

మేఘా ఇంజనీరింగ్ అండ్ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ లిమిటెడ్ (ఎంఇఎల్) కొత్తగా పూహాత్తుక పెట్రోలియం రిజర్వు (ఎస్ఎల్ఆర్)లోకి ప్రవేశించింది. ప్రయవేటు రంగంలోని ఓ కంపెనీ ఈ రంగంలో ప్రవేశించడం, భారీగా పెట్టుబడులు పెట్టడం ఇదే తొలిసారి అని తెలుస్తోంది. కర్నాటకలోని పాదుర్లో రూ.5,700 కోట్ల వ్యయంతో ఎస్పిఆర్ యూనిట్‌ను నిర్మించనున్నట్లు వెల్లడించింది.

ధర్మము

జాతీయ తెలుగు దినపత్రిక

TELTEL/2012/47103

క్యాపిటల్ మార్కెట్స్ రెగ్యులేటర్ సెటి.. నాన్-క్యాప్, నాన్-అగ్రికల్చర్ కమెడిటీ డెరివేటివ్ మార్కెట్లో బ్యాంకులు, ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీలు, పెన్షన్ ఫండ్స్ పెట్టుబడులను అనుమతించాలని యోచిస్తున్నది. ఈ క్రమంలోనే ఈ విషయమై కేంద్ర ప్రభుత్వంతో చర్చించాలని చూస్తున్నట్లు బుధవారం సెటి చైర్మన్ తుహిన్ కాంత పాండే తెలిపారు.

Circulated by: Nalgonda, Hyderabad, Warangal, Ranga Reddy, Medak, Khammam, Adilabad, Nizamabad, Mahabub Nagar, Karimnagar



విపక్షాలకు అవకాశమిస్తే.. చొరబాటుదారులతో బహిర్ నిండిపోతుంది

- కేంద్ర మంత్రి అమిత్ షా
- భాజపా అధికారంలోకి వస్తే రిజర్వేషన్లను తొలగిస్తుందని గతంలో ఇదే తరహా దుష్ప్రచారం చేసింది
- ఇంగ్లాండ్లో చొరబాటుదారులను రక్షించడమే లక్ష్యంగా రాష్ట్రంలో ఇటీవల రాహుల్ గాంధీ యాత్ర నిర్వహించారు



రాహుల్ గాంధీ చేసిన ఆరోపణలు నిరాధారం.. అవాస్తవం

- రాహుల్ ఆరోపణలపై ఈసీ రియాక్షన్.. పటాకులే పేలాయంటూ సెటైర్లు
- సంబంధిత వ్యక్తికి సమాచారం ఇవ్వకుండా ఏ ఒక్కరి ఓటునూ తొలగించడం లేదు
- “ఎన్నికల నిర్వహణ కోసం ఈసీ నిష్పక్షపాతంగా పనిచేస్తోంది.

ఎడ్యుకేషన్, టెక్నాలజీ రంగాల్లో సహకారం

- బ్రిటిష్ హైకమిషనర్తో సీఎం రేవంత్ భేటీ.. చర్చించిన అంశాలివే
- యూకే ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా అందించే చెవెనింగ్ స్కాలర్ షిప్ కో-ఫండింగ్ ప్రాతిపదికన తెలంగాణ మెరిట్ విద్యార్థులకు ఇచ్చేందుకు లిండీ కామెరాన్ అంగీకారం
- యూకే యూనివర్సిటీలలో చదువుకునే తెలంగాణ విద్యార్థుల సౌకర్యార్థం హైదరాబాద్ నుంచి అక్కడి యూనివర్సిటీలు ఆపరేట్ చేసేలా చూడాలి
- తెలంగాణలో తీసుకురాబోతున్న కొత్త ఎడ్యుకేషన్ పాలసీ డ్రాఫ్ట్‌ను కూడా బ్రిటిష్ హైకమిషనర్‌కు వివరించిన సీఎం రేవంత్



హైదరాబాద్

భారత బ్రిటిష్ హైకమిషనర్ లిండీ కామెరాన్‌తో తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి గురువారం జూబ్లీహిల్స్ నివాసంలో భేటీ అయ్యారు. ఈ సందర్భంగా యూకే ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా అందించే చెవెనింగ్ స్కాలర్ షిప్ కో-ఫండింగ్ ప్రాతిపదికన తెలంగాణ మెరిట్ విద్యార్థులకు ఇచ్చేందుకు లిండీ కామెరాన్ అంగీకరించారు. ఎడ్యుకేషన్, టెక్నాలజీ సంబంధిత రంగాల్లో సహకారం అందించేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నట్లు ముఖ్యమంత్రికి బ్రిటిష్ హైకమిషనర్ వివరించారు. యూకే యూనివర్సిటీలలో చదువుకునే తెలంగాణ విద్యార్థుల సౌకర్యార్థం హైదరాబాద్ నుంచి - మగతా3లో



దమ్ముంటే జూబ్లీహిల్స్‌లో

గెలిచి చూపించు

- కేటీఆర్‌కు మంత్రి పొంగులేటి సవాల్...
- బీఆర్ఎస్ నాయకులకు ప్రజలు రెండు పర్యాయాలు బుద్ధి చెప్పారు
- రాబోయే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో కూడా ప్రజలు బుద్ధి చెప్పారు
- పచ్చే అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో కేటీఆర్ మీద బచ్చా గాడిని పెట్టి గెలిపిస్తాం

ఖమ్మం

నేటి పేదోడి ప్రభుత్వం సంక్షేమ పథకాలు తెస్తుంటే.. కొంతమంది విషం కక్కుతున్నారని మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి ఆరోపించారు. పాముకు కోరల్లో విషం ఉంటే, కొందరి నాయకులకు ఒళ్ళంతా విషం ఉంటుందని విమర్శించారు. ఎదులాపురం మున్సిపాలిటీ వరంగల్ - మగతా3లో



100 శాతం ఆధారాలున్నాయ్

- ఓట్ల దొంగలకు రక్షణ.. సీఈసీపై రాహుల్ సంఘం ఆరోపణలు
- ఓట్ల చోరీ గురించి ఈసీ నుంచి మాకు సమాచారం వస్తోంది. చాలా చోట్ల మైనారిటీలు, అధివాసీల ఓట్లను తొలగిస్తున్నారు
- సాఫ్ట్‌వేర్‌ను వాడి.. ఓటర్ ఐడీలను తొలగిస్తున్నారు: రాహుల్ గాంధీ ఆరోపణలు
- “ఈ ఓట్ల తొలగింపు అంతా వ్యక్తులతో గాకుండా సాఫ్ట్‌వేర్‌ను ఉపయోగించి చేస్తున్నారు

బతుకమ్మ, దసరాకు ప్రత్యేక బస్సులు

ఏడువేల పైచీలుకు ప్రత్యేక బస్సులు ఏర్పాటు

- సబ్బల బతుకమ్మ ఈ నెల 30న, దసరా అక్టోబర్ 2న ఉన్నందున.. ఈ నెల 27 నుంచే సాంతాక్షక ప్రయాణికుల రద్దీ ఎక్కువగా ఉండే అవకాశం
- బతుకమ్మ, దసరా పండుగల దృష్ట్యా ప్రజలకు సురక్షితమైన, సౌకర్యవంతమైన ప్రయాణాన్ని అందించడానికి సంస్థ సంసిద్ధంగా ఉంది.
- గత దసరా కంటే ఈ సారి అదనంగా 617 ప్రత్యేక బస్సులను ఏర్పాటు చేశాం
- రద్దీ ప్రాంతాల్లో ప్రత్యేక క్యాంప్‌లను ఏర్పాటు చేసి ప్రయాణికులకు అన్ని సౌకర్యాలను కల్పిస్తున్నాం.
- ఆర్టీసీ ఎండ్ సజ్జనార్

హైదరాబాద్

బతుకమ్మ, దసరా సందర్భంగా టీజీఎస్ఆర్టీసీ కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఏడువేల పైచీలుకు ప్రత్యేక బస్సులు ఏర్పాటు చేసిందని సంస్థ ఎండ్ సజ్జనార్ తెలిపారు. ఈ పండుగలకు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 7754 స్పెషల్ బస్సులను నడిపేందుకు సిద్ధం కాగా.. అందులో 377



స్పెషల్ సర్వీసులకు ముందస్తు రిజర్వేషన్ సౌకర్యాన్ని కల్పిస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఈ నెల 20 నుంచి అక్టోబర్ 2 వరకు ప్రత్యేక బస్సు సర్వీసులు అందుబాటులోకి రానున్నాయి. సబ్బల బతుకమ్మ ఈ నెల 30న, దసరా అక్టోబర్ 2న ఉన్నందున.. ఈ నెల 27 నుంచే సాంతాక్షక ప్రయాణికుల రద్దీ ఎక్కువగా - మగతా3లో



అఫ్గాన్ ఉగ్రస్థావరంగా మారకూడదు

- “భారత్-అఫ్గాన్ మధ్య సాంస్కృతిక బంధం ఉంది
- ఘర్షణలతో దెబ్బతిన్న దేశంలో శాంతి, స్థిరత్వానికి కృషి చేసే విషయంలో భారత ప్రభుత్వం ఆసక్తిగా ఉంది
- ఐరాసలోని భారత శాశ్వత ప్రతినిధి పర్యవేక్షణ హరిచ్ వెల్లడి

హైదరాబాద్ బ్రాండ్ ఇమేజ్‌ను కాపాడుకోవాలి

- “హైదరాబాద్ అంటే కేవలం జూబ్లీహిల్స్, బంజారాహిల్స్, హైటెక్ సిటీ మాత్రమే కాదు..
- నిజమైన హైదరాబాద్ ఐస్టీల్లో ఉంది
- నగరంలో చిన్నపాటి వర్షం కురిసినా రహదారులు జలమయమై ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయి.



హైదరాబాద్:

నగరంలో నిధుల కొరత ఉన్నప్పటికీ.. లభ్యమవుతున్న నిధులను సమర్థవంతంగా వినియోగించి అభివృద్ధి చేయాలని కేంద్రమంత్రి కిషన్‌రెడ్డి సూచించారు. టీహెచ్‌ఎంసీ పరిధిలో అమలవుతున్న కేంద్ర ప్రభుత్వ కేంద్ర సహాయ పథకాలు, ప్రాజెక్టుల అమలు స్థితిపై గురువారం ఆయన సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా కిషన్‌రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. “హైదరాబాద్ అంటే కేవలం జూబ్లీహిల్స్, బంజారాహిల్స్, హైటెక్ సిటీ మాత్రమే కాదు.. నిజమైన హైదరాబాద్ ఐస్టీల్లో ఉంది. నగరంలో చిన్నపాటి వర్షం కురిసినా రహదారులు జలమయమై ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయి. - మగతా3లో

30 రకాల్లో 11 వస్తువుల రేట్లలో భారీ తగ్గుదల

- పాలు, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం వంటి నిత్యావసరాలతో పాటు వాహనాలు, బ్యూటీ సేవలు చౌకగా మారే అవకాశం
- ప్రముఖ రేటింగ్ ఏజెన్సీ ట్రిసిల్ రేటింగ్స్ గురువారం విడుదల చేసిన ఒక నివేదికలో వెల్లడి



నేపాల్‌లో శాంతి స్థాపనకు అండగా ఉంటాం

- సుశీలా కార్మికి మోదీ హామీ.. ఆ దేశంలో శాంతి స్థాపనకు భారత్ అండగా ఉంటుంది
- సుశీలా కార్మికితో అద్భుతమైన సంభాషణ జరిగింది
- నిరసనల్లో ప్రాణాలు కోల్పోయినవారికి సంతాపం
- శాంతి, స్థిరత్వం పునరుద్ధరణకు ఆమె చేసే ప్రయత్నాలకు భారత మద్దతును పునరుద్ఘాటించినట్లు మోదీ వెల్లడి

సంపాదకీయం

కార్యదీక్షతకు

నిలువుటద్దం

ఆయన నిజాం వ్యతిరేక పోరాటయోధులలో ప్రముఖుడు. స్వార్థం అనే పదాన్ని దగ్గరకు రానీయకుండా, రాజకీయ పదవులకు ఏనాడూ పాకులాడకుండా, కేవలం ప్రజలకు, విలువల కొరకు ఎంతటి వారివైనా, ఎదిరించి ధైర్యంగా నిర్వహించాటాగా నిలబడటం ఆయనకే తెలిసింది. సంస్థానాలలో స్వాతంత్ర్య యోధులను కేంద్ర ప్రభుత్వం గుర్తించకపోవడాన్ని అవమానంగా భావించి, పోరాడి సంస్థానాల లోని స్వాతంత్ర్య యోధులకు కూడా పెన్షన్ సౌకర్యం లభింప చేసిన ఘనత ఆయనదే. హైదరాబాదు స్వాతంత్ర్య సమర చరిత్రను ప్రామాణిక పద్ధతుల్లో గ్రంథస్థం చేయించిన కృషివలుడు ఆయన. వెనుకబడిన వర్గాలకు రిజర్వేషన్లు చెల్లవని కోర్టు తీర్పు ఇవ్వగా దాంతో బలహీన వర్గాల నాయకు లందరిని ఒక తాటిపైకి తెచ్చి, ఒక కార్యవర్గాన్ని ఏర్పరిచి దానికి కన్వీనరు అయి సుప్రీం కోర్టుకు వెళ్లి హైకోర్టు తీర్పును రద్దు చేయించిన గొప్పతనం ఆయనదే. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో తెలుగు అకాడమి లాగ హిందీ అకాడమి ఉండాలని ఉద్ద్యమించి ప్రభుత్వాన్ని ఒప్పించి స్థాపించి దానికి తానే ఉపాధ్యక్షులయ్యారు. ఆయనే పోరాట పటిమకు, కార్యదీక్షతకు నిలుపుబడ్డంగా నిలిచిన యోధుడు కాటం లక్ష్మీ నారాయణ. కాటం లక్ష్మీనారాయణ (సెప్టెంబరు 19, 1940 - ఫిబ్రవరి 25, 2010) రంగారెడ్డి జిల్లా శంషాబాదులో, లక్ష్మయ్య, సత్తెమ్మ దంపతులకు 1924 వ సంవత్సరంలో సెప్టెంబరు 19 న జన్మించారు. ఆయన తాత కాటం నారాయణ స్థానిక జమీందారుల అకృత్యాలను ఎదిరించిన ధైర్యవంతులు. తాత పేరుతో పాటు ధైర్య సాహసాలు కూడా పుణికి తెచ్చు కున్నారు. 1942 అక్టోబరు 12 న బూర్గుల రామకృష్ణారావు చాదర్ ఘాట్ విక్టర్ ప్లే గ్రౌండులో సత్యాగ్రహం చేయడానికి సన్నాహాలు చేసిన సందర్భంలో నైజాము పోలీసులు బూర్గుల రామకృష్ణారావును, లక్ష్మీ నారాయణను అరెస్ట్ చేశారు. అప్పటికి నారాయణ వయస్సు పంతొమ్మిది. అప్పటి నుండి లక్ష్మీనారాయణ బూర్గుల రామకృష్ణారావుని గురువుగా భావించారు. పోలీసులు లక్ష్మీనారాయణను ఏడు నెలల పాటు చెంచల్ గూడ జైల్లో వుంచారు. తర్వాత లక్ష్మీనారాయణ న్యాయవిద్య పూర్తిచేసి బూర్గులవారి వద్దనే జూనియర్ లాయర్‌గా చేరారు. బూర్గులతో పాటు అన్ని కార్య కలాపాలలో క్రియా శీలక పాత్ర పోషించారు. అనాటి సామాజిక సమస్యలలో కూడా పాలు పంచుకున్నారు. నిజాం ప్రభుత్వ అజ్ఞలను దిక్కిరించి హిందీ పాఠశాలను స్థాపించారు. ఖాది వ్యాప్తి, దళిత జనోద్ధరణ వంటి కార్యక్రమాలలో చురుకుగా పాల్గొన్నారు. ఆచార్య రంగా ప్రేరణతో 1945లో లక్ష్మీనారాయణ హైదరాబాదు యువ జన కాంగ్రెసు స్థాపించి తాను ప్రధాన కార్యదర్శిగా పనిచేశారు. లక్ష్మీ నారాయణ ఏదో ఒక ఉద్యమంలో పాల్గొనడం, అరెస్ట్ కావడం, తిరిగి రావడం, మళ్ళీ జైలుకెళ్లడం నిత్య కృత్యంగా మారింది. నిజాం పాలన అంతమై, నూతన రాష్ట్రం ఏర్పాటు అయ్యాక, ఆర్థిక, సాంకేతిక, వైజ్ఞానిక రంగాలలో రాష్ట్ర పునర్ నిర్మాణానికి 1949 డిసెంబరులో “జనత” పేరుతో ఒక పత్రికను ప్రారంభించారు. గతంలో రజాకార్ల చేతిలో హతమైన షోరుబాల్ల ఖాన్తో కలిసి పత్రికా రంగంలో పనిచేసిన అనుభవం ఇప్పు డీతనికి బాగా ఉపకరించింది. అంతే గాక రైతుల సమస్యల పరిష్కారానికి 1952లో రాష్ట్ర కర్షక సంఘాన్ని స్థాపించారు.”తెలుగు భూమి” అనే మహాకవి పత్రికను 1969లో ప్రారంభించారు. ఆంధ్ర ప్రదేశ్‌లో తెలుగు అకాడమి లాగ హిందీ అకాడమి ఉండాలని ఉద్ద్యమించి ప్రభుత్వాన్ని ఒప్పించి స్థాపించి దానికి తానే ఉపాధ్యక్షులయ్యారు. 1968లో హైకోర్టు వెనుకబడిన వర్గాలకు రిజర్వేషన్లు చెల్లవని తీర్పు ఇవ్వగా దాంతో బలహీన వర్గాల నాయకులందరినీ ఒక తాటిపైకి తెచ్చి ఒక కార్యవర్గాన్ని ఏర్పరిచి దానికి కన్వీనరు అయి సుప్రీం కోర్టుకు వెళ్లి హైకోర్టు తీర్పును రద్దు చేయించారు. ఆ సందర్భంలో ఒక మహా సభ ఏర్పాటు చేయించారు. దానికి లక్షలాది మంది రాగా నాటి ప్రధాన మంత్రి ఇందిరాగాంధీ కూడా రావడం విశేషం.లక్ష్మీ నారాయణ సాధించిన ఘన విజయాలలో ఇది ఒకటి. స్వాతంత్ర్య ఉద్యమాలలో పాల్గొన్న యోధులకు పెన్షన్ ఒక వరం లాంటిది అని నమ్మేవారు లక్ష్మీ నారాయణ. స్వతంత్ర భారత్ లో ఈ అవకాశాన్ని అందరువనియోగించు కుంటున్నా.... నిజాం పాలిత ప్రాంతాల యోధులకు ఆ అవకాశం రాలేదు. దీనిపై లక్ష్మీ నారాయణ కేంద్ర ప్రభుత్వంతో చర్చలు జరిపారు. కేంద్రం అంగీకరించక పోవడంతో లక్ష్మీ నారాయణ “ తెలంగాణ సమర యోధుని సత్యాగ్రహం” అని రాసిన ఒక అట్టను మెడలో వేసుకుని ప్రధాని ఇంటి ముందు నిరాహార దీక్ష చేసారు. ఢిల్లీ పత్రికలు ప్రముఖంగా ఈ అంశాన్ని ప్రచురించాయి. దాంతో ఇందిరా గాంధీ లక్ష్మీ నారాయణను పిలిపించి కారణం అడగగా..... “ సంస్థానాలలో స్వాతంత్ర్య యోధులను మీరు గుర్తించక పోవడాన్ని మేము అవమానంగా భావిస్తున్నాము. బ్రిటిష్ ఆంధ్ర స్వాతంత్ర్య యోధులు ఒక బ్రిటిష్ వారితోనే పోరాడారు. కాని సంస్థాన లోని యోధులు అటు సంస్థానాధీశుల తోను, ఇటు బ్రిటిష్ వారితోను పోరాడారు. 15 ఆగస్టు మాకు స్వాతంత్ర్య దినం కాదా? హైదరాబాదు విముక్తి జరిగిన సెప్టెంబరు 17 ను స్వాతంత్ర్య దినంగా జరుపుకో మంటారా? ఒక్క హైదరాబాదు సంస్థాన ప్రజలే కాదు పలు సంస్థానాల ప్రజలు భారతీయులు కారా? అవునా? కాదా? ముందు ఇది తేల్చండి? “ అని సూటిగా, ధైర్యంగా ఇందిరా గాంధీని ప్రశ్నించి యోధుడు లక్ష్మీ నారాయణ. దాంతో సంస్థానాల లోని స్వాతంత్ర్య యోధులకు కూడా పెన్షన్ సౌకర్యం లభించింది. ఈ యోధుల సాధించిన అతి పెద్ద ఘన కార్యం. నేటికీ ప్రామాణిక గ్రంథంగా ఉన్న 844 పేజీల హైదరాబాదు స్వాతంత్ర్య సమర చరిత్రను ప్రామాణిక పద్ధతుల్లో గ్రంథస్థం చేయించారు... దాన్ని అప్పటి భారత రాష్ట్ర పతి జైల్ సింగ్ చేత అవిష్కరింప జేసారు. పి.వి.నరసింహ రావు, డి. అంజయ్య, కాసు బ్రహ్మానంద రెడ్డి, భవనం వెంకట్రామ రెడ్డి, నలుగురు ముఖ్య మంత్రులతో ఒక పెద్ద సభను నిర్వహించారు. ఆయన నిర్వహించిన సభలకు ప్రధాన మంత్రులు, రాష్ట్రపతులు, పీఠాధిపతులు, స్వాతంత్ర సమర యోధులు, దలైలామ వంటి వారు కూడా పాల్గొనే వారు. ఆ మహా యోధుడు 2010 వ సంవత్సరం ఫిబ్రవరి 25 నాడు ఈ లోకాన్ని వదిలి వెళ్ళారు.

స్థానిక సమస్యల పరిష్కారమే పంచాయితీ రాజ్ లక్ష్యం



పంచాయతీ రాజ్ ఫార్మర్గా ప్రచంసించ బడ్డారు. 1952, ఆక్టోబరు 2న ప్రవేశ పెట్టిన సమాజ అభివృద్ధి కార్యక్రమం ప్రాతి పదికగా, జాతీయభివృద్ధి మండలి 1957, జనవరి, 16న బల్లంత్ రాయ్ గోపాల్ మెహతా అధ్యక్షతన ఒక కమిటీని ఏర్పాటు చేసింది. ఈ కమిటీ 1953, ఆక్టోబరు 2న ప్రవేశ పెట్టిన జాతీయ విస్తరణ సేవా కార్యక్రమం పథకాలు పంపించరకు విజయవంతం అయినానా సమీక్షించి, గ్రామ పరిపాలనకు ప్రజలకు భాగస్వామ్యం కల్పించడానికి అవసరమయ్యే సంస్థాగత ఏర్పాటును సిఫార్సు చేసింది. బల్లంత్రాయ్ మెహతా కమిటీ ప్రజాస్వామ్య వేతొంద్రీకరణ ప్రజల భాగస్వామ్యం అనే అంశాలతో 3 - అంచెల పంచాయతీరాజ్ వ్యవస్థ ను సిఫారసు చేస్తూ, తన నివేదిక ను 1957, నవంబరు 24న జాతీ యాభివృద్ధి మండలికి సమర్పించి ది. కమిటీ నివేదికను జాతీయా భివృద్ధి మండలి 1958, జనవరిలో ఆమోదించింది. ఈ నివేదికను అంశాల అమలు వివిధ రాష్ట్రాల పంచాయతీరాజ్ సంస్థమేర్పాటుకు ప్రయత్నించాయి. భారత దేశంలో 1959 ఆక్టోబరు 2న రాజస్థాన్లోని నాగూర్ జిల్లాలో పంచాయతీరాజ్ వ్యవస్థను లాంచ్ సంగా ప్రారంభించారు. రాజస్థాన్ రాష్ట్రంలో, నాగోర్ జిల్లాలోని, సికార్ అనే ప్రాంతంలో ఈ విధానాన్ని ప్రధాని జవహర్ లాల్ నెహ్రూ ప్రారంభిస్తూ చేసిన వ్యాఖ్యానం..."నేడు ప్రారంభమవుతున్న స్థానిక స్వపరిపాలనా సంస్థల భారత ప్రజాస్వామ్యానికి ప్రాతిపదికగా పనిచేస్తూ జాతి నిర్మాణంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తూ, భవిష్యత్ నాయకత్వానికి నిర్మాణాలుగా తోడ్పడతాయి." మూడు అంచెల విధానాన్ని ప్రారంభించిన రెండో రాష్ట్రం ఆంధ్రప్రదేశ్. 1959, నవంబరు 1న

అంధప్రదేశ్లోని రంగారెడ్డి జిల్లాలోని శంషాబాద్ వద్ద నీలం సంజీవరెడ్డి ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్నప్పుడు నెహ్రూ ప్రారంభించారు. బల్లంశర్మాయ్ మెహతా కమిటీ చేసిన ముఖ్యమైన సిఫార్సులు... దేశంలో 3 అంచెల పంచాయతీ రాజ్ విధానం ఏర్పాటు చేయాలి. 1) జిల్లా స్థాయిలో - జిల్లా సర్పంచ్, 2) బ్లాక్ స్థాయిలో - పంచాయతీ సమితి, 3) గ్రామ స్థాయిలో గ్రామ పంచాయతీప్రజల భాగస్వామ్యం కల్పించడానికి పంచాయతీరాజ్ వ్యవస్థను నెలకొల్పాలి. గ్రామ పంచాయతీ వ్యవస్థకు ప్రత్యక్ష ఎన్నికలను నిర్వహించాలి. ఈ ఎన్నికలు పార్టీ ప్రాతిపదికన కాకుండా, స్వతంత్ర ప్రాతిపదికపై జరపాలి. స్థానిక సంస్థలకు ప్రతి 5 సంవత్సరాలకు ఒకసారి నియమ బద్ధంగా ఎన్నికలు జరపాలి. స్థానిక సంస్థలకు తగిన అధికారాలను, ఆర్థిక వనరులను సమకూర్చాలి. భవిష్యత్తులో చేపట్టబోయే అభివృద్ధి పథకాలన్నీ స్థానికసంస్థల ద్వారానే నిర్వహించాలి. స్థానిక స్వపరిపాలనలో జిల్లా కలెక్టరు కీలకపాత్ర పోషించాలి. కింది స్థాయి లో మినిహోయింగు, మార్గదుక్కు, ఉన్నత స్థాయిల్లో పరోక్ష ఎన్నికలు నిర్వహించాలి. అధికారాల, పరి పాలనా, వనరుల, ప్రణాళికా, ప్రజాస్వామ్య వికేంద్రీకరణలు జరగాలి. పంచాయతీలకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం గ్రాంట్లు మంజూరు చేయాలని బల్లంశర్మాయ్ మెహతా కమిటీ సూచించింది. స్థానిక సమస్యలను స్థానికంగా పరిష్కరించడం, ప్రజలను రాజకీయంగా చైతన్యం చేయడం పంచాయతీ రాజ్ వ్యవస్థ యొక్క ప్రధాన లక్ష్యం. అ లక్ష్య సాధన కోసం స్వాతంత్ర్యసంగ్రామంవరం కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు తనవంతు కృషి చేస్తూనే ఉన్నాయి.

మనసు కవి ఆశ్రయం

1921 మే 7 న శ్రీపాద్మి శ్రీరాములు నెల్లూరు జిల్లాలోని సూర్యూరుపేట మండలంలో గల మంగళంపాడు గ్రామంలో ఆత్రేయ జన్మించారు. తండ్రి కృష్ణపాద్యూలు. తల్లి సీతమ్మ. చిన్నప్పటినుండి నాటకంలోని పద్యాలను రాగయక్తంగా పదవీపారు. సమాజంలో మధ్య తరగతి కుటుంబ సమస్యలను తీసుకుని మనోహరమైన నాటకాలుగా మరిచారు. 'ప్రవర్తన', 'ఎన్.జి.జే.' పాఠశాలలు అంధ్ర నాటక కళా పరిషత్ అధ్యక్షులుగా నాలుగు కున్యాలు. విశేషంగా రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా పదలన సంఖ్యలో ప్రదర్శనలు జరిగాయి. అలాగే 'కప్పలు' బాగా ప్రాచుర్యం పొందిన నాటకం. రాయలసీమ క్షామ పరిస్థితులను పరిచిరిచే 'మూయి' నాటకం, స్వాతంత్ర్యసంతరం దేశంలో చెలరేగిన హిందూ ముస్లిం హింసాకండను 'ఈనాడు' అనే నాటకంకాల నాటకం, విశ్వకాంతిని కాంక్షించే 'విశ్వకాంతి' మూడన్నీ రచించారు. విశ్వకాంతిని కాంక్షించి కథాగా రాష్ట్ర స్థాయి బహుమతి లభించింది. 'సామ్రాట్ అశోక', 'గౌతమ బుద్ధ', 'భయం' నాటకాలు కూడా వ్రాసారు. ఆత్రేయ పలు వలన చిత్రాలకు సంభాషణలు, పాటలు రాశారు. ఆయన పాటలలో ఎక్కువగా మనసుకు సరిపించిన ప్రస్తావన ఉండటం వలన అతను మనసు కవి, మన సుకవి అయ్యారు. డిప్రీ (1950) విద్యార్థిని తొలిసారి గీత రచన, అదే సంవత్సరంలో విడుదలైన సంతారం చిత్రానికి తొలిసారి కథారచన చేసారు. వ్యాసం (1961) చిత్రాన్ని నిర్మించి, దర్శకత్వం కూడా చేసారు. చిన్ని చిన్ని పదాలతో స్పష్టమైన భావాన్ని పలికించడంలో ఆత్రేయ ఘనాపాది. తెలుగు పాటను అన్యాయించే అందరి మనసులను దోచుకున్న ఈ మనసు కవి 1989, సెప్టెంబర్ 13 న ఈ లోకాన్ని వదిలిపోయారు. ఆత్రేయ తాతగారి ధోరణితో రాసిన సంభాషణలు జీవిత తత్వాన్ని గుట్టు విప్పుతాయి. జీవితాన్ని కాచి పడదగిన సంగ్రహాలు. ప్రతి పుక్తి జీవితానికి మార్గ దర్శకాలు. "చెలుగు నీదులు" చిత్రంలో జలమందీ ఓ అద్భుత సంభాషణ తనదైన శైలిలో రాసి ఓ సన్నివేశానికి ఆత్రేయ జీవం పోసారు. సెంటిమెంటల్ అనే పదానికి భావగర్భితమైన, కరుణ రసముగల, శృంగార భావములుగల అర్థాలున్నాయి. సినిమా పరిభాషలో సెంటిమెంటల్ డ్రెగాస్ అంటే పరస్పర ప్రేమాను రాగాలను, అత్యున్నతబంధాలతో, కరుణరస భరితంగా ఒకరికోకరు సంభాషించు కోపం. సెంటిమెంటల్ డ్రెగాస్ రాగాలందులో ఆత్రేయిది అందచేసిన చెయ్యి. ఆత్రేయకు లేదేన్ సెంటిమెంటు లేకపోయినా లేదేన్ సెంటిమెంటల్ డ్రెగాస్ బాగా

రాస్తారని చెప్పుకుంటారు. ఆత్రేయ గొప్ప వేదాంతి. ప్రతి విషయాన్ని వాస్తవిక దృష్టితో అలోచించి సంఘాషణలను సమకూర్చాడు. “వేదాంతం, వైరాగ్యం ఒంటపడితే చాలా ప్రమాదం. వాటి జోలికిపోకుండా ఉంటే చాలా మంచిది. అవి మనిషిలోని కార్య దీక్షను, గణ్ధి విశ్వాసాలను దెబ్బతీస్తాయి” అని ఆత్రేయ అనే వారు. శృంగార రసం శృతి మించితే అశ్లీలం అవుతుంది. ఇటువంటి కొన్ని సన్నివేశాలకు రచయిత పచ్చిగా రాయక తప్పదు. నేను రాయను అని మడికట్టుకు కూర్చుంటే నీని రచయితగా చిత్ర పరిశ్రమలో ఏ రచయితా నిలబడ లేదు. ఈ కారణమే ఆత్రేయను బాట్రోలి అని కూడా పేరు మూల గట్టుకునేలా చేసింది. ‘దీక్ష’ (1950) చిత్రానికి తొలిసారి అతను పాటలు రాశారు. “చోరా బాబు పో..” అంటూ సాగే పాట ప్రేక్షకులను, నీని మేకప్స్‌ని బాగా ఆకట్టుకోవడం ఆత్రేయ పాటల్లోని మాధుర్యం వంటో నీనిమా పరిశ్రమకు తెలిసింది. అదే ఏడాదిలో విడుదలైన ‘సంసారం’ చిత్రానికి తొలిసారి కథా రచన కూడా చేశారు. దీంతో దర్శకు, నిర్మాతలంతా ఆత్రేయతో పాటలు రాయించేందుకు క్షూ కట్టారు. ‘అర్ధాంగి’ చిత్రంలో ‘రాక రాక వచ్చావు చందమామా..’, ‘తోడి కోడళ్ళు’ చిత్రంలో ‘కారులో పికారుకెళ్ళి..’, ‘శ్రీ వెంకటేశ్వర మహాత్మ్యం’లో ‘శీతలవై శిల్పాలు చెక్కినారు..’, ‘ముగా మనసులు’ చిత్రంలో ‘ముద్దబంతి పువ్వులో...’ ‘డాక్టర్ చక్రవర్తి’లో ‘నీవులేక వీణ ...’, ‘అంతస్తులు’లో ‘తెల్ల చీర కట్టుకున్నది ఎవరి కోసము...’, ‘ప్రేమనగరోల్’ నేను పుట్టాను ఈ లోకం నుచ్చింది. నేను ఏదన్నాను ఈ లోకం నవ్వింది. నీను నవ్వాను ఈ లోకం ఏడ్చింది...’, ‘మల్లపరిశ్రమ’లో ‘ఏ తీగ పువ్వునే ఏ కొమ్మ తేదీనే...’, ‘ఇంద్ర ధనస్సు’లో ‘నేనాక ప్రేమ పిపాసని నీవాక ఆశ్రమ వాసివి...’, ‘అంతులేని కథ’లో ‘కళ్ళల్లో ఉన్నదేదో కన్నులకు తెలుసు...’, ‘మలో చరిత్ర’లో ‘ఏది చేయ వింతలన్నీ...’, ‘ఇది కథ కాదు’లో ‘సంగమలు గలగలలు...’, ‘స్వాతిమహత్మ్యం’లో ‘చిన్నారి పొన్నారి కిట్టయ్యు...’ తోపాటు ‘తేనే మనసులు’, ‘ప్రైవేట్ మాస్టర్’, ‘బ్రహ్మచారి’, ‘మల్లెటి మూడిక్క’, ‘బడి పంటలు’, ‘పాపం పసివాడు’, ‘ధక్కు తూకారం’, ‘బాబు’, ‘జ్యోతి’, ‘అందమైన అనుబంధం’, ‘గుప్పెడు మనసు’, ‘ఆకలి రాజ్యం’, ‘అభిలాష’, ‘కోకిలమ్మ’



‘అభినందన’, ‘ప్రేమ’ వంటి చిత్రాల్లో 400లకుపైగా పాటలు రాసి తెలుగు ప్రేక్షకుల మనసులో చెరగని ముద్ర వేసుకున్నారు. పాటలన్ని భావోద్వేగాల సమాహారంగా ఉండటంతో ఆత్మీయమైన ‘మనసు కవి’గా ప్రేక్షకులు, అభిమానులు అభివర్ణించారు. ఎంతటి బరువైన

భావాలనైనా అర్థవంతమైన తేలికైన పదాలతో" పలికించడంతో ఆత్రేయ దిట్ట. మూడున్నర దశాబ్దాల సినీ జీవితంలో ఎన్నో ఓడిదడుగులను చవిచూశారు. పాటల్లో తన అనుభవాలు పాడిగి, గది బరువును దిండుకనే వారిన ఆయన సన్నిహితులు నవల సందర్భాల్లో చెప్పారు. రాయక నిర్మాతలనూ రాసిన ప్రేక్షకులనూ ఏడిపిస్తాడని ఆయన పై కీ చలోక్తి. కానీ ఆత్రేయ... రాస్తూ నేనంత ఏడుస్తానే ఎందరికీ తెలుసు అనేవారు. తెలుగు సినిమా పాటలను మామూలు వాడుక మాటలతోనే రాయగలిగిన ప్రతిభా శాలి ఆత్రేయ. ఉదాహరణకు, నేనే మునుగని నీనిమాలో ఈ రెండు పాటలు "ఏవమ్మా నీవు నీవు ఏలూ ఉన్నావు," "నీ ఎదుట నేను వారిదుట నీవు, మా ఎదుట ఓ మామా ఎప్పుడుంటావు." అలాగే ప్రేమనగర్ సినిమాలో "నేను పుట్టాను ఈలోకం మెప్పించి... నేను ఏదన్నాను ఈ లోకం నవ్వించి, నేను నవ్వాను ఈ లోకం ఏడ్పించి." పాట... "తేట తేట తెలుగులు తెల్లలు వెలుగులు ఏడ్పించి." పాట. ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే ఈ చిట్టి ఆనంతమే అవుతుంది. మరోచోటకై సినిమాకీ రాసిన పాటల/ ఏ టీగ పువ్వునో... ఏ కొమ్మ తేటినో.../ పడవరోల్లకు...నీలో నాలో/ బలో బలో మగాడివో... నీ అన నీ దానినో...అనే పాటలు ఇప్పటికీ క్రోతలేని అలరిస్తూనే ఉన్నాయి. కృష్ణ శారదలు నటించిన "ఇంద్రధనుస్సు" సినిమాలోని పాట "నేనాకే ప్రేమ నీపానినీ నీవొక ఆశ్రమ వానివి" అనే పాట ఆత్రేయకు అత్యంత ఇష్టమైన పాటగా చెబుతారు. అతస్థు ఒకసారి ఏదో సందర్భంలో ఈ పాట నా జీవితానికీ సంబంధించిన పాట అని చెప్పారు. మనసును గూర్చి ఆత్రేయ రాసినన్ని పాటలు చేరోరు రాసిన ఉండలేదు. అందుకనే ఆయనను మనసు కవి అనేవారు. ఆత్రేయ పాటల రచయిత మాత్రమే కాకుండా, అనేక సినిమాలకు మూల రచయితగా కూడా ఉన్నారు. ముఖ్యంగా ప్రేమనగర్ సినిమా విజయంలో ఆత్రేయ రాసిన పాటలు, మాటలు ముఖ్యభూమిక వహించిందంటే అతిశయోక్తి కాదు.



ఉదయం లేవగానే టీ తాగుతున్నారా?

మీలో చాలామందికి ఉదయం నిద్ర లేవగానే ఒక వేడి వేడి కప్పు టీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది కదా? కానీ, ఈ అలవాటు మన ఆరోగ్యానికి చాలా నష్టం కలిగిస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా ఖాళీ కడుపుతో నేరుగా టీ తాగడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఇది మీ జీర్ణవ్యవస్థను, జీవక్రియను దెబ్బతీస్తుంది, అసిడిటీ సమస్యలను పెంచుతుంది.అయితే, ఈ సమస్యకు ఒక సులభమైన పరిష్కారం ఉంది. అదేంటంటే... టీ తాగే ముందు ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీరు తాగడం. ఇలా చేయడం వల్ల టీలో ఉండే కెఫిన్ ప్రభావం శరీరంలో తగ్గుతుంది. అంతేకాకుండా, ఇది కడుపులోని ఆమ్లాన్ని పలుచబరిచి, టీ వల్ల వచ్చే కడుపు మంట, అసిడిటీ వంటి సమస్యల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. కాబట్టి, రోజూ ఉదయం టీ తాగే అలవాటు ఉన్నవారు ఖచ్చితంగా ఈ చిట్కా పాటించడం మంచిది.టీ అనేది మంచి శక్తిని ఇచ్చే పానీయం. అయితే, దానిని సరైన పద్ధతిలో తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. టీ తాగే ముందు నీరు తాగడం వల్ల కలిగే మరో ముఖ్యమైన ప్రయోజనం ఏమిటంటే, ఇది మన శరీరంలో అసిడిటీని నియంత్రిస్తుంది. ఇది ముఖ్యంగా అసిడిటీ సమస్యలతో బాధపడేవారికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇలా చేయడం వల్ల టీలోని కొన్ని పదార్థాలు కడుపులో ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపకుండా సహాయపడతాయి. కాబట్టి, ఇకపై మీరు టీ తాగడానికి ముందు ఒక గ్లాసు నీరు తాగడాన్ని ఒక అలవాటుగా చేసుకోండి. ఈ చిన్న మార్పు మీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడమే కాకుండా, మీ శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఉదయాన్నే ఆరోగ్యకరమైన అలవాటుతో మీ రోజును మొదలు పెట్టండి!

మంచిదని పసుపు నీరు తాగుతున్నారా..?



ఉదయం పూట పసుపు నీళ్లు తాగడం అనేది ఇటీవల కాలంలో బాగా పాపులర్ గా మారింది. పసుపులో ఉండే కర్క్యుమిన్ అనే పదార్థం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని చెబుతుంటారు. ఇందులో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే గుణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అయితే దీని వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలతో పాటు కొన్ని దుష్ప్రభావాలు కూడా ఉన్నాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.జీర్ణ సమస్యలు: పసుపు నీరు జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుందని చెప్పినప్పటికీ ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటే జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయి. వికారం, కడుపు నొప్పి, యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ లేదా విరేచనాలు వంటి సమస్యలు రావచ్చని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. రక్తం పలచబడటం: పసుపుకు రక్తాన్ని పలచబరిచే గుణం ఉంది. ఇది రక్తం గడ్డకట్టకుండా నిరోధిస్తుంది. దీంతో గాయాలైనప్పుడు రక్తం ఎక్కువగా పోయే ప్రమాదం ఉంది. ముఖ్యంగా రక్తం పలచబడటానికి మందులు వాడేవారు. లేదా రక్తస్రావ వ్యాధులు ఉన్నవారు పసుపు నీరు తాగే ముందు వైద్యుడి సలహా తీసుకోవాలి. ఐరన్ శోషణ తగ్గడం: పసుపును ఎక్కువగా తీసుకుంటే శరీరంలో ఐరన్ శోషణ 20శాతం నుండి 90శాతం వరకు తగ్గుతుంది. ఇది కాలక్రమేణా ఐరన్ లోపం, రక్తహీనతకు దారితీస్తుంది. అధిక మోతాదులో పసుపు సస్టిమెంట్లను వాడిన ఒక వ్యక్తికి రక్తహీనత వచ్చినట్లు ఒక నివేదిక వెల్లడించింది. కాలేయ సమస్యలు: అధిక మోతాదులో పసుపు సస్టిమెంట్లను వాడితే కాలేయానికి హాని కలుగుతుంది. ఇప్పటికే కాలేయ సమస్యలు ఉన్నవారు దీనిని అధికంగా తీసుకునేటప్పుడు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. కొన్ని సందర్భాల్లో ఇది తీవ్రమైన కాలేయ వైఫల్యానికి కూడా దారితీస్తుంది.

చపాతీ తినడం మానేస్తున్నారా..?

గోధుమ పిండితో చేసే వంటకాలు చాలా మందికి సాధారణ ఆహారం, కానీ గోధుమ పిండి ఆరోగ్యానికి హానికరం అని కొందరు అంటుంటారు. కానీ ఇది ఎంతవరకు నిజం..? రోజూ చపాతీలు తింటే ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయా..? భారతీయ వంటకాల్లో చపాతీ చాలా ముఖ్యమైనది. చాలా మంది రోజులో ఒక్కసార్లైనా చపాతీ తింటారు. కానీ ఇటీవల కాలంలో ఫిట్నెస్ విషయంలో శ్రద్ధ పెరిగిన చాలామంది ప్రజలు చపాతీ తినడం మానేస్తున్నారు. గోధుమల్లో గ్లూటెన్ అనే పదార్థం ఉంటుందని, ఇది ఆరోగ్యానికి హానికరమని కొందరు భావిస్తున్నారు. చపాతీ తినడం వల్ల బరువు పెరుగుతుందని, షుగర్ లెవెల్స్ పెరుగుతాయని కూడా నమ్ముతున్నారు. అయితే నిజంగా చపాతీ తినడం హానికరమా? హెల్త్ డైటీషియన్ డాక్టర్ గీతికా చోప్రా ప్రకారం.. గోధుమ అనేది ఒక సంక్లిష్ట కార్బోహైడ్రేట్. ఇది రోజంతా మీ శక్తి స్థాయిలను నిలకడగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. శుద్ధి చేసిన పిండి లాంటి సాధారణ కార్బోహైడ్రేట్లు శక్తిని త్వరగా పెంచి, త్వరగా తగ్గిస్తాయి. కానీ గోధుమ రోటీలో ఉండే ఫైబర్ జీర్ణక్రియకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. మలబద్ధకం సమస్య ఉన్నవారికి ఇది చాలా ఉపయోగపడుతుంది. బరువు నియంత్రణ: చపాతీ త్వరగా కడుపు నిండిన భావన కలిగిస్తుంది. దీనివల్ల అతిగా తినడాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. తద్వారా బరువును నియంత్రించుకోవచ్చు. కండరాల పెరుగుదల: గోధుమల్లో కండరాల నిర్మాణానికి అవసరమైన ప్రోటీన్ ఉంటుంది. విటమిన్లు, ఖనిజాలు: ఇందులో విటమిన్ బి, ఐరన్, మెగ్నీషియం వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవి జీవక్రియ, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి తోడ్పడతాయి. కొంతమందికి గ్లూటెన్ పడదు. అలాంటి వారికి చపాతీ తిన్న తర్వాత కడుపు ఉబ్బరం, అసిడిటీ, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించి, గోధుమలకు బదులుగా రాగి, జొన్న వంటి గ్లూటెన్ రహిత పిండితో చేసిన రోటీలను తీసుకోవడం మంచిది. ఒకవేళ మీకు గ్లూటెన్ పడకపోతేనే గోధుమ రోటీని మానేయండి. మిగిలిన వారందరికీ గోధుమ రోటీ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇందులో ఉన్న పోషకాలు మీ మొత్తం ఆరోగ్యానికి ఎంతో ఉపయోగపడతాయి.



మలబద్ధకం సమస్య ఉన్నవారికి ఇది చాలా ఉపయోగపడుతుంది. బరువు నియంత్రణ: చపాతీ త్వరగా కడుపు నిండిన భావన కలిగిస్తుంది. దీనివల్ల అతిగా తినడాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. తద్వారా బరువును నియంత్రించుకోవచ్చు. కండరాల పెరుగుదల: గోధుమల్లో కండరాల నిర్మాణానికి అవసరమైన ప్రోటీన్ ఉంటుంది. విటమిన్లు, ఖనిజాలు: ఇందులో విటమిన్ బి, ఐరన్, మెగ్నీషియం వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవి జీవక్రియ, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి తోడ్పడతాయి. కొంతమందికి గ్లూటెన్ పడదు. అలాంటి వారికి చపాతీ తిన్న తర్వాత కడుపు ఉబ్బరం, అసిడిటీ, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించి, గోధుమలకు బదులుగా రాగి, జొన్న వంటి గ్లూటెన్ రహిత పిండితో చేసిన రోటీలను తీసుకోవడం మంచిది. ఒకవేళ మీకు గ్లూటెన్ పడకపోతేనే గోధుమ రోటీని మానేయండి. మిగిలిన వారందరికీ గోధుమ రోటీ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇందులో ఉన్న పోషకాలు మీ మొత్తం ఆరోగ్యానికి ఎంతో ఉపయోగపడతాయి.

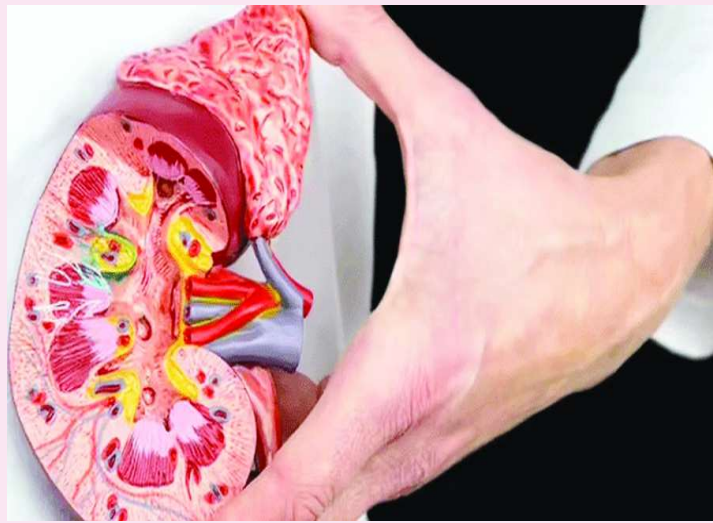
కలబంద జ్యూస్ తాగితే ఊహకందని ఉపయోగాలు..!

కలబంద జ్యూస్ తాగడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. ప్రతిరోజూ దీనిని తాగేటప్పుడు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం కూడా తప్పనిసరి. వచ్చేది శీతాకాలం సీజన్ లో వ్యాధులకు ఎక్కువ అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే శీతాకాలంలో కలబంద రసం అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుందని ఆయుర్వేద ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కలబందలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, శోధ నిరోధక లక్షణాలు ఉంటాయి. ఈ రసం జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో, చర్మాన్ని మెరుగుపరచడంలో, రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడంలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది.జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది: కలబందలో కొవ్వులు, చక్కెరలను విచ్ఛిన్నం చేయడానికి సహాయదే ఎంజైమ్లు ఉంటాయి. దీని వినియోగం జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. దీని రసంలో మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం కలిగించే భేదిమందు లక్షణాలు ఉన్నాయి. రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణలో ఉంటుంది: కలబంద మధుమేహ రోగులలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. కలబంద రసం రక్తంలో చక్కెరను తగ్గించడంలో, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. కలబందలోని క్రియాశీల పదార్థాలు అధిక రక్తపోటును తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది: కలబంద రసం తీసుకోవడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి బలపడుతుంది. దీని రసంలో విటమిన్లు (సి, ఇ, బి), ఖనిజాలు (కాల్షియం, మెగ్నీషియం, జింక్) ఉంటాయి. ఇవి మొత్తం ఆరోగ్యానికి, రోగనిరోధక వ్యవస్థకు ముఖ్యమైనవి. చర్మానికి మేలు చేస్తుంది: కలబంద రసం చర్మాన్ని హైడ్రేట్ చేస్తుంది, స్థితిస్థాపకతను పెంచుతుంది. ముదతలను తగ్గిస్తుంది. దీని శోధ నిరోధక, యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు మొటిమలతో పోరాడటానికి, చర్మపు మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. మలబద్ధకం: కలబందలోని భేదిమందు లక్షణాలు, ఆంత్రాక్విన్తో కడుపు సంబంధిత వ్యాధులను నివారించడంలో సహాయపడతాయి. ఇవి ప్రేగులలో మంచి బ్యాక్టీరియాను సక్రియం చేస్తాయి. మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడతాయి.



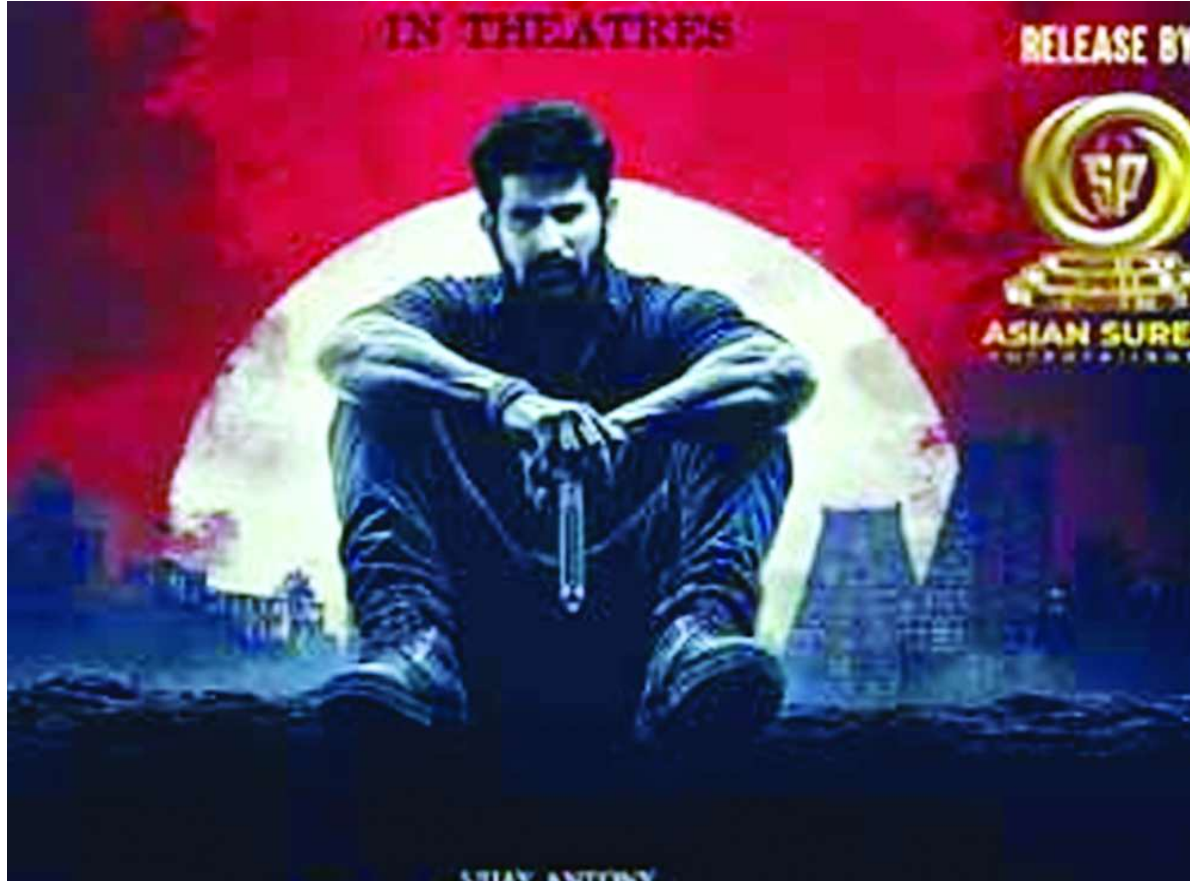
కిడ్నీలు పాడైపోయినప్పుడు కనిపించే లక్షణాలు

శరీరంలో పేరుకున్న వ్యర్థాలను సరైన విధంగా బయటకు పంపించడంలో లివర్ తరవాత కిడ్నీలే కీలక పాత్ర. యూరిన్ ద్వారా మురికిని బయటకు పంపేస్తాయి మూత్ర పిండాలు.అంతే కాదు. రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడంలోనూ, నీటి నిల్వను నియంత్రించడంలోనూ కిడ్నీలు ఎంతో బాగా పని చేస్తాయి. అయితే..కొన్ని సార్లు ఈ పని తీరులో మార్పులు చూస్తారు. అందుకు ముఖ్య కారణం ఇవి దెబ్బ తినడం. ఎప్పుడైతే కిడ్నీలు దెబ్బ తింటాయో అప్పుటి నుంచి టాక్సిన్స్ బాడీలో పేరుకుపోతాయి. సరైన విధంగా మురికి బయటకు వెళ్లిపోదు.



ఫలితంగా రకరకాల సమస్యలు వస్తాయి. కిడ్నీలు దెబ్బ తిన్నప్పుడు ప్రాథమికంగా కొన్ని లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. వాటిని సరైన విధంగా గమనించకపోతే సమస్య తీవ్రమవుతుంది. మరి ప్రాథమికంగా కనిపించే ఆ లక్షణాలేంటి. ఎలా వాటిని గుర్తించాలో తెలుసుకోండి. ఇందాతే చెప్పుకున్నట్టుగా కిడ్నీలు రక్తాన్ని ఫిల్టర్ చేసి, టాక్సిన్స్ ని బయటకు పంపుతాయి. వీటి పనే అది. ఎప్పుడైతే ఇందుకు అంతరాయం కలుగుతుందో అప్పుడే కిడ్నీలు ఫెయిల్ అయ్యాయని మెడికల్ పరిజాపలో చెబుతుంటారు. నిజానికి కిడ్నీలు ఉన్నట్టుంది పాడైపోవు. అనారోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం, లైఫ్ స్టైల్ సరిగా లేకపోవడం, మసాలా ఫుడ్స్ అతిగా తినడం లాంటి కారణాల వల్ల మూత్రపిండాలు పని తీరుపై ప్రభావం పడుతుంది. అధికంగా సాల్ట్, ప్రోటీన్ తీసుకున్నా ఇవే ఇబ్బందులు వస్తాయి. అయితే ఇంకాంతే మంచి విపరీతంగా స్పోకింగ్, డ్రింకింగ్ చేస్తుంటారు. వీటి వల్ల కిడ్నీలు చాలా త్వరగా డ్యామేజ్ అవుతాయి. ఇక నిద్రలేమి సమస్య కూడా కిడ్నీ డ్యామేజ్ కి దారి తీస్తుంది. సింపుల్ గా చెప్పాలంటే..ఇద్ సైలెంట్ కిల్లర్. ఇక బీపీ, షుగర్ లాంటి వాటి కోసం మెడిసిన్ ఎక్కువ కాలం పాటు తీసుకోవడం వల్ల కూడా కిడ్నీలు దెబ్బ తినే ముప్పు ఉంటుంది. కిడ్నీలో రాళ్లు వస్తాయి. కిడ్నీలు పాడైపోయినప్పుడు కొన్ని లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. వాటిని సరైన విధంగా, సరైన సమయానికి గుర్తిస్తే ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా సమస్యల నుంచి బయటపడవచ్చు. ఇందులో ముఖ్యంగా కనిపించే మొట్టమొదటి లక్షణం ఏంటంటే..తరచూ యూరిన్ రావడం. ఎక్కువ సార్లు మూత్రం రావడం కిడ్నీలు పాడైపోయాయనడానికి సంకేతం. ముఖ్యంగా రాత్రి పూట తరచూ యూరిన్ చేస్తుంది. ఇక మరో ముఖ్యమైన విషయం ఏంటంటే.. అంతకు ముందు రోజులతో పోల్చి చూస్తే మూత్రం చాలా తక్కువ క్యాంటిటీలో వస్తుంది. ఇది కూడా కిడ్నీ డ్యామేజ్ కి సంకేతమే. మూత్రంలో ఎక్కువగా చర్మా, మరి పసుపు పచ్చగా రావడం, రక్తం కనిపించడం లాంటి లక్షణాలు కూడా కిడ్నీలు పాడైపోయాయి అనడానికి సంకేతాలే. కిడ్నీలు సరైన విధంగా పని చేయకపోతే శరీరంలో మలినాలు పేరుకుంటాయి. ఇవి బయటకు వెళ్లకపోతే ఎన్నో సమస్యలు వస్తాయి. ముఖ్యంగా జీర్ణ సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఎప్పుడైతే మూత్ర పిండాలు సరిగ్గా పని చేయవో అప్పుడు బాడీలో టాక్సిన్స్ పెరుగుతాయి. ఇవి నేరుగా జీర్ణ వ్యవస్థపై ప్రభావం చూపిస్తాయి. తరచూ వాంతులు, ఆకలి మందగించడం లాంటి లక్షణాలు కనబడతాయి. అంత కన్నా ముఖ్యంగా కనిపించే లక్షణం ఏంటంటే..మలబద్ధకం. ఒక్కసారి ఈ సమస్య మొదలైందంటే..అంత సులభంగా తగ్గదు. పైగా మలబద్ధకం కారణంగా ఇతరత్రా అనారోగ్యాలు కూడా తలెత్తుతాయి. ఇక మరో ముఖ్యమైన లక్షణం ఏంటంటే..ఎప్పుడైతే కిడ్నీలు సరిగ్గా పని చేయవో అప్పుడు బాడీలో ఉన్న అదనపు నీరు, ఉప్పు బయటకు వెళ్లడానికి వీలుండదు. సోడియం పెరిగే కొద్దీ అది కండరాల్లోకి చేరుకుంటుంది. ఎక్కువ రోజుల పాటు అలాగే నిల్వ ఉండడం వల్ల వాపులు వస్తాయి. ముఖ్యంగా చేతులు, కాళ్లలో ఈ వాపు కనిపించవచ్చు. ఉదయం పూట ఈ లక్షణం ఎక్కువగా కనబడుతుంది. కిడ్నీలు పాడైపోయినప్పుడు కనిపించే మరో లక్షణం విపరీతమైన నీరసం. సాధారణంగా మూత్ర పిండాలు ఎరిత్రోపాయిటిన్ అనే హార్మోన్ ని ఎక్కువగా ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇది ఎర్ర రక్త కణాలను ఉత్పత్తి చేసేందుకు ఉపయోగపడే హార్మోన్. ఎప్పుడైతే కిడ్నీల పని తీరుపై ప్రభావం పడుతుందో అప్పుడు ఈ హార్మోన్ ఉత్పత్తి కాదు. ఫలితంగా..ఎర్ర రక్త కణాల సంఖ్య తగ్గిపోతుంది. ఇదే క్రమంగా అనీమియాకి దారి తీస్తుంది. అంటే..హిమోగ్లోబిన్ తగ్గిపోతుంది. ఎప్పుడైతే రక్తం తగ్గిపోతుందో అప్పుడు విపరీతంగా నీరసపడిపోతారు. చాలా మంది దీన్ని మామూలు నీరసంగానే చూస్తారు. కానీ..ఇలా తరచూ నీరసంగా అనిపిస్తోంది అంటే తప్పనిసరిగా అప్రమత్తం కావాల్సిన అవసరం ఉంటుంది. కిడ్నీలు పాడైపోయినప్పుడు వెన్న నొప్పి కూడా వస్తుంది. కిడ్నీలో రాళ్లు రావడం, ఇన్ఫెక్షన్ , ఇన్ ఫ్లమేషన్ కారణంగా ఇలా విపరీతంగా నొప్పి వస్తుంది. మూత్రంలో కూడా మార్పు వస్తే అప్పుడు వైద్యుడిని సంప్రదించడం అవసరం.

బోల్డ్ షోటో షూట్తో
పిచ్చెక్కిస్తున్న
దిశా పటాని



బడ్జెట్ విషయంలో ఎన్నో కష్టాలు పడ్డాను

తమిళ నటుడు విజయ్ ఆంటోని 'భద్రకాళి' సినిమాతో తెలుగు ప్రేక్షకుల ముందుకు వస్తున్నారు. రీసెంట్గా మార్గాన్ సినిమాతో మెప్పించిన ఆయన మరోసారి సత్తా చాటేందుకు బలమైన కథతో రానున్నారు. 'అరువి' ఫేమ్ అరుణ్ ప్రభు దర్శకత్వంలో విజయ్ ఆంటోని హీరోగా, తృప్తి రవీంద్ర, రియా హీరోయిన్లుగా నటించిన చిత్రం 'భద్రకాళి'. విజయ్ ఆంటోని ఫిల్మ్ కార్పొరేషన్, మీరా విజయ్ ఆంటోని సమర్పణలో రామాంజనేయులు జవ్వాజీ నిర్మించిన ఈ చిత్రం ఈ నెల 19న రిలీజ్ కానుంది. తెలుగులో సురేశ్బాబు విడుదల చేయనున్నారు. ఈ క్రమంలో పలు విషయాలను విజయ్ ఆంటోని పంచుకున్నారు. 25వ సినిమాగా భద్రకాళి రానుంది. నంబర్ మాత్రమే మారింది. కానీ, నేను ప్రతి సినిమాకు ఒకే విధంగా పనిచేశాను. అయితే, ఈ సినిమాకు నిర్మాతకు నా కెరీర్లోనే అత్యధిక బడ్జెట్తో నిర్మించాను. ఈ క్రమంలో ఎన్నో కష్టాలను ఎదుర్కొన్నాను. ఒక నిర్మాతగా ఈ మూవీ కోసం చాలా ఇబ్బందులు పడ్డాను. నా వెనకాల ఎవ్వరూ లేరు. ప్రతి రూపాయి నేను మాత్రమే ఖర్చు పెట్టాలి. సుమారు 15 నెలల పాటు ఎంతగానో శ్రమించాను. సినిమా విడుదలకు సంబంధించిన వ్యాపార లావాదేవీలు, వడ్డీలు వంటి విషయాలను చూసుకునే క్రమంలో కొన్ని ఒత్తిళ్లు వచ్చాయి. కానీ, వాటిని అధిగమించి సినిమా కోసం పనిచేశాను. అయితే నిర్మాత సురేశ్బాబుతో మంచి స్నేహం ఉంది. మార్గన్ మూవీని తెలుగులో ఆయనే విడుదల చేశారు. మరోసారి వారితో కలిసి ప్రయాణం చేస్తున్నాను. సుమారు 300కు పైగా థియేటర్స్లో భద్రకాళి విడుదల చేస్తున్నారు. అని ఆయన అన్నారు.

పవన్ కల్యాణ్ ఓజీ.. ట్రైలర్ రిలీజ్ ఎప్పుడంటే?

పవన్ కల్యాణ్ హీరోగా వస్తోన్న తాజా చిత్రం ఓజీ. ఈ మూవీకి సుజిత దర్శకత్వం వహించారు. ముంబై బ్యాక్ డ్రాప్లో తెరకెక్కించిన ఈ చిత్రం థియేటర్లలో సందడి చేసేందుకు రెడీ అయిపోయింది. ఈ నేపథ్యంలోనే మేకర్స్ ప్రమోషన్స్ ప్రారంభించారు. తాజాగా ట్రైలర్ రిలీజ్ డేట్ను రివీల్ చేశారు. ఓజీ ట్రైలర్ను సెప్టెంబర్ 21న ఉదయం 10 గంటల 8 నిమిషాలకు విడుదల చేయనున్నట్లు ప్రకటించారు. ఈ మేరకు ఓజీ పోస్టర్ను ట్విట్టర్లో పోస్ట్ చేశారు. కాగా 1980-90లో ముంబై బ్యాక్ డ్రాప్లో గ్యాంగ్స్టర్ నేపథ్యంలో ఈ మూవీని తెరకెక్కించారు. ఈ చిత్రంలో ప్రియాంక మోహన్ హీరోయిన్గా కనిపించనుంది. బాలీవుడ్ నటుడు ఇమ్రాన్ హాఫీ విలన్ పాత్రలో నటించారు. ఈ సినిమాను డీవీఎం టెలివిజన్ మెంట్ బ్యానర్లో డీవీఎం దానయ్య నిర్మించారు. ఈ చిత్రానికి ఎస్ఎస్ తమన్ సంగీతమందించారు.

భారీగా టికెట్ ధరల పెంపు.. పవన్ కల్యాణ్ హీరోగా వస్తోన్న ఓజీ సినిమా టికెట్ ధరలను భారీగా పెంచేశారు. ఏపీలో ఏకంగా టెనిఫిట్ షో టికెట్ ధరలను రూ.1000 రూపాయలు వసూలు చేసుకునేందుకు అనుమతులిచ్చారు. అర్ధరాత్రి ఒంటిగంటకు టెనిఫిట్ షోలు ప్రదర్శించుకోవచ్చని ఆదేశాలు జారీ చేశారు. సింగిల్ స్క్రీన్ థియేటర్లలో ఒక్కో టికెట్పై రూ.125 పెంచుకునేందుకు వెసులుబాటు కల్పించారు. మల్టీప్లెక్స్లో ఒక్కో టికెట్పై రూ.150 పెంపుకు అనుమతులు జారీ చేశారు. సినిమా రిలీజ్ సరోజు నుంచి పది రోజుల పాటు ఈ టికెట్ ధరలను పెంచుకోవచ్చని ఏపీ ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులిచ్చింది. గతంలో లేని టెనిఫిట్ షోలకు ఇప్పుడు అనుమతులు ఇవ్వడం చర్చనీయాంశంగా మారింది. పవన్ కల్యాణ్ సినిమా కావడంతోనే టెనిఫిట్ షోలకు వర్మిషన్ ఇచ్చినట్లు తెలుస్తోంది.



'కల్కి 2' నుంచి తప్పుకున్న డీపికా పదుకొనే..

అధికారికంగా
ప్రకటించిన
చిత్రబృందం

టాలీవుడ్ నుంచి రాబోయే ప్రెస్టిజియస్ ప్రాజెక్ట్లలో కల్కి 2 ఒకటి. నాగ్ అశ్విన్ దర్శకత్వంలో వచ్చిన భాక్ బస్టర్ చిత్రం కల్కి సినిమాకు సీక్వెల్గా ఈ చిత్రం రాబోతుంది. ప్రభాస్ ఈ చిత్రంలో కథానాయకుడిగా నటించా.. డీపికా పదుకొనే, దిశా పటాని కథానాయికలుగా నటించారు. కమల్ హాసన్ విలన్గా నటించగా.. అమితాబ్ బచ్చన్, దుల్కర్ సల్మాన్, శోభన తదితరులు ఈ సినిమాలో కీలక పాత్రల్లో నటించారు. వైజయంతీ మూవీస్ బ్యానర్ ఈ సినిమాను నిర్మించింది. అయితే ఈ సినిమాకు పార్ట్ 2 త్వరలోనే సెట్స్ మీదకు వెళ్తున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ క్రమంలోనే ఈ ప్రాజెక్ట్కు సంబంధించి ఒక షాకింగ్ న్యూస్ను చిత్రబృందం వెల్లడించింది. ఈ ప్రాజెక్ట్ నుంచి బాలీవుడ్ నటి డీపికా పదుకొనే తప్పుకున్నట్లు చిత్రబృందం అధికారికంగా ప్రకటించింది. ఈ విషయాన్ని ఎక్స్ వేదికగా వెల్లడించింది. కల్కి 2 సినిమాలో డీపికా పదుకొనే భాగం అప్పట్లోనే అధికారికంగా ప్రకటిస్తున్నాం. చాలా విషయాల్లో పరిశీలించిన తర్వాత తమ పార్ట్నర్షిప్ నుంచి విడిపోవాలని నిర్ణయించుకున్నాం. పార్ట్ 1 సినిమా చేయడానికి చాలా దూరం ప్రయాణించినప్పటికీ మా మధ్య భాగస్వామ్యం కుదరలేదు. కల్కి వంటి సినిమాలకు నిబద్ధత చాలా అవసరం. ఆమె భవిష్యత్లో మరెన్నో సినిమాలు చేయాలని మేము శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తున్నాము అంటూ వైజయంతీ మూవీస్ రాసుకోచ్చింది.

ఉపేంద్రకి బర్త్డే విషెస్ తెలిపిన 'ఆంధ్రా కింగ్ తాలూకా' టీమ్

యువ కథానాయకుడు రామ్ పోతినేని హీరోగా మహేశ్బాబు,పి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న తాజా చిత్రం 'ఆంధ్రా కింగ్ తాలూకా' ఈ సినిమాను మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ నిర్మిస్తుంది. భాగ్యశ్రీ భోర్లే కథానాయికగా నటిస్తుంది. అయితే ఈ సినిమాలో కన్నడ సూపర్ స్టార్ ఉపేంద్ర ముఖ్యపాత్రలో నటిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. నేడు ఆయన బర్త్డే సందర్భంగా ఉపేంద్రకి బర్త్డే విషెస్ తెలుపుతూ.. 'ఆంధ్రా కింగ్ తాలూకా' నుంచి కొత్త పోస్టర్ను విడుదల చేసింది. ఈ చిత్రంలో ఉపేంద్ర తన నిజ జీవితానికి తగ్గట్ట సూపర్ స్టార్గా, ఆంధ్ర కింగ్ సూర్యకుమార్ పాత్రలో నటిస్తున్నారు. ఆయన అభిమానిగా రామ్ పోతినేని కనిపించనున్నారు. రావు రమేష్, మురళీశర్మ, సత్య, రాహుల్ రామకృష్ణ, వీటీవీ గణేశ్ తదితరులు ఈ సినిమాలో కీలక పాత్రలో నటిస్తుండగా.. వివేక్ % -% మెర్సిన్ సంయుక్తంగా సంగీతం అందిస్తున్నారు.

