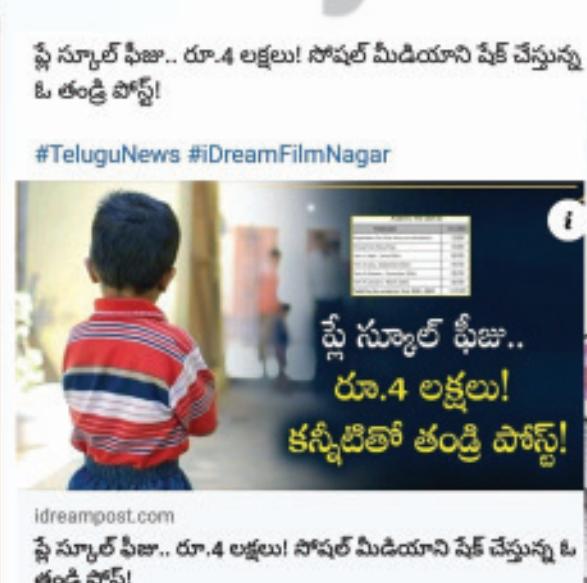


Tuesday 23-04-2024 Pages :12 CIRCULATED AT: TELANGANA and ANDHRA PRADESH STATES Vol: 20 Issue: 19 RS 6.00

# Audacious Trends in Education Business No Quality Except the Roar

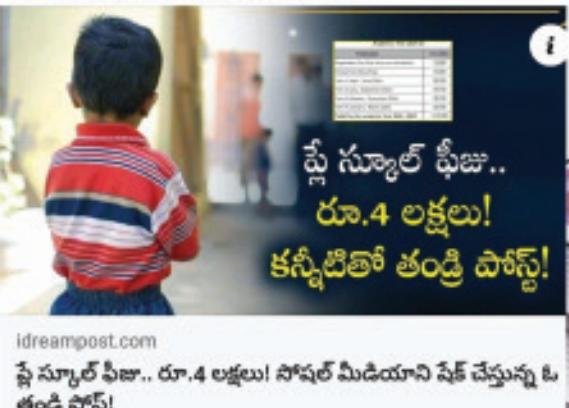


**Chief Editor**  
**Katta Raghavendra Rao**  
9063524196, 9908658888



పేస్ స్కూల్ ఫీజు.. రూ.4 లక్షలు! సాఫ్ట్ మీడియాని వీక్ చెప్పున్న  
పి తండ్రి తండ్రి!

#TeluguNews #iDreamFilmNagar



పేస్ స్కూల్ ఫీజు..  
రూ.4 లక్షలు!  
కస్టిచిట్ తండ్రి తండ్రి!

idreampost.com  
పేస్ స్కూల్ ఫీజు.. రూ.4 లక్షలు! సాఫ్ట్ మీడియాని వీక్ చెప్పున్న  
పి తండ్రి తండ్రి!

The future of students is at stake  
with the routine type of education

No control of the government over fees

Students suffer a lack of  
encouragement for creative education

Unable to compete in the International market

Unskilled education becomes a bane to students

What is the use even lakhs of rupees paid

The attitude of parents is also one of the causes

Erroneous business trends of  
private education institutions.



2

Scan QR to hear and  
read this news in  
our Netidhatri

# Audacious Trends in Education Business

## No Quality Except the Roar



**Chief Editor**  
**Katta Raghavendra Rao**  
9063524196, 9908658888

HYDERBAD,NETIDHATHRI:

The sayings like 'Education is sacred one and it shall not be seen as businesses' is now become outdated and new business trends entered in Indian Education system. Today those who remain supporters of private education are in strong opinion that without looking it as business how cans it possible for development of private schools? Today parents are in strong opinion to provide quality education to their children. The parents of previous generations had shown earnest towards quality education from available sources. Unfortunately in those education facilities were not developed as of today. In those days there were no private schools. Present day education trends totally changed. Private Schools are grown like mushrooms all over the country including Telangana. Why present day parents are showing very much interest on Private education is the primary question arises in our mind. The failure of Government education only is the main cause for this is the best available answer. The Government educational institutions failed to provide quality education that needed for present day. This caused for the entry of private schools in education sector with a slogan of 'quality education'. At the beginning it was okay but in the course of time the raising competition among private schools had led to unhealthy trends to attract children and finally in the name of quality education these schools had started exploiting the parents.

Some experts express their opinion that education and medical sectors shall be under the Government. It remain true only for saying! Today we are looking how the nature of government hospitals in providing medical treatment for common people. At the same time most of the public sector companies facing severe losses and turned into burden for the Government. Likewise the education sector also has not giving good results. The intelligent students are not getting education what they needed in government schools. Today there is great need of education standards equivalent to International growing needs that makes the children to compete in the International market. Lack of such standards in government schools the parents compelled to join their children in private schools. The Private schools entry in to the education sector started in the decade of 1980s and gradually it spread its canopy all over. At present there is a demand to recognise the private schools as micro, small and medium institutions. This trend may leave you in astonishment but it is the fact that shall be accepted.

### Corporatization of education

The government medical facilities those functioned till past decades lost their glamour with their indifferent attitude towards the patients belong to poor and middle class patients. In this juncture corporate private hospitals gradually came into existence in the name of providing five stare medical facilities. Likewise the education sector also gradually subjected to transform into corporatization and now reached to a stage of demanding lakhs of rupees as fees. It is fact that Central and State Governments spending crores of rupees for the growth of education. Then why it has been constantly failing to give proper education? The only reason for this is, most of the appointed 'qualified' teachers have only the required 'qualification' but not has either required knowledge or skills which are essential for their profession. Most of such teachers even show no interest to improve their quality and updating knowledge as per day to day needs. Now it is the right time to think everybody how the private institutions are able to get good ranks even with 'unqualified' teachers?

### Standard education transformed into business

In olden day's education used to taught in 'gurukulams'. There was no discrimination in giving education. The students belong to all communities like royal families, business communities, farming communities or from any other section got equal education and equally treated by those 'teachers'. That was the system prevailed in those days. Gradually owing to foreign invasions and their culture incorporated in our system. This trend continued till the advent of Britishers. In this course of time 'gurukulams' gradually disappeared and Sanskrit language also lost its prominence. In the place of gurukulams, government schools came into existence. During British era, English language received in very much interest by the people in the hope of getting Government Employment. Really speaking for getting jobs English became essential. The Schools also began to teach the western educations and transformed into factories of producing job seekers. Here there was no place for creative education. Gradually the number of graduates disproportionately increased that led to unemployment. Those who completed their education which is not at all useful for their self-sustenance caused to disturbances in the society. The educated youth fell in deep depression and began to attract towards the political parties those formed in the name of 'ideology'. Likewise the teachers also began to indulge in politics in the name

of unions and continue to neglect their professional responsibility. In course of time in the name of 'student politics', education system transformed into a platform for various political struggles. This led to ideological rivalry in between students and caused instability in education system. All these changes naturally had negative effect on intelligent students as well as dedicated teachers. Finally students began to neglect their studies with inclination towards ideology. Educational institutions in course of time transformed into platforms for political rivalries in the name of ideology. All these circumstances led to the entry of private institutions.

### Irregularities in private education

At early stage private institutions functioned in proper way, time to time comparing with education in government institutions. Unfortunately in the course of time number of Private education institutions came into limelight that led to raise competition among them. With this some institutions began to hide the actual progress of student by giving him good ranks in order to

keep the students with them. Like that parents became unaware about their actual progress of their children. Later Junior colleges came and hunt began to identify the bright students and continue to lure their parents with fee concessions. This led to unhealthy competition and they resort to appoint agents to collect the information of rankers in SSC. While giving concessions to rankers, the institutions began to collect higher fees from the parents of those average students. Attracting the new parents showing such rank students trend began in later period. At the same time the trends in schools had been changed. Concept Schools with Techno, IIT and IAS coaching, international, central syllabus came into existence like mushrooms. Along with them engineering college numbers also raised that made the hunting for rank students to continue.

Like that private managements gradually raised to the level of dominating the education system, then began their efforts to have hold in the government. For this purpose private managements became successful in managing the political parties and higher officials and got sufficient hold in the government. Now they also succeeded in media management by giving advertisements in higher amounts.

### Loss of quality

After the fall of government education with the advent of student politics, private institutions began their own style of education. For this purpose they divided the students in A, B and C grades and continue to provide education as per these grades. The main aim is, if A grade students get good ranks, then it will become possible for them to campaign in the form of advertisement showing such rankers. This system is still has been continuing in high school and college levels. The main fault in this system is the students' even with good ranks won't have creative knowledge. This causing bad effect on their career when they are unable to answer the questions of companies those are in nature of creativity and understanding the subject in which they seek jobs. With this reason number of rank students adjusted themselves with lower cadre jobs than their education qualification. The B and C grade students who came out with some ranks also unable to get suitable jobs for their qualification and remain to set in other jobs which are irrelevant to them.

### Private institutions fee reached to lakhs

As per the government rules, the children those completed five years allowed to join in primary school. At present, number of



private institutions started pre-school institutions like kindergarten schools, play schools etc, and collecting lakhs of rupees as fee from the parents. One parent posted in social media saying that he has to pay Rs.4lakh for his son to join in play-school. For this condition the fingers also shown towards the parents. Their eagerness to joint their students in quality schools is only the cause for this situation. Some schools provide Air-conditioned class rooms but nobody knows how their standards remain?

The craze for government jobs is now becomes history. Everybody is being concentrated on the jobs related to IT, Space, Chips, Semiconductor fields. These are all the field requires creative knowledge. Then the present routine education not at all supports the students to enter into creative fields. So government shall have an eye on the system of education under private managements. Especially if government concentrate in giving creative education through its schools, then only the entire system transforms into equal standards to international level. Students may have political knowledge but not struggles in the name of ideological politics.



Scan QR to hear and read this news in our Netidhatri

మంగళవారం 23-04-2024 పేజీలు : 12 CIRCULATED AT : TELANGANA and ANDHRA PRADESH STATES సంపుటి : 20 సంచిక : 21 రూ. 6.00



**భీట్ ఎడిటర్**  
**కట్టా రాఘవేంద్రరావు**  
9063524196, 9908658888

వ్యాదరాబాద్, నేటిధాత్రి:

ప్రజాస్వామంటే ప్రజల భాగస్వామ్యానికి పెద్దపీట వేసే వ్యవస్థ. కానీ దేశ, రాష్ట్ర రాజకీయాల ను పరిశీలిస్తే ప్రజాస్వామ్య నిర్వచనమే మారిపోతోంది. అధికార పరమావధి, కెరీర్కు ప్రాధాన్య మిచ్చే రాజకీయాల్లో, నిబద్ధంగా పార్టీని అంటిపెట్టుకొని పనిచేస్తున్న కార్యకర్తలు ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కోల్పేయి అయిమయానికి గురవుతున్నారు. ఉన్న సారాయే సీసాలు మారుతోంది తప్ప, కొత్త నీరు రావడం కష్టమవుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో క్షేత్రసాధాయి కార్యకర్తల సమస్యలపై ఈ కఠనం.

సైద్ధాంతిక ప్రాతిపదికన రాజకీ  
యాలు నెరపడం అనేది కాలగ  
తిలో చరిత్రపుటల్లో కలిసి పోయి,  
కేవలం రాజకీయాలను తమ కెరీర్  
అభివృద్ధికి ఒక సాధనంగా చూసే  
రోజులు వచ్చేశాయి.

ప్రజాస్వామ్యంలో ఈ మార్పు ఆరోగ్యకరమా లేక అనారోగ్య ధోరణా అన్న మాట అట్లా ఉంచితే, గిలుపే లడ్చుంగా ముందుకుతున్న రాజకీయ పార్టీలు ఏ అభ్యర్థివల్ల తమకు విజయావకాశాలంటాయన్న బేరీబుతో పాపులు కదువుతుండటం ఈ వర్త మానస పరిణామానికి ప్రధాన కారణమన్నది మాత్రం అక్కరసత్యం. ఈ రాజకీయ భేతాళ పంచవిం శతిలో కొన్ని నవ్వొయి, కొన్ని లాభాలు రిండూ ఉన్నాయి. దేని పాలు అధికమనేది ఎవ్వుటి కష్టాను పరిస్థితులను బట్టి మారుతుంటుంది. అయితే వాటిల్లతున్న నష్టం ఆయా పార్టీల కార్యకర్తలకు మాత్రమేనన్నది సుస్పష్టం! ప్రస్తుత రాజకీయ పరిణామాల్లో బి.ఆర్.ఎస్, భాజపా, కాంగ్రెస్ లేదా మరే ఇతర పార్టీల్కునా గతంలో తాము అనుసరించిన వ్యాప్తిల్లో సమూల మార్పులు తీసుకొచ్చాయి. ఈ మార్పుల ప్రతికూల ప్రభావం మొదట్లుంచి పాటీని నమ్ముకొని, జెండాలు మౌసి పాటుపడిన కార్యకరలు. దిశీయు శేణి నా

# అధికారీ కంప్యూటర్

## వ్యవస్థలు వ్యవస్థలు!

# పాటీల వైభాగితో ఇరుకున పడుతున్న కార్యకర్తలు

►కార్యకర్తను బలి చేస్తాం... మళ్ళీ కొత్త కండువాలు కప్పి మా జెండాలు మోపిస్తాం ...అధికారంలో మాత్రం మేమే ఉంటాం.  
**అధికారం కోసం వంద రీజలు ఆగక పెరుతిలి!..**  
**కార్యకర్తలను బలి చేసి కండువా కప్పు కుంటిలి!**

- ▶ నిజమైన కార్యకర్తలకు తప్పని ఇబ్బందులు
  - ▶ అధిష్టానాల అధికార రాజకీయాల్లో బలిపశువులవుతున్న వైనం
  - ▶ ఆత్మగౌరవం దెబ్బతిని, ఆత్మవిశ్వాసం కోల్పోతున్న కార్యకర్తలు
  - ▶ ప్రజాస్వామ్యంలో కొత్త పరిణామంతో సరికొత్త ఇబ్బందులు
  - ▶ దిశారహిత రాజకీయాలవైపు ప్రజాస్వామ్యం
  - ▶ ‘లోక్యం’ దిశగా కార్యకర్తలు మళ్లాల్చిన పరిస్థితి

యక్కల పై ప్రధానంగా వదుతోంది. ఈ మార్పు వల్ల సైధాంతికత కనుమరుగైపోయి, నం క్షేమం పేరుతో చివ్వలపటిణా తాయిలాలు పండం, బజ్జింగ్ అనే రాజకీయ ధోరణలు మొదలయ్యాయి. ఇది క్రమంగా గెలుపు గురాల లేదా బలమైన నాయకులను ఆక ర్హించే దశక తీసుక్కళడం, రాజకీయాలను ఒక తెరీగా మలచుకోవడానికి దారితీసింది. ఘనితంగా నిధాంతం స్థాపించాల్సి సంస్థేమం పేరుతో విఫ్పలపటిణా తాయిలాలు యి. నమాజంలో బలీయమైన ఓటుహక్కు ఉన్న వర్గాలకు పరిమితికి మించినఊచితాలను ప్రకటించడమే కాదు, ఆయా వర్గాలకు చెందిన నాయకులకు పాటీలు ప్రాణాశ్వత నివ్వడం, దీనివల్ల కలిగిన తాజా పరిణామం.

**ఈ విపరిణామాల్సో ప్రధానంగా చెప్పుకోవాలి**

వలసింది ఆయా పార్టీలకు చెందిన కార్యకర్తల ఎదుర్కొంటున్న దుష్టి గురించి! సుదీర్ఘాలంగా పార్టీని నమ్ము కొని, జెండాను మౌని, అనుకూల ప్రచారం చేసిన కార్యకర్తలు, ద్వీతీయ క్రేణి నాయకులు ఆయా పార్టీల అధిప్యానాలు తాత్కాలిక రాజకీయ ప్రయోజనాలకోసం తీసు కునే నిర్ణయాలవల్ల క్లైట్ స్టాయి లో విపరీతమైన ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటున్నారు. ఎన్నికల సీజన్ ద్వారపడే కొడ్డి బిలమైన నాయకుల ఎంపిక ఉండి ఐ లి ఎంట కేండా నాగిలిలా నాగిలిలోగులి, తన్న తెలంగాణలో తామే ప్రత్యేక రాష్ట్రం తెచ్చామని భారాసా చెబుతుంది లేదు తామే తెలంగాణ ఇచ్చామని కాంగ్రెస్ వాదిస్తుంది.

వృత్తిరేకించిన నాయకుడే ఇప్పుడు తమ నెత్తినెక్కి కూర్చుంటే, కక్కడికి మింగలేక స్థాంగా ఉండలేక కార్బూక్టర్లు తీవ్ర మనోష్యధక లోసమయాన్నారు. ఈవిధంగా తాము ఒకప్పుడు వృత్తిరేకించిన వారికి ఇప్పుడు అనుకూలంగా, ఒకప్పుడు అనుకూలంగా వ్యవహారించినవారికి ఇప్పుడు వృత్తికి కంగా ప్రచారం చేయాల్సి రావడం కార్బూక్టర్లో అత్యఖిశాస్పదాన్ని, అత్యగొప్పాన్ని తీవ్రంగా దెబుతీ స్తున్నది. మానవ శరీరానికి 'అట్టిపంజరం', భవనానికి 'స్టేలు' ఎంతటి దృఢశక్యాన్ని ఇస్తేయా, పోర్టీకి కార్బూక్టర్లు కూడా అంటే! వారి అధారంపై పార్టీల మనుగడ అధారపడి వుంటుంది. ముఖ్యంగా సైధాంతిక నిభద్ధతపై పార్టీలు కొనసాగినప్పుడు, ఆయారాం గయా రాంల సంఘం తక్కువగా ఉండేది. కానీ కేరీక రాజకీయాలు' అభివృత్తంగా వహిస్తున్నానేనీ కాలంలో 'స్థాంతాల' స్థాంచిని 'అభికారం' ఆక్రమించింది. తమ నేపట్టుంటో పార్టీల కార్బూక్టర్లు తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో తమ ప్రచార వ్యాపోలు కూడా మార్పుకోవలసి వస్తోంది. ఏ నాయకుడిని వృత్తిరేకించకుండా, తమ నాయకుడికి అనుకూలంగా ప్రచారం చేసుకోక తప్పడంలేదు. తమ పార్టీకి ప్రత్యుఠిగా ఉన్నాడని గుణ్ణిగా అతనికి పూర్తి వృత్తిరేక ప్రచారం చేస్తే, రేపు అయిన తమపార్టీలో చేరినట్లుయైతే తమ పరిస్థితేంతనేది ఆలోచిం చుకోవాల్సిన పరిస్థితి నెలకొంది. అందువల్లనే కొన్ని ప్రాంతాల్లో కార్బూక్టర్లు 'ఉక్కుగ్గా వ్యవహరించడం కనిపిస్తోంది. కానీ మరికొన్ని ప్రాంతాల్లో మాత్రం, చేరిన కొత్తనాయకులు వారి అనుచరణం అధివత్యం, మొదటట్టుంచి పార్టీని నమ్ముకున్న పార్టీలకు పెను సంకటంగా మారింది. ఘలితంగా ఘర్షణలు చోటుచేసుకుంటున్నాయి. కేరీకు ప్రాధాన్యం ఇచ్చే నాయకులు తమతోపాటు తమకు నమ్ముకస్తుల్చున్న వారిని కూడా వెంటబెట్టుక వెళుతుంటారు. ఏరు కొత్తగా చేరిన పార్టీలో తమ నాయకుడి అండ, అధిష్టానం తీసుకున్న నిర్ణయం జిభిన దన్సుతో స్థానిక కార్బూక్టర్లపై ఆధివత్యం అవసరమైనే జలుం దారిద్రిమాగులు దగ్గరవాచ నిలిపు!

ప్రాచ్యస్తులల్ని వ్రాముని చంతు!

**ఈ పరిణామాలు అయి పార్టీల  
అధినాయకత్వాలకు తెలియవా?**

అంటే తప్పక తెలుసునే సమాధానం వస్తుంది. కానీ వారి పర్మిట్ లీఫ్ వారిది! అధికారం పరమపద సోపెన్స్‌పైను వుటు ఈ పరిషామాన్మి ఆహోనించక తప్పదు. ఇక్కడ వారికి కార్బూక్టర్లు కాదు, గెలిపించే దమ్మున్న నాయకుడు ముఖ్యం! సదరు నాయకుడు ఆ భారాన్ని సెక్రిట వేసుకున్నపుడు ఇక కార్బూక్టర్లో పనేంటి? నిజంగా లారి లివింగ్ రంగ్‌ల్యిథి ఈ సరియానులూ కేవలం పోలు



మీరు మన నేటిధాత్రిలో  
ఈ వార్తను వినడానికి,  
చదవడానికి క్యాంర్ని  
స్ట్రోన్ చేయుండి

రుషులుకు క్రూస్ రష్మీకం



మంగళవారం 23-04-2024 పేజీలు : 12

CIRCULATED AT : TELANGANA and ANDHRA PRADESH STATES

సంపుటి : 20 సంచిక : 21 రూ. 6.00



## “మంత్రి కొండా సురేఖి” పాలాభుషేషం ఎందుకు ఆగించి?

### అనలు సీకేవం కాలేజీలో ఏం జరుగుతోంది!

- » పైక్సీలు తయారు చేశారు “మంత్రి సురేఖి” పాలాభుషేషం ఆపమని చెప్పింది ఎవరు.?
- » “సీకేవం” కళాశాల విచారణ కమిటీ వేస్తామని ఆదేశాలు ఇచ్చిన “కొండా సురేఖి”

### » కళాశాలలో ఆక్క కు సంబంధం ఏంటి.?

- » మాజీల పేరుతో పూర్వ విద్యార్థులను భయబ్రాంతులకు గురి చేస్తున్నది ఎవరు.?
- » తప్పులు జరుగుతున్నప్పుడు ప్రశ్నించాలిన ఉద్యమకారులు తప్పు వైపే ఎందుకు ఉన్నారు?

### » మంత్రిని బదనాం చేస్తున్న మంత్రి అనుచరులు.?

- » ఇప్పటికైనా అనలు విషయాలు తెలుసుకొని తక్షణమే క్షేత్రస్థాయిలో ఎంక్వియరీ చేయించాలి.?
- » నాకు సంబంధమే లేదు నాకేమీ తెలియదు అంటున్న మాజీ ప్రిన్సిపాల్?

### సీ “నేటిధాత్రి”లో ఎక్కు కృష్ణజవిగా

- » “లప్పుక్క గూడ” లో నిబంధనలకు కు రియల్టర్ తూట్లు
- » సహకరిస్తున్న హెచ్ ఎండీఎ, రమేష్, ఇరిగేషన్ అధికారులు
- » వందల కోట్ల ఆదాయం కోల్పేతున్న ప్రభుత్వం
- » అసైన్స్ ల్యాండ్ కబ్బ చేశారని తీసుకు రాయించుకున్నారని అవేదన
- » అన్ని అనుమతులు ఉన్నాయని ప్లాట్ కొనుగోలు దారులకు బురిదీ



“శ్రీ ఇన్ ప్రో డెవలపర్స్” సంస్థ  
మానగించిందని స్థానికుల ఆరోపణలు

“నేటిధాత్రి” స్టేట్ బ్యార్:

అక్కమాను, అవినిచి ఆర్కట్ట్యూన అఫ్సర్లే కేవాటలకు అలాలై నిఱందనను తుంగలో తోక్కున్నారు. రియల్ ఇస్లే రాయిలు కాలవల, అసైన్స్ భూమయ, ఇస్లో నీరు నీరు ప్రభుత్వ భూమయులను కట్టాలు వేసి.. మేము చేసిన “లెలుపులు”.. అసైన్స్ ప్లాట్లు” అల్లా ప్లాట్లు అసైన్స్ ప్లాట్లు. ప్లాట్లును అసైన్స్ మందు వెంపులు. ప్లాట్లు క్రైస్తస్థాయిలో వేళ పరిచిలి అన్ని ప్లాట్లు ఉన్నప్పుడే అనుమతులు ఇస్ట్రాన్స్ అభికరులు.. చేతులు రదిపితి చాలా.. అసైన్స్ ల్యాండ్ ఉన్న.. అది పరద ప్రభావిత మందు ప్రాంతమూ పర్మిషన్ ఇస్ట్రా అప్పుకో..” అన్ని ప్లాట్లులో “ఇరిగేషన్ హెచ్ ఎండీఎ, రమేష్ అధికారులు,

సిఖింది వ్యవహరిస్తున్నట్లు “ఆట్లూల్స్ మెల్” మందలలో జోర్గా ప్రచారం సాగుతోంది.

రియల్ ఇస్లే రాయిలు ఎకరాలకు కలుపుకొని వెందరు మేమున్నా.. వారికి ఇక్కణ ప్లాట్లు అన్ని భూమయు అన్నాకుంఠం కాపుండా కాపుండా అన్నాలన్న అర్థం, ఇతర రమేష్ అధికారులు,

“లప్పుక్క గూడ”, “ఇన్నాంగూడ” పరిధిలో.. వెలిసిన అక్రమ వెంచర్లపై “నేటిధాత్రి” లో త్వరలో వరుస కథనాలు..









# ఏది మంచి? ఏది చెడు?

పిండిపదార్థాలు అలోగ్యకరమైన పోషకాలే! శక్తిని సమకూర్చే శక్తి భాండాగారాలే! అయినా బరువు పెరగుతామనే భయంతో తినడానికి వెనకాడుతూ ఉంటాం. అయితే ఏ పిండిపదార్థాలు మంచివో, ఏవి చెడువో తెలుసుకని మసలుకోవాలి.

పిండిపదార్థాలు ప్రధాన పోషకాలు. మనం రోజుా తీసుకునే అపోరంలో 70% పిండిపదార్థాలే ఉంటాయి. జీర్ణవ్యవస్థ పిండిపదార్థాలను గ్లూకోజ్‌గా మారుస్తుంది. శరీరం ఈ గ్లూకోజ్‌ను కంబాలం, కంబాలు, అవయవాల శక్తి కోసం వినియోగిస్తుంది. అత్యాంత ముఖ్యమైన, కీలకమైన పిండిపదార్థాలిను గ్లూకోజ్. జీవరాపుల్లో శక్తి కోసం వాడుకునే సులవైన చక్కర (మోసోశార్ట్రెడ్) ఇది. పిండిపదార్థాలు శరీర బిరువును కచ్చితంగా పెంచుతాయి. అయితే అనవసరమైన చెడు పిండిపదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకుంటా, తీసుకునేపారితి ఈ సమస్య సహజం. కాబట్టి వాటిలో ఏవి మంచి, ఏవి చెడు? అనే విషయం మీరు అవగాహన ఏర్పరుచుకోవాలి.

పిండిపదార్థాలు లోపిసే?

పిండిపదార్థాలు లోపిసే ఆ లోపం ఈ లక్షణాల ద్వారా బయల్వుదుతుంది. అవేంటంబే....

నీరసం - నోటి దుర్మాన

మలబర్దకం

వాంతలు

తలనొప్పిజి

పోషకాలోపం

మంచి పిండిపదార్థాలు (కాంప్లెక్స్ కార్బ్)

వీటిలోని రసాయన రూపం, పీచులను జీర్ణం చేసుకోవడానికి శరీరం ఎక్కువ శక్తిని ఖర్చుచేయి పలనిపుస్తుంది. వీటి నుంచి అందే శక్తి శరీరానికి ఎక్కువ సమయంపాటు ఉపయోగపడుతుంది. మంచి పిండిపదార్థాలో....

పోషకాలు, పీచు ఎక్కువ

క్లైసిమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువ

క్యాలెరీలు కోవుగా మారాతాయి

అత్యధిక గ్లూకోజ్ స్థాయులు (నీరసం తెప్పిస్తాయి)

చాక్టిట్లు, తీపి పదార్థాలు, తీపి జోడించిన తృప్తధాన్యాలు, సోడాలు, శీతల పానీయాలు, పాట్ల తీసున పిండ్లు ఈ కోవ చెడునివి.

పిండిపదార్థాల్లో....

పీచు, పోషకాలు అతి స్వల్పం

క్లైసిమిక్ ఇండెక్స్ ఎక్కువ

క్యాలెరీలు కోవుగా మారాతాయి

అత్యధిక గ్లూకోజ్ స్థాయులు (నీరసం తెప్పిస్తాయి)

చాక్టిట్లు, తీపి పదార్థాలు, తీపి జోడించిన తృప్తధాన్యాలు, సోడాలు, శీతల పానీయాలు, పాట్ల తీసున పిండ్లు ఈ కోవ చెడునివి.

పోషకం పిండిపదార్థాలు వీటిలో...

ఓట్లో తయారైన బిస్కిట్లు, సారింజ రసం, యాపిల్, కేరట్లు, టమేటాలు, ఎండుప్రాక్ట్ డ్రాక్ట్ అరటిపండ్లు

క్లైసిమిల్: ఎక్కువ సమయంపాటు శక్తినిచే నిలకడన పిండిపదార్థం ఇది. నీళ్ల కలిపి తయారుచేసిన ఒక కుప్ప క్లైసిమిలో 159 క్యాలెరీలు ఉంటాయి. 4 గ్రాములు పీచు, 6 గ్రాములు మాంసక్కత్తులు ఉంటాయి.

యాపిల్: థోజనానికి, థోజనానికి మధ్య తీసుకోవలసిన ఈ అల్వాపోర ఫలంలో చెడు కొల్పొన్న తగ్గు తగ్గొన్న తగ్గులు ఉంటాయి. మాంసక్కత్తులు పుష్టిలంగా ఉండే వేరుసెగపప్పుతో తయారయ్యే వెర్పుతో కలిపి తీసుకుంటే ప్రయోజనకరం.

చిలకడుంపలు: ఇది నిజమైన సూపర్ ఫుడ్: కప్పు చిలకడుంప ముక్కల్లో 7 గ్రాముల పీచు, 6 గ్రాముల మాంసక్కత్తులు ఉంటాయి.

మినములు: ఒక కప్పు ఉడకబెట్టిన పొట్టు తీయిన మినముల్లో 15 గ్రాముల పీచు, అంతే పరిమాణంలో మాంసక్కత్తులు ఉంటాయి. ఇంత పరిమాణంలో పోషకాలు మరే పదార్థాలోనూ ఉండవ.

టమేటాలు: వీటిలో విటమిన్సు, ఖానిజలవణాలు పుష్టలం. పీచుతో పాటు ట్రైకోపీన్ అనే యాంటీఆస్టిడెంటు కూడా వీటిలో ఉంటాయి.

టమేటాలు: వీటిలో విటమిన్సు, ఖానిజలవణాలు పుష్టలం. పీచుతో పాటు ట్రైకోపీన్ అనే యాంటీఆస్టిడెంటు కూడా వీటిలో ఉంటాయి.

ఒక్కొరంగుకు ఒక్కొరం

బెనిపిట్ ఉండని తెలుసా!

## చలికాలంలో ఈ ఆహారంతో ఆరోగ్యం పెంచుట విధానం!

## ఆరోగ్యం పెంచుట విధానం

చలికాలంలో ప్రార్థన ఇంచుపులు ఉంటాయి.

ప్రా



# జిన్‌మన్‌గ్రత్తాల ప్రయాజం



అజయ్ ఫోష్, చాందినీ చౌదరి ప్రధాన పాత్రలుగా రూపొందిన చిత్రం 'మ్యూజిక్ షాప్ మూర్తి'. శివ పాలడుగు దర్శకుడు. హర్ష గారపాటి, రంగారావు గారపాటి నిర్మాతలు. ఈ చిత్రం టీజర్ ని శనివారం విడుదల చేశారు. ప్రైదరాబాద్లో నిర్వహించిన ఈ ఈవెంట్ కి దర్శకుడు ఆజయ్ భూపతి అతిథిగా హోజరై యూనిట్ సభ్యులకు శుభాకాంక్షలు అందించారు. ఇది సినిమాగా అనిపించే జీవితమని, కథె ఇందులో హీరో అని, తాము పాత్రలం మాత్రమేనని అజయ్ ఫోష్ అన్నారు. మధ్యతరగతి కుటుంబాలకు కనెక్ట్యూన్ సినిమా ఇదని, భిన్న మనస్తత్వాలును ఇద్దరి ప్రయాణమే ఈ సినిమా కథ అని చాందినీ చౌదరి చెప్పారు. సహకరించిన నిర్మాతలకు దర్శకుడు శివ పాలడుగు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఇంకా నిర్మాతలో పెటు, యూనిట్ సభ్యులందరూ మాట్లాడారు.



ମାଜ୍ଜି ପ୍ରପଂଚସଂଦରି ମାନସି ଚିଲ୍ଲର୍ ତନ ତାଜା ଚିତ୍ରଂ ‘ବାଦେ ମିଯା ଚୋଟେ ମିଯା’ ପ୍ରମୋଷଣ୍ଟିଲୋ ବିଜୀଗା ଉଠୁଦି. ଇଂଦୁଳୋ ଭାଗଙ୍ଗା ଇଚ୍ଛିନ୍ହ କି ଇଂଟର୍ଵ୍ୟାଲ୍ ତଥା କେରିକୁ ସଂବନ୍ଧିତ ପଲ ଆଶ୍ରମିକରିବୁଣୁ ବିପର୍ଯ୍ୟାଳାନୁ ପ୍ଲେଡ଼ିଂଚିଦି. ‘କାନ୍ଦି ପରିଷ୍ଠିତୁଲ ଗୋପ୍ତ ଅକାଶାଲପ କୁରା ପରୁଲକୁନେଲା ଚେପାୟୁ. ନିଜାନିକି ସଂଦେହିତ୍ତି ପଂଗ କବିର୍ଲିସିଙ୍ଗ’ ଲୋ ନେନେ ଚେଯାଲି. ଅପରିଦୁ ନେମୁ ମିଳ ପରଲ୍ଟ କିରିଟାନ୍ତି ଗୁଲମହାନୀ ଫେଲିପରି ମାର୍ଗଲୋ ଉଠାନ୍ତି. ଆ ନମ୍ବରୁଲୋ ‘କବିର୍ଲିସିଙ୍ଗ’ କାର ପଚିଅନ୍ତି. ପ୍ରାତି ପିପରାଲ ତେଲମୁକ୍ତେ କୁଣ୍ଡାନେ ନୋ ଚେପେବାନୁ. ଆ ତର୍ପାତ ତେଲିଲିନ୍ଦି. ଅଦି ପାହିର୍ଦୀକପୁର୍ଣ୍ଣ ନିମିମା ଅନି. ଚାଲା ବାଢ଼ ପଢାନୁ. ନିମିମା ମାତାକ ଇଂକା ବାଢ଼ ଅନ୍ତିମିଚିନ୍ଦି. ସଂଦେହିତ୍ତି ପଂଗ ଟ୍ରେଟ୍ ଟ୍ରେଟ୍. ଅରୁନ ଅଭିମାନିନି ଅଯାପୋର୍ଯ୍ୟାନୁ. ସଂଦେହ ନିମିମାରେ ଚାନ୍ଦ ପଣ୍ଡିତ ମାତାପତ୍ର ପରୁଲାକେନୁ: ‘ଅଂବୁ ଚେପୁକ୍ତି ବ୍ୟାପି ମାନସି. ଇଂକା ଚେଲତା ‘‘ଯାମିମାର୍ଟ୍ ଏକ୍ସଲିଂଟନ ମାବୀ. ଅଂଦମୁଁ ରଖିକ ଚେନିନ ଗିରାଂଜିଳି କେରକ୍ଷର ନନ୍ଦ କାନ୍ଦି ରୋଜିଲପାଟୁ ହାଂଟ ଚେଲିନି. ଆ ପାତ୍ରମୁ ସନ୍ଦେହ ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଦିଜ୍ଞାନ ଚେଶାରୁ. କୁଟୁମ୍ବିନ୍ କରତିଲ ପଚିନ୍ଦିପାଇସି କ୍ଲେର୍ୟଂଗା ନିଲବିନ ତୀରୁ ସ୍ବାପର୍କ. ରଖିକଲୋନି ଗୋପ୍ତ ନାହିଁ ଅବିପୁର୍ବିନ୍ ନିମିମା ‘ଯାନିମନ୍’. କେରିକିଲୋ ଅଲାଂଦି ମୀତିଲ ଚେଯାଲାନ୍ତି କୁଣ୍ଡାଂ ଚେଲିନି ପରିକମନ ପ୍ଲେଡ଼ିଂ ଚେଲିନି ମାନସି ଚିଲ୍ଲର୍.

# కాజల్ అగర్వాల్ సత్యబాబు లక్ష్మిజ్ టెం ఫీక్స్

సత్యభామ 60గా వస్తేను ఈ చిత్రం నుంచి ఇప్పటికే ట్రెటీల్ ద్విష్ట్ వీడియో లాంధ్ర చేయగా.. నెట్లింట చక్కర్లు కొడుతోంది.క్రిం ట్రెల్లర్ జోనర్లో తెరక్కుతున్న ఈ చిత్రానికి నుమన్ చిక్కాల్ దర్జక్కపుం వహిస్తున్నారు. ఆజాగా సత్యభామ రిలీఫ్ డేల్స్న ప్రకటించారు మేకర్స్. స్టేషన్ గన్ లోడ్ చేసి పేలుస్తున్న విజువల్స్తో విడుదల తేదీని ప్రకటించారు. మే 17న సినిమాను విడుదల చేస్తున్నట్టు ప్రకటించారు. ఈ వీడియో నెట్లింట ట్రైర్ అవుతోంది. కొన్ని రోజుల క్రితం సత్యభామలో కాజల్ అగర్వాల్, నవీన్ చంద్ర మధ్య వచ్చే పలు నుండి వ్యక్తిగతాలు చిక్కిత్సారించారని సాపోర్ట్ మీడియాలో కొన్ని పోటోలు దర్జనమిచ్చారుని తెలిసిందే.

ఈ మాఫీని శతి కిరణ బీక్కా నిర్మిస్తున్నారు. ఈ చిత్రంలో కాజల్ అగర్వాల్ భయంతో పరిచయం లేని పోలీసాఫీసర్ సత్యభామగా కనిపించబోతున్నట్టు గ్రింప్స్, టీజర్లో ఇప్పటికే క్లారిటీ ఇచ్చేశాడు టైరెక్స్. కాజల్ అగర్వాల్ ప్రస్తుతం శంకర్, కమల్ హసన్ కాంబినేషన్లో వస్తోన్న పాణి జండియా ప్రాజెక్ట్ జండియాన్ 2లో ఫీ మేర్ లీడ్ రోల్లో నటిస్తోంది. హిందీలో దీన్నా చికిత్సలో వధిస్తోంది.



ప్రముఖ ఓటీటీ వేదిక డిస్నీం హోట్స్పోర్ట్లో ‘తైగర్’ అనే సరికాత్త డాక్యుమెంటరీ విడుదలైన విషయం తెలిసిందే. నేఱి నుంచి ఈ శ్యుమెంటరీ హోట్స్పోర్ట్లో ప్రైమింగ్ అవుతుంది. అయితే ఈ డాక్యుమెంటరీలో అంబు ఆడపులి పొత్తుకు తన గొంతు అరువిచ్చింది మాట్లాడి ప్రపంచ సుందరి బాలీపుడ్ నటించాంక చోప్రాఅడవి నేపథ్యంగా సాగిన ఈ సినిమాకు వాయిస్ బివర్ ఇవ్వడంపై బింబాల్లో పాల్గొన్న ప్రియాంక తాజాగా స్పందించింది. ‘ప్రకృతికి సంబంధించిన శాలకు నేను పెద్ద ఆభిమానిని. ఇందియా నుంచి వస్తున్న తైగర్కు నా గొంతులకు దగ్గరవ్వడం గొప్ప అవకాశంగా భావిస్తున్నా. అంబ అనే పులి తన పిల్లలకి కి రెపులా కాపాడుకునే ఇతివ్వత్తంతో సాగిన ‘తైగర్’ సినిమా ప్రసానం ఎనిమిదేండ్ర ఆనే సాగింది. ఓ సట్టిగా ఆడియో విజువల్ మార్ఫ్యూమానికి అలవాటు పడ్డా. ఇప్పుడు లం నా వాయిస్తోనే భావోద్యోగాలను పండించగలగాలి. తొలిసారి ఓ సరికాత్త పొత్తుతో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చాను. నా వాయిస్ను జంతువులకు అందించాలనే కోరిక ‘తైగర్’తో నెరవేరింది. ఈ చిత్రం అడవిని పీక్కకుల కండ్రముందు ఉంచుతుంది.’ అంటూ చెప్పుకోచ్చింది.

## సింగరేణి కాల్యూకులపై ‘జార్జ్ రెడ్డి’ దర్శకుడి కాత్త చిత్రం



బొగ్గు గనుల్లో ప్రాణాలకు తెగించి పనిచేస్తున్న సింగరేణి కార్బూకుల జీవిత చరిత్ర ఆధారంగా ఈ సినిమా రాబోతుంది. ‘జూర్జీరెడ్డి’ సినిమాతో హిట్ అందుకున్న దర్శకుడు జీవన్రెడ్డి. ఇప్పుడు ఆయన కథను అందిస్తున్న తాజా చిత్రం ‘సింగరేణి జంగ్ సైరిస్’: ఈ సినిమాకు వివేక్ ఇనుగుర్తి దర్శకత్వం వహించనుండగా.. ధూప్ర వారాహి బ్యానర్స్‌పై నిర్మిస్తున్నారు. తాజాగా ఈ సినిమా టైటిల్ పోస్టర్స్ ను మేకర్స్ రివీల్ చేశారు. 1999లో సింగరేణిలో జరిగిన ఒక యదార్థ సంఘటన ఆధారంగా ఈ సినిమా రాబోతున్నట్లు దర్శకుడు తెలిపాడు. ఈ సినిమాకు సంబంధించి ట్రీ ప్రోడక్షన్ పనులు పూర్తయ్యాయిని త్వరలోనే ఘాటింగ్ ప్రారంభిస్తామని చిత్రయ్యానిట్ తెలిపింది. మరిన్ని విపరాలను మేడే లోజున వెల్లడించమండగా. ఈ చిత్రానికి సంగీతం: సురేణ్ బొబ్బిలి. సినిమాటోగ్రఫీ: రాశ్మి వన మాలి, ఎడిటర్: హరీష్ మధురెడ్డి.

# ప్రాదురాబండలో గేమ్స్ చేంబర్ ఏంగామో

రాజకీయం, నమ్మకంద్రోపాం, అనుబంధం, సామాజికస్వాహ.. ఈ నాలుగింటిలో మిళితప్పేన పొలిటికల్ ట్రిల్యూ గేమ్చెంజర్. దర్శకుడు ఎన్.శంకర్ తెరకెక్కించిన జెంటిల్స్‌నే, భారతీయుడు ఒకేబక్కడు, అపరిచితుడు చిత్రాల్లో ఉండే సామాజిక చైతన్యం ఇందులో కూడా ఉంటుందని తెలుస్తున్నది. రామ్చరణ్ తండ్రీకొడుకులుగా ద్విపాత్రాభినయం చేస్తున్న ఈ చిత్రంలో అంజలి కైరా అద్యాన్నీ కథానాయికలు.

శ్రీకాంత ఇందులో కీల

A black and white photograph of a man with dark hair and a beard, wearing glasses and a light-colored t-shirt. He is holding a small object in his hands. The image is framed by a white border.

# ఎవరు ఆవధ్యమా? ?



‘కల్ప 2898 ఏడీ’ ఏ తరచు సినిమా? ఇందులో ప్రభాన్, కమల్హసోన్, అమితాబ్ల్ పాత్రాలు ఏంటి? సినిమా మొదలైన నాటి నుంచి నేటి వరకూ ఈ ప్రశ్నలు వినిపిస్తానే ఉన్నాయి. ఇక సోషల్ మీడియాలో అయితే ఈ సినిమా కథ గురించి ఎవరికి తోచింది దాట్లు రాసుకుంటా ఉన్నారు. నిజానికి దర్శకుడు నాగశ్శేన్ ప్రేక్షకుల ఊహాలకు అందని స్తాయిలో ఈ కథను రాసుకున్నాడని సమాచారం. ప్రథాన్, వైజయంటి మాచీన్ తెరీరీలోనే అణ్ణంత గ్రాండియర్గా ఉండే సినిమా ‘కల్ప 2898 ఏడీ’ అని ఫిల్మ్సనగర్ టాక్. ఇది శ్రీమద్బాగవతం చెప్పిన భవిష్యత్ పురాణానికి దృశ్యరూపం అని సమాచారం. కథానుగుణంగా ఇందులో అమితాబ్ వయసు వేల సంపత్సురాలు ఉంటుందని తెలుసున్నది. అందుకు తగ్గట్టుగానే, మాసిన వప్పులతో, నీళీప్పైన శరీరంతే 70% వేల సంపత్సురాల భువన వైభవాలకూ, క్లామాలకూ సాక్షిగా కనిపిస్తాడట అమితాబ్. అదివారం విదుదలైన గ్లామ్పు అందుకు అర్ధం పట్టింది. ఇందులో ఆయన కారణజన్మిగా దర్శనమిచ్చాడు. ఓ క్షణకాలంపాటు

కారణమ్మడిగా దర్శనమిచ్చాడు. ఓ క్షుణకాలంపాటు యంగి అమితాబ్ ఈ గింప్స్ లో సాక్షాత్కరింపదం విశేషం. ఈ గింప్స్ తో సినిమాపే అంచనాలు మరింత

వైరిగొనువి చేసుక తప్పదు



