

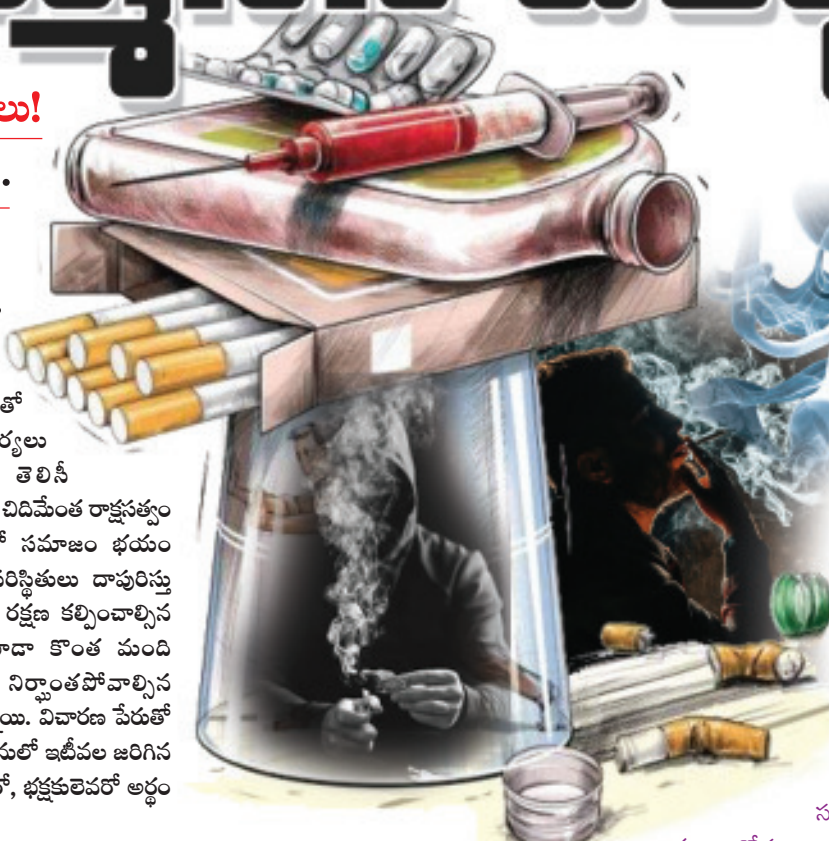


దుర్మనీత సమాజంలో

అడుక్కొనే పాపాలు



- ▶▶ అడుగుతున్న అపరాధాలు!
- ▶▶ మితిమీరుతున్న దుర్మార్గులు.
- ▶▶ భయం లేని మృగాళ్లు.
- ▶▶ పట్టింపు కరువైన పాలకులు.



- ▶▶ సమాజంలో పెరిగిపోతున్న దుశ్చర్యలు.
- ▶▶ స్కూల్ దాకా పాకిన దారుణాలు.
- ▶▶ కఠినమైన చట్టాలు తెచ్చినా భయపడడం లేదు!
- ▶▶ ఆడపిల్లల మీద అపరాధాలు అగడం లేదు.

▶▶ బస్సులో కూడా మహిళలు ఒంటరిగా ప్రయాణం చేయలేని దుస్థితి ఏర్పడుతోంది.

పైచరాబాద్, నేటిధాత్రి:

దుర్మనీత సమాజంలో దుశ్చర్యలు విపరీతంగా పెరిగిపోతున్నాయి. అడుగుతున్న అపరాధాలు నిత్యకృత్యమౌతున్నాయి. మితిమీరుతున్న దుర్మార్గుల మూలంగా సమాజంలో మహిళల భద్రత లేకుండా పోతోంది. మహిళల బయట రావాలంటే భయపడిపోవాల్సి వస్తోంది. ఇంతటి ఉన్నత విద్యావంతులైన సమాజంలో మహిళల రక్షణ లేకుండా పోవడం సిగ్గు చేటు. ఎన్ని కఠిన చట్టాలు అమలు చేస్తున్నా లోపాలు ఎక్కువ జరుగుతున్నాయన్నదానిపై పాలకులకు పట్టింపు లేకుండా పోతోంది. గత దశాబ్దం కాలంగా విప్లవవిధి తనం మరిచిపోతే పెరిగిపోతోంది. దేశ రాజధాని ఢిల్లీ నగరంలో 2014లో జరిగిన నిర్భయ ఘటన మన చట్టాల దౌర్జన్యతను ప్రశ్నించినట్టే. ఒక రకంగా సవాలు చేసినట్టే. మగాళ్లు మృగాళ్లుగా మారి భయం లేకుండా ప్రవర్తిస్తున్నారు. శాంతి భద్రతల విషయంలో కఠినంగా వ్యవహరించాల్సిన పాలకులకు పట్టింపు

కరువైతోంది. దాంతో సమాజంలో దుశ్చర్యలు పెరిగిపోతున్నాయి. తెలివీ తెలియని పసి గుడ్డలును విడివేతం రాక్షసత్వం పెచ్చు మారిపోవడంతో సమాజం భయం గుప్పిల్లో బతకాల్సిన పరిస్థితులు దాపురిస్తున్నాయి. ఇదిలా వుంటే రక్షణ కల్పించాల్సిన పోలీసు వ్యవస్థలో కూడా కొంత మంది నిర్వాకం మూలంగా నిర్వాకపోవాల్సిన పరిస్థితులు ఎదురౌతున్నాయి. విచారణ పేరుతో షాద్ నగర్ పోలీసు స్టేషనులో ఇటీవల జరిగిన సంఘటనతో రక్షకబలవో, భక్షకబలవో అర్థం

మహిళలు అర్హతాత్మక నడి రోడ్డు మీద ఒంటరిగా వెళ్లగలిగిస్తున్నాడే నిజమైన స్వాతంత్ర్యం అని మహిళా గాంధీ చెప్పి కొన్ని దశాబ్దాలు గడిచిపోతున్నాయి. అంటే అప్పటి రోజులు ఇప్పటికన్నా ఎంతో మేలని అనుకోకవచ్చదు. ఇంతటి విద్యా వంతులైన సమాజంలో కూడా ఒక మహిళ పట్ల పగలు కూడా రోడ్డు ఒంటరిగా వెళ్లలేని దుర్భర పరిస్థితులు ఇంకా పెరిగిపోతున్నాయి. అదేదో సినిమాలో అన్నట్లు ఒక మహిళ నిత్యం కొన్ని వందల కామపు కళ్లను తప్పించుకుంటున్న దౌర్జన్యపు రోజుల్లో దిక్కు మాలిని బతుకు అనుభవిస్తున్నాం. జంతువులన్నా వీసంగా బతుకుతున్నాం. ప్రకృతిలో ఏ జంతువు ఇంత కట్టు బానిసత్వానికి అనుభవించడం లేదు. వాటినున్న స్వేచ్ఛ మనకు లేకుండా పోతోంది. జంతువులు అడవులో కూడా నిర్భయంగా సంచరిస్తుంటాయి. కానీ మన మహిళలు



సభ్య సమాజంలో ఒంటరిగా వెళ్లలేకపోతున్నారని అడుగుతున్నా మృగాల మధ్య తల దించుకొని వెళ్లాలివస్తోంది.

▶▶ పెడదారి పడుతున్న యువత. ▶▶ పట్టింపు లేని తల్లిదండ్రులు బాధ్యత.

▶▶ కేవలం ప్రభుత్వం మీదనే నెట్టివేత సరైంది కాదు.

▶▶ తల్లిదండ్రులు కూడా వారి పిల్లల ప్రవర్తన గమనిస్తుండాలి.

▶▶ నైతిక విలువలు నేర్పిస్తుండాలి.

▶▶ సమాజంలో ఎలా బతకాలన్నది చెప్పాలి.

▶▶ చట్టాల మీద అవగాహన పెంచాలి.

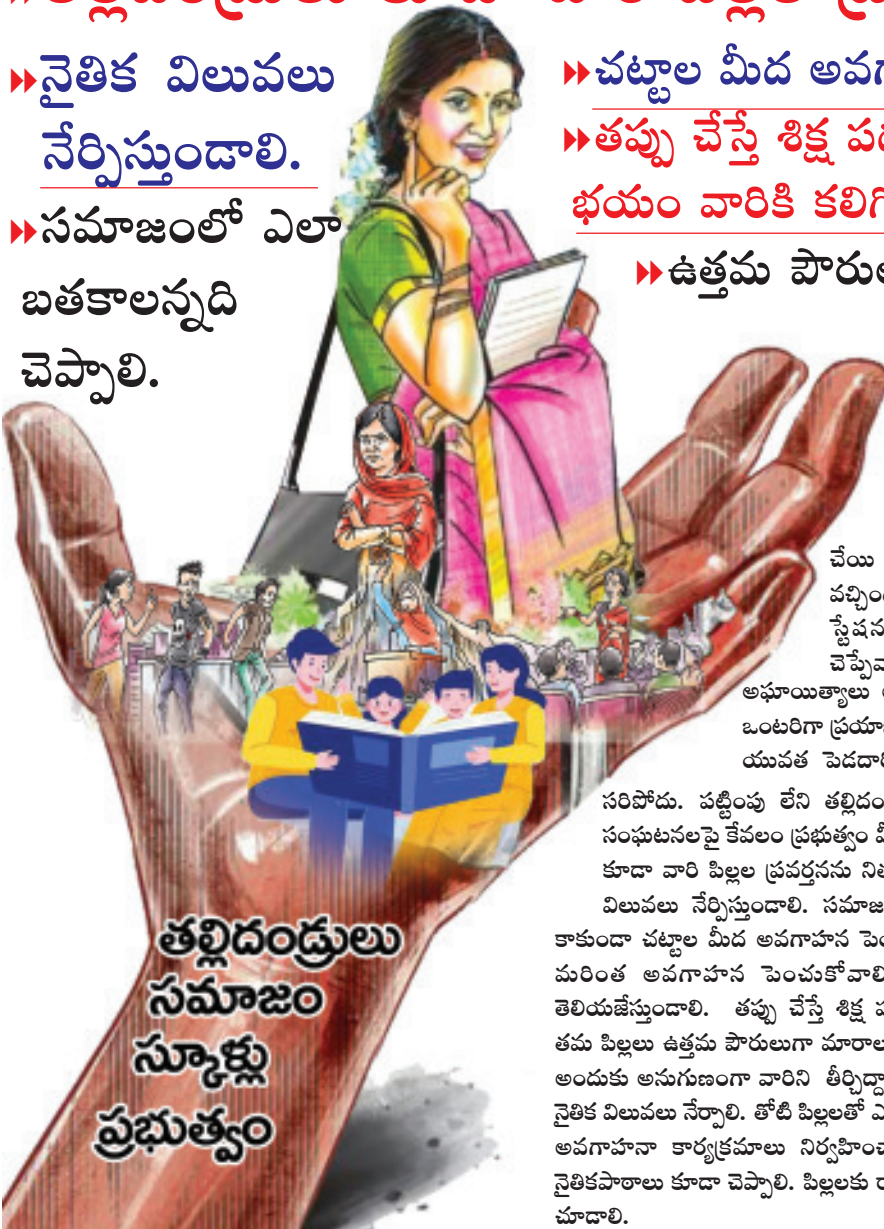
▶▶ తప్పు చేస్తే శిక్ష పడుతుందన్న భయం వారికి కలిగించాలి.

▶▶ ఉత్తమ పౌరులుగా తీర్చిదిద్దాలి.

▶▶ స్కూల్లో కూడా పాఠాలే కాదు, నైతిక విలువలు నేర్పాలి.

▶▶ తోటి పిల్లలతో ఎలా వ్యవహరించాలన్నది నేర్పాలి.

▶▶ ర్యాంకులే కాదు, రాంగ్ రూట్‌లో వెళ్లకుండా చూడాలి.



తల్లిదండ్రులు సమాజం స్కూళ్లు ప్రభుత్వం

కాని పరిస్థితి ఎదురౌతోంది. చట్టాల మీద అవగాహన వున్న పోలీసులకు కూడా వాటి మీద గౌరవం లేకపోవడం విచారం. తాజాగా జనగామ జిల్లా పోలీసు స్టేషనులో మహిళా న్యాయవాదిని పోలీసు అధికారులు

చేయి చేసుకున్నారన్న సంఘటన వెలుగులోకి వచ్చింది. ఒక మహిళా న్యాయవాదినే పోలీసు స్టేషనులో దాడి జరిగిందంటే సమాధానం చెప్పవారే! మరో వైపు ఆడపిల్లల మీద అపరాధాలు అగడం లేదు. బస్సులో కూడా మహిళలు ఒంటరిగా ప్రయాణం చేయలేని దుస్థితి ఏర్పడుతోంది. అయితే యువత పెడదారిలో పడడాన్ని పాలకులకు తప్పు వదిలే

సరిపోదు. పట్టింపు లేని తల్లిదండ్రులు కూడా ఇందుకు బాధ్యులే. జరిగే సంఘటనలపై కేవలం ప్రభుత్వం మీదనే నెట్టివేత సరైంది కాదు. తల్లిదండ్రులు కూడా వారి పిల్లల ప్రవర్తనను నిత్యం గమనిస్తుండాలి. అలాగే వారికి నైతిక విలువలు నేర్పిస్తుండాలి. సమాజంలో ఎలా బతకాలన్నది చెప్పాలి. అంతే కాకుండా చట్టాల మీద అవగాహన పెంచాలి. తల్లిదండ్రులు కూడా చట్టాల మీద మరింత అవగాహన పెంచుకోవాలి. సమాజ తీరు తెన్నులను పిల్లలకు తెలియజేస్తుండాలి. తప్పు చేస్తే శిక్ష పడుతుందన్న భయం వారికి కలిగించాలి. తమ పిల్లలు ఉత్తమ పౌరులుగా మారాలనే తపన తల్లిదండ్రులకు కూడా వుండాలి. అందుకు అనుగుణంగా వారిని తీర్చిదిద్దాలి. ఇక పాఠశాలలో కూడా పాఠాలే కాదు, నైతిక విలువలు నేర్పాలి. తోటి పిల్లలతో ఎలా వ్యవహరించాలన్నదానిపై విస్తృతకవుతున్న అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలి. డ్రాస్ రూములలో పాఠాలతో పాటు నైతికపాఠాలు కూడా చెప్పాలి. పిల్లలకు ర్యాంకులే కాదు, రాంగ్ రూట్‌లో వెళ్లకుండా చూడాలి.

ఒంటరిగా ఒక మహిళ బయట వెళ్లాలంటే ఇంతగా భయపడాలి పరిస్థితుల మీద పాలకులకు పట్టింపు లేదు. సమాజానికి బాధ్యత లేదు. సమాజంలో రోజు రోజుకూ పెరిగి పోతున్న దారుణాలను చూసి దిగ్భ్రాంతి గురౌతున్నాం. ఒక మహిళ తన ప్రాంతం కన్నా అభిమానాన్ని నిండా కప్పుకొని బిక్కుబిక్కు వంటూ కాలం గడపాలి రావడం నిజంగా దుర్భరమైనది. 2014 లో దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో జరిగిన నిర్భయ ఉదంతం నుంచి మొదలు, తెలంగాణలో దిశ ఘటన తర్వాత కూడా కొన్ని వందల అపరాధాలు జరుగుతూనే వున్నాయి. మహిళల వంక చూస్తే కనుగుడ్లు వీకేసామని ప్రగల్భాలు చరికిన కీసీఆర్ కూడా వ్యవస్థను మార్చలేకపోయారు. ఆడ వారి పట్ల అసభ్యకరంగా ప్రవర్తిస్తే ఫోక్స్ లాంటి కేసులు నమోదు చేస్తామంటున్నా ప్రజల్లో భయం కనిపించడం లేదు. దారుణాలు అగడం లేదు. ఇలాంటి దుష్ట దుర్మార్గుల పనులు దేవాలయం లాంటి విద్యాలయాలకు కూడా పాకడం సమాజంలో సిగ్గుతో తలదించుకోవాలి. గత ఏడాది హైదరాబాద్ లోని ఓ డ్రైవేటు స్కూల్ లో డ్రైవర్ చేసిన పనికి తల్లిదండ్రులు ఒప్పుకొని ఉలిక్కిపడ్డారు. మీడియా కొంత కాలం హడావుడి చేసింది. మహిళా సంఘాలు రోడ్డు మీదకు వచ్చాయి. సభలు, సమావేశాలు, ధర్నాలు చేశాయి. మర్రిపోయాం. తర్వాత ప్రభుత్వం కూడా మర్రిపోయింది. మళ్ళీ ఉప్పులో లోని లిథిల్ ఫ్లవర్ స్కూల్ లో ఓ దుర్భరమైన సంఘటన జరిగింది. ఇందులో పాఠశాల యాజమాన్యానిది ఎంత తప్పు వుంటే తల్లిదండ్రుల నిర్లక్ష్యం కూడా అంతే వుంది.

ఏ స్కూల్లో అధిక ఫీజులు వసూలు చేస్తున్నారో అలా తీసి మరీ తల్లిదండ్రులు ఆ స్కూల్లో తమ పిల్లలను జాయిన్ చేస్తున్నారు. ఇంటర్నేషనల్ స్కూల్స్ అన్న మోజులో ఎంత ఖర్చుకొనా అవకాశం వదిలివస్తున్నారు. కానీ ఆ స్కూల్లో ఎలా వుంది. దాని యాజమాన్యం ఎవరో? డీనర్లు ఎలాంటి వాళ్లు. ఆ స్కూల్లో సామాజిక బాధ్యత ఎంత నిర్వహిస్తున్నాయి. విద్యా బుద్ధులు నేర్పుతున్నారా? కనీసం అద్భుతమైన విద్యా బోధన జరుగుతుందా? పిల్లలకు చిన్నప్పటి నుంచే నైతిక విలువలు నేర్పుతున్నారా? సమాజం మీద అవగాహన కల్పిస్తున్నారా? అమ్మాయిల విషయంలో యాజమాన్యం ఎంత బాధ్యతగా వుంటున్నారో. పిల్లలకు అమ్మాయిల పట్ల ఎంత గౌరవంగా వుందో నేర్పుతున్నారా? ఇవన్నీ తల్లిదండ్రులకు అవసరం లేకుండా పోతోంది. ఫీజులు చెల్లిస్తున్నారా? ర్యాంకులు వస్తున్నాయా? అంతంత ఫీజులు చెల్లించినా చదువు సరిగ్గా రావడం లేదని బుద్ధివస్తు పెట్టిద్దామా? ఇంత వరకే తల్లిదండ్రులు ఆలోచనలు సాగుతున్నాయి. అసలు పిల్లలు స్కూల్లో ఎలా వున్నారో, ఎవరితో స్నేహం చేస్తున్నారో, స్కూల్ అయిపోగానే నేరుగా ఇంటికి వస్తున్నారా? వచ్చిన తర్వాత వున్నకాలు పక్కన వదేసి సెల్ ఫోన్‌లో ఏం చూస్తున్నారో? వారి వారి గదులలో తలవులు వేసుకొని చదువుకుంటున్నారా? ఇంకేమైనా చేస్తున్నారా?



ఇవేమీ తల్లిదండ్రులకు పట్టింపు వుండడం లేదు. ఇక స్కూల్లో యాజమాన్యాల ప్రభుత్వాల జారీ చేస్తున్న ఆదేశాలేమిటి? అన్నది కూడా అవగాహన లేకుండా పోతోంది. కేంద్ర ప్రభుత్వం పిల్లల విషయంలో ముఖ్యంగా ఆడ పిల్లలకు సంబంధించిన అనేక బాధాగ్రస్తలపై అనేక ఆదేశాలున్నాయి. వాటిని పట్టించుకుంటున్నారా? వాటిని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పక్కనేక్షిస్తుందా? అదీ లేదు. మొత్తంగా విద్యా వ్యవస్థను నాశనం చేస్తున్నారు. పిల్లల మధ్య ఎలాంటి సూక్ష్మమైన వాతావరణం వుండాలి విస్తరిస్తున్నారో. స్కూల్లోకి కూడా డ్రగ్స్ వస్తున్నాయన్న విషయాలు తల్లిదండ్రులను భయందోళనలకు గురిచేస్తున్నాయి. విద్యార్థుల విషయంలో నిర్లక్ష్యం వహించే స్కూళ్లు, కాలేజీల పరిస్థితులు రద్దు చేయాలి. యాజమాన్యాలకు కఠినంగా శిక్షించాలి. ప్రతి తల్లిదండ్రులకు కూడా స్కూల్లో ప్రతి నెల కౌన్సిలింగ్ ఏర్పాటు చేయాలి. అందుకు ప్రభుత్వం ఆదేశాలు జారీ చేయాలి. పాఠశాల బయట యాజమాన్యాల జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. లేని చక్కలో మహిళా కమిషన్ కూడా విద్యా వ్యవస్థ మీద దృష్టి పెట్టాలి. భవిష్యత్తు తరానికి మంచి మార్గం వెదకాలి.



HYDERABAD, NETIDHATHRI:
At present Telangana Assembly witnessing some limit crossing incidents by the members. While speaking MLAs are belittling the culture and tradition of the state and bringing disgrace to Telangana. They are imposing their absence of understanding on to the people of the state. While expressing their discontent MLAs are crossing their limits by using abusive words on their opponents. Recently Danam Nagendar lost his patients attacked the opposition with his abusive words. This type of scene never witnessed in the state Assembly in previous occasions. It seems that using such un-parliamentary language leaders intended to bring in to the Assembly the culture of Andhra Pradesh. Till now in Telangana healthy political climate continue to prevail. In Telugu language the dialect of Telangana has its own beauty. There is no place for abusive words in this dialect. The beauty of this dialect is more than that of Sanskrit language. Now these leaders using their abusive language in this dialect are nothing but belittling the beauty of it. Once in films

- Assembly is not a public meeting place
- Legislative Assembly is a inviolable place
- Positive criticisms are inevitable
- Allegations are made for political dominance
- Demanding the ruling party is the right of opposition
- Ruling party always contrive to dominate the opposition
- Strategy is essential • Personnel allegations are not inevitable
- This create problems for future generations
- In united rule no member in the Assembly crossed his limits
- When called the speaker 'Amma' it considered as big mistake
- Challenges and counter challenges are common
- In previous Jagadish Reddy slipped his tongue
- Janareddy raised his objection
- KCR expressed his excuses to the Assembly
- He said new member no idea on how to speak
- He indicated every member against tongue slip in future
- Now Danam Nagendar lost his control and crack down on BRS
- CM did not find fault in it
- Instead he warned to cancel the membership of opposition members
- Akbaruddin raised his objection
- Speaker removed the comments of Danam from records
- Telangana politics are running in healthy manner
- Don't pollute the politics and become profligate
- It is not good for opposition excess doing
- No need for ruling party to behave in haste
- Two parties shall maintain dignity

using this Telangana dialect for villains was not accepted by this society. Our society waged war against using this dialect in negative shade in the films. In such a situation, the language used by Danam Nagendar in the Assembly is being condemned by this polite society of Telangana. Using such abusive language is nothing but humiliation for the state. Unfortunately Danam substantiating his attitude alleging that BRS MLAs incited him to speak like that. Respecting the parents is our tradition. There is lot of difference between language used in outside the society and Assembly. While speaking MLAs must behave in responsible manner and continue to maintain restrain. Using abusive language scolding the elders is not an acceptable behaviour. Even in outside such talking never accepted by anybody. So Danam Nagendar used language in Assembly is subject to condemn. At the same time it can't be endorsed the

method of maintaining that, using such language is very common in Telangana. Language is like mirror for our culture and tradition. Talking the language mixing the abusive words can't receive any support from the society.

Ten years back when BRS government came to power, first time MLA from Suryapet and became Minister Jagadish Reddy while answering a question, then Congress MLAs waged walkout the house. When they were going out of Assembly under the leadership of Janareddy, 'they have no patience even hear the answer' commenting like that Jagadish Reddy used an abusive word. Then mike was not in on. So this word was not entered into the records. After returning back in to the house Jana Reddy rose this using of un-parliamentary word and said this nothing but humiliating the polite society. Immediately KCR stood and expressed his apology to the Assembly and said that this member is new to the Assembly don't know how to speak in this house so un-intentionally used this word. Saying like that he once again said unconditional apology to the house. After that he decided to conduct training classes for new members to train them on how to speak in the Assembly. Later no such un-parliamentary words were used in the house and every time Assembly went on peacefully with dignified manner. Now the comments made by Danam Nagendar were strongly criticised by Akbaruddin owaisi. He also said that senior member like Danam Nagendar might have not used such abusive language in the house.

Chandrababu Naidu being Chief Minister for nine years always used to say that he never hesitate to take action against those members indulge in unruly behaviour in this house. Not only had that he never crossed the limit while speaking in the Assembly. Unfortunately after bifurcation of the united Andhra Pradesh, now in the AP Assembly has been witnessing the scenes of using such abusive language without any control. Telugudesam was first to start this tradition. Then TDP MLA Bonda Uma used abusive language against YSRCP Gudivada MLA Nani and scolded like anything. This created flutter not only in the house but also in the state. After that incident AP Assembly didn't witnessed the incidents of using such too much abusive language. When YSRCP came into power in 2019 party leaders used to scold the TDP MLAs in outside the house but not inside. At present everybody is showing his finger towards Nagender for his tongue slip. After 2004 elections senior Congress leader late Rosaiah also once lost his patience and shouted that he will remove the hand of Chandrababu. Later he substantiated it by saying that was as unexpected and used the word with fondness. Every time Chandrababu showing finger towards me, that is why I responded like that, Rosaiah then said. Later he said his apology also. Before 2009 elections the comments made by YSR on Chandrababu also created flutter in the house. Using such words remains a black spot in his political career. 'You will weep why I had born to this mother' ... this was the comment made by YSR. These words were severely condemned by people's rights activists and other political leaders. It was said that the effect of these words fell on 2009 elections. In these elections TDP won in 99 seats and became strong when compare to 2004 election when this party only confined to 45 seats. The comments made by political leaders in the house will definitely have their effect on people. So it is necessary for the leaders of political parties to control their tongue while speaking in the house.

ఘనంగా జయశంకర్ జయంతి వేడుకలు



మహబూబ్ నగర్ జిల్లా, నేటిదాత్రీ : జడ్పర్ల నియోజకవర్గం నవాబుపేట మండల కేంద్రంలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో తెలంగాణా సిద్ధాంత కర్త ఆచార్య జయశంకర్ జయంతి వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు.

ఆచార్య జయశంకర్ జయంతి వేడుకలు

జమ్మికుంట, నేటిదాత్రీ : జమ్మికుంట ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో మంగళవారం రోజున కళాశాల ఇన్చార్జి ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ బి రమేష్ ఆధ్వర్యంలో తెలంగాణ సిద్ధాంతకర్త స్మృతిగా ఆచార్య కొత్తపల్లి జయశంకర్ జయంతి వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించడం జరిగింది.

త్రాగునీటి సమస్యను పరిష్కరించే కార్యక్రమం



నిజాంపేట, నేటిదాత్రీ : తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన స్వచ్ఛంద - పచ్చదనం కార్యక్రమంలో భాగంగా రెండవ రోజు మిషన్ భగీరథ ట్యాంకుల మంచినీటి సమస్యను సేకరించడం జరిగింది.

మండలంలో తెలంగాణ జాతిపిత జన్మదిన వేడుకలు

మహాదేవపూర్ - నేటిదాత్రీ : తెలంగాణ తొలి దశ ఉద్యమ ఊపిరి రాష్ట్ర జాతిపిత ప్రాఫెసర్ కొత్తపల్లి జయశంకర్ ఆచార్య జయంతిని మండలంలో ఘనంగా నిర్వహించుకోవడం జరిగింది.

ప్రభుత్వ పాఠశాలలో వ్యాసరచన పోటీలు

తంగళ్ళపల్లి, నేటిదాత్రీ : తంగళ్ళపల్లి మండలం మండపల్లి గ్రామంలో ప్రభుత్వం తలపెట్టిన కార్యక్రమంలో స్వచ్ఛందం. పచ్చదనం కార్యక్రమంలో భాగంగా ప్రభుత్వ పాఠశాలలో వ్యాసరచన పోటీలను కండ్లక్ష్మి చేసిన జిల్లా ఫివరీస్ ప్రధాన కార్యదర్శి చెన్నమనేని ప్రశాంత్ ఆనంతరం వ్యాసరచన పోటీల్లో గెలుపొందిన విద్యార్థులకు జామెంట్ల బాక్సులను అందజేశారు.

అమరుల త్యాగాలను నేటి యువత కానీసాగించాలి

చిట్టాల, నేటిదాత్రీ : తెలంగాణ రాష్ట్ర సస్థితకర్త కొత్తపల్లి జయశంకర్ జయంతి మరియు ప్రత్యేక తెలంగాణ సాధనే ధ్యేయంగా ఉద్దేశాలు సమీప గర్డల్ మొదటి పర్యంతి వేడుకలు నిర్వహించడం జరిగింది.

పశువులకు అడ్డాగా మాలిన గ్రామీణ రహదారులు

నిత్యం ప్రమాదాలు... చోద్యం చూస్తున్న అధికారులు
ప్రాణ నష్టం జరుగుతున్న ప్రజా సమస్యలు పట్టించుకునే నాణ్యత లేరా



జైపూర్, నేటిదాత్రీ : మంచెర్రాల జిల్లా జైపూర్ మండలంలోని గ్రామాలలో రహదారులు పశువులకు అడ్డాగా, డోడ్డాగా మారాయి. నిత్యం ప్రమాదాలు జరుగుతున్న పట్టించుకునే వారే కరువైపోయారు.

తెలంగాణ తొలి ఉద్యమ కెరటా ప్రాఫెసర్ జయశంకర్ జయంతి వేడుకలు

జైపూర్, నేటిదాత్రీ : మంచెర్రాల జిల్లా జైపూర్ మండల కేంద్రంలో ఎంపీడీవీ గుర్రం సత్యనారాయణ, మండల నాయకులతో కలిసి ప్రాఫెసర్ జయశంకర్ జయంతి వేడుకలు నిర్వహించారు.

పహింబి తన జీవితాన్ని తెలంగాణ కోసం అంకితం చేసిన మహనీయుడు అని పేర్కొన్నారు.

పహింబి తన జీవితాన్ని తెలంగాణ కోసం అంకితం చేసిన మహనీయుడు అని పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ ఏర్పాటు వల్ల స్వయం సంపూర్ణ సాధిస్తామని బలంగా నమ్మిన వ్యక్తిని తెలిపారు.

ఓసి భూ నిర్వాసితులకు ఉద్యోగాలు కల్పించాలి

శ్రీరాంపూర్ (మంచెర్రాల), నేటిదాత్రీ : ఉపచిరాల జిల్లా శ్రీరాంపూర్ ప్రాంతంలోని ఉపరితల గనులు (ఓసి)లో భూములు కోల్పోయిన స్థానికులకు ఉద్యోగాలు ఇవ్వాలని బీజేపీ సహకార పట్టణ ప్రధాన కార్యదర్శి కుర్ల చక్రవర్తి అన్నారు.

ప్రాఫెసర్ కొత్తపల్లి జయశంకర్ జన్మదిన వేడుకలు

తంగళ్ళపల్లి, నేటిదాత్రీ : తంగళ్ళపల్లి మండలం నేరేళ్ల ప్రాథమిక పాఠశాలలో తెలంగాణ సిద్ధాంతకర్త ప్రాఫెసర్ కొత్తపల్లి జయశంకర్ జన్మదిన వేడుకలను ఈ సందర్భంగా ఆర్కామిత్ర ఫౌండేషన్ వారు మూడు నాలుగు మరియు ఐదు తరగతి విద్యార్థులకు తెలుగు అంగీ మాచి ప్రాథమిక అయ్య ఆదర్శ పాఠశాల కనీస్ వైర్ల శ్రీమతి మరవేని లక్ష్మి చేతల మీదుగా పంపిణీ చేశారు.

చెన్నూర్ నియోజకవర్గం యువజన కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడిగా గెలిపించండి

అసంపెల్లి శ్రీకాంత్
జైపూర్, నేటిదాత్రీ : చెన్నూర్ నియోజకవర్గం యువజన కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడిగా గెలిపించాలని చెన్నూర్ నియోజకవర్గం యువతను అసంపెల్లి శ్రీకాంత్ కోరారు.

డబుల్ బెడ్ రూమ్ ఇండ్లను పంపిణీ చేయాలి

జమ్మికుంట, నేటిదాత్రీ : రెండు పడక గదుల ఇళ్లను వెంటనే అర్జులైన పేదలకు పంపిణీ చేయాలని సిపిఎం పార్టీ జిల్లా కార్యదర్శి మిల్యూరి వాసుదేవ రెడ్డి పేరొన్నారు.

సాంఘిక సంక్షేమ గురుకుల పాఠశాల (గండ్లపల్లి), ధర్మారం గ్రామంలో వైద్య శిబిరం

జమ్మికుంట, నేటిదాత్రీ : జమ్మికుంట మండలం ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం వాచిలాల పరిధిలోని గండ్లపల్లి గ్రామంలోని సోదర్ వెల్ఫేర్ రెసిడెన్షియల్ జూనియర్ కళాశాల మరియు ధర్మారం గ్రామంలో డాక్టర్ విజయకుమార్ మరియు హెల్త్ ఎడ్యుకేషన్ ఎమెజాన్ రిడ్డి ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి సీఎం జె. ధర్మారం గ్రామంలో 37 మంది పరిశీలన చేసే మందులు పంపించేయడం జరిగింది.

మోడల్ స్కూల్ ఉపాధ్యాయుల నిరసన

తంగళ్ళపల్లి, నేటిదాత్రీ : తంగళ్ళపల్లి మండలం మండపల్లి మోడల్ స్కూల్లో జిల్లా మోడల్ స్కూల్ లో మొత్తం ఉపాధ్యాయులకు ఈరోజు వరకు కూడా జూన్ మరియు జూలై 24 అంద లేదని గత 11 సంవత్సరాల నుండి ఒకే పాఠశాలలో ట్రాన్స్ఫర్ లేక పనిచేయడం జరుగుతుంది కాబట్టి వెంటనే ట్రాన్స్ఫర్ చేయాలని 010 మోడల్ వేదాల మందులు చేయాలని పాఠశాలలో భోజన విరామం సమయంలో నిరసన వ్యక్తం చేయడం జరిగింది.

స్వచ్ఛందం - పచ్చదనం కార్యక్రమాన్ని ఆకస్మిక తనిఖీ చేసిన జిల్లా కలెక్టర్

పరంగల్ జిల్లా, నేటిదాత్రీ : స్వచ్ఛందం - పచ్చదనం ఐదు రోజుల కార్యక్రమంలో భాగంగా రెండవ రోజు వర్తనపేట మండలంలోని ఇల్లం గ్రామంలో ఆకస్మిక తనిఖీ చేసిన పరంగల్ జిల్లా కలెక్టర్ సత్య శారద. ఈ సందర్భంగా ఆచార్య జయశంకర్ జయంతి సందర్భంగా జయశంకర్ చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి నివాళు లర్పించారు.



రెండు భాగాలుగా వీడి 12



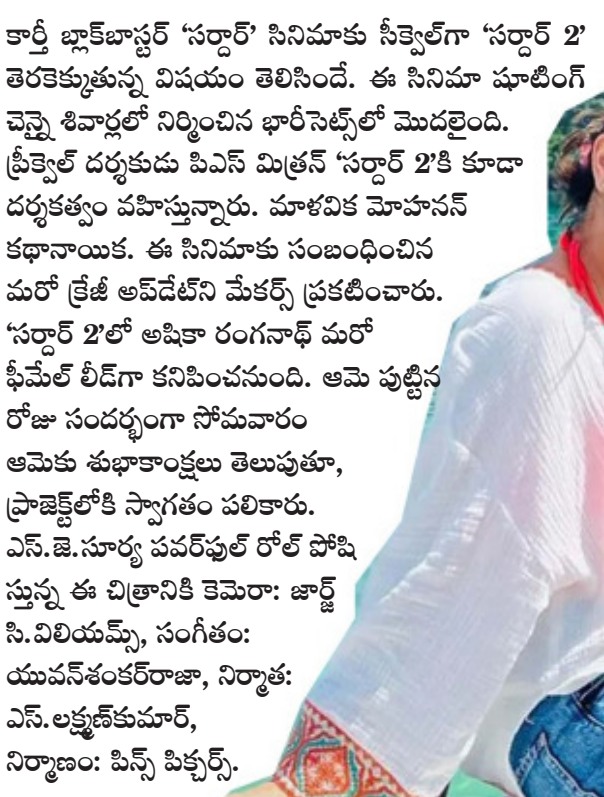
విజయ్ దేవరకొండ హీరోగా గౌతమ్ తిన్నసూరి దర్శకత్వంలో ఓ యాక్షన్ డ్రామా తెరకెక్కుతున్న విషయం తెలిసిందే. 'వీడి 12' వర్సింగ్ టైటిల్తో రూపొందిస్తున్నారు. సితార ఎంటర్టైన్మెంట్స్ పతాకంపై సూర్యదేవర నాగవంశీ నిర్వహిస్తున్నారు. వచ్చే ఏడాది మార్చి 23న విడుదల చేయనున్నట్లు ఇటీవలే నిర్మాతలు ప్రకటించారు. ఈ సినిమా ఫస్ట్ లుక్ అభిమానుల్లో ఆంచనాలను పెంచింది. తాజాగా ఈ సినిమా గురించి ఓ ఇంటర్వ్యూ అవ్వడంతో అందించారు నిర్మాత నాగవంశీ. రెండు భాగాలుగా ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించబోతున్నామని తెలిపారు. 'రెండు పార్ట్లకు సంబంధం కంటెంట్ రేడిగా ఉంది. దర్శకుడు గౌతమ్ తిన్నసూరి కథను అద్భుతంగా తీర్చిదిద్దుతున్నారు. మొదటి భాగం ఫలితం ఆధారంగా రెండో భాగం నిర్మాణం గురించి ఆలోచిస్తాం. ఈ సినిమా భారీ విజయం సాధిస్తుందనే నమ్మకం ఉంది' అన్నారు. ఈ సినిమాలో విజయ్ దేవరకొండ పోలిస్ అధికారి పాత్రలో కనిపించనున్నారు.

మట్టమల్లె మట్టెస్తావే తుంటరి మావు

ఎన్టీఆర్ 'దేవర్' సినిమా మ్యూజికల్ ప్రమోషన్స్ని మేకర్స్ వేగవంతం చేశారు. ఇప్పటికే ఈ సినిమాలోని తొలిపాట 'ఫియర్ సాంగ్' మాస్ ప్రేక్షకుల్ని విశేషంగా ఆకట్టుకుంటున్న విషయం తెలిసిందే. సోమవారం రెండోపాట విడుదలైంది. 'మట్టమల్లె చుట్టెస్తావే తుంటరి చూపు.. ఊరికే ఉండదు కాసేపు.. అస్తమానం నీ లోకమే నా మైమరపు.. చేతనైతే నువ్వే నన్నావూ..' అంటూ హీరోయిన్ పాయింట్ ఆఫ్ వ్యూలో సాగే ఈ పాటను రామణో గయ్యశాస్త్రి రాయగా, అనిరుద్ధ్ స్వరపరిచారు. శిల్పారావు ఆలపించారు. కథానాయకుడిపై తనకున్న ప్రేమను కథానాయిక ఆవిష్కరించేలా సాహిత్యం, చిత్రీకరణ సాగింది. ఎన్టీఆర్, జాన్వీకపూర్లపై మోస్ట్ రొమాంటిక్ గా దర్శకుడు కొరటాల శివ ఈ పాటను తెరకెక్కించినట్టు తెలుస్తున్నది. రత్నవేలు ఛాయాగ్రహణం విజువల్ వండర్ గా సాగింది. ఈ పాటలో ఎన్టీఆర్ ట్యుస్టెలియోగా కనిపిస్తుంటే, జాన్వీ గ్లామర్ అవతారంలో యూత్ని ఆకట్టుకునేలా ఉంది. రెండు భాగాలుగా ఈ సినిమా రూపొందుతున్న విషయం తెలిసిందే. సెప్టెంబర్ 27న 'దేవర్ 1' విడుదల కానుంది. సైఫ్ అలీఖాన్ విలన్ గా నటిస్తున్న ఈ చిత్రానికి మిక్కిలినేని సుధాకర్, హరికృష్ణ తె నిర్మాతలు. సమర్పణ: నందమూరి కల్యాణ్ రామ్.

ద్రేష ప్రాజెక్ట్ ని క్యాచ్ చేసింది

కార్తీ భాక్ బాస్టర్ 'సర్దార్' సినిమాకు సీక్వెల్ గా 'సర్దార్ 2' తెరకెక్కుతున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ సినిమా షూటింగ్ చెన్నై శివార్లలో నిర్మించిన భారీ సెట్స్ లో మొదలైంది. ప్రీక్వెల్ దర్శకుడు పిఎస్ మిత్రన్ 'సర్దార్ 2'కి కూడా దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. మాళవికా మోహనన్ కథానాయిక. ఈ సినిమాకు సంబంధించిన మరో క్రేజీ అప్డేట్ ని మేకర్స్ ప్రకటించారు. 'సర్దార్ 2'లో అషికా రంగనాథ్ మరో ఫీమేల్ లీడ్ గా కనిపించనుంది. ఆమె పుట్టిన రోజు సందర్భంగా సోమవారం ఆమెకు శుభాకాంక్షలు తెలుపుతూ, ప్రాజెక్ట్ లోకి స్వాగతం పలికారు. ఎస్.జె.సూర్య పవర్ ఫుల్ రోల్ పోషిస్తున్న ఈ చిత్రానికి కెమెరా: జార్జ్ సి.విలియమ్స్, సంగీతం: యువన్ శంకర్ రాజా, నిర్మాత: ఎస్.లక్ష్మణ్ కుమార్, నిర్మాణం: పిన్స్ పిక్చర్స్.



పోలీసాఫీసర్ గా వన్స్ మోర్



టాలీవుడ్ లో క్లాస్, మాస్ ఫ్యాన్ ఫాలోయింగ్ ఉన్న యాక్షన్ లో ఒకడు విశ్వక్ సేన్ రీసెంట్ గా గ్యాంగ్స్ ఆఫ్ గోదావరి సినిమాతో ప్రేక్షకుల ముందుకొచ్చిన ఈ క్రేజీ నటుడు ఆశించిన స్థాయిలో సక్సెస్ అందుకోలేకపోయాడు. ప్రస్తుతం రవిశేష ముఖ్యపాత్ర దర్శకత్వంలో మెకానిక్ రాకీ సినిమాలో నటిస్తున్నాడు. మీనాక్షి చౌదరి, శ్రద్ధా శీనాథ్ ఫి మేల్ లీడ్ రోల్స్ లో నటిస్తోన్న ఈ మావీ అక్టోబర్ 31న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. విశ్వక్ సేన్ తాజాగా కొత్త సినిమా %ఎూ% 13 వార్తను అందరితో పంచుకున్నాడు. నానితో దసరా లాంటి బ్లాక్ బస్టర్ హిట్ ను అందించిన శ్రీలక్ష్మి వెంకటేశ్వర్ సినిమాన్ 13ను తెరకెక్కిస్తోంది. విశ్వక్ సేన్ వైట్ షర్ట్ అండ్ ఖాకీ ప్యాంట్ లో పిస్తోల్ తో గ్యాంగ్ వార్ ను నియంత్రించే పోలీస్ గా కనిపిస్తున్న హాఫ్ లుక్ ఒకటి సినిమాపై క్యూరియాసిటీ పెంచుతోంది. హిట్ తర్వాత మరోసారి పోలీసాఫీసర్ గా గెటప్ లో కనిపించబోతున్నాడు విశ్వక్ సేన్. హై ఆక్షన్ యాక్షన్ డ్రామా నేపథ్యంలో వస్తోన్న ఈ మావీకి శ్రీధర్ గంటా కథనందిస్తూ దర్శకత్వం వహిస్తున్నాడు. ఈ చిత్రానికి కిశోర్ కుమార్ సినిమాటోగ్రఫర్. సుధాకర్ చెరుకూరి నిర్వహిస్తున్న ఈ చిత్రానికి కిశోర్ కుమార్ సినిమాటోగ్రఫర్. టైటిల్, ఫస్ట్ లుక్, హీరోయిన్, మ్యూజిక్ కంపోజర్, ఇతర సటి నటుల వివరాలపై రానున్న రోజుల్లో స్పష్టత ఇవ్వనున్నారు మేకర్స్.

స్వేచ్ఛ కోసం చేసే పోరాటం



'పా రంజిత్ నా అభిమాన దర్శకుడు. ఆయనతో సినిమా చేయాలని ఎప్పటి నుంచో ఆసక్తి ఉంటున్నా. యూనివర్సిటీ అప్పీల్ ఉన్న కథ ఇది. ఇందులో స్వేచ్ఛ కోసం చేసే పోరాటం ప్రధానంగా ఉంటుంది' అన్నారు చియాన్ విక్రమ్. ఆయన కథానాయకుడిగా నటించిన తాజా చిత్రం 'తంగలూన్' ఈ నెల 15న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. పా రంజిత్ దర్శకత్వంలో పీరియడ్ మావీగా తెరకెక్కించారు. సోమవారం జరిగిన పాత్రికేయుల సమావేశంలో విక్రమ్ మాట్లాడుతూ 'బంగారం వేట చుట్టూ ఈ కథ దొరికినప్పుడు ఆకలి, నిద్ర పరచిపోతాం. ఈ పాత్రను ఎంతగానో ఇష్టపడి నడుస్తుంది. అసమానతలకు గురైన ఓ తెగ స్వేచ్ఛ కోసం నాకు ఇష్టమే కానీ.. అంతకంటే ముఖ్యంగా ప్రశంసలు ఎక్కువ ఎలాంటి పోరాటం చేశారన్నది సంతోషాన్నిస్తాయి' అన్నారు. ఈ సినిమాలో తాను ఆరటి అనే పాత్రలో కనిపిస్తానని, ఇండియన్ ఫిల్మ్ ఇండస్ట్రీలో ఇటీవలకాలంలో రూపొందిన తంగలూన్ అన్నది ఓ తెగ పేరు. ఈ సినిమా కోసం చాలా కష్టపడ్డాను. మేకప్ కోసం గంటల కొద్ది సమయం పట్టింది. మనకు ఇష్టమైన వని



పతాక ఘట్టాల్లో పుష్ప-2



విడుదల ఆలస్యం అవుతున్నా.. 'పుష్ప 2' క్రేజీ మాత్రం అంతకంతకూ పెరుగుతూనే ఉంది. టీజర్ తోపాటు విడుదలైన రెండు పాటలకు అనూహ్యమైన స్పందన రావడంతో సినిమాపై అంచనాలు అమాంతం పెరిగాయి. దేవిశ్రీ సంగీతం, చంద్రబోస్ సాహిత్యం, బన్నీ ట్యుస్టెల్, స్టేస్, రష్మిక అందచందాలు.. వీటన్నింటికీ అందరూ ఫిదా అయిపోతున్నారు. ప్రస్తుతం హైదరాబాద్ ఆర్.ఎఫ్.సీలో భారీ వ్యయంతో నిర్మించిన సెట్ లో ఈ సినిమా పతాక సన్నివేశాలను దర్శకుడు సుకుమార్ తెరకెక్కిస్తున్నారు. ఈ సీక్వెన్స్ సినిమాకే హైలైట్ గా ఉండనుందని మేకర్స్ చెబుతున్నారు. డిసెంబర్ 6న విడుదల కానున్న ఈ చిత్రం మైత్రీ మూవీమేకర్స్, సుకుమార్ రైటింగ్స్ బ్యానర్లపై తెరకెక్కుతున్నది. నవీన్ ఎద్యేని, వై.రవిచంద్రన్ ఈ చిత్రానికి నిర్మాతలు.

ప్రభాస్ తో జోడిగా త్రిష

చిత్రసీమలో కొన్ని కాంట్రీబ్యూట్స్ ఎప్పుడూ కొత్తగానే అనిపిస్తాయి. అలాంటి వాటిలో ప్రభాస్-త్రిష జోడి ఒకటి. చెందితెరపై హిట్ పెయిర్ గా గుర్తుపెత్తెచ్చుకుంటుంటే జంట. వారిద్దరు కలిసి నటించిన 'చర్చం' 'బుజ్జిగాడు' 'పార్లమెంట్' చిత్రాలు అభిమానులను ఎంతగానో అలరించాయి. ముఖ్యంగా 'చర్చం' సినిమాలో ప్రభాస్, త్రిష మధ్య పండిన కెమిస్ట్రీని ఎప్పటికీ మరచిపోలేం. తాజా సమాచారం ప్రకారం ఈ హిట్ పెయిర్ మరోసారి ప్రేక్షకులను అలరించేందుకు సిద్ధమవుతున్నట్లు తెలిసింది. నందివెరెడ్డి వంగా దర్శకత్వంలో ప్రభాస్ 'స్పిరిట్' చిత్రంలో నటించబోతున్న విషయం తెలిసిందే. ఇందులో ప్రభాస్ పోలీస్ పాత్రలో కనిపించనున్నారు. ఈ సినిమాలో త్రిషను కథానాయికగా ఖరారు చేయబోతున్నారనే వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. ఇప్పటికే ఈ విషయంలో ప్రాథమిక చర్చలు పూర్తయ్యాయని, త్వరలో అధికారిక ప్రకటన వెలువడుతుందని అంటున్నారు. ఈ ఏడాది చివరలో 'స్పిరిట్' సెట్స్ మీదకు వెళ్లనుందని సమాచారం. ఇదిలావుండగా ఇటీవలే త్రిష 'బృంద' సిరీస్ తో ప్రేక్షకుల ముందుకొచ్చింది. ఇందులో ఆమె అభినయానికి ప్రశంసలు లభిస్తున్నాయి.



ఈ పండు ఎప్పుడైనా తిన్నారా.. ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదో తెలుసా..?

సాధారణంగా పండు ఏదైనా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. ప్రత్యేక సిద్ధంగా లభ్యమయ్యే పండువల్ల ప్రయోజనాలే ఎక్కువగా ఉంటాయి. అయితే ఈ ప్రయోజనాలు కొన్ని వండ్లలో ఎక్కువగా, కొన్ని వండ్లలో తక్కువగా ఉంటాయి. ఇలా ఎక్కువ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉండే వండ్లలో పంపర పసన ఒకటి. ఈ పంపర పసన పండు అప్పుం బతాయిని పోలి, పరిమాణంలో కొంత పెద్దగా ఉంటుంది. పండు లోపల నిమ్మ, నారింజ, బతాయిలాగానే తోనలు ఉంటాయి. సిట్రస్ జాతికి చెందిన ఈ పండు కలర్ ఫుల్ గా కనిపించడమే కాకుండా మంచి ఆరోగ్య లక్షణాలను కూడా కలిగి ఉంది. పంపర పసన పండుతో కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం

రోగ నిరోధక శక్తి వృద్ధి

పంపర పసనలో విటమిన్-సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. కాబట్టి ఈ పండు తినడంవల్ల రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. తరచూ ఈ పండును తింటుంటే అనారోగ్యాలు దరిచేరవు.

గుండెకు మేలు

పంపర పసనలో పొటాషియం, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. పొటాషియం రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సాయపడుతుంది. రక్తపోటు అదుపులో ఉంటే గుండె సంబంధ సమస్యలు సహజంగానే అదుపులో ఉంటాయి. ఇక ఈ పండులోని ఫైబర్ కంటెంట్ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని నియంత్రిస్తుంది.

జీర్ణశక్తి మెరుగు

జీర్ణక్రియకు సాయపడే జీర్ణ ఎంజైమ్లు కూడా పంపర పసనలో పుష్కలంగా ఉంటాయి. కాబట్టి ఈ పండు తరచూ తీసుకుంటే జీర్ణశక్తి మెరుగుపడుతుంది. ఈ పండులోని ఫైబర్ కంటెంట్ మలబద్దకాన్ని నివారిస్తుంది. పేగు కదలికలను ప్రోత్సహిస్తుంది. దాంతో జీర్ణవ్యవస్థ సుమద్దవంతంగా పనిచేస్తుంది.



బరువు అదుపులో
పంపర పసన రుచితో తియ్యగా ఉన్నప్పటికీ దీనిలో తేలికలు తక్కువగా ఉంటాయి. కొవ్వు తక్కువ, ఫైబర్ ఎక్కువ ఉంటుంది. తీపి తినాలనే వారికి ఇది తృప్తిని ఇస్తుంది. అతిగా తినడాన్ని నివారిస్తుంది. బరువు తగ్గలని ఆసక్తువారు పంపర పసన తీసుకుంటే మంచి ప్రయోజనాలు ఉంటాయి.

చర్మం ఆరోగ్యం
ఈ పండులో విటమిన్ సి, ఫ్లేవనాయిడ్స్ లాంటి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉండటంవల్ల చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా, యువ్వనంగా ఉంచడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మ కణాలను దెబ్బతీసే ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడుతాయి. ముడతలు, గీతలు లాంటి వృద్ధాప్య సంకేతాలను తగ్గించడంలో సాయపడుతాయి. ఈ పండును దిగ్బలంగా తీసుకుంటే కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. ఫలితంగా ప్రకాశవంతమైన చర్మం సొంతమవుతుంది.

వేళకు తింటేనే భజా!



అహారంలో పోషకాలు ఉండటం చాలా అవసరం. తేలికపాటి అల్పాహారం ఆరోగ్యాన్ని ఇస్తుంది. మధ్యాహ్న భోజనం పప్పు, కూరలతో నిండుగా ఉండాలి. ఓ మోస్తరుగా రాత్రి దీన్నే ప్లాన్ చేసుకోవాలి. ఇవన్నీ మాకు తెలుసులే అంటారా! మంచిదే! కానీ, ఈ పోషకాలు ఏ సమయంలోగా తీసుకోవాలో తెలిసినప్పుడే ఆరోగ్యానికి శ్రేయస్ రక్షణ గుర్తుంచుకోండి.

టైమర్ తిప్పి
రోజులో అల్పాహారం చాలా ముఖ్యమైన భాగం. సుదీర్ఘ సమయం తర్వాత తీసుకునే అహారమిది. శ్రేక్ ఫాస్ట్ సరిగ్గా ఉంటేనే శరీరం ఆ రోజు పనికి ఉత్సాహంగా సిద్దమవుతుంది. ఉదయం నిద్ర లేచిన తర్వాత గంటలోపు అల్పాహారం తీసుకోవడం చాలా మంచిది. సమయం ప్రకారం.. ఉదయం 7 నుంచి 8 గంటల మధ్య టిఫిన్ చేయాలి. అప్పుడే ఆది ఒంట బరుతుంది. ఎప్పుడైనా అలసటపడతే ఓటీ ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ ఉదయం పది గంటల లోపు శ్రేక్ ఫాస్ట్ ముగించాలని గుర్తుంచుకోండి. శ్రేక్ ఫాస్ట్ లో కాదుగారల, పండ్లు ఉండేలా చూసుకోవాలి. ప్రాటీన్లు సమృద్ధిగా అందాలి.

లంచ్ టైమ్
అల్పాహారం తీసుకున్న నాలుగు గంటల తర్వాత భోజనానికి సరైన సమయం. ఇంకా చెప్పాలంటే మధ్యాహ్నం 12 నుంచి 1.30 గంటల మధ్య భోజనం చేయాలి. ఆ సమయంలో శరీరం మంచి ఆకలి మీద ఉంటుంది. అప్పుడు తినే ప్రతి ముద్దాలో శరీరానికి శక్తినిస్తుంది. భోజనంలో కూరగాయలు, లీన్ ప్రొటీన్స్, కాంప్లెక్స్ పిండిపదార్థాలు ఉండేలా చూసుకోవాలి.

డిన్నర్ విన్స్
రాత్రి నిద్రకు ఉపక్రమించడానికి రెండు గంటల ముందు డిన్నర్ చేసేలా చూసుకోవాలి. చీకటి పడినప్పుడు శరీర గడియారం చురుగ్గా పనిచేయదు. మెలటోనిన్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. పాంక్రియాస్ క్యాన్సర్లు కూడా తగ్గుతుంది. పడుకోవడానికి పది నిమిషాల ముందు భోజనం చేస్తే 90% రక్తంలో చక్కెర పెరుగుతుంది. జీవక్రియలు కూడా మందగించి పనిచేయవు. ఇది అధిక బరువుకు కారణం అవుతుంది. అందుకే, రాత్రి ఏడు నుంచి ఎనిమిది గంటల మధ్య డిన్నర్ చేస్తే.. మీరే విన్సర్.

బదు విటమిన్లు తప్పనిసరి!

ఏ ఇంట్లో అయినా ఇల్లాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటే ఆ కుటుంబం కూడా బాగుంటుంది. ఉద్యోగం చేసి సంపాదించే మహిళలు అయినా, ఇంటి పట్టున ఉంటూ కుటుంబ యోగక్షేమాలు చూసుకునే గృహిణులు అయినా ఇదే సూత్రం వర్తిస్తుంది. అయితే, ఒక పండు వచ్చేసరికి అందరిలోనూ అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తడం సహజం. హార్మోన్ల అసమతుల్యత, పోషకాహార లోపం, ఒత్తిడి తదితర సమస్యలు వారిని అనారోగ్యానికి చేరువ చేస్తుంటాయి. అయితే, శారీరకంగా బలంగా ఉన్నప్పుడే మానసికంగా దృఢంగా ఉండగలం. నడి పయనుకు వచ్చాక మహిళలు అనారోగ్యంతో సావాసం చేయొద్దంటే ఈ బదు విటమిన్లు రోజూ తీసుకోవాలని చెబుతున్నారని నిపుణులు.



విటమిన్ డి3 దీని లోపం వల్ల ప్రీ మెన్స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్, పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోమ్, ఇన్సులిన్ తగ్గడం, రుతుచక్రంలో మార్పులు, సమస్యలు వస్తాయి. ఉదయాన్నే సూర్యరశ్మి శరీరానికి తాకితే విటమిన్ డి3 పుష్కలంగా లభిస్తుంది. అంతేకాదు, సాల్మన్ చేపలు, గుడ్లు, పాలు, పాల ఉత్పత్తులకు రెగ్యులర్ డైట్ లో తోటివ్వడం వల్ల కూడా విటమిన్ డి3 శరీరానికి అందుతుంది.

విటమిన్ సి
విటమిన్ సి లోపంతో బాధపడేవారికి ప్రాజెస్టిన్ ఉత్పత్తి సరిగ్గా ఉండదు. సంతానోత్పత్తి సమస్యలు కూడా వచ్చే ప్రమాదం

ఉంది. నిమ్మకాయ, నారింజ, ఆరంజ్ వంటి పుష్కల వండ్ల నుంచి విటమిన్ సి లభిస్తుంది అందరికీ తెలిసిందే. వాటితోపాటు బ్రకోలి, టమాట, క్యాప్సికమ్ నుంచి కూడా శరీరానికి విటమిన్ సి అందుతుంది. జామకాయలు తరచూ తినడం మంచిది. ఇది చర్మ సంరక్షణకూ సహకరిస్తుంది.

విటమిన్ బి12
ప్రస్తుతం ఎక్కువమంది విటమిన్ బి12 లోపాన్ని ఎదుర్కొంటున్నారు. ఇది లోపిస్తే.. ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తి మందగిస్తుంది. ధైర్యం సమస్యలు వస్తాయి. మాంసం, చేపలు, గుడ్లు ఎక్కువగా తీసుకుంటే విటమిన్ బి12 లోపం నుంచి బయటపడవచ్చు.

విటమిన్ బి9
విటమిన్ బి9 లోపంతో గర్భధారణ, సంతానోత్పత్తిలో సమస్యలు ఎదురవుతాయి. ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, తృణాహారాలు తీసుకుంటే విటమిన్ బి9 పుష్కలంగా అందుతుంది.

విటమిన్ బి6
విటమిన్ బి6 లోపం ఉన్న మహిళల్లో ప్రీ మెన్స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్, ప్రీ మెన్స్ట్రువల్ డైస్ట్రోఫిక్ డిస్ట్రెస్, అడ్వెంట్ గ్రంథి సమస్యలు కనిపిస్తాయి. ఈ విటమిన్ లోపం కారణంగా నిద్రలేమి సమస్య వస్తుంది. మెదడు ఆరోగ్యం కూడా దెబ్బతింటుంది. అరటిపండ్లు, ఆలుగడ్డలు, చికెన్ తినడం వల్ల విటమిన్ బి6 లభిస్తుంది.

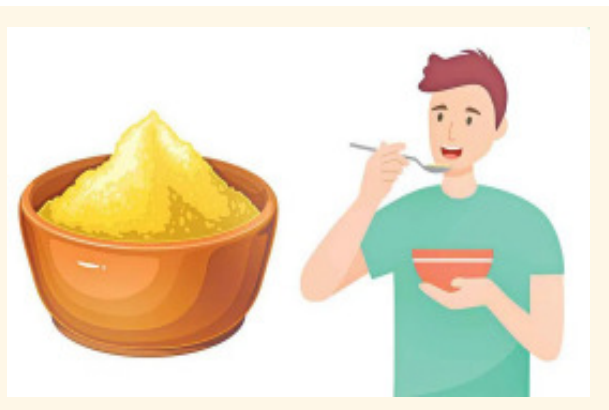
ఇద్దరిలో ఒకరు ఎందుకలా

హలో జిందగీ. కవల పిల్లలు పుట్టినప్పుడు ఒకరు బలహీనంగా మరొకరు బలంగా, ఒకరు ఆరోగ్యంగా మరొకరు సమస్యలతో పుట్టడానికి కారణం ఏమిటి? కవల పిల్లలు కడుపులో ఉన్నప్పుడు వాళ్లు చక్కటి ఆరోగ్యంతో పుట్టాలంటే ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి? తెలుపగలరు. ఓ పాఠకురాలు కవల పిల్లల్లో ఒకరు బలంగా, ఇంకొకరు బలహీనంగా ఉండడానికి రకరకాల కారణాలు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా వాళ్లు ఒకే అండం నుంచి ఏర్పడ్డారా లేదా రెండు అండాల నుంచి ఏర్పడ్డారా అన్నది ముఖ్యం. వంశపారంపర్యం ఉన్నవాళ్లకు రెండు వేర్వేరు అండాల నుంచి పిండాలు ఏర్పడతాయి. దానివల్ల ఇద్దరు పిల్లలు కొంత ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి అవకాశం ఉంది. కానీ ఒకే అండం నుంచి ఏర్పడి ఒకే మాయ, ఉమ్మరిన పంపకుంటే మాత్రం ఎక్కువ శాతం ఒకరు బలహీనంగా ఉంటారు. ఐవీఎఫ్ లాంటి విధానాల్లో పిండం ఏర్పడితే ఇలాంటి పరిస్థితి ఎదురవుతుంది. ముఖ్యంగా ఒకే మాయలో ఉన్నప్పుడు ఇద్దరికీ రక్త ప్రసరణ సమానంగా ఉండదు. ఒకరికి ఎక్కువ, మరొకరికి తక్కువ అందుతుంది. అలాగే ఒక బిడ్డ నుంచి మరో బిడ్డకు రక్తం వెళ్లే పరిస్థితులు ఉంటాయి. అలాంటప్పుడు మొదటి బిడ్డ గుండె బలహీనంగా ఉంటుంది. ఇవి మాత్రమే కాదు, బిడ్డ ఏర్పడటంలోనూ రకరకాల



ఇబ్బందులు తలెత్తతాయి. తల్లికి కూడా హైబీపీ వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి. ప్రీ మెన్స్ట్రువల్ డెలివరీ అయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువే. అలాగే డెలివరీ సమయంలో రక్తం ఎక్కువగా పోతుంది. ఇద్దరు బిడ్డలకు సరిపడా పెద్దగా సాగిన గర్భాశయం తిరిగి సాధారణ స్థితికి రావడానికి సమయం పడుతుంది. అందుకే, కడుపులో కవలలు ఉన్నప్పుడు డాక్టర్ చెప్పిన సూచనలను జాగ్రత్తగా పాటించాలి. ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లలకు అత్యవసరమైన ఎన్ఐవీయూ సదుపాయం ఉండే ఆసుపత్రులకు అందుబాటులో ఉండాలి. మొత్తంగా చెప్పాలంటే సాధారణ గర్భం కంటే మరింత జాగ్రత్తగా ఉండటం ద్వారా కొంతవరకూ కాంప్లికేషన్లు అధిగమించవచ్చు.

డాక్టర్ పి. బాలాబి సీనియర్ గైనకాలజిస్ట్



సత్తువ పిండి

మన పెద్దలకు సత్తువ పిండి ప్రయోజనాలు బాగా తెలుసు. అందుకే వాళ్లు తరచూ సత్తువ పిండిని అహారంగా తీసుకునేవాళ్లు. ఇప్పటికీ తెలంగాణ సహా కొన్ని రాష్ట్రాల్లో గ్రామీణులు అహారంలో సత్తువ పిండి ఓ భాగమే. పేదవాళ్ల ప్రాథమిక ఆధారంగా భావించే సత్తువ పిండి ప్రయోజనాలను ఇప్పటికే అంతగా పట్టించుకోవడం లేదు. మీరే శివారీ మెచ్చిన ఈ సహజమైన ప్రాటీన్ పాడి అప్పుగా భారతీయ అహారమే.



సత్తువ శక్తి
సత్తువ పిండి శరీరానికి వెంటనే శక్తిని ప్రసాదిస్తుంది. 100 గ్రాముల సత్తువ పిండిలో ప్రాటీన్లు 25 నుంచి 30 గ్రాముల వరకు ఉంటాయి. అలా శాశ్వతమైన నాణ్యమైన ప్రాటీన్లను ప్రసాదిస్తుంది. అంతేకాదు ఇందులో ఫైబర్ కూడా ఎక్కువే. ఇది మన కడుపును శుద్ధిచేస్తుంది. గ్యాస్, ఎసిడిటీ, మలబద్దకంతో బాధపడుతున్న వారికి సత్తువ పిండి మంచి అహారపదార్థం.

అందరి ఆహారం
సత్తువ పిండిలో ట్యూనెడ్ మిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తక్కువగా పెరుగుతాయి. అలా ఇది డయాబెటిస్ ఉన్నవాళ్లకూ మంచిది. సోడియం తక్కువ ఉండటంతో అధిక రక్తపోటు ఉన్నవారు కూడా ఆరగించవచ్చు. క్యాల్షియం, బెరన్, మాంగనీస్, మెగ్నీషియం, ఎ, సి విటమిన్లు కూడా శరీరానికి అందుతాయి. 25 గ్రాముల సత్తువ పిండిలో 100 క్యాల్షియం ఉన్నప్పటికీ, దీని ప్రయోజనాలతో పోలి సోయాబీన్ల సమస్య పెద్దది కాదు. కండరాలకు శక్తినిస్తుంది కాబట్టి, పెరిగే పిల్లలకూ సత్తువ పిండి గొప్పదే.

అహారంలో
బీహార్, జార్ఖండ్ రాష్ట్రాల్లో సత్తువ పిండి తిండి అనే పంటకు చేస్తారు. కూరగాయలు జోడించి పరాళాలు, ఉప్పా చేసుకోవచ్చు. సత్తువ పిండికి ఉబ్బిపాయలు కలిపి పకోడీలుగా వేసుకోవచ్చు. సత్తువో లడ్డులు, మామిడిపండు రసంతో స్నాతి, సత్తు కబాబీలు కూడా చేస్తారు. ఇక సత్తువ పిండికి కొబ్బరి తురుము, డ్రై ఫ్రూట్స్, శనగపిండి, నెయ్యి, చక్కెర, యాలకుల పొడి లాంటివి చేర్చి చేసే సత్తు పంజీరు రుచిగా ఉంటుంది. నీళ్లు కలిపిన సత్తువ పిండి ముద్దలను చక్కెర లేదంటే ఊరగాయ కలుపుకొని ఉపాహారంగానూ ఆరగించవచ్చు. మళ్లీ మధ్యాహ్నం వరకు కడుపులో ఎలుకలు ఉరుకుతూవు.

పానీయంగా
శనగలను ఇసుకలో వేయించి, ఆ తర్వాత వాటిని జిర్ణపదతారు. వీటిని పిండిగా మారుస్తారు. సత్తువ పిండి అంటే ఇదే. సత్తువ పిండిని బెల్లంతో కలుపుకొని గానీ, ఉప్పు, వేయించిన జీలకర్ర పొడితో కలుపుకొని గానీ తాగితే ఆరోగ్యానికి మంచిది. సత్తు వప్పుతో ఎండకాలంలో శరీరానికి చల్లదాన్ని ఇస్తుంది. నిమ్మరసం, పుడినా ఆముల కూడా జోడించుకోవచ్చు. ఇది శక్తిదాయని.

మితం తప్పాదు
మంచిదిని చెప్పి సత్తువ పిండిని ఎక్కువగా తింటే కడుపులో గ్యాస్ సమస్య తలెత్తుతుంది. కాబట్టి, గ్యాస్టిక్ సమస్యలు ఉన్నవాళ్లు మితంగా తినాలి. విశ్రాంతిలో రాళ్లు ఉన్నవాళ్లు సత్తువ పిండి తినకూడదు. కిడ్నీలో రాళ్లు ఉంటే డాక్టర్ సలహా తీసుకోవాలి. ఇక శనగలంటే అల్లర్ల ఉన్నవాళ్లు, సత్తువ పిండి ఆరిగించుకోలేని వాళ్లు కూడా సత్తువ దూరంగా ఉంటే మంచిది.

గోధుమ పిండికి ఇవి కలిపితే టోస్టి, హెల్త్ రోటీలు రెడీ..!



బరువు తగ్గువారు వారు రైస్ పక్కునపెట్టి రోటీలు తినడం సర్దుసాధారణం. గోధుమ పిండితో చేసే రోటీలు, చపాతిలకు బదులు ఈ పిండిలో పోషకాలతో కూడిన పలు రకాల పొదలు, పిండి కలపడం ద్వారా మెరుగైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. గోధుమ పిండితో చేసే రిస్టెల్ రోటీలును కొద్దిపాటి మార్పులతో రుచిగా, హెల్త్ గా తయారుచేసుకోవచ్చు

గోధుమ పిండిలో పోషకాల గనిగా పేరొందిన ముసగాకు పొడిని మిక్ చేస్తే ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. కప్పు గోధుమ పిండిలో కేవలం ఒక స్కూప్ ముసగాకు పొడి కలిపితే రోటీలు అకుపచ్చ వర్షంలో పోషకాలతో నిండి ఉంటాయి. ముసగాకులో ఉండే విటమిన్ ఏ, పాలకూరలో కంటే మూడు రెట్లు అధికం. ఇందులో ఉండే అధిక

ఫైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్ కోరోజెనిక్ యాసిడ్ కారణంగా బరువు నియంత్రిస్తుంది. ముసగాకు పొడితో పాటు యాంటీఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీఆక్సిడెంట్ పదార్థాలు పుష్కలంగా ఉండే పసుపును వాడటం కూడా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. ఆటోలో ఒక కప్పు పిండికి స్కూప్ పసుపు కలిపితే రోటీలు బంగా, వర్షంలో మెరుగైన అద్భుత రుచిని అందిస్తాయి. ఆర్టోథిస్, జీర్ణ సమస్యలు, కుంగుబాటు, అల్లర్లకూ పసుపు దివ్యోషధంగా పనిచేస్తుంది. పప్పు, కిర్రీస్ కూడా పసుపు పొడిని మిక్ చేస్తే ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. కప్పు గోధుమ పిండిలో కేవలం ఒక స్కూప్ ముసగాకు పొడి కలిపితే రోటీలు అకుపచ్చ వర్షంలో పోషకాలతో నిండి ఉంటాయి. ముసగాకులో ఉండే విటమిన్ ఏ, పాలకూరలో కంటే మూడు రెట్లు అధికం. ఇందులో ఉండే అధిక

పేగులు బాగుండాంటే..

అయాసం, వాంతులు, మలబద్దకం, గ్యాస్, అవాంధితంగా బరువు పెరగడం, బరువు తగ్గడం, నిద్రలేమి, అలసట ఇవన్నీ పేగుల అనారోగ్యాన్ని సూచిస్తాయి. ఇక పేగులను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో ప్రోబయోటిక్ అహార పదార్థాలు ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తాయి. వాటికోసం ఎక్కువ వేతకాల్సిన వస్తే, మన వంటల్లోనే ఉన్నాయి.

రసం: పప్పు, చింతపండు, మూలికలు, సుగంధ ద్రవ్యాలు రసం తయారీకి ముడిసరుకులు. వీటిలో ఎ, సి విటమిన్లు, మెగ్నీషియం, ఇసుము, క్యాల్షియం సమృద్ధిగా ఉంటాయి. రసంలో పేగు పదార్థాలూ ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణ వ్యవస్థకు గొప్పగా ఉపయోగపడతాయి.

కడ్డి: దీన్ని శనగపిండితో చేస్తారు. ఇందులో పుష్కలంగా ఉండే మెగ్నీషియం, ఫైబర్ పేగుల ఆరోగ్యానికి అత్యవసరం. కడుపునొప్పి, మలబద్దకం, బరువు తగ్గడానికి వంటింది చిల్కా కడ్డి.

మెంతికూర: బరువు తగ్గడం, మలబద్దకం లాంటి పేగులకు సంబంధించిన సమస్యలలో మెంతిలు ఎంతో సహాయకారి. ఈ అహార పదార్థాలకు అదనంగా వ్యాయామం, యోగా, తగినన్ని నీళ్లు పేగులను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి.

