



హైదరాబాద్ లో దారుణం

- బానెట్ పై ఈ దుర్ఘటన కారు
- ప్రమాదం తర్వాత ఆపకుండా దూసుకెళ్లిన డ్రైవర్
- రెండు కిలోమీటర్ల మేర బానెట్ పై వ్యక్తి ప్రయాణం
- పరాలిలో నిందితుడి కోసం పోలీసుల గాలింపు

హైదరాబాద్, మే 03 (తరంగాలు ప్రతినిధి): హైదరాబాద్ లో దారుణ ఘటన అలస్యంగా వెలుగులోకి వచ్చింది. మీర్పేట్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో శుక్రవారం రాత్రి జరిగిన ఈ ఘటనలో, యాక్సిడెంట్ చేసి ఆపడానికి ప్రయత్నించిన వ్యక్తిని కారు డ్రైవర్ దాదాపు రెండు కిలోమీటర్ల దూరం బానెట్ పై ఈ దుర్ఘటన. ఈ సంఘటన స్థానికంగా కలకలం రేపుతోంది. వివరాల్లోకి వెళ్తే, ఎన్.కె. జిలానీ తన కుమారుడు ఫైనల్ తో కలిసి ద్వైచక్ర వాహనంపై ఎల్మీనగర్ వైపు వెళ్తున్నారు. గాయత్రినగర్ వద్దకు రాగానే వెనుక నుంచి వేగంగా వచ్చిన కారు వీరి వాహనాన్ని ఢీకొట్టింది. ఈ ప్రమాదంలో ఇద్దరూ కిందపడగా, ఫైనల్ తో తీవ్ర గాయాలయ్యాయి. ప్రమాదం అనంతరం డ్రైవర్ ను నిలదీయడానికి జిలానీ కారుకు అడ్డంగా వెళ్ళారు. అయితే డ్రైవర్ కారు ఆపకుండా ముందుకు వెళ్ళడంతో, జిలానీ కారు బానెట్ పై పడిపోయి దానిని గట్టిగా

➤ మగతా 2వ పేజీలో..

అనారోగ్యాన్ని జయించిన తల్లి సంకల్పం

- తల్లి ఆశీస్సులతో బాధ్యతలు స్వీకరించిన సీవీ ఆనంద్
- బాధ్యతలపై భావోద్వేగ స్పందన
- కొత్త పదవిలో సేవలపై నిబద్ధత



హైదరాబాద్, మే 03 (తరంగాలు ప్రతినిధి): తెలంగాణ రాష్ట్ర సూతన పోలీసు ప్రధాన అధికారిగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన సీవీ ఆనంద్ తన తల్లిని ఉద్దేశించి భావోద్వేగభరిత వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఇటీవల తన తల్లిని కలిసి ఆశీస్సులు తీసుకున్న సందర్భంగా ఆయన తన

➤ మగతా 2వ పేజీలో..

నీట్ ప్రవేశ పరీక్ష ప్రశాంతంగా ముగింపు

- దేశవ్యాప్తంగా విస్తృత ఏర్పాట్లు
- కట్టుదిట్టమైన నిబంధనలు అమలు
- పరీక్ష అనంతరం విద్యార్థుల్లో ఊరట



న్యూ ఢిల్లీ, మే 03 (తరంగాలు ప్రతినిధి): దేశవ్యాప్తంగా వైద్య విద్య కోర్సుల్లో ప్రవేశాల కోసం నిర్వహించిన నీట్ ప్రవేశ పరీక్ష ప్రశాంత వాతావరణంలో పూర్తైంది. జాతీయ పరీక్షా సంస్థ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ పరీక్ష మధ్యాహ్నం 2 గంటలకు ప్రారంభమై సాయంత్రం 5 గంటలకు ముగిసింది. ఎటువంటి పెద్ద అంతరాయాలు లేకుండా పరీక్ష నిర్వహణ సజావుగా సాగినట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. ఈ ఏడాది దేశంలోని 552 నగరాలు పాటు 14 అంతర్జాతీయ కేంద్రాల్లో పరీక్ష నిర్వహించారు.

సుమారు 20 లక్షల మందికి పైగా విద్యార్థులు ఈ పరీక్షకు హాజరయ్యారు. వైద్య విద్యపై ఆసక్తి పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో ఈ సంఖ్య

➤ మగతా 2వ పేజీలో..

ఫీజు రీయింబర్స్ మెంట్ పై రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రాజకీయ దుమారం



పరకు చెల్లింపులు పెండింగ్ లో ఉన్నాయని ఆయన తెలిపారు. దీనివల్ల 2500కు పైగా కళాశాలల యాజమాన్యాలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నాయని చెప్పారు. ప్రభుత్వం నిధుల విడుదలలో నిరక్షణంగా వ్యవహరిస్తోందని విమర్శించారు. ప్రభుత్వం విద్యార్థుల ఖాతాల్లో నేరుగా నిధులు జమ

చేస్తామని చెబుతున్నా. గత అనుభవాల నేపథ్యంలో ప్రజల్లో విశ్వాసం లేకపోవడాన్ని ఆయన ప్రస్తావించారు. నిధుల కోసం డిమాండ్ చేసిన విద్యాసంస్థలను వన్ టైమ్ సెటిల్మెంట్ పేరుతో పు బ్య... ట్టా ల ని ఆరోపించారు. నిరసన వ్యక్తం చేసిన వారిపై ఓటిడి చర్యలు తీసుకున్నారని కూడా పేర్కొన్నారు. విద్యా రంగంలో పరిస్థితులు దిగజారుతున్నాయని కేటీఆర్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. గురుకులాల్లో విద్యార్థుల మరణాలు చోటుచేసుకున్నాయని, సరైన సౌకర్యాలు లేకపోవడంతో అనేక మంది ఇబ్బందులు పడుతున్నారని తెలిపారు. విద్యార్థుల సంక్షేమంపై

➤ మగతా 2వ పేజీలో..

బర్లి డ్యామ్ లో 13కు చేరిన మృతుల సంఖ్య

- బాలుడు సహా ఇద్దరి మృతదేహాలు వెలికితీత
- ఇంకా ఇద్దరి ఆచూకీ కోసం గాలింపు కొనసాగింపు



జబల్ పూర్, మే 03 (తరంగాలు ప్రతినిధి): మధ్యప్రదేశ్ రాష్ట్రంలోని బర్లి డ్యామ్ లో జరిగిన పడవ ప్రమాదంలో మృతుల సంఖ్య 13కు పెరిగింది. జబల్ పూర్ జిల్లాలో జరిగిన ఈ ఘటనలో ఆదివారం మరో రెండు మృతదేహాలను సహాయక బృందాలు వెలికితీశాయి. మృతుల్లో ఐదేళ్ల బాలుడు, 50 ఏళ్ల వ్యక్తి ఉన్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. మూడు రోజుల క్రితం సాయంత్రం ఈ ప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. ప్రమాదం జరిగిన వెంటనే స్థానికులు, సహాయక బృందాలు కలసి పెద్ద ఎత్తున రక్షణ చర్యలు చేపట్టాయి. మొత్తం 28 మందిని సురక్షితంగా ఒడ్డుకు చేర్చారు. అయితే మిగిలిన వారిని గుర్తించేందుకు గాలింపు కొనసాగింది. ప్రమాదం జరిగిన రోజునే తొమ్మిది మృతదేహాలను వెలికితీశారు. తదుపరి రోజు మరో ఇద్దరి మృతదేహాలు బయటపడగా, ఇవాళ మరో రెండు మృతదేహాలను గుర్తించి బయటకు తీశారు. దీంతో మృతుల

సంఖ్య 13కు చేరింది. సీసీ ర్యూస్యాల ప్రకారం, ప్రమాదానికి ముందు మొత్తం 43 మంది ప్రయాణికులు పడవలో ఉన్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. వారిలో 28 మంది ప్రాణాలతో బయటపడగా, 13 మంది మృతదేహాలు లభ్యమయ్యాయి. ఇంకా ఇద్దరి ఆచూకీ లభించాల్సి ఉందని వెల్లడించారు. ప్రమాదానికి గల కారణాలపై అధికారులు దర్యాప్తు కొనసాగిస్తున్నారు. భద్రతా నిబంధనలు పాటించకపోవడం, అధిక ప్రయాణికులు ఎక్కించడం

➤ మగతా 2వ పేజీలో..

మే 10 సభకు భారీ సన్నాహాలు వేగవంతం

- ప్రవాసీ విభాగంతో విస్తృత సమన్వయ సమావేశం
- ప్రధానమంత్రి సభపై నగరంలో ఉత్సాహం వెల్లివిరింపం
- భారీ హాజరుతో సభ విజయవంతం చేయాలని పిలుపు

హైదరాబాద్, మే 03 (తరంగాలు ప్రతినిధి): మే 10న హైదరాబాద్ లో నిర్వహించనున్న ప్రధాన మంత్రి సరేంద్ర మోడి బహిరంగ సభను పురస్కరించుకుని

➤ మగతా 2వ పేజీలో..



గ్రామీణ పారిశుధ్యంలో 'మ్యాజిక్ డ్రెయిన్స్'కు ప్రశంసలు

- వినుత్త పథకంపై పీవీ సింధు ప్రశంస
- మురుగునీటి సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం
- తక్కువ ఖర్చుతో అధిక ప్రయోజనం

అమరావతి, మే 03 (తరంగాలు ప్రతినిధి): ఆంధ్రప్రదేశ్ లో గ్రామీణ పారిశుధ్యానికి విస్తృతంగా అమలు చేస్తున్న 'మ్యాజిక్ డ్రెయిన్స్' పథకంపై ప్రశంసలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. ఈ పథకాన్ని కొనియాడుతూ ఓపిఎఫ్ పతక విజేత, ప్రముఖ బ్యాడ్మింటన్ క్రీడాకారిణి పీవీ సింధు వీడియో సందేశం విడుదల చేశారు. ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ ప్రవేశపెట్టిన ఈ పథకం గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో పారిశుధ్య విప్లవానికి నాంది పలికిందని ఆమె పేర్కొన్నారు. పాలనలో కొత్త అయినప్పటికీ వినుత్త అలోచనలతో ప్రజా సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు పవన్ కల్యాణ్ కృషి చేస్తున్నారని సింధు అభినందించారు. దేశంలో అధిక శాతం ప్రజలు గ్రామాల్లో నివసిస్తున్న నేపథ్యంలో, మురుగునీటి నిర్వహణ పెద్ద సవాలుగా మారుతుందని ఆమె చెప్పారు. ఈ సమస్యకు 'మ్యాజిక్ డ్రెయిన్స్' రూపంలో సమర్థవంతమైన పరిష్కారం అందించారని పేర్కొన్నారు. ఈ డ్రెయిన్స్ పనితీరును వివరిస్తూ,

➤ మగతా 2వ పేజీలో..



వరంగల్ ఉద్యమాల స్ఫూర్తితో పోరాటం కొనసాగుతుంది

➤ 2వ పేజీలో..

ఘోరరాజాద్ లో దారుణం

➤ మొదటి పేజీ తరువాయి

పట్టుకున్నారు. అయినప్పటికీ డ్రైవర్ కారు వేగాన్ని తగ్గించకుండా ముందుకు దూసుకెళ్లారు. బాలాపూర్ చౌరస్తా మీదుగా మంద మల్లమ్మ చౌరస్తా వరకు సుమారు రెండు కిలోమీటర్ల మేర జిలాసీని బానెట్ పై ఈడ్చుకెళ్లినట్లు తెలుస్తోంది. ఈ దృశ్యాన్ని గమనించిన స్థానికులు వెంటనే స్పందించి కారును అడ్డుకున్నారు. దీంతో డ్రైవర్ బాధితుడిని వదిలి అక్కడి నుంచి పరారయ్యాడు. బాధితుల ప్రకారం, ఆ కారుపై 'ఆన్ గవర్నమెంట్ డ్యూటీ' అనే స్టికర్ ఉండటం గమనార్హం. ప్రస్తుతం పైసల్ ఒక ప్రైవేట్ ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్నారు. జిలాసీ ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి, పరాలిలో ఉన్న డ్రైవర్ కోసం గాలింపు చర్యలు చేపట్టారు. ఈ ఘటనపై స్థానికులు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. రోడ్డు భద్రతపై మరింత కట్టుదిట్టమైన చర్యలు తీసుకోవాలని, నిందితుడిని వెంటనే పట్టుకుని కఠినంగా శిక్షించాలని ప్రజలు డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

అనారోగ్యాన్ని జయించిన తల్లి సంకల్పం

➤ మొదటి పేజీ తరువాయి



మనసులోని భావాలను వ్యక్తం చేశారు. తల్లి ఆశీర్వాదమే తనకు పెద్ద బలమని పేర్కొన్నారు. తన తల్లి గత నవంబర్ నుంచి జనవరి వరకు తీవ్ర అనారోగ్యంతో బాధపడిన విషయాన్ని ఆయన గుర్తుచేసుకున్నారు. ఆ సమయంలో ఆమె ఆరోగ్యం అంతోకనకరంగా ఉండేదని, కుటుంబ సభ్యులందరూ తీవ్ర ఆందోళనకు గురయ్యారని తెలిపారు. అయినప్పటికీ ఆమె మనోబలం కోల్పోలేదని చెప్పారు.

ప్రస్తుతం తన తల్లి ఆరోగ్యం కొంత మెరుగుపడినప్పటికీ ఇంకా మంచానికే పరిమితమై ఉన్నారని వివరించారు. తన కొడుకు ఈ రాష్ట్రానికి పోలీసు ప్రధాన అధికారిగా ఎదగాలని ఆమెకు ఉన్న బలమైన కోరికే, ఆమెను అనారోగ్యం నుంచి బయటపడేలా చేసేదని ఆయన విశ్వసిస్తున్నట్లు చెప్పారు. తన నియామకం గురించి తెలిసినప్పుడు తన తల్లి ఎంతో ఆనందించిందని, ఆమె ముఖంలో కనిపించిన ఆనందం తనకు మరింత ఉత్సాహాన్ని ఇచ్చిందని పేర్కొన్నారు. తల్లి సంతోషం చూసి తాను కూడా ఉప్పొంగిపోయానని భావోద్వేగంతో వివరించారు.

కొద్ది రోజుల క్రితమే సీనియర్ పోలీసు అధికారి అయిన సీపీ ఆనంద్ తెలంగాణ రాష్ట్ర పోలీసు ప్రధాన అధికారిగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన విషయం తెలిసింది. ఆయనకు ఉన్న అనుభవం, పరిపాలనా నైపుణ్యం రాష్ట్ర పోలీసు వ్యవస్థకు ఉపయోగపడతాయని అధికారులు భావిస్తున్నారు. కొత్త బాధ్యతల్లో ప్రజల భద్రతకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ సమర్థంగా పనిచేస్తానని ఆయన స్పష్టం చేశారు. తల్లి ఆశీర్వాదాల తనకు మార్గదర్శకంగా ఉంటాయని పేర్కొంటూ, తన విధుల్లో నిబద్ధతతో ముందుకు సాగుతానని తెలిపారు.

నీట్ ప్రవేశ పరీక్ష ప్రశాంతంగా ముగింపు

➤ మొదటి పేజీ తరువాయి

గణనీయంగా పెరిగినట్లు అధికారులు పేర్కొన్నారు. పరీక్ష నిర్వహణ కోసం అధికారులు ముందుగానే విస్తృత స్థాయిలో ఏర్పాట్లు చేపట్టారు. విద్యార్థులను ఉదయం 11 గంటల నుంచే పరీక్షా కేంద్రాల్లోకి అనుమతించారు. మధ్యాహ్నం 1:30 గంటలకు గేట్లు మూసివేసి, ఆలస్యంగా వచ్చిన వారికి ప్రవేశం నిరాకరించారు.

పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద భద్రతా చర్యలు కట్టుదిట్టంగా అమలు చేశారు. దుస్తుల నియమాలు కఠినంగా పాటించడంతో పాటు, ప్రవేశ పత్రం, ఫోటో, ప్రభుత్వ గుర్తింపు కార్డు పరిశీలన అనంతరం మాత్రమే విద్యార్థులను లోపలికి అనుమతించారు. ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలపై పూర్తి నిషేధం అమలులో ఉంది. విద్యార్థులకు 1:45 గంటలకు ప్రశ్నపత్రాలు, సమాధాన పట్టికలు పంపిణీ చేశారు. కచ్చితంగా 2 గంటలకు పరీక్ష ప్రారంభమైంది. పరీక్షా విధానం సవ్యంగా సాగిందకు వర్తవేక్షకులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకున్నారు. పరీక్ష ముగిసిన వెంటనే విద్యార్థులు బయటకు వచ్చి ఉపశమనం పొందారు. తల్లిదండ్రులు కూడా సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. మొత్తం మీద నీట్ ప్రవేశ పరీక్ష ప్రశాంతంగా పూర్తవడంతో విద్యార్థుల్లో కుటుంబాల్లో ఊరట నెలకొంది.

ఫీజు రీయింబర్స్ మెంట్ పై రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రాజకీయ దుమారం

ప్రభుత్వం సరైన దృష్టి పెట్టడం లేదని విమర్శించారు. ఆర్థిక వ్యవహారాలపై కూడా ఆయన విమర్శలు గుప్పించారు. భారీగా అప్పులు చేసిన ప్రభుత్వం ఫీజు రీయింబర్స్ మెంట్ బకాయిలను చెల్లించకపోవడం బాధాకరమని అన్నారు. రైతులకు సంబంధించిన పథకాల అమలులో కూడా లోపాలు ఉన్నాయని ఆరోపించారు. ప్రభుత్వం వెంటనే తన నిర్ణయాన్ని వెనక్కి తీసుకుని, విద్యార్థులకు న్యాయం చేయాలని కేటీఆర్ డిమాండ్ చేశారు. లేకపోతే విద్యార్థులతో కలిసి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పెద్ద ఎత్తున ఆందోళనలు చేపడతామని హెచ్చరించారు. పరిస్థితి ఉద్రిక్తంగా మారితే ప్రభుత్వం తీవ్ర ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని తెలిపారు. ఈ అంశంపై రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రాజకీయ చర్యలు మరంత ముదురుతున్నాయి. విద్యార్థి సంఘాలు, విద్యాసంస్థలు కూడా తమ అభిప్రాయాలను వ్యక్తం చేస్తున్నాయి. ఫీజు రీయింబర్స్ మెంట్ పథకం భవిష్యత్తుపై ప్రభుత్వం తీసుకునే నిర్ణయం కీలకంగా మారనుంది.

బర్లిన్ డ్యామ్ లో 13కు చేరిన మృతుల సంఖ్య

వంటి అంశాలు పరిశీలనలో ఉన్నట్లు సమాచారం. సహాయక బృందాలు ఇంకా గాలింపు చర్యలు కొనసాగిస్తున్నాయి. మిగిలిన వారి అచూకీ కోసం నదిలో ప్రత్యేక బృందాలు అన్వేషణ చేపట్టాయి. ఘటనపై అధికారులు అప్రమత్తంగా వ్యవహరిస్తూ పూర్తి వివరాలు సేకరిస్తున్నారు.

గ్రామీణ పాలశుద్ధ్యంలో 'మ్యూజిక్ డ్రెయిన్స్'కు ప్రశంసలు

ఇళ్ల నుంచి వెలువడే మురుగునీటిని ఇంకుడు గుంతల ద్వారా భూమిలోకి చొరబెడి, మూడు దశల శుద్ధి ప్రక్రియ తర్వాత భూగర్భ జలాలుగా మారుస్తుందని తెలిపారు. దీని వల్ల మురుగునీరు నిల్వ ఉండటం, దుర్వాసన రావడం వంటి సమస్యలు పూర్తిగా తగ్గతాయని చెప్పారు. గ్రామీణ ప్రజల ఆరోగ్య పరిరక్షణలో ఈ విధానం కీలకంగా ఉపయోగపడుతుందని పేర్కొన్నారు. సాంప్రదాయ సిమెంట్ డ్రెయిన్లతో పోలిస్తే 'మ్యూజిక్ డ్రెయిన్స్' నిర్మాణ వ్యయం గణనీయంగా తక్కువగా ఉంటుందని ఆమె వివరించారు. సుమారు 80 శాతం వరకు ఖర్చు ఆదా అవుతుందని పేర్కొంటూ, ఇది ప్రభుత్వానికి ఆర్థికంగా కూడా ప్రయోజనకరమని అన్నారు.

భవిష్యత్తులో కూడా ఇలాంటి ముందుచూపుతో కూడిన పథకాలు మరిన్ని చేపట్టాలని పవన్ కల్యాణ్ కు సూచించారు. ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ సహకారంతో, ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు నాయకత్వంలో రాష్ట్రం అభివృద్ధి దిశగా ముందుకు సాగాలని ఆకాంక్షించారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో జీవన ప్రమాణాలు మెరుగుపరచడంలో ఈ పథకం కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని నిపుణులు కూడా అభిప్రాయపడుతున్నారు. ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే ఈ చర్యలు భవిష్యత్తులో మరింత విస్తరించే అవకాశం ఉందని విశ్లేషిస్తున్నారు.

మే 10 సభకు భారీ సన్నాహాలు వేగవంతం



సన్నాహాలు వేగంగా కొనసాగుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో ప్రవాసీ విభాగ సభ్యులతో నిర్వహించిన సమన్వయ సమావేశంలో తెలంగాణ బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఎన్ రామచందర్ రాష్ట్ర పాల్గొని విస్తృతంగా మాట్లాడారు. హైదరాబాద్ నగరం దేశంలోని వలు రాష్ట్రాలకు చెందిన ప్రజల నివాస కేంద్రంగా అభివృద్ధి చెందిందని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఇలాంటి నగరంలో ప్రధానమంత్రి సభ జరగడం ప్రత్యేకతను సంతరించుకుందని తెలిపారు. వివిధ రాష్ట్రాలకు చెందిన ప్రజలందరిలో ఈ సభపై విశేషమైన ఉత్సాహం, ఆసక్తి కనిపిస్తోందని వివరించారు. సభను ప్రత్యక్షంగా వీక్షించేందుకు ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో రావడానికి సిద్ధమవుతున్నారని అన్నారు. ఈ సమావేశంలో సభ నిర్వహణకు సంబంధించిన అనేక అంశాలపై చర్చ జరిగింది. ప్రతి విభాగం తమకు కేటాయించిన బాధ్యతలను సమర్థంగా నిర్వహించాలని ఆయన సూచించారు. రవాణా, భద్రత, ప్రజల సమీకరణ, వేదిక ఏర్పాట్లు వంటి అంశాల్లో సమగ్ర ప్రణాళికతో ముందుకు సాగాలని పేర్కొన్నారు. ఎటువంటి లోపాలు లేకుండా కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా నిర్వహించడమే లక్ష్యమని స్పష్టం చేశారు.

ప్రవాసీ విభాగం సభ్యులు ఈ సభ విజయానికి కీలక పాత్ర పోషించాల్సి ఉంటుందని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఇతర రాష్ట్రాలకు చెందిన ప్రజలను ఈ సభకు ఆహ్వానించి, వారిలో వైతన్యం కలిగించాలని సూచించారు. ప్రతి కార్యక్రమం తన పరిధిలో ఉన్న ప్రజలను సమీకరించి సభకు తీసుకురావాలని పిలుపునిచ్చారు. ప్రధానమంత్రి ప్రసంగం ద్వారా దేశ అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలు, భవిష్యత్ దిశపై స్పష్టత లభిస్తుందని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ సభ తెలంగాణ రాజకీయాల్లో కూడా ప్రభావం చూపే అవకాశముందని అన్నారు. ప్రజలు ప్రత్యక్షంగా పాల్గొని ఈ చారిత్రక సభను విజయవంతం చేయాలని కోరారు. పార్టీ శ్రేణులు, అభిమానులు, సాధారణ ప్రజలు కలిసి ఈ సభను ఘనంగా నిర్వహించాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. భారీ హాజరుతో సభ విజయవంతం అవుతుందని, ఇది పార్టీకి మరింత బలం చేకూరుస్తుందని విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు.

వరంగల్ ఉద్యమాల స్ఫూర్తితో పోరాటం కొనసాగుతుంది

- నిరుద్యోగులపై ప్రభుత్వ నిర్ణయం ఆరోపణ
 - ఫీజు రీయింబర్స్ మెంట్ బకాయిలపై ఆందోళన
 - విద్యార్థులు, ఉద్యోగుల సమస్యలపై గళమెత్తిన నేతలు
- హనుమకొండ, మే 03: బీఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షులలో హనుమకొండ జిల్లా బాలసముద్రంలో నిర్వహించిన (ఐస్ మీట్)లో మాజీ మంత్రి వి శ్రీనివాస్ గౌడ్ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై తీవ్ర స్థాయిలో విమర్శలు చేశారు. వరంగల్ తెలంగాణ ఉద్యమానికి కేంద్రబిందువుగా నిలిచిందని, ఉద్యమంలో ఈ ప్రాంతం కీలక పాత్ర పోషించిందని ఆయన గుర్తుచేశారు. ప్రస్తుతం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఉద్యోగాల నోటిఫికేషన్లు విడుదల చేయకుండా నిరుద్యోగుల జీవితాలతో ఆటలాడుతోందని ఆయన ఆరోపించారు. యువత భవిష్యత్తుపై ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తోందని మండిపడ్డారు. రైతు సదస్సు తర్వాత మిగిలిన డిక్షిటేషన్ అంశాలపై కూడా పోరాటం కొనసాగిస్తామని స్పష్టం చేశారు. విద్యార్థుల సమస్యలపై మాట్లాడిన ఆయన, ఫీజు రీయింబర్స్ మెంట్ కింద సుమారు 13 వేల కోట్ల బకాయిలు ఉన్నాయని తెలిపారు. విద్యార్థుల నుంచే ఫీజులు వసూలు చేయాలని ప్రభుత్వం సూచించడం దురదృష్టకరమని అన్నారు. ఫీజుల వసూలు కోసం జారీ చేసిన జీవోను తక్షణమే రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. హాస్పిటల్ విద్యార్థులకు కనీస సౌకర్యాలు, మంచి ఆహారం కూడా అందడం లేదని ఆయన విమర్శించారు. విద్యార్థుల భవిష్యత్తుతో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం చెలాటం అడుతోందని మండిపడ్డారు. బీసీల సహా పలు వర్గాలకు ఇచ్చిన హక్కుల కోసం బీఆర్ఎస్ పోరాడుతుందని తెలిపారు. ఉద్యోగులు, రిటైర్డ్ ఉద్యోగుల సమస్యలను కూడా ఆయన ప్రస్తావించారు. వరంగల్ లో ఒక ఆర్డీసీ ఉద్యోగి, రిటైర్డ్ ఉద్యోగి అత్యహత్యలు చేసుకోవడం దురదృష్టకరమని పేర్కొన్నారు. ఉద్యోగులపై ప్రభుత్వం అన్యాయం చేస్తోందని ఆరోపించారు. ఉద్యోగులు, రిటైర్డ్ ఉద్యోగులు అత్యహత్యలు చేసుకోకూడదని విజ్ఞప్తి చేస్తూ, భవిష్యత్తులో బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం వచ్చి వారికి న్యాయం చేస్తుందని భరోసా ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ చీఫ్ విప్ దాస్యం వినయ్ భాస్కర్, మాజీ కార్పొరేటర్ జోరక రమేష్ సహా పలువురు నాయకులు పాల్గొన్నారు.

అగ్నిమాపక సిబ్బంది సాహసానికి సలాం

- అంతర్జాతీయ అగ్నిమాపక సిబ్బంది దినోత్సవం
- అగ్నిమాపక సిబ్బంది నిరంతర సేవలు త్యాగాల గుర్తింపు
- ఆస్థలియా విషాదం నుండి ఉద్ధవించిన ప్రత్యేక దినోత్సవం
- సమాజ రక్షణలో అగ్నిమాపక దళం పోషిస్తున్న కీలక పాత్ర



డెన్స్, మే 3 (తరంగాలు ప్రతినది): ప్రజల ప్రాణాలను ఆస్థలను కాపాడటంలో అగ్నిమాపక సిబ్బంది చేసే నిరంతర కృషిని వారి అద్వితీయ త్యాగాలను గుర్తించడానికి ప్రతి సంవత్సరం మే 4వ తేదీన అంతర్జాతీయ అగ్నిమాపక సిబ్బంది దినోత్సవాన్ని జరుపుకుంటారు. అగ్నిప్రమాదాలు జరిగినప్పుడు తమ ప్రాణాలను సైతం లెక్కచేయకుండా మంటల్లోకి దూకి ఇతరులను కాపాడే వీరి ధైర్యసాహసాలు వెలకట్టలేనివి. ఈ రోజున ప్రపంచవ్యాప్తంగా అగ్నిమాపక దళం చేస్తున్న సేవలను స్మరించుకుంటూ విధి నిర్వహణలో ప్రాణాలు కోల్పోయిన అమరవీరులకు ఘన నివాళులు అర్పిస్తారు. సమాజ భద్రతలో వీరు పోషిస్తున్న పాత్రను గౌరవించడం ప్రతి పౌరుడి బాధ్యతగా గుర్తించాలి.

ఈ ప్రత్యేక దినోత్సవం వెనుక ఒక విషాదకరమైన ప్రేరణాత్మకమైన నేపథ్యం దాగి ఉంది. పంపొమ్మిది వందల తొంభై తొమ్మిదవ సంవత్సరంలో ఆస్ట్రేలియాలోని విక్టోరియాలో సంభవించిన భారీ కార్మిచ్చును అదుపు చేసే క్రమంలో ఐదుగురు అగ్నిమాపక సిబ్బంది మరణించారు. గాలి దిశ అకస్మాత్తుగా మారడంతో వారు ప్రయాణిస్తున్న వాహనం మంటల్లో చిక్కుకుపోయింది. ఈ చూడదరు విచారక ఘటన ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న అగ్నిమాపక సిబ్బంది త్యాగాలను గుర్తించేలా చేసింది. ఒక అగ్నిమాపక అధికారి చొరవతో అగ్నిమాపక సిబ్బంది రక్షక దైవంగా భావించే సెయింట్ ఫ్లోరియన్ స్మార్కర్లం మే 4ను ఈ దినోత్సవంగా ప్రకటించడం జరిగింది.

అగ్నిమాపక సిబ్బంది కేవలం మంటలను ఆర్పడానికే పరిమితం కాకుండా అనేక విపత్తు సమయాల్లో రక్షణ చర్యలు చేపడుతుంటారు. వరదలు, భూకంపాలు, భవనాలు కూలిపోవడం, రహదారుల ప్రమాదాలు, రోడ్డు ప్రమాదాల సమయంలో వీరు అందించే అత్యవసర సేవలు ఎంతో మందిని మృత్యువు నుండి కాపాడుతున్నాయి. ఆధునిక కాలంలో పెరుగుతున్న నగరీకరణ పారిశ్రామికీకరణ వల్ల అగ్నిప్రమాదాల తీవ్రత పెరుగుతున్నప్పటికీ పరిమిత వనరులతోనే వీరు అత్యుత్తమ ప్రదర్శన కనబరుస్తున్నారు. వీరి వృత్తి కేవలం ఉద్యోగం మాత్రమే కాదు అది ఒక గౌరవ సామాజిక బాధ్యతతో కూడిన మానవత్వ సేవ.

అగ్నిమాపక దళం ఎదుర్కొంటున్న సవాళ్లు కూడా తక్కువ ఏమీ కావు. మంటల నుండి వెలువడే విషపూరిత వాయువులు తీవ్రమైన వేడి మానసిక ఒత్తిడి వీరి ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతాయి. అయినప్పటికీ హెచ్చరిక శబ్దం వినబడగానే తమ వ్యక్తిగత భద్రతను పక్కన పెట్టి విధుల్లోకి చేరుకుంటారు. విధి నిర్వహణలో గాయపడిన వారికి ప్రాణాలు కోల్పోయిన వారి కుటుంబాలకు అండగా నిలవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. ప్రభుత్వం స్వచ్ఛంద సంస్థలు వీరికి ఆధునిక సాంకేతిక పరికరాలను మెరుగైన శిక్షణను అందించడం ద్వారా ఈ విభాగం మరింత బలోపేతం అవుతుందని ఆశిద్దాం.

ప్రతి ఏటా ఈ రోజున అగ్నిమాపక కేంద్రాల్లో ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తారు. సిబ్బంది యొక్క నైపుణ్యాలను ప్రదర్శించే విన్యాసాలు అగ్నిప్రమాదాల పట్ల ప్రజలకు అవగాహన కల్పించే ప్రదర్శనలు ఈ వేడుకల్లో భాగంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా పాఠశాల విద్యార్థులకు అగ్ని భద్రత నియమాలను అధికారులను కల్పించడం ద్వారా భవిష్యత్తులో ప్రమాదాలను తగ్గించవచ్చని అధికారులు భావిస్తారు. ఈ వృత్తిలో ఉన్న వారు అనుక్షణం అప్రమత్తంగా ఉంటూ సమాజ క్షేమం కోసం నిరంతరం శ్రమిస్తుంటారు అందుకే వారిని మనం నిజమైన యోధులుగా పరిగణించవచ్చు.

సమాజంలో శాంతి భద్రతల పరిరక్షణలో పోలీసులు ఎంతటి కీలక పాత్ర పోషిస్తారో విపత్తుల సమయంలో ప్రజల ప్రాణాలను నిలిపేందుకు అగ్నిమాపక సిబ్బంది అంతటి త్యాగాన్ని చేస్తారు. అనేక సందర్భాల్లో వీరు తమ కుటుంబాలకు దూరంగా ఉంటూ పండుగలు పట్టాలు కూడా పక్కన పెట్టి విధుల్లో నిమగ్నమవుతారు. వీరి నిస్వార్థ సేవలను గుర్తించి ప్రభుత్వం వారికి తగిన గౌరవం వేతనాలు బీమా సౌకర్యాలు కల్పించాలి. దీనివల్ల వారిలో అత్యుత్సాహం పెరిగి మరింత ఉత్సాహంగా విధులు నిర్వహించే అవకాశం ఉంటుందని ప్రజలు కోరుకుంటున్నారు.

అంతర్జాతీయ అగ్నిమాపక సిబ్బంది దినోత్సవం సందర్భంగా ఎరుపు నీలం రంగు రిబ్బన్లను ధరించడం ఒక ఆనవాలుగా వస్తోంది. ఇందులో ఎరుపు రంగు మంటలను సూచిస్తూ నీలం రంగు నీటిని సూచిస్తుంది. ఈ రెండు రంగులు అగ్నిమాపక వృత్తికి చిహ్నాలుగా నిలుస్తాయి. నేడు మనం సురక్షితంగా ఉన్నామంటే దానికి కారణం నిరంతరం అప్రమత్తంగా ఉంటూ ప్రమాద సమయాల్లో ముందుండి నడిచే ఈ అగ్నిమాపక యోధులే. వారి నిస్వార్థ సేవలను కొనియాడుతూ వారికి సంఘీభావం తెలవడం మనందరి కనీస ధర్మం అని మరువకూడదు.



మనిషికి ఆరోగ్యమే గొప్ప సంపద



● జిల్లా కలెక్టర్ బి. చంద్రశేఖర్ నల్గొండ ఆర్.పి. మే 3, తరంగాలు
:మనిషికి ఆరోగ్యమే గొప్ప సంపద అని జిల్లా కలెక్టర్ బి. చంద్రశేఖర్ అన్నారు. శారీరక, మానసిక దృఢత్వం, మాదకద్రవ్యాలకు దూరంగా ఉండటం, ఆరోగ్యం పట్ల ప్రజలలో అవగాహన కల్పించే నిమిత్తం సాసైటీ ఫర్ తెలంగాణ రన్ ఆధ్వర్యంలో అవంతికా కన్వెన్షన్, ఆరోగ్య హాస్పిటల్స్ సహకారంతో ఆదివారం నల్గొండ జిల్లా కేంద్రంలోని ఎన్టీ కళాశాల మైదానం నుండి ఏర్పాటుచేసిన 2 కే, 5కే, 10 కే రన్ లను జిల్లా ఎస్.పి. శరత్ చంద్ర పవర్ లతో కలిసి ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మీడియా ప్రతినిధులతో జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ నల్గొండ జిల్లాలో ప్రజల ఆరోగ్య విషయమై ఇలాంటి రన్ లు నిర్వహించడం సంతోషమని అన్నారు.



త్వరలోనే యోగా దినోత్సవం రానుందని, ప్రతి ఒక్కరూ యోగాను దైనందిన జీవితంలో అలవాటుగా మార్చుకోవాలని, అప్పుడే మన పనులు మనం ఎలాంటి ఒత్తిడి లేకుండా నిర్వహించుకోగలుగుతామన్నారు. సమాజంలోని ప్రజలందరూ ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండటమే ముఖ్య ఉద్దేశమని, అలాంటి భావనను ప్రజల్లో తీసుకొచ్చేందుకు ఇలాంటి రన్ లు ఉపయోగపడతాయని అన్నారు. వీటివల్ల మనం ఏ పని చేసినా విజయం సాధించేందుకు అవకాశం ఉంటుందని, ఆరోగ్యానికి మించిన గొప్ప సంపద మరొకటి లేదని అన్నారు. జిల్లా ఎస్.పి. శరత్చంద్ర పవర్ మాట్లాడుతూ నల్గొండ జిల్లాలో ఆరోగ్యం విషయమై 2 కే, 5కే, 10 కే, 2 కె రన్ లు నిర్వహించడం సంతోషమని, ఇటువంటి కార్యక్రమాలు జిల్లాలో మరిన్ని నిర్వహించాలని కోరారు. ప్రతి మనిషి జీవితంలో శారీరక, మానసిక దృఢత్వాన్ని కలిగి ఉండాలని, రోజువారీ కార్యక్రమంలో దీనిని అలవాటు చేసుకోవాలని, రాష్ట్ర, జాతీయ స్థాయిలో ఇలాంటి కార్యక్రమాల ద్వారా నల్గొండ జిల్లాకు మంచి పేరు తీసుకురావాలని అన్నారు. సాసైటీ ఫర్ తెలంగాణ మగ్గారి శ్రీనివాసరావు, వాకర్స్ అసోసియేషన్ బందారు ప్రకాష్, డాక్టర్ పుల్లారావు, డాక్టర్ రమేష్, అనితా రాజ్, డి.ఎస్.పి శివరామిరెడ్డి, ఇతర అధికారులు, తదితరులు, ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున రన్ లో పాల్గొన్నారు. సుమారు వెయ్యి మంది వరకు ఈ రన్ లో పాల్గొన్నారు. జారీ చేసిన వారు సహాయ సంఘాలకులు, సమాచార శాఖ నల్గొండ.

సంకేళ్లు వేసింది టిఆర్ఎస్. రైతును రాజులు చేసింది ఇందిరమ్మ ప్రభుత్వం వర్షంలోనూ... 'భరోసా'



● అధికారులే ప్రజల వద్దకు రావాలి అదే ఈ ప్రభుత్వం లక్ష్యం.
● అల్పలందరికీ ఇందిరమ్మ ఇళ్లు, రేషన్ కార్డులు. పాలేరు ఆర్.పి.మే 03(తరంగాలు)

వాన ధారగా కురుస్తోంది.. బయట ఉంటే తడిసి ముద్దవ్వక తప్పని పరిస్థితి. కానీ, తమ గోడు వినే 'పెద్దన్న' వచ్చాడని తెలిసి ఆ వానను కూడా ప్రజలు లెక్కచేయలేదు. ప్రజల కష్టాలు తీర్చేందుకు వచ్చిన మంత్రి పొంగులేటి సైతం వర్షానికి వెరవలేదు. సభా ప్రాంగణం తడిసినా, స్కూలు గదిని వేదికగా చేసుకుని బాధితుల కన్నీళ్లు తుడిచారు. పాలేరు నియోజకవర్గంలో ఆదివారం సాయంత్రం జరిగిన ప్రజా దర్బార్ లో కనిపించిన దృశ్యమిది? తిరుమలాయపాలెం మండలం బిచ్చోడు క్లస్టర్ పరిధిలోని 12 గ్రామ పంచాయతీల ప్రజల కోసం జిల్లా పరిషత్ హైస్కూల్ ఆవరణలో మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి ప్రజా దర్బార్ నిర్వహించారు. సభ సాగుతున్న తరుణంలో ఒక్కసారిగా వాతావరణం మారి వర్షం కురిసింది. జనం చెల్లాచెదురవుతున్న సమయంలో మంత్రి అధికారులను అప్రమత్తం చేశారు. వెంటనే పాఠశాలలోని ఒక తరగతి గదిలోకి వెళ్లి, అక్కడే బెంచీలపై



కూర్చుని ప్రజల నుంచి అర్జీలను స్వీకరించారు. వర్షంలో తడుస్తూ వచ్చిన బాధితులకు "నేను ఉన్నాను.. మీ సమస్యలు త్వరగా పరిష్కరిస్తాం" అని అభయమిచ్చారు. సభను ఉద్దేశించి మంత్రి ప్రసంగిస్తూ.. "ప్రజలు తమ సమస్యల కోసం ఆఫీసుల చుట్టూ చెప్పులు అరిగేలా తిరిగి పాత పద్ధతులకు స్వస్తి వలకాలి. ప్రభుత్వమే నేరుగా మీ గడవ వద్దకు వచ్చి సేవలు అందించాలనేది ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆకాంక్ష. అందుకే ఈ క్లస్టర్ స్థాయి ప్రజా దర్బార్లను నిర్వహిస్తున్నాం" అని పేర్కొన్నారు.



సంక్షేమ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాల గురించి మంత్రి పొంగులేటి వివరించారు, గౌరవ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలోని ప్రజాప్రభుత్వం ప్రజల వద్దకే పాలన తీసుకుపోవాలనే ఉద్దేశంతో ప్రజా పాలన -ప్రగతి ప్రణాళికకు శ్రీకారం చుట్టి సమస్యలకు పరిష్కారం చూపిస్తుందన్నారు. ఎన్నికలకు ముందు వరంగల్ వేదికగా జరిగిన రైతు డిక్షరీషన్ సభలో రాహుల్ గాంధీ చెప్పిన మాట ప్రకారం రైతులకు ఇచ్చిన హామీలన్నింటినీ ఒక్కొక్కటిగా అమలు చేస్తున్నామని, అదే వేదికగా మే 5,6,7వ తేదీల్లో రైతులకు ఉచితంగా వ్యవసాయ పనిమట్టు పంపిణీ చేస్తున్నట్లు మంత్రి తెలిపారు. అనంతరం మంత్రి ప్రజాదర్బార్ కు హాజరైన ప్రజల నుంచి నేరుగా అర్జీలను స్వీకరించి ఒక్కొక్కరి సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. తక్షణ పరిష్కారానికి ఆస్కారం ఉన్న సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించాలని అధికారులను కోరారు.

పేదవాడి సొంత ఇంటి కల ఇందిరమ్మ రాజ్యం తోనే సాధ్యం

● మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి.



పాలేరు ఆర్.పి.మే 03(తరంగాలు) ప్రజా పాలన -ప్రగతి ప్రణాళికలో భాగంగా ఆదివారం ఖమ్మం జిల్లా కూసుమంచి మండల కేంద్రంలో నిర్వహించిన "ప్రజా దర్బార్" కార్యక్రమంలో రేవెన్యూ, గృహ నిర్మాణం, సమాచార శాఖల మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస రెడ్డి ప్రసంగిస్తూ ప్రజాప్రభుత్వం ఈ రెండు సంవత్సరాల నాలుగు నెలల్లో ప్రవేశపెట్టిన

పచ్చి మిర్చిని అసలు రోజుకు ఎన్ని తినవచ్చు..? దీన్ని తింటే ఎలాంటి లాభాలు ?

భారతదేశంలో చాలా మంది కారం ప్రియులు ఉంటారు. అధిక శాతం మంది కారంగా ఉండే వంటలను తినేందుకే ఇష్టపడుతుంటారు. అందుకనే భారతీయుల కూరలు చాలా కారంగా ఉంటాయి. ఇతర దేశీయులు మన వంటకాలను తినాలంటే అందుకనే భయపడతారు. అయితే ప్రస్తుతం కారం తినేవారు చాలా తగ్గిపోయారు. పిజ్జాలు, బర్గర్ల వంటి జంక్ ఫుడ్స్ ను తింటూ అనారోగ్య సమస్యలను కొని తెచ్చుకుంటున్నారు. ఒకప్పుడు చిన్నతనంలోనూ కారం అధికంగా తినేవారు. కానీ ఇప్పుడు చిన్నారులు అసలు కారం తినడం మానేశారు. కారం తినడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థపై ప్రభావం పడుతుందని, అల్పర్లు వస్తాయని చాలా మందిలో ఒక నమ్మకం ఉంది. కనుకనే చాలా మంది కారం తినడం లేదు. అయితే ఇందులో కొంత మాట వాస్తవమే అయినా అల్పర్లు వచ్చేందుకు పూర్తిగా కారం తినడమే కారణం కాదు, ఇంకా అనేక కారణాలు కూడా ఉంటాయి. కానీ కారాన్ని రోజూ మోతాదులో తింటే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు.

బరువు తగ్గేందుకు..

కారం అంటే మనం దీన్ని రెండు రకాలుగా తినవచ్చు. పచ్చి మిర్చి లేదా ఎండు కారం. ఈ రెండింటిలో దీన్ని తిన్నా సరే ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ముఖ్యంగా పచ్చిమిర్చిలో పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి అనేక లాభాలను అందిస్తాయి. పచ్చి మిర్చిలో క్యాప్సెయిసిన్ అనే సమృద్ధి ఉంటుంది. ఇది శరీరం మెటబాలిజంను పెంచుతుంది. దీంతో క్యాలరీలు ఖర్చవుతాయి. కొవ్వు కరుగుతుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు. ఆకలి నియంత్రించే ఉంటుంది. దీని వల్ల ఆహారం తక్కువగా తింటారు. ఇది బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. బరువు నియంత్రించే ఉండాలనుకునే వారు పచ్చి మిర్చిని తింటుంటే మేలు జరుగుతుంది. పచ్చి మిర్చిలో విటమిన్ సి అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. ఇది శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గా పనిచేస్తుంది. రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్ఠం చేస్తుంది. దీని వల్ల సీజనల్ వచ్చే దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

గుండె ఆరోగ్యానికి..

పచ్చి మిర్చిలో ఉండే విటమిన్ సి వల్ల మనం తిన్న ఆహారాల్లో ఉండే ఐరన్ ను శరీరం సరిగ్గా శోషించుకుంటుంది. దీంతో రక్తం వృద్ధి చెందుతుంది. రక్తహీనత తగ్గుతుంది. అలాగే విటమిన్ సి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. పచ్చి మిర్చిని తింటే శరీరంలో ఉండే చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గి మంచి కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. దీంతో రక్త నాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. దీని వల్ల రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. గుండె పోటు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. పచ్చి మిర్చిలో ఉండే క్యాప్సెయిసిన్ అనే సమృద్ధి ఉండే యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది తీవ్రమైన నొప్పులు, వాపులను తగ్గిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. పచ్చి మిర్చిని తినడం వల్ల జీర్ణ రసాలు ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఇవి మనం తిన్న ఆహారాన్ని సులభంగా జీర్ణం చేస్తాయి. దీంతో అజీర్తి తగ్గుతుంది. ఇలా పచ్చి మిర్చిని తింటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

ఎన్ని తినాలి..?

పచ్చి మిర్చిని తినడం వల్ల లాభాలు కలిగే మాట వాస్తవమే అయినప్పటికీ వీటిని మోతాదులోనే తినాల్సి ఉంటుంది. రోజుకు 1 లేదా 2 పచ్చి మిర్చిని తినవచ్చు. అంతకు మించి తింటే దుష్పరిణామాలు సంభవిస్తాయి. పచ్చి మిర్చిలో ఉండే క్యాప్సెయిసిన్ శరీరంలో అధికమైతే జీర్ణాశయ పొరలు దెబ్బతింటాయి. దీని వల్ల అసిడిటీ, కడుపు నొప్పి, విరేచనాలు వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి.

వెల్లుల్లి, తేనెను కలిపి రోజూ ఇలా తినండి..

ఎన్నో అద్భుతమైన లాభాలు కలుగుతాయి..!

వెల్లుల్లిని నిత్యం మనం వంటల్లో వేస్తుంటాం. వెల్లుల్లిని వేయడం వల్ల వంటలకు చక్కని రుచి, వాసన వస్తాయి. మసాలా వంటకాల్లో వెల్లుల్లి వాడకం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే తేనెను కూడా మనం తరచూ ఉపయోగిస్తూనే ఉంటాం. దీన్ని పలు పానీయాల్లో కలిపి తాగుతారు. అయితే వెల్లుల్లి, తేనె మిశ్రమాన్ని రోజూ తింటే అనేక లాభాలు కలుగుతాయని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు. రోజూ ఉదయం పరగడుపునే రెండు పచ్చి వెల్లుల్లి రెబ్బలను కాస్త రంచి అందులో కాస్త తేనె కలిపి తినాలి. ఇలా రోజూ తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. పలు వ్యాధులను నయం చేసుకునేందుకు ఈ మిశ్రమం ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. ఈ మిశ్రమంలో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి కనుక అనేక రోగాలను ఇది తగ్గిస్తుంది. మనల్ని రకాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.



రోగ నిరోధక శక్తికి..

వెల్లుల్లి తేనె మిశ్రమంలో అనేక సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ వైరల్, యాంటీ ఫంగల్ గుణాలు ఉంటాయి. కనుక ఈ మిశ్రమాన్ని తింటే రోగ నిరోధక వ్యవస్థ పటిష్ఠంగా మారుతుంది. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీని వల్ల ఇన్ ఫెక్షన్ తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా సీజనల్ వచ్చే దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. శ్వాసకోశ సమస్యలు తగ్గిపోతాయి. వెల్లుల్లి, తేనె మిశ్రమాన్ని తింటే గుండె ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఇది బీటీ, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. దీని వల్ల రక్త నాళాలు గట్టి పడడం ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. రక్త నాళాల్లో ఉండే క్లాట్స్ కలిగిపోతాయి. దీంతో గుండె జబ్బులు రావు. ముఖ్యంగా హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా నివారించవచ్చు.

జీర్ణ సమస్యలకు..

వెల్లుల్లి, తేనె మిశ్రమాన్ని తింటే జీర్ణ వ్యవస్థలో ఉండే ఎంజైమ్ల ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. దీని వల్ల మనం తిన్న ఆహారం సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. ఆహారంలో ఉండే పోషకాలను శరీరం సరిగ్గా శోషించుకుంటుంది. దీంతో పోషకాహార లోపం ఉండదు. ఈ మిశ్రమం సహజసిద్ధమైన ప్రీ బయోటిక్ ఆహారంగా కూడా పనిచేస్తుంది. అంటే దీన్ని తింటే జీర్ణ వ్యవస్థలో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది. ఇది జీర్ణ సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ముఖ్యంగా కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్తి ఉన్నవారికి మేలు జరుగుతుంది. ఈ మిశ్రమంలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ కారకాలుగా కూడా పనిచేస్తాయి. అందువల్ల దీన్ని తింటే శరీరం లోపల, బయట తీవ్రంగా ఉండే వాపులు సైతం తగ్గిపోతాయి. ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది.

లివర్ ఆరోగ్యానికి..

వెల్లుల్లి, తేనె మిశ్రమం సహజసిద్ధమైన డిటాక్సిఫయర్ గా కూడా పనిచేస్తుంది. దీన్ని తింటే శరీరంలోని వ్యర్థాలను సులభంగా బయటకు వెల్లిపోతాయి. శరీరం అంతర్గతంగా శుభ్రంగా మారుతుంది. లివర్ పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. లివర్ లో ఉండే టాక్సిన్లు బయటకు పోయి లివర్ క్లీన్ అవుతుంది. లివర్ సమస్యలు ఉన్నవారికి ఈ మిశ్రమం ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఈ మిశ్రమాన్ని ఉదయం తింటే శరీరానికి శక్తి లభించి ఉత్సాహంగా మారుతారు. యాక్టివ్ గా ఉంటారు. శరీరంలో రోజంతా శక్తి స్థాయిలు అధికంగా ఉంటాయి. నీరసం, అలసట ఉండవు. వెల్లుల్లిని ఇలా తినడం ఇష్టం లేకపోతే దాని నుంచి రసం తీసి అందులో తేనె కలిపి తాగువచ్చు. లేదా వెల్లుల్లి రెబ్బలను నీటిలో వేసి మరిగించి ఆ నీటిలో తేనె కలిపి కూడా తీసుకోవచ్చు. ఇలా ఈ మిశ్రమాన్ని తీసుకుంటే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది.

కేసముద్రంలో కన్నులపండువగా 'హిందూ సమ్మేళనం'



ధర్మ పరిరక్షణకు ఏకం కావాలని పిలుపు.
 కేసముద్రం, మహాబాబాబాద్ జిల్లా, ప్రతినిధి, మే.03, తరంగాలు: శనివారం రాత్రి హరిహర గార్డెన్స్ కేసముద్రం మండల కేంద్రంలో "హిందూ సమ్మేళనం" అత్యంత వైభవంగా, భక్తికర్షణతో నిర్వహించబడింది. హిందూ ధర్మ పరిరక్షణ, ఐక్యత మరియు సామాజిక చైతన్యం లక్ష్యంగా జరిగిన ఈ కార్యక్రమానికి వేలాదిగా భక్తులు, హిందూ బంధువులు తరలివచ్చారు. ధర్మ పరిరక్షణ మన బాధ్యత: శ్రీ పనిభట్ల రాజేశ్వర శాస్త్రి ముఖ్య వక్తగా విచ్చేసిన ఖమ్మం విభాగ సహ సంఘచాలక్ శ్రీ పనిభట్ల రాజేశ్వర శాస్త్రి మాట్లాడుతూ.. హిందూ సమాజాన్ని ఏకం చేయడం, సనాతన ధర్మాన్ని ప్రోత్సహించడం నేటి తక్షణ అవసరమని అన్నారు. సామాజిక సామరస్యాన్ని పెంపొందిస్తూ, మన కుటుంబ విలువలను పరిరక్షించుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. "మన ధర్మం-మన బాధ్యత" అనే నినాదంతో సమాజం ఎదుర్కొంటున్న ప్రస్తుత సవాళ్లను ధైర్యంగా ఎదుర్కోవాలని ఆయన సూచించారు. మోటివేషనల్ స్పీకర్ల సంకేపల్లి కీర్తన రెడ్డి 'పంచ పరివర్తన' అంశంపై మాట్లాడుతూ కుటుంబ వ్యవస్థను కాపాడుకోవడం, ఉమ్మడి భోజనం,

సంస్కారవంతమైన విద్య మరియు పెద్దలను గౌరవించడం అలవాటును పెంచడం, రాజ్యాంగాన్ని గౌరవించడం, ఓటు హక్కు వినియోగం, చట్టాన్ని పాటించడం మరియు సామాజిక బాధ్యతతో ప్రవర్తించడం, భారతీయ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు, మాతృభాషను గౌరవించడం మరియు స్వదేశీ ఉత్పత్తులను ప్రోత్సహించడం, వ్యక్తిగత మరియు సామాజిక మార్పు ద్వారానే హిందూ సమాజం బలోపేతం అవుతుందని వివరించారు. సామాజిక సామరస్యమే లక్ష్యం: శ్రీశ్రీ వాల్మీకి నంద స్వామిజీ ధర్మ జాగరణ సదస్సు తెలంగాణ ప్రాంత ప్రతినిధి, విశిష్ట అతిథి శ్రీశ్రీ వాల్మీకి నంద స్వామిజీ ఆశీర్వాదాలు అందిస్తూ.. సామాజిక సామరస్యం మరియు సాధికారతపై దిశానిర్దేశం చేశారు. ఆధ్యాత్మికతతో కూడిన సాంస్కృతిక జీవనమే హిందూ ధర్మానికి వెన్నెముక అని పేర్కొన్నారు. ఐక్యతే మహాబలం: డాక్టర్ అల్లం రమ, కేసముద్రం మున్సిపాలిటీ వైస్ చైర్ పర్సన్ డాక్టర్ అల్లం రమ, మాట్లాడుతూ.. హిందూ ఐక్యత యొక్క ప్రాముఖ్యతను వివరించారు. అందరం కలిసికట్టుగా ధర్మం కోసం నిలబడాలని కోరారు. భావి తరాలకు

సంస్కృతిని అందిస్తూ: శ్రీ వోలం గోవర్ధనగిరి హిందూ సమ్మేళన నిర్వహణ సమితి అధ్యక్షులు, ప్రముఖ సామాజికవేత్త శ్రీ వోలం గోవర్ధనగిరి మాట్లాడుతూ.. మన పూర్వీకులు అందించిన సంస్కృతి, సంప్రదాయాలను భావి తరాలకు అందించాలిని బాధ్యత మనందరిపై ఉందన్నారు. ఈ సమ్మేళనం విజయవంతం కావడం సంతోషకరమని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కార్యక్రమ సమన్వయకర్త తుంపిల్ల శ్రీనివాస్, మానుకోట జిల్లా కార్యవాహి పింగళి శ్రీనివాస్, వెలిశాల సవీర్, మున్సిపల్ కౌన్సిలర్లు దారవత్ కిషోర్, వేముల భారతి, రావుల వినయ్, తరాల వీరేష్, దూడపాక కృష్ణ, బానోత్ వెంకన్న, వోలం బుచ్చి లింగం, వోలం రాజు, వోమ సంతోష్, గుంజ శ్రీనివాస్, వోలం వీరభద్రరావు, తోనుపు సురీ భాస్కర్, వోలం శ్రీనివాస్, లెన్నలవల్లి శ్రీనివాస్, వోలం సతీష్, చిల్లంపల్లె సతీష్, ఉప్పునూతల రమేష్, రుద్ర శ్రీకాంత్, సామల రమేష్, చందా గోపి, శరణ్య రాజు, మండలంలోని పలువురు ప్రముఖులు, వివిధ ధార్మిక సంస్థల ప్రతినిధులు మరియు పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొని ఈ సమ్మేళనాన్ని జయప్రదం చేశారు.

ప్రజావాణికి అధికారులు సకాలంలో హాజరు కావాలి

జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్.



భద్రాద్రి జిల్లా బ్యూరో తరంగాలు న్యూస్ మే 3

మే 04 వ తేదీ, సోమవారం కలెక్టరేట్లో నిర్వహించనున్న ప్రజావాణి కార్యక్రమానికి అన్ని శాఖల జిల్లా అధికారులు సకాలంలో హాజరుకావాలని జిల్లా కలెక్టర్ అంకిత్ తెలిపారు. ప్రజలు తమ తమ సమస్యలకు సంబంధించిన అంశాలపై లిఖితపూర్వక ఫిర్యాదులను సమర్పించాలని సూచించారు. ఉదయం 10.30 గంటలకు ప్రజావాణి కార్యక్రమం ప్రారంభమవుతుందని కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు.

సంబంధిత శాఖాధికారులు ప్రజల నుండి అందిన ఫిర్యాదులను వెంటనే స్వీకరించి, తగిన చర్యలు తీసుకునేలా చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. అదేవిధంగా జిల్లా ప్రజల సౌకర్యార్థం సబ్ కలెక్టర్ భద్రాచలం కార్యాలయంలో, మరియు ఆర్డీవో కార్యాలయం కొత్తగూడెంలో ప్రజావాణి నిర్వహించబడుతుందని, ప్రజలు ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ కోరారు.

6న వరంగల్లో జరుగే రైతు సదస్సును విజయవంతం చేయండి



కేసముద్రం, మహాబాబాబాద్ జిల్లా, ప్రతినిధి, మే.03, తరంగాలు : ఈనెల 6న రాష్ట్ర పార్టీ కార్యనిర్వహక అధ్యక్షులు కల్యాణకుంట్ల తారక రామారావు ఆధ్వర్యంలో వరంగల్లో జరుగు రైతు సదస్సును కేసముద్రం మండల నుండి రైతులు, ప్రజాప్రతినిధులు, పార్టీ బాధ్యులు, మాజీ ప్రజా ప్రతినిధులు, ముఖ్య నాయకులు, ముఖ్య కార్యకర్తలూ భాగంగా తరలి వచ్చి విజయవంతం చేయాలని మండల పార్టీ పిలుపునిస్తోంది ఆ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు డాక్టర్ నజీర్ అహ్మద్ అన్నారు. ఆదివారం స్థానికంగా ఏర్పాటైన ఆ పార్టీ కార్యాలయంలో జరిగిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. మన రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రైతుల పట్ల చూపుతున్న వివక్షత రైతులు పడుతున్న బాధలను అర్థం చేసుకోకుండా ప్రవర్తించడంపై ప్రభుత్వాన్ని మేలుకొల్పడానికి రైతు సదస్సు నిర్వహిస్తున్నారు. బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ ఎప్పుడీ రైతు పక్షపాతి రైతుల యొక్క బాధలను తెలియజేయడానికే ఈ సదస్సు నిర్వహిస్తున్నాం అని బిఆర్ఎస్ మండల అధ్యక్షులు డాక్టర్ నజీర్ అహ్మద్ అన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారం తమకు హస్తగతమైనా ప్రజా సంక్షేమాన్ని రైతు సంక్షేమాన్ని మరచి పరిపాలన కొనసాగిస్తున్నారు. ఇచ్చిన 6 గ్యారంటీలు 420 హామీలు అమలు చేయాలని ఇప్పటికైనా ప్రభుత్వం మేల్కొని వారిచ్చిన హామీలను అమలుపరచాలని డిమాండ్ చేసినారై రైతులు పండించిన మొక్కలకు వెంటనే కొనుగోలు చేసి వారి బాధలను తీర్చాలని ఈ సభ ద్వారా తెలియజేయడానికి సభ నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. కావున రైతులందరూ భారీగా తరలి వచ్చి సభను విజయవంతం చేయాలని కోరుతున్నామన్నారు. బిఆర్ఎస్ పార్టీ ప్రజా సంక్షేమం రైతు సంక్షేమం ప్రజలకు గాని రైతులకు గాని ఉద్యోగస్థులకు గాని ఎలాంటి ఆపద కలిగిన వారి వెంట ఉండి ప్రభుత్వంతో పోరాటం చేసి రైతుల బాధలను తొలగించడానికి పోరాటం చేస్తుందనీ పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ జెడ్పీటీసీ రావుల శ్రీనాథ్ రెడ్డి, ప్రధాన కార్యదర్శి కమటం శ్రీనివాస్, టౌన్ పార్టీ అధ్యక్షులు గుగుల్తోట్ వీరు నాయక్, జాటోత్ హరీష్ నాయక్, ఊకంబి యాకూబ్ రెడ్డి, తదితర నాయకులు పాల్గొన్నారు.

డయాబెటిస్ ఉన్నవారు ఈ పండ్లను రోజూ తినండి..

ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అధిక శాతం మంది ప్రజలు డయాబెటిస్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ఒకప్పుడు కేవలం వయస్సు మీద పడిన వారికి మాత్రమే డయాబెటిస్ వచ్చేది. కానీ ఇప్పుడు యుక్త వయస్సులో ఉన్నవారు కూడా ఈ సమస్య బారిన పడుతున్నారు. ఇందుకు అనేక కారణాలు ఉంటున్నాయి. అస్తవ్యస్తమై జీవన విధానం ఇందుకు ప్రధాన కారణంగా చెప్పవచ్చు. రాత్రిపూట అలస్యంగా నిద్రించడం, అలస్యంగా భోజనం చేయడం, అతిగా తినడం, జంక్ ఫుడ్ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం, రోజూ గంటల తరబడి ఒకే చోట కూర్చుని పనిచేయడం, ఒత్తిడి, ఆందోళన అధికంగా ఉండడం.. ఇవన్నీ డయాబెటిస్ వచ్చేందుకు కారణాలు అవుతున్నాయి. ముఖ్యంగా ఇలాంటి జీవన విధానం వల్ల టైప్ 2 డయాబెటిస్ వస్తుంది. అయితే డయాబెటిస్ సమస్య ఉన్నవారు వైద్యులు ఇచ్చే మందులను నిరంతరం వాడడంతోపాటు రోజూవారి ఆహారంలో పలు మార్పులు చేసుకోవాలి. ముఖ్యంగా కొన్ని రకాల పండ్లను రోజూ తినడం వల్ల షుగర్ లెవెల్స్ ను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు.

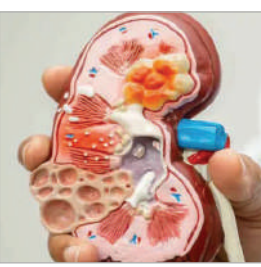


కానీ అందులో నిజం లేదు. చెర్రీ పండ్లు తియ్యగా ఉన్నప్పటికీ ఈ పండ్ల గ్లైసిమిక్ ఇండెక్స్ చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. పైగా వీటిల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, పొటాషియం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి షుగర్ ను అదుపు చేసేందుకు సహాయం చేస్తాయి. కనుక చెర్రీ పండ్లను కూడా రోజూవారి ఆహారంలో భాగం చేసుకోవచ్చు. **యాపిల్..** యాపిల్ పండ్లను రోజూకు ఒకటి తింటుంటే డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఒక మీడియం సైజ్ యాపిల్లో మనకు కావల్సిన ఫైబర్ సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. ఫైబర్ వల్ల కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. దీంతోపాటు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నెమ్మదిగా పెరుగుతాయి. కనుక డయాబెటిస్ ఉన్నవారు యాపిల్ పండ్లను తింటే ఉపయోగం ఉంటుంది. పియర్ పండ్లలోనూ ఫైబర్ అధికంగా ఉండడంతోపాటు వీటి గ్లైసిమిక్ ఇండెక్స్ విలువ తక్కువగా ఉంటుంది. ఈ పండ్లలో ఉండే ఫైబర్ షుగర్ లెవెల్స్ ను నియంత్రించడంలో సహాయం చేస్తుంది. పియర్ పండ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి

డయాబెటిస్ ను అదుపు చేస్తాయి. **విటమిన్ సి పండ్లు..** పీచు పండ్లను కూడా ఆహారంలో భాగం చేసుకోవచ్చు. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు ఈ పండ్లను తింటున్నా మేలు జరుగుతుంది. పీచు పండ్లు చాలా జ్యూసిగా ఎంతో టేస్టిగా కూడా ఉంటాయి. ఒక మీడియం సైజ్ పీచు పండ్లలో ఫైబర్, విటమిన్ సి, ఎ అధిక మొత్తంలో ఉంటాయి. ఇవి షుగర్ లెవెల్స్ ను నియంత్రిస్తాయి. ఈ పండ్ల గ్లైసిమిక్ ఇండెక్స్ కూడా తక్కువే. కనుక షుగర్ ఉన్నవారు ఈ పండ్లను తినడం ద్వారా లాభం పొందవచ్చు. సిట్రస్ జాతికి చెందిన పండ్లు కూడా షుగర్ వ్యాధి గ్రస్తులకు మేలు చేస్తాయి. ఈ పండ్లలో విటమిన్ సి అధిక మొత్తంలో ఉంటుంది. ఈ పండ్ల గ్లైసిమిక్ ఇండెక్స్ కూడా తక్కువగానే ఉంటుంది. కనుక ఈ పండ్లను తింటుంటే షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులకు మేలు జరుగు తుంది. నారింజ, నిమ్మ వంటివి సిట్రస్ పండ్ల జాతి తాకు చెందుతాయి. అలాగే అవకాడోలు, కివి పండ్ల ను తింటున్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. డయా బెటిస్ ను సమర్థవంతంగా అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు.

దేశంలో ఏటా పెరిగిపోతున్న కిడ్నీ వ్యాధులు..

• 30 ఏళ్ల నుంచే పరీక్షలు తప్పనిసరి అంటున్న నిపుణులు..
 మాత్రపిండాల ఆరోగ్యం సాధారణంగా తీవ్ర లక్షణాలు కనిపించే వరకు నిర్లక్ష్యానికి గురవుతుంది. అయితే ప్రస్తుతం దీర్ఘకాలిక కిడ్నీ వ్యాధిభారతంలో ప్రధాన ప్రజారోగ్య సమస్యగా మారుతోంది. ఇతర వ్యాధులతో పోలిస్తే కిడ్నీ సమస్యలు చాలా కాలం వరకు ఎలాంటి స్పష్టమైన లక్షణాలు లేకుండా మెల్లగా అభివృద్ధి చెందుతాయి. లక్షణాలు బయటపడే సమయానికి కిడ్నీలకు గణనీయమైన నష్టం జరిగే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే 30 ఏళ్ల వయస్సు నుంచే కిడ్నీ ఆరోగ్య పరీక్షలు ప్రారంభించడం అత్యంత కీలకమని వైద్యులు చెబుతున్నారు. భారత్ లో కిడ్నీ వ్యాధుల భారం వేగంగా పెరుగుతోంది. తాజా పరిశోధనల ప్రకారం 2011-2017 మధ్య కాలంలో సుమారు 11 శాతం ఉన్న జఖణ ప్రలభత 2018-2023 మధ్య కాలంలో 16 శాతానికి పైగా పెరిగింది. ఇది పరిస్థితి ఎంత ఆందోళనకరంగా ఉందో సూచిస్తోంది. ఈ పెరుగుదలకు అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. వేగవంతమైన పట్టణీకరణ, కూర్చునే జీవనశైలి, అసమతుల ఆహారం, పెరుగుతున్న స్థూలకాయం కిడ్నీలపై అదనపు ఒత్తిడిని కలిగిస్తున్నాయి. అదనంగా, డయాబెటిస్, హైపర్ టెన్షన్ కేసులు భారత్ లో అధికంగా ఉండటం కూడా కిడ్నీ నష్టానికి ప్రధాన కారణాలుగా చెప్పవచ్చు.



అత్యంత అవసరం. గతంలో కిడ్నీ వ్యాధులను వృద్ధులకు మాత్రమే సంబంధించిన సమస్యగా భావించేవారు. అయితే ప్రస్తుతం ఈ ధోరణి మారుతోంది. 30లు, 40ల్లో ఉన్నవారిలో కూడా కిడ్నీ సమస్యలు పెరుగుతున్నాయి. ఇది ముందస్తుగా వచ్చే డయాబెటిస్, రక్తపోటు, స్థూలకాయం వంటి సమస్యలతో సంబంధం కలిగి ఉంది. ఈ వ్యాధులు నియంత్రణలో లేకపోతే కిడ్నీలలోని సూక్ష్మ రక్తనాళాలు దెబ్బతింటాయి. దీని వల్ల శరీరంలోని వ్యర్థాలను, అదనపు ద్రవాన్ని తొలగించే కిడ్నీ సామర్థ్యం తగ్గిపోతుంది. 30 ఏళ్ల వయస్సు తర్వాత స్ట్రీనింగ్ ప్రారంభించడం ద్వారా లక్షణాలు కనిపించకముందే కిడ్నీ సమస్యలను గుర్తించవచ్చు. సీరమ్ క్రియాటినిన్, ఈజిఎఫ్ఆర్ యూరిన్ ఆల్బ్యూమిన్ వంటి పరీక్షలు ప్రారంభ దశలోనే అసాధారణతలను గుర్తించడంలో సహాయపడతాయి. ముందుగానే గుర్తిస్తే జీవనశైలి మార్పులు, మందులతో వ్యాధిని నియంత్రించవచ్చు.

కిడ్నీ వ్యాధులకు కారణాలు ఇవే..

కిడ్నీ వ్యాధులకు అనేక ప్రమాద కారకాలు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా డయాబెటిస్, హైపర్ టెన్షన్ ప్రధాన కారణాలుగా నిలుస్తున్నాయి. భారత్ లో జఖణ కేసుల్లో పెద్ద భాగం ఈ రెండు కారణాల వల్లనే వస్తున్నట్లు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఇవి కాకుండా స్థూలకాయం, అధిక ఉప్పు వినియోగం, పొగ త్రాగడం, ఎక్కువగా పెయిన్ కిల్లర్స్ వాడటం, కుటుంబంలో కిడ్నీ వ్యాధుల చరిత్ర ఉండటం వంటి అంశాలు కూడా ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. కొన్ని ప్రాంతాల్లో కలుషిత నీరు, వ్యవసాయ కార్మికుల్లో నీటి కొరత వంటి పర్యావరణ కారణాలు కూడా ప్రభావం చూపుతాయి.

ఒంట్లో వేడి పెరిగి చాలా ఇబ్బందిగా ఉందా.. ఈ టిప్స్ మీ కోసమే..!

ఎండకాలం వచ్చిందంటే చాలు ఎండలు మండిపోతాయి. ఈ ఎండలవల్ల నిత్యం శరీర ఉష్ణోగ్రతలు హెచ్చుతగ్గులకు లోనవుతాయి. శరీరం డీహైడ్రేట్ అవుతుంది. దాంతో తరమా ఒళ్లు అలసిపోయి నీరసం అవహిస్తుంది. ఏం చేయాలన్నా ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. శరీరం సహకరించదు. అలాంటి పరిస్థితి రావద్దంటే శరీరాన్ని డీహైడ్రేట్ కాకుండా కాపాడుకోవాలి. శరీర ఉష్ణోగ్రతలు పెరుగుకుండా చూసుకోవాలి. అందుకోసం కొన్ని చిన్నచిన్న చిట్కాలు పాటించి సరిపోతుంది. మరి ఆ చిట్కాలు ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం..

1. రోజూ రెండు కప్పుల తాటి బెల్లం కలిపిన నీళ్లను తాగడం ద్వారా శరీరంలో వేడిని తగ్గించుకోవచ్చు.
2. ప్రతి రోజూ క్రమం తప్పకుండా నిమ్మ రసం, కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం ద్వారా కూడా శరీరంలో ఉష్ణోగ్రతలు తగ్గిపోయి చల్లబడుతుంది.
3. అదేవిధంగా రోజూ ఉదయం కొబ్బరి నూనె లేదా పొద్దు తిరుగుడు నూనెతో శరీరానికి మర్దన చేసుకుని స్నానం చేయడంవల్ల కూడా ఒంట్లో వేడి తగ్గుతుంది.
4. క్రమం తప్పకుండా ఎర్ర మందారం లీ తాగడంవల్ల కూడా శరీర ఉష్ణోగ్రతలు తగ్గుతాయి.
5. కుంకుమ పువ్వు కలిపిన పాలు తాగడం ద్వారా కూడా శరీరంలో వేడిని తగ్గించుకోవచ్చు.
6. అంతేగాక మెంతులను వేయించి, పొడిచేసి రోజూ గోగు వెచ్చటి నీటితో కలిపి తాగడం ద్వారా కూడా ఒంట్లో వేడిని తగ్గించుకోవచ్చు.
7. సోంపు, జీలకర్ర, ధనియాలు రాత్రంతా నానబెట్టి మరుసటి రోజు తాగడంవల్ల కూడా ఒంట్లో వేడి తగ్గుతుంది.
8. దానిమ్మ గింజల్లో కూడా శరీరంలోని వేడిని తగ్గించే లక్షణం ఉంది. రెండు మూడు రోజులకు ఒకసారి దానిమ్మ గింజలు తినడం లేదా దానిమ్మ రసం తాగడంవల్ల శరీరం చల్లగా ఉంటుంది.
9. అదేవిధంగా వేడిచేసే ఆహార పదార్థాలైన పుల్లడి పండ్లు, బీరీరూట్లు, క్యారెట్లను వేసవిలో ఎక్కువగా తినకుండా ఉండటం ద్వారా కూడా శరీర ఉష్ణోగ్రతలను అదుపులో పెట్టుకోవచ్చు.

వైద్య పరీక్షలను ఏడాదికి ఒకసారి చేయించుకుంటే సరిపోదా ఎందుకు

ప్రస్తుత జీవనశైలిలో ఆరోగ్య సమస్యలు వేగంగా పెరుగుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో కేవలం సంవత్సరానికి ఒకసారి చేసే హెల్త్ చెక్‌అప్‌పై మాత్రమే ఆధారపడడం సరిపోదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. శరీరంలో ఏదైనా అసహజ లక్షణం కనిపించినప్పుడు లేదా ఏదో తేడాగా ఉంది అనే భావన కలిగినప్పుడు, తదుపరి వార్షిక పరీక్ష వరకు వేచి ఉండకుండా వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించడం అవసరమని వారు సూచిస్తున్నారు. ప్రత్యేకంగా కుటుంబంలో ఇప్పటికే వ్యాధుల చరిత్ర ఉన్నవారు లేదా మధుమేహం, రక్తపోటు వంటి రిస్క్ ఫ్యాక్టర్స్ ఉన్నవారు మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఇలాంటి వారికి వైద్యులు ప్రతి 3 నుంచి 6 నెలలకు ఒకసారి పరీక్షలు చేయించుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఇది వ్యాధులను ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించి నియంత్రించడానికి సహాయపడుతుంది.



ప్రతి ఏడాది చేయించుకోవాలి..

వార్షిక హెల్త్ చెక్‌లు ఆరోగ్య స్థితి గురించి ఒక సమగ్ర దృశ్యాన్ని ఇస్తాయి. కానీ అవి ఒక్కటే సరిపోవు. నిజమైన ఆరోగ్య సంరక్షణ రోజువారీ జీవనశైలిలో తీసుకునే నిర్ణయాలు, అలవాట్లు, శరీరంలో మార్పులను గమనించే శ్రద్ధలో ఉంటుంది. కాబట్టి ప్రతి ఏడాది హెల్త్ చెక్‌వే

చేయించుకోవడం మంచిదే. అయితే అదే ఒక్కటిపై ఆధారపడకుండా, ఏడాది పొడవునా శరీర సంకేతాలను గమనిస్తూ, అవసరమైనప్పుడు వెంటనే స్పందించడం ఎంతో ముఖ్యం. ఎందుకంటే జీవనశైలి వ్యాధుల విషయంలో అప్రమత్తతే ఆరోగ్యానికి నిజమైన రక్షణగా నిలుస్తుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

ప్రివెంటివ్ అవేర్‌నెస్..

అదే విధంగా ప్రివెంటివ్ అవేర్‌నెస్ అంటే కేవలం టెస్టులు చేయించుకోవడం మాత్రమే కాదు, శరీరాన్ని ఆర్థం చేసుకోవడం, చిన్న మార్పులను గుర్తించడం, సమయానికి చర్యలు తీసుకోవడం కూడా అంతే ముఖ్యమైంది. జీవనశైలి సంబంధిత వ్యాధులను తొలిదశలో గుర్తిస్తే, వాటిని నియంత్రించడం లేదా కొన్ని సందర్భాల్లో ఘర్షితా శ్రద్ధలతో కూడా సాధ్యమవుతుంది.

లివర్ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే వేయాలిని యోగాసనాలు ఇవి ఎంతో ఫలితాన్నిస్తాయి

ఆధునిక జీవనశైలిలో కాలుష్యం, అసమయ భోజనం, కూర్చుని పనులు చేయడం వల్ల కాలేయం (లివర్) ఆరోగ్యం దెబ్బతింటోంది. సాధారణంగా లివర్ ఆరోగ్యం గురించి మాట్లాడినప్పుడు ఆహారంపై ఎక్కువ దృష్టి పెడతారు. అయితే నిత్య జీవితంలో చేసే చిన్న వ్యాయామం కూడా లివర్‌ను రక్షించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని తాజా అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. లివర్ శరీరంలో అత్యంత ముఖ్యమైన అవయవాలలో ఒకటి. ఇది విషపదార్థాలను తొలగించడం, పోషకాలను ప్రాసెస్ చేయడం, మెటబాలిజాన్ని నియంత్రించడం, జీర్ణక్రియకు సహాయం చేయడం వంటి అనేక పనులు చేస్తుంది. కానీ ఎక్కువసేపు కూర్చోవడం, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, అధిక కేలరీల ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల నాన్-ఆల్కహోలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ వంటి సమస్యలు యువతలో కూడా పెరుగుతున్నాయి.



ప్రక్రియకు సహాయం జరుగుతుంది. అయితే హై బీపీ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు వైద్యుల సలహా తీసుకుని మాత్రమే చేయాలి.

భుజంగాసనం..

అనంతరం భుజంగాసనం చేయడం మంచిది. పొట్టపై పడుకుని పై భాగాన్ని పైకి ఎత్తే ఈ యోగాసనం లివర్ ప్రాంతానికి రక్తప్రసరణను పెంచుతుంది. అలాగే పవనముక్తాసనం చేయడం ద్వారా జీర్ణక్రియ మెరుగువుతుంది, గ్యాస్ సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఇవి పరోక్షంగా లివర్ ఆరోగ్యానికి సహాయపడతాయి. ఈ చిన్న వ్యాయామాల వల్ల శరీరంలో ఇన్సులిన్ స్థందన మెరుగువుతుంది, కొవ్వు నిల్వ తగ్గుతుంది, రక్తప్రసరణ సక్రమంగా జరుగుతుంది. ఇవన్నీ లివర్ సంబంధిత వ్యాధులను నివారించడంలో కీలకమైన అంశాలు.

నిరంతర ముఖ్యం..

ముఖ్యమైన విషయం తీవ్రత కాదు, నిరంతరత. రోజూ కొద్దిసేపు చేసే వ్యాయామం, వారానికి ఒకసారి చేసిన కఠిన వ్యాయామం కంటే ఎక్కువ ప్రయోజనం ఇస్తుంది. క్రమంగా చేయడం ద్వారా మాత్రమే దీని ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. ఇక ఈ వ్యాయామాలతోపాటు కొన్ని చిన్న అలవాట్లు పాటించడం కూడా అవసరం. తగినంత నీరు తాగడం, పైలర్, ప్రోటీన్ ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలను తగ్గించడం, సరిపడా నిద్ర పొందడం వంటి విషయాలు లివర్ ఆరోగ్యాన్ని మరింత మెరుగుపరుస్తాయి. లివర్ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం కోసం పెద్ద మార్పులు అవసరం లేదు. ప్రతిరోజూ కొన్ని నిమిషాల వ్యాయామం, జాగ్రత్తతో ఆహారం తీసుకోవడం వంటి ఈ చిన్న మార్పులే పెద్ద ఫలితాలను ఇస్తాయి. లక్షణాలు కనిపించే వరకు వేచి ఉండకుండా ముందు నుంచే చర్యలు తీసుకోవడం ఉత్తమమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

వారానికి 150 నుంచి 200 నిమిషాలు..

నిపుణుల ప్రకారం, వారానికి కనీసం 150-200 నిమిషాల మోస్తరు వ్యాయామం చేయడం లివర్ ఆరోగ్యానికి అవసరం. అయితే గంటల పాటు జిమ్‌లో గడపాల్సిన అవసరం లేదు. ప్రతిరోజూ కేవలం 5-10 నిమిషాల చిన్న వ్యాయామం కూడా మంచి ఫలితాలు ఇస్తుంది. ఈ క్రమంలో సులభంగా చేయగల చిన్న వ్యాయామాల రొటీన్ ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. మొదటగా 2-3 నిమిషాల పాటు వేగంగా నడవడం (ట్రెన్స్ వాకింగ్) చేయాలి. ఇది రక్తప్రసరణను మెరుగుపరచి మెటబాలిజాన్ని ప్రారంభిస్తుంది. దీని వల్ల కాలేయానికి కొవ్వు పేరుకుపోవడం తగ్గుతుంది. తర్వాత 1-2 నిమిషాల పాటు కపాలభాతి ప్రాణాయామం చేయాలి. వేగంగా శ్వాసను బయటకు వదిలే ఈ శ్వాస వ్యాయామం పొట్టలోని అవయవాలను ఉత్తేజపరుస్తుంది. దీని వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగవడం, డిటాక్సిఫికేషన్

ప్రెషర్ కుక్కర్‌లో వండితే పోషకాలు నశిస్తాయా.. నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారు

వేగవంతమైన జీవనశైలిలో వంటగదిలో సమయం అదా చేయడం ప్రతి ఇంటి అవసరంగా మారింది. ఈ నేపథ్యంలో ప్రెషర్ కుకింగ్ (శ్రీతీవంబతీవ జశీశీనిఅఅప్ర) ఎంతో మంచి ప్రధాన వంట విధానంగా నిలుస్తోంది. అయితే వేగంగా వండడం వల్ల ఆహారంలోని పోషకాలు తగ్గిపోతాయా? అనే సందేహం చాలామందిలో ఉంటుంది. కుక్కర్ లో వండడం వల్ల ఆహారంలో పోషకాలు తగ్గిపోతాయా అన్న ఈ ప్రశ్నకు నిపుణులు సమాధానాలు చెబుతున్నారు. ప్రస్తుతం ఇంటి వంటగదుల నుండి హాస్టల్ గదులు, ప్రొఫెషనల్ కిచెన్ వరకు ప్రెషర్ కుక్కర్ ను విస్తృతంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. రాజ్యా, చోలే, పప్పులు వంటి వంటకాలు సంప్రదాయంగా వండాలంటే గంటల సమయం పడుతుంది. కానీ ప్రెషర్ కుక్కర్ సహాయంతో అదే వంట కొన్ని నిమిషాల్లో సిద్ధమవుతుంది. ఇందులో ఆవిరిని ఒత్తిడితో బంధించి ఉష్ణోగ్రతను పెంచడం వల్ల వంట వేగంగా పూర్తవుతుంది.

పోషకాలు నశిస్తాయా..

అయితే వేగంగా వండడం అంటే పోషకాలు నశిస్తాయనే భావన పూర్తిగా నిజం కాదు. వాస్తవానికి పోషకాలపై ప్రభావం చూపేది కేవలం ఉష్ణోగ్రత మాత్రమే కాదు, వండే సమయం, నీటి పరిమాణం, అలాగే పోషకాలు నీటిలో కలిసిపోయే విధానం కూడా కీలకం. ఈ మూడు అంశాలలో ప్రెషర్ కుకింగ్ అనుకూలంగా పనిచేస్తుంది. ప్రెషర్



నిల్వ ఉంటాయి.

జీర్ణక్రియకు మేలు..

మరో ముఖ్యమైన ప్రయోజనం జీర్ణక్రియ. ప్రెషర్ కుకింగ్ వల్ల ఆహారం మెత్తబడుతుంది, దాంతో శరీరం పోషకాలను సులభంగా గ్రహించగలుగుతుంది. అంతేకాకుండా పప్పులు, ధాన్యాలలో ఉండే యాంటీ-న్యూట్రియెంట్స్ (శరీరం ఖనిజాలను గ్రహించకుండా అడ్డుకునే పదార్థాలు) తగ్గుతాయి. దీని వల్ల ఐరన్, కాల్షియం, జింక్ వంటి ఖనిజాలు శరీరానికి మరింతగా అందుతాయి. అయితే ఈ విధానం పూర్తిగా లోపరహితమని చెప్పలేం. ఎక్కువసేపు ప్రెషర్ కుక్కర్‌లో వండితే ఆహారం ఓవర్‌కక్ అవుతుంది. దీని వల్ల రుచి, టెక్స్చర్ తగ్గడమే కాకుండా కొన్ని విటమిన్లు కూడా నశిస్తాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్ సి వంటి సునిశ్చితమైన పోషకాలు కొంతమేర కోల్పోయే అవకాశం ఉంటుంది.

కుకింగ్ ప్రధాన లాభం వేగం. ఆహారం త్వరగా ఉడకడంతోపాటు విటమిన్లు ఎక్కువసేపు వేడి ప్రభావానికి గురికావు. అలాగే సాధారణంగా కూరగాయలను మరిగించినప్పుడు వాటి పోషకాలు నీటిలో కలిసిపోతాయి. ఆ నీటిని పారబోస్తే పోషకాలు కూడా పోతాయి. కానీ ప్రెషర్ కుకింగ్‌లో తక్కువ నీరు ఉపయోగించడం వల్ల ఆ పోషకాలు ఎక్కువగా ఆహారంలోనే

పత్రికా స్వేచ్ఛ... సమాజం ఊపిరి



ప్రతి పత్రికా కలం ఒక దీపమై చీకట్లను వెదికకొట్టింది..! ప్రతి కలం కాగితం మీద అక్షరాలుగా మారి ప్రపంచానికి వెలుగు చూపింది..! ఒక వార్త వెనుక రాత్రి పగలు తేడా లేకుండా నడుస్తున్న విలేకరి అడుగుల బాధను చూడరా ఎండ వానల అటుపోటులను తట్టుకోంటు వయసం చేస్తూ. బెదిరింపుల ముల్లలను తేక్కువేయక మన దేశం కోసం మన కోసం నడుస్తున్న పత్రికా అడుగుల బాధను చూడరా..! నిజం కోసం పత్రికా కలం నుంచి

జాలువారిన అక్షరం చినుకు పెను తుపానై అధికారాలు కదలేలా చేస్తుంది..

మనం తీసుకునే స్వచ్ఛమైన గాలి కోసం ఎన్నో త్యాగాలు చేస్తూ..

అణచివేత గాలులు ఎన్ని వీచినా

ప్రజాస్వామ్యానికి పత్రికా కంఠకోటై

నిలుస్తుంది..

ప్రపంచ పత్రికా స్వేచ్ఛ దినోత్సవ(మే 3)కుభాకాంక్షలు

రచన: మంజుల పత్తిపాటిమాజీ అలేరు వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్, యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా, తెలంగాణ రాష్ట్రం, చరవాణి 9347042218.

తాగుతున్నారా అయితే ఈ విషయాలను తప్పనిసరిగా తెలుసుకోవాలి



వేసవి ఉష్ణోగ్రతలు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుకోవడం ప్రతి ఒక్కరికీ అత్యంత అవసరం. ఈ నేపథ్యంలో కొబ్బరి నీళ్లు చాలా మందికి సహజ శీతల పానీయంగా మారుతుంది. అయితే ఇటీవలి కాలంలో ఇది నిజంగా అంత ఉపయోగకరమా? లేక సోషల్ మీడియా ప్రభావంతో అతిగా ప్రాచుర్యం పొందిందా? అనే చర్చ కూడా ఎక్కువగా జరుగుతోంది. దేశంలో చాలా ప్రాంతాల్లో కొబ్బరి నీటిని కేవలం వేసవిలోనే కాకుండా సంవత్సరమంతా తాగుతారు. వీటిలో ఉండే ఎలక్ట్రోలైట్స్ శరీరానికి అవసరమైన ద్రవ సమతౌల్యాన్ని అందించడంలో సహాయపడతాయి. ముఖ్యంగా పొటాషియం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల ఇవి కండరాల నొప్పులను తగ్గించడంలో, డిహైడ్రేషన్‌ను నివారించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి.

ఆరోగ్యానికి మేలే అయినా..

ఒక గ్లాస్ కొబ్బరి నీటిలో ఒక మీడియం సైజు అరటిపండుతో సమానమైన లేదా అంతకంటే ఎక్కువ మొత్తంలో పొటాషియం ఉంటుంది.

అదేవిధంగా కొబ్బరి నీటిలో మెగ్నీషియం, కాల్షియం వంటి ఖనిజాలు కూడా కొంతమేర లభిస్తాయి. ఇవి చెమట ద్వారా కోల్పోయే ఖనిజాలను భర్తీ చేయడంలో సహాయపడతాయి. మరో ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే, ఇది తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కలిగి ఉండటం. సోడాలు, ప్రాసెస్ చేసిన జ్యూస్‌లతో పోలిస్తే ఇందులో చక్కెర శాతం తక్కువగా ఉంటుంది (సుమారు 4-6 శాతం). అందువల్ల ఇది ఆరోగ్యకరమైన పానీయంగా పరిగణించబడుతుంది. అయితే తాజా కొబ్బరి నీరే ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. ప్యాక్జేడ్ రూపంలో వచ్చే కొబ్బరి నీటిలో మైక్రోప్లాస్టిక్స్, ట్రిజర్వేటివ్స్, కృత్రిమ రుచులు కలిపే అవకాశం ఉండటం వల్ల దాని పోషక విలువలు తగ్గిపోతాయి. అంతేకాకుండా పరిశోధనలు చెబుతున్నట్లు, సాధారణంగా కూర్చునే జీవనశైలి ఉన్నవారికి ఇది సాధారణ నీటితో పోలిస్తే ప్రత్యేక ప్రయోజనం ఇవ్వదు.

సంప్రదాయ పానీయాలను మరువద్దు..

ఇక సంప్రదాయ పానీయాలు కూడా కొబ్బరి నీటికి సమానంగా లేదా మరింత ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. చాన్ (మజ్జిగ) ప్రోబయోటిక్ గుణాలు కలిగి ఉండి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. సత్తు పానీయం శక్తిని నిలకడగా అందిస్తుంది. బేల్ శర్బుత వంటి పానీయాలు వేడి వల్ల కలిగే జీర్ణ సమస్యలను తగ్గించడంలో ఉపయోగపడతాయి. ఇవి తక్కువ ఖర్చుతో లభించడమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తాయి. అయితే కొబ్బరి నీటిని అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల కొన్ని దుష్ప్రభావాలు కూడా ఎదురయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ఇందులో పొటాషియం అధికంగా ఉండటం వల్ల హైపర్‌కలీమియా అనే పరిస్థితి ఏర్పడి ప్రాణాపాయం కలిగిస్తుంది. అలాగే ఎక్కువగా తాగితే విరేచనాలు, గ్యాస్టిక్ సమస్యలు వస్తాయి.

భార్య మాటతో మాలిన జీవితం..

నాలుగేళ్ల ప్రయాణం వెనుక మాధవన్ చెప్పిన ఆసక్తికర విషయాలు



సినిమా ప్రపంచంలో ఓ వెలుగు వెలిగి స్టారీల జీవితాలు బయటకు ఎంతో హుందాగా కనిపించినా, వారి వ్యక్తిగత జీవితాల్లో ఎన్నో ఒత్తి దులు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా దాంపత్య జీవితంలో ఎదురయ్యే చిన్న చిన్న సమస్యలు కొందరిని కుంగదీస్తే, మరికొందరిని కొత్త దారులు వెతుక్కోవడానికి ప్రేరేపిస్తాయి. అలాంటి అనుభవాన్నే ప్రముఖ నటుడు మాధవన్ తాజాగా బయటపెట్టారు. ఒక ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడిన మాధవన్ తన జీవితంలో కరోనా కాలం ఎంత పెద్ద మలుపు తీసుకువచ్చిందో వివరించారు. పని లేక ఇంట్లో ఖాళీగా ఉండొచ్చి వచ్చిన సమయంలో, తన భార్య సరిత చెప్పిన మాటలు తనను లోలోపల కుదిపేతాయని తెలిపారు. "నువ్వు ఖాళీగా ఉండడాన్ని నేను ఎప్పుడూ చూడలేదు. పని ఉన్నప్పుడే నీలో ఉత్సాహం కనిపిస్తుంది" అని ఆమె చెప్పిన మాటలు మొదట బాధపెట్టినా, తర్వాత ఆలోచించజేసాయని ఆయన చెప్పారు. ఆ మాటల ప్రభావంతో నాలుగేళ్ల పాటు సినిమాలకు దూరంగా ఉండి దేశమంతా తిరిగినట్లు మాధవన్ వెల్లడించారు. ఈ ప్రయాణంలో అనేక మందిని కలుసుకుని, వారి జీవితాలను తెలుసుకుంటూ ఎన్నో అనుభవాలు సొంతం చేసుకున్నానని తెలిపారు. ఈ అనుభవాలు తనలో కొత్త ఆలోచనలను కలిగించాయని, జీవితాన్ని మరో కోణంలో చూడడం నేర్పించాయని ఆయన చెప్పారు. ఇక తన కెరీర్ గురించి చెప్పుకుంటూ, చిన్న చిన్న టీవీ పాత్రలతో మొదలైన తన ప్రయాణం ఎలా సినిమాల వరకు వచ్చిందో వివరించారు. "మిన్నల్లో" సినిమాతో వచ్చిన గుర్తింపు, అదే కథతో తెలుగులో వచ్చిన 'సఖి' ద్వారా దక్షిణాది ప్రేక్షకులకు దగ్గరైన సందర్భాలను గుర్తు చేసుకున్నారు. తర్వాత అనేక భాషల్లో నటించిన తనకుంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు సంపాదించుకున్నట్లు తెలిపారు. ఈ అనుభవాల తర్వాత తన సినిమాల ఎంపికలో కూడా మార్పు వచ్చిందని, విభిన్నమైన పాత్రలను ఎంచుకుంటూ ముందుకు సాగుతున్నానని మాధవన్ అన్నారు. ఆయన చేసిన ఈ వ్యాఖ్యలు ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతున్నాయి. మాధవన్ మాటలపై స్పందిస్తున్న నెటిజన్లు, "మీ జీవితంలో మీ భార్య కీలక పాత్ర పోషించింది", "ఆమె ప్రోత్సాహమే మీ విజయానికి కారణం" అంటూ కామెంట్లు చేస్తున్నారు. మొత్తానికి, ఒక చిన్న మాట జీవితాన్ని ఎంత పెద్దగా మార్చగలదో మాధవన్ కథ మరోసారి రుజువు చేసింది.

సన్రైజర్స్ కు ఊహించని స్ట్రోక్..

ఆరో విజయాన్ని అడ్డుకున్న కోల్ కతా..!

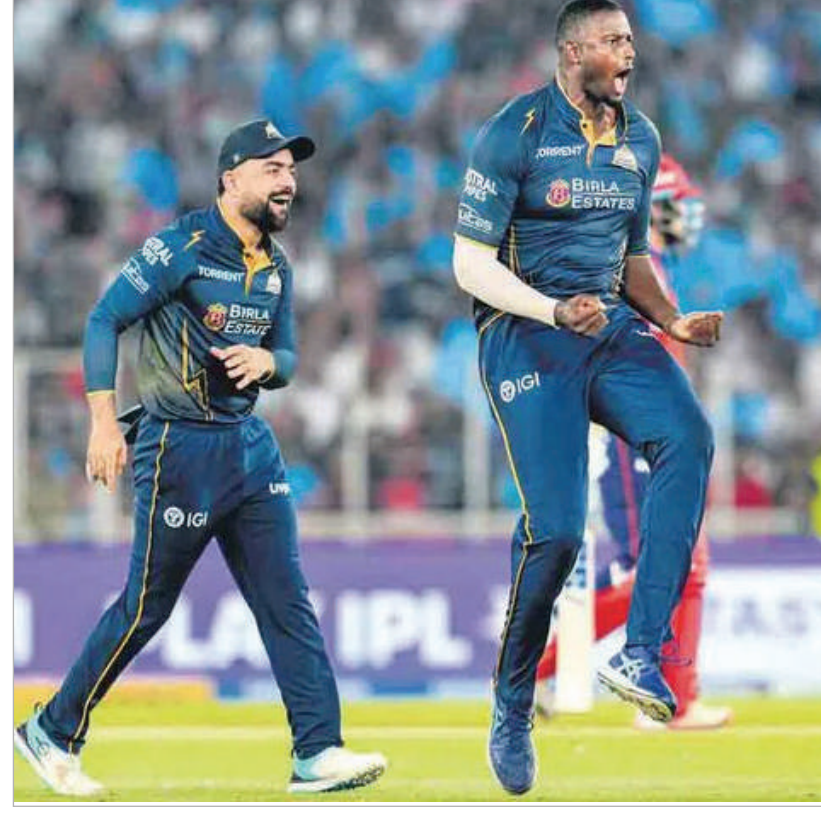


అదిరే ఆటతో వరస విజయాలతో దూసుకెళ్తున్న సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ కల చెదిరింది. దుబల్ హ్యాట్రిక్ తో బేబుల్ టాపర్ అవ్వాలనుకున్న కమిస్న్ సేనకు కోల్ కతా నెట్ రైడర్స్ బిగ్ షాకిచ్చింది. మిస్టర్ సిన్హర్లు తిప్పేయడంతో హిట్టర్లతో నిండిన హైదరాబాద్ ని 165 పరుగుల వద్దే ఆటిన కోల్ కతా రఘువంశీ(59), సారథి అజింక్య రహానే(43)ల విలువైన భాగస్వామ్యం నెలకొల్పారు. వైస్ కెప్టెన్ రింకూ సింగ్(18 నాటోట్) లాంఛనం ముగించడంతో కోల్ కతా మూడో విజయంతో మురిసింది. పంతొమ్మిదో సీజన్లో చెలరేపోతున్న సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ జోరుకు కోల్ కతా నెట్ రైడర్స్ క్రేకులు వేసింది. ఉప్పల్ స్టేడియంలో బ్యాటర్లు తేలిపోవడంతో తక్కువ స్కోర్ కొట్టిన సన్రైజర్స్ హైదరాబాద్ ను బౌలర్లు కాపాడలేక పోయారు. స్వల్ప లక్ష్యాన్ని కోల్ కతా ఆడుతూపాడుతూ ఛేదించింది. ఆరంజ్ ఆర్మీని 165కే కట్టిడి చేసిన కేకేఆర్ కు ఓపెనర్లు శుభారంభించారు. ఫిన్ అలెన్(29), అజింక్య రహానే(43)లు ఎడాపెడా దంచేశారు. నాలుగో ఓవర్లో అలెన్ ఊచకోతకు బలైన కమిస్న్ 27 పరుగులిచ్చుకున్నాడు. కానీ, చివర బంతికి అతడి వికెట్ తీసి ఊపిరి పీల్చుకున్నాడు. అనంతరం వచ్చిన రఘువంశీ(59) కెప్టెన్తో కలిసి ఇన్నింగ్స్ నిర్మించాడు. అర్ధ శతకం భాగస్వామ్యంతో జట్టు విజయానికి బాటలు వేశారద్దరు.



టైటాన్స్ హ్యాట్రిక్.. 4 వికెట్ తో పంజాబ్ పై గెలుపు

రాణించిన హోల్డర్, సుదర్శన్, సుందర్ అమ్మదాబాద్: ఆల్ రౌండ్ ప్రదర్శనతో మెప్పించి బేబుల్ టాపర్ పంజాబ్ కింగ్స్ కు చెక్ పెట్టిన గుజరాత్ టైటాన్స్ బహిష్కారం-19లో మరో హ్యాట్రిక్ సాధించింది. శనివారం రాత్రి సొంతగడ్డపై జరిగిన మ్యాచ్ లో జీటీ 4వికెట్ల తేడాతో పంజాబ్ పై గెలిచి ఓపెనర్ గా ఆరో విజయం సొంతం చేసుకుంది. తొలుత కింగ్స్ 20 ఓవర్లలో 163/9 స్కోరు చేసింది. టాప్-5 బ్యాటర్లు విఫలమవడంతో ఓ దశలో 47/5తో నిలిచిన జట్టును సూర్యాంక్ షెడ్డె (39 బంతుల్లో 3ఫోర్లు, 5 సిక్సర్లతో 57), మార్కస్ స్టోయినిస్ (31 బంతుల్లో 5 ఫోర్లు, 1 సిక్సర్ తో 40) ఆడుకున్నారు. జేసన్ హోల్డర్ (4/24), కగిసో రబాదా (2/22) మహ్మద్ సిరాజ్ (2/28) సత్తా చాటారు. అనంతరం ఓపెనర్ సాయి సుదర్శన్ (41 బంతుల్లో 5 ఫోర్లు, 1సిక్సర్ తో 57), వాషింగ్టన్ సుందర్ (23 బంతుల్లో 5ఫోర్లు, 1సిక్సర్ తో 40 నాటోట్) మెరుపులతో జీటీ 19.5 ఓవర్లలో 167/6 స్కోరు చేసి గెలిచింది.



కొడుతున్న మార్కస్ సు హోల్డర్ పెవిలియన్ చేర్చగా.. చివర ఓవర్లో మార్కె యాన్సన్ (20) 6,4 కొట్టి పంజాబ్ స్కోరు 160 మార్కు దాటించాడు.

సుదర్శన్ జోరు లక్ష్య ఛేదనలో రెండో ఓవర్లోనే కెప్టెన్ శుభ్ మన్ గిల్ (5)ను అర్జున్ జైట్ చేసినా మరో ఓపెనర్ సాయి సుదర్శన్ జట్టును ముందుకు తీసుకెళ్లాడు. పవర్ ప్లేలో అతనికి బట్లర్ (26) మంచి సహకారం అందించాడు. ఈ ఇద్దరూ ధాటిగా ఆడటంతో పవర్ ప్లేలో జీటీ 58/1 స్కోరు చేసింది. ఆ తర్వాత బట్లర్ ను జైట్ చేసిన వైతాక్, నికాంత్ సంధు (15)ను పెవిలియన్ చేర్చిన స్ట్రోయినిస్ తో పాటు యాన్సన్, అర్జున్ జైట్ పొదుపుగా బౌలింగ్ చేయడంతో టైటాన్స్ రన్ రేట్ మందగించింది.

ఓదశలో 28 బంతుల్లో ఒక్క బౌండరీ కూడా రాలేదు. కానీ, సుందర్ తో కలిసి సుదర్శన్ స్ట్రయిక్ రౌట్ చేశాడు. చహల్ వేసిన 14వ ఓవర్లో రెండు ఫోర్లతో అర్ధ శతకం పూర్తి చేసుకున్నాడు. అయితే, సుదర్శన్ తో పాటు తెవాటియా (2), హోల్డర్ (5) జైట్ వడంతో చివర్లో ఉత్తర రేగింది. ప్రశాంతంగా ఆడిన సుందర్ ఆఖరి ఓవర్లో సిక్సర్ తో మ్యాచ్ ముగించాడు.

బ్రిజ్ భూషన్ సింగ్ నన్నూ వేధించాడు..

వినేష్ ఫోగట్ ఆరోపణలు.. అడ్లెట్ల భద్రతపై ఆందోళన

గతంలో రెజ్లర్ ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా చీఫ్ గా ఉన్న బ్రిజ్ భూషన్ శరణ్ సింగ్ తనను కూడా లైంగికంగా వేధించాడని రెజ్లర్ వినేష్ ఫోగట్ అన్నారు. ఆయన వేధింపులు ఎదుర్కొన్న ఆరుగురిలో తాను కూడా ఒకరిని అని ఆమె వెల్లడించారు. ఈ మేరకు వినేష్ ఫోగట్ ఒక వీడియో విడుదల చేశారు. బ్రిజ్ భూషన్ వేధింపులకు గురైనట్లు వినేష్ ప్రకటించడం ఇదే మొదటిసారి. గతంలో ఆయనపై ఆరోపణలున్నప్పటికీ, బాధితులకు సంబంధించిన పూర్తి వివరాలు వెల్లడికాలేదు. కానీ, ఇప్పుడు ఆమె తన వివరాల్ని బయటపెట్టింది. త్వరలో ఉత్తర ప్రదేశ్ లోని గోదాల్ అడ్లెట్లకు ర్యాంకింగ్ టోర్నమెంట్ జరగబోతుంది. చాలా కాలం తర్వాత వినేష్ ఆటలోకి అడుగుపెడుతోంది. అయితే, ఈ టోర్నీ జరిగేది బ్రిజ్ భూషన్ ప్రభావిత ప్రాంతంలో. అది కూడా ఆయనకు చెందిన కాలేజీలోనే ఈవెంట్ నిర్వహించనున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో తనతోపాటు అడ్లెట్ల భద్రత గురించి ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు వినేష్ ఫోగట్. తనకు, తన జట్టు సభ్యులకు ఏం జరిగినా ప్రభుత్వమే బాధ్యత వహించాలని ఆమె అన్నారు. చాలా కాలం తర్వాత ఆటలోకి అడుగుపెడుతున్న తన విషయంలో పక్షపాతం అంపైరింగ్ కూడా ఉండొచ్చని అభిప్రాయపడ్డారు.



అలాటవ్వడంలో బౌలర్ కృషితో పాటు పావెల్ స్ట్రయింగ్ క్యాచ్ కు భాగముంది.

మైదానంలో మాయగాడు..

పావెల్ ఎంటీ క్యాచ్ లు..!

క్రికెట్ మైదానంలో మెరుపు ఫీల్డర్లను చూశాం. అమాంతం గాల్లోకి ఎగిరి కప్పసాధ్యమైన క్యాచ్ లు పట్టే ఆటగాళ్లను చూసి అచ్చెరువోందాం. అప్పట్లో జాంటీ రోడ్స్ , సురేష్ రెనా, కెప్. ఈ తరంలో గైన్ ఫిలిప్స్, శ్రేయాస్ అయ్యర్ స్ట్రయింగ్ క్యాచ్ లు పడుతున్నారు. బహిష్కారం పంతొమ్మిదో సీజన్ లో మొన్న అయ్యర్ బౌండరీ లైన్ వద్ద నమ్మకకృంకాని క్యాచ్ పట్టా.. ఉప్పల్ స్టేడియంలో లామ్ మన్ పావెల్ కళ్లుచెదిరే ఫీల్డింగ్ తో బెరా అనిపించాడు. బహిష్కారం పంతొమ్మిదో సీజన్ లో ముంబై ఇండియన్స్ తో మ్యాచ్ లో శ్రేయాస్ అయ్యర్ బౌండరీ లైన్ వద్ద అందుకున్న క్యాచ్ అభిమానులు ఇంకా మరువలేదు. రింకూ సింగ్ ఫీల్డింగ్ విన్యాసాలను చూసి తరించిన ఫ్యాన్స్ ను తనవైపు లాగేసుకున్నాడు పావెల్. పవర్ హిట్టర్లైన ఈ కరీబియన్ క్రీకెటర్.. కోల్ కతా నెట్ రైడర్స్ షెడ్స్ ఫీల్డింగ్ అవతరించాడు. ఉప్పల్ స్టేడియంలో 9 ఓవర్లకే వంద కొట్టిన సన్రైజర్స్ 165కే

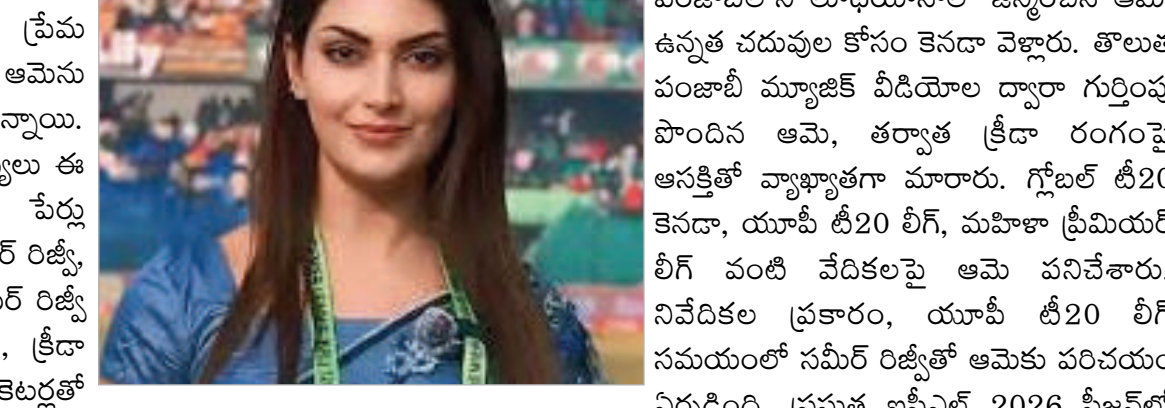
సిక్సర్లు కాదు ఫీల్డింగ్ తో

చూడానికి దిట్టంగా ఉండే పావెల్ సిక్సర్లతో వార్లలో నిలుస్తాడనకుంటే ఖతర్నాక్ ఫీల్డింగ్ తో అందర్నీ ఆశ్చర్యపరుస్తున్నాడు. సన్రైజర్స్ హిట్టర్ హెన్రీ క్లాసెన్ గాల్లోకి లేపిన బంతిని కుడివైపు డ్రైవ్ చేస్తూ ఒంటిచేత్తో ఒడిసిపట్టిన తీరు ఆమోఘం అంటున్నారు నిపుణులు. గ్రీన్ ఓవర్లో వరసగా 6, 4 బాదిన క్లాసెన్ మిడ్ వికెట్ లో సిక్సర్ కొట్టాలనుకున్నాడు. కానీ, పావెల్ మెరికలా కదిలిన పావెల్ కుడివైపు డ్రైవ్ చేస్తూ బంతిని ఒంటిచేత్తో అందుకున్నాడు. ఈ క్రమంలో బ్యాట్స్ మెన్ తప్పి కిందపడినా.. నేలకు తల గట్టిగానే తగిలినా అతడు బంతిని వదలేదు. పావెల్ క్యాచ్ పట్టిన తీరుకు కామెంటేటర్లతో పాటు సన్రైజర్స్ అభిమానులూ ఫిడా అయ్యారు. కోల్ కతా స్టార్ ఈ సీజన్ లో ఇలాంటి నమ్మకకృంకాని క్యాచ్ పట్టడం ఇది రెండోసారి.

మీరు చదివే ప్రతిదానిని నమ్మకండి

క్రీడా వ్యాఖ్యాత యెషా సాగర్

గత కొన్ని రోజులుగా సోషల్ మీడియాలో ఒక యువ క్రీకెటర్ మరియు మహిళా యాంకర్ మధ్య ప్రేమ వ్యవహారం నడుస్తోందని, అందులో ఆ క్రీకెటర్ ఆమెను తీవ్రంగా నియంత్రిస్తున్నాడని వార్తలు గుప్పుమన్నాయి. జర్నలిస్ట్ అభిషేక్ త్రిపాఠి చేసిన కొన్ని పరోక్ష వ్యాఖ్యలు ఈ వివాదానికి ఆజ్యం పోశాయి. అధికారికంగా పేర్లు వెల్లడించనప్పటికీ, నెటిజన్లు మాత్రం ఆ జంట సమీర్ రిజ్జీ, యెషా సాగర్ అని ఒక నిర్ణయానికి వచ్చారు. సమీర్ రిజ్జీ తనపై మత మార్పిడి కోసం ఒత్తిడి చేస్తున్నాడని, క్రీడా వ్యాఖ్యాతగా పని చేస్తున్న సమయంలో ఇతర క్రీకెటర్లతో షేక్ హ్యాండ్ చేయకుండా కేవలం నమస్కారం మాత్రమే చేయాలని షరతులు విధించాడని వార్తలు వచ్చాయి. అంతేకాకుండా, ఆమె సామాజిక మాధ్యమ ఖాతాల నుంచి కొన్ని రకాల ఫోటోలను తొలగించాలని కూడా ఒత్తిడి తెచ్చినట్లు ప్రచారం జరిగింది. ఇవి అత్యంత సున్నితమైన అంశాలు కావడంతో



సాగర్ ప్రముఖ క్రీడా వ్యాఖ్యాత, మోడల్. పంజాబ్ లోని లూథియానాలో జన్మించిన ఆమె, ఉన్నత చదువుల కోసం కెనడా వెళ్లారు. తొలుత పంజాబీ మ్యూజిక్ వీడియోల ద్వారా గుర్తింపు పొందిన ఆమె, తర్వాత క్రీడా రంగంపై ఆసక్తితో వ్యాఖ్యాతగా మారారు. గ్లోబల్ టీ20 కెనడా, యూపీ టీ20 లీగ్, మహిళా ప్రీమియర్ లీగ్ వంటి వేదికలపై ఆమె పనిచేశారు. నివేదికల ప్రకారం, యూపీ టీ20 లీగ్ సమయంలో సమీర్ రిజ్జీతో ఆమెకు పరిచయం ఏర్పడింది. ప్రస్తుత ఐపీఎల్ 2026 సీజన్ లో సమీర్ రిజ్జీ ఢిల్లీ క్యాపిటల్స్ తరపున అద్భుతంగా రాణిస్తున్నారు. ఇప్పటివరకు ఆడిన 7 ఇన్నింగ్స్ లో 149.28 స్ట్రైక్ రేట్ తో 209 పరుగులు చేశారు. గతంలో చెన్నై సూపర్ కింగ్స్ తరపున ఆడినప్పటికీ, ఈ ఏడాది ఢిల్లీ జట్టులో ఆయన కీలక ఆటగాడిగా మారారు.

బ్యాంక్ రాబర్ట్ వెనుక బలమైన ఎమోషన్..

ధనుష్ నటన ఎలా ఉందంటే?

వైవిధ్యమైన కథాంశాలను ఎంచుకోవడంలో తనకంటూ ఒక ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్న నటుడు ధనుష్. 'పోర్ టాబిలో' వంటి సూపర్ హిట్ ఫ్రెయిమ్లను అందించిన దర్శకుడు విఘ్నేష్ రాజు దర్శకత్వంలో ధనుష్ నటించిన తాజా చిత్రం 'కర'. మమీతా బైజు కథానాయికగా నటించిన ఈ సైకలాజికల్ యాక్షన్ డ్రామా ఏప్రిల్ 30న తెలుగు, తమిళ భాషల్లో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చింది. మరి ఈ సినిమా ప్రేక్షకులను ఏ మేరకు ఆకట్టుకుందో తెలుసుకుందాం.

కథ

1990ల కాలంలో సాగి ఈ కథలో 'కర స్వామి' (ధనుష్) ఒక పల్లెటూరి డొంగ. తండ్రి కోడండం (కేవెస్ రవికుమార్)తో గొడవపడి ఇంటి నుండి బయటకు వచ్చిన కర.. చిన్న చిన్న డొంగతనాలు చేస్తూ బతుకుతుంటాడు. సొంతంగా హోటల్ పెట్టుకోవాలనే తన ఆశకు బ్యాంకులు లోన్ ఇవ్వకపోవడం, అదే సమయంలో ఊరిలో ఉన్న తన తండ్రి మరణించడం అతడిని తీవ్రంగా కలిచివేస్తాయి. తన తండ్రి మరణానికి, ఊరిలోని రైతుల కష్టాలకు 'పంచవన్ బ్యాంక్' వ్యవహార శైలి కారణమని తెలుసుకున్న కర.. అదే బ్యాంకు శాఖల్లో వరుస రాబర్టులకు పాల్పడతాడు. అసలు కర ఎందుకు బ్యాంకులను టార్గెట్ చేశాడు? దీనిపై భరతన్ (సూరజ్ వెంజరమూడు) అతడిని ఎలా పట్టుకున్నాడు? బ్యాంకు మేనేజర్ ముత్తు సెల్వన్ (జయరామ్) పాత్ర ఏమిటి? అనేదే మిగతా సినిమా.

విశ్లేషణ:

దర్శకుడు విఘ్నేష్ రాజు ఒక సాధారణ డొంగ కథకు తండ్రికాదుకుల ఎమోషన్ను, రైతుల సమస్యలను జోడించి అద్భుతంగా తెరకెక్కించారు. ముఖ్యంగా 90ల నాటి పల్లెటూరి

వాతావరణాన్ని అప్పట్లో ఉన్న పెట్రోల్ కొరత వంటి అంశాలను నేటి పరిస్థితులకు తగ్గట్టుగా రిలేట్ చేస్తూ చూపడం ఆకట్టుకుంటుంది. ఫస్ట్ అంతా పాత్రల పరిచయం, ఎమోషన్లతో కాస్త నెమ్మదిగా సాగిస్తుంటుంది.. ఇంటర్వెల్ నుండి కథ వేగం వుండుతుంది. సెకండాఫ్లో వచ్చే బ్యాంక్ రాబర్ట్ సీన్లు, యాక్షన్ ఎపిసోడ్లు సినిమాను రేసిగా మారుస్తాయి. మధ్యతరగతి ప్రజలను బ్యాంకులు చట్టాల పేరుతో ఎలా ఇబ్బంది పెడతాయో చూపించిన విధానం రైతులకు, సామాన్యులకు బాగా కనెక్ట్ అవుతుంది.

నటీనటుల పనితీరు:

ధనుష్ మరోసారి తన నట విశ్వరూపాన్ని చూపించారు. ఒక సాధారణ డొంగగా, తండ్రిని కోల్పోయిన కొడుకుగా, వ్యవస్థపై ఎదురుతిరిగిన వీరుడిగా కర స్వామి పాత్రలో లీనమైపోయారు. ముఖ్యంగా ఎమోషనల్ సీన్లలో ఆయన నటన కన్నీళ్లు పెట్టిస్తుంది. మమీతా బైజు పాత్ర నిడివి తక్కువైనా ఉన్నంతలో చక్కగా నటించింది. విలన్ షేడ్స్ ఉన్న పాత్రలో జయరామ్, ఇన్వెస్టిగేషన్ ఆఫీసర్గా సూరజ్ వెంజరమూడు తమ అనుభవాన్ని ప్రదర్శించారు. కేవెస్ రవికుమార్ తండ్రి పాత్రలో ఒదిగిపోయారు.

సాంకేతిక నిపుణులు:

జి.వి. ప్రకాష్ కుమార్ అందించిన నేపథ్య సంగీతం సినిమాకు ప్రధాన బలం. ప్రతి సీన్ను తన మ్యూజిక్తో ఎలివేట్ చేశారు.



తేని ఈశ్వర్ సినిమాటోగ్రఫీ 90ల కాలపు ఫీల్ను కళ్ళకు కట్టినట్లు చూపించింది. డబ్బింగ్ సినిమా అయినప్పటికీ, ఎక్కడా ఆ భావన కలగకుండా సాహిత్యం, మాటల విషయంలో తీసుకున్న జాగ్రత్తలు బాగున్నాయి.

షన్ పాయింట్స్: ధనుష్ అద్భుతమైన నటన, బలమైన తండ్రి-కొడుకుల ఎమోషన్, నేపథ్య సంగీతం, సినిమాటోగ్రఫీ, సామాజిక కోణంలో సాగి బ్యాంక్ రాబర్ట్ కథ మైనస్ పాయింట్స్: నెమ్మదిగా సాగి ఫస్ట్ హాఫ్, హీరోయిన్ పాత్రకు ప్రాధాన్యత తక్కువ ఉండటం ముగింపు:

మొత్తానికి 'కర' ఒక స్టోరీ బల్స్ ఎమోషనల్ యాక్షన్ డ్రైలర్. కేవలం డొంగతనాలు మాత్రమే కాకుండా, వాటి వెనుక ఉన్న బలమైన సామాజిక కారణాన్ని దర్శకుడు చక్కగా అవిష్కరించారు. క్రైమాన్లో వచ్చే క్లాసిక్ ప్రేక్షకుడికి పూర్తి సంతృప్తిని ఇస్తుంది.

గేయరచయిత చంద్రబోస్ కుటుంబంలో విషాదం..

సోదరుడు రాజేంద్ర గుండెపోటుతో మృతి

ప్రసిద్ధ గేయరచయిత, ఆస్కార్ అవార్డు గ్రహీత చంద్రబోస్ కుటుంబంలో తీవ్ర విషాదం చోటుచేసుకుంది. ఆయన సోదరుడు రాజేంద్ర (60) ఆకస్మిక గుండెపోటుతో కన్నుమూశారు. ఈ ఘటనతో కుటుంబ సభ్యులు, సన్నిహితులు తీవ్ర శోకసంద్రంలో మునిగిపోయారు. అన్నమయ్య జిల్లాలోని కలికిరి ప్రాంతానికి చెందిన రాజేంద్ర, వ్యాపార పనుల నిమిత్తం బెంగళూరు నుంచి ఇటీవల స్వగ్రామానికి వచ్చారు. శనివారం రాత్రి తన స్నేహితుడు శ్రీనివాసరెడ్డి నివాసంలో బస చేసినట్లు సమాచారం. ఆదివారం ఉదయం ఆయనకు స్వల్ప అసౌకర్యం కలగడంతో స్థానిక ప్రైవేటు ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందారు. అయితే కొంతసేపటికి ఆరోగ్యం బాగానే ఉందని భావించి బయటకు వచ్చారు. అనంతరం కలికిరి క్రాస్ రోడ్ వద్ద ఉన్న ఓ చోటలో డిఫెన్స్ చేస్తున్న సమయంలో ఒక్కసారిగా గుండెపోటుకు గురయ్యారు. అక్కడనున్న వారు వెంటనే స్పందించి సమీప వైద్యులకు సమాచారం అందించారు. అయితే అప్పటికే ఆయన ప్రాణాలు కోల్పోయినట్లు వైద్యులు నిర్ధారించారు. ఈ ఘటన స్థానికంగా కలకలం రేపింది. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుని పరిస్థితిని సమీక్షించారు. రాజేంద్ర మృతితో కలికిరి పట్టణంలో విషాద ఛాయలు అలుముకున్నాయి. ఈ వార్త తెలిసిన వెంటనే పలువురు రాజకీయ, సినీ ప్రముఖులు చంద్రబోస్ కుటుంబానికి తమ సానుభూతి తెలియజేశారు. ఇక కుటుంబ సభ్యులు తీవ్ర దుఃఖంలో మునిగిపోగా, రాజేంద్ర మృతి పట్ల స్థానిక ప్రజలు కూడా దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేస్తున్నారు. వైద్య పరీక్షలు పూర్తి చేసిన అనంతరం పోలీసులు మృతదేహాన్ని కుటుంబ సభ్యులకు అప్పగించినట్లు సమాచారం. అంతర్జాతీయ వేదికలపై తెలుగు ప్రతిష్ఠను నిలబెట్టిన చంద్రబోస్ కుటుంబంలో ఇలా అకస్మాత్తుగా విషాదం చోటుచేసుకోవడం అందరినీ కలచివేసింది. ఈ ఘటనపై సినీ పరిశ్రమకు చెందిన పలువురు ప్రముఖులు దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేస్తూ, చంద్రబోస్ కుటుంబానికి తమ ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలియజేస్తున్నారు.

బ్రేకప్ తర్వాత మళ్లీ ప్రేమలో పడ్డ అక్షరా సింగ్..

కానీ ప్రియుడి పేరు మాత్రం సీక్రెట్గానే..!



భోజ్ పురి సినీ పరిశ్రమలో ఒకప్పుడు హాట్ టాపిక్ గా నిలిచిన పవన్ సింగ్- అక్షరా సింగ్ ప్రేమకథ మరోసారి వార్తల్లో నిలిచింది. గతంలో ఈ ఇద్దరి రిలేషన్ షిప్ పెద్ద చర్చకు దారితీసిన సంగతి తెలిసిందే. అయితే ఇప్పుడు బ్రేకప్ తర్వాత అక్షరా సింగ్ మళ్లీ ప్రేమలో పడినట్లు వెల్లడించడం ఆసక్తికరంగా మారింది. ఇటీవల ఓ యూట్యూబ్ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడిన అక్షరా సింగ్ తన లవ్ లైఫ్ గురించి ఓపెన్ అయ్యారు. "అవును, నేను ప్రస్తుతం ప్రేమలో ఉన్నాను" అని స్పష్టంగా చెప్పారు. అయితే ఆ ప్రేమ గురించి పూర్తి వివరాలు వెల్లడించడానికి ఇంకా సమయం ఉందని పేర్కొన్నారు. "ప్రేమ అనే పదంలోని మొదటి అక్షరం వద్దనే ఉన్నాను. పూర్తిగా అర్థం చేసుకున్న తర్వాత మరన్ని విషయాలు చెబుతాను" అంటూ ఆసక్తికరంగా స్పందించారు. గతంలో పవన్ సింగ్ తో అక్షరా సింగ్ ప్రేమలో ఉన్నారని, ఇద్దరూ పెళ్లి చేసుకుంటారని కూడా ప్రచారం జరిగింది. కానీ 2018లో పవన్ సింగ్ జ్యోతి సింగ్ ను వివాహం చేసుకోవడంతో వారి బంధం ముగిసింది.

అనంతరం అక్షరా సింగ్ ఆయనపై పలు ఆరోపణలు చేయడం కూడా పెద్ద చర్చకు దారితీసింది. ఇప్పుడు మళ్లీ ప్రేమలో ఉన్నానని చెప్పినప్పటికీ, తన ప్రియుడి పేరును మాత్రం అక్షరా సింగ్ వెల్లడించలేదు. "పేరు చెప్పితే దిష్టి తగులుతుందేమో అనిపిస్తోంది" అంటూ చిరునవ్వుతో సమాధానం ఇచ్చారు. ప్రస్తుతం తన ప్రేమను అర్థం చేసుకునే దశలో ఉన్నానని, భవిష్యత్తులో భాగస్వామి మనస్తత్వం తనకు సరిపోతుందా లేదా అన్నది తెలుసుకున్న తర్వాతే పెళ్లి గురించి ఆలోచిస్తానని ఆమె స్పష్టం చేశారు. మొత్తానికి, గత ప్రేమ విఫలమైనా ముందుకు సాగుతూ కొత్త జీవితాన్ని ఆహ్వానిస్తున్న అక్షరా సింగ్ నిర్ణయం అభిమానుల్లో ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తోంది. మరి ఈ అమ్మడు తన లవ్ కి సంబంధించిన పూర్తి విషయాలు ఎప్పుడు బయట పెడుతుందా అని అభిమానులు ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్నారు.

తరుణ్ భాస్కర్ ట్రంప్ పై రివెంజ్ తీర్చుకున్నాడా?

దర్శకత్వంతో పాటు నటనపై కూడా దృష్టి పెట్టారు తరుణ్ భాస్కర్. ప్రత్యేక పాత్రలతో పాటు కథానాయకుడిగా కూడా ఆయన నుంచి వరుసగా సినిమాలు వస్తున్నాయి. తాజాగా తరుణ్ హీరోగా 'గాయపద్ద సింహం' ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చింది. జేడీ చక్రవర్తి, శ్రీవిష్ణు ప్రత్యేక పాత్రల్లో నటించారు. అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ పై రివెంజ్ అంటూ చేసిన ప్రచారం ఆసక్తిని పెంచింది. మరి ఆ రివెంజ్ ఎలా సాగింది? 'గాయపద్ద సింహం' పంచిన వినోదాలు ప్రేక్షకులను అలరించాయా? రివ్యూలో చూద్దాం.

కథ గురించి:

దరహాస్ (తరుణ్ భాస్కర్) గాయత్రి (మానసా చౌదరి)ను ప్రేమిస్తాడు. ఆమె తండ్రి పెట్టిన కండిషన్ మేరకు అమెరికా వెళ్లిన దరహాస్, ట్రంప్ ఇమిగ్రేషన్ రూల్స్ కారణంగా తిరిగి ఇండియాకి రావాల్సి వస్తుంది. దీంతో ట్రంప్ పై ప్రతికారం తీర్చుకోవాలని నిర్ణయించుకుంటాడు. ఆ నిర్ణయం వల్ల బ్రూటల్ ధర్మ (జేడీ చక్రవర్తి), బైరవ దాస్ (శ్రీవిష్ణు), విశ్వాస్ (కశ్యప్ శ్రీనివాస్) పాత్రలపై ఎలాంటి ప్రభావం పడింది? చివరికి ట్రంప్ పై ప్రతికారం సాధించాడా లేదా? అనేదే మిగతా కథ.

విశ్లేషణ:

దొనాల్డ్ ట్రంప్ పై ఓ హైదరాబాద్ కుర్రాడి రివెంజ్... ఈ ఐడియా విన్నప్పుడే ఫన్నీగా అనిపిస్తుంది. నిజానికి ఆ రివెంజ్ కోసం బ్లాక్ మ్యూజిక్ ను ఎంచుకున్న విధానంలో కూడా కావాల్సినంత వినోదం ఉంది. అయితే ఐడియాలో ఉన్నంత ఫన్ ను స్క్రీన్ పైకి తీసుకురావడంలో కొంత ఇబ్బంది ఎదురైంది. దరహాస్ లవ్ స్టోరీతో కథ మొదలవుతుంది. డల్లాస్ వెళ్లాలని కలలు కనే హీరో, చివరికి డిపోర్ట్ అయ్యి ఇండియాకి రావడం ఈ కథలో మలుపు. ఈ క్రమంలో



అమెరికా అధ్యక్షుడు దొనాల్డ్ ట్రంప్ పై బ్లాక్ మ్యూజిక్ ద్వారా రివెంజ్ తీసుకోవాలని హీరో ప్రయత్నించడం చుట్టూ ఫస్ట్ హాఫ్ లో కొంత వినోదం ఉంది. కాకపోతే ఈ సినిమా కోసం సూపర్ కామెడీని ఎక్కువగా నమ్ముకున్నారు. 'జల్సా' నుంచి 'అర్జున్ రెడ్డి', 'కేజీఎఫ్' వరకు చాలా సూపర్ హిట్ కనిపిస్తాయి. కానీ అందులో వినోదం ప్రేక్షకుడు అస్వాదించేలా ఉండదు. అలాగే కథలో డ్రామా కూడా కావాల్సినంతగా పండలేదు. సెకండ్ హాఫ్ లో వచ్చే వినోదంపై ఇంకాస్త దృష్టి పెట్టి ఉంటే ఫలితం మరింత మెరుగ్గా ఉండేది.

నటన గురించి:

దరహాస్ పాత్రలో తరుణ్ భాస్కర్ కనిపించిన తీరు ఆకట్టుకుంది. ఆ పాత్రలో తన నేచురల్ టైమింగ్ తో

కనిపించారు. జేడీ చక్రవర్తి చేసిన బ్రూటల్ ధర్మ పాత్రకు రెండు షేడ్స్ ఉన్నాయి. సీరియస్ గా కనిపించే తీరులో నవ్వు వస్తుంది కానీ తన కామెడీ షేడ్ మాత్రం వర్కౌట్ కాలేదు. ఫరీయా అబ్దుల్లా, మానసా చౌదరి పాత్రలు పరిమితంగానే ఉంటాయి. శ్రీవిష్ణు క్యామియో బాగానే కుదిరింది. తన సీన్స్ పక్కాలేదనిపిస్తాయి. డైరెక్టర్ కశ్యప్ శ్రీనివాస్ కూడా ఓ పాత్రలో కనిపించారు. విష్ణు ఓయ్, శుభలేఖ సుధాకర్ తమ పరిధిలో నటించారు.

టెక్నికల్:

స్వీకార్ అగ్ని పాటలు, నేపథ్య సంగీతం డీసెంట్ గా ఉన్నాయి. విద్యాసాగర్ చింత సినిమాటోగ్రఫీ కలర్ ఫుల్ గా ఉంది. విఘ్నేష్ ఎడిటింగ్ మరింత షార్ప్ గా ఉండాలింది. దర్శకుడు రాసుకున్న కొన్ని డైలాగులు అలరించాయి.

వెల్లుల్లి, తేనెను కలిపి రోజూ ఇలా తినండి..

ఎన్నో అద్భుతమైన లాభాలు కలుగుతాయి..!

వెల్లుల్లిని నిత్యం మనం వంటల్లో వేస్తుంటాం. వెల్లుల్లిని వేయడం వల్ల వంటలకు చక్కని రుచి, వాసన వస్తాయి. మసాలా వంటకాల్లో వెల్లుల్లి వాడకం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే తేనెను కూడా మనం తరచూ ఉపయోగిస్తూనే ఉంటాం. దీన్ని పలు పానీయాల్లో కలిపి తాగుతారు. అయితే వెల్లుల్లి, తేనె మిశ్రమాన్ని రోజూ తింటే అనేక లాభాలు కలుగుతాయని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు. రోజూ ఉదయం పగలుపునే రెండు పచ్చి వెల్లుల్లి రెబ్బలను కాస్త దంచి అందులో కాస్త తేనె కలిపి తినాలి. ఇలా రోజూ తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. పలు వ్యాధులను నయం చేసుకునేందుకు ఈ మిశ్రమం ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. ఈ మిశ్రమంలో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి కనుక అనేక రోగాలను

ఇది తగ్గిస్తుంది. మనల్ని అన్ని రకాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

రోగ నిరోధక శక్తికి..

వెల్లుల్లి తేనె మిశ్రమంలో అనేక సమృద్ధులు ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ వైరల్, యాంటీ ఫంగల్ గుణాలు ఉంటాయి. కనుక ఈ మిశ్రమాన్ని తింటే రోగ నిరోధక వ్యవస్థ పటిష్టంగా మారుతుంది. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీని వల్ల ఇన్ ఫెక్షన్లు తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా సీజనల్ గా వచ్చే దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. శ్వాసకోశ సమస్యలు తగ్గిపోతాయి. వెల్లుల్లి, తేనె మిశ్రమాన్ని తింటే గుండె ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఇది బీపీ, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. దీని వల్ల రక్త నాళాలు గట్టి పడకుండా ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. రక్త నాళాల్లో ఉండే క్లాట్స్ కలిగిపోతాయి. దీంతో గుండె జబ్బులు రావు. ముఖ్యంగా హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా నివారించవచ్చు.

