RNI NO. TEL:T/TG/2024/0814

మన వెలుగు

ప్రతి వార్త ప్రజల వైపు తెలుగు దినపత్రిక

MANA VELUGU TELUGU DAILY

విలేఖరులు కావలెను...

మన వెలుగు తెలుగు దినపత్రికకు ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ లోని అన్ని జిల్లాల వారిగా స్టాఫ్ రిపోర్టర్లు మరియు నియోజకవర్గ,మండలవారిగా విలేఖరులు కావలెను. తెలుగు భాష మీద కనీస అవగాహన కలిగివుండి, వార్తలు రాయగలిగిన వారికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును..

మరిన్ని వివరాలకు సంప్రదించండి...

నెట్ వర్క్ ఇంచార్జి సెల్ : 9533397954

పబ్లిషర్: హైదరాబాద్ | సంపుటి: 01 | సంచిక: 211 | సోమవారం, 07 ఏప్రిల్, 2025 | పేజీలు: 05 | వెల: 5 రూ/-

జల వివాదాలపై గట్టి వాదనలు ఉండాలి

- ఈనెల 15,16 తేదీలలో ట్రిబ్యునల్ ఎదుట వాదనలు
- లీగల్ టీమ్‌కు ప్రభుత్వ సంపూర్ణ సహకారం
- అధికారులు, న్యాయవాదులు సమన్వయంతో ఉండాలి
- సమీక్ష సమావేశంలో మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి

హైదరాబాద్: కృష్ణా నదీజలాలయాల విషయంలో తెలంగాణ రాష్ట్రానికి జరుగుతున్న అన్యాయంపై కృష్ణా ట్రిబ్యునల్ 2 ముందు తెలంగాణ తరపున వాదనలు వినిపిస్తున్న న్యాయవాదుల బృందానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సంపూర్ణ సహాయ సహకారాలు అందిస్తుందని రాష్ట్ర నీటిపారుదల శాఖ మంత్రి కెప్టెన్ ఎన్.ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి ప్రకటించారు. ఆదివారం నీటిపారుదల శాఖ కార్యాలయం జలసౌధలో నీటిపారుదల శ ఉన్నతాధికారులు, న్యాయవాదుల ప్రతినిధుల బృందంతో మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి ప్రత్యేక సమీక్షసమావేశం నిర్వహించారు.

రాష్ట్ర ప్రభుత్వ నీటిపారుదల సలహాదారు ఆదిత్యానాథ్‌దాస్, ఇంజినీరింగ్ ఇన్ చీఫ్(ఇఎన్‌సి)లు అనిల్ కుమార్,

విజయ భాస్కర్ రెడ్డి, సీనియర్ న్యాయవాది సి.ఎస్.వైద్య నాథన్ తదితరులు సమావేశానికి హాజరయ్యారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నేతృత్వంలోని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అంతర్ రాష్ట్ర జల వివాదాలను పరిష్కరించేందుకు ప్రత్యేక కార్యచరణతో ముందుకు సాగుతుందని తెలిపారు.

ఈనెల 15,16న వాదనలు

ఇప్పటి వరకు కృష్ణా ట్రిబ్యునల్ –2 ఎదుట జరిగిన వాదనలను వారు సమీక్షించారు. తిరిగి ఈనెల ఏప్రిల్ 15,16 తేదీలలో ట్రిబ్యునల్ ముందు జరిగే వాదనల సందర్భంగా తెలంగాణ ప్రభుత్వం తరపున ప్రస్తావించాల్సిన అంశాలను సమగ్రంగా చర్చించి ముందన్న వ్యూహాన్ని ఈ సమావేశంలో రూపొందించుకున్నారు.

నీటివాటాలపై గట్టిపట్టు

ఆంధ్రప్రదేశ్ పునర్విభజన తదుపరి కృష్ణా నదీ జలాల విషయంలో ఏపి ప్రభుత్వం అనుసరిస్తున్న వైఖరి, న్యాయబద్ధంగా తెలంగాణకు రావాల్సిన నీటి కేటాయింపులు వంటి అంశాలను మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డికి అధికారులు, న్యాయవాదులకు వివరించారు.

రాష్ట్రానికి చట్టబద్ధంగా రావాల్సిన కృష్ణా నదీ నీటి కేటాయింపులపై బలమైన వాదనలు వినిపించేందుకు మంత్రి వారికి మార్గనిర్దేశం చేశారు.

రైతుకు నీటి కొరత రానీయం

దశాబ్దాలుగా సాగునీటి మీద ఆధారపడి సేద్యం చేస్తున్న రైతాంగం నీటి కొరతతో ఆందోళనకు గురవుతున్నారని, ఏపి సర్కారు చేస్తున్న అన్యాయలను ఎదురించి న్యాయమైన హక్కులను కాపాడుకునేందుకు తమ ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నట్లు మంత్రి చెప్పారు.

సమన్వయంతో సాగాలి

కృష్ణా ట్రిబ్యునల్ –2 ముందు వాదనల సమయంలో కావాల్సిన సమగ్ర సమాచారాన్ని అందించడంతో పాటు ఢిల్లీలో ఉన్న లీగల్ టీమ్‌తో సమన్వయం చేసుకుంటూ ఎప్పటికప్పుడు అప్డేట్ చేయ్యాలని మంత్రి నీటిపారుదల శాఖ ఉన్నతాధికారులను ఆదేశించారు. రాష్ట్రానికి సంబంధించిన వివిధ న్యాయ స్థానాలలో పెండింగ్ లో ఉన్న కేసులు, అప్పీల్స్ వాటి ప్రస్తుత పరిస్థితులను ఎప్పటికప్పుడు తనకు అందుబాటులో ఉంచాలని సూచించారు.

పంజాబ్ రైతు నేత దల్లెవాల్ నిరశన దీక్ష విరమణ

130 రోజుల పాటు సాగిన నిరాహార దీక్ష

తమ పోరు కొనసాగుతుందన్న రైతు నేత

చండీగఢ్: పంటలకు కనీస మద్దతు ధరపై చట్టబద్ధమైన గ్యారంటీతో సహ ఉద్యమ రైతుల వివిధ కోర్కెలకు మద్దతుగా నిరుడు నవంబర్ 26న ప్రారంభించిన తన నిరశన దీక్షను పంజాబ్ రైతు నేత జగ్జీత్ సింగ్ దల్లెవాల్ ఆదివారం విరమించారు. తన ఆమరణ నిరాహార దీక్షను విరమించవలసిందిగా కేంద్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్, రైల్వే శాఖ సహాయ మంత్రి రవ్నీత్ సింగ్ బిట్టు విజ్ఞప్తి చేసిన మరునాడు దల్లెవాల్ ఈ ప్రకటన చేశారు. పంజాబ్ ఫతేగఢ్ సాహిబ్ జిల్లా సిర్హింద్‌లో ధాన్యం మార్కెట్‌లో నిర్వహించిన 'కిసాన్ మహాపంచాయత్'లో తన నిరవధిక నిరశన దీక్ష విరమిస్తున్నట్లుగా దల్లెవాల్ ప్రకటించారు. పంటలకు ఎంఎస్‌పికి చట్టబద్ధమైన గ్యారంటీ.తదితర డిమాండ్లపై తమ పోరు కొనసాగుతుందని అదే సమయంలో ఆయన స్పష్టం చేశారు. దల్లెవాల్ ఒక స్ట్రెచర్‌పై నుంచి సభికులను ఉద్దేశించి ప్రసంగిస్తూ, 'ఆమరణ నిరాహార దీక్ష విరమించవలసిందని మీరంతా కోరారు. నాకు ప్రజలు దైవ స్వరూపులు. నేనే ప్రకటించిన రూపంలో ఉద్యమాన్ని మీరు పరికించిన తీరుకు నేను మీకు రుణపడ్డాను. మీ మనోభావాలను మన్నిస్తాను' అని చెప్పారు. 'మోర్చా (ఆందోళన) కొనసాగుతుంది.ఇప్పటికీ నిరవధిక నిరశన విరమించాలని నేను కోరుకోవడం లేదు. కానీ (దీక్ష విరమించాలని) మీరు నన్ను పదే పదే కోరారు

నేను దానిని మన్నిస్తాను' అని దల్లెవాల్ చెప్పారు. ఆందోళనకు మద్దతు సూచనగా చేతులు ఎత్తవలసిందిగా సభికులను దల్లెవాల్ కోరారు. నిరాహార దీక్ష విరమించవలసిందిగా దల్లెవాల్‌కు కేంద్ర మంత్రి శివరాజ్ చౌహాన్ శనివారం విజ్ఞప్తి చేశారు. కేంద్ర మంత్రి బిట్టు కూడా దల్లెవాల్‌కు అదే విధమైన విజ్ఞప్తిని శనివారం చేశారు.

వక్ఫ్ చట్టంలో మార్పులకు రాష్ట్రపతి ఆమోదం

స్వాతంత్ర్యం పూర్వపు ముసల్మాన్ వక్ఫ్ చట్టం రద్దు

పార్లమెంట్ శుక్రవారం తెల్లవారు జామున ఆమోదించిన విషయం విదితమే.బిల్లుపై చర్చలో ప్రతిపక్షాలు తీవ్ర స్థాయిలో అభ్యంతరాలు వ్యక్తం చేశాయి. అవి బిల్లును 'ముస్లిం వ్యతిరేకం'గాను, 'రాజ్యాంగవిరుద్ధం'గాను అభివర్ణించాయి. కాగా, ప్రభుత్వం

న్యూఢిల్లీ : పార్లమెంట్ ఉభయ సభల్లో వాడిగా వేడిగా చర్చ అనంతరం ఇంతకు ముందు పార్లమెంట్ ఆమోదించిన వక్ఫ్ (సవరణ) బిల్లు 2025కు రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము శనివారం ఆమోద ముద్ర వేశారు. ముర్ము ముసల్మాన్ వక్ఫ్ (రద్దు) బిల్లు 2025ను కూడా ఆమోదించారు. 'పార్లమెంట్ ఆమోదించిన ఈ దిగువ చట్టానికి శనివారం (5న) రాష్ట్రపతి అంగీకారం లభించింది. ఇందుమూలంగా సాధారణ సమాచారం కోసం ప్రచురించడమైంది: ది వక్ఫ్ (సవరణ) చట్టం 2025' అని ప్రభుత్వం ఒక నోటిఫికేషన్‌లో తెలియజేసింది. 13 గంటలకు పైగా చర్చ అనంతరం రాజ్యసభ వివాదాస్పద శాసనానికి సమ్మతి తెలిపిన అనంతరం బిల్లును ఈ 'చరిత్రాత్మక సంస్కరణ' మైనారిటీ సమాజానికి ప్రయోజనం కలిగిస్తుందని స్పష్టం చేసింది. రాజ్యసభలో బిల్లుకు అనుకూలంగా 128 మంది, వ్యతిరేకంగా 95 మంది ఓటు వేయగా, బిల్లు సభ ఆమోదం లభించింది. బిల్లును లోక్‌సభ గురువారం తెల్లవారు జామున ఆమోదించింది.

సభలో బిల్లుకు అనుకూలంగా 288 మంది, వ్యతిరేకంగా 232 మంది ఓటు వేశారు. కాగా, రాజ్యసభ తన సమ్మతి తెలియజేయడంతో పార్లమెంట్ ముసల్మాన్ వక్ఫ్ (రద్దు) బిల్లును ఆమోదించింది. లోక్‌సభ ఇదివరకే బిల్లుకు ఆమోదం తెలిపింది. రాష్ట్రపతి ఆమోద ముద్ర వేసిన తరువాత ముసల్మాన్ వక్ఫ్ చట్టం 1923 రద్దు అయింది.

డిలిమిటేషన్‌పై మా భయాలను పరిహరించాలి

తమిళనాడు హక్కుల రక్షణకు పార్లమెంట్‌లో తీర్మానం ఆమోదించాలి

ప్రధాని మోదీకి ఊటీ సభలో స్టాలిన్ డిమాండ్

ఉదకమండలం : ప్రతిపాదిత డిలిమిటేషన్ ప్రక్రియకు సంబంధించిన తమిళనాడు ప్రజల భయాలను ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ పరిహరించాలని తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి ఎంకె స్టాలిన్ ఆదివారం కోరారు. ఉదకమండలంలో ఒక అధికారిక కార్యక్రమంలో స్టాలిన్ మాట్లాడుతూ, తమిళనాడు హక్కులను ఏమాత్రం నియంత్రించరన్న హామీతా పార్లమెంట్‌లో ఒక తీర్మానాన్ని ఆమోదించేలా మోదీ చూడాలని అన్నారు. ఉదకమండలంలో కొన్ని ప్రాజెక్టులను ప్రారంభించి, కొత్త పథకాలను ప్రకటించిన తరువాత స్టాలిన్ ప్రసంగిస్తూ, ప్రతిపాదిత డిలిమిటేషన్‌కు సంబంధించిన ఆందోళనలతో ఒక వినతిపత్రం సమర్పణకు ప్రధానితో భేటీకి సమయం కోరానని తెలియజేశారు.'డిలిమిటేషన్‌పై వినతిపత్రం సమర్పణకు ఒక అపాయింట్‌మెంట్ కోరాం%ద% నేను ఈ ప్రభుత్వ కార్యక్రమంలో పాల్గొంటున్నందున ప్రధానితో సమావేశంలో పాల్గొనలేని నా అశక్తత గురించి ఆయనకు తెలియజేసి, మా మంత్రులు తంగం తెన్నరసు, రాజా కన్నప్పన్‌లను పంపాను. ఈ సమావేశం ద్వారాను, మీ ద్వారాను డిలిమిటేషన్ భయాలను పరిహరించవలసిందిగా ప్రధానికి ఇందు మూలంగా విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాను' అని స్టాలిన్ సభికులతో చెప్పారు. 'ఈ విషయమై పార్లమెంట్‌లో ఒక తీర్మానం ఆమోదించేలా కూడా మీరు (మోదీ) చూడాలి. ఇది (డిలిమిటేషన్) పార్లమెంటరీ సీట్ల తగ్గింపునకు దారి తీయడమే కాకుండా మా భవిష్యత్తు గురించి కూడా ఇది ఆందోళనకరం అవుతోంది' అని ఆయన చెప్పారు. 'పుదుచ్చేరి సహా 40 పార్లమెంటరీ సీట్లు ఉంటాయి. కానీ అధికార బిజెపి ప్రభుత్వం డిలిమిటేషన్ మా గొంతు నొక్కాలని చూస్తోంది' అని ఆయన అన్నారు. నిష్పాక్షిక డిలిమిటేషన్‌పై సంయుక్త కార్యాచరణ కమిటీ (జెఎసి) సమావేశాన్ని మార్చి 22న నిర్వహించాం.దేశవ్యాప్తంగా వివిధ రాజకీయ పార్టీలకు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తూ ముఖ్యమంత్రులు, ఉప ముఖ్యమంత్రి, ప్రముఖ నాయకులు సమావేశానికి హాజరయ్యారు' అని ఆయన తెలిపారు. జనాభా వృద్ధిని సమర్థంగా నియంత్రించిన ఇతర రాష్ట్రాలతో పాటు తమిళనాడును రానున్న డిలిమిటేషన్ ప్రక్రియలో శిక్షించడం జరగదని ప్రధాని మోదీ విస్పష్ట హామీ ఇవ్వాలని స్టాలిన్ సభలో ఉద్ఘాటించారు. డిలిమిటేషన్ ప్రక్రియను వ్యతిరేకించిన ఏకైక రాష్ట్రం తమిళనాడు అని ఆయన గుర్తు చేశారు. రాష్ట్ర పార్లమెంటరీ ప్రాతినిధ్యాన్ని తగ్గించేందుకు కేంద్రం కుట్ర పన్నిందని ఆయన ఆరోపించారు. 'ప్రస్తుత రూపంలో డిలిమిటేషన్‌ను సాగించినట్లయితే, రాష్ట్రానికి పార్లమెంట్‌లో భారీ నష్టం వాటిల్లుతుంది' అని స్టాలిన్ హెచ్చరించారు. స్టాలిన్ అంతకుముందు రూ. 143.69 కోట్ల పెట్టుబడితో జిల్లాలోని ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాల ఆసుపత్రిలో నిర్మించిన కొత్త 700 పడకల ఆరోగ్య సేవ కేంద్రాన్ని ప్రారంభించి, తనిఖీ చేశారు.

సెలవుల సీజన్‌లో పండగలాంటి వార్త..

పరీక్షల సీజన్ ముగిసింది. సెలవుల కాలం మొదలైంది. ఇన్ని రోజులు పరీక్షల హడావిడితో విద్యార్థులు.. విద్యార్థులు పడే ఒత్తిడి చూసి వారి తల్లిదండ్రులు తెగ టెన్షన్ పడిపోయింటారు. ఇక సెలవులు మొదలుకానున్న నేపథ్యంలో విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు వినోదయాత్రలకు, విహారయాత్రలకు ప్లాన్ చేస్తుంటారు. ఇలాంటి సమయంలో కాకినాడ వాసులకు అదిరిపోయే న్యూస్ అప్ డేట్ వచ్చింది. కాకినాడలో గోకార్ట్ కార్ రేసింగ్ అందుబాటులోకి రానుంది. కాకినాడ బీచ్‌కు పర్యాటకులు, సందర్శకులు తరలి వస్తుంటారు. ప్రకృతి సౌందర్యం చూసి మైమరిచిపోతుంటారు. ఈ నేపథ్యంలో కాకినాడ సాగరతీరాన్ని పర్యాటక కేంద్రంగా అభివృద్ధి చేస్తున్నారు. దీంతో పర్యాటకుల సంఖ్య కూడా క్రమంగా పెరుగుతూ వస్తోంది. చిన్న పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకూ కాకినాడ సాగరతీరంలో ఎంజాయ్ చేసేందుకు వస్తున్నారు. అలాంటి వారికోసం ఇక్కడ ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు జరుగుతున్నాయి. ఈ క్రమంలోనే గోకార్ట్ కార్ రేసింగ్ అందుబాటులోకి రానుంది.కాకినాడ బీచ్‌కు సమీపంలో సుమారు ఐదెకరాల్లో ఈ గోకార్ట్ కార్ రేసింగ్ ఏర్పాట్లు జరుగుతున్నాయి. ఇప్పటికే పనులు ప్రారంభం కాగా.. ఈ నెలాఖరు నాటికి గోకార్ట్ రేసింగ్ అందుబాటులోకి తేవాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నారు. గోకార్టింగ్?తో పాటుగా హ్యూమన్ గైరో, క్రికెట్, జెయింట్ స్వింగ్, వర్చువల్ రియాలిటీ గేమ్స్ వంటి ఎమ్యూజ్‌మెంట్ యాక్టివిటీస్ కూడా ఉండనున్నాయి. ఇక ఫుడ్ కౌంటర్లు, రైఫిల్ షూటింగ్, ఆర్చరీ వంటి క్రీడా సౌకర్యాలు కూడా కల్పిస్తున్నారు. అన్నింటికి మించి గోకార్ట్ కార్ రేసింగ్‌కు ఎంట్రీ ఉచితమని అధికారులు చెప్తున్నారు. అయితే గోకార్ట్ కార్ యాక్టివిటీస్‌కు మాత్రం రూ. 300 వసూలు చేయనున్నారు. దీంతో కాకినాడ వాసులతో పాటుగా పర్యాటకులకు సమ్మర్ సీజన్‌లో మంచి కాలక్షేపం దొరకనుంది. మరోవైపు కాకినాడలోని వాకలపూడి పోర్ట్ రోడ్డులో మరో గోకార్టింగ్ ట్రాక్ అందుబాటులోకి రానుంది. ఏస్పేర్ గోకార్టింగ్ ఆధ్వర్యంలో రెండో గోకార్ట్ రేసింగ్ ట్రాక్ త్వరలోనే అందుబాటులోకి రానుంది. వాటర్ పార్కు, స్నో వరల్డ్, ఫుడ్ కోర్టులు, మూవీ థియేటర్ సహా 42 రకాల అడ్వెంచర్ యాక్టివిటీస్ ఇందులో ఉండనున్నాయి. దీంతో వేసవి సెలవుల్లో కాకినాడ వాసులతో పాటూ.. ఇరుగు పొరుగు జిల్లాల నుంచి వచ్చే పర్యాటకులకు కూడా మంచి వినోదం లభించనుంది.

మన వెలుగు
MANA VELUGU TELUGU DAILY

సంపాదకీయం

గ్రీన్ హౌస్ దిశగా 'సాగు'దాం!

మన దేశ జనాభా శరవేగంగా పెరుగుతోంది. దీనికి అనుగుణంగా ఆహారోత్పత్తి పెరగవలసిన అవసరం ఉంది. అయితే దేశంలో 90% మంది సాంప్రదాయ వ్యవసాయం చేస్తున్నారు. ఈ సంప్రదాయ వ్యవసాయంలో అనిశ్చిత వర్షాలు, కరువులు, వరదలు, ఇతర వాతావరణ వైపరీత్యాలు వలన పంటలను నాశనం అయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. ఉష్ణోగ్రతలు పెరగడం వలన పంటల దిగుబడి తగ్గిపోతుంది. వ్యవసాయానికి అవసరమైన నీరు తగ్గిపోవడం వలన పంటలు ఎండిపోతున్నాయి. భూగర్భ జలాలు తగ్గిపోవడం వలన లోతుగా బోర్లు వేస్తున్నారు. రసాయన ఎరువులు, పురుగు మందులను అధికంగా ఉపయోగించడం వలన నేల సారం తగ్గిపోతుంది. పర్యావరణం కలుషితం అవుతున్నది. నేల కోత వలన, పంటలను తెగుళ్ళు, వ్యాధులు ఆశించడం వలన పంటల దిగుబడి తగ్గిపోతున్నది. కార్మికుల వేతనాలు పెరగడం వలన ఉత్పత్తి ఖర్చులు పెరుగుతున్నాయి. ఆధునిక వ్యవసాయ పద్ధతుల గురించి రైతులకు తగినంత అవగాహన ఉండదు. సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని ఉపయోగించడం వలన దిగుబడి పెరుగుతుందని రైతులకు తెలియదు. ఈ సవాళ్లను అధిగమించడానికి, రైతులు ఆధునిక వ్యవసాయ పద్ధతులను అనుసరించాలి. ఇందులో గ్రీన్ హౌస్ వ్యవసాయం చెప్పుకోదగినది. గ్రీన్‌హౌస్ వ్యవసాయం అంటే నియంత్రిత వాతావరణంలో పంటలను పండించడం. గ్రీన్‌హౌస్‌లు ఉష్ణోగ్రత, తేమ, ఇతర అంశాలను నియంత్రించడానికి సాంకేతికతను ఉపయోగించి ఆదర్శవంతమైన పరిస్థితులను సృష్టించడం. ప్రత్యేకంగా తయారు చేసిన ఒక కట్టడంలో పంటలను పండిస్తారు. ఇది సాధారణంగా గాజు లేదా ప్లాస్టిక్ వంటి పారదర్శక పదార్థాలతో నిర్మించబడి ఉంటుంది. దీని వలన సూర్యరశ్మి లోపలికి ప్రసరించి లోపల వేడిని నిలుపుతుంది. ఈ వేడి వలన మొక్కలు వేగంగా, ఆరోగ్యంగా పెరుగుతాయి. గ్రీన్‌హౌస్ వ్యవసాయ ముఖ్య ఉద్దేశం పంటలకు అనుకూలమైన వాతావరణ పరిస్థితులను సృష్టించడం. సూర్యుని కాంతి పైకప్పు ద్వారా లోపలికి ప్రవేశించి భూమిని, మొక్కలను వేడి చేస్తుంది. ఈ వేడిని పైకప్పు బయటికి పోకుండా నిరోధించడం వలన లోపల ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుంది. ఈ ప్రక్రియనే గ్రీన్‌హౌస్ ప్రభావం అంటారు. లోపల ఉష్ణోగ్రత, తేమ, కాంతి, గాలి ప్రసరణ వంటి వాతావరణ పరిస్థితులను నియంత్రించే అవకాశం ఉండడం మూలాన పంటలకు అనుకూలమైన పరిస్థితులను కల్పించి దిగుబడి పెరుగుతుంది. కాలానుగుణ వైవిధ్యాలతో సంబంధం లేకుండా, గ్రీన్‌హౌస్ వ్యవసాయం ఏడాది పొడవునా పంటల సాగును అనుమతిస్తుంది. నియంత్రిత వాతావరణాన్ని అందించడం ద్వారా గ్రీన్ హౌస్‌లలో మొక్కల పెరుగుదలకు అనువైన పరిస్థితులను నిర్వహించవచ్చు. పెరుగుతున్న కాలాన్ని పొడిగించడం ద్వారా మరింత స్థిరమైన, ఊహించదగిన ఆహార సరఫరా నిర్ధారించబడుతుంది. ఇది వాతావరణ అంతరాయాలకు గురయ్యే అవకాశాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఆఫ్-సీజన్‌లో కూడా రైతులు తమ పంటలను వైవిధ్యపరచగల, మార్కెట్ డిమాండ్‌లను తీర్చగల సామర్థ్యం ఫలితంగా మెరుగైన ఆహార భద్రత ఏర్పడుతుంది. ఈ పద్ధతిలో నేలకోతకు గురికాదు. పంటలను తెగుళ్ళు, వ్యాధులు, వాతావరణ వైపరీత్యాల నుండి రక్షించవచ్చు. తక్కువ భూమిలో ఎక్కువ దిగుబడి పొందవచ్చు. గ్రీన్‌హౌస్ వ్యవసాయం పంట ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. బహిరంగ ప్రదేశంలో పంటలను పండించడం కంటే చదరపు అడుగుకు ఎక్కువ మొక్కలను పెంచవచ్చు. ఇది పంటలకు హాని కలిగించే పక్షులు, ఇతర జంతువుల నుండి పంటలను దూరం ఉంచుతుంది. అధిక విలువైన, వాతావరణ నియంత్రణ అవసరమయ్యే పంటలకు అనుకూలంగా ఉంటుంది. కొన్ని పంటలు గ్రీన్ హౌస్ వాతావరణంలో బాగా పెరుగుతాయి. టమోటాలు, దోసకాయలు, మిరపకాయలు, కరివేపాకు, గులాబీలు, లిల్లీలు, స్ట్రాబెర్రీలు, ద్రాక్ష, పుచ్చకాయలు, ఔషధ మొక్కలు, నారు మొక్కలకు గ్రీన్ హౌస్ వ్యవసాయం మరింత అనుకూలంగా ఉంటుంది. ఎక్కువ నీరు అవసరమైన వరి పంటకు, ఎక్కువ స్థలం, సూర్యరశ్మి అవసరమైన చెరకు, పత్తి పంటలకు, లోతైన నేల అవసరమైన వేరుశనగ, క్యారెట్ వంటి వాటికి, తక్కువ విలువైన పంటలను గ్రీన్‌హౌస్‌లో పండించడం లాభదాయకం కాదు. ఇటువంటి వాటికి గ్రీన్ హౌస్ వ్యవసాయం అంత ఆచరణీయం కాదు. అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నప్పటికీ, కొన్ని ప్రతికూలతలు కూడా ఉన్నాయి. గ్రీన్ హౌస్ నిర్మాణం, పరికరాల నిర్వహణకు అధిక పెట్టుబడి అవసరం. చిన్న, సన్నకారు రైతులకు ఇది చాలా ఖర్చుతో కూడుకున్నది. రైతులకు తగిన సాంకేతిక నైపుణ్యాలు లేవు. ఈ రంగానికి సంబంధించి మన దేశంలో అత్యాధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానం ఇంకా పూర్తి స్థాయిలో అందుబాటులోకి రాలేదు. గ్రీన్ హౌస్ లోపల ఉష్ణోగ్రత, తేమ, కాంతిని నియంత్రించడానికి విద్యుత్, నీరు అవసరం. లోపల తేమ, వెచ్చని వాతావరణం వలన తెగుళ్ళు, వ్యాధులు త్వరగా వ్యాప్తి చెందుతాయి. కావలసిన ఉష్ణోగ్రతలను నిర్వహించడానికి, కాంతిని అందించడానికి వెంటిలేషన్ కోసం చాలా విద్యుత్తు అవసరం. ఇది శక్తి వినియోగాన్ని పెంచుతుంది. ఇది పర్యావరణానికి హానికి దారి తీయవచ్చు. ఈ సవాళ్లను అధిగమించడానికి, ప్రభుత్వాలు, రైతులు, పరిశోధకులు కలిసి పనిచేయాలి. మన దేశంలో గ్రీన్‌హౌస్ వ్యవసాయం వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్నప్పటికీ అగ్రదేశాలతో పోల్చితే మన దేశ వాటా ఇంకా పరిమితంగానే ఉంది. దీనికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. గ్రీన్‌హౌస్ వ్యవసాయ విస్తీర్ణం ఇతర దేశాలతో పోలిస్తే తక్కువగా ఉంది. అధిక పెట్టుబడి పెట్టడం లేదు. అత్యాధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానం ఇంకా పూర్తి స్థాయిలో అందుబాటులోకి రాలేదు. దీని వలన రైతులు పూర్తి స్థాయిలో లాభాలు పొందలేకపోతున్నారు. ప్రభుత్వం గ్రీన్ హౌస్ వ్యవసాయాన్ని ప్రోత్సహిస్తున్నప్పటికీ సహకారం మాత్రం అంతంత మాత్రమే ఉంది. పండించిన పంటలను మార్కెట్ చేయడం, విక్రయించడం ఒక సవాలుగా ఉంది. మన దేశంలో గ్రీన్ హౌస్ వ్యవసాయంలో తన వాటాను పెంచుకోవడానికి ఈ సవాళ్ళన్నీ అధిగమించాలి. ఈ పద్ధతి వ్యవసాయాన్ని ప్రోత్సహించడానికి ఇంకా అధికంగా ప్రభుత్వం రాయితీలు, సబ్సిడీ అందించాలి. ముఖ్యంగా, చిన్న, సన్నకారు రైతులను దృష్టిలో ఉంచుకొని బ్యాంకులు, ఆర్థిక సంస్థలు తక్కువ వడ్డీకి రుణాలు ఇవ్వాలి. ఈ చర్యల ద్వారా భారత దేశం గ్రీన్‌హౌస్ వ్యవసాయంలో తన వాటాను పెంచుకోవచ్చు. భారతదేశంలో గ్రీన్ హౌస్ వ్యవసాయం భవిష్యత్తు చాలా ఆశాజనకంగా ఉంది. గ్రీన్ హౌస్ వ్యవసాయం రానున్న రోజులలో విస్తృతంగా వ్యాప్తి చెందుతుందని అంచనా వేస్తున్నారు. గ్రీన్ హౌస్‌లలో సెన్సార్లు, ఆటోమేషన్, ఆర్టిఫీషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ వంటి అత్యాధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానం ఉపయోగించబడుతుంది. గ్రీన్ హౌస్ వ్యవసాయం నీటిని ఎరువులను సమర్థవంతంగా ఉపయోగించడం ద్వారా సుస్థిర వ్యవసాయానికి దోహదం చేస్తుంది. తక్కువ స్థలంలో ఎక్కువ దిగుబడిని పొందడానికి వర్టికల్ ఫార్మింగ్ పద్ధతులు ఉపయోగించబడతాయి. నగరాల్లో గ్రీన్ హౌస్‌లను ఉపయోగించి పంటలను పండించడం పెరుగుతుంది. ఇప్పటికే గ్రీన్ హౌస్ వ్యవసాయం అనేక రాష్ట్రాలలో విస్తరిస్తోంది. కూరగాయలు, పువ్వులు, ఇతర విలువైన పంటలను పండిస్తున్నారు. సాంకేతిక పరిజ్ఞానం అభివృద్ధి చెంది, ప్రభుత్వ సహకారం పెరిగితే ఈ రంగం మరింత వృద్ధి చెందుతుంది. సుస్థిర వ్యవసాయ పద్ధతులు, సమర్థవంతమైన నీటి యాజమాన్యంపై దృష్టి సారించడం ద్వారా పర్యావరణ ప్రభావాలను తగ్గించవచ్చు.

రాజయ్య చిత్రాలు... సజీవ రూపాలు

కాపు రాజయ్య. ఈ పేరు తెలియని తెలుగు వారు ఉండరంటే అతిశయోక్తి కాదేమో. కాపు రాజయ్య (ఏప్రిల్ 7, 1925 %-% ఆగష్టు 20, 2012) తెలంగాణ రాష్ట్రానికి చెందిన ప్రముఖ చిత్రకారుడు. గ్రామీణ నేపథ్యం గల చిత్రాలకు ఆయన పెట్టింది పేరు. ఈయన చిత్రపటాలు ప్రపంచం లోని పలు దేశాలలో ప్రదర్శింప బడడం తెలుగు వారికి గర్వకారణం.

తెలంగాణ ప్రత్యేక రాష్ట్ర ఉద్యమ సమయంలో ఊరూరా వీధి వీధిన, వాడవాడలా ప్రదర్శితాలై, ఉద్యమ కారుల తో మమేకమైన తెలంగాణ గ్రామీణ సాంస్కృతిక రూపాలు అయిన బోనాలు, బతుకమ్మలు, ప్రత్యేక రాష్ట్రం ఏర్పాటు జరిగి పాలనా పగ్గాలు తెరాస చేపట్టాక, అధికారిక పండుగలుగా ప్రకటింప బడటం అందరికి తెలిసిందే. అయితే రాజయ్య ఆయా సాంస్కృతిక వారసత్వ ప్రతీకలను కళా రూపాలుగా దశాబ్దాల క్రితమే కాన్వాసుపై చిత్రీకరించి గ్రామీణ సంస్కృతి ప్రాధాన్యత చాటి చెప్పారు. దైవదత్తమైన ఆయన కుంచెతో ఏ గీత గీసినా, ఆ కుంచె వాటికి ప్రాణం పోసేది. అందుకే ఆయన చిత్రాలు జీవం పోసుకుని కళ్లముందు సజీవంగా కదలాడుతున్నట్లు కనిపిస్తాయి. గ్రామీణ జీవితాలను నిశితంగా పరిశీలించి, సృజనాత్మకత ఉట్టి పడేలా ఆయన వేసిన చిత్రాలు సహజత్వానికి ప్రతిబింబాలు. నిజానికి ఆ చిత్రాలు సామాన్యమైన జనజీవనం తో ముడివడి ఉన్నవే. చీరలపై కనిపించే కోలాటం వంటి బొమ్మలు, కూడా వసంత కేళి, రాధాకృష్ణుల చిత్రం, 'పొలం పనులు' సోది చెప్పే మహిళ, పాలమ్మో పాలు అంటూ వీధుల్లోకి వెళ్ళే గొల్లభామల చిత్రాలు, వడ్డెర మహిళ, ఎల్లమ్మ జోగి ఒక్కొక్కటి రాజయ్య మునివేళ్లతో అలవోకగా చిత్రీకరించిన ఒక కళా ఖండమే. తెలంగాణ పల్లె సీమలకు సంబంధించి జానపదుల జీవితాలతో పెనవేసుకున్న సహజ దృశ్యాలను చిత్రించిన కళాకారులు మరొకరు లేరనేది నూటికి నూరుపాళ్లు నిజం. కాపు రాజయ్య మెదక్ జిల్లా సిద్ధిపేటలో 1925 ఏప్రిల్ 7వ తేదీన జన్మించారు. హైదరాబాద్ ప్రభుత్వ పాఠశాలలో ఆయన చిత్రకళలో డిప్లమా పొందారు. డ్రాయింగ్‌లో మద్రాసు ప్రభుత్వ డిప్లమా కూడా పొందారు. 1963 లో తాను స్థాపించిన లలితకళా సమితి / అకాడమీ ద్వారా ఆయన చెకోస్లోవికియా, హంగేరి, రుమేనియా, బల్గేరియా దేశాల్లో ప్రదర్శనలు పెట్టారు. నిరుపేద కుటుంబంలో పుట్టిన ఆయన కళారంగంలో అత్యున్నత స్థాయికి చేరుకున్నారు. చిన్న వయస్సు లోనే తండ్రి మరణించడంతో ఆయన తీవ్రమైన ఇబ్బందుల పాలయ్యారు. కాపు రాజయ్య కుటుంబాన్ని తండ్రి మిత్రుడు మార్క చంద్రయ్య ఆదుకున్నారు. చిత్రకళలో కాపు రాజయ్యకు కుబేరుడు అనే ఉపాధ్యాయుని ప్రోత్సహించారు. ఉన్నత పాఠశాల లో చదువు తున్నపుడు ఆయన మొదటి చిత్ర ప్రదర్శన జరిగింది. ఆ తర్వాత దాదాపు ఏడు దశాబ్దాలకు పైగా ఆయన తన కుంచెతో చిత్రాలకు ప్రాణప్రతిష్ట చేశారు. తెలుగు చిత్ర కళకు అంతర్జాతీయ కీర్తిని ఆర్జించి పెట్టగలిగారు. రాజయ్య తొలి చిత్రాలు సంప్రదాయబద్ధమైన, కాలపరీక్షకు నిలిచిన ప్రాచ్య విధానంలో, అంటే వాష్ పద్ధతిలో చిత్రాలు వేశారు. ఆ తర్వాత నకాషీ చిత్రకారుల అద్భుతమైన టెక్నిక్ ఆయను ముగ్ధుడ్ని చేసింది. దాంతో టెంపరా రంగుల వాడకాన్ని ప్రారంభించారు. నకాషీ చిత్రకారులంటే ఆయనకు ఎనలేని అభిమానం. ఇరవై ఏళ్ల పాటు 1950 నుంచి 1970 వరకు ఆయన టెంపరా చిత్రాలు వేశారు. రాజయ్యను 50కి పైగా అవార్డులు వరించాయి. రాష్ట్రప్రభుత్వం ఆయనను 1966లో రజత పత్రంతో, 1969లో తామ్ర పత్రంతో సత్కరించింది. 1975లో ఆయనకు చిత్ర కళాప్రపూర్ణ సత్కారం లభించింది. సీనియర్ ఫెలోషిప్ (1988 లో భారతదేశ ప్రభుత్వం చే), 1992లో తెలుగు విశ్వ విద్యాలయం నుండి చిత్రలేఖనంలో విశిష్ట పురస్కారం లభించింది. రాజయ్య 1993లో కళా ప్రవీణ, 1997లో కళా విభూషణ్, 2000లో హంస, 2007లో లలిత కళారత్న అవార్డు అందుకున్నారు. విదేశాల్లో సైతం ఆయన చిత్రాల ప్రదర్శనలు జరిగాయి. రాజయ్య చిత్రాలు పార్లమెంటు హౌస్, న్యూఢిల్లీలోని నేషనల్ గ్యాలరీ ఆఫ్ మోడరన్ ఆర్ట్, సాలార్‌జంగ్ మ్యూజియం, ఆంధ్రప్రదేశ్ లలితా కళా అకాడమీల్లో ప్రదర్శనకు ఉంచారు. గ్రామీణ పేదల జీవన వైవిధ్య భరితమైన అశేష అజరామర చిత్రాలకు ప్రాణం పోసి, తెలుగు వారి ప్రాచీన కళా రూపాలను దిగంతాలకు పరిచయం చేసి తెలుగు వారి హృదయాలలో చిరస్థాయిగా నిలిచి పోయిన కాపు రాజయ్య 20 ఆగష్టు 2012 ఆగస్టు 20న 87వ ఏట తనువు చాలించి శాశ్వత చిత్తరువుగా జన హృదయాలలో నిలిచి పోయారు.

కులాల లెక్కలు.. బిజెపికి చిక్కులు

కులాల వారీగా జనాభా లెక్కలను సేకరించాలని కాంగ్రెస్, ఇతర విపక్షాలు ఎప్పటి నుంచో కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేస్తున్నా చెవిటివాని ముందు శంఖంలా ఉంటోంది. మంగళవారం (ఏప్రిల్ 1) కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు, రాజ్యసభలో ప్రతిపక్షనాయకుడు మల్లికార్జున ఖర్గే ఈ అంశంపై సవివరంగా ప్రస్తావించారు. కులాల వారీగా జనగణన ఆలస్యం కారణంగా పెద్ద సంఖ్యలో ప్రజలు సంక్షేమ పథకాలకు దూరమవుతున్నారని పేర్కొన్నారు. యుద్ధాలు, అత్యవసర పరిస్థితులు, ఇతర సంక్షోభాల సమయంలో కూడా జనాభా లెక్కల సేకరణ జరిగిందని, కానీ చరిత్రలో మొదటిసారిగా ప్రభుత్వం రికార్డు స్థాయి లో జనగణన నిర్వహించడంలో జాప్యం చేయడం దురదృష్టకరమని వ్యాఖ్యానించారు. దీన్ని నిర్వహించడానికి ప్రభుత్వం ఇష్టపడటం లేదని స్పష్టమవుతోందని విమర్శించారు. ఖర్గే చెప్పిన వివరాల ప్రకారం కేంద్ర ప్రభుత్వానికి కులాల ప్రాతిపదికపై జనాభా గణనపై విముఖత ఉన్నట్టు తెలుస్తోంది. కులాల ప్రాతిపదికగా జనాభా లెక్కలను సేకరించడం సాధ్యం కాదని కేంద్ర ప్రభుత్వం ఎప్పుడో సుప్రీం కోర్టు ముందు చేతులెత్తేసింది. అప్పటినుంచి ఈ సమస్య కొన్నేళ్లపాటు వాయిదా పడుతోంది. 1881 నుంచి దేశంలో ప్రతి పది సంవత్సరాలకు ఓసారి జనాభా లెక్కలను సేకరించడం పరిపాటిగా వస్తోంది. 1931 జనాభా లెక్కలకు ముందు మహాత్మాగాంధీ జనాభా లెక్కలు దేశానికి ఎంత ముఖ్యమో ఆయన గుర్తు చేశారు. మన ఆరోగ్యాన్ని అంచనా వేయడానికి మనకు కాలానుగుణంగా వైద్య పరీక్షలు ఎంత అవసరమో జనాభా లెక్కలు కూడా అంతే అవసరంగా గాంధీజీ ఉదహరించడం ఇక్కడ గమనించాలి. అయితే కులాల వారీ జనాభా లెక్కలు మాత్రం బ్రిటిష్ వారి పాలనలోనే దేశం లో 1933లో చివరిసారి జరిగింది. అప్పటి నుంచి ఆగిపోయిన ఈ ప్రక్రియను తిరిగి చేపట్టాలన్న డిమాండ్ చిరకాలంగా వెనుకబడిన తరగతుల నుంచి వస్తోంది. 1933 నాటి కులాల వారీ సేకరణ ఆధారంగానే ఒబిసిలు దేశ జనాభాలో 36 శాతం మాత్రమే ఉంటారని ఒక వర్గం, 60 నుంచి 70 శాతం వరకు ఉంటారని మరోవర్గం ఎవరికి తోచిన విధంగా వారు వాదన లేవదీయడమే తప్ప కచ్చితమైన వివరాలు ఎవరూ చెప్పలేకపోతున్నారు. అయితే దేశ జనాభాలో వెనుకబడిన తరగతులు అధిక సంఖ్యలోనే ఉంటారని ఎక్కువ శాతం మంది అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో తమకు కేవలం 27 శాతం మాత్రమే రిజర్వేషన్ కల్పించడం న్యాయం కాదని వెనుకబడిన తరగతుల ఆవేదన అరణ్య రోదనగా ఉంటోంది. విపి సింగ్ ప్రధానిగా ఉన్నప్పుడు 1990లో ఒబిసిలకు కేంద్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల్లో 27% కోటా కల్పించారు. అప్పటినుంచి తమ జనసంఖ్య ఎంతో తేల్చి ఆ మేరకు రిజర్వేషన్లు కల్పించాలన్న డిమాండ్ ఆ వర్గాలనుంచి బయలుదేరింది. 2001లోను, 2011లోను జనాభా లెక్కలతోపాటు కులాల వారీ లెక్కలు సేకరించాలన్న ఆలోచన అప్పటి ప్రభుత్వాలు పట్టించుకోలేదు. అయితే యుపిఎ ప్రభుత్వం 2011 జనాభా లెక్కల సేకరణలో వేర్వేరుగా సామాజిక, ఆర్థిక కులగణన పేరుతో కొంత సమాచారాన్ని సేకరించింది. ఈ సమాచారం తమకు అందజేస్తే జిల్లా పరిషత్తులు, పంచాయతీ సమితుల చట్టం కింద ఒబిసిలకు 27% రిజర్వేషన్లు అమలు చేయడానికి వీలవుతుందని 2021లో మహారాష్ట్ర ప్రభుత్వం కేంద్రాన్ని అభ్యర్థించింది. ఆ మేరకు సుప్రీం కోర్టులో కూడా వ్యాజ్యాన్ని దాఖలు చేసింది. అయినా కేంద్రం చలించలేదు. ఆ సమాచారం తప్పుల తడకగా ఉందని, దానివల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనం కలగదని కేంద్రం సాకులు చెప్పి తప్పించుకుంది. 2021 జనాభా లెక్కల సేకరణలో భాగంగా కులాల వారీ లెక్కలు సేకరించడం సాధ్యం కాదని కేంద్రం సుప్రీం కోర్టుకు స్పష్టం చేసింది. బీహార్ ముఖ్యమంత్రి నితీశ్ కుమార్ కూడా కుల ప్రాతిపదికన జనగణన చేపట్టాలని నాలుగేళ్ల క్రితం ప్రధాని మోడీకి విజ్ఞప్తి చేసినా ఫలించలేదు. ప్రతి పదేళ్లకు ఓసారి చేపట్టే జనాభా లెక్కల సేకరణలో ఎస్‌సి, ఎస్‌టిల జనగణన సాధ్యమవుతున్నప్పుడు ఇతర వెనుకబడిన తరగతుల వివరాలు సేకరించడం ఎందుకు కష్టమవుతుందని కాంగ్రెస్‌తో సహా విపక్షాలు ప్రశ్నిస్తున్నాయి. మండల్ కమిషన్ నివేదిక ఆధారంగా గతంలో విపి సింగ్ ప్రభుత్వం ఒబిసిలకు రిజర్వేషన్ కల్పించినప్పుడు దానికి వ్యతిరేకంగా ఆర్‌ఎస్‌ఎస్ నేతృత్వంలోనే హింసాత్మక ఆందోళనలు చెలరేగడం మరిచిపోలేని వాస్తవం. కులాల గణన పేరు చెబితే కాషాయ నాథులకు కంపరం పుట్టుకొస్తోంది. దీనికి కారణం కులాల శాతాలు బయటపడితే అగ్రవర్ణాలకు దూరం కావలసి వస్తుందని వారి భయం. బిజెపి మొదటి నుంచి హిందుత్వ భావజాలంతో అగ్రవర్ణాలను అక్కునచేర్చుకుని వారిని ఓటు బ్యాంకుగా కొల్లగొడుతోంది. జనాభాలో ఎస్‌సి, ఎస్‌టి, ఒబిసిలు, మైనారిటీలు దాదాపు 80% వరకు ఉన్నారు. వీరంతా పేదరికంలోనే మగ్గుతున్నారు. మిగిలిన 20% అగ్రవర్ణాలు. అగ్రవర్ణాలదే అన్నిటిలో పైచేయిగా ఉంటోంది.

దేశ సంపద అంతా అగ్రవర్ణాల అనుభవంలోనే ఉందన్న వాస్తవం గణాంకాలతో బయటపడితే తమ ఉనికికే ముప్పు తప్పదన్న పిరికితనం కమలనాథులను వెంటాడుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో బిజెపి నేతృత్వంలోని కేంద్ర ప్రభుత్వం కులాల గణనకు ముందుకు రాకుండా ఏవో సాకులతో విపరీత కాలయాపన చేస్తోందన్న విమర్శలు కాంగ్రెస్ తదితర విపక్షాల నుంచి వస్తున్నాయి. అంతేకాదు ఈ సంవత్సరం బడ్జెట్‌లో జనాభా గణన కోసం రూ. 575 కోట్లు మాత్రమే కేటాయించడం బట్టి చూస్తే కేంద్ర ప్రభుత్వానికి కులాల వారీ జనాభా లెక్కల సేకరణ బొత్తిగా ఇష్టం లేదనిపిస్తోందని రాజ్యసభలో విపక్ష నాయకుడు మల్లికార్జున ఖర్గే చేసిన వ్యాఖ్యల్లో యదార్థం లేకపోలేదు.

ఓపెన్ వర్సిటీ స్థాపకులు భవనం వెంకట్రామ్

అవిభక్త ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి భవనం వెంకట్రామ్ పేరు రాగానే రెండు ప్రధాన అంశాలు గుర్తుకు వస్తాయి. ఒకటి భవనం వెంకట్రామ్ ముఖ్యమంత్రిగా ప్రమాణ స్వీకారం కార్యక్రమానికి, ఆయన ఆహ్వానంపై హాజరైన, విద్యాభ్యాస సమయంలో ఆయనకు సన్నిహితంగా మెదిలిన ఎన్టీ రామారావుకు ఆ సంఘటనే రాజకీయాల లోకి రావడానికి ప్రేరణగా భావించడం, రెండవది చంద్రబాబు, రాజశేఖర్ రెడ్డి ఇరువురు భవనం మంత్రివర్గంలో పని చేయడం. భవనం వెంకట్రామ్ (జూలై 18, 1931 – ఏప్రిల్ 7, 2002) అని అందరూ పిలిచే భవనం వెంకట్రామిరెడ్డి ఆంధ్ర ప్రదేశ్ రాష్ట్ర 9వ ముఖ్యమంత్రి. ఆయన 1982 ఫిబ్రవరి 24 నుండి సెప్టెంబర్ 20 వరకు ఏడు నెలల పాటు రాష్ట్రానికి ముఖ్యమంత్రిగా విధులు నిర్వర్తించారు. రాష్ట్ర గత ముఖ్య మంత్రులు నారా చంద్రబాబు నాయుడు, వై.ఎస్.రాజశేఖరరెడ్డి ఆయన మంత్రి వర్గములో కలసి మంత్రులుగా పనిచేశారు. వెంకట్రామ్ 1931 జూలై 18 న గుంటూరు జిల్లా ముప్పాళ్ల మండలం గొల్లపాడు గ్రామంలో జన్మించారు. ఆయన గుంటూరు పట్టణములో న్యాయవాద వృత్తి ప్రాక్టీసు చేసేవారు. రాజకీయాలలో రాకముందు ఆయన పూర్వపు ఆంధ్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వములో మంత్రి అయిన కందుల ఓబులరెడ్డి దగ్గర పర్సనల్ అసిస్టెంటుగా పనిచేశారు. 1978లో మర్రి చెన్నారెడ్డి ప్రభుత్వములో విద్యా శాఖా మంత్రిగా చేరి శాసన మండలికి నియమితుడైనారు. వెంకట్రామిరెడ్డి కుల రాజకీయాలకు వ్యతిరేకముగా పేరులోని రెడ్డి వదిలి వేశారు. తరువాత అధికారములోకి వచ్చిన అంజయ్య మంత్రివతంలో కూడా మంత్రిగా కొనసాగారు. కాంగ్రెస్ అధిష్టానంతో సన్నిహిత సంబంధాలు కలిగిన వెంకట్రామ్ 1982లో కాంగ్రెస్ పార్టీ అధిష్టాన వర్గ అండతో ముఖ్యమంత్రి అయ్యారు. ఆయన ప్రమాణ స్వీకారోత్సవానికి తన ఒకనాటి రూం మేట్ అయిన నందమూరి తారక రామారావు ను ఆహ్వానించారు. ఆయన హాజరు కాగా, ఆ సంఘటనే రామారావుకు రాజకీయాలలోకి రావలన్న ఆలోచనకు బీజము పడినదని చెబుతారు. పలనాడు ప్రాంతానికి చెందిన వెంకట్రామ్... నందమూరి తారక రామారావుకు గుంటూరు లోని ఆంధ్రా క్రిస్టియన్ కళాశాల (ఏ.సి.కాలేజి)లో చదివే రోజులలో సన్నిహిత స్నేహితులు. 7 నెలల పాలన తర్వాత ఆయన అధిష్టాన వర్గము కోరిక మేరకు రాజీనామా చేసి కోట్ల విజయభాస్కరరెడ్డి ముఖ్యమంత్రి అయ్యేందుకు మార్గము సుగమము చేశారు. 1982లో దేశములోనే మొదటిదైన ఆంధ్రప్రదేశ్ సార్వత్రిక విశ్వ విద్యాలయం (ఓపెన్ యూనివర్శిటీ) ను నెలకొల్పడం వెంకట్రామ్ ముఖ్యమంత్రిగా సాధించిన పనులలో ఒకటి. కొంతకాలం రాజకీయ సన్యాసము తరువాత వీ.పీ.సింగ్ నేతృత్వంలో జనతా దళ్ పార్టీలో చేరి, తిరిగి కాంగ్రెస్ గూటికి చేరారు. 2000లో రాం విలాస్ పాశ్వాన్, లోక్ జన శక్తి అనే కొత్త పార్టీ పెట్టినపుడు ఆయన ఆ పార్టీ ఆంధ్ర ప్రదేశ్ శాఖ అధ్యక్షుడయ్యారు. ఆయన సతీమణి భవనం జయప్రద 1967 నుండి 1978 వరకు వినుకొండ నియోజక వర్గం నుండి శాసనసభ సభ్యురాలుగా గెలుపొందారు. ఆమె పి.వి.నరసింహారావు మంత్రివర్గంలో, జలగం వెంగళరావు మంత్రివర్గంలో మంత్రిగా పని చేశారు. వెంకట్రామ్ 2002 ఏప్రిల్ 7 న 71 సంవత్సరాల వయసులో గుండె పోటుతో హైదరాబాదులోని మహావీర్ ఆసుపత్రిలో మరణించారు.

విద్యుత్ వ్యాపారాన్ని వ్యతిరేకించిన తాతారావు

భారత దేశ విద్యుత్ రంగానికి నార్ల తాతారావు చేసిన సేవలు చిర స్మరణీయాలు. విద్యుత్ కేంద్రాల డిజైన్లు మార్చడంలో ఆయన చూపిన ప్రతిభ మార్గదర్శకం అయింది. వివిధ పదవులు నిర్వహించి విద్యుత్ ఉత్పాదన సామర్థ్య పెంపుకు విశేష కృషి చేశారు. నార్ల తాతారావు ప్రఖ్యాత భారత విద్యుత్తు రంగ నిపుణుడు, పూర్వపు ఆంధ్ర ప్రదేశ్ రాష్ట్ర విద్యుత్తు బోర్డు మాజీ ఛైర్మన్. నార్ల తాతారావు కృష్ణా జిల్లా కౌతవరం గ్రామంలో 1917 మార్చి 8వ తేదీన జన్మించారు. కౌతవరం లోనే ప్రాథమిక విద్య నభ్యసించారు. బెనారస్ హిందూ విశ్వ విద్యాలయం నుండి 1941లో ఇంజినీరింగ్ పట్టా పొందారు. అమెరికా లోని ఇల్లినాయిస్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీలో ఎం.ఎస్ డిగ్రీ చదివిన తాతారావు మొదట టాటా ఐరన్ అండ్ స్టీల్ కంపెనీలో ఉద్యోగిగా జీవితము ప్రారంభించారు. పిదప ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర విద్యుత్తు సంస్థ (ఏపీఎస్‌ఈబీ) డివిజనల్ ఇంజినీరుగా ఉద్యోగ జీవితం మొదలు పెట్టారు. తర్వాత మధ్యప్రదేశ్ విద్యుత్తు బోర్డులో పనిచేసిన కాలంలో దేశం లోనే ఆ సంస్థను అగ్రగామిగా నిలిపారు. థర్మల్ విద్యుత్తు కేంద్రాల డిజైన్లను మార్చడం ద్వారా ఈ రంగంలో పెద్ద విప్లవమే తీసుకొచ్చారు. ఆ తర్వాత ఆ డిజైన్లు దేశాని కంతటికీ ఆదర్శమయ్యాయి. 1974 నుంచి 1988 వరకూ 14 ఏళ్లపాటు ఏపీఎస్‌ఈబీ ఛైర్మన్ గా పని చేసారు. విద్యుత్తు రంగానికి విశిష్ట సేవలందించి నందుకు గాను 1983లో కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆయనను పద్మశ్రీ అవార్డుతో సత్కరించింది. నాగార్జున సాగర్, శ్రీశైలం, దిగువ సీలేరులలో విద్యుత్ ఉత్పాదక సామర్థ్యము పెంచడంలో ప్రముఖ పాత్ర వహించారు. రైతులకు ఉచిత విద్యుత్తు ఇవ్వడాన్ని నార్ల తాతారావు గట్టిగా సమర్థించారు. పేదలకు తక్కువ ధరకే విద్యుత్తు అందజేయాలనేది ఆయన లక్ష్యం. విద్యుత్తుతో వ్యాపారం చేయవద్దనేది ఆయన నినాదం. నార్ల తాతారావు 2007 ఏప్రిల్ 7 న హైదరాబాద్ నగరంలో గుండెపోటుతో మరణించారు. ప్రముఖ పాత్రికేయుడు నార్ల వెంకటేశ్వరరావు తాతారావుకు సోదరులు. మధ్య ప్రదేశ్ విద్యుత్ శాఖ, డివిజనల్ ఇంజినీర్ గాబీ విద్యుత్ బోర్డు, మధ్య ప్రదేశ్, కార్యదర్శి గాబీ మధ్య ప్రదేశ్ విద్యుత్ శాఖ, ఛీఫ్ ఇంజినీర్ గాబీ మధ్య ప్రదేశ్ విద్యుత్ శాఖ, ఛైర్మన్ గాబీ కేంద్ర ప్రభుత్వ జల విద్యుత్ కమిషన్, సభ్యుడుగాబీ సూపర్ థర్మల్ పవర్ స్టేషన్లుకమిటీ, ఛైర్మన్ గాబీ ఎనర్జీ రీసర్చ్ శాఖ, భారత శాస్త్ర సాంకేతిక పరిశోధక పరిషత్, ఛైర్మన్ గాబీ కేంద్రీయ జల విద్యుత్ సమితి, అధ్యక్షుడుగాబీ భారత అల్యూమినియమ్ కంపెనీ, డైరెక్టర్ గాబీ బంగ్లాదేశ్ పవర్ డెవలప్ అడ్వైజర్ గా, తదితర పదవులు నిర్వహించారు. ఓమ్ ప్రకాశ్ భాసిన్ పురస్కారము, పద్మ శ్రీ 1983బీ ఎలక్ట్రికల్ ఇంజినీరింగ్ అసోసియేషన్, అమెరికా, గౌరవ సభ్యుడుబీ భారతరత్న, శ్రీ విశ్వేశ్వరయ్య అవార్డు 1985 ఆయన అందుకున్నారు.

నేటి ఆరోగ్యమే రేపటి ఉజ్వల భవిత

ఆరోగ్యమే ప్రగతికి సోపానం. ఆరోగ్యమే ఆనంద మహాభాగ్యం. శారీరక మానసిక ఉల్లాసానికి ఊతం సణపూర్ణ ఆరోగ్యమే. దీర్ఘాయువు, మహదానంద హేతువు కేవలం మన ఆరోగ్యం మాత్రమే. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నిర్వచనం ప్రకారం శారీరక, మానసిక, సామాజిక, భావోద్వేగ సమతుల్యత మాత్రమే సంపూర్ణ ఆరోగ్యమని, కేవలం జ్వరం లేకపోవడం ఆరోగ్యం కాదని వివరించడం జరిగింది. ఏవి లేకపోయినా ఆరోగ్యం వరంగా పొందిన వారు మాత్రమే భాగ్యవంతులని, అన్నీ ఉండి కూడా ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్న వారు నిరు పేదలుగానే పరిగణించాలి. కరోనా విపత్తు తర్వాత ప్రతి ఒక్కరికీ ఆరోగ్య ప్రాధాన్యత అవగతం అయ్యింది. నేటి అత్యాధునిక వేగవంతమైన డిజిటల్ యుగంలో పర్యావరణ కాలుష్యం, ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలిలో మార్పులు ఆరోగ్యాన్ని నిశ్శబ్దంగా హరిస్తూనే ఉన్నాయి, ఆసుపత్రుల గిరాకీలు పెరుగుతూనే ఉన్నాయి. ప్రపంచ ఆరోగ్య దినోత్సవం-2025 ఇతివృత్తం:

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థను ఏర్పాటు చేసిన శుభ సందర్భానికి గుర్తుగా 1950 నుంచి ప్రతి ఏట 07 ఏప్రిల్‌న విశ్వవ్యాప్తంగా "ప్రపంచ ఆరోగ్య దినం" లేదా "వరల్డ్ హెల్త్ డే"ను పాటించుట ఆనవాయితీగా మారింది. ప్రపంచ దేశాల ప్రభుత్వాలు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు, పలు ఇతర సంస్థలు ప్రపంచ ఆరోగ్య దినోత్సవం-2025ను "ఆరోగ్యమే ప్రాధాన్యం, ఆరోగ్యమే భవిష్యత్తు ఆశ (హెల్దీ బిగినింగ్ : హోప్స్ ఫ్యూచర్)" అనబడే అంశాన్ని తీసుకొని ప్రచారం చేస్తున్నారు. నేటి మాతాశిశు ఆరోగ్యమే రేపటి సౌభాగ్య భవితకు పునాది అని ప్రచారం చేయడం తప్పనిసరి. మాతృ శిశు మరణాలను కట్టడి చేయడం, గర్భిణులకు పోషకాహారం అందించడం, నవజాత శిశువులను పూలలో పెట్టి కాపాడుకోవడం, మహిళాలోక ఆరోగ్యానికి ఊపిరులూదడం లాంటివి నిరంతరం విధిగా కొనసాగాలి. నేటి ఆధునిక యుగంలో సహితం సాలీనా 3 లక్షల గర్భిణి స్త్రీలు మరణించడం, 2 మిలియన్లకు పైగా శిశువులు తొలి మాసంలోనే ప్రాణాలు వదలడం, 2 మిలియన్స్ బిడ్డలు గర్భంలోనే ప్రాణాలోదలడం విచారకరం. సరళ జీవనశైలినా విధిగా పాటించడం: వేకువజామున నిద్ర లేవడం, నిత్యం శారీరక వ్యాయామం చేయడం, సరళ ఆహారపు అలవాట్లను పాటించడం, తగు సమయం నిద్ర పోవడం,

సమయపాలన పాటిస్తూ దినచర్యను అనుసరించడం, ఆశావహ దృక్పథంతో ముందుకు సాగడం, దురలవాట్లకు దూరంగా ఉండడం, రాత్రి 9 గంటలకు నిద్రించే అలవాటు చేసుకోవడం, పోషకాహారం పరిమితంగా తీసుకోవడం లాంటివి సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదిస్తాయని తెలుసుకొని అనుసరించే ప్రయత్నం చేద్దాం. ప్రజలకు ఆరోగ్యకర జీవనశైలి పట్ల అవగాహన కల్పించడం, వ్యాధుల వ్యాప్తి పట్ల వివరణలు, మానసిక ఆరోగ్య ప్రాధాన్యం, వైద్య ఆరోగ్య రంగానికి నిధుల కేటాయింపులో పెద్ద పీట వేయడం, మాతాశిశు ఆరోగ్యం గూర్చి ప్రచారం చేయడం, ఆరోగ్యాన్ని మింగజూస్తున్న దురలవాట్ల పట్ల హెచ్చరికలు చేయడం లాంటివి ఈ రోజున నిర్వహించడం జరుగుతుంది. ఆరోగ్యకర కుటుంబాలు, పౌర సమాజానికి పునాదులు మాతా శిశు ఆరోగ్య పరిరక్షణ మాత్రమే అని తెలుసుకుంటూ, నేటి వైద్య ఆరోగ్య పెట్టుబడి రేపు వందల రెట్ల అభివృద్ధికి పునాదులుగా మారతాయని తెలుసుకుందాం. సమోన్నత సంతోషం, కుటుంబ శ్రేయస్సు, శాంతియుత సమాజ నిర్మాణానికి ఆరోగ్యమే వరప్రసాదమని తెలుసుకుందాం. నేటి తల్లులు, రేపటి తరాలకు సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని బహుమతిగా అందజేద్దాం.

మన వెలుగు
ప్రతి వార్త ప్రజల వైపు తెలుగు దినపత్రిక
MANA VELUGU TELUGU DAILY

సన్న బియ్యం పంపిణి చేస్తున్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి ధన్యవాదాలు

ఏఎంసీ చైర్మన్ భీమ సంతోష్

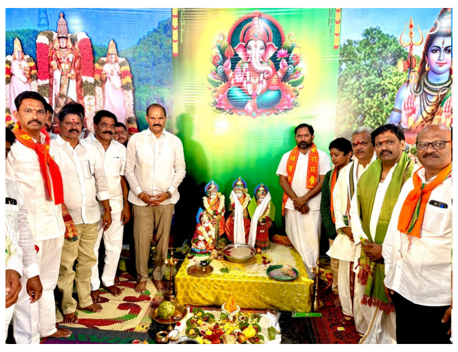
సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, ప్రభుత్వ విప్ అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ చిత్ర పటలకు పాలాభిషేకం

గొల్లపల్లి (మన వెలుగు) ఏప్రిల్ 06 : జగిత్యాల జిల్లా గొల్లపల్లి మండలంలోని పేద ప్రజలకు సన్న బియ్యం పంపిణి చేస్తున్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి ప్రజల తరుపున గొల్లపల్లి ఏఎంసీ చైర్మన్ భీమ సంతోష్ ధన్యవాదాలు తెలియజేసారు. గొల్లపల్లి మండలంలోని మల్లన్నపేట గ్రామంలో ఆదివారం సన్న బియ్యం పంపిణి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించిన భీమ సంతోష్ స్థానిక నాయకులతో కలిసి సీఎం రేవంత్ రెడ్డి,పౌర సరఫరాల శాఖ మంత్రి ఉత్తం కుమార్ రెడ్డి, ప్రభుత్వ విప్ అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ చిత్ర పటలకు పాలాభిషేకం చేశారు.ఈ సందర్భంగా సంతోష్ మాట్లాడుతూ..దేశంలొనే సన్న బియ్యం పంపిణీ చేస్తున్న ఏకైక రాష్ట్రం మన తెలంగాణ మాత్రమేనని,దేశ చరిత్రలోనే నిలిచిపోయే గొప్ప పథకం ప్రారంభించిన ఘనత కాంగ్రెస్ పార్టీ కే దక్కుతుందని అన్నారు. గతంలో ధనికులు సన్న బియ్యం తింటే, నిరుపేదలు మాత్రం దొడ్డు బియ్యం తినేవారని, కానీ నేడు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రాష్ట్రంలోని ప్రజలందరికీ సన్న బియ్యం పంపిణీ చేస్తున్నదని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ఉప సర్పంచ్ బేరా కిషోర్,కాంగ్రెస్ నాయకులు దుర్గం చంద్రయ్య, బండి దేవేందర్,సిద్దంకి రమేష్,గంగారెడ్డి,కళ్లెం రాజన్న,బాలలింగు,గొట్టి పలుకుల తిరుపతి, బండారి గంగాధర్, లంబ లస్మయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వృద్ధుల సంరక్షణ,మహిళా చట్టాలపై అవగాహన సదస్సు

జగిత్యాల (మన వెలుగు) ఏప్రిల్ 06 : తెలంగాణ అల్ సీనియర్ సిటిజెన్స్, ,పెన్షనర్స్ అసోసియేషన్ల జగిత్యాల జిల్లా శాఖల ఆధ్వర్యంలో ఆ సంఘాల రాష్ట్ర కార్యదర్శి హరి అశోక్ కుమార్ జన్మదినోత్సవం సందర్భంగా వయోవృద్ధుల రక్షణ,పోషణ సంక్షేమ చట్టం పై సీనియర్ సిటీజేన్స్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి హరి ఆశోక్ కుమార్,సఖి , భరోసా,మహిళా చట్టాలపై రిటైర్డ్ జాయింట్ కలెక్టర్ కే.కృష్ణా రెడ్డి లు అవగాహన కల్పించారు.ఆదివారం తెలంగాణ అల్ సీనియర్ సిటీజేన్స్ అసోసియేషన్ జిల్లా శాఖ కార్యాలయం లో జరిగిన ఈ అవగాహన సదస్సుల్లో సీనియర్ సిటీజేన్స్,పెన్షనర్స్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి,జిల్లా అధ్యక్షుడు హరి ఆశోక్ కుమార్ జన్మదిన వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు.ఈ జన్మదిన వేడుకల్లో 20 మంది నిరుపేద వయోధికులకు పాదరక్షలు,గొడుగులు హరి ఆశోక్ కుమార్ అందజేశారు. కలెక్టర్ సత్యప్రసాద్ సూచనల మేరకు వయోధికులకుఅండగా ఉంటూ ఆర్డీవోలకు వృద్ధుల సమస్యల పరిష్కారం కు కేసులు దాఖలు జేస్తూ వారి సంక్షేమంకు కృషిచేస్తున్న సీనియర్ సిటీజేన్స్ జిల్లా,డివిజన్,మండల,గ్రామాల ప్రతినిధులను హరి ఆశోక్ కుమార్,రిటైర్డ్ జాయింట్ కలెక్టర్ కృష్ణా రెడ్డిలు ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర కార్యదర్శి,జిల్లా అధ్యక్షుడు హరి ఆశోక్ కుమార్, రిటైర్డ్ జాయింట్ కలెక్టర్ కందుకూరి కృష్ణా రెడ్డి, ప్రధాన కార్యదర్శి గౌరిశెట్టి విశ్వనాథం, కౌన్సెలింగ్ అధికారులు పి.సి.హన్మంత్ రెడ్డి,వబ్బా శివానందం,రాజ్ మోహన్,రాజయ్య, ఉపాధ్యక్షుడు ,ఎం.డి.యాకూబ్, ఆర్గనైజింగ్ కార్యదర్శులు పూసాల ఆశోక్ రావు, కే.సత్యనారాయణ,జిల్లా టీ బీసీ జేఏసీ జిల్లా మహిళా అధ్యక్షురాలు కస్తూరి శ్రీమంజరి, మహిళా సంఘం జిల్లా అధ్యక్షురాలు గంగం జలజ, పట్టణ అధ్యక్షురాలు సింగం పద్మ,సీనియర్ సిటీజేన్స్ జగిత్యాల మండల మహిళా అధ్యక్షురాలు బైరి రాధ, వివిధ సంఘాల నాయకులు సీనియర్ న్యాయవాది పి.సతీశ్ రాజ్, జర్నలిస్టు అల్లే రాము,,సింగం గంగాధర్,సింగం భాస్కర్, కాలగిరి గంగారెడ్డి,,ఎం డి.ఎక్బాల్,నయ్యద్ యూసుఫ్,యాకూబ్ హుస్సేన్, సీనియర్ సిటీజేన్స్,పెన్షనర్స్,టీ ఎన్జీఓ,టీ రెవెన్యూ,వివిద యువజన,మహిళా సంఘాల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

శ్రీ రామ నవమి వేడుకల్లో పౌర సంబంధ శాఖా మాత్యులు కొలుసు పార్థసారధి



కుత్బుల్లాపూర్ (మన వెలుగు) ఏప్రిల్ 06 : కుత్బుల్లాపూర్ సూరారం శ్రీరామ్ నగర్ కాలనీ కమ్యూనిటీ హాల్లో జరిగిన శ్రీ సీతా రామ చంద్ర స్వామి వారి కల్యాణ మహోత్సవం కాలనీ వాసులంతా కలిసి కోలాహలంగా మంగళ వాయిద్యాలతో ఊరేగింపుగా వచ్చి స్వామి వారికి పట్టు వస్త్రాలు, ముత్యాల తలంబ్రాలు సమర్పించి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. వేదపండితులు, అర్చకులు, పూజారుల వేదమంత్రోచ్చరణల మధ్య కల్యాణం జరిపించారు. భక్తులు పెద్దసంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా ఆంధ్రప్రదేశ్ హౌసింగ్, సమాచార మరియు పౌర సంబంధ శాఖా మాత్యులు కొలుసు పార్థసారధి పాల్గొన్నారు స్వామివారి కల్యాణమహోత్సవంలో భక్తులందరూ పాల్గొని స్వామి వారి తీర్థ ప్రసాదాలు స్వీకరించారు అనంతరం అన్నదానం కార్యక్రమం నిర్వహించారు.

భద్రాద్రి రామయ్యకు మహా పట్టాభిషేకం

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం: దక్షిణ అయోధ్యగా భాసిల్లుతున్న భద్రాచలం లో సీతారాముల కల్యాణం వైభవంగా జరిగింది. సోమవారం భద్రాచలం రామాలయం లో శ్రీ రామ మహా పట్టాభిషేకం జరగనుంది. ఈ కార్యక్రమానికి తెలంగాణ రాష్ట్ర గవర్నర్ జిష్ణు దేవ్ వర్మ హాజరవుతున్నారు. సోమవారం ఉదయం 10.30 గంటల నుంచి 12.30 గంటల వరకు పట్టాభిషేక క్రతువు జరుగుతుంది. కల్యాణం అనంతరం ఒక్క రామయ్యకు మాత్రమే నిర్వహించే విలక్షణ ఉత్సవం మహాపట్టాభిషేకం. ఏటా శ్రీరామ నవమి మరుసటి రోజు జరిగే ఉత్సవాన్ని శ్రీరామ మహాపట్టాభిషేకంగా పేర్కొంటారు. ఇందులో భాగంగా శ్రీరాముడికి ఆభరణాలైన పట్టు రాజదండం, రాజముద్రిక, ఛత్రం, శంఖు, చక్రాలు, కిరీటం ధరింపజేస్తారు. సోమవారం నిర్వహించే ఈ పట్టాభిషేకానికి భద్రాచలం దేవస్థానం అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేసింది. శ్రీరామ మహాపట్టాభిషేకానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరఫున గవర్నర్ జిష్ణుదేవవర్మ పట్టు వస్త్రాలు సమర్పించనున్నారు. అలాగే ఈ రోజు రాత్రి రథోత్సవం జరుగుతుంది. కాగా ఆదివారం శ్రీరామనవమి సందర్భంగా భద్రాద్రిలో సీతారాముల కల్యాణం అంగరంగ వైభవంగా జరిగింది. రామ నామ జపంతో భక్తులు పరవశించిపోతుండగా.. వేద పండితుల మంత్రోచ్ఛరణల మధ్య సీతారాముల కల్యాణం ఘనంగా నిర్వహించారు. శ్రీరామ నవమి సందర్భంగా ఆదివారం తెల్లవారుజామున 2 గంటలకే స్వామివారికి సుప్రభాత సేవ నిర్వహించారు. అనంతరం తిరువారాధన, మంగళాశాసనం, అభిషేకం చేశారు. తదుపరి ధ్రువమూర్తులకు కల్యాణం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో దేవాదాయశాఖ మంత్రి కొండా సురేఖ, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి శాంతికుమారి, దేవాదాయ శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి శైలజారామయ్యర్, కమిషనర్ శ్రీధర్ పాల్గొన్నారు. ఉదయం 9.45 గంటలకు వేద పండితుల మంత్రోచ్ఛరణ నడుమ ఊరేగింపుగా మిథిలా స్టేడియంలోని కల్యాణ మండపానికి స్వామి, అమ్మవార్ల ఉత్సవ మూర్తులను తీసుకొచ్చారు. స్వర్ణ సింహాసనంపై స్వామివారిని, అమ్మవారిని ఆసీనులను చేశారు. కల్యాణం సందర్భంగా భక్తరామదాసు చేయించిన నగలను వధూవరులకు ధరింపజేశారు.తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి బాధ్యతలు చేపట్టిన ఎనుముల రేవంత్‌రెడ్డి తొలిసారి సతీసమేతంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరఫున స్వామి, అమ్మవార్లకు పట్టు వస్త్రాలు, ముత్యాల తలంబ్రాలు సమర్పించారు. రేవంత్‌రెడ్డి, ఆయన సతీమణి గీత ఉదయం 11.33 గంటలకు రామాలయానికి చేరుకున్నారు. వేద పండితులు ఆశీర్వచనం అందజేశారు. పూజల తర్వాత సీఎం దంపతులు 11.45 గంటలకు మిథిలా స్టేడియానికి చేరుకున్నారు. అక్కడ జీలకర్రబెల్లం సమయంలో పట్టు వస్త్రాలు, ముత్యాల తలంబ్రాలను రామయ్యకు సమర్పించారు. మధ్యాహ్నం 12 గంటలకు అభిజిత్ లగ్నం సమీపించగానే స్వామివారి ఉత్సవమూర్తుల శిరస్సుపై జీలకర్ర బెల్లం ఉంచారు. అనంతరం మూడు సూత్రాలతో కన్నుల పండువగా మాంగళ్య ధారణ నిర్వహించారు. సీతారాముల కల్యాణాన్ని డిప్యూటీ సీఎం భట్టి, మంత్రులు తుమ్మల, పొంగులేటి తిలకించారు. అదేవిధంగా హైకోర్టు న్యాయమూర్తులు, ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు, ప్రజాప్రతినిధులు, ఉన్నతాధికారులు కల్యాణోత్సవంలో పాల్గొన్నారు. టీటీడీ తరఫున చైర్మన్ బీఆర్ నాయుడు శ్రీసీతారాములకు పట్టు వస్త్రాలు సమర్పించారు. సీతారాముల కల్యాణాన్ని తిలకించడానికి తెలుగు రాష్ట్రాలతో పాటు దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాల నుంచి భక్తులు భారీగా తరలివచ్చారు.

దాచాలంటే దాగునులే

హైదరాబాద్ సిటీ,(మన వెలుగు) ఏప్రిల్ 06 : మనిషి ఎన్ని సాధించినా తప్పించుకోలేనివి జర (ముసలితనం), మరణం.. అని చాలా మంది ఆధ్యాత్మికవేత్తలు చెబుతుంటారు! రోగం, జర, మరణం ప్రతి ప్రాణికీ తప్పవని తెలుసుకున్నాకే రాజకుమారుడైన సిద్ధార్థుడు తపస్సు చేసి బుద్ధుడయ్యాడు!! కానీ అదంతా గతం. మృత్యువు సంగతి పక్కన పెడితే.. ముసలితనాన్ని కనీసం కొన్నాళ్లపాటయినా జయించి, యవ్వనంగా కనిపించేలా చేసే పరిజ్ఞానాలు ఇప్పుడు చాలానే అందుబాటులోకి వచ్చాయి. ఎప్పటికీ యవ్వనంగాకనిపించాలనుకునేవారి సంఖ్య కూడా ఎక్కువైంది. ఒకప్పుడు సినీ తారలకు మాత్రమే పరిమితమైన యాంటీ ఏజింగ్ చికిత్సలు ఇప్పుడు సామాన్యులకూ చేరువయ్యాయి. డబ్బు ఎక్కువగా ఉన్నవారు.. కాస్తంత ఖరీదైనా సరే వినూత్నమైన పరిష్కారాల వైపు చూస్తున్నారు. యాంటీ ఏజింగ్ చికిత్సల కోసం కొందరు సరాసరిన నెలకు 10–15 వేల రూపాయలను ఖర్చు చేస్తోంటే, కొంతమంది 50–90 వేల రూపాయలను కూడా ఖర్చు చేస్తున్నారు. దీంతో యాంటీ ఏజింగ్ చికిత్సల వ్యాపారం బాగా జోరందుకుంది. సాధారణంగా వయసు పెరిగే కొద్దీ చర్మం సాగడంతోపాటు తేమ కోల్పోతుంది. ఫలితంగా ముడతలు, గీతలు, బుగ్గలు లోపలకు చొచ్చుకుపోవడం.. వంటి మార్పులు సంభవిస్తాయి. జుట్టు తెల్లబడడం, ఊడిపోవడం సరేసరి. జన్యుపరమైన కారణాలు, జీవనశైలి మార్పులు, రోజువారీ జీవితంలో మనం వాడే వస్తువుల్లో ఉండే రసాయనాల వల్ల వయసు మీరే ప్రక్రియ కొందరిలో మరికొంత వేగంగా జరుగుతుంది. అలాంటివారంతా యాంటీ ఏజింగ్ చికిత్సలపై ఆసక్తి చూపుతున్నారని అంబ్రోసియా క్లినిక్ వ్యవస్థాపకురాలు, ప్రముఖ ప్లాస్టిక్ సర్జన్ ప్రీతి శుక్లా తెలిపారు. క్లినిక్‌లకు వెళ్లి చేయించుకునే పెద్ద పెద్ద చికిత్సల సంగతి పక్కనపెడితే ప్రస్తుతం అందరూ ఎక్కువగా వాడుతున్నవి.. యాంటీ ఏజింగ్ క్రీములు. సూర్యుడి అతినీలలోహిత (యూవీ) కిరణాల బారిన పడకుండా చర్మాన్ని కాపాడే ఈ క్రీముల వల్ల.. ముడతలు పడటం, నుదుటిపై గీతలు రావడం వంటి సమస్యలను కొంతమేరకు నివారించవచ్చు. అయితే, ఇలాంటి క్రీమ్‌లతో ఫలితాలు పరిమితమేనని.. చాలా మంది కాస్మెటాలజిస్టులు, డెర్మటాలజిస్టులు, ప్లాస్టిక్ సర్జన్లు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే.. అందరికీ అనువుగా ఉండేలా వాటిని అతి తక్కువ గాఢతతో చేస్తారని, సాధారణ చర్మం కలిగినవారికి మాత్రం వాటితో కొంత ఫలితం ఉంటుంది తప్ప అందరికీ ఒకే స్థాయిలో ఉండదని వారు వివరిస్తున్నారు. ఇక.. ప్రస్తుతం భారతీయ యాంటీ ఏజింగ్ మార్కెట్‌లో ఎక్కువగా వినిపిస్తున్న మాట.. 'బయో రీ మోడలింగ్'. దీనిలో భాగంగా చర్మానికి తేమ అందించడంతో పాటు కొలాజెన్ ఉత్పత్తి అయ్యేలా చర్మాన్ని ప్రేరేపిస్తారు. చర్మంలో సాగే గుణాన్ని పెంపొందింపజేస్తారు. చికిత్సలేవైనా సరే, ఎంత చెప్పినా సరే ఒత్తిళ్లతో కూడిన ఉద్యోగాలు చేసేవారికి వాటితో మెరుగైనఫలితాలు రావడం కష్టమేనని హెయిర్‌లైన్ స్టూడియో అ?ధినేత, సెలబ్రిటీ స్టైలిస్ట్ వంశీ అభిప్రాయపడ్డారు. వేళకు పౌష్టికాహారం తీసుకుంటూ, కంటి నిండా నిద్రపోతూ, నిత్య వ్యాయామాలు చేసేవారికి ఈ చికిత్సలు బాగా ఉపకరిస్తాయని ఆయన పేర్కొన్నారు. "సహజంగా వచ్చేదే అందం, అది తెలుసుకుంటేనే ఆనందం" అంటారాయన.

బోలెడన్ని చికిత్సలు..

వయసు మీద పడుతున్నా యవ్వనంగా కనిపించేలా చేయడానికి అనేక రకాల చికిత్సలున్నాయి. ప్రాథమికంగా యాంటీ ఏజింగ్ క్రీములు మొదలు.. కణజాల స్థాయిలో చర్మం పై ప్రభావం చూపే ఫేషియల్ సీరమ్‌లు, మాయిశ్చరైజర్ల దాకా పలు ఉత్పత్తులు, ప్రక్రియలు ఉన్నాయి. వాటిలో ముఖ్యమైనవి.. బొటాక్స్: ముఖంపై ముడతలను పోగొట్టడానికి ఇచ్చే ఒక న్యూరో టాక్సిన్ ప్రొటీన్ ఇది. దీనిని బ్యాక్టీరియం క్లోస్ట్రిడియం బొటులినమ్ అనే బ్యాక్టీరియా ఉత్పత్తి చేస్తుంది. దీనిని మన కండరాల్లోకి చొప్పిస్తే ఆ కండరాలు పనిచేయడం మానేస్తాయి. దీనివల్ల చర్మంపై గీతలు తగ్గుతాయి. ముడతలు పోతాయి. చర్మం మృదువుగా కనిపిస్తుంది. వయసు తక్కువగా అనిపిస్తుంది. అయితే.. ఈ ఇంజెక్షన్ సరిగ్గా చేయకపోయినా, అది సరైన కండరాల్లోకి వెళ్లకపోయినా ఫలితాలు చాలా ఇబ్బందిగా ఉంటాయి. సంవత్సరానికి 2–3 మూడు ఇంజెక్షన్లు చేయాల్సి ఉంటుంది. ఒక్కో సెషన్‌కూ 15–20 వేల రూపాయల వరకూ ఖర్చవుతుంది.

ఫిల్లర్లు: ఫిల్లర్స్‌లో హైల్యూరానిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. కళ్ల కింద గుంతలు, నవ్వినప్పుడు వచ్చే గీతలను పూరించడానికి వాడతారు. దీని ఖర్చు 20–40 వేల రూపాయల వరకూ ఉంటుంది. ఫిల్లర్ నాణ్యత, డాక్టర్ అర్హతలను బట్టి కూడా ఈ ఖర్చు మారుతుంటుంది. కెమికల్ పీల్: ఈ పద్ధతిలో కెమికల్ సొల్యూషన్‌ను చర్మం లోపలకు జొప్పిస్తారు. తద్వారా చర్మం పై పొర తొలగిస్తారు. కొత్తగా వచ్చే చర్మం కాంతివంతంగా ఉంటుంది. ఈ యాంటీ ఏజింగ్ చికిత్స ఖర్చు ఒక్క సిటింగ్‌కు రూ.3 వేల నుంచి రూ.5 వేల దాకా ఉంటుంది.

భార్య వేధింపులు తట్టుకోలేక.. ట్రైన్‌కి ఎదురెళ్లి మరీ

భువనేశ్వర్: ఈ సమాజానికి ఏమవుతుందో.. ఎటు పోతుందో అర్థం కావడం లేదు. ఒకప్పుడు వేధింపులు అంటే కేవలం మహిళలు మాత్రమే ఎదుర్కునేవారు అనే అభిప్రాయం ఉండేది. ఒకవేళ మగాళ్లకు అలాంటి పరిస్థితులు ఎదురైనా మౌనంగా భరించేవారు ఏమో కానీ బయటకు మాత్రం వెల్లడించకపోయేవారు. అయితే రాను రాను లోకం తీరు మారుతోంది. ప్రేమించిన వాడి కోసమే.. మరే ఇతర కారణాల కోసమో కానీ.. భర్తలను పీడించి, హింసించి.. ఆఖరికి వారిని హత్య చేసే భార్యల సంఖ్య రోజు రోజుకు పెరుగుతోంది. మరీ ముఖ్యంగా భార్యల వేధింపులు తట్టుకోలేక.. ప్రాణాలు తీసుకున్న భర్తల గురించి గత కొన్ని రోజులుగా వార్తలు చదువుతున్నాం. తాజాగా ఈ జాబితాలోకి మరో వ్యక్తి చేరాడు. భార్య టార్చర్ కన్నా చావే సుఖం అనుకున్నాడు. ఆమె నోట్లో నోరు పెట్టడం కన్నా.. రైలు పట్టాల మీద తల పెట్టడం మంచిదని భావించి.. రైలుకు ఎదురెళ్లి.. మరీ ప్రాణం తీసుకున్నాడు. దీనికి ముందు భార్య తనను ఏవిధంగా టార్చర్ పెడుతుందో వివరిస్తూ వీడియో రికార్డ్ చేశాడు. ఇప్పుడీ ఘటన దేశవ్యాప్తంగా సంచలనంగా మారింది. ఆ వివరాలు..ఈ సంఘటన ఒడిశాలో చోటు చేసుకుంది. రామచంద్ర బర్జేనా అనే వ్యక్తి.. అతడి భార్య రూపాలి వేధింపులు తాళలేక రైలు కింద పడి ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు. దానికి ముందు వీడియో రికార్డ్ చేస్తూ తన గోడు వెళ్లబోసుకున్నాడు. "నా పేరు రామచంద్ర బర్జేనా. నేను కుంభరబస్తా ప్రాంతంలో నివాసం ఉంటాను. నా భార్య వల్ల నేను ఆత్మహత్య చేసుకుంటున్నాను" అని చెప్పి ఎదురుగా వస్తోన్న రైలు కిందకు దూకాడు. స్పాట్‌లోనే మృతి చెందాడు రామచంద్ర. వీడియో వైరల్ కావడంతో కేసు నమోదు చేసిన పోలీసులు దర్యాప్తు ప్రారంభించారు. వారు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. రామచంద్ర, రూపాలి దంపతులకు కొన్నాళ్ల క్రితం వివాహం అయ్యింది.. వారికి ఒక కుమార్తె కూడా ఉంది. అయితే గత కొన్నాళ్లుగా రూపాలి తన భర్తను మానసికంగా వేధింపులకు గురి చేస్తుంది. అంతేకాక ఇంట్లో గొడవలు రాజేస్తూ.. అతడిని ఇబ్బందిపెట్టసాగింది. ఎంత మంచిగా నచ్చచెప్పినా రూపాలి తీరు మార్చుకోలేదు. విసుగు చెందిన రామచంద్ర ఆత్మహత్య వంటి దారుణ నిర్ణయం తీసుకున్నాడు. ఈ సందర్భంగా రామచంద్ర తల్లిదండ్రులు మాట్లాడుతూ.. తమ కోడలు తరచుగా పుట్టింటికి వెళ్లి అక్కడే నెలల తరబడి ఉండేదని తెలిపారు. ఒకవేళ రామచంద్ర అత్తగారింటికి వెళ్లకపోతే.. అతడిని దారుణంగా మాట్లాడేదని.. నిందించేదని ఆరోపించారు. అంతేకాక పెళ్లి ఖర్చులు మొత్తం తామే పెట్టుకున్నామని.. పైగా రూపాలికి 20 లక్షల రూపాయలు ఎదురు కట్నం ఇచ్చామని.. అయినా సరే ఆమె తన కొడుకును వేధించి.. చివరకు అతడు ఆత్మహత్య చేసుకునేలా చేసిందని రామచంద్ర తల్లీదండ్రులు ఆరోపించారున. తన కొడుకు చావుకు కారణం అయిన రూపలిని కఠినంగా శిక్షించాలని రామచంద్ర తల్లి డిమాండ్ చేస్తుంది. కేసు నమోదు చేసుకున్న పోలీసులు దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

ద్రావిడ సంస్కృతికి దర్పణంగా 'బర్మాకేంపు'

గట్టి ప్రయత్నమే చేసాను. నాదసలు జీవితమే కాదు, రాసేది సాహిత్యమే కాదు అనే స్థాయి నుంచి, ఇది కదా రాయాల్సింది అని తెలుసుకోవడానికి చాలాకాలం పట్టేసింది. అప్పుడు ఈ కథల్లోని బాలుడు సాహిత్యం లోకి రాక తప్పింది కాదు – ఇల్లిల్లూ తిరిగిన అనుభవాలు, అధోలోకపు జీవులతో పరిచయం వల్ల సాహిత్యంలోకి అతన్ని తీసుకురాక తప్పింది కాదు. చెప్పింది బాలుడి జీవితం నుంచే కానీ చెప్పిందంతా బర్మాకేంపులోని పెద్దల జీవితాలు, పాటలు, చావులు, నీళ్లు, రౌడీలు, ఉద్యమాలు, తగలబడిన పాకలు. అయితే విషాదాన్ని గెడ్డ అడుగున మట్టిలా ఉంచి తేటనీరు ప్రవహించినట్లుగా చిన్నపాటి హాస్యం, వ్యంగ్యంతో కథలు చెప్పే ప్రయత్నం చేసాను. రాస్తున్న ప్రతిసారీ దృశ్యప్రధానంగా ఉందా లేదా అనే కొట్టుకులాడాను. ఒకప్పుడు బర్మాకేంపుకి వస్తావా అంటేనే ఆటోవాళ్ళు భయపడి రాని ఊరు అది. అక్కడింత వైవిధ్యం గల మనుషులు, జీవితాలు వుంటాయని చెప్పడంబీ పిల్లాడి మనస్తత్వంతో ఎటువంటి జడ్జిమెంట్ లేకుండా కథలు చెప్పాలనుకోవడంబీ అన్వేషణ, ప్రశాంతత, నింపాదితనం అదే ఈ బర్మాకేంపు బాలుడిని సాహిత్యంలోకి లాక్కొచ్చింది.బర్మాకేంపు జీవితాన్ని నమోదు చేయాలనుకున్నాను. కన్న ఊరికే కాందిశీకులైనవారి గురించి రాయాలనుకున్నాను. కానీ ఎలా చెప్పాలన్నది పెద్దసమస్య. మనసాహిత్యంలో పేదవాళ్ళు, శ్రామికులు, కిందిలోకపు జీవితాలను రాయాలంటే వాళ్లకు వున్న కష్టాలు చాలక ఇంకొన్ని కష్టాలు కల్పించడం చూసాను. నలభై గ్రామాల వూరు కంచరపాలానికి శివారు అయిన స్మశానానికి ఆవల ఇచ్చిన స్థలంలో అందమైన ద్రావిడ సంప్రదాయాన్ని నిర్మించుకున్న శ్రామికుల ఊరు గురించి రాసేను. ఉత్తరాంధ్రలో వున్న ఒక గొప్ప సంస్కృతి ఏమిటంటే ఏదుంటే అది తింటారు, తిన్నదానితో వుంటారు, పనుంటే చేస్తారు, లేదా కాలక్షేపం చేస్తారు కానీ పిరికిగా చావరు. ఎన్ని కష్టాలు వొచ్చినా ఉత్సవ వసంతం వాళ్ళ జీవితాల్లోకి ఆహ్వానిస్తారు. ఇదంతా అందరితో పంచుకోడానికే రాశాను. జ్ఞాపకాలతో, బాల్యంతో కనెక్ట్ కాని వారు ఉండరు అనే నమ్మకంతో పిల్లవాడి దృష్టికోణంతో స్వచ్ఛంగా అతనికి తెలిసింది మాత్రమే చెప్పాను.

శ్రీ రాముని దీవెనలతో ప్రజలంతా

సుఖ సంతోషాలతో వర్ధిల్లాలి

మెట్ పల్లి (మన వెలుగు) ఏప్రిల్ 06 : మెట్ పల్లి లోని ఎస్సారెస్పీ రామాలయంలో సీతారాముల కళ్యాణమహోత్సవంలో ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ కల్వకుంట్ల సంజయ్, జగిత్యాల జిల్లా బీఆర్ఏస్ అధ్యక్షులు విద్యాసాగర్ రావు–సరోజనమ్మ దంపతులు పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ.. శ్రీ సీతారాముల దీవెనలతో ప్రజలందరికీ సకల శుభాలు కలగాలని, ఆయురారోగ్యాలతో, సుఖ సంతోషాలతో వర్ధిల్లాలని ఎమ్మెల్యే కల్వకుంట్ల సంజయ్ అన్నారు.సకల గుణ సంపన్నుడు శ్రీరాముడు. రామచంద్రుడికి ఎన్ని కష్టాలు ఎదురైనా ఏనాడూ ధర్మం వీడలేదని, అబద్ధం ఆడలేదని. ప్రజారంజక పాలకుడు శ్రీరాముని జీవితం తరతరాలకు ఆదర్శనీయమని,ఆ జానకీ వల్లభుడి ఆశీస్సులు ప్రజలందరిపై సదా ఉండాలని కోరుకుంటూ అందరికీ శ్రీరామనవమి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

బార్ అసోసియేషన్ మహిళ ప్రతినిధికి సన్మానం

మెట్ పల్లి (మన వెలుగు) ఏప్రిల్ 06 : మెట్ పల్లి బార్ అసోసియేషన్ మహిళా ప్రతినిధిగా ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికైన ఆకుల మానసను ఆదివారం మహిళా సంఘ ప్రతినిధులు శాలువాతో ఘనంగా సన్మానించారు.ఈ సందర్భంగా ఆకుల మానస మాట్లాడుతూ.. తను ఏకగ్రీవ ఎన్నికకు సహకరించిన న్యాయవాదులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. మహిళలకు న్యాయపరంగా అన్ని సహకారాలు ఎల్లప్పుడూ అందిస్తానని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మహిళా సంఘ ప్రతినిధులు మార్గం మణి, గరికే లక్ష్మి, జెట్టి అనూష, బీర్కూరి సరోజ, మద్దెనపల్లి లక్ష్మి, రాపెల్లి లయ, పూనమ్ పద్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఈ 'రీల్స్' రోజుల్లో 'యులీసిస్' చదవగలమా!

ఆధునిక సాహిత్యంలో అత్యంత ముఖ్యమైన, సంక్లిష్టమైన రచనగా పరిగణించబడే జేమ్స్ జాయిస్ 'యులీసిస్' నవలను మొదట చాలామంది పబ్లిషర్లు తిరస్కరించారు. తర్వాత 1922లో పారిస్ లోని 'షేక్స్పియర్ అండ్ కంపెనీ' యజమాని సిల్వియా బీచ్ ప్రచురించారు. కానీ అశ్లీలత పేరిట ఈ నవలను త్వరలోనే నిషేధించారు. యు.ఎస్. పోస్టల్ సర్వీసు ఏకంగా నవల కాపీలను తగలబెట్టింది. కథాపరంగా చూస్తే 'యులీసిస్'కు ఎటువంటి ప్రత్యేకతలూ లేవు. అతి సాధారణమైన కథను జాయిస్ ఎలా చెప్పారన్నదే దీని ప్రత్యేకత. డబ్లిన్ నగరంలో కొందరు సాధారణ వ్యక్తుల జీవితంలో ఒకే ఒక్క రోజు (1904 జూన్ 16న), సుమారు 18 గంటలపాటు, జరిగే సంఘటనలను కథగా రాసుకొచ్చారు జేమ్స్ జాయిస్. దైనందిన వ్యవహారాల్లోను, మామూలు సంభాషణల్లోను 'ఆర్ట్'ను ఆయన ఎంత వైవిధ్యంగా చూపగలిగారన్నదే ఈ నవల ప్రత్యేకత. నిజానికి ఇప్పటి ఓటీటీ వెబ్ సిరీస్లు, సినిమాలూ, పుస్తకాల్లో కనిపించేంత అశ్లీలత ఈ నవలలో లేదు. అందువల్ల నేటి పాఠకుడికి ఈ పుస్తకంలో షాక్ వేల్యూ పెద్దగా ఏమీ కనిపించదు. కానీ ఆనాటి మతవిశ్వాసాలనూ, సాంఘిక నియమాలనూ సవాలు చేసిన ఈ నవలకు అప్పటి వ్యతిరేకతను అర్థం చేసుకోవచ్చు.సాహిత్యంలో 'స్ట్రీమ్ ఆఫ్ కాన్షియస్‌నెస్' కథనాలు కొత్తేమీ కాదు. ఉదాహరణకు జులియన్ బార్నెస్ 'ది సెన్స్ ఆఫ్ ఆన్ ఎండింగ్', థామస్ బెర్న్‌హార్డ్ 'ది లూజర్' వంటి నవలల్లో కథంతా ఒకే ఒక్క ముఖ్య పాత్ర తన స్వగతం చెప్పుకుంటున్నట్లు రాశారు. టాల్‌స్టాయ్ 'అన్నా కరెనినా', ఇటీవల నోబెల్ ప్రైజ్ గెలుచుకున్న హాన్ కాంగ్ 'ది వెజిటేరియన్' లాంటి నవలల్లో రెండు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ పాత్రల స్వగతాలను ఒక్కొక్కరి దృష్టి కోణం నుంచీ విడదీసి చెబుతారు. ఇప్పుడు జాయిస్ వచనాన్ని పరిశీలిస్తే%–% ఉత్తమ, మధ్యమ, ప్రథమ పురుష– ఈ మూడు రకాల నేరేటివ్‌లూ కథలో ఏ విధమైన క్రమమూ లేకుండా ఒకదాన్నొకటి ఢీ కొడుతూనే ఉంటాయి. అందువల్ల 'యులీసిస్' వచనమంతా అనేక పాత్రల ఆలోచనల అంతర్వాహిని అస్తవ్యస్తంగా పెనవేసుకుని చిక్కులు పడిపోయినట్లుంటుంది కథలో లియోపోల్డ్ బ్లూమ్, స్టీఫెన్ డెడలస్, మోలీ వంటి ముఖ్య పాత్రలతో బాటు కథ మధ్యలో వస్తూ పోతూ ఉండే ఇతరత్రా పాత్రల 'స్ట్రీమ్ ఆఫ్ కాన్షియస్‌నెస్' కూడా కలగాపులగంగా కలిసిపోయి, జాయిస్ వచనాన్ని పాఠకులకు ఓ పట్టాన కొరుకుడు పడనివ్వదు. పాఠకుడికి ఒక సన్నివేశం ఎలా మొదలవుతుందో, ఎవరు, ఎప్పుడు, ఎక్కడ మాట్లాడడం మొదలు పెట్టారో, సంభాషణ ఎప్పుడు ముగించారో స్పష్టత ఉండదు. వాక్యాల చివర ఫుల్‌స్టాపులూ, కామాలూ ఉండవు. రెండు మూడు పేజీలు పూర్తయినా ఒక్కోసారి వాక్యం ముగింపు కానరాదు. ఇక చివరి అధ్యాయం 'పెనెలోపె'లో అయితే మోలీ అనే పాత్ర స్వగతంగా మొదలైన ఒక వాక్యం మొదట్నుంచి చివరి వరకూ ఆగకుండా అనంతమైన ప్రవాహంలా సాగుతూనే ఉంటుంది. ఏదేమైనా ఐరిష్ సంస్కృతి గురించీ, జేమ్స్ జాయిస్ శైలి గురించీ కనీస అవగాహనలేని సగటు పాఠకుడిని చెయ్యి పట్టుకుని 'యులీసిస్' ఏరు దాటించే 'డిజిటల్ సాయాలు' ఇప్పుడు పబ్లిక్ డొమైన్‌లో అనేకం అందుబాటులో ఉండడం వల్ల ఈ నవల చదవడం ఒకప్పటితో పోలిస్తే ఇప్పుడు తేలికే. నిర్దిష్టమైన మూలం, నేపథ్యం ఉండే ఇద్దరి మధ్య సంభాషణ, వాటి నేపథ్యం తెలియని మూడో వ్యక్తికి అర్థం కాదు. జాయిస్ నవల ఇటువంటి ఒక 'ఇన్‌సైడ్ జోక్' లాంటిది. ఎటొచ్చీ 'యులీసిస్' రాయడం ద్వారా జాయిస్ ఏ ఒక్క వ్యక్తినో గాక మొత్తం ప్రపంచాన్ని తన సంభాషణలో భాగంగా చేసుకునే ప్రయత్నం చేశారు. 'యులీసిస్' శిల్పానికి ఫ్రేమ్ వర్క్‌గా తీసుకున్న హోమర్ కావ్యం 'ఒడిస్సీ' చదివితే ఈ నవల చదవడం తేలికవుతుంది అంటారు కొందరు. కానీ అది అర్ధసత్యం మాత్రమే. కథాపరంగా ఒడిస్సీకీ, యులీసిస్‌కీ పొంతనలుండవు. కానీ జాయిస్ తన స్నేహితులకు ఇచ్చిన 'గిల్బర్ట్ స్కీమా డయాగ్రమ్'లో ప్రతీ అధ్యాయానికీ 'ఒడిస్సీ' నేపథ్యమేమిటో చెప్పే లంకెలుంటాయి. నవల మొదటి 10 ఎపిసోడ్ల వరకూ విపరీతమైన పాండిత్య ప్రకర్ష ప్రదర్శించినా, 'సైరెన్స్' ఎపిసోడ్ మొదలు హాస్యం, వ్యంగ్యం, పేరడీలతో జాయిస్ పామరుల కోసమే ప్రత్యేకించి రాస్తున్నారనిపించేంతగా, కఠినమైన వచనాన్ని కొమ్ములు వంచి ఉన్న పళంగా 180 డిగ్రీల మలుపు తిప్పుతారు జాయిస్. ఆయన వచనం ఆయన సృష్టించిన అనేక పాత్రల వెనక ఎక్కడో నక్కి పాఠకుడితో నర్మగర్భంగా దాగుడుమూతలు ఆడుతున్నట్లు ఉంటుంది. ఆయన తన గురించి ఎన్నో వివరాలను గుక్కతిప్పుకోకుండా చెప్పీచెప్పనట్లు చెబుతూనే, చివరి వరకూ పాఠకుడికి దూరంగా, ఒక అపరిచిత వ్యక్తిగానే మిగిలిపోతారు. జాయిస్ వచనంలో అందరికీ అర్థంకావాలనే ఉబలాటం కనపడదు. "నా గురించి తెలియాలంటే నా ప్రపంచాన్ని నువ్వే ప్రయత్నపూర్వకంగా తెలుసుకోవాలి" అనే కళాకారుడికి ఉండే సాధికారత, అహంకారం జాయ్స్ వచనంలో అణువణువునా కనిపిస్తుంది.

మన వెలుగు
MANA VELUGU TELUGU DAILY
సోమవారం, 07 ఏప్రిల్, 2025

టమాటాలతో ఈ సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ గురించి విన్నారా?

హైదరాబాద్ ,(ఎ.ఎం.ఎస్): టమాట లేనిదే దాదాపు చాలా కూరలను పూర్తి చేయలేం. టమాట వేస్తేనే కూర, పప్పు, సాంబారు, చారులో రుచి వస్తుంది. దోర ఎర్రని టమాట అంటే ఇష్టం లేనివాళ్లు బహుశా అరుదు అని చెప్పాలి. మరి టమాట తిన్నా కొన్ని సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉన్నాయన్న సంగతిని తెలుసుకోవాలి. అవేమిటో చూద్దాం...టమాటల శాస్త్రీయ నామ సోలానమ్ లైకోపెర్సికమ్. ఇది సోలనేసియా వృక్ష కుటుంబానికి చెందిన మొక్క. టమాటలు మధ్య, దక్షిణ అమెరికాలో పుట్టింది. మెక్సికోలో దీన్ని తొలుత ఉపయోగించారు. క్రమేణా ఇది ప్రపంచమంతటా వ్యాప్తి చెందింది. ఇవాళ టమాటను పచ్చిగా, ఉడకబెట్టి తినడమే కాదు.. వివిధ వంటకాల్లో, సాసులు, డ్రింకులు, సలాడ్లలో రూపంలో భాగం చేసుకుంటున్న సంగతి అందరికీ తెలిసిందే. మామూలుగా టమాట తినడం మంచిదే. కానీ కొందరిలో ఇవి సమస్యలను తెచ్చిపెట్టగలదు. అసిడిటీ, కండరాల నొప్పి, అస్థిరత్వం లాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ దరిచేరే అవకాశం ఉంది. టమాట ఆకులు కూడా చాలా ప్రమాదకరం. పెద్ద మొత్తంలో టమాట తీసుకుంటే వాంతులు, విరేచనాలు, తలనొప్పి వచ్చే అవకాశం ఉంది. ప్రధానంగా టమాటలో ఉండే లైకోపీన్ అనే పదార్థం మూలాన సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ వచ్చే ప్రమాదముంది. అయితే ఆశ్చర్యంగా ఈ లైకోపీన్ వల్ల లాభాలూ ఉన్నాయి. చాలా సందర్భాల్లో లైకోపీన్ చాలా సురక్షితమైనది. కానీ గర్భవతులుగా ఉన్నవారికి లైకోపీన్ సప్లిమెంట్లు అస్సలు ఇవ్వకూడదు. లైకోపీన్ వల్ల ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదముంది. ఉదర అల్సర్లు లేదా ఉదర సమస్యలున్నవారికి లైకోపీన్‌తో సమస్య జటిలం కావచ్చు. అందుకే వీరు టమాటలను తగ్గించి తీసుకోవాలి. ఇక లైకోపీన్ బీపీ తగ్గిస్తుంది. లో బీపీ ఉన్న వారు టమాటలకు దూరంగా ఉండాలి. బ్లీడింగ్ డిజార్డర్లు ఉంటే దాన్ని మరింత ఎక్కువ చేస్తుంది. ఇక ఇతర సైడ్ ఎఫెక్ట్స్‌లో భాగంగా ఛాతీ నొప్పి, చర్మం కింద కొవ్వు పేరుకుపోవడం, అజీర్తి, ఎర్ర మచ్చలు ఏర్పడటం లాంటివి ఉంటాయి. క్యాన్సర్ చికిత్స తీసుకునేవారు టమాటలకు దూరంగా ఉండటమే మేలు. 1. యాసిడిటీ లేదా వేడిటమాటలు అధిక యాసిడిటీని కలిగి ఉంటాయి. దీని వల్ల వేడి కలగవచ్చు. టమాటల్లో మాలిక్, సిట్రిక్ యాసిడ్లు ఉండటం వల్ల అధిక మొత్తంలో గ్యాస్ట్రిక్ ఆమ్లం ఏర్పడవచ్చు. ఇది ఎక్కువ అయితే కడుపులో మంటలా అనిపిస్తుంటుంది. పచ్చి టమాటలు తిన్నవారికి ఇలా అవ్వడం చూడవచ్చు. ఇక టమాటలను ఉడకబెట్టినా పెద్దగా ఉపయోగం ఉండదు. టమాటలు ఉదర సంబంధ వ్యాధులను ప్రేరేపించగలవు అని రుజువైంది. మేరీల్యాండ్ మెడికల్ సెంటర్ అనే విశ్వవిద్యాలయం వారు టమాటలపై చేసిన పరిశోధనలో భాగంగా ఈ విషయం రుజువైంది. 2. అలర్జీలు, ఇన్ఫెక్షన్లుటమాటలతో అలర్జీ ఉన్న వ్యక్తులకు ఆ ప్రభావం వెంటనే కనిపిస్తుంది. వాటిలో స్కిన్ ర్యాషెస్, ఎక్జీమా, దగ్గు, ముక్కు దిబ్బడ, గొంతులో గరగర, మొహం ఉబ్బడం, నాలుక, నోరు వాచినట్టు అవ్వడం లాంటి సాధారణం. టమాటల్లో హిస్టమైన్ అనే పదార్థం ఉంటుంది. ఇదే అలర్జీలకు దారితీస్తుందని పోలాండ్‌లో జరిగిన ఓ పరిశోధనలో తేలింది. టమాటలు చర్మ సంబంధ అలర్జీలను కూడా కలిగిస్తుంది. పెదాలు కూడా తడారిపోయినట్టుగా అనిపిస్తుంది. కొందరికి కళ్ల చుట్టు ఎర్రటి వలయాలు ఏర్పడవచ్చు. అమెరికా డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ హెల్త్ అండ్ హ్యూమన్ సర్వీసెస్ వాళ్లు ప్రచురించిన నివేదిక ఆధారంగా టమాటలు తిన్నవారికి కిడ్నీ సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదముందని తేల్చారు. టమాటల్లో అధిక మోతాదులో పొటాషియం ఉంటుంది. తీవ్రమైన కిడ్నీ సమస్యలున్నవారు టమాటలను తగ్గించి తీసుకోవడం మేలు. టమాటలను సాస్ రూపంలోనూ తీసుకోవడం తగ్గించాలని చెబుతారు. టమాట సాస్ లలో అధిక మొత్తంలో ఆక్సలేట్ అనే పదార్థం ఉంటుంది. ఇది కిడ్నీ సమస్యలను మరింత జటిలం చేయవచ్చు. 4. బొవెల్ సిండ్రోమ్‌టమాటలపైన ఉండే చర్మం, వాటి విత్తనాలంటే చిరాకుగా అనిపిస్తుంది. ఇవే చిరాకు తెప్పించే బొవెల్ సిండ్రోమ్‌కు కారణం కావచ్చు. పెద్ద పేగు, చిన్నపేగు సమస్యలకు కూడా టమాటలు కారణం కావచ్చు. 5. డయేరియాటమాటలంటే పడని వ్యక్తుల్లో డయారియా సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. లాంగ్‌వుడ్ విశ్వవిద్యాలయం వారు ప్రచురించిన నివేదికలో టమాటలు జిగుటుగా, ఆమ్లాలు ఎక్కువగా ఉంటాయని తేల్చారు. డయేరియాతో బాధపడేవారు వీటిని తినకపోవడమే మంచిదని అంటారు. ఇక యూనివర్సిటీ ఆఫ్ మిన్నెసోటావారు టమాటల్లో సాల్మొనెల్లా అనే సూక్ష్మక్రిములు పెరిగేందుకు అవకాశం ఎక్కువని ఇదే డయేరియాకు దారితీయవచ్చని తేల్చారు. 6. అధిక సోడియంతక్కువ మోతాదులో ఉన్న టమాట సాస్‌లను ఎంచుకోమని నిపుణులు సూచిస్తారు. సాధారణంగా టమాట సాస్‌లలో ఎక్కువ మొత్తంలో సోడియం కలుపుతారు. ఒక కప్పు టమాట సాస్‌లో 700 నుంచి 1260 మి.గ్రా. సోడియం ఉంటుంది. ఇక క్యాన్డ్ టమాటల్లో 220 మి.గ్రా. సోడియం ఉంటుంది. 7. లైకోపీనో డెర్మియాఅన్ని రకాల టమాటల్లో లైకోపీన్ ఉంటుందన్న సంగతి తెలిసిందే. అధిక మొత్తంలో లైకోపీన్ తీసుకుంటే లైకోపీనో డెర్మియా సమస్య ఏర్పడవచ్చు. దీని వల్ల చర్మం డీప్ ఆరెంజ్ రంగులోకి మారుతుంది. ఇది పెద్ద ఆరోగ్య సమస్య కాదుగానీ చూసేందుకు మాత్రం బాగుండదు. అయితే ఈ సమస్య నుంచి సులువుగానే కోలుకోవచ్చు. టమాటలను తినడం తగ్గించాలంతే. 8. మూత్ర సమస్యలుఆమ్లాలు అధికంగా ఉండే టమాటలు తినడం వల్ల మూత్రనాళాల్లో చిరాకు కలిగి మూత్ర సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. కొన్ని సార్లు సిస్టైటిస్ అనే సమస్య ఏర్పడవచ్చు. ఇది మూత్రనాళంలో మంట పుట్టిస్తుంది. 9. ఒళ్లు నొప్పులుశరీరంలోని రోగనిరోధక వ్యవస్థ టమాటల్లోని ప్రోటీన్లతో రియాక్టయితే హిస్టమైన్ అనే కంపౌండ్ విడుదలవుతుంది. ఇది బాడీలో స్వెల్లింగ్, జాయింట్ పెయిన్స్ తీసుకురాగలదు. టమాటల్లో సోలనైన్ అనే పదార్థం ఉంటుంది. ఇది క్యాల్షియంను పెంచి అవయవాల్లో ఇన్‌ఫ్లమేషన్ కలిగిస్తుంది. టమాటలను తింటే యూరిక్ యాసిడ్ లెవల్స్ పెరుగుతాయి. కొందరిలో ఆర్థరైటిస్ సమస్యలను కూడా తెచ్చిపెట్టగలదు. టమాటలంటే పడనివారు అవి తీసుకుంటే శ్వాస సమస్యలను ఎదుర్కొనవచ్చు. అమెరికాలోని డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ అగ్రికల్చర్ వారు టమాటలను తిన్న కొందరికి అలర్జీలు, శ్వాస సమస్యలు వచ్చినట్టు గుర్తించారు. 11. మైగ్రేన్‌టమాటలు మైగ్రేన్ తలనొప్పిని తీసుకురాగవు అని తేల్చారు. నిపుణుల ప్రకారం డైట్ లో కొన్ని మార్పులు చేసుకుంటే చాలు 40శాతం మేర మైగ్రేన్ నుంచి తప్పించుకోవచ్చంటారు. ఇరాన్‌లో జరిగిన పరిశోధన ప్రకారం టమాటలు మైగ్రేన్ తలనొప్పి మరింత పెంచే అవకాశం ఉందని తేల్చారు. 12. తీవ్రమైన ఉదర సమస్యలుటమాటల్లో అధిక మొత్తంలో ఆమ్లాలు ఉన్న కారణంగా అవి తింటే కడుపు అప్‌సెట్ అవొచ్చు. వేడి కలగవచ్చు. దీని వల్ల తీవ్రమైన ఉదర సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. పైన పేర్కొన్న వివిధ అంశాల ద్వారా టమాటలను అధిక మోతాదులో తీసుకోకుండా జాగ్రత్త పడాలి. అంతేకాదు టమాటలంటే అలర్జీ ఉన్నవారు మిగతావారి కంటే మరింత అప్రమత్తంగా ఉండాలి. గర్భవతులు, పాలిచ్చే తల్లులు జాగ్రత్త...మామూలుగా అయితే టమాటలు గర్భవతులకు, పాలిచ్చే తల్లులకు మంచిదే. అయితే ఎక్కువ మోతాదులో తింటే కష్టమే అంటారు డాక్టర్లు. లైకోపీన్‌ను సప్లిమెంట్ల రూపంలో తీసుకోకపోవడమే మంచిది. ఇక టమాట సాస్‌ను వీలైనంత మేరకు దూరంగా పెట్టడమే మంచిది. ముఖ్యంగా పాలిచ్చే తల్లులు సాస్ అధికంగా సేవిస్తే బిడ్డలకు అసౌకర్యంగా ఉంటుంది.

భోజనం చేసాక సోంపు ఎందుకు తినాలంటే..

హైదరాబాద్ ,(ఎ.ఎం.ఎస్): భోజనం చేసాక ఒక టీస్పూన్ మోతాదులో సోంపును తింటే ఎన్నో లాభాలు కలుగుతాయి. సోంపు తినడం వల్ల జీర్ణ సమస్యలు పోయి గ్యాస్, అసిడిటీ, అజీర్ణం ఉండవు. సోంపుతో అధిక బరువు సమస్య తొలగిపోతుంది. నోటిలో ఉండే బాక్టీరియా, ఇతర క్రిములు నశించి నోరు తాజాగా మారుతుంది. సోంపులో ఉండే ఐరన్, కాల్షియం, పొటాషియం, సెలీనియం, మెగ్నిషయంలు యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. సోంపు గింజలు బీపీని నియంత్రిస్తాయి. గుండె సంబంధిత సమస్యలు రాకుండా చూస్తాయి.

షుగర్ ఉన్నవారు మామిడి పండ్లు తినవచ్చు

హైదరాబాద్ ,(ఎ.ఎం.ఎస్): వేసవి సీజన్‌లో మామిడి పండు తినడం చాలా మంచిది. వాటి ద్వారా ఎన్నో పోషకాలు అంది శరీరానికి శక్తి లభిస్తుంది. అయితే డయాబెటిస్ ఉన్న వారు మామిడి పండ్లను తినవచ్చా, తినరాదా? మధుమేహం ఉన్నవారు మామిడి పండ్లను తినవచ్చు. ఉదయం, మధ్యాహ్నం, రాత్రి భోజనం చేసిన వెంటనే కాకుండా ఆయా విరామాల నడుమ మామిడి పండ్లను తినవచ్చు. దీంతో షుగర్ లెవల్స్ పెరగకుండా ఉంటాయి.

మధుమేహం ఉన్న వారు నిర్భయంగా మామిడి పండ్లను తినవచ్చు.

రోజూ బ్రేక్ ఫాస్ట్ తీసుకుంటే రెండు లాభాలేమిటో తెలుసా?

హైదరాబాద్ ,(ఎ.ఎం.ఎస్): రోజూ ఉదయం బ్రేక్‌ఫాస్ట్ తీసుకునే వారు స్లిమ్‌గా ఉండటంతో పాటు మున్ముందు బరువు పెరగకుండా ఉంటారని తాజా అధ్యయనం వెల్లడించింది. కేలరీలను తగ్గించుకునేందుకు, నాజూకుగా ఉండేందుకు పలువురు అల్పాహారం తీసుకోవడాన్ని విస్మరిస్తుంటారని, ఇది సరైంది కాదని మయో క్లినిక్ నిర్వహించిన అధ్యయనం పేర్కొంది. ఉదయాన్నే బ్రేక్‌ఫాస్ట్ తీసుకునే 350 మందిని పరిశీలించగా వారి నడుము భాగం సాధారణంగా ఉన్నట్టు గుర్తించామని, పదేళ్ల తర్వాత బ్రేక్‌ఫాస్ట్ తీసుకోనివారు ఎనిమిది పౌండ్లు పెరిగారని తెలిపింది.

చింతకాయ చికెన్ తయారీ...

హైదరాబాద్ , (ఎ.ఎం.ఎస్): కావలసినవి: చికెన్– అరకిలో, టొమాటో– ఒకటి,ఉల్లిపాయ– ఒకటి, పచ్చిమిర్చి –ఎనిమిది, పచ్చిచింతకాయ గుజ్జు– ఐదు టేబుల్‌స్పూన్లు, అల్లంవెల్లుల్లి పేస్టు– రెండు టేబుల్‌స్పూన్లు, పసుపు, లవంగాల పొడి– ఒక్కొక్కటి పావు టీస్పూను చొప్పున, కారం– అరటేబుల్‌స్పూను, ఉప్పు–తగినంత, నూనె–తగినంత, కొత్తిమీర– సరిపడా. తయారీవిధానం: పాన్‌లో నూనె వేడిచేయాలి. అందులో పచ్చిమిర్చి, ఉల్లిపాయముక్కలు వేసి బంగారు రంగు వచ్చేవరకూ వేగించాలి. తర్వాత అందులో అల్లంవెల్లుల్లి పేస్టు వేసి పచ్చివాసన పోయే వరకూ వేగించాలి. సన్నగా తరిగిన టొమాటో ముక్కలు, పచ్చిచింతకాయ గుజ్జు ఈ మిశ్రమంలో వేసి ఒక కప్పు నీళ్లు కూడా పోయాలి. తర్వాత చికెన్ ముక్కలు వేసి బాగా కలిపి, కూరలోని నీళ్లు ఆవిరయ్యేంతవరకూ సన్నని మంటపై ఉడికించాలి. కూర రంగు మారేవరకు స్టవ్ మీద ఉంచాలి. తర్వాత సన్నగా తరిగిన కొత్తిమీరను చల్లాలి. వేడి వేడి అన్నంతో ఈ కూరను తింటే ఎంతో బాగుంటుంది.

కలబంద వేర్లను పొడి చేసుకుని తీసుకుంటే శృంగారంలో తేలిపోవొచ్చు

హైదరాబాద్ ,(ఎ.ఎం.ఎస్): కలబంద ద్వారా లైంగిక సామర్థ్యాన్ని పెంచుకోవొచ్చు.మగవారు ఎక్కువ సేపు సెక్స్ లో పాల్గొనేందుకు ఇది చాలా ఉపయోగపడుతుంది. చాలామంది కొన్ని క్షణాల్లోనే సెక్స్ లో ఔటైపోతుంటారు. చాలామంది కొన్ని క్షణాల్లోనే సెక్స్ లో ఔటైపోతుంటారు. అలాంటి వారికి కలబంద జ్యూస్ బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇక కలబంద గతంలో అస్సలు ఎవరూ పట్టించుకునే వారు. కొందరు దాన్ని ఒక పిచ్చి మొక్కలాగా చూసేవారు. మరికొందరు దాన్ని విషతుల్యమైన మొక్కగా భావించేవారు. రానురాను దాని వల్ల వచ్చే ప్రయోజనాలు తెలుసుకున్న జనాలు కలబందను ఉపయోగించడం ప్రారంభించారు.. అయితే అందరూ తాగుతున్నారని మనం కూడా ఆ జ్యూస్ తాగుతుంటాం. కానీ దాని ద్వారా ఎలాంటి లాభాలు వస్తాయనే విషయం ఎవ్వరికీ తెలియదు. కలబందలో అనేక ఔషధగుణాలున్నాయి. కలబందలో 99.3 శాతం నీరుతో పాటు ఏ, బీ, విటమిన్లు, ఎంజైములు, మినరల్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుందికలబందలోని ఎంజైమ్స్ ఒళ్లు నొప్పులను తగ్గించడానికి బాగా ఉపయోగపడతాయి. కలబందను జ్యూస్ జీర్ణశక్తిని పెంపొందిస్తుంది. గుండె, హెపటైటీస్, కిడ్నీ సమస్యలను నివారిస్తుంది. లైంగిక పటుత్వాన్ని, రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచి మధుమేహాన్ని నివారిస్తుంది. కలబంద జ్యూస్ ద్వారా కీళ్ల నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది. ఇలా ఎన్నో రకాల ఔషధ గుణాలున్న కలబంద గురించి మరింత తెలుసుకుందాం. మలినాలను తొలగించుకోవచ్చుకలబంద రసాన్ని తాగడం వల్ల శరీరంలోని మలినాలను కూడా తొలగించుకోవచ్చు. శరీరంలో ఉండే విష పదార్థాలు మొత్తం అలోవెరా జ్యూస్ తాగితే బయటికి వెళ్లిపోతాయి. అలాగే అలోవెరా జెల్‌ను రోజూ తీసుకుంటే బరువు తగ్గుతారు. యంగ్ గా కనిపిస్తారువయస్సు పెరిగినా కూడా నిత్య యవ్వనంగా కనిపించాలంటే అలోవెరా జ్యూస్ ను తాగాలి. దీనివల్ల ఎప్పుడూ యంగ్ గానే కనిపిస్తారు. అలోవెరాను తీసుకోవడం ద్వారా చర్మం మృదువుగా, కాంతివంతంగా తయారవుతుంది. జీర్ణాశయ సమస్యలు కలిగి ఉన్న వారు కలబంద రసం తీసుకోవటం వలన ప్రోటీన్ గ్రహించే ప్రక్రియ అధికమై పేగు కదలికలు మెరుగుపడతాయి. జీర్ణ వ్యవస్థలో ఉన్న వివిధ రకాల బ్యాక్టీరియా, హానికర కారకాలను కలబంద బయటకి పంపి వేస్తుంది. జీర్ణ సమస్యలను తగ్గించటమే కాకుండా గుండెమంటలను కూడా తగ్గించేస్తుంది. ఫ్రీ-రాడికల్స్ ను తరిమికొట్టవచ్చుకలబంద రసంలో యాంటీ-ఆక్సిడెంట్ లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో చేరే హానికర కారకాలకు వ్యతిరేకంగా పని చేస్తాయి. ఫ్రీ-రాడికల్స్ అస్థిరమైనవి కావున జీవక్రియలో దుష్ప్రభావాలను చూపటం, వయసు మీరిన వారిలా కనపడేలా చేయడం చేస్తాయి. క్రమంగా కలబంద రసం తాగితే ఫ్రీ-రాడికల్స్ ను తరిమికొట్టి శరీర రోగనిరోధక వ్యవస్థను పెంచుకోవొచ్చు. ఎర్ర రక్త కణాల సామర్థ్యం అధికంకలబంద రసంలో రక్త పీడనాన్ని నియంత్రించే కారకాలు ఉండటం వలన, రక్త ప్రసరణ, ఆక్సిజన్ సరఫరా చేసే సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. శరీరంలో కొవ్వు పదార్థాల స్థాయిలను కూడా తగ్గించుకోవొచ్చు. అలాగే ఎర్ర రక్త కణాల విస్తరణ సామర్థ్యం కూడా అధికం అవుతుంది. నోటి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుందికలబంద రసం చిగుళ్లు, నోటిలో కలిగే సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. ఈ రసంలో యాంటీ-మైక్రోబియల్, యాంటీ-బ్యాక్టీరియల్ గుణాలుంటాయి.

అలాగే విటమిన్స్, మినరల్స్ కూడా అధికంగా ఉంటాయి. నోటి అల్సర్, చిగుళ్ల నుంచి రక్తస్రావం జరిగినపుడు శుభ్రమైన కలబంద రసం వాడితే చాలు. పోషకాలను పొందవచ్చుమన శరీరంలో ప్రోటీన్ల నిర్మాణానికి 20 రకాల అమైనో ఆసిడ్స్ అవసరం. అయితే శరీరానికి కావాల్సని 8 రకాల అమెనో ఆసిడ్స్ మన శరీరంలో ఉత్పత్తి కావు. ఇలాంటి అమైనో ఆసిడ్స్ కలబంద రసం నుంచి మనం పొందవచ్చు. అలాగే శరీరానికి కావాల్సిన అన్ని రకాల పోషకాలను కలబంద రసం నుంచి మనం పొందవచ్చు.

ప్రెగ్నన్సీలో స్కిన్ డార్కెనింగ్ సమస్య సాధారణమేనా?

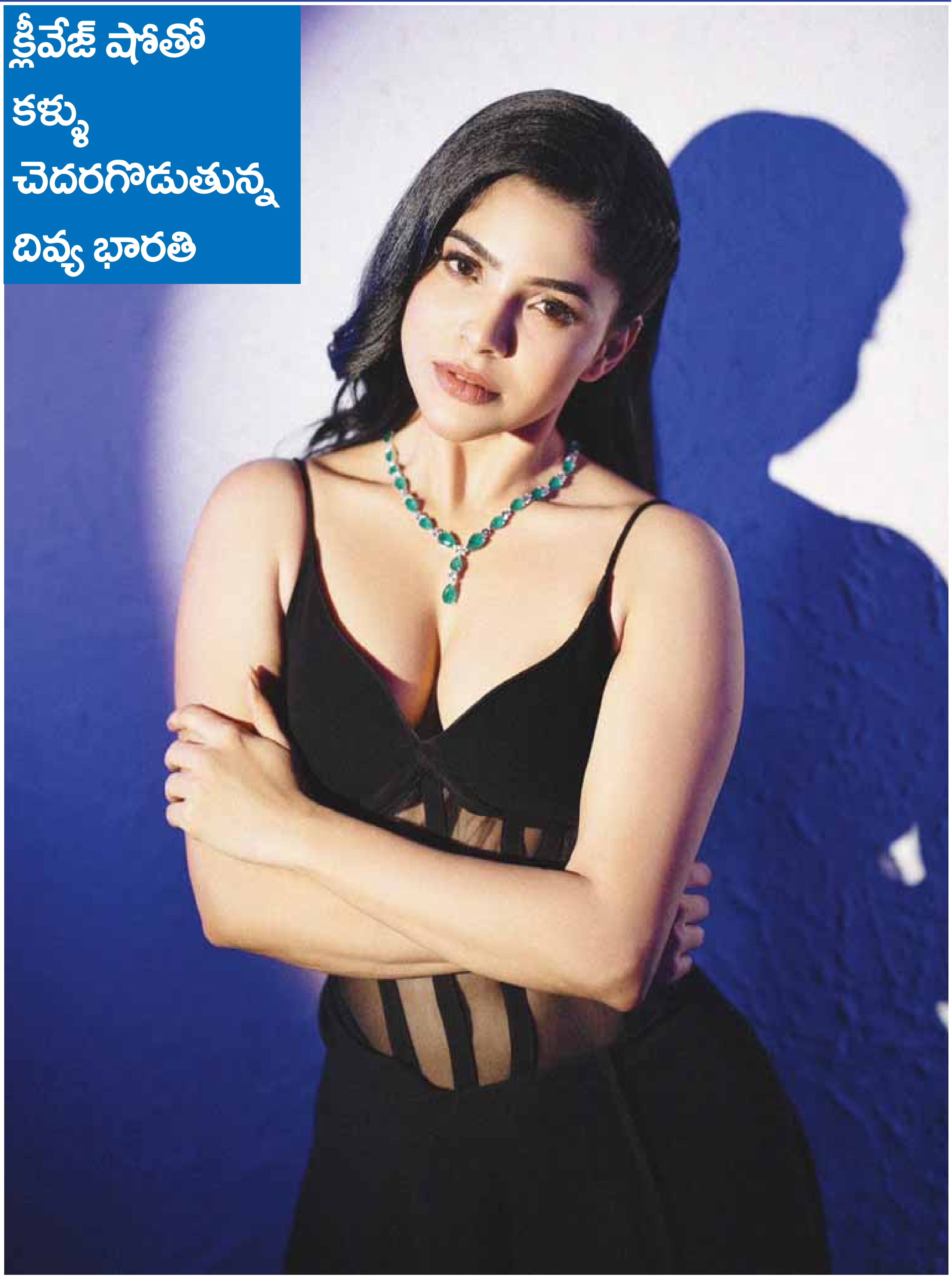
హైదరాబాద్ ,(ఎ.ఎం.ఎస్): ప్రెగ్నన్సీ అనేది కచ్చితంగా కేక్ వాక్ మాత్రం కానే కాదు. ఇది ఒక రోలర్ కోస్టార్ రైడ్ వంటిది. ఈ సమయంలో ఎమోషనల్ అప్స్ అండ్ డౌన్స్ ఎన్నో ఎదురవుతాయి. ప్రెగ్నన్సీ వలన హార్మోన్ల మార్పులు ఏర్పడతాయి. ఇవి మీ శరీరంలో అనేక మార్పులను తీసుకువస్తాయి. కొన్ని మార్పులు మీకు తెలిసినవై ఉంటే మరి కొన్ని మీకు కనీసం ఊహకు అందనివి. కొన్ని ప్రెగ్నన్సీ లక్షణాలు మిమ్మల్ని ఇబ్బంది పెట్టకపోవచ్చు. అయితే, కొన్ని లక్షణాలు బయటికి కనిపిస్తాయి కాబట్టి మిమ్మల్ని ఇబ్బందులకు గురిచేయవచ్చు. పొట్ట పెరగడం వంటి లక్షణాలు యిట్టే అందరికీ తెలుస్తాయి. కొందరిలో స్కిన్ డార్కెనింగ్ సమస్య కూడా ఎదురవుతుంది. బ్లాచెస్, ప్యాచెస్ అలాగే లైన్స్ ఏర్పడటం వంటివి ప్రెగ్నన్సీ వలన చర్మంపై కనబడే కొన్ని లక్షణాలు.? ముఖంపై కనిపించే డార్క్ ప్యాచెస్ ని 'క్లొస్మా' అనంటారు. వీటిని కొన్ని సార్లు 'మాస్క్ ఆఫ్ ప్రెగ్నెన్సీ' అని పిలుస్తారు. ఇవి డెలివరీ అయిన రెండు మూడు నెలల తరువాత వాటంతటవే తగ్గిపోతాయి.? నిపుల్స్ ఇంతకు ముందు కంటే డార్క్ గా మారతాయి. అలాగే, సెన్సిటివ్ గా కూడా మారతాయి. నిజానికి, నిపుల్స్ సెన్సిటివిటీ అనేది ప్రెగ్నెన్సీని గుర్తించేందుకు ముఖ్య లక్షణంగా వ్యవహరిస్తుంది. హోమ్ ప్రెగ్నెన్సీ టెస్ట్ కంటే ముందే ఈ లక్షణాన్ని గుర్తించడం ద్వారా ప్రెగ్నెన్సీ ని గుర్తించవచ్చు.? వెజీనల్ ప్రాంతం చుట్టూ డార్క్ ప్యాచెస్ అనేవి కనిపించడం సహజం. అప్పర్ లెగ్స్ తో పాటు అండర్ ఆర్మ్స్ కూడా రంగు కోల్పోతాయి.? అరచేతులు, అరికాళ్ళు రెడ్డిష్ గా మారతాయి.? ఫ్రెకిల్స్ తో పాటు పుట్టుమచ్చలు, ప్రత్యేకించి ముఖంపై నుండేవి ఇంతకు ముందు సరిగ్గా కనపడనివి ఇప్పుడు మరింత డార్క్ గా మారి స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి? మీ బెల్లీని బాగా గమనిస్తే ప్రెగ్నెన్సీ నెలలు నిండే కొద్దీ బెల్లీకి మధ్యలో ఒక నల్లటి లైన్ ని గమనించవచ్చు. దానిని 'లీనియా నిగ్రా' అనంటారు. ఇది డెలివరీ తరువాత మూడు లేదా నాలుగు నెలలకు ఫేడ్ అయిపోతుంది.? డార్కర్ స్కిన్ టోన్ కలిగిన వారు ఫెయిర్ స్కిన్ కలిగిన వారి కంటే చర్మంలో కలిగిన మార్పులను సులభంగా గుర్తించగలుగుతారు. ఈ కింద చెప్పిన కొన్ని చిట్కాలను పాటిస్తే ప్రెగ్నన్సీ సమయంలో తలెత్తే పిగ్మెంటేషన్ సమస్యలను సులభంగా డీల్ చేయవచ్చు.? ఎండలో బయటికి వెళ్ళేటప్పుడు టోపీని ధరించండి. అలాగే, ఎక్కువ ఎస్ పీ ఎఫ్ కంటెంట్ కలిగిన నాణ్యత కలిగిన సన్ స్క్రీన్ ను అప్లై చేసుకోవడం మరచిపోకండి.? ఫుల్ స్లీవ్స్ కల్గిన దుస్తులను ధరించండి. ఎండనుంచి చర్మాన్ని రక్షించుకుంటే స్కిన్ డిస్కలరేషన్ సమస్య చాలామటుకు తగ్గుతుంది.? సూర్యుని హానికర కిరణాలూ శరీరంపై పడకుండా జాగ్రత్తపడండి.

ముఖ్యంగా మధ్యాహ్నం మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఒకవేళ, ఎండలో బయటికి వెళ్లాల్సి వస్తే మీ స్కిన్ ను వస్త్రంతో పూర్తిగా కవర్ అయ్యేలా కప్పుకోవడం మంచిది.? ప్రెగ్నన్సీ సమయంలో మీరు క్లొస్మా బారిన పడ్డారని మీ వైద్యులు నిర్ధారించినప్పుడు మీరు కచ్చితంగా సన్ స్క్రీన్ ను రోజూ ఉపయోగించవలసి రావచ్చు. ఎండలో బయటికి వెళ్లినా లేదా వెళ్లకపోయినా మీరు సన్ స్క్రీన్ ను రోజూ ఉపయోగించాలి. కిటికీలు అలాగే తలుపుల ద్వారా సన్ రేస్ ఇంట్లోకి చొరబడే అవకాశం ఉంది కాబట్టి మీ చర్మాన్ని రక్షించుకోవాలి.? కొంతమంది మహిళలు ఈ సమస్యను ఎదుర్కోవడానికి హెర్బల్ సొల్యూషన్స్ ను వాడమని లో ఇస్తారు. అందులో భాగంగా కొన్ని ఆయిల్స్ ను ఉపయోగించవచ్చు. అలాగే, వీటిని ప్రెగ్నెన్సీ పన్నెండవ వారం లోకి ప్రవేశించడాని కంటే ముందు ఆపేయడం మంచిది. ఈ ఆయిల్స్ ను లేదా క్రీమ్స్ ను వాడే ముందు వైద్యుల సూచనలు పొందటం మంచిది. తద్వారా, గర్భంలోని శిశువుకు ఏ విధమైన హానీ కలగకుండా కాపాడుకోవచ్చు.? కొంతమంది వైద్యులు ఫోలిక్

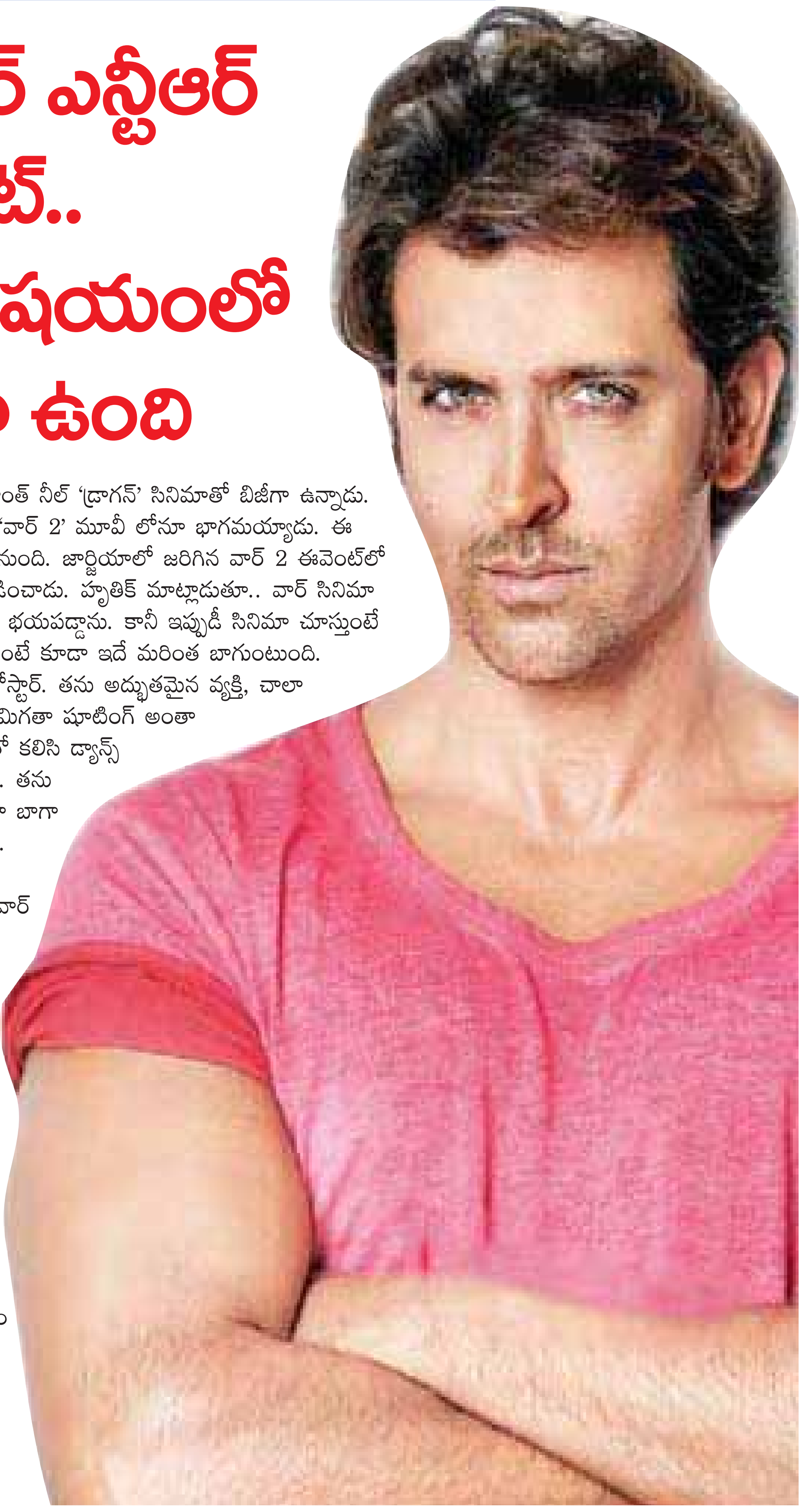
వారియర్ లుక్‌లో రష్మిక.. పాటతో ఆకట్టుకున్న విజయ్ దేవరకొండ!

నేషనల్ క్రష్ రష్మిక మందన్నా టాలెంటెడ్ హీరో దీక్షిత్ శెట్టి జంటగా నటిస్తున్న సినిమా "ది గర్ల్ ఫ్రెండ్". ఈ సినిమాను ప్రముఖ నిర్మాత అల్లు అరవింద్ సమర్పణలో గీతా ఆర్ట్స్, మాస్ మూవీ మేకర్స్, ధీరజ్ మొగిలినేని ఎంటర్ టైన్ మెంట్ బ్యానర్స్ సంయుక్తంగా నిర్మిస్తున్నాయి. బ్యూటిఫుల్ లవ్ స్టోరీతో దర్శకుడు రాహుల్ రవీంద్రన్ రూపొందిస్తున్నారు. ధీరజ్ మొగిలినేని, విద్య కొప్పినీడి నిర్మాతలుగా వ్యవహిస్తున్నారు. ఈ రోజు(ఏప్రిల్ 5)రష్మిక బర్త్ డే సందర్భంగా "ది గర్ల్ ఫ్రెండ్" సినిమా నుంచి విశెస్ చెబుతూ కొత్త పోస్టర్, టీజర్ సాంగ్ 'రేయి లోలోతుల' రిలీజ్ చేశారు. ఈ పోస్టర్ లో రష్మిక వారియర్ లుక్ లో గన్, కత్తితో పవర్ ఫుల్ గా కనిపిస్తోంది. 'రేయి లోలోతుల' పాటను మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ హేషమ్ అబ్దుల్ వాహబ్ బ్యూటిఫుల్ గా కంపోజ్ చేయగా, రాకేందు మౌళి క్యాచీ లిరిక్స్ అందించారు. విజయ్ దేవరకొండ, హేషమ్ అబ్దుల్ వాహబ్, చిన్మయి శ్రీపాద ఆకట్టుకునేలా పాడారు. ఈ పాటలో వచ్చే పోయెమ్ ను డైరెక్టర్ రాహుల్ రవీంద్రన్ రాశారు. 'రేయి లోలోతుల' పాట ఎలా ఉందో చూస్తే – 'రేయి లోలోతుల సితార, జాబిలి జాతర, కన్నులలో వెన్నెలలే కురిసే, మదిమోసే తలవాకిట తడిసే, యెద జారెనే మనసు ఊగెనే, చెలి చెంతలో జగమాగెనే, యెద జారెనే మనసా..' అంటూ మంచి లవ్ ఫీల్ తో సాగుతుందీ పాట. పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ కార్యక్రమాల్లో ఉన్న "ది గర్ల్ ఫ్రెండ్" సినిమా త్వరలోనే గ్రాండ్ థియేట్రికల్ రిలీజ్ కు రెడీ అవుతోంది.

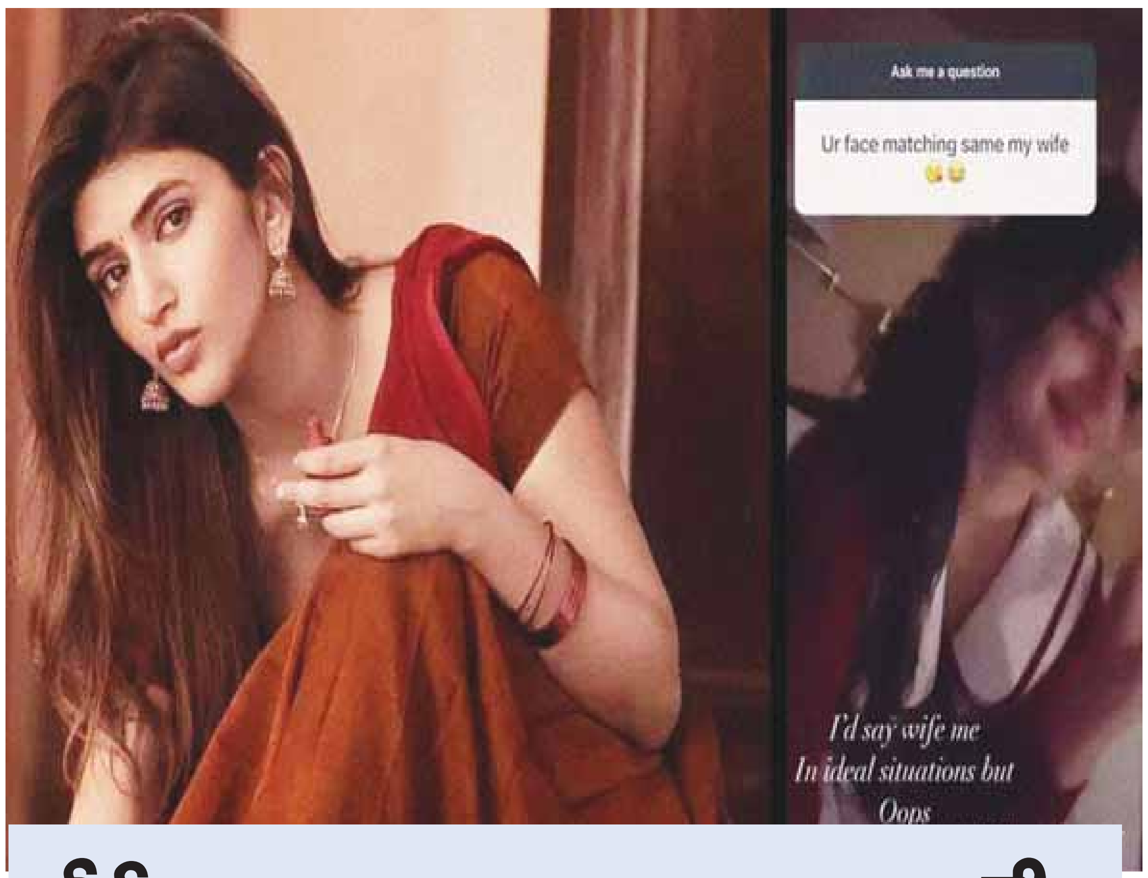
క్లీవేజ్ షోతో కళ్ళు చెదరగొడుతున్న దివ్య భారతి



జూనియర్ ఎన్టీఆర్ నా ఫేవరెట్.. కానీ ఆ విషయంలో భయంగా ఉంది



జూనియర్ ఎన్టీఆర్ ప్రస్తుతం ప్రశాంత్ నీల్ 'డ్రాగన్' సినిమాతో బిజీగా ఉన్నాడు. అటు బాలీవుడ్‌లో హృతిక్ రోషన్ 'వార్ 2' మూవీ లోనూ భాగమయ్యాడు. ఈ సినిమా ఆగస్టు 14న విడుదల కానుంది. జార్జియాలో జరిగిన వార్ 2 ఈవెంట్‌లో హృతిక్ ఆసక్తికర విషయాలు వెల్లడించాడు. హృతిక్ మాట్లాడుతూ.. వార్ సినిమా సీక్వెల్ ఎలా ఉంటుందోనని చాలా భయపడ్డాను. కానీ ఇప్పుడీ సినిమా చూస్తుంటే గర్వంగా ఉంది. మొదటి భాగం కంటే కూడా ఇదే మరింత బాగుంటుంది. జూనియర్ ఎన్టీఆర్ నా ఫేవరెట్ కోస్టార్. తను అద్భుతమైన వ్యక్తి, చాలా తెలివైనవాడు. ఒక పాట మినహా మిగతా షూటింగ్ అంతా పూర్తయింది. ఆ పాటలో ఎన్టీఆర్‌తో కలిసి డ్యాన్స్ చేయాలంటే కాస్త భయంగా ఉంది. తను ఎలాగైనా చేయగలడు. నేను కూడా బాగా డ్యాన్స్ చేస్తానని అనుకుంటున్నాను. మీరు మా సినిమాను తప్పక ఆదరించాలి అని చెప్పుకొచ్చాడు. వార్ 2 విషయానికి వస్తే.. అయాన్ ముఖర్జీ దర్శకత్వం వహించిన ఈ సినిమాను యశ్ రాజ్ ఫిలింస్ బ్యానర్‌పై నిర్మించారు. ఈ మూవీతో తారక్ బాలీవుడ్‌లో ఎంట్రీ ఇవ్వనున్నాడు. హృతిక్ రోషన్ నెక్స్ట్ 'క్రిష్ 4' సినిమా చేయనున్నాడు. ఈ చిత్రంతో అతడు దర్శకుడిగా మారనున్నాడు. '25 ఏళ్ల క్రితం నిన్ను నటుడిగా ప్రవేశపెట్టాను.. మళ్లీ పాతికేళ్ల తర్వాత నిన్ను దర్శకుడిగా పరిచయం చేస్తుండటం సంతోషంగా ఉంది' అని హృతిక్ తండ్రి రాకేశ్ ఇటీవల సోషల్ మీడియా పోస్ట్‌లో వెల్లడించాడు.



శ్రీలీలని అచ్చం నా పెళ్లాంలాగే ఉన్నావన్న నెటిజన్..

క్రేజీ రియాక్షన్ ఇచ్చిన ముద్దుగుమ్మ

ప్రస్తుతం టాలీవుడ్ స్టార్ హీరోయిన్స్‌లో ఒకరిగా ఉన్న అందాల ముద్దుగుమ్మ శ్రీలీల. తెలుగులో శ్రీలీలకి మంచి అవకాశాలు వచ్చిన వాటిని ఎందుకో వినియోగించుకోలేకపోయింది. తాను చేసిన ప్రాజెక్ట్‌లు ఒక్కొక్కటిగా గాడి తప్పాయి. ఇటీవల వచ్చిన రాబిన్ హుడ్ చిత్రం కూడా శ్రీలీలకి కలిసి రాలేదు. బాలీవుడ్ ఎంట్రీతో ఇప్పుడు నేషనల్ లెవెల్‌లో హాట్ టాపిక్‌గా మారింది. యంగ్ హీరో కార్తీక్ ఆర్యన్‌తో కలిసి ఓ చిత్రం చేస్తుండగా, ఈ మూవీ షూటింగ్ ప్రస్తుతం జోరుగా జరుగుతోంది. అనురాగ్ బసు దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ ప్రేమకథా చిత్రం కోసం ఇప్పటికే కొన్ని ఫైర్ లవ్ గ్లింప్స్‌ను విడుదల చేయగా, వాటికి మంచి రెస్పాన్స్ వచ్చింది. ఇద్దరి కెమిస్ట్రీపై ప్రశంసల జల్లు కురిపిస్తున్నారు. ఇక సినిమాలతో ఎంత బిజీగా ఉన్నా కూడా అప్పుడప్పుడు సోషల్ మీడియాలో తన అభిమానులతో చిట్ చాట్ చేస్తుంటుంది. ఈ క్రమంతో తాజాగా ఫాలోవర్స్ అడిగిన ఓ పది ప్రశ్నలకు తనదైన శైలిలో సమాధానాలు చెప్పింది. 'ఎలా ఉన్నావ్?' అని ఓ అభిమాని అడిగితే.. ఇలా ఉన్నాను అంటూ ఓ ఫోటోని పోస్ట్ చేసింది శ్రీలీల. 'మీ ఆరోగ్యం జాగ్రత్త' అని మరో ఫ్యాన్ అంటే.. "నాకు సంబంధించిన ప్రతి విషయాన్ని తనే చూసుకుంటుంది" అంటూ తన తల్లితో దిగిన పిక్ ని షేర్ చేసింది. మరో నెటిజన్.. నాకు పరీక్షలు ఉన్నాయి. ఏమైనా టిప్స్ చెబుతావా అని అడగ్గా.. సోషల్ మీడియాకు దూరంగా ఉండు. ఎక్కువసార్లు రివిజన్ చేసుకో., ప్రీవియస్ ఇయర్స్ పేపర్స్ ప్రాక్టీస్ చేసుకో. అలసిపోతే వీడియోలు చూడు, చాట్ జీపీటీ సాయం తీసుకో అని చెప్పుకొచ్చింది. అవి టిప్స్ కాదు, నాకు బాగా ఉపయోగపడ్డాయని శ్రీలీల పేర్కొంది. ఇదే క్రమంలో మరో నెటిజన్ 'నీ ఫేస్ అచ్చం నా వైఫ్ మాదిరిగా ఉంది' అని కామెంట్ చేయగా.. "ఐడియల్ సిచ్యుయేషన్స్ లో నన్ను భార్యగా చేసుకోండి అని నేనంటాను.. అయ్యో, నేను సరదాగా అన్నాను. మీ భార్యకు నా ప్రేమను తెలియజేయండి అని రిప్లై ఇచ్చింది. ఇక స్కిన్ కేర్ టిప్స్ చెప్పమని అడిగితే.. మొటిమలు రావడం ఈ రోజుల్లో సహజం. కాబట్టి మై లవ్లీ యంగ్ లేడీస్ మీరు వాటి గురించి ఏ మాత్రం దిగులు పడొద్దని పేర్కొంది.