







# ଭାରତ ଅନ୍ଧ ଦେଶଙ୍କ ରାଜୀନ୍ମିଂଦର ?

ఈ మధ్య భారతదేశం బ్రిటన్ ఆర్థిక వ్యవస్థను దాబీసి ఐదో అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా ఆవిర్భవించినప్పుడని, రాబోయే 2030 నాటికి 5 ట్రైలియన్ డాలర్లకు చేరుకొని ప్రపంచంలోనే 3వ ఆర్థిక వ్యవస్థగా ఎదుగుతుందని మీడియాలో విస్తరంగా ప్రచారం జరుగుతుంది. ఈ శుభవార్త భారతీయులందరూ గర్మించతగినదే. అయితే కాస్త నిదానించి చూస్తే అందుకు తగిన పరిస్థితులు మన దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థకు ఉన్నాయా? అని పరిశీలన చేయాలి. ఎందుకంటే, నిజానికి క్లేత్స్‌స్టాయలో భిన్నమైన ఫలితాలు కనిపిస్తున్నాయి. ప్రస్తుత భారత్‌లో 28 కోట్ల ప్రజలు అర్థాకిలితోనూ, 21 కోట్ల మంది అనారోగ్యంతోనూ, కోట్లాది మంది నిరుద్యోగంతోనూ, పోషకాహార లోపంతోనూ సతమతం అవుతున్నారని ఆర్థిక నివేదికలు తెలుపుతున్నాయి. గణాంకాలను చూస్తే దేశంలో 18.7 శాతం జనాభా పోషక ఆహార లోపంతో జీవిస్తున్నారు. అందులోనూ 15 సుంచి 24 ఏండ్ల మధ్య వయస్సు యువత 58.1 శాతం మంది పోషకాహార లోపంతో బాధపడుతున్నారు. దీనితో పాటు కుల, మత, ప్రాంతీయ అసమానతలతో పాటు లింగ వివక్షతో కొన్ని కోట్ల మంది దుర్భర జీవితాలను కొనసాగిస్తున్నారు. మహిళలపై అణచివేతలు, వేధింపులు, లైంగిక హత్యాచారాలు, మహిళల అక్రమ రవాణా, డ్రగ్స్ వినియోగం, సరఫరా మొదలైన సామాజిక దుర్కషణలు కూడా చారిత్రకంగా పెరుగుతూ వస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో మనది వికిసిత భారతీగా చెప్పుకుందామా? పేదరికం దశాబ్దాలుగా మన దేశాన్ని వెంటాడుతూనే ఉంది. కానీ ఫోర్మ్ నివేదిక ప్రకారం మన దేశంలో కుబేరుల సంఖ్య పెరుగుతూనే ఉంది. దేశ సంపద అంతా కేవలం 1 శాతం కుబేరుల చేతిలో బందీగా ఉంది. మరోవైపు సామాజిక, ఆర్థిక అసమానతల వల్ల పేదరికం నానాటికి మరింత విస్తరిస్తూనే ఉంది. 2020-22 మధ్యకాలంలో 38 లక్షల మంది ఉపాధి కోసం విదేశాల బాట పట్టారు. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు పన్నులు ఇతర మార్గాల్లో వచ్చే ఆదాయ వనరుల మొత్తాన్ని ఉద్యోగ, ఉపాధి కల్పనకు కృషి చేయకుండా ఉచిత పథకాల పేర వ్యధా ఖర్చు చేస్తూ, తిరిగి ఎన్నికల ద్వారా అధికారంలోకి రావడానికి ఉపిశ్చారుతున్నాయి. అంతేతప్ప యువతకు ఉద్యోగ, ఉపాధి కల్పించే కృషి చేయకపోవడం దురదృష్టికరం. ఇప్పటికే మన దేశ పౌరులు 3.7 కోట్ల మంది వివిధ దేశాలకు వలస వెళ్లి విదేశీయులుగా మారిపోయారు. 1970-90 మధ్యకాలంలో మేధోవలసలు ఎక్కువగా జరగగా నేడు దీనికి తోడు వ్యాపార వలసలు కూడా జోరందుకున్నాయి. పరిశ్రమల స్థాపనకు ప్రభుత్వాలు ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకోకపోవడమే దీనికి కారణం. తరచుగా మతపరమైన ఉద్దికతలు, సామాజిక సమస్యలు, రాజకీయ విధానాల కారణంగా పారిశ్రామిక వేత్తలు మన దేశంలో పెట్టబడులు పెట్టేందుకు జంకుతున్నారు. అందుకే వారు వెనుకంజ వేస్తున్నారు. ఇక్కడ వారు పరిశ్రమలు స్థాపించకుండా విదేశాల బాటపడుతున్నారు. 2022లో మన దేశ కోటీశ్వరులు 7000 మంది విదేశీ పౌరసత్యం తీసుకోవటమే దీనికి నిదర్శనం. 2013-2022 మధ్యకాలంలో 48,500 మంది కోటీశ్వరులు విదేశీ పౌరులుగా మారిపోయారు. ఇది మన దేశానికి ఎంత లోటు? చదువుల్లో నాణ్యత లేకపోవడం, సైప్రణాలు లేమితో సతమతం అవుతున్న యువతలో ఎక్కువమంది గల్ఫ్ దేశాల్లో అసంఘటిత రంగ కార్బికులుగా విదేశాల్లో పనిచేస్తున్నారు. వారికి ఎలాంటి రక్షణ లేదు. శాస్త్ర సాంకేతిక పరిజ్ఞానం ఉన్న 5 సుంచి 10 శాతం మంది మాత్రమే సాఫ్ట్‌వేర్ తదితర ఇంజనీరింగ్ రంగంలో ఉపాధి నిమిత్తం విదేశాలకు వెళుతున్నారు. మిగిలిన 90 శాతం మంది దినసరి వేతనంతో పనిచేస్తున్నారు. వీరిలో మన తెలుగు రాష్ట్రాల విద్యార్థులు కూడా అధిక సంఖ్యలోనే ఉన్నారు. వీరందరికి దేశంలో సరైన ఉద్యోగ ఉపాధి అవకాశాలు చూపించటంలో మన ప్రభుత్వాలు వైఫల్యం చెందటంతో మెరుగైన జీవనం కోసం వారంతా విదేశాల్లో స్థిరపడేందుకు మొగ్గ చూపుతున్నారు. నూతనంగా ఏటా 10 కోట్ల మంది యువత ఉపాధి మార్కెట్లోకి వస్తున్నారు. వారికి సరిపడా అవకాశాలు దొరకడం లేదు. ప్రపంచంలోనే అత్యధిక యువత ఉన్న భారత్ నిరాశ నిస్పూహలకు నిలయంగా మారుతున్నది. ఏదో సాధించాం, అని మన పాలకులు జబ్బులు చరుచుకోవడం సరికాదు. భవిష్యత్తు పరిణామాలు ఇక్కెనా అంచనా వేసి మన యువతీ యువకులకు సరైన ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలు లభించే పారిశ్రామిక, పర్స్కా, వాణిజ్య విధానాలను అనుసరించాలి. అంకెల సూచీలలో క్రేడుల అభివృద్ధిని చూసి ఉబలాట పడకుండా, మన కళ్ళముందు కనిపిస్తున్న వాస్తవ పరిస్థితిని చూసి, అభివృద్ధి అంచనాలు వేయాలి. సరైన ప్రణాళికతో ఉత్పత్తి రంగాల బలోపేతానికి కృషి చేయాలి. దేశంలో భావితరాలకు విదేశాలతో పోటీపడగల నాణ్యమైన విద్య, వైద్యం అందించాలి. ప్రపంచ మార్కెట్ అవసరాలకు అనుగుణంగా నూతన కోర్సులను ప్రారంభించాలి. విద్య, వైద్య రంగాలపై వెళ్లించే ప్రతిరూపాయి ఖర్చుగా కాకుండా పెట్టబడిగా భావించాలి. అప్పుడే నిజమైన దేశాభివృద్ధి సాధ్యమవుతుంది.

ఈ మధ్య భారతదేశం ట్రిప్పు ఆర్థిక వ్యవస్థను దాటేసి ఐదు అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా ఆవిర్భవించిందని, రాబోయే 2030 నాటికి 5 ట్రైలియన్ డాలర్లకు చేరుకొని ప్రపంచంలోనే 3వ ఆర్థిక వ్యవస్థగా ఎదుగుతుందని మీదియాలో విస్తృతంగా ప్రచారం జరుగుతుంది. ఈ శుభవార్త భారతీయులందరూ గర్వించతగినదే. అయితే కాన్త నిదానించి చూస్తే అందుకు తగిన పరిస్థితులు మన దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థకు ఉన్నాయా? అని పరిశీలన చేయాలి. ఎందుకంటే, నిజానికి క్లైప్టర్సాయిలో భిన్నమైన ఫలితాలు కనిపిస్తున్నాయి. ప్రస్తుత భారతాలో 28 కోట్ల ప్రజలు అర్థకలితోనూ, 21 కోట్ల మంది అనారోగ్యంతోనూ, కోట్లుడి మంది నిరుద్యోగంతోనూ పోషకావోర లోపంతోనూ సతమతం అవుతున్నారని ఆర్థిక నివేదికలు తెలుపుతున్నాయి. గణాంకాలను చూస్తే దేశంలో 18.7 శాతం జనాభా పోషక ఆవోర లోపంతో జీవిస్తున్నారు. అందులోనూ 15 నుంచి 24 ఏండ్ర మధ్య వయసుస్నాయి వయవత 58.1 శాతం మంది పోషకావోర లోపంతో బాధపడుతున్నారు. దీనితో పాటు కుల, మత, ప్రాంతియ అసమానతలతో పాటు లింగ వివక్షతో కొన్ని కోట్ల మంది దుర్భర జీవితాలను కొనసాగిస్తున్నారు. మహిళలపై అణివేతలు, వేధింపులు, ల్రింగిక హత్యాచారాలు, మహిళల అక్రమ రవాణా, డ్రగ్స్ వినియోగం, సరఫరా మొదలైన సామాజిక దుర్కణాలు కూడా చారిత్రకంగా పెరుగుతూ వస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో మనది వికిసిత భారతీగా చెప్పుకుండామా?

పేదిరికం దశాబ్దాలుగా మన దేశాన్ని వెంటాడుతూనే ఉంది. కానీ పోర్ట్‌వ్హి నివేదిక ప్రకారం మన దేశంలో కుచేరుల సంఖ్య పెరుగుతూనే ఉంది. దేశ సంపద అంతా కేవలం 1 శాతం కుచేరుల చేతిలో బందీగా ఉంది. మరోపైపు సామాజిక, ఆర్థిక అసమానతల పల్ల పేదిరికం నానాటికీ మరింత విస్తరిస్తూనే ఉంది. 2020-22 మర్యాదాలంలో 38 లక్షల మంది ఉపాధికోసం విదేశాల బాట పట్టారు. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు పసులు ఇతర మార్గాల్లో వచ్చే ఆదాయ వసరుల మొత్తాన్ని ఉద్యోగ, ఉపాధి కల్పనకు కృషి చేయకుండా ఉచిత పథకాల పేర వ్యధా ఖర్చు చేస్తూ, తిరిగి ఎన్నికల ద్వారా అధికారంలోకి రావడానికి ఉపిక్షార్థుతున్నాయి. అంతేతప్ప యువతకు ఉద్యోగ, ఉపాధి కల్పించే కృషి చేయకపోవడం దురదృష్టకరం. ఇప్పటికే మన దేశ పొరులు 3.7 కోట్ల మంది వివిధ దేశాలకు వలస వెళ్లి విదేశీయులుగా మారిపోయారు. 1970-90 మధ్యకాలంలో మేధావులను ఎక్కువగా జరగా నేడు దీనికి తోడు వ్యాపార వలసలు కూడా జోరందుకున్నాయి. పరిశుమల స్థాపనకు ప్రభుత్వాలు ప్రత్యేక చర్చలు



తీసుకోకపోవడమే దీనికి కారణం. తరచుగా మతపరమైన ఉద్దిక్తతలు, సామాజిక సమస్యలు, రాజకీయ విధానాల కారణంగా పారిక్రామిక వేత్తలు మన దేశంలో పెట్టటింది అందుకే వారు వెనుకంజ వేస్తున్నారు. ఇక్కడ వారు పరిశ్రమలు స్థాపించకుండా విదేశాల బాటువడుతున్నారు. 2022లో మన దేశ కోటీశ్వరులు 7000 మంది విదేశి పొరసత్తుం తీసుకోవటమే దీనికి నిదర్శనం. 2013-2022 మధ్యకాలంలో 48,500 మంది కోటీశ్వరులు విదేశి పొరులుగా మారిపోయారు. ఇది మన దేశానికి ఎంత లోటు? చదువుల్లో నాణ్యత లేకపోవడం, నైపుణ్యాలు లేఖితో సతమతం అవుతున్న యువతలో ఎక్కువమంది గల్లు దేశాల్లో అసంఘిత రంగ కార్యకులుగా విదేశాల్లో పనిచేస్తున్నారు. వారికి ఎలాంటి రక్షణ లేదు. శాస్త్ర సాంకేతిక పరిజ్ఞనం ఉన్న 5 నుంచి 10 శాతం మంది మాత్రమే సాఫ్ట్‌వేర్ తదితర ఇంజనీరింగ్ రంగంలో ఉపాధి నిమిత్తం విదేశాలకు వెళుతున్నారు. మిగిలిన 90 శాతం మంది దినసరి వేతనంతో పనిచేస్తున్నారు. వీరిలో మన తెలుగు రాష్ట్రాల విద్యార్థులు కూడా అధిక సంఖ్యలోనే ఉన్నారు. వీరందరికి దేశంలో సరైన ఉద్యోగ ఉపాధి అపకాలాలు చూపించటంలో మన పెట్టుతోలు వేపలిం చెందటంతో మెరుగైన జీవనం కోసం వారంతా విదేశాల్లో స్థిరపడేందుకు మొగ్గు చూపుతున్నారు.

# ప్రోటోటిప్ వాపితోనే అర్థిగ్యం..

తినే ముందు  
 ఎలాగు కర  
 అయితే, “  
 చేతులు క  
 అంటారు.  
 మీరు అదే  
 ఊహించుక  
 వ్యాఖ్యలను  
 ఎదగునికి  
 అరచేతులు  
 సూక్ష్మజీవులు  
 కడుకున్నాను  
 ద్రావపకంతో  
 శుభ్రంగా  
 ముందు, వ  
 భ్రథరచు క  
 రాణ్ణిస్తుంది.  
 రోగాలు ద  
 వందలకు  
 అరచేతుల్లో  
 చిన్నారులు  
 మరణిస్తున్నా  
 దేశంలో కె  
 పాటిస్తున్నా  
 కార్యక్రమాల  
 రాసిన పాట  
 బొమ్మలు,  
 సుమారు 3  
 చేతులు కద  
 కూడా పా  
 మంది ఎసె  
 క్రికెటరు న



మంది పిల్లల మర్యాద సబ్బుతో చేతులు కడుక్కుని ప్రచారం చేశారు. సబ్బుతో చేతితో కడగడం వల్ల అతిసారం మరియు తీవ్రమైన శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్సును నివారించడానికి తక్కువ ఖర్చుతో కూడాకున్న మార్గం. న్యూమోనియా ఒక ప్రధాన మృత్యు ఒడి (తీవ్రమైన శ్వాసకోశ సంక్రమణ), ఐదు సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో మరణాలకు మొదటి కారణం. సంవత్సరానికి 1.8 మిలియన్ల మంది పిల్లలు మరిస్తిన్నారు. వీరేచనాలు మరియు న్యూమోనియా కల్పిసి సంవత్సరానికి దాదాపు 3.5 మిలియన్ల పిల్లల మరణాలకు కారణమవు తున్నాయి. సబ్బుతో చేతితో కడుక్కోవ్వదం వల్ల అతిసారం కేసులు 30% మరియు శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్సు ఐదు సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలలో 21% తగ్గుతాయని అంచనా. కోవిడ్ మహామార్గి సూక్ష్మ క్రిముల వ్యాప్తినీ ఆపడానికి మరియు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి అత్యంత ప్రభావ వంతమైన మార్గాలలో ఒకటి కూడా సబ్బు, నీటితో చేతులు కడుక్కోవడం. చేతులు శుట్రూంగా ఉండడం వల్ల డయేరియా అనారోగ్యాలలో మరియు జలబు లేదా ఘ్రూ వంటి శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్సును నివారించ వచ్చ. అనారోగ్యం బారిన పడకుండా మరియు ఇతరులకు సూక్ష్మ క్రిములను వ్యాప్తి చేయకుండా ఉండటానికి మనం తీసుకోగల ఉత్తమ చర్చలలో సబ్బు రూపీద్యులు కూడా ఉండాలి. నీటితో చేతులు కడుక్కోవడం వల్ల డయేరియా అనారోగ్యాలలో మరియు జలబు లేదా ఘ్రూ వంటి శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్సును నివారించ వచ్చ.

మరియు సబ్బు వాడకం మంచి అలవాటు. సబ్బు మరియు శుట్రూంగా నీటితో చేతులు కడుక్కోవ్వదం ప్రజలను అనారోగ్యానికి గురిచేసే ఆనికి సూక్ష్మక్రిములు వ్యాప్తి చెందుతాయి. అందుకే హోంగ్ వాషింగ్ చాలా ముఖ్యమైనది. ముఖ్యంగా బాత్రూమ్ ఉపయోగించిన తర్వాత, ఆపోరాన్ని తయారు చేసేటప్పుడు, తిసడానికి ముందు, మరియు దగ్గర తుమ్ము లేదా మీ ముక్కును చీడడం వంటి ముఖ్యమైన సమయాల్లో చేతులను శుట్రూంగా కడుక్కోవాలి. చేతులను శుట్రూంగా ఉంచుకోవాలని మరియు వాటిని క్రమం తప్పకుండా కడగాలని, తిసడానికి ముందు మరియు తరువాత, వాష్ రూమ్ ఉపయోగించిన తర్వాత లేదా ఇంట్లోకి ప్రవేశించేటప్పుడు చేతి పరిశుభ్రత పాటించాలి అనేది కొత్త భావన కానప్పటికీ... ప్రస్తుత ఆరోగ్య సంక్లోధం కారణంగా ఇది మరింత ప్రామాణ్యమయి సంపరించుకుంది. కలోనా వైరస్ వ్యాప్తి చెందకుండా నిరోధించడానికి సబ్బు మరియు నీటితో క్రమం తప్పకుండా చేతులు కడుక్కోవడం ద్వారా అనేక ఇతర సంక్రమణ వ్యాధులు సోకటకుండా నివారించాలి. కమ్యూనిటీలలో హోంగ్ వాషింగ్ సబ్బు మరియు నీటితో చేతులు కడుక్కోవడం సరళమయినది మరియు చవక్కెనది మాత్రమే కాదు, అనారోగ్యానికి గురయ్యే చిన్న పిల్లల సంభ్యను కూడా గడసీయంగా తగ్గిస్తుంది. హోంగ్ వాషింగ్ గురించి ప్రజలకు అవగాహన కల్పించడం ద్వారా ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి సహాయ పడుతుంది. సమాజంలో అందరూ ప్రస్తుతం మరియు భవిష్యత్తు కోసం సార్ట్రోలిక చేతి పరిశుభ్రత సాధించాలి. చేతి పరిశుభ్రతకు ప్రపంచ ప్రాధాన్యత నివ్వాలి. ఆరోగ్య సంరక్షణ కార్బోకులతో (పారిశుధ్య కార్బోకులతో) పుట్టుమైన సంరక్షణ మరియు అంటుప్పాధుల నివారణలో పాల్గొనియి. అన్ని సమాజాలలో సబ్బుతో చేతితో కడగడం యొక్క సాధారణ సంస్కరితిని ప్రోత్స హించాలి మరియు మదతు ఇవ్వాలి.

## వెంటాడే అద్భుత్ మారణాయుధాలు

ದೇಶ ಸರಿಪಾದ್ಯಲ್ಲಿ ಶತ್ರು ಪೈಸ್ಯಂ, ಚಾರಬಾಟು ದಾರುಲು, ಉಗ್ರವಾದುಲ ಚಾರಬಾಟುನು ನಿರೋಧಿಂಬಡಾಸಿ ರಕ್ಷಣಾಭ ವಿನಿಯೋಗಿಗಳೆ ವಿಚಕ್ಷಣಾರಹಿತ, ಪ್ರಮಾದಕರ, ಪ್ರಾಣಾಂತಕ ಅಯುಧಾಲು ಮಂದುಪಾತರಲಕು ಹೇರುಂದಿ. ಮಂದುಪಾತರಲ ವಿಧ್ಯಂಸಾನಿಕಿ ಶತ್ರುವುಲು ಮಾತ್ರಮೇ ಕಾರುಂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅವಾಯುಕ ಪ್ರಜಲು, ಸೈನಿಕುಲು ಕೂಡಾ ಪ್ರಾಣಾಲು ಕೋಲ್ಪೊವಡಂ, ಗಾಯಪಡದ ಜೀವನೊಧುಲನು ಕೋಲ್ಪೊವಡಂ ಅನಾದಿಗ ಜರುಗುತ್ತಿನ್ನದಿ. ಗತ ರೆಂದು ದಶಾಭಾಗಲಾಗ್ “ಯಾವ ಮೈನ್ ಆಕ್ಟ್ ಸರ್ವಿಸೆನ್ಸ್”ವಿಭಾಗಂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಜಲಕು, ವೀನೀಕಿಪರ್ಸ್, ಹೆಲ್ಪರ್ಸ್, ಗಾಯಪಡಿನ ಅಭಾಗಗ್ಗೆಲುಕು ಅವಾಹನತೋ ಪಾಟು ಸಹಿಯನ್ನಿ ಅಂದಜೇಸುತ್ತಿನ್ನದಿ. ಮಂದುಪಾತರಲ ಭಯಂಕ ವಿಧ್ಯಂಸಾಲ ಪಟ್ಟ ಪ್ರಜಲಕು ಅವಗಾಹನ ಕಲ್ಪಿಂಬದಂತೋ ಪಾಟು ಗಾಯಪಡಿನ ಲೇದಾ ಚಿನಿಪೋಯಿ ಕುಟುಂಬಾಳಕು ನೇಯಾತನು ಇವ್ಯಾದಾನ್ನಿ ಪ್ರೋತ್ಸಹಿಂಚೆ ಲಕ್ಷ್ಯಂತೋ 2005ಲ್ಲಿ ಐರಾಸ ಸರ್ವಸುನ್ನ ಸಮಾರ್ಥನೆಂ ತೀರ್ಜಾನಿನಿಂಬಿ ಪ್ರತಿ 04 ವಿಲ್ರೆಲ್ನ ಪ್ರವರಂವಾಪ್ತಂಗ್ “ಅಂತರ್ಜಾತೀಯ ಮಂದುಪಾತರಲ ಅವಗಾಹನ ದಿನಂ ಲೇದಾ ಜಂಬುರ್ಲೇಪನ್ಲ ದೇ ಆರ್ಥ ಮೈನ್ ಅವೇರ್ಸನ್ಸ್”ನು ಪಾಲಿಂಂಚು ಅನವಾಯಿತಿಗಾಮಾರಿಂದಿ. ಈ ವಿಧಾದಿ ಅಂತರ್ಜಾತೀಯ ಮಂದುಪಾತರಲ ಅವಗಾಹನ ದಿನಂ-202 ನಿರಾದಂಗಾ “ಪ್ರಾಟೆಕ್ಟಿಂಗ್ ಲೈನ್, ಬಿಲೀಂಗ್ ಪೀಸ್” ಅನಬದೇ ಅಂತಾನ್ನಿ ತೀಸುಕೊನಿ ಪ್ರಚಾರಂ ಚೇಸ್ತುನ್ನಾರ್ಥ

యుద్ధ సమయాల్లో పాతిన మందుపాతరల వల్ల ఆక్రమించి ప్రజలు కాలు మోహితేక, జీవనోపాధులను నాగించేక నరకయాతన పడుతున్నారు. ముఖ్యంగా దేశ సరిహద్దులు, ప్రచ్ఛన్న యుద్ధాలల్లో అయి దేశాల సైనికులు శత్రుమాకలను మట్టిపెట్టాడనికి మందుపాతరలు అమర్పడం దశాబ్దాలుగా కొనసాగుతున్నది. అవసరం లేని మందుపాతరలను తొలగించడం, గారుపడిన్/ప్రాణాలు కోల్పోయిన కుటుంబాలకు చేయుత ఇవ్వడం, సామావదన్లను పోరసమాజానికి మందుపాతరల పట్ల అవగాహన కల్పించడం లాంటి చర్యలు చేపట్టడం జరుగుతున్నది. మందుపాతరల పాతిన ప్రదేశాలు వ్యవసాయానికి, ఆవాసాలులు ఏర్పరుచుకోవడానికి, జీవనోపాధులు నాగించడానికి వీలు కాదని మనకు తెలుసు. ఆ ప్రదేశాల ప్రజలు/ప్రిలులు కాలు కడవడానికి, నేలను వినియోగించుకోవడానికి భయపడుతుంటారు.

# LOCAL NEWS

# నామను గెలిపించి, పార్శ్వమెంట్ కు పంపిడ్దాం

- కసితో పని చేసి నామను గెలిపించాలి
  - నామ ను గెలిపించి కేసీఆర్ కు అండగా నిలుద్దాం

పాశ్చప సేస్తు,బోనకర్: జానకీపురంలో బీఆర్వెన్ పార్ట్ పార్లమెంట్ అభ్యర్థి నామ నాగేశ్వరరావు విజయాన్ని కాంక్షిస్తూ ఏర్పాటు చేసిన పార్ట్ కార్యకర్తల విస్తృత స్థాయి సన్నాహక సమావేశంలో నామ నాగేశ్వరరావు, తాతా మధు, వద్దిరాజు రవిచంద్ర, లింగాల కమలరాజ్, కొండబాల కోబేస్వరరావు మౌసపోయామని ఇప్పుడు ప్రజలు గోస పదుతున్నారు అని అన్నారు. ఆలోచనలతో ఏకీధించి, కని తో పని చేసి, తనను అత్యధిక మెజాస్టీచో గెలిపించాలని బీఆర్ ఎన్ ఖమ్మం పార్లమెంట్ అభ్యర్థి నామ నాగేశ్వరరావు పిలువునిచూరు. బోనకర్ మండలం జానకీపురం గ్రామంలో మంగళవారం జరిగిన పార్ట్ ముఖ్య కార్యకర్తల విస్తృత స్థాయి సమావేశంలో నామ నాగేశ్వరరావు మాట్లాడారు. ప్రజలు ఓట్లేసి ఇచ్చిన అధికారం వల్లనే రెండు సార్లు పార్లమెంట్ కు పోయి ప్రజల వాణిని, వారి గొంతుకగా వినిపించానని అన్నారు.నేను పార్లమెంట్ లో ఉన్న ఎప్పుడూ జిల్లా ప్రజల జాసే ఉంటుందని అన్నారు. మళ్ళీ మూడాసోసారి గెలిపించి పార్లమెంట్ కు పంపినే మరింత అభివృద్ధి కి కృషి చేస్తానని అన్నారు. కష్ట కాలం లో నన్ను గెలిపించి, కేసీఆర్ కు అండగా ఉండాలని పేర్కొన్నారు.కేసీఆర్ అశీర్వాదం తో పార్లమెంట్ లో ఎన్నో సమస్యలపై గళం విప్పి, కేంద్రంపై పోరాడి, ఆనేకమైనవి సాధించానని చెప్పారు.కాంగ్రెస్, బీజేపీ నుంచి గెలిచిన తెలంగాం ఎంపిలు ఏనాడు రాష్ట్రం గురించి మాట్లాడిన సందర్భం లేదన్నారు. తన కృషి వల్లనే జిల్లాలో రాష్ట్ర రహదారులు జాతీయ రహదారులుగా మారాయిని, భద్రాచలం - కొవ్వురు దైన కోసం 120 కి మీగా కేంద్రానికి తెల్రర్ల రాశానని, కేంద్ర మంత్రులను, అధికారులను పెద్ద ఎత్తున కలిసిన ఘలితంగా ఇప్పనీ సెంధ్యమయ్యాయని అన్నారు. జిల్లా లో జరిగిన ప్రతి అభివృద్ధి లో నామ ముద్ర ఉంటుందని స్పష్టం చేశారు.10 ఏళ్లలో కేసీఆర్ దిశా నైసైకశక్తింటో తెలంగాణ దేశంలోనే నెంబర్ వన్ అభివృద్ధిని సాధించిని , వరి ఉత్పత్తి లో దేశంలోనే నెంబర్ వన్ ప్రగతి సాధించామని చెప్పారు. మాయ, మొసపు మాటలతో అధికారంలోకి వచ్చిన



କାଂଗ୍ରେସ ପଦି ତଥା ନାଲୁଗୁ ନେଲାଲାଙ୍କୋ ପ୍ରଜଳ ଏହିଏ ଜୟାମନ୍ଦିଲ ପଦୁତୁନ୍ତାରି ଚେପ୍ପାରୁ. କାଂଗ୍ରେସ ପାଲନ ହାତେ ଏହା ଉଠିଥାଦୋ ଗତିଲାଙ୍କ କେନ୍ସିଆର୍ ଚେପ୍ପିନ୍ତିକେ କାଂଗ୍ରେସ ପାଲନ ଜରୁଗୁତୁଣ୍ଡନି, କଷ୍ଟାଳକୁ ବିଶିଗ୍ଦେଯନ ପ୍ରଜଳ ମାର୍ଗୀ କୌରତୁନ୍ତାରି ଅନ୍ତରୁତ୍ତେତୁ ବିଦ୍ରଗ୍ଗ ପ୍ରଜଳ କଷ୍ଟାଳ ଦର୍ଗରଗା କଳାରା ଚାଶାନୁ... ଗତ କାଂଗ୍ରେସ ପାଲନଲୋ କରିଲୋ, ନାଗୁ, ତାଗୁନୀଟି ସମୟରୁ ତୋ ପାଇଁ ଅପ୍ପାଳ ପାଇଁ ରୈତିଲୁ ଆତ୍ମହାତ୍ୟଲୁ ଚେମୁକୁନ୍ତାରି, ଏପ୍ପଦ୍ରାଧାରୀଙ୍କୁ ଚେନେ ଵାରମନି ଗୁରୁତ୍ୱ ଚେତାର. ମହିଳା ଅପ୍ପାଳ ଅବେ ପରିଣିତିଲୁ ଦାପୁରିଂଚାଯନି ଅନ୍ତରୁ. କଷ୍ଟ କାଲିଲୋ ପାଇଁ ଅଭ୍ୟର୍ତ୍ତାରୁତ୍ତୁଲ ଗେଲପୁ ଏତୋ ଅପରମନି, ତନନୁ ମଂଚି ମେଜାଟିତୋ ଗଲିପିଥିବି, କେନ୍ସିଆର୍ କୁ ଅଂଦଗା ନିଲପାଲନି ନାମ ନାରୀଶ୍ଵରାର୍ପ କୋରାର. ପାଇଁ ଜିଲ୍ଲା ଅଧ୍ୟକ୍ଷତାଲୁ, ଏମେଲ୍ଲିଖି ତାତା ମଧୁ ମାଟ୍ଟାଧୁତା କୁ ଏନ୍ତିକଲ୍ଲେ ନାମନୁ ବ୍ରହ୍ମାଂଦ୍ରେନ ମେଜାଟିତୋ ଗଲିପିଂଚାଲନି, ବୋନକର୍ ମଂଦଲଂ ନମଂଚି ମଂଚି ମେଜାଟି ତୀନୁକୁପଚ୍ଛେଂଦୁକ କୃଷି ଚେଯାଲନି କୋରାର. ନାମ ଗଲିନ୍ତିକେ ତେଲାଙ୍ଗାଣ ପ୍ରଜଳ

# కష్టపడండి.. కలిసికట్టగా మందుకు నాగండి

మెడక్ పార్లమెంట్ సమీక్ష సమావేశంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి వాస్తవ నేస్తుంపును పట్టాన్నిరు: పార్లమెంట్ ఎన్నికల్లో మెదక్ పార్లమెంటులో కాంగ్రెస్ జెండా ఎగురవేయడమే లక్ష్మణగా కాంగ్రెస్ పార్టీ అన్ని అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల ఇంచార్జి లు క్రైస్తులు కలిసికట్టగా పనిచేయాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పిలుపునిచ్చారు. బుధవారం హైదరాబాదులోని జాబ్లీహాల్స్ లో ముఖ్యమంత్రి నివాసంలో మెడక్ పార్లమెంట్ సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశానికి మంత్రులు దామోదర రాజనర్సింహ, కొండా సురేభి, ఎమ్ముల్చీ రోహాత్, మాజీ ఎమ్ముల్చీ మైనంపల్లి హసుమంతరావు తో పాటు మెడక్ పార్లమెంట్ పరిధిలోని అసెంబ్లీ నియోజకవర్గాల ఇంచార్జిలు కార్బోర్సేప్సన్ కైర్కతిస్టు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ మహానేతి ఇందిరాగాంధీ ప్రాతిష్ఠానికి వహించిన మెదక్ పార్లమెంట్ స్థానం మనకు ప్రతిష్టాపకుమని ఈ స్థానంలో కాంగ్రెస్ పార్టీకి పూర్వ వైభవం తీసుకువచ్చి గలిపించాలని సూచించారు. రాష్ట్రంలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ పని అయిపోయిందని, బిజెపి పరిస్థితి అంతంతమాత్రంగానే ఉండని ఇదే అదనుగా నాయకత్వమంతా కలిసికట్టగా పనిచేసి మెదక్ సీటును కాంగ్రెస్ భాతాలో వేసుకునే విధంగా కృషి చేయాలన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రవేశపెట్టిన 6 గౌరుంతీల అమలుతో



ప్రజలలో పార్టీ వట్ట సానుభూతి పెరిగిందని ప్రచారంలో మన పథకాలే ప్రచారస్తాలుగా వినియోగించుకొని విజయం సాధించడానికి కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. మెదక్ పార్లమెంటు పరిధిలోని ఎమ్మెల్యోల్తో పాటు మాజీ ఎమ్మెల్యోలు నియోజకవర్గ ఇన్ఫార్మేషన్ లు ఎప్పుడికప్పుడు కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కార్బూక్రతలతో సమన్వయం చేసుకుంటూ ప్రజలను చైతన్యవంతం చేస్తూ కాంగ్రెస్ పార్టీకి ఒబ్బేసేలా చూడాలని కోరారు. ఈ కార్బూక్రమంలో బీఎస్ బాబు చైతన్య నిర్వహించాడు, మాజీ ఎమ్మెల్యోలు నిర్వహించాడు, పరాన్ చెరు, నర్సాపూర్ జగద్దెండ్రి, మాజీ ఎమ్మెల్యోలు నిర్వహించాడు, దుబ్బాక, సిద్ధిపేట నియోజకవర్గ ఇన్స్టిర్యూటులు కాటూ శ్రీనివాస్ గాద్, రాజిరెడ్డి, చెరుకు శ్రీనివాస్ రెడ్డి, పూజాల హరీకృష్ణ నాయకులు ఆంజనేయులు గౌడ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# జర్వలిస్టులందరికీ ఇండ్ర స్తులాలు మంజూరు చేయాలి



వాస్తవ నేస్తం, కోదాడ: జర్జులిస్టులందరికి ఇళ్ళ స్థలాలు మంజూరు చేయ్యాలని బుధవారం తెలంగాణ రాష్ట్ర అపోర మరియు పోరసరఫరాలు, నీటిపారుదల శాఖామాత్సులు నలమాద ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి ని తీయుడబ్బుజే (ఐజేయు) జిల్లా అధ్యక్షులు కోల నాగేశ్వరరావు టీడబ్బుజే (ఐజేయు) ప్రెస్ కల్బ జిల్లా అధ్యక్షులు గింజల అప్పిరెడ్డి దాడుల నిరోధక కమిటీ జిల్లా అధ్యక్షుడు భాదే రాము ఆధ్వర్యంలో వినతి ప్రతి అందజేశారు. అర్థాలైన జర్జులిస్టులందరికి మంజూరు చేయాలని కోరారు. దినికి మంత్రి సానుకూలంగా స్పుందించారు. ఈ కార్బోక్రమంతో అలుగూరి హరినాథ్, లంకెల దశరథి రెడ్డి, దాచేపల్లి నసిష్, నరేందర్, ఆపుల మల్లికార్జున్ మేకపోతుల వెంకటేష్వర్రు, జూలూరు వీరభద్రం, కోట రాంబాబు, పగడాల వాసు, చలిగంటి దామోదర్, లావుడియు రమేష్, చారు గుండ్ల అజయ్, షేక్ ఘంఘుర్స్, వల్లపు శ్రీనివాస్, గంధం రాము శవిగంటి నాగరూజు తెలిస్తాన్ శేరీసర్గులు పోలొనారు.

## ప్రశాంత వాతావరణంలో ఎన్నికలు జరిగేలా చర్యలు

- ఎన్నికల నిబంధనలు ఉల్లంఘిస్తే కలిన చర్యలు
    - కోదాడలో కేంద్ర బలగాల కవాతు
    - కోదాడ పట్టణ సిఱ రాము



వాస్తవ నేస్తం, కోదాడ: జర్జులిస్టులందరికి ఇళ్ళ స్థలాలు మంజూరు చేయ్యాలని బుధవారం తెలంగాణ రాష్ట్ర అపోర మరియు పౌరసరఫరాలు, నీటిపారుదల శాఖామాత్సులు నలమాద ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి ని తీయుడబ్బుజే (ఐజేయు) జిల్లా అధ్యక్షులు కోల నాగేశ్వరరావు టీడబ్బుజే (ఐజేయు) ప్రెస్ కల్బ జిల్లా అధ్యక్షులు గింజల అప్పిరెడ్డి దాడుల నిరోధక కమిటీ జిల్లా అధ్యక్షుడు భాదే రాము ఆధ్వర్యంలో వినతి ప్రతి అందజేశారు. అర్థాలైన జర్జులిస్టులందరికి మంజూరు చేయాలని కోరారు. దినికి మంత్రి సానుకూలంగా స్పుందించారు. ఈ కార్బోక్రమంతో అలుగూరి హరినాథ్, లంకెల దశరథి రెడ్డి, దాచేపల్లి నసిష్, నరేందర్, ఆపుల మల్లికార్జున్ మేకపోతుల వెంకటేష్వర్రు, జూలూరు వీరభద్రం, కోట రాంబాబు, పగడాల వాసు, చలిగంటి దామోదర్, లావుడియు రమేష్, చారు గుండ్ల అజయ్, షేక్ ఘంఘుద్దిన్, వల్లపు శ్రీనివాస్, గంధం రాము శవిగంటి నాగరూజు తెలిస్తాన్ శ్రీనివాస్, తగింపులు పోలొనారు

చలగే ధుమలతో  
ఆర్జు వేణ!



మన చుట్టూ పెరిగేటువంటి వాటిలో గోధుమలు కూడా ఒకటి.. గోధుమపిండితో తినే వంటకాలు ఎక్కువగా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి.. మైదా పిండితో పోలీనపుడు గోధుమలు తయారుచేసిన పదార్థాలు తొందరగా జీర్ణం అవుతాయి.. అందరికీ గోధుమలు అంటే కళ్వితంగా బ్రోన్ కలర్ గోధుమలు మాత్రమే తెలుస్తూ ఉంటాయి.. గోధుమలలో నలుపు రంగు గోధుమలు కూడా ఉంటాయి.. సాధారణంగా గోధుమల రేటుతో పోలీస్తే భ్లక్ గోధుమలు నాలుగు రెట్లు అధికంగా ఉంటుందట. ఈ పంట వల్ల రైతులకు కూడా మంచి లాభం పస్తుందట.. అయితే మరి ఈ భ్లక్ గోధుమల వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను ఇప్పుడు చూద్దాం.. దయాబెట్టిస్తే ఇబ్బంది పదేవారు ఈ నల్ల గోధుమలు చాలా అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి.. వైట్ రైస్ కు బదులుగా గోధుమ రొట్టెలను తయారు చేసుకొని తినడం వల్ల రక్తంలో ఉండేటువంటి రక్తక్రమ స్థాయిలు తగ్గిపోతాయి.. నల్ల గోధుమలలో ఐరన్ ఎక్కువగా లభిస్తుంది. ఇది రక్తహీనతతో ఇబ్బంది పదేవారికి నల్ల గోధుమలు దివ్య ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. వీటితో తయారు చేసేటువంటివి తరచూ తింటూ ఉండడం వల్ల గుండె సంబంధిత సమస్యలు కూడా దూరమవుతాయి. నల్ల గోధుమలలో ఎక్కువగా శైటర్ కంపెంట్ ఉంటుంది. దీనివల్ల త్వరగా జీర్ణం కూడా అవుతుందట. ఒత్తిడి డిపెషన్ వంటి సమస్యలకు కూడా నల్లటి గోధుమలు చెక్ పెడతాయి.. అధిక బరువుతో ఇబ్బంది పదుతున్న వారికి ఈ నల్ల గోధుమలు బెస్ట్ ఆప్సన్ ప్రతిరోజు వీటి ద్వారా చేసేటువంటివి తినడం వల్ల త్వరగా బరువు తగ్గుతారు. ఈ నల్ల గోధుమలు వేల సంవత్సరాల త్రితమే సాగు చేశారు ఇందులో ఎక్కువగా బ్రోన్ న్, విటమిన్స్, ఖనిజాలు, ఐరన్, పాటాపియం, కాఫర్ వంటివి పుష్పలంగా లభిస్తాయి.. సాధారణ గోధుమలతో పోలీస్తే ఇందులో ఎక్కువగా పోషకాలు కలిగి ఉంటాయట. నల్ల గోధుమలు క్యాన్సర్ ను కూడా నయం చేయగలిగన సామర్థ్యం కలిగి ఉంటుంది.. నల్ల గోధుమలతో తయారు చేసేటువంటి వాటిని కనీసం వారంలో రెండు సార్లు తీంటే ఎంత ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చట.

# ఎండాకాలంలో చర్చాం జిడ్సుగా మారుతీందా?



చెబుతున్నారు. బయటి పుడ్కు హృద్రిగా దూరంగా ఉండాలి. వేయించిన, మసాలా వంటి అనారోగ్యకరమైన ఆపరాలు, జింక పుడ్క తినడం మానేయాలి. వీటికి బధులుగా ఆరోగ్యకరమైన జింట్లో తయారుచేసిన ఆపరాన్ని తినడం బెటర్. అలగా తాజా పండ్లు, కూరగాయలు తినాలి. ట్రైక్ ఫాస్ట్కు పండ్లు, డిస్కుర్చో సలాడ్గా తాజా కూరగాయలను కూడా తీసుకోవచు).

# తిన్న వెంటనే కడుపులో నొప్పిగా ఉందా..?

ప్రస్తుతం మనం తీసుకుంటున్న ఆహారం, జీవన శైలి కారణంగా అనేక అనారోగ్య నమ్మలు మన చుట్టూమురుతున్నాయి. అందువలన ఆరోగ్యం విషయంలో చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు పెద్దవారు. అయితే చాలా మందికి అన్నం తీస్తు వెంటునే కడుపులో నొప్పి, తిమ్మిరి లాంటి సమ్మానులు వస్తుంటాయి. కానీ ఇది మామూలు అన్నట్టే వదిలేస్తారు. కానీ ఇలాంటి లక్ష్మాలు కనిపీస్తే అన్నటే నెగ్గిల్స్ చేయకూడదు అంటున్నారు వైమ్మలు. వెంటనే వైమ్మడిని సంప్రదించాలంట. తిన్న తర్వాత కడుపు నొప్పి రావడానికి అల్లర్ ఒక కారణం కావునంట. దీని పలట తిను తర్వాత కష్టపులో నొప్పి

వస్తుంది. అంతే కాకుండా సరైన టైమ్స్‌కి పుడ్ తినకపోవడం వలన కూడా ఈ నొహి వస్తుంది. కదువు సంబంధిత వ్యాధులలో ఇదొక్కటి. దీని వలన పేగులలో ఇబ్బందు ఏర్పడుతుంది. ఈ రకమైన నొప్పి వస్తే ఎక్కువగా మసాలా పుడ్ తినకుండా ఉండాలంట అంతే కాకుండా పుడ్ పాయజనింగ్ వల్ల కూడా తిన్న తర్వాత కదువు నొప్పి, తిమ్మిరి లాంట సమస్యలు వస్తాయి. దీనికి సరైన సమయంలో చికిత్స అందించకపోతే ఇది చాలా తీవ్రంగా మారే అవకాశం ఉంటుదంట. అలగా పెద్ద పేగులో ఏపైనా సమస్యలు ఉన్నా, తిన్న తర్వాత కదువు నొప్పి రావడం జరుగుతుందంట.

# ఈ వ్యాధులను తరిమికొట్టే సీతాపలం..

సీతాఘలన్ని అంగులో “కష్టర్ యాపిల్” అంటారు. ఇది అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్న భారత ఉపభంగదంలో ప్రసిద్ధి చెందిన పండు. సీతాఘలం మాత్రమే కాదు, దాని ఆకులు కూడా చాలా ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్నాయి. దీని ఆకులను ముఖ్యంగా ఆయుర్వేదంలో చాలా ఉపయోగకరంగా భావిస్తారు. ఎందుకంటే ఇది అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను నయం చేస్తుంది. మీరు సీతాఘలం ఆకులను జ్యోత్స్న, డిక్షాన్ లేదా టీ రూపంలో తీసుకోవచ్చు. ఇది శరీరానికి అనేక పోషకాలను అందిస్తుంది. మీరు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. సీతాఘలం ఆకులు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయో తెలుసుకుండాం. సీతాఘలం ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు: సీతాఘలం ఆకుల్లో ఎన్నో పోషకాలు ఉన్నాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఇందులో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ బి, విటమిన్ సి, ఎరన్, పైబిర్, కాల్చియం కూడా ఉన్నాయి. ఇందులో చాలా యాంటీ ఆస్కిడెంట్ ఎలిమెంట్స్ కూడా ఉన్నాయి. ఇవి శరీరంలోని ప్రీ రాదటానికి, శరీరాన్ని అనేక వ్యాధుల నుండి దూరంగా ఉండడంలో సహాయపడతాయి. శరీరంలో వాపు, నొప్పి నుండి ఉపశమనాన్ని అందించే యాంటీ ఇస్పామేటిల్ గుణాలు కూడా ఇందులో ఉన్నాయి. దయేయిరియా సమస్య నుండి ఉపశమనం: సీతాఘలం ఆకులను తీసుకోవడం వల్ల అనేక పొట్ట సంబంధిత సమస్యలు నయమవుతాయి. సీతాఘలంలో టానిన్ అనే ఎంజెమ్ ఉంటుంది. ఇది అతిసారాన్ని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే ఈ ఆకుల్లో ఉండే పీచు అశ్చర్ష సమస్య నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. గ్యాస్ ఎసిడిటీ పంటి సమస్యలను తగ్గించడంలో ప్రభావపెంతంగా పనిచేస్తుంది. అధిక రక్తపోటు సమస్య నుండి ఉపశమనం: సీతాఘలం ఆకుల్లో పొట్టాపాయిం, మెగ్రిస్మియం వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. ఇది అధిక రక్తపోటు సమస్య నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. అలాగే సీతాఘలం ఆకులను తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో శక్తి పెరుగుతుంది.



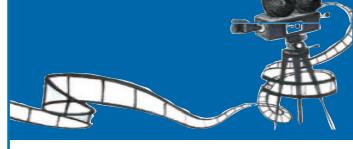
**మూర్ఖ అనేది ఒక తరం నుంచి  
మరొక తరానికి వ్యాపిస్తుందా!**



గ్రామిణ ప్రాంతాల్లో మూర్ఖ వ్యాధి విషయంలో ఇబ్బటీకి అవగాహన కొరవడింది. ఈ సమస్యతో బాధపడుతన్నవారు ఎంత ఇబ్బందివదుతన్నప్పటికీ నాటువైద్య న్ని ఆశ్రయస్తారు కానీ మంచి హస్పిటల్కు తీసుకెళ్ళరు. మూర్ఖ అనేది మెదడు సంబంధించిన ఒక వ్యాధి. మెదడు పనితీరులో ఆంటకం కారణంగా ఈ సమస్య వస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. చాలా సందర్భాలలో మూర్ఖ సమస్య జన్మపరమైన కారణాల వల్ల సంబంధిస్తుంది. అంటే ఈ వ్యాధి ఒక తరం నుంచి మరొక తరానికి సంక్రమిస్తుంది కానీ చాలా మందికి దీని గురించి తెలియదు. కొన్నిసార్లు మూర్ఖ పేషెంట్లను హస్పిటల్కు తీసుకెళ్లినా ట్రీట్మెంట్ చివరివరకు కొనసాగించ రు. చికిత్స మర్యాదలోనే వదిలేస్తారు. దీని కారణంగా వ్యాధి మరింత తీట్రమపుతుంది. కానీ సమయానికి చికిత్స అందిస్తే 80 నుంచి 90 శాతం మూర్ఖ రోగులలో ఈ వ్యాధి కంటోల్ అవుతుంది. ఒక వ్యక్తి ఆకస్మిక మూర్ఖ అనుభవిస్తే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలని గుర్తుంచుకోండి. జన్మపరమైన కారణాల వల్ల మూర్ఖ వస్తుందని దాక్షర్థ చెబుతున్నారు. దాదాపు 70% మూర్ఖ కేసులు జన్మపరమైన కారణాలతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. ఇల్లేవల ప్రచారించిన పరిశోభన ప్రకారం శరీరంలో ఉన్న 977 జన్మవులు మూర్ఖకు సంబంధించినవి. ఈ జన్మవులను ఫినోటైప్ ఆధారంగా 4 వర్గాలుగా విభజించారు. మూర్ఖ జన్మవులుగా పరిగణించబడే 84 జన్మవులు ఏపిలెప్సీ సింట్రోమ్స్కు కారణమపుతాయి. తల్లిదండ్రులకు మూర్ఖ సమస్య ఉంటే అది పిల్లలలో కూడా సంబంధించే ప్రమాదం ఉంది. ఈ వ్యాధితో బాధపడుతన్న తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి.







# తార్క అభివునులకు అదిలపోయే న్యాన్..

## ದೇವರ ಫಣ್ಣ ಸಿಂಗಿಲ್ ಟ್ರೆಂ ಫಿಕ್ಸ್?

ఊనియర్ వెష్టీఆర్ టైలీర్ రోల్లో నిస్టిస్తున్న చిత్రం దేవర కొరటల శివ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ పాన్ ఇండియా మూవీ రెండు పార్టులుగా రానుండగా.. దేవర పార్టు 1 ఆక్షోబిర్ 10న విపుదలకు రెడీ అపుతోంది. ఘాటింగ్ దశలో ఉన్న పార్టు 1కు సంబంధించిన ఏదో ఒక అప్పేట్ నెట్టంట హాల్ చల్ చేస్తూ తార్క ఫౌన్స్ ము ఖుపీ చేస్తోంది. ఫిపింగ్ హస్క్యూర్ విలేజ్, పోర్ట్ మాఫియా నేపథ్యంలో వస్తోన్న ఈ చిత్రంలో భాలీవుడ్ భామ జాన్వీకపూర్ ఫీ మేల్ లింక్ రోల్లో నటిస్తోంది. ఈ భామకు తెలుగులో డెబ్యూ ప్రాజెక్ట్. మేకర్స్ దేవర నుంచి ఇప్పటికే లాంఛ్ చేసిన అదిరిపోయే గ్రింప్స్ నెట్టింట వైరల్ అపుతూ టాక్ ఆఫ్ ది ఇండప్లైగా నిలుస్తోంది. దేవర ఆల్ఫమ్ కిల్చింగ్గా ఉండబోతుందని ఇప్పటికే మాన్ కా దాన్ విశ్వక్షేపణ హింట్ ఇచ్చేశాడు. కాగా దేవర ఘస్ట్ సింగిల్స్ తార్క పుట్టినరోజున విడుదల చేసేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నారన్న గాసిప్ ఒకటి నెట్టింట వైరల్ అపుతోంది. మరి దీనిపై మేకర్స్ ఏదైనా అధికారిక ప్రకటన జారీ చేస్తారేమో చూడాలి. ఇప్పటికేనిరుధ్ రవిచందర్ కంపోజ్ చేసిన దేవర ఒరిజినల్ సొండ్ ట్రాక్ %శాత్రీల్స్ నుఱుట్లీపుట్టవటి%ను విడుదల చేయగా.. అదిరిపోయే మూర్జక్, బ్యాక్ట్రోండ్ సోర్ట్స్ గున్ బంప్ తెప్పిస్తోంది. దేవర పార్టు 1 డిజిటల్ ట్రైమింగ్ రైట్స్ ను పాపులర్ ఓటీటీ ప్ల్యాట్ఫాం భారీ మొత్తానికి నెట్పోక్ట్ దక్కించుకున్నట్టు ఇప్పటికే అప్పేట్ వచ్చాయి. ఈ మూవీలో బాలీవుడ్ యూక్ర్ సైఫ్ అలీభాన్ టైర పాత్రలో నటిస్తుండగా.. ప్రకాం రాజ్, ప్రైవ్ టామ్ థాక్, శ్రీకాంత్, మురళీ శర్మ ఇతర కీ రోల్స్ పోషిస్తున్నారు. మల్టీ లింగువల్ ప్రాజెక్ట్గా వస్తోన్న ఈ మూవీకి అనిరుధ్ రపిచందర్ మూర్జాక్, బ్యాక్ట్రోండ్ సోర్ట్ అందిస్తున్నాడు. ఈ మూవీని ఎష్టీఆర్ ఆర్ట్, యువసుభ్ ఆర్ట్ బ్యానర్లపై సుధాకర్ మిక్రీలినేని, కొనరాజు హరికృష్ణ, కల్యాణ్ రామ్ సంయుక్తంగా తెరకిక్కుస్తున్నారు.

# ఎన్నిఅర్ ఇంటిమందు నిరాపథ టీక్క చేస్తేనా..

# ಆ ಸೀಕ್ವೆಲ್ ಕಿ ಬಪ್ಪನ್‌: ಕೋನ ವೆಂಕಟ್

తెలుగు హిరోయిన్ అంజలి టైలీర్ రోల్లో నటిస్తున్న తాజా చిత్రం గీతాంజలి మళ్ళీ వచ్చింది 2014లో కావెడీ అండ్ పశ్చర్ బ్యాక్ట్రావ్లో వచ్చిన సూపర్ హాట్ చిత్రం 'గీతాంజలి' సినిమాకు ఈ చిత్రం సీక్వెల్గా రాబోతున్న విషయం తెలిసిందే. ఇక ఈ సినిమాలో శ్రీనివాస్ రెడ్డి కథనాయకుడిగా నటిస్తుండగా.. సత్యం రాజేస్, ఘకలక శంకర్, అలీ తదితరులు కీలక పాత్రాల్లో నటిస్తున్నారు. కోనే వెంకట్ కథ, స్నేహ ప్లేను అందిస్తుండగా.. శివ తుర్లపాటి దర్శకత్వం వహిస్తున్నాడు. ఈ మూవీ టైలర్ లాంచ్ ఈవెంట్ నేడు హైదరాబాద్లో ఘనంగా జరిగింది. ఇక ఈ వేడుకలో మీదియాటో ముఖ్యాంచిని కోనే వెంకట్ ఎస్టీఆర్ అదుర్న్ సినిమాపై ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశాడు. ఈ సినిమా అనంతరం ఏ సినిమాను సీక్వెల్ తీయాలి అనుకుంటున్నారు అని కోనే వెంకట్ను ఒక రిపోర్టర్ అడుగుగా.. తనకు ఎస్టీఆర్తో 'అదుర్న్ 2' తీయాలని ఉండని తన మనసులో మాటను వెల్లడించాడు. ఈ సినిమాలో చారిగా ఎస్టీఆర్ చేసిన నటన ఇంకెవరు చేయలేదు. ఆ సినిమాకి సీక్వెల్ తీసుకు రావాలని నాకు ఎప్పటినుంచే ఉంది. ఆ సీక్వెల్ కథ రాసుకున్న తరువాత.. ఎస్టీఆర్ ఇంటిమందు నిరాపార దీక్ష చేసి అయినా ఎస్టీఆర్ ని ఆ సీక్వెల్ కి ఒప్పిస్తాను అంటా కోనే వెంకట్ చెప్పుకొచ్చారు. కాగా ప్రస్తుతం ఇందుకు సంబంధించిన ఫిడియా నెట్వోర్క్ వైరల్ అవుతుంది.



# అప్పటి వరకు ఎంత తిట్టినా పడతా

విజయ్ దేవరకొండ, మృణాల్ రాకూర్ జంటగా నటించిన తాజా చిత్రం ‘ఘ్యామిలీ స్టోర్’. ‘గీతగోవింద లాంబి బ్లాక్ బస్టర్ తర్వాత పరపురామ్, విజయ్ కాంబినేషన్లో తెరకెక్కిన రెండ్ చిత్రమిది. శ్రీ వెంకటేశ్వర క్రియేపస్స పతాకంపై దిల్ రాజు నిర్మించారు. ఏప్రిల్ కన ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. ప్రస్తుత చిత్రభూందం అంతా ప్రమాణస్సులో బిజీ అయిపోయింది. విజయ్ దేవరకొండ, దిల్ రాజు అటు తమిల్లోనూ ఇటు తెలుగులోనూ తెగ ప్రచారం చేస్తున్నారు. ఇలీవల గ్రాండ్గా ప్రీరిలీజ్ ఈపెంట్ కూడా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా విజయ్ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. ‘గీతగోవింద’ నా కెరీర్లో సూపర్ హిట్ మూవీ. ఇప్పటివరకు ఈ సినిమాను బిట్ చేసే మూవీ చేయలేదు. కెరీర్ ఆరంథంలో నేను నటించిన

ఈత్తం రూ. 100 కోట్లు కలక్కే చేసే బాగుండని ఎన్నోసార్లు అనుకున్నా నా నాలుగే సినిమా గీతగోవిందంతోనే అది నిజమైంది. ఇటీవల నె నటించిన ఓ సినిమా రూ.200 కోట్లు కలక్కే చేస్తుందని చెప్పే, కానీ అ జరగలేదు. ఆ సమయంలో చాలా వంది నన్ను కామెంట్ చేశారు అలాంటి స్టేట్మెంట్ ఎందుకు ఇస్తావని విషయంచారు. నేను అలా స్టేట్మెంట్ ఇవ్వడం తప్పు కాదు. స్టేట్మెంట్ ఇచ్చి విజయం సాధించకపోవడం తప్ప. ఏదో ఒకరోజు ఆ స్టోయి కల్కణ్ణు సాధిస్తా అప్పబే వరకు మేరు ఎంత తిట్టినా పడతా. ఇప్పుడు కూడా నా మాటల్ని బలుపు అనుకుంటారు. కానీ.. నాపై నాకు ఉన్న నమ్మకం. అదే నమ్మకంతో చెప్పున్నా ఇంకొకరు స్టోర్ అయితే మనం అప్పయేమా ఏంటి.. నేను స్టోర్ అయితే మీరు అప్పలేరా ఏంటి.. వాళ్ళ రూ.200 కోట్లు కొడితే మనం కొట్టలేమా? ఏంటి.. నేను కొడితే మీలో ఒకరు కొట్టలేరా ఏంటి.. ఇదో జర్నీ.. మన లైఫ్లో ఎన్నో చూడాల్సి వస్తుంది. ఎన్నో అపమానాలు.. కిందకి లాహోవ్వాళని

చూస్తుంటాడ  
వీటన్నింటినీ  
దాటుకుండ  
వెళ్లడమే  
జీవితం’  
విజయ  
ఆనారు.



## దీని కొంత పరిశోధనల ప్రశ్నలకు?

టీలు స్ఫోర్డ్ సినిమా ఘన్స్ పోతోసే పాజిటివ్ టాక్ దక్కించుకుని బాక్సోఫిస్ వద్ద భావసూళ్లని రాబడుతోంది. నాలుగు రోజుల్లో ఈ సినిమా ఏకంగా రూ. 78 కోట్ల గ్రాం వసూళ్లు సాధించి.. రూ. 100 కోట్ల దిశగా వెళుతోంది. ఇప్పటికే రూ. 14 కోట్లకు పైగా లాభాలు వచ్చినట్లు సమాచారం తెలుసోంది. తెలుగు సినీ పరిప్రమలో ఎన్ని ఏళ్ల నుంచి ఉన్నాయి. దీఱ్జె టీలు సినిమాతోనే ఓవర్ నైట్ స్టోర్ అయిపోయారు సిద్ధ జీస్సులగడ్. ఆ క్వార్కెట్ సినీ ప్రియులకు అంత బాగా నచ్చేసింది ఇప్పుడు టీలు స్ఫోర్డ్ సినిమాకు కూడా కన్సెఫ్ అయ్యారు అడియొన్స్. దింతికి ఇదే ఊపులో టీలు క్యూబ్ సినిమాను కూడా ప్రకటించేశారు మేక్స్. ఇంకి సీక్వల్ పై నెట్లింట జోరుగా చర్చ సాగుతున్న వేళ.. టీలు క్యూబ్ మూవీష్ క్లాబ్ ఒంపట్టింగ్ కామెంట్ చేశారు హీరో సిద్ధ. ఇంటిజీలో ప్రాంతేజీలో డైనమిక్ మార్పులు చేయాలనుకుంటున్నట్లు హీరో సిద్ధ తెలిపారు. “డీఱ్జె టీలు మూవీ ఓ అమ్మాయి మోసం చేసే పాయంల చుట్టూ కథ తిరుగుతుంది. టీలు స్ఫోర్డ్ సినిమా కూడా అదే పాయంల తో వచ్చింది. కానీ ఈ సారి టీలు క్యూబ్ లో టీలుకు సూపర్ పవర్ వస్తే ఏం చేస్తాడు? అనే పాయంల మీద కథ అంతా నడుస్తుంది అని సిద్ధ తెలిపారు. త్వరలోనే ఆ ట్రిప్ల్ వర్క్ మొదలుపెడతానని సిద్ధ ఆపేట్ కూడా ఇచ్చారు



# ನೇನು ಎಂಜಾಯ್ ಚೆಯಲ್ಕವೆಯಾ

దారావు మూడు దశాబ్దాల కిందల జగవతిభాయి  
అంటే మాయై హిరో అని పేరు ఉంది.  
అయసకంటూ ప్రత్యేకమైన ఆఖిమానులు ఉండేవారు.  
ఆక ఛ్యామిలీ ఆడియన్స్ ను ఆకట్టుకునే విధంగా  
జగవతిభాయి హిరోగా సినిమాలను చేస్తూ ఎన్నో  
సూపర్రిట్యూను కూడా అందుకొన్నాడు. కానీ ఇండప్రైల్స్ ఉండే  
పాటిస్తేని మాత్రం తట్టుకొలేక వెనకబిషిపోయాడు  
జగవతిభాయి. దీంతో మొదట్లో సూపర్ హిట్ లు అందుకున్న

తర్వాత కాలంలో మాత్రం అవకాశాలు తగ్గాయి. ఇక కొన్నాళ్ళ పాటు సినిమా ఇంద్రజిత్‌లో కనుపుగయ్యాడు. ఇక జగవతీభాటు కెరియర్ ముగిసిపోయింది అనుకుంటున్న సమయంలో... సెకండ్ ఇన్వింగ్స్ ప్రారంభించాడు. మ్యాఫ్టి హీర్స్‌గా ఫ్యామీలీ స్టార్ గా పేరు సంపాదించుకున్న జగవతీభాటు.. ఏకంగా బాలయ్య లాంటి పవర్పుల్ హీర్స్ సినిమాలో విలన్ పాత్రలో కనిపించడానికి సిద్ధమయ్యాడు. జగవతీభాటు ఎంటి బాలయ్య సినిమాలో విలన్ ఎంటి.. బాలయ్య లాంటి పవర్పుల్ హీర్స్‌ని థీక్స్‌బ్షెట్ విలన్ పాత్రకు అనులు జగవతీభాటు సరిపోతాడా అని అందరూ అనుకున్నారు. కానీ సినిమా చూసిన తర్వాత అందరి నిర్ణయం మారిపోయింది. ఆ పాత్రకు జగవతీభాటు తప్ప మరొకరు సెట్ కారు అనే రెంజ్ లో యాక్సింగ్ చేశాడు. ఆ తర్వాత వరుగా అవకాశాలు అందుకున్నాడు. విలన్ గానే మాత్రమే కాకుండా హీర్స్ హీర్స్‌యిన్న తండ్రి పాత్రలో కూడా నటించి ఆకట్టకున్నాడు. ఒకరకంగా లజ్జించినిమా తర్వాత ట్రాలీవ్స్‌డ్రై బిజీ క్యారెక్టర్ అర్టిస్ట్ గా మారిపోయాడు జగవతీభాటు. అయితే ఇలా తన సెకండ్ ఇన్వింగ్స్ గురించి ఇటీవల ఒక ఇంటర్వ్యూలో జగవతీభాటు

ಕೇಸಿನ ಕಾಮೆಂಟ್ ವೈರಲ್ ಗಾ ಮಾರಿಪೋಯಾಯಿ. ಲೆಜಿಂಡ್  
ಸಿನಿಮಾತೋ ವಖ್ಯಾನ ಕ್ರೀಡ್ ನು ತಾನು ಸದ್ವಿನಿಯೋಗಂ  
ಕೇಸುಕೋಲೇಕಪೋಯಾನು ಅಂಂತೂ  
ಚೆಪ್ಪುಕೊಚ್ಚಾಡು ಈ  
ಹೀರ್. ನಾ ಪೇರು  
ಅನೋನ್ಸ್  
ಕೇಸಿನವ್ವುರು  
ಜಗಪತಿಬಾಬು  
ವಿಲನ್ ವೆಂತೀ

అనొన్న  
చేసినపుడు  
జగపతిబాబు  
విలన్ ఏంటి  
అనారు.