నినాదం

నిఖార్సైన జర్నలిజం

సోమవారం 30 డిసెంబర్ 2024

తెలంగాణ ప్రాంతీయం

పేజీలు 12

ఎస్సైని సస్పెండ్ చేయాలి

2

సంక్రాంతి తర్వాత మహోద్యమమే..

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి కేంద్రమంత్రి బండి సంజయ్ అల్టిమేటం

కరీంనగర్, డిసెంబర్ 29 (నినాదం న్యూస్): సంక్రాంతి లోపు ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ బకాయిలు మొత్తం చెల్లించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ డిమాండ్ చేశారు. లేనిపక్షంలో కిషన్ రెడ్డి అధ్యక్షతన మహోద్యమం చేస్తామని అల్టిమేటం జారీ చేశారు. కరీంనగర్‌లో ఆదివారం నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో బండి సంజయ్ మాట్లాడుతూ.. ఎన్నికల ముందు ఇచ్చిన హామీ మేరకు 2 లక్షల ఉద్యోగాలను వెంటనే భర్తీ చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ అందక లక్షలాది మంది విద్యార్థులు అల్లాడిపోతున్నారని బండి సంజయ్ అన్నారు. కాలేజీ యాజమాన్యాలు నష్టపోయి కాలేజీలు మూసుకునే దుస్థితి వచ్చిందని.. దీంతో ఫీజులు కట్టాలని విద్యార్థులపై ఒత్తిడి తీసుకొస్తున్నారని తెలిపారు. ఈ క్రమంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం, కాలేజీ యాజమాన్యాల మధ్య విద్యార్థులు నలిగిపోతున్నారని చెప్పారు. సంక్రాంతిలోపు బకాయిపడ్డ ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ డబ్బులను చెల్లించాలని డిమాండ్ చేశారు. లేనిపక్షంలో కేంద్రమంత్రి, బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కిషన్ రెడ్డి నాయకత్వంలో పెద్ద ఎత్తున ఉద్యమాలు చేసి ప్రభుత్వం మెడలు వంచి తీరుతామని అల్టిమేటం జారీ చేశారు. అధికారంలోకి రాగానే 2 లక్షల ఉద్యోగాలను భర్తీ చేస్తామని హామీ ఇచ్చి మాట తప్పిందని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై బండి సంజయ్ మండిపడ్డారు. ఇప్పటివరకు 25 వేల ఉద్యోగాలకు మాత్రమే నోటిఫికేషన్ ఇచ్చి.. 50 వేల ఉద్యోగాలు భర్తీ చేసినట్లు గప్పాలు కొడుతోందని విమర్శించారు. ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యం వల్ల నిరుద్యోగులు ఉద్యోగాల్లేక ఆత్మహత్యలు చేసుకునే మిగతా2లో

ఏం ఉందిరా బాబూ..

గ్లామర్ లుక్స్‌తో మెస్మరైజ్ చేస్తోన్న టాలీవుడ్ హీరోయిన్..

సోషల్ మీడియాలో ఇప్పుడు ఓ టాలీవుడ్ హీరోయిన్ ఫోటోస్ తెగ వైరలవుతున్నాయి. తెలుగులో పలు చిత్రాల్లో నటించి ప్రేక్షకులకు దగ్గరయ్యింది. అందం, అభినయంతో కుర్రకారును కవ్వించింది. ఇప్పుడు నెట్టింట గ్లామర్ ఫోజులతో మతిపోగొడుతుంది. తెలుగులో చేసింది తక్కువ సినిమాలే అయినా మంచి క్రేజ్ సొంతం చేసుకుంది. ఇంతకీ ఆ వయ్యారి ఎవరంటే. తెలుగులో అతి తక్కువ సమయంలోనే తనకంటూ ఓ గుర్తింపు తెచ్చుకుంది. అందం, అభినయంతో ప్రేక్షకులకు దగ్గరైన ఆ వయ్యారి.. పెళ్లి తర్వాత సినిమాలకు దూరమైంది. ఇద్దరు పిల్లలకు తల్లిగా ప్రస్తుతం ఫ్యామిలీ లైఫ్ ఎంజాయ్ చేస్తుంది. ఆమె ఎవరో తెలుసా.. తెలుగులో అతి తక్కువ సమయంలోనే తనకంటూ ఓ గుర్తింపు తెచ్చుకుంది. అందం, అభినయంతో ప్రేక్షకులకు దగ్గరైన ఆ వయ్యారి.. పెళ్లి తర్వాత సినిమాలకు దూరమైంది. ఇద్దరు పిల్లలకు తల్లిగా ప్రస్తుతం ఫ్యామిలీ లైఫ్ ఎంజాయ్ చేస్తుంది. ఆమె ఎవరో తెలుసా..

వివరాలు 8లో

బ్రహ్మోత్సవాల ఏర్పాట్లను పరిశీలించిన శ్రీశైల ఆలయ ఈవో

జంగిల్ క్లియరెన్స్ పనులను వెంటనే చేపట్టాలని సూచన

2

రేవంత్‌రెడ్డి పాలనా వైఫల్యం వల్ల పోలీసులు నైపుణ్యాలు కోల్పోతున్నారు

మాజీ మంత్రి హరీశ్‌రావు

2

ఎస్సైని సస్పెండ్ చేయాలి

• కార్పొరేటర్ శ్రవణ్

అల్వాల్, డిసెంబర్ 29 (నినాదం న్యూస్): అయ్యప్ప స్వాములు పూజలు నిర్వహిస్తుండగా ఆటంకం కల్పించిన ఎస్సై అశోక్ ను వెంటనే సస్పెండ్ చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ విశ్వహిందూ పరిషద్ జాతీయ అధికార ప్రతినిధి రావినూతల శశి,మల్కాజిగిరి కార్పొరేటర్ శ్రవణ్ మేడ్చల్ ఏసీపీ శ్రీనివాస్ రెడ్డి కి ఫిర్యాదు చేసారు.అయ్యప్ప స్వాములపై నిన్న జరిగిన సంఘటన లో అతిగా ప్రవర్తించిన ఎస్సై అశోక్‌ను సస్పెండ్ చేసి క్రిమినల్ కేసు నమోదు చెయ్యాలని పేర్కొన్నారు. మేడ్చల్ ఏసిపి ఆఫీస్ వద్ద నిన్న కేసు బుక్ అయినటువంటి రవీందర్ గౌడ, జగన్. అయ్యప్ప స్వాముల ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

అదుపుతప్పి కారు బోల్తా

• తృటిలో తప్పిన పెను ప్రమాదం

ఆళ్లపల్లి, డిసెంబర్ 29 నినాదం న్యూస్: అదుపుతప్పి కారు బోల్తా కొట్టిన సంఘటన మండల కేంద్రంలో చోటుచేసుకుంది. వివరాల్లోకి వెళితే.. ఇల్లందుకు చెందిన మెడికల్ డిస్ట్రిబ్యూటర్స్ మర్కోడు వచ్చి తిరిగి వెళుతున్న క్రమంలో పెట్రోల్ బంకు సమీపంలో మూలమలుపు వద్ద అతి వేగంగా వెళ్లి తృటిలో తప్పి కారు లోయలోకి దూసుకెళ్లి పల్టీ కొట్టింది.

సంక్రాంతి తర్వాత మహోద్యమమే..

(మొదటిపేజీ తరువాయి..)

దుస్థితి నెలకొనడం బాధాకరమని అన్నారు. యూత్ డిక్లరేషన్ పేరిట నిరుద్యోగులకు ఇచ్చిన హామీలన్నీ కాంగ్రెస్ తుంగలో తొక్కిందని మండిపడ్డారు. నిరుద్యోగులకు రూ.4 వేల భృతి ఇస్తామని మాట తప్పిందన్నారు. ఒక్కో నిరుద్యోగికి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రూ.48 వేలు బకాయి పడిందని.. బకాయి పడ్డ ఆ డబ్బును వెంటనే నిరుద్యోగులకు ఇవ్వాలని సూచించారు. అలాగే 2 లక్షల ఉద్యోగాలను భర్తీ చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.

మన్మోహన్ అంత్యక్రియలపై కాంగ్రెస్ రాజకీయాలు చేయడం సిగ్గుచేటు

మాజీ ప్రధాని మన్మోహన్ సింగ్ అంత్యక్రియలపై కాంగ్రెస్ రాజకీయం చేయడం సిగ్గుచేటు అని బండి సంజయ్ విమర్శించారు. మన్మోహన్ సింగ్ ప్రధాన మంత్రిగా ఉన్న పదేళ్లు సూపర్ ప్రధానిగా సోనియాగాంధీ కొనసాగుతూ రబ్బర్ స్టాంప్‌గా మార్చేసిందని ఆరోపించారు. అలాగే మన్మోహన్ సింగ్ ప్రభుత్వం ప్రజాప్రతినిధ్యం చట్టంలోని నిబంధనలను సవరిస్తూ ఆర్డినెన్స్ తీసుకొస్తే.. ఆ ఆర్డినెన్స్ కాపీలను రాహుల్ గాంధీ చింపివేసి మన్మోహన్‌ను దారుణంగా అవమానించారని అన్నారు. కానీ మన్మోహన్ సింగ్ సేవలను గుర్తించి అధికారికంగా అంత్యక్రియలు నిర్వహించి ఆయనకు ఢిల్లీలోనే స్మారక స్థల్ నిర్మించేందుకు సిద్ధమైందని తెలిపారు. మాజీ ప్రధానిగా పనిచేసిన పీవీ నర్సింహరావు అంత్యక్రియలను ఢిల్లీలో నిర్వహించకుండా అవమానించిన కాంగ్రెస్ పార్టీకి.. మోదీ ప్రభుత్వాన్ని విమర్శించే నైతిక అర్హత లేదని అన్నారు.

బ్రహ్మోత్సవాల ఏర్పాట్లను పరిశీలించిన

శ్రీశైల ఆలయ ఈవో

శ్రీశైలం, డిసెంబర్ 29 (నినాదం న్యూస్): శ్రీశైలంలో ఫిబ్రవరి 19వ తేదీ నుంచి మార్చి 1 వరకు మహాశివరాత్రి బ్రహ్మోత్సవాలు నిర్వహించారు. ఈ బ్రహ్మోత్సవాలకు తెలుగు రాష్ట్రాల నుంచి వేలాది మంది భక్తులు పాదయాత్రతో చేరుకుంటారు. శివదీక్ష భక్తులతో పాటు సాధారణ భక్తులు కూడా ఈ కాలిబాట మార్గంలో క్షేత్రానికి వస్తుంటారు. ఈ నేపథ్యంలో కాలిబాట మార్గంలోని దామెర్లకుంట – పెద్దచెరువు ప్రాంతాల్లో చేయాల్సిన ఆయా ఏర్పాట్లను ఈవో ఎం.శ్రీనివాసరావు ఆదివారం పరిశీలించారు. ప్రధాన రహదారిలోని ఆత్మకూరు –%వెంకటాపురం నుంచి భక్తులు అటవీమార్గంలో గోసాయికట్టు వీరాంజనేయస్వామి, నాగలూటి, దామెర్లకుంట, పెద్దచెరువు, మఠంబావి, భీముని కొలను, కైలాసద్వారం మీదుగా శ్రీశైలక్షేత్రాన్ని చేరుకుంటారు. ఈ కాలిబాట మార్గం సుమారు 40 కి.మీ ఉంటుంది. కాబట్టి కాలిబాట మార్గంలోని మంచినీటి సదుపాయం, భక్తులు సేద తీరేందుకు చలువ పందిర్లు ఏర్పాటు, తాత్కాలిక విద్యుద్దీకరణ, అన్నదానం చేసే భక్త బృందాలకు దేవస్థానం అందించాల్సిన సహాయ సహకారాలు, కాలిబాట మార్గంలోని ఆయా ప్రదేశాల్లో మార్గ సూచికల ఏర్పాటు, వైద్య శిబిరాల ఏర్పాటు మొదలైన వాటికి సంబంధించిన అంశాలను ఈవో ఎం.శ్రీనివాసరావు పరిశీలించారు.

ఈ సందర్భంగా ఈవో మాట్లాడుతూ.. అటవీశాఖ సహకారంతో దామెర్లకుంట – పెద్దచెరువు ప్రాంతాలలో జంగిల్ క్లియరెన్స్ పనులను (పిచ్చిమొక్కలను తొలగించే పనులను) వెంటనే చేపట్టాలని సూచించారు. దామెర్లకుంట – పెద్దచెరువు వద్ద

గత ఏడాది కంటే కూడా అదనంగా చలువపందిళ్ళు వేయాలని ఇంజనీరింగ్ అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ ప్రాంతాలలో ఒక్కొక్క చోట కనీసం 5 ప్రదేశాలలో ఈ చలువపందిర్లు ఉండాలన్నారు. ఒక్కొక్క పందిరిలో కనీసం వెయ్యి మందికిపైగా భక్తులు సేద తీరేవిధంగా ఏర్పాట్లు ఉండాలని సూచించారు. చలువపందిళ్లలో ఫ్లోర్ మ్యాట్, సైడ్వాల్స్ ఏర్పాటు ఉండాలన్నారు. మహిళలు దుస్తులు మార్చుకునేందుకు ప్రత్యేకంగా పైప్ పెండాల్స్ ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించారు. గతంలోలాగే జనరేటర్లను ఏర్పాటు చేసి తాత్కాలిక విద్యుద్దీకరణ ఏర్పాట్లు కూడా చేపట్టాలని చెప్పారు. అదేవిధంగా పెద్దచెరువు, దామెర్లకుంటలలో గతంలో కంటే కూడా అధిక సంఖ్యలో తాత్కాలిక శౌచాలయాలు ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. గత సంవత్సరం కంటే కూడా కనీసం 20 శాతం మేరకు అధిక ఏర్పాట్లు ఉండాలన్నారు. గత సంవత్సరం కంటే కూడా అధికసంఖ్యలో వాటర్ ట్యాంకర్లను పంపాలని నీటిసరఫరా విభాగాన్ని ఆదేశించారు. కాలిబాటతో వచ్చే భక్తులు ప్రధానంగా కాలిబొబ్బలు, ఒళ్లు నొప్పులు మొదలైన ఇబ్బందులతో బాధపడుతుంటారని ఈవో అన్నారు. జిల్లా వైద్యశాఖ సమన్వయంతో అటవీమార్గంలో ఏర్పాటు చేయనున్న వైద్యశిబిరాలలో ఈ సమస్యలకు సంబంధించిన పూత మందులు (ఆయింట్మెంట్) మాత్రలు మొదలైనవి అందుబాటులో ఉంచేందుకు చర్యలు చేపట్టాలని దేవస్థాన వైద్య విభాగాన్ని ఆదేశించారు. నాగలూటి, దామెర్లకుంట, పెద్దచెరువు ప్రాంతాలలో అన్నదానం చేస్తున్న భక్త బృందాలకు దేవస్థానం పక్షాన పూర్తి సహాయసహకారాలను అందించాలన్నారు. అదేవిధంగా నాగలూటిలో కూడా జంగిల్ క్లియరెన్స్, పైప్ పెండాల్స్, తాత్కాలిక విద్యుద్దీకరణ మొదలైన వాటిని ఏర్పాటు చేయాలని ఆదేశించారు. ఈ పరిశీలనలో ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్లు పి. మురళీ బాలకృష్ణ, ఎం. నరసింహారెడ్డి, సివిల్ అండ్ ఎలక్ట్రికల్ విభాగపు ఇంచార్జి డిప్యూటీ ఎగ్జిక్యూటీవ్ ఇంజనీర్లు, పి.చంద్రశేఖరశాస్త్రి, పి.వి.సుబ్బారెడ్డి, సంబంధిత సహాయ ఇంజనీర్లు, రాజేశ్వరరావు, రంగప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రేవంత్‌రెడ్డి పాలనా వైఫల్యం వల్ల పోలీసులు నైపుణ్యాలు కోల్పోతున్నారు

• మాజీ మంత్రి హరీశ్‌రావు

హైదరాబాద్, డిసెంబర్ 29 (నినాదం న్యూస్): రేవంత్ రెడ్డి పాలనలో శాంతి భద్రతలు క్షీణించాయని, క్రైమ్ రేటు పెరిగిందని మాజీ మంత్రి హరీశ్‌రావు తెలిపారు. రాష్ట్రంలో గతేడాదితో పోలిస్తే క్రైమ్ రేటు 22.5 శాతం పెరిగిందని తెలిపారు. మహిళలపై అత్యాచారాలు 28.94 శాతం పెరిగాయన్నారు. ఏడాదిలోనే 2,945 కేసులు అంటే.. సగటున రోజుకు 8 కేసులు నమోదవుతున్నాయని అన్నారు. 82 మంది మైనర్ బాలికలపై అఘాయిత్యాలు జరగడం సిగ్గుచేటు అని విమర్శించారు. మహిళలకు భద్రత కల్పించడంలో రేవంత్ సర్కార్ విఫలమైందని విమర్శించారు. కాంగ్రెస్ పాలనలో మహిళలకు భద్రత లేదని అన్నారు. హైదరాబాద్‌లోని అంబర్‌పేటలో నాలుగు నెలల క్రితం విశ్రాంత బ్యాంకు మేనేజర్ గంగారెడ్డి, ఆయన భార్య జంట హత్య, బీఆర్ఎస్ నాయకుడు శ్రీధర్ రెడ్డి హత్య కేసులో కూడా ఇప్పటివరకు కూడా ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోలేదని హరీశ్‌రావు అన్నారు. రాష్ట్రంలో

163కి పైగా ప్రధాన కేసులు ఇప్పటికీ పరిష్కారం కాలేదని హరీశ్‌రావు తెలిపారు. రూ.10కోట్ల విలువైన ఆర్థిక మోసాలకు సంబంధించి రికవరీ జరగలేదని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలో నేరాల గుర్తింపు రేటు 31 శాతం ఉందని అన్నారు. ఇది బిహార్ (39 శాతం) వంటి రాష్ట్రాలతో పోటీపడే పరిస్థితి ఏర్పడిందని చెప్పారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ హయాంలో ప్రజా భద్రత పూర్తిగా దిగజారిందని మాజీ మంత్రి హరీశ్‌రావు తెలిపారు. హోం శాఖను కూడా నిర్వహిస్తున్న సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి పాలనా వైఫల్యం వల్ల తెలంగాణ పోలీసులకు ఉన్న మంచి నైపుణ్యాన్ని, శక్తిని కోల్పోతున్నారని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. రాష్ట్రంలో శాంతిభద్రతలు పూర్తిగా క్షీణించడానికి సీఎం రేవంత్ రెడ్డే కారణమని చెప్పారు. ప్రజా భద్రత గురించి చర్యలు తీసుకోవాల్సిన ప్రభుత్వ పెద్దలు, కాంగ్రెస్ నేతలు, రాజకీయ దాడులకు పాల్పడటం దుర్మార్గమని మండిపడ్డారు. ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నిస్తే కేసులు పెడతారని, సోషల్ మీడియాలో అభిప్రాయాలు వ్యక్తం చేస్తే వేధింపులకు గురిచేస్తారని, ఆఖరికి పేరు మరిచిపోతే కూడా కేసులు పెట్టి వేధిస్తారని విమర్శించారు.

ప్రభుత్వం రాజకీయ కక్ష సాధింపులకు పోలీసులను వాడుకోకుండా ప్రజల భద్రత కోసం లా అండ్ ఆర్డర్ సంరక్షణ కోసం పోలీసు శాఖను వాడితే బాగుంటుందని హరీశ్‌రావు అన్నారు. రాష్ట్రంలో క్రైమ్ రేటు తగ్గించడానికి మెరుగైన లా అండ్ అర్డర్ నిర్వహించేందుకు ప్రభుత్వం సకాలంలో పోలీసు శాఖకు బడ్జెట్ విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. పోలీసు శాఖను బలోపేతం చేయాలని సూచించారు. చిల్లర రాజకీయాల కంటే ప్రజల భద్రతకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలన్నారు. ప్రజలకు పోలీసులపై నమ్మకాన్ని పెంచాలని, వేగవంతమైన న్యాయాన్ని అందించాలని సూచించారు. అంతేకానీ ప్రతిపక్షాల గొంతు నొక్కేందుకు ఉపయోగించుకోకూడదని చెప్పారు.

40 ఏళ్ళు దాటినా బరువు పెరగకుండా ఉండాలంటే ఇవి తినండి!

40 సంవత్సరాలు దాటిన తర్వాత మానవ శరీరంలో మార్పులు మొదలవుతాయి. ముఖ్యంగా మహిళలలో అయితే జీవన విధానంలో మార్పుల వల్ల కానీ బరువు పెరుగుతూ ఉంటారు. సరైన శారీరక వ్యాయామ లేకపోవడం, మంచి ఆహారపు అలవాట్లు లేకపోవడం వల్ల ఈ వయసులో అనేక అనారోగ్య సమస్యలు మహిళలను వేధిస్తాయి. అయితే 40సంవత్సరాల వయసులో ఆహారంపైన సరైన దృష్టి పెట్టి ఆహార నియమాలు పాటించడం వల్ల ఆరోగ్యంగా జీవించవచ్చని డైటీషియన్లు చెబుతున్నారు. 40 ఏళ్ళ తర్వాత మహిళల ఆరోగ్యంలో మార్పులు 40 ఏళ్ల తర్వాత తీసుకోవలసిన ఆహార పదార్థాలు ఏమిటి? ముఖ్యంగా మహిళలు ఎటువంటి ఆహారాన్ని తింటే ఆరోగ్యం పదిలంగా ఉంటుందో ప్రస్తుతం తెలుసుకుందాం. 40 ఏళ్ల దాటిన తర్వాత హార్మోన్లు నిదానంగా తగ్గుతూ వస్తాయి. ఈ సమయంలో మహిళల శరీరంలో అనేక మార్పులు జరుగుతాయి. నిద్రలో చెమటలు పట్టి ఉన్నట్టుండి మెలకువ వస్తుంది. ఈ విధంగా తరచూ జరగడం వల్ల మహిళల దినచర్యపైన ప్రభావం పడుతుంది. 40 ఏళ్ళు దాటాక ఇవి తప్పక తినాలి విపరీతమైన చిరాకు, కోపం, అసహనం వంటివి ఈ వయసులో మహిళలకు సర్వసాధారణంగా వస్తాయి. ఇక ఈ సమస్యలను అధిగమించడానికి ముఖ్యంగా ఆహారం పైన శ్రద్ధ వహించాలి. 40సంవత్సరాలు దాటిన తర్వాత మహిళలు ఎక్కువగా పండ్లు తినాలి. నారింజ, ద్రాక్ష, బత్తాయి వంటి పండ్లలో శరీరానికి కావలసిన పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. పండ్లలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్, విటమిన్ సి తదితర పోషకాలు మన శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి దోహదం చేస్తాయి. సబ్జా గింజలు ఆహారంలో తీసుకుంటే బెస్ట్ రిజల్ట్స్ శారీరక బరువును నియంత్రించడమే కాకుండా రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంపొందిస్తాయి. మెదడు పనితీరును కూడా మెరుగుపరుస్తాయి. చర్మ ఆరోగ్యానికి కూడా ఈ ఆహారాలు ఎంతగానో దోహదం చేస్తాయి. 40 ఏళ్ల వయసు దాటిన మహిళలు ప్రతిరోజు సబ్జా గింజలను తీసుకోవడం ఎంతో మంచిది. సబ్జా గింజలలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు,

ప్రోటీన్లు, ఒమేగా త్రీ ఫ్యాటీ ఆసిడ్స్ మహిళల ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో దోహదం చేస్తాయి. ఎగ్స్ తో మహిళలకు ఆరోగ్యం క్రమం తప్పకుండా కోడిగుడ్లు తినడం కూడా మహిళలకు ఎంతో మంచిది. ఎగ్స్ లో ఉన్న ప్రోటీన్లు బ్యాడ్ కొలెస్ట్రాల్ ను కంట్రోల్ చేస్తాయి. దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యాల బారిన పడకుండా కాపాడుతాయి. అందుకే మహిళలు 40 సంవత్సరాల వయసు దాటిన తర్వాత తీసుకునే ఆహారం విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. పైన పేర్కొన్న ఆహారాలను తీసుకుంటే ఖచ్చితంగా మన శరీర బరువును అదుపులో ఉంచుకోవడమే కాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి దోహదం చేస్తుంది.

బియ్యాన్ని నానబెట్టి వండుతున్నారా?

బియ్యం మన రోజువారీ ఆహారంలో ప్రధాన భాగం. బియ్యాన్ని నానబెట్టి వండడం అనేది ఆరోగ్యకరమైన అలవాటు. ఇది శరీరానికి వివిధ ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. బియ్యాన్ని నానబెట్టడం వల్ల పోషకాలు మెరుగుపడటమే కాకుండా, వంట సమయంలో సమయాన్ని కూడా తగ్గించవచ్చు. ఈ విధానం పురాతన కాలం నుండి అనుసరిస్తున్నారు. ఇక్కడ, బియ్యాన్ని నానబెట్టి వండడం వల్ల కలిగే ముఖ్యమైన ప్రయోజనాలను చూద్దాం. 1. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది: బియ్యంలో కాంప్లెక్స్ కార్బోహైడ్రేట్లు ఉంటాయి, వీటిని శరీరం జీర్ణం చేసుకోవడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. బియ్యాన్ని నానబెట్టినప్పుడు, ఈ కాంప్లెక్స్ కార్బోహైడ్రేట్లు సాధారణ చక్కెరలుగా విచ్ఛిన్నమవుతాయి. దీనివల్ల జీర్ణక్రియ సులభతరం అవుతుంది. ముఖ్యంగా మలబద్ధకం, కడుపు ఉబ్బరం వంటి జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు ఉన్నవారికి ఇది చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. 2018లో 'జర్నల్ ఆఫ్ ఫుడ్ ఇంజనీరింగ్'లో ప్రచురితమైన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, బియ్యాన్ని నానబెట్టి వండటం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుందని, మలబద్ధకం సమస్యలు తగ్గుతాయని కనుగొన్నారు. 2. పోషకాలను గ్రహించడంలో సహాయపడుతుంది: బియ్యంలో ఫైటిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది కొన్ని ఖనిజాలను, ముఖ్యంగా ఇనుము, జింక్ మరియు కాల్షియంను శరీరం గ్రహించడాన్ని నిరోధిస్తుంది. బియ్యాన్ని నానబెట్టడం వల్ల ఫైటిక్ యాసిడ్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి, తద్వారా శరీరం ఈ పోషకాలను మరింత సమర్థవంతంగా గ్రహించగలుగుతుంది. 3.

రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది: బియ్యాన్ని నానబెట్టి వండటం వల్ల గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తగ్గుతుంది. గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ అనేది ఆహారాలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ఎంత త్వరగా పెంచుతాయో కొలిచే ఒక కొలమానం. తక్కువ %+×% కలిగిన ఆహారాలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నెమ్మదిగా పెంచుతాయి. కాబట్టి, డయాబెటిస్ ఉన్నవారు లేదా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించాలనుకునే వారు నానబెట్టిన బియ్యాన్ని తీసుకోవడం మంచిది. 4. వంట సమయాన్ని తగ్గిస్తుంది: %శీబ మీుఎ~ాశ్రీంశీ ~ాఱఎవ% "బరువు తగ్గి స్లిమ్ గా కనిపించాలా? సూపర్ డ్రింక్.. వందశాతం రిజల్ట్!" బియ్యాన్ని నానబెట్టడం వల్ల అవి నీటిని గ్రహిస్తాయి, దీనివల్ల అవి త్వరగా ఉడుకుతాయి. ఇది సమయాన్ని మరియు శక్తిని ఆదా చేస్తుంది. ముఖ్యంగా బిజీగా ఉండే వారికి ఇది చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. 5. అక్రైలమైడ్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది: అక్రైలమైడ్ అనేది అధిక ఉష్ణోగ్రతల వద్ద కొన్ని ఆహారాలలో ఏర్పడే ఒక రసాయనం. కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం ఇది ఆరోగ్యానికి హానికరం. బియ్యాన్ని నానబెట్టడం వల్ల అక్రైలమైడ్ స్థాయిలు తగ్గుతాయని కనుగొన్నారు. 6. అన్నం రుచిని మెరుగుపరుస్తుంది: %ూాఎజవతీఱంవఎవత్% నానబెట్టిన బియ్యం వండిన తర్వాత మరింత మృదువుగా మరియు తేలికగా ఉంటాయి. ఇది అన్నం రుచిని కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. బియ్యాన్ని ఎలా నానబెట్టాలి: బియ్యాన్ని శు భ్రంగా కడగాలి. తగినంత నీటిలో బియ్యాన్ని వేసి కనీసం 30 నిమిషాలు నానబెట్టాలి. సాధారణంగా, బియ్యాన్ని 30 నిమిషాల నుండి 2 గంటల వరకు నానబెట్టవచ్చు. కొన్ని రకాల బియ్యానికి ఎక్కువ సమయం పట్టవచ్చు. నానబెట్టిన నీటిని వంపేసి, బియ్యాన్ని సాధారణంగా వండాలి. అయితే బియ్యాన్ని ఎక్కువసేపు నానబెడితే అందులోని కొన్ని పోషకాలు నీటిలో కరిగిపోయే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి, సరైన సమయం పాటించడం ముఖ్యం. బియ్యాన్ని నానబెట్టడం అనేది ఒక సులభమైన ప్రక్రియ, కానీ ఇది అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. కాబట్టి, మీ ఆహారంలో ఈ అలవాటును చేర్చుకోవడం మంచిది.

క్యాలీఫ్లవర్‌తో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కోకొల్లలు, తెలిస్తే వదిలిపెట్టరు!

క్యాలీఫ్లవర్ తో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కోకొల్లలు, తెలిస్తే వదిలిపెట్టరు! %దీఎ ఐతీ ఎవవఱు ాతీఱఅఱఝుం ాబఎశ్రీఱంష్ట్రవస: ఖీతీఱఝుఎ, ఐవషవఎఎవతీ 27, 2024, 19:39 ళి×ూరి% నిజ జీవితంలో మనం తినే ఆకుకూరలు, కూరగాయలు మనకు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను చేకూరుస్తాయి. అలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఇచ్చే వాటిలో క్యాలీఫ్లవర్ కూడా ఒకటి. ముఖ్యంగా ఈ శీతాకాలంలో వచ్చే క్యాలీఫ్లవర్ మన శరీరానికి కావలసిన బోలెడన్ని పోషకాలను ఇస్తుంది. మరి క్యాలీఫ్లవర్ తింటే ఎటువంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి అనేది ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. క్యాలీఫ్లవర్ లో ఫుల్ పోషకాలు క్యాలీఫ్లవర్ లో విటమిన్ సి, విటమిన్ బీ6, విటమిన్ కే, ఫోలేట్, పొటాషియం, మాంగనీస్, ఫాస్ఫరస్, ఫైబర్ తో పాటు మన శరీరానికి ఉపయోగపడే ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. క్యాలీఫ్లవర్ ను ప్రతిరోజు తినడం వల్ల మన ఆరోగ్యానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి. క్యాలీఫ్లవర్ లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉండటం వల్ల ఇవి మన శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తాయి. %ూశ్రీంశీ =ముఁ% "చికెన్, మటన్ లివర్ తింటున్నారా? అందులో ఏముందో తెలుసా?" క్యాలీఫ్లవర్ తో బీపీకి చెక్ క్యాలీఫ్లవర్ లో ఉండే ఆరోగ్యకరమైన మూలకాలు రక్తప్రసరణను మెరుగుపరుస్తాయి. ఫలితంగా మన గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా మంచి జరుగుతుంది. బీపీ కంట్రోల్ లోకి వస్తుంది. శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గడం వల్ల బరువు కూడా అదుపులోకి వస్తుంది. క్యాలీఫ్లవర్ మన జీర్ణ క్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. క్యాలీఫ్లవర్ తో టాక్సిన్స్ బయటకు క్యాలీఫ్లవర్ లో ఉండే ఫైబర్ మన జీర్ణ ప్రక్రియ సాఫీగా జరగడానికి దోహదం చేస్తుంది. మన శరీరంలోని టాక్సిన్స్ సులభంగా బయటకు పంపడానికి క్యాలీఫ్లవర్ దోహదం చేస్తుంది. క్యాలీఫ్లవర్ లో ఉండే సల్ఫర్ నైట్రేట్లు, యాంటీ ఆక్సిడేట్లు, గ్లూకోసినోలేట్స్ మన శరీరంలో అన్ని టాక్సిన్స్ ను బయటకు పంపడంలో కీలకంగా పనిచేస్తాయి. సూర్యుని నుండి వచ్చే అతినీలలోహిత కిరణాల నుండి క్యాలీఫ్లవర్ మన చర్మాన్ని రక్షిస్తుంది. %ూశీషవతీవస దీఎ% క్యాలీఫ్లవర్ తో బరువుకు చెక్ క్యాలీఫ్లవర్ లో క్యాలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే బరువు తగ్గాలని భావించేవారు కాలిఫ్లవర్ ను డైట్ లో భాగంగా చేసుకుంటే మంచిది. అంతేకాదు క్యాలీఫ్లవర్ లో కోలిన్ ఉంటుంది. ఇది మన శరీరంలోని వ్యాధికారకాల పైన పోరాడడానికి తోడ్పడుతుంది. మన అవయవాల పనితీరును మెరుగుపరచడానికి దోహదం చేస్తుంది. ఇన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను ఇచ్చే క్యాలీఫ్లవర్ ను మన ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోవడం ఎంతో మంచిది. క్రమం తప్పకుండా తింటే మంచి ప్రయోజనం ఉంటుంది.

లైంగిక సామర్థ్యం పెంచే

ఉల్లిపాయలతో ఊహించలేనంత ఆరోగ్యం!

మనం తినే కూరగాయలు ఆకుకూరలలో మాత్రమే కాదు మనం వంటకు ఉపయోగించే అనేక పదార్థాలు కూడా మన ఆరోగ్యానికి దోహదం చేస్తాయి. ప్రతిరోజు మనం వంటలో ఉల్లిపాయలను వినియోగిస్తూ ఉంటాం. ఉల్లి చేసే మేలు తల్లి కూడా చేయదని చెబుతారు. అటువంటి ఉల్లిపాయలు మన ఆరోగ్యానికి ఏ విధంగా దోహదం చేస్తాయో తెలుసుకుందాం. ఉల్లిపాయలతో బోలెడు లాభాలు ఉల్లిపాయలలో ఉండే పోషకాలు మన శరీర ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో దోహదం చేస్తాయి. జుట్టు సంరక్షణ నుండి గుండె ఆరోగ్యం వరకు ప్రతి ఒక్కదానికి ఉల్లిపాయలు ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి. ఉల్లిపాయలు బీపీని కంట్రోల్ చేస్తాయి. ఇక ఉల్లిపాయలను ఆహారంలో భాగంగా వినియోగించడమే కాకుండా ఉల్లి రసాన్ని తేనెతో కలిపి తీసుకుంటే ఎన్నో మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. ఉల్లిపాయలతో లైంగిక ఆరోగ్యం ఉల్లి రసాన్ని తేనెతో కలిపి తీసుకుంటే మగవారిలో వీర్యకణాల సంఖ్య పెరుగుతాయని పలు అధ్యయనాలలో తేలింది. ఇక ఉల్లిపాయలలో తెల్ల ఉల్లిపాయలు లైంగిక ఆరోగ్యం పైన ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయని అధ్యయనాలు వెల్లడించాయి. అంతేకాదు ఉల్లిపాయల పేస్టును వెన్నతో కలిపి తీసుకుంటే కూడా లైంగిక శక్తి బాగా పెరుగుతుంది. ఉల్లిపాయలు ఎక్కువ తినేవారిలో ఆ కోరికలు ఉల్లి రసంలో అల్లం కలిపి తీసుకుంటే కూడా లైంగిక శక్తి పెరుగుతుంది. ఉల్లిపాయలను ఎక్కువగా తీసుకునే వారిలో లైంగిక ఆరోగ్య గణనీయంగా వృద్ధి చెందుతుంది. ఉల్లిపాయలు వ్యక్తులలో లైంగిక కోరికలను ప్రభావితం చేయడమే కాకుండా జననేంద్రియాల ఆరోగ్యానికి కూడా దోహదం చేస్తాయి.. ఉల్లిపాయలతో డయాబెటిస్ కంట్రోల్ ఉల్లిపాయలు ఒక్క లైంగిక ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాదు డయాబెటిస్ ను కంట్రోల్ లో ఉంచుతాయి. మన జీర్ణ ప్రక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను స్థిరంగా ఉంచేందుకు సహాయం చేస్తాయి. ఉల్లిపాయలు మన రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. కళ్ళ అలర్జీని తగ్గిస్తాయి. గొంతు సమస్యలు, దగ్గు జలుబు వంటి అలర్జీలను పరిష్కరించడంలో ఉల్లిపాయలు ఎంతగానో దోహదం చేస్తాయి .ఉల్లిపాయలు ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోండి ఉల్లి పాయలతో ఆస్తమా తగ్గుతుంది. ఉల్లిపాయలు ఊబ కాయం నుండి కాపాడతాయి. ఉల్లి మన గుండె ఆరో గ్యాన్ని మెరుగు పరుస్తుంది. ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజ నాలను కలిగించే ఉల్లిపాయలను ఆహారంలో భా గంగా చేసుకోవడం మంచిది. ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని క్రమం తప్పకుండా వీటిని తీసుకోండి.

ఉల్లికాడలను ఆహారంతో కలిపి

తీసుకుంటున్నారా?

ఉల్లికాడలు, వీటిని స్ప్రింగ్ ఆనియన్స్ లేదా గ్రీన్ ఆనియన్స్ అని కూడా అంటారు. ఇవి వంటకాలకు ప్రత్యేక రుచిని ఇవ్వడమే కాకుండా, మన ఆరోగ్యానికి కూడా అనేక ప్రయోజనాలను కలిగిస్తాయి. ఉల్లికాడల్లో విటమిన్లు, ఖనిజాలు , యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి మన శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడతాయి. ఉల్లికాడల వలన కలిగే కొన్ని ముఖ్యమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చూద్దాం.. 1. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి: ఉల్లికాడల్లో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి చాలా అవసరం. విటమిన్ సి శరీరంలో తెల్ల రక్త కణాల ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది, ఇవి ఇన్ఫెక్షన్లతో పోరాడటానికి సహాయపడతాయి. 2. గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి: ఉల్లికాడల్లో సల్ఫర్ సమ్మేళనాలు ఉంటాయి, ఇవి రక్తపోటును తగ్గించడానికి మరియు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రించడానికి సహాయపడతాయి. ఇవి గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఉల్లికాడల్లోని ఫోలేట్లు హొమోసిస్టీన్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి, ఇది గుండె జబ్బులకు ఒక ప్రమాద కారకం. 3. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి: ఉల్లికాడల్లో ఫైబర్ ఉంటుంది, ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఫైబర్ మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది మరియు ప్రేగు కదలికలను నియంత్రిస్తుంది. 4. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రణ: ఉల్లికాడల్లో క్రోమియం ఉంటుంది, ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. క్రోమియం ఇన్సులిన్ పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది, ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడానికి అవసరం. 5. క్యాన్సర్ నివారణకు సహాయపడతాయి.

బరువు తగ్గి స్లిమ్ గా కనిపించాలా?

సూపర్ డ్రింక్.. వందశాతం రిజల్ట్!

ఊబకాయం ఇప్పుడు ప్రతి ఒక్కరిని పీడిస్తున్న సమస్య. ఊబకాయం ఒకటి చాలు మనకు గంపగుత్తగా అనారోగ్య సమస్యలను తీసుకురావడానికి.. ఊబకాయంతో ఎవరైతే బాధపడతారో వారికి మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్ సమస్య కూడా వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. బరువు తగ్గాలంటే ఈ ద్రావణం తీసుకోండి అయితే బరువు తగ్గడానికి ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా బరువు తగ్గని వారు ప్రతి రోజు ఉదయం వేడి నీళ్లలో ఒక పదార్థాన్ని కలుపుకొని తాగితే ఈజీగా బరువు తగ్గుతారు. మన బరువును తగ్గించి మనల్ని స్లిమ్ చేసే ఆ అద్భుతమైన ద్రావణం ఏమిటి? దానిని ఏ విధంగా తీసుకుంటే మనం బరువు తగ్గుతాము? అనేది ప్రస్తుతం మనం తెలుసుకుందాం. %యూశ్రీంశీ =ఘుం% “చికెన్, మటన్ లివర్ తింటున్నారా? అందులో ఏముందో తెలుసా?” బరువు తగ్గటానికి సహజ మార్గాలే బెస్ట్ బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నం చేసే సమయంలో సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ రాకుండా కూడా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. సహజ మార్గాల ద్వారా బరువు తగ్గడం, కొద్ది కొద్దిగా బరువు తగ్గడమే మంచిది అని చాలామంది నిపుణులు చెబుతారు. బరువు తగ్గడానికి మొదట తక్కువ క్యాలరీల ఆహారాన్ని తీసుకోవాలని సూచిస్తారు. అంతే కాదు కొన్ని శక్తివంతమైన పానీయాలు తాగడం వల్ల కూడా బరువు తగ్గవచ్చునని చెబుతున్నారు. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ తో అధిక బరువుకు చెక్ ఇక అటువంటి పానీయాల విషయానికి వస్తే వాటిల్లో ముఖ్యంగా చెప్పదగింది యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్. ఈ ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ను ప్రతిరోజు మనం ఉదయం గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి తాగడం వల్ల వేగంగా బరువు తగ్గే అవకాశం ఉంటుంది. మనం త్వరగా బరువు తగ్గాలంటే ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిని సుమారు 20 మిల్లీలీటర్ల యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ తో కలిపి తీసుకుంటే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఇలా చేస్తే డేంజర్ ... జాగ్రత్త ఇది మాత్రమే కాకుండా భోజనానికి 15 నిమిషాలు ముందు కూడా ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ను తీసుకుంటే ఇది మన ఆహారం జీర్ణం కావడానికి దోహదం చేస్తుంది. అయితే బరువు తగ్గుతామని ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ను తరచూ తీసుకుంటే మాత్రం అనవసరమైన అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడాల్సి వస్తుంది. పరిమిత మోతాదులో ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ను తీసుకోవడం వల్ల ఇది మన ఆకలిని తగ్గిస్తుంది. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ తో ప్రయోజనాలు ఇలా అనవసరమైన అనారోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని నిరోధిస్తుంది. ఇది మన శరీరంలో అదనపు కేలరీలు తీసుకోకుండా కాపాడుతుంది. మన కొవ్వును కరిగిస్తుంది. వేగంగా బరువు తగ్గడానికి దోహదం చేస్తుంది.

మైగ్రేన్ తలనొప్పితో

ఇబ్బంది పడుతున్నారా? ఇలా ట్రై చేస్తే చాలు!

మైగ్రేన్ తలనొప్పి చాలా మందిని బాధించే ఒక సాధారణ సమస్య. ఇది ఒక రకమైన తీవ్రమైన తలనొప్పి, ఇది తరచుగా తలకి ఒకవైపు మాత్రమే వస్తుంది. మైగ్రేన్ నొప్పి కొన్ని గంటల నుండి కొన్ని రోజుల వరకు ఉంటుంది. ఈ నొప్పి వెలుతురు, శబ్దాలు మరియు వాసనలకు సున్నితత్వాన్ని కలిగిస్తుంది. వికారం మరియు వాంతులు కూడా సాధారణ లక్షణాలు. మైగ్రేన్ ఎందుకు వస్తుంది మరియు దానిని ఎలా తగ్గించాలో వివరంగా తెలుసుకుందాం: మైగ్రేన్ రావడానికి గల కారణాలు: మైగ్రేన్‌కు కొన్ని జన్యుపరమైన కారణాలు కూడా ఉంటాయి.కుటుంబంలో ఒకరికి మైగ్రేన్ ఉంటే, ఇతరులకు వచ్చే అవకాశం ఉంది. సెరోటోనిన్ వంటి న్యూరోట్రాన్స్‌మిటర్లలో మార్పులు మైగ్రేన్‌కు కారణమవుతాయి. అంతే కాకుండా వాతావరణ మార్పులు, ఒత్తిడి, నిద్రలేమి, కొన్ని రకాల ఆహారాలు, పానీయాలు మైగ్రేన్‌ను ప్రేరేపిస్తాయి. మహిళల్లో, ఋతు చక్రం, గర్భం , రుతువిరతి సమయంలో హార్మోన్ల మార్పుల వల్ల మైగ్రేన్ రావచ్చు. మానసిక ఒత్తిడి మైగ్రేన్‌కు ఒక సాధారణ కారణం అవుతుంది. నిద్ర విధానాలలో మార్పులు మైగ్రేన్‌ను ప్రేరేపిస్తాయి. కొన్ని రకాల ఆహారాలు (చాక్లెట్, చీజ్, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు) , పానీయాలు (ఆల్కహాల్, కెఫిన్) మైగ్రేన్‌ను ప్రేరేపిస్తాయి. కెఫిన్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం లేదా అకస్మాత్తుగా ఆపేయడం వల్ల తలనొప్పి వస్తుంది. వాతావరణ పీడనంలో మార్పులు, తుఫానులు, బలమైన గాలులు కూడా మైగ్రేన్‌కు కారణం కావచ్చు. మైగ్రేన్ లక్షణాలు: మైగ్రేన్ ప్రధానంగా తలకి ఒకవైపు తీవ్రమైన నొప్పి వస్తుంది. ఒక్కోసారి కళ్ళకు మసకపట్టడం లేదా వెలుగుల్ని చూడలేకపోవడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. వాంతులు లేదా వాంతి భావన కలుగుతుంది. శరీరానికి బలహీనతకు గురవుతుంది. శబ్దం , వెలుతురుకు విపరీతమైన సున్నితత్వం వంటి లక్షణాలు కలిగి ఉంటుంది. మైగ్రేన్ తగ్గించడానికి చిట్కాలు: మైగ్రేన్ తలనొప్పితో సతమతమవుతున్నప్పుడు ప్రశాంతమైన, చీకటి గదిలో విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. నొప్పి ఉన్న చోట చల్లటి కాపడం పెట్టాలి. పుష్కలంగా నీరు త్రాగాలి. యోగా, ధ్యానం మరియు శ్వాస వ్యాయామాలు ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ప్రతిరోజు ఒకే సమయంలో నిద్రపోవడం, మేల్కోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. మైగ్రేన్‌ను ప్రేరేపించే ఆహారాలు , పానీయాలను గుర్తించి వాటికి దూరంగా ఉండాలి. డాక్టర్ సలహా మేరకు నొప్పి నివారణ మందులు (పెయిన్ కిల్లర్స్), ట్రిప్టాన్స్ మరియు ఇతర మందులు ఉపయోగించవచ్చు. వైద్యుడిని ఎప్పుడు సంప్రదించాలి: మైగ్రేన్ సమస్య అనేది పూర్తిగా నయం చేయడం కష్టమైనదైనా, మనం జీవనశైలి మార్పులు మరియు సరైన మందులు ఉపయోగించడం ద్వారా దానిని నియంత్రించవచ్చు. శారీరక ఆరోగ్యం, మానసిక ఆరోగ్యం రెండింటిపైన శ్రద్ధ పెట్టడం మైగ్రేన్ బాధను తగ్గిస్తుంది. తగిన డాక్టర్ సలహా తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యమైంది. తరచుగా , తీవ్రమైన మైగ్రేన్ వస్తున్నా, నొప్పి మందులకు తగ్గకపోయినా, చూపులో ఆకస్మిక మార్పులు, మాటల్లో తడబాటు, బలహీనత వంటి లక్షణాలు ఉంటే డాక్టర్ ను సంప్రదించండి.

ఆర్థిక సంక్షోభాలను యువభారతం అధిగమించగలదా !

భారతదేశ జనాభా నేడు 145 కోట్లు దాటింది. భారతీయుల సగటు వయస్సు 28.4 ఏండ్లు మాత్రమే ఉండడంతో మన దేశాన్ని "యువ భారత్" అంటూ సగర్వంగా పిలుస్తున్నాం. దేశ జనాభాలో 14 ఏండ్ల లోపు జనాభా 24%, 25 ఏండ్ల లోపు జనాభా 50%, 35 ఏండ్ల లోపు జనాభా 65% నమోదు అవుతున్నది. నేటి ఈ విచిత్ర పరిస్థితుల్లో ప్రపంచ యువత కేంద్రంగా భారత్ నిలుస్తున్నది. భారత్‌కు మాత్రమే స్వంతమైన యువశక్తిని క్రమ పద్ధతిలో పెంచి పోషిస్తే రేపటి భారత భవిష్యత్తు ఉజ్వలంగా ఉండగలదని అంచనా వేస్తున్నారు. నేటి యువ భారతానికి నాణ్యమైన విద్య, సాంకేతిక నైపుణ్యాలు సమృద్ధిగా ఉన్న యువత తక్షణ అవసరంగా మారింది. మన యువతను సన్మార్గంలో నిలుపగలిగితే దేశ, విదేశాల్లో వారి అవసరం పెరిగి నిరుద్యోగం తగ్గడం, దేశం సమగ్రాభివృద్ధి దిశగా వడివడిగా అడుగులు వేయడం సుసాధ్యం అవుతుందని మరిచి పోరాదు.

ఆర్థిక అసమానతలు పెరుగుతున్న వేళ:

కరోనా విపత్తు అనంతరం భారత ఆర్థిక గమనం మందగించడంతో పాటు ధనికుల సంపద పెరగడం, పేదలు నిరుపేదలుగా మారడం జరుగుతూ అసమానవతలు, ద్రవ్యోల్బణం క్రమంగా పెరుగుతున్న వేళ 2025 సంవత్సరం అయినా మన ఆర్థిక అనారోగ్యాలకు సరైన ఔషధ చికిత్సలు అందించాలని కోరుకుంటున్నాం. ప్రభుత్వాల నగదు బదిలీ సంక్షేమ పంపకాలు క్రమంగా పెరగడంతో పాటు మధ్య తరగతి, సంపన్న వర్గాలపై పన్నుల పోటు పెరగడం కూడా కొంత కలవరపెడుతున్నది. వేతకాలు తగ్గడం, ఉద్యోగ ఉపాధులు సన్నగిల్లడంతో పేదలు నలిగి పోతున్నారు. రానున్న ఫిబ్రవరి-2025 కేంద్ర బడ్జెట్‌లోనైనా కొంత ఉపశమనం లభిస్తుందని పేదలు, సంపన్న వర్గాలు ఆశ పడుతున్నాయి. 2025లో తీసుకోవలసిన ఆర్థిక చర్యల్లో కొన్నింటిని గుర్తించి ప్రాధాన్యతాక్రమంలో సంక్షేమ, అభివృద్ధి రంగాలకు సమతుల్యత పాటిస్తూ ఆశావహ అడుగులు వేయాలని నిపుణులు కోరుతున్నారు.

ఉద్యోగ, ఉపాధుల కల్పన ఆధార సబ్సిడీ పథకాలు:

నేటి యువ భారతంలో ఉద్యోగ, ఉపాధుల కొరతతో యువశక్తి నిర్వీర్యం అవుతున్నదని, ప్రైవేటు రంగాలకు అందించే ఆర్థిక వెసులుబాటు లేదా సబ్సిడీలను ఉద్యోగ ఉపాధుల కల్పనకు లింక్ చేయడం ఒక మంచి ప్రయత్నం అవుతుంది. కార్మిక వర్గ వేతనాలు ద్రవ్యోల్బణానికి అనుగుణంగా పెరగక పోవడం, ధనిక మధ్య తరగతి వర్గాలు 30 శాతం వరకు పన్నులు చెల్లించవలసి రావడం ప్రధాన సమస్యలుగా గుర్తించారు. ఉత్పత్తి ఆధార సబ్సిడీల కల్పన సరైన పద్ధతిలో సాగితే మాన్యుఫాక్చరింగ్ రంగాలు ఊపిరి పీల్చుకుంటాయి. అదే విధంగా ఉద్యోగ కల్పన ఆధార సబ్సిడీలతో కూడా నిరుద్యోగానికి సమాధానాలు దొరుకుతాయని విశ్లేషిస్తున్నారు. దేశంలో పాటు భారతీయుల భవితను దృష్టిలో పెట్టుకొని పెట్టుబడులు పెట్టడం సముచితంగా ఉంటుంది. మహిళా శక్తికి ఊతం ఇవ్వడం ఉద్యోగాల కల్పన, పన్నుల్లో రాయితీలు మరింత పెరగాలి.

నాణ్యమైన విద్యకు పెద్ద పీట వేయాలి:

యువశక్తి అపారంగా ఉన్న యువభారతంలో విద్యకు బడ్జెట్ కేటాయింపులు రెట్టింపు కావాలి. పాఠశాలల నుంచి విశ్వవిద్యాలయాల వరకు అన్ని ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు విద్యా సంస్థల్లో నాణ్యమైన విద్య బోధనలకు అధిక ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. నాణ్యమైన విద్యతో పాటు నైపుణ్య వికాసానికి సమానంగా, సమతుల్యత పాటిస్తూ అధిక నిధులు కేటాయించాలి. పేదలకు నాణ్యమైన నైపుణ్యాలతో కూడిన విద్య లభిస్తేనే రేపటి యువభారతం అభివృద్ధిలో భాగస్వామి అవుతుందని తెలుసుకోవాలి. సేవా రంగాలు బలపడడం, నాణ్యమైన విద్య అందించడం సమాంతరంగా కొనసాగాలి. పేద వర్గాలకు ప్రైవేటు

రంగంలో నాణ్యమైన విద్యను అందించే పాఠశాలలకు రాయితీలు లేదా ప్రోత్సాహకాలు అందించడం మంచి ఫలితాలను ఇవ్వవచ్చు. ఉపాధ్యాయులకు కాలానుగుణంగా శిక్షణలు లేదా రిఫ్రెషర్ కోర్సులు నిర్వహించడం, ఉపాధ్యాయుల కొరత లేకుండా చూడడం మరువరాదు. ఢిల్లీలో కెజ్రీవాల్ ప్రభుత్వం పాఠశాల విద్య సదుపాయాల పెంపులో తీసుకున్న చర్యలు మంచి ఫలితాలను ఇవ్వడమే కాకుండా రాజకీయంగా ఆప్ పార్టీకి లబ్ధిని చేకూరడం కూడా చూస్తున్నాం.

యువతలో నైపుణ్య వికాసానికి ప్రాధాన్యం:

విద్యకు సంబంధించిన పట్టాలు ఉండడం మాత్రమే ఉద్యోగ నియామకాలకు అర్హత కాదు. ఉన్నత విద్యతో పాటు నైపుణ్యాల పెంపుదలకు అధిక పెట్టుబడులు ఇవ్వడం నేటి డిజిటల్ యుగంలో కనీస అవసరం అవుతున్నది. నాణ్యమైన విద్య అందిస్తూనే నైపుణ్య వికాస శిక్షణలు సమాంతరంగా ఏకకాలంలో కొనసాగాలి. నైపుణ్య శిక్షణకు అవసరమైన కేంద్రాలను ప్రభుత్వాలు నెలకొల్పడం, పేద వర్గాల యువతకు నైపుణ్య విద్య అందించడం జరగాలి. ఉద్యోగ కల్పన ఆధార విద్యా

సంస్థల స్థాపనకు ఊతం ఇవ్వాలి. మెడికల్ కాలేజీల్లో నర్సింగ్ కాలేజీలు, ఫార్మసిస్టులు/మెడికల్ టెక్నీషియన్లకు శిక్షణ కేంద్రాలు కొనసాగితే దేశ విదేశీ వైద్యరంగాల్లో ఉద్యోగ నియామకాలు పెరుగుతాయి. ప్లంబర్లు, ఎలక్ట్రిఫికేషన్, కార్పెంటరీ లాంటి రంగాల్లో యువతకు తగు శిక్షణ కేంద్రాల ద్వారా అవసర నైపుణ్య విద్యను కల్పించాలి. నైపుణ్య వికసిక విద్య పూర్తి చేసిన భారతీయ యువతకు దేశంలోనే కాకుండా విదేశాల్లో కూడా ఉద్యోగావకాశాలు పెరుగుతాయి. ఇలా నిరుద్యోగం తగ్గితే దేశాభివృద్ధిలో యువశక్తి భాగస్వామ్యం పెరిగి అభివృద్ధి చెందిన దేశాల సరసన భారతం నిలుస్తుందని విశ్వసించాలి.

- డా: బుర్ర మధుసూదన్ రెడ్డి, 9949700037

సినీ సరస్వతీ ప్రియ పుత్రుడు...పింగళి నాగేంద్రుడు

పింగళి నాగేంద్రరావు ... తెలుగు సినిమా రంగంతో విడదీయరాని బంధం, సంబంధం అనుబంధం ఉన్న గొప్ప రచయిత. తెలుగు సినిమా రచయిత మాత్రమే కాదు. పాత్రికేయుడు, నాటక రచయిత కూడా. కృష్ణా పత్రిక, శారద పత్రికల్లో ఆయన ఉపసంపాదకుడుగా పనిచేసాడు. వింధ్య రాణి, నా రాజు, జేబున్నీసా, మేవాడు రాజ్య పతనం, క్షాత్ర హిందు, నా కుటుంబం, గమ్మత్తు చావు తదితర నాటకాలు ఆయన రాసినవే. అయన ఒక రచయితగా తెలుగు సినీ రంగానికి చేసిన సేవ మరిచి పోలేనిది.

సినిమా సంభాషణలలో కొత్త హాస్య పదాలు సినిమాలలో కొత్త పాత్రలు సృష్టించి మరెన్నో ప్రయోగాలు చేసి సినీ సాహిత్య స్వరూపాన్ని మార్చివేసిన సినీ సరస్వతీ పుత్రుడు. జానపదమైనా, పౌరాణికమైనా, సాంఘికమైనా జానపదులు సైతం మెచ్చే సరళభాషను ఉపయోగించిన సినీ ఆదికవి. "సాహసం శాయరా డింభకా", "చూపులు కలిసిన శుభవేళ", "లాహిరి లాహిరి లాహిరిలో", "అహ నా పెళ్ళంట" వంటి సినిమాల పేర్లు పింగళి పాటల్లోనుంచి తీసుకున్నవే. 1939లో తీసిన గుణ సుందరి సినిమాలో పింగళి రాసిన 'శ్రీతులసి ప్రియతులసి జయమునీయవే' పాట నేటికీ మంగళ హారతి గా పాడుకోవడం వింటూనే ఉన్నాం. పింగళి నాగేంద్రరావు 29 డిసెంబరు 1901న శ్రీకాకుళం జిల్లా రాజాం పట్టణంలో జన్మించాడు. నాగేంద్రరావు తండ్రి గోపాలకృష్ణయ్య, తల్లి మహాలక్ష్మమ్మ. పింగళి బాల్యం, విద్యాభ్యాసం మచిలీపట్నంలోనే జరిగింది. పింగళి చిన్నతనంలోనే సాహిత్యంతోబాటు వృత్తి విద్యలను కూడా అధ్యయనం చేశారు. పింగళి లోని సాహిత్య పిపాసను గమనించిన భోగరాజు పట్టాభి సీతారామయ్య, మట్నూరి కృష్ణారావు పింగళిని ప్రోత్సహించారు. 1917లో పింగళి మెకానికల్ ఇంజనీరింగ్ లో డిప్లొమా తీసుకున్నాడు. తరవాత మచిలీపట్నంలోనే కొంతకాలం ఉపాధ్యాయునిగా పనిచేశాడు. 1918లో ఖరగ్పూర్ రైల్వే వర్క్ షాపులో అప్రెంటీసుగా చేరాడు. ప్రముఖ యోగా గురువు బులుసు రామజోగారావు ఉపన్యాసాలకు ప్రభావితుడై 1920లో రైల్వే ఉద్యోగానికి రాజీనామా చేసి పింగళి జాతీయోద్యమంలో చురుకుగా పాల్గొన్నాడు.ఆయన దివ్యజ్ఞాన సమాజం (థియోసాఫికల్ సొసైటీ) సభ్యుడిగా నమోదై ఉత్తర భారత దేశ మంతా పర్యటించి సబర్మతీ ఆశ్రమంలోచేరి బ్రహ్మచర్యం పాటించాలని నిర్ణయించుకుని జీవితాంతం బ్రహ్మచారిగా వుండిపోయాడు. 1955 లో మిస్సమ్మలో లీల పాడిన రావోయి చందమామ మా వింత గాథ వినుమా, ఏమిటో ఈ మాయ ఓ చల్లని రాజా వెన్నెల రాజా అనే పాటలు ఇప్పటికీ బహుళ వ్యాప్తంగా ఉన్నాయి. మిస్సమ్మ పాత్రకోసం పింగళి ఆత్మాభిమానం, పెంకితనం, తలబిరుసుతనంతో కూడిన సంభాషణలు రచించాడు. పాండవుల వేషాలకు తగిన వారు దొరక లేదని, పాండవుల ప్రస్తావన అడుగడునా వస్తూనేవున్నా వారు తెరమీద కనపడకుండా పింగళి చిత్రకథను రూపొందించి హిట్ చేసిన పౌరాణిక సినిమా 'మాయాబజార్'. భారతీయ సినీ స్వర్ణోత్సవం సందర్భంగా సి ఎన్ ఎన్, ఐ బి ఎన్ సంస్థ వంద ఆల్ టైం గ్రేట్ భారతీయ సినిమాల గుర్తింపుకోసం సర్వే నిర్వహిస్తే, మాయాబజార్ సినిమా ప్రథమ స్థానంలో నిలిచింది. ఘటోత్కచ రాక్షస గణం లోని గురువు పేరును చినమయ అని నామకరణం చేశాడు. పింగళి... "మాయ" తెలుగు పదానికి 'బజార్' అనే ఉర్దూ పదం చేర్చి పౌరాణిక చిత్రానికి మకుటంగా పెట్టడం, ఎక్కడా 'బజార్' అనే పదాన్ని చిత్రంలో రానీయకుండా జాగ్రత్తపడడం పింగళి రచనా సామర్థ్యానికి ఉదాహరణ. ఈ సినిమా అద్భుత విజయాలను నమోదు చేసిన విషయం అవగతమే. ఈ సినిమాను తెలుగు, తమిళ భాషల్లో యేకకాలంలో నిర్మించిన సంగతి కూడా తెలిసిందే. ఈ సినిమాలో సత్యపీఠం, ప్రియదర్శిని, తస్మదీయులు, దుష్టచతుష్టయము, జియ్యా, వీరతాళ్ళు, రత్నగింబళి, గిల్పం, శాకంబరీ దేవి ప్రసాదం వంటి కొత్త పదాలను పింగళి ప్రవేశపెట్టాడు. 'ఎవరూ కనిపెట్టకుండా మాటలెలా పుడతాయి' అంటుండే వారు. 'రసపట్టులో తర్కం కూడదు', 'భలే మామా భలే', 'ఇదే మన తక్షణ కర్తవ్యము' వంటి మాటల్ని కూడా ప్రయోగాత్మకంగా వాడగా, నేటికీ అవి వాడుకలో వుండటం విశేషం..

1958లో పింగళి నాగేంద్రరావు జయంతి సంస్థ కె.వి.రెడ్డి దర్శకత్వంలో నిర్మించిన 'పెళ్లినాటి ప్రమాణాలు' చిత్రానికి, 1960 లో సారణీ వారి 'మహాకవి కాళిదాసు' సినిమాకి కథ, మాటలు, పాటలు సమకూర్చారు. 1959లో విజయావారి 'అప్పుచేసి పప్పుకూడు' సాంఘిక కామెడీ చిత్రానికి పాటలు మాత్రం రాశారు. 'మహాకవి కాళిదాసు' చిత్రం జాతీయ స్థాయిలో ఉత్తమ చిత్రంగా రజత పతాకాన్ని పొందింది. తమిళంలోని 'జగదల్ ప్రతాపన్' చిత్రాన్ని స్ఫూర్తిగా తీసుకొని విజయా సంస్థ 1961లో 'జగదేకవీరుని కథ' అనే చిత్రాన్ని నిర్మించింది. ఈ చిత్రంలో పౌరాణిక అంశాలను మేళవిస్తూ పింగళి ఈ చిత్రానికి నవరస భరితంగా రచన చేశారు..1962లోనే బి.ఎస్. రంగా నిర్మించిన 'మహామంత్రి తిమ్మరుసు' చిత్రానికి కథ, మాటలు పాటలు పింగళి సమకూర్చారు. ఈ చిత్రానికి జాతీయ స్థాయిలో రాష్ట్రపతి రజత పతకం దక్కింది. గుమ్మడి చలనచిత్ర జీవితంలో ఈ చిత్రం ఒక కలికి తురాయి. 1963లో కె.వి.రెడ్డి జయంతి పిక్చర్స్ బ్యానర్ మీద 'శ్రీకృష్ణార్జున యుద్ధం' చిత్రాన్ని నిర్మించారు. ఈ చిత్రానికి కథ, మాటలు, పాటలు పింగళి సమకూర్చాడు. అర్జునుడు వేసే వేషానికి సరదాగా 'అజిభీదఫపా స్వాములు' అని అర్జునుని వివిధ నామాలను గుర్తుచేస్తూ పేరు పెట్టాడు పింగళి. 'సి.ఐ.డి' (1965), రాజకోట రహస్యం' (1971) చిత్రానికి, 'శ్రీకృష్ణసత్య' (1971) చిత్రానికి పింగళి మాటలు, పాటలు సమకూర్చారు. ఎన్ టి ఆర్ 1977లో నిర్మించిన 'చాణక్య చంద్రగుప్త' సినిమాకు చివరి సారిగా పింగళి కథ, మాటలు సమకూర్చాడు. పింగళి నాగేంద్రరావు 1971 మే 6న కన్నుమూశాడు.

- రామ కిష్టయ్య సంగన భట్ల

ఉద్యోగ రంగంలో అన్యాయాలపై సుదీర్ఘ పోరాటాలు

తెలంగాణ ప్రాంతీయులకు ఉద్యోగ రంగంలో దశాబ్దాలుగా జరిగిన అన్యాయాన్ని సవరించి చక్క దిద్దేందుకు నాటి ముఖ్యమంత్రి ఎన్టీఆర్ 610 జీ.ఓ. జారీ చేసిన రోజు డిసెంబర్ 30.. తెలంగాణ స్థానికులకు జరిగిన అన్యాయం ఏమిటి? అది ఎలా జరిగింది? సవరింపులు, చక్కదిద్దడాలు జరిగాయా? ముల్కి నిబంధనలు, ఆరు సూత్రాల పథకం, పెద్దమనుషుల ఒప్పందం, రాష్ట్రపతి ఉత్తర్వులు, 610 ఉత్తర్వులు, గిర్గ్లానీ నివేదికలు, తెలంగాణ వాసులకు జరిగిన అన్యాయాన్ని నిలువరించ లేక పోయాయి. ఇందుకు సంబంధించి 610 ఉత్తర్వుల జారీ పూర్వాపరాల గురించి తెలిపే ప్రయత్నం ఇది. ఆంగ్ల భాష రాదన్న సాకుతో, నిజాం పాలనలో ఉత్తరాది వారికే ఉద్యోగాలు అధికంగా దక్కగా, చాలాకాలం అనంతరం ఉవ్వెత్తున లేచిన ఉద్యమ ఫలితంగా మీర్ ఉస్మాన్ అలీ ఖాన్ 1919లో ప్రవేశ పెట్టిన ముల్కీ నిబంధనల ప్రకారం తెలంగాణలోని ఉద్యోగాలన్నీ స్థానికులకే చెందాల్సి ఉండెను. దీని ప్రకారం 15 సంవత్సరాల కనీస నివాస యోగ్యతగా స్థానికత్వ నిర్ధారణ జరగాల్సి ఉండెడిది. అంతేకాక ఉద్యోగ విమణ తర్వాత కూడా తెలంగాణలోనే ఉండాలనే షర్తులు విధించ బడినాయి. తెలంగాణ ప్రాంతంలో ఉద్యోగం పొందటానికి నివాస నిబంధన 12 సంవతరాలు ఉండాలని సవరించి, నిర్ణయించ బడింది. 1973 సెప్టెంబర్ 23న జారీ అయిన ఆరు సూత్రాల పథకంలో భాగంగా 1975 అక్టోబర్ 18న రాష్ట్రపతి ఉత్త ర్వులు 674 (ప్రెసిడెన్షియల్ ఆర్డర్) 20-10-1975) జారీ అయి రాష్ట్రాన్ని 1,2,3 కోస్తాంధ్ర, 4 రాయలసీమ మరియు 5,6 తెలంగాణ జోన్లుగా విభజించారు. ఈ ఉత్తర్వులోని పేరా 14 ప్రకారం కొన్నింటిని స్థానిక రిజర్వేషన్ల పరిధి నుండి తప్పించడం జరిగింది. హైదరాబాద్ లోని మినహాయించిన ఆఫీసులకు కాకుండా మిగిలిన అన్ని ప్రభుత్వ ఆఫీసులలో లోకల్ రిజర్వేషన్ పాటించాల్సిందని పేరా 20 సూచించింది. అలాగే పేరా 9 ప్రకారం 10వ తరగతి నుండి కింది స్థాయి 4వ తరగతి వరకు చదివిన విద్యా సంస్థ జిల్లా పరిధిగా, ఆ జిల్లాలో సంవత్సరాలు చదువును స్థానికంగా వివరించారు. రాష్ట్రపతి ఉత్తర్వుల ప్రకారం జిల్లాస్థాయి కేడర్లలో 80%, జోనల్ స్థాయిలో 60% స్థానికులకు ఉద్యోగాలు రిజర్వు చేయ బడినాయి. రిజర్వు చేయబడినవి పోగా మిగిలినవి ఓపెన్ కాంపిటీషన్ ద్వారా భర్తీ చేయాలి. వాటిని స్థానికేతరులకు రిజర్వు చేయరాదని ఉత్తర్వులు స్పష్టంగా పేర్కొన్నాయి. 1919 నుండి అమలులోనున్న నివాస యోగ్యతను 15 నుండి12 కు (1958లో) అనంతరం 1975లో 4సంవత్సరాలకు తగ్గించగా, వివక్షత కొనసాగింది. రాష్ట్రపతి ఉత్తర్వులలో పేర్కొన్న విధంగా జోనల్ వారీ విధానాన్ని సైతం తుంగలో తొక్కి, స్వార్ధమే పరమార్ధంగా పాలన కొనసాగించడం జరిగింది. నాటి ముఖ్య మంత్రి ఎన్టీ రామారావు నియమించిన జయభారత్ రెడ్డి, కమల నాథన్, ఉమాపతి తో కూడిన సీనియర్ ఐఎఎస్ అధికారుల త్రిసభ్య కమిటీ, 1975 నుండి 1984 మధ్య కాలంలో జరిగిన ఉద్యోగ నియామకాలను పరిశీలించి సమర్పించిన 36 పేజీల 1981 జూన్ నాటి నివేదికలో, జోన్ల రిజర్వేషన్లకు విరుద్దంగా ఆంధ్ర ప్రాంతానికి చెందిన 1,2,3లకు చెందిన వారు తెలంగాణకు చెందిన 5,6 జోన్లలో 58,986 మంది నిబంధనలకు విరుద్ధంగా నియ మింప బడినట్లు పేర్కొనడం జరిగింది. ఈ నివేదికను పరిశీలించిన నాటి ముఖ్యమంత్రి ఎన్టీఆర్ 1985 డిసెంబర్ 30న 610 జీవోను జారీ చేశారు. గత పాలకులు చేసిన తప్పులను దిద్దుకునే క్రమంలో 1986 మార్చి 30కల్లా 610 జీవోను అమలు పరిచి, తెలంగాణలో ఉన్న ఆంధ్ర ఉద్యోగులందరినీ ఎవరి జోన్లకు వారిని పంపుతామని ఎన్టీఆర్ ప్రభుత్వం ప్రకటించడం జరిగింది. ఈ క్రమంలో రాయల సీమ ప్రాంతంలో నియుక్తులైన స్థానికేతర ఉద్యోగులను కోస్తాంధ్ర, తెలంగాణ ప్రాంతాలకు పంపిం చాలన్న "జీ.ఓ. 564, తేది: 05-12-1985" మాత్రం వెంటనే అమలయింది. ఎన్టీఆర్ ను గద్దె దింపి, ముఖ్యమంత్రి అయిన చంద్రబాబు, రిటైర్డ్ ఐఎఎస్ అధికారి గిర్గ్లానీ ఏకసభ్య కమిషన్ ను పునః పరిశీలనకై నియ మించగా, నివేదిక సమర్పించిన గిర్గ్లానీ స్థానికేతరులను నిర్ధారించ గల సంపూర్ణ సమాచారం పొంద కుండానే, సమర్పిత నివేదికలో రాష్ట్రపతి ఉత్తర్వులను 128 పద్దతులలో ఉల్లంఘించడం జరిగిం దని వివరించి, వాటిని 18రకాలుగా వర్గీకరించి, పరిష్కార మార్గాలను సూచించడం జరిగింది. ఉద్యోగ నియామకాలన్నీ జోనల్ నిబంధ నలను అనుసరించి జరగాల్సి ఉండగా, జోనల్ ఆఫీసులను రాష్ట్ర స్థాయి కార్యాలయాలుగా మార్చి ఇష్టారాజ్యంగా బదిలీలు చేయడం జరిగిందని, ఈ బదిలీలు తప్పని కమిషన్ అభిప్రాయ పడ్డది. గిర్గ్లానీ నివేదిక ప్రకారం సగం మంది స్థానికేతరులు ఉన్నారని

స్పష్టం అయింది. తెలంగాణ స్వరాష్ట్ర ప్రభుత్వ పాలనలో సదరు అన్యాయానికి అడ్డుకట్ట వేసేందుకు చర్యకు తీసుకోవాలని నిర్ణయించారు. తెలంగాణ ప్రత్యేక రాష్ట్ర ఉద్యమానికి అంకురార్పణ జరిగింది సదరు వివక్షత కారణం ప్రధానం కాగా, అట్టి వివక్షత రూపు మాపేందుకు, మాజీ సిఎం సిఎం కేసిఆర్ ఉన్నత స్థాయి సమావేశం నిర్వహించి, పలు అంశాలపై చర్చించి, 7జోన్లు, 2 మల్టీ జోన్లను 31 జిల్లాలను కలిపి ఖరారు చేశారు. తర్వాత 33 జిల్లాలతో కలిపి తెలంగాణ పబ్లిక్ ఎంప్లాయిమెంట్ ఆర్డర్ - 2018ను అమల్లోకి తెచ్చారు. దీనికి అనుగుణంగా 33 జిల్లాలకు ఉద్యోగులను విభజించే ప్రక్రియ చేపట్టారు. 33 జిల్లాలతో రాష్ట్రపతి ఆమోదించిన కొత్త జోనల్ వ్యవస్థ-2018కి అను గుణంగా ప్రభుత్వం ఈ మార్గదర్శ కాలను రూపొందించింది. కొత్త జోనల్ వ్యవస్థలో స్థానిక కోటా కింద 95 శాతం, ఓపెన్ కోటా కింద 5 శాతం చొప్పున జరిగే నియామకాల్లో పూర్తిగా 100 శాతం ఉద్యోగాలు తెలంగాణ నిరుద్యోగులకే చెందేలా, ఓపెన్ కోటాలోని 5 శాతం ఉద్యోగాలకు కూడా తెలంగాణ నిరుద్యోగులు మాత్రమే దరఖాస్తు చేసుకునేందుకు కొత్త జోనల్ వ్యవస్థ అవకాశం కలిగించింది.

- రామ కిష్టయ్య సంగన భట్ల

సజీవ స్వరూపాలు... వడ్డాది పాపయ్య చిత్రాలు

తెలుగు చిత్రకళా ప్రపంచంలో సాటిలేని ప్రతిభావంతుడు వడ్డాది పాపయ్య. తన అపురూప చిత్రాలతో తెలుగు ప్రజల మనసుల్లో నిలిచిపోయిన సహజ కళాకారుడు అనేక మంది స్ఫూర్తి ప్రదాత. ఆయన చిత్రాలు తెలుగు సాహిత్యం, పౌరాణిక కథానికలు, గ్రామీణ జీవనశైలిని చక్కగా ప్రతిబింబించేలా ఉంటాయి. వడ్డాది పాపయ్య 1921 సెప్టెంబర్ 10న శ్రీకాకుళం జిల్లాలో జన్మించారు. తండ్రి రామమూర్తి డ్రాయింగ్ టీచర్ కావడంతో చిన్ననాటి నుంచే చిత్రకళ పట్ల ఆయనకు మక్కువ కలిగింది. పాపయ్య పెరిగిన వాతావరణంలో కుంచెలు, రంగులతో కలిసిపోయే కళాజీవితం ఉన్నది. ఇది ఆయనలోని సృజనాత్మకతను పెంచింది. పాపయ్య చిన్నప్పటినుంచి చిత్రకళ పట్ల ఆసక్తి చూపిస్తూ, వివిధ రూపాల్లో తన శైలిని అభివృద్ధి చేసుకున్నారు. చిన్ననాటి నుంచే గ్రామీణ జీవితం, ప్రకృతి దృశ్యాలు ఆయన చిత్రాలకు ప్రేరణగా నిలిచాయి. రాజా రవివర్మ, దామెర్ల రామారావు ల చిత్రకళా తపస్సును ఆదర్శంగా ఎంచుకున్న పాపయ్య, అడవి బాపిరాజు నుంచి గొప్ప భావుకతను అంది పుచ్చుకున్నారు. వడ్డాది పాపయ్య చిత్రకళలో ఒక కొత్త శైలికినాంది పలికారు. ఆయన చిత్రం ప్రతి చిన్న విషయాన్ని స్వచ్ఛమైన, సహజమైన రూపంలో తీసుకు వస్తుంది. ఆయా చిత్రాలలో ప్రతీ రేఖ, ప్రతి రంగు చిత్రాన్ని మరింత ముద్రించే విధంగా ఉంటుంది. ఆయన చరిత్ర, పురాణ కథలు, సామాజిక అంశాలను అద్భుతంగా చిత్రించడంలో దిట్ట. వడ్డాది పాపయ్య రచించిన చిత్రాలలో రామాయణం, పంచతంత్రం, మహాభారతం వంటి పురాణ ఇతిహాసాలకు సంబంధించిన కథానికలు ముఖ్యంగా నిలిచాయి. ఎగురుతున్న హనుమంతుడు, గోపికాకృష్ణుల రాసలీల, పార్వతి, శకుంతల, లక్ష్మి, ధనలక్ష్మి, శివపార్వతులు, గంగావతరణం మొదలైన పౌరాణిక ఊహాత్మక బొమ్మలను గీచారు. ఆయన చిత్రాలు తెలుగు సాహిత్యానికి ఒక సజీవ రూపాన్ని సంతరింప చేశాయి. ప్రత్యేకించి పంచతంత్రం చిత్రాలు, పిల్లల హృదయాలను ఆకర్షించే విధంగా ఉంటాయి. పాపయ్య పురాణ గాథలను చిత్రించిన విధానం ద్వారా కథలు కళాత్మకంగా జీవింప జేయబడ్డాయి. వడ్డాది పాపయ్య చిత్రాలు చూడగానే ఆకర్షిస్తాయి. ఆయన చిత్రాలలోని రంగుల వాడకం, కాంతి-చాయా ప్రభావాలు చూపించే సామర్థ్యం అత్యద్భుతంగా ఉంటాయి. ప్రత్యేకంగా గ్రామీణ దృశ్యాల చిత్రణలో ఆయన చూపిన శైలి చక్కని నైపుణ్యాన్ని ప్రతిబింబిస్తుంది. ప్రతి వ్యక్తి ముఖాల్లో భావాలను

ప్రతిబింబించడంలో ఆయనకు ఉన్న నైపుణ్యం, ప్రతి దృశ్యాన్ని సహజంగా చిత్రించడంలో ప్రతిఫలిస్తుంది. చిత్రకారుడిగా మాత్రమే కాకుండా, పాపయ్య పత్రికా రంగంలో కూడా తన ప్రతిభను చాటారు. తెలుగు పత్రికలు, మాసపత్రికలు ఆయన చిత్రాలతో అలంకరించ బడ్డాయి. ఈ పత్రికా బొమ్మలు ప్రజల మనసుల్లో శాశ్వతంగా నిలిచిపోయేలా ఆయన వాటిని తీర్చిదిద్దారు. పత్రికల్లోని ఆయన బొమ్మలు, ప్రత్యేకించి పౌరాణిక పాత్రలు, సాంప్రదాయ వస్త్రధారణ, ప్రాచీన జీవనశైలికి ఆయన విన్నూత్న రూపాన్ని అందించారు. రేరాణి, అభిసారిక, భారతి పత్రికలలో ప్రచురితమైన బొమ్మలలో ఒక సంచలన చిత్రకారుడుగా పత్రికా ప్రపంచానికి చేరువయ్యారు. తత్ఫలితంగా తెలుగు సినీ ప్రముఖుడు చక్రపాణి తమ సంస్థ ప్రచురణలైన చందమామ, యువ పత్రికలలో బొమ్మలు వేసే ఉద్యోగం ఇచ్చారు. ఒక్క "చందమామ" పత్రికలోనే దాదాపు మూడు దశాబ్దాల పర్యంతం తన సహజ శైలిలో బొమ్మలు చిత్రిస్తూ, ఒకే పత్రికలో కొనసాగటం తెలుగు పత్రికా రంగంలో ఒక పెద్ద రికార్డు. వడ్డాది పాపయ్య సాధారణంగా సరళమైన వ్యక్తిగా, స్నేహపూర్వక స్వభావంతో కళాభిమానులతో మెలిగేవారు. సరళమైన జీవిత శైలిని అనుసరించిన పాపయ్య, కళాభిమానులతో గడపడంలో ప్రత్యేక ఆనందం పొందేవారు. వడ్డాది పాపయ్యకు తెలుగు చిత్రకళాభిమానుల నుండి ఎల్లప్పుడూ ప్రశంసలు అందాయి. అతని చిత్రాలలో భావాలను స్పష్టంగా చూపించడం, ప్రతి చిన్న విషయాన్ని చిత్రంలో ప్రతిబింబించడంలో ఆయన ప్రతిభ అనన్యమైనది. అయితే కొందరు విమర్శకులు ఆయన చిత్రాల్లో మరింత లోతు ఉండాలని అభిప్రాయపడ్డారు. అయినప్పటికీ, పాపయ్య దశాబ్దాలుగా చిత్రకళా రంగానికి అందించిన సాయానికి ప్రజలు ఎల్లప్పుడూ ఆయనను ప్రశంసిస్తూనే ఉంటారు. వడ్డాది పాపయ్య సృజనాత్మకతను ప్రతిబింబించే అనేక చిత్రాలు ఆయన కుంచె నుంచి వెలువడినవి. ఈ చిత్రాలు అందరికీ కళా సౌందర్యాన్ని అందించడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషించాయి. వడ్డాది పాపయ్య తెలుగు చిత్రకళలో ఒక అద్భుతమైన స్ఫూర్తి. ఆయన చిత్రాలు ఎల్లప్పుడూ కళాభిమానులకు స్ఫూర్తిగా నిలుస్తూ, తెలుగు చిత్రకళా రంగానికి సజీవ స్వరూపంగా నిలిచాయి.

- రామ కిష్టయ్య సంగన భట్ల

చిన వెంకన్న అంతరాలయం

స్వర్ణ కాంతులు మయం..

పరవశించిపోతున్న భక్తులు..ఎంత బంగారమో

ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రం ద్వారకాతిరుమల చిన్న వెంకన్నను దర్శించుకుంటున్న భక్తులు భక్తి పారవశ్యంలో మునిగిపోతున్నారు.. స్వర్ణ కాంతులతో దగదగా మంటూ మెరిసిపోతూ అంతరాలయంలో ఉన్న స్వామివారిని చూడడానికి రెండు కళ్ళు చాలటం లేదని భక్తులు చెబుతున్నారు. అత్యంత భక్తిశ్రద్ధలతో స్వామిని దర్శించి తమ మొక్కుబడులుతీర్చుకుంటున్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ప్రముఖ దేవాలయాల్లో ఒకటైన ద్వారకాతిరుమల చిన్న వెంకన్న ఆలయం స్వర్ణ శోభితమై అలరాడుతుంది. బంగారు వాకిలిలోంచి స్వామివారిని దర్శించుకున్న భక్తులు మంత్ర ముగ్ధులవుతున్నారు. ఇటీవల చిన్న వెంకన్న అంతరాలయ గోడలకు బంగారు తాపడాన్ని చేయించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ లో ప్రముఖ దేవాలయాల్లో ఒకటైన ద్వారకాతిరుమల చిన్న వెంకన్న ఆలయం స్వర్ణ శోభితమై అలరాడుతుంది. బంగారు వాకిలిలోంచి స్వామివారిని దర్శించుకున్న భక్తులు మంత్ర ముగ్ధులవుతున్నారు. ఇటీవల చిన్న వెంకన్న అంతరాలయ గోడలకు బంగారు తాపడాన్ని చేయించారు.

దాంతో స్వామివారి గర్భాలయం సువర్ణ కాంతులతో దగదగా మెరిసిపోతుంది. ఉమ్మడి కృష్ణా జిల్లాకు చెందిన దీపక్ నెక్జెన్ ఫీడ్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ కంపెనీ రూ. 1.64 కోట్ల ఖర్చుతో బంగారు తాపడాన్ని చేయించారు. ఆ బంగారు తాపడాన్ని ఇటీవల చిన్న వెంకన్న గర్భాలయంలో గోడలకు అలంకరించారు. దాంతో స్వామివారి గర్భాలయం స్వర్ణ శోభితమయింది.

దాంతో స్వామివారి గర్భాలయం సువర్ణ కాంతులతో దగదగా మెరిసిపోతుంది. ఉమ్మడి కృష్ణా జిల్లాకు చెందిన దీపక్ నెక్జెన్ ఫీడ్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ కంపెనీ రూ. 1.64 కోట్ల ఖర్చుతో బంగారు తాపడాన్ని చేయించారు. ఆ బంగారు తాపడాన్ని ఇటీవల చిన్న వెంకన్న గర్భాలయంలో గోడలకు అలంకరించారు. దాంతో స్వామివారి గర్భాలయం స్వర్ణ శోభితమయింది.

దీపక్ నెక్జెన్ కంపెనీ ఎండి అడుసుమిల్లి వెంకట సుబ్రమణ్యం, కంపెనీకి సంబంధించిన మిగతా భాగస్వామ్యులు స్వామిని దర్శించి ప్రత్యేక పూజలు స్వామివారికి బంగారు తాపడాన్ని విరాళంగా అందించారు.

దీపక్ నెక్జెన్ కంపెనీ ఎండి అడుసుమిల్లి వెంకట సుబ్రమణ్యం, కంపెనీకి సంబంధించిన మిగతా భాగస్వామ్యులు స్వామిని దర్శించి ప్రత్యేక పూజలు స్వామివారికి బంగారు తాపడాన్ని విరాళంగా అందించారు.

దీన్ని ఆలయ చైర్మన్ ఎస్వీ సుధాకరరావు ఈ ఏడాది అక్టోబర్ 4న ఆలయ అనువంశిక ధర్మకర్త ఎస్వీ నివృతరావు, దాతలు, వారి కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి ప్రారంభించారు. దాతల సహకారంతో గతంలోనే ఆలయ ప్రధాన ముఖద్వారానికి తలుపులకు సైతం

బంగారు తాపడాన్ని చేయించారు.

దీన్ని ఆలయ చైర్మన్ ఎస్వీ సుధాకరరావు ఈ ఏడాది అక్టోబర్ 4న ఆలయ అనువంశిక ధర్మకర్త ఎస్వీ నివృతరావు, దాతలు, వారి కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి ప్రారంభించారు. దాతల సహకారంతో గతంలోనే ఆలయ ప్రధాన ముఖద్వారానికి తలుపులకు సైతం బంగారు తాపడాన్ని చేయించారు.

జిల్లా రైస్మిల్లర్స్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో 2021లో రూ. 98.31 లక్షల వ్యయంతో 264 గ్రాముల 647 మిల్లి గ్రాముల బంగారం, 147 కేజీల 641 గ్రాముల 700 మిల్లీ గ్రాముల రాగి రేకులతో ఆలయ ప్రధాన ముఖద్వారానికి, తలుపులకు, అంతరాలయ ద్వారానికి బంగారు తాపడం చేయించారు. వాటిని అప్పటి రాష్ట్ర గృహ నిర్మాణశాఖ మంత్రి చెరుకువాడ శ్రీరంగనాథరాజు ప్రారంభించారు.

జిల్లా రైస్మిల్లర్స్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో 2021లో రూ. 98.31 లక్షల వ్యయంతో 264 గ్రాముల 647 మిల్లి గ్రాముల బంగారం, 147 కేజీల 641 గ్రాముల 700 మిల్లీ గ్రాముల రాగి రేకులతో ఆలయ ప్రధాన ముఖద్వారానికి, తలుపులకు, అంతరాలయ ద్వారానికి బంగారు తాపడం చేయించారు. వాటిని అప్పటి రాష్ట్ర గృహ నిర్మాణశాఖ మంత్రి చెరుకువాడ శ్రీరంగనాథరాజు ప్రారంభించారు.

ఈ క్రమంలోనే త్వరలో గర్భాలయంలో స్తంభాలకు దాతల సహకారంతో బంగారు పూత చేస్తున్నట్లు అధికారులు చెబుతున్నారు. అంతరాలయం ముందు పద్మావతి, ఆండాళ్ అమ్మవార్లు ఎదురుగా ఉన్న స్తంభాలకు ఇదే తరహాలో బంగారు తాపడాన్ని చేయించాలని, త్వరలో ఒక దాత సహాయంతో పనులు ప్రారంభించనున్నట్లు ఆలయ సిబ్బంది అంటున్నారు. ఈ క్రమంలోనే త్వరలో గర్భాలయంలో స్తంభాలకు దాతల సహకారంతో బంగారు పూత చేస్తున్నట్లు అధికారులు చెబుతున్నారు. అంతరాలయం ముందు పద్మావతి, ఆండాళ్ అమ్మవార్లు ఎదురుగా ఉన్న స్తంభాలకు ఇదే తరహాలో బంగారు తాపడాన్ని చేయించాలని, త్వరలో ఒక దాత సహాయంతో పనులు ప్రారంభించనున్నట్లు ఆలయ సిబ్బంది అంటున్నారు.

అదేవిధంగా విమాన గోపుర స్వర్ణమయ పథకం ద్వారా భక్తుల నుంచి దేవస్థానం విరాళాలను సేకరిస్తోంది. త్వరలో చిన్న వెంకన్న ఆలయ విమాన గోపురం సైతం స్వర్ణమయం కానుంది. ఆ కార్యక్రమాలు కూడా పూర్తి అయితే వెంకన్న ఆలయాన్ని చూడడానికి రెండు కళ్ళు చాలవని భక్తులు చెబుతున్నారు.

అదేవిధంగా విమాన గోపుర స్వర్ణమయ పథకం ద్వారా భక్తుల నుంచి దేవస్థానం విరాళాలను సేకరిస్తోంది. త్వరలో చిన్న వెంకన్న ఆలయ విమాన గోపురం సైతం స్వర్ణమయం కానుంది. ఆ కార్యక్రమాలు కూడా పూర్తి అయితే వెంకన్న ఆలయాన్ని చూడడానికి రెండు కళ్ళు చాలవని భక్తులు చెబుతున్నారు.

ఏం ఉందిరా బాబూ..

గ్లామర్ లుక్స్‌తో మెస్మరైజ్ చేస్తోన్న టాలీవుడ్ హీరోయిన్..

Praneetha Šubhash

సోషల్ మీడియాలో ఇప్పుడు ఓ టాలీవుడ్ హీరోయిన్ ఫోటోస్ తెగ వైరలవుతున్నాయి. తెలుగులో పలు చిత్రాల్లో నటించి ప్రేక్షకులకు దగ్గరయ్యింది. అందం, అభినయంతో కుర్రకారును కవ్వించింది. ఇప్పుడు నెట్టింట గ్లామర్ ఫోజులతో మతిపోగొడుతుంది. తెలుగులో చేసింది తక్కువ సినిమాలే అయినా మంచి క్రేజ్ సొంతం చేసుకుంది. ఇంతకీ ఆ వయ్యారి ఎవరంటే. తెలుగులో అతి తక్కువ సమయంలోనే తనకంటూ ఓ గుర్తింపు తెచ్చుకుంది. అందం, అభినయంతో ప్రేక్షకులకు దగ్గరైన ఆ వయ్యారి.. పెళ్లి తర్వాత సినిమాలకు దూరమైంది. ఇద్దరు పిల్లలకు తల్లిగా ప్రస్తుతం ఫ్యామిలీ లైఫ్ ఎంజాయ్ చేస్తుంది. ఆమె ఎవరో తెలుసా..

ఆ బ్యూటీ ఎవరో కాదండి.. టాలీవుడ్ బాపుబొమ్మ ప్రణీత సుభాష్. బావ సినిమాతో తెలుగు తెరకు పరిచయమైన ఈ ముద్దుగుమ్మ ఆ తర్వాత మరికొన్ని చిత్రాల్లో నటించి మెప్పించింది. కానీ ఈ బ్యూటీకి సరైన బ్రేక్ రాలేదు.

కన్నడకు చెందిన ఈ ముద్దుగుమ్మ.. 2010లో అటు కన్నడ.. ఇటు తెలుగు సినిమాల్లో ఒకేసారి నటించింది. తెలుగు, తమిళం, కన్నడలో బ్యాక్ టూ బ్యాక్ ఆఫర్స్ అందుకుంది. కన్నడకు చెందిన ఈ ముద్దుగుమ్మ.. 2010లో అటు కన్నడ.. ఇటు తెలుగు సినిమాల్లో ఒకేసారి నటించింది. తెలుగు, తమిళం, కన్నడలో బ్యాక్ టూ బ్యాక్ ఆఫర్స్ అందుకుంది. తెలుగులో పవన్ కళ్యాణ్ సరసన అత్తారింటికి దారేది సినిమాతో భారీగా పాపులారిటీని సొంతం చేసుకుంది. కానీ ఆ తర్వాత కెరీర్ మంచి ఫాంలో ఉన్నప్పుడే తన స్నేహితుడు నితిన్ రాజును 2021లో పెళ్లి చేసుకుంది.పెళ్లి తర్వాత సినిమాలకు పూర్తిగా దూరమయ్యింది. ప్రణీత, నితిన్ రాజు దంపతులకు పాప, బాబు ఉన్నారు. ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో చాలా యాక్టివ్ గా ఉంటున్న ప్రణీత.. గ్లామర్ ఫోజులతో మతిపోగొడుతుంది. పెళ్లి తర్వాత సినిమాలకు పూర్తిగా దూరమయ్యింది. ప్రణీత, నితిన్ రాజు దంపతులకు పాప, బాబు ఉన్నారు. ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో చాలా యాక్టివ్ గా ఉంటున్న ప్రణీత.. గ్లామర్ ఫోజులతో మతిపోగొడుతుంది.

సోయగం
Soyagam