



హమన్కు ఇళ్లాయెల్ వార్షింగ్

- యుద్ధ నేరంలో అంటకాగితే భాలీ మూల్యం తప్పదని పొచ్చలక



జిరూసలం : ఇజ్రాయెల్‌పై ఉగ్ర సంస్కరణ మాన్స వెరువు దాడుల నేపథ్యంలో ఇజ్రాయెల్ రక్కణ దళాల ప్రతినిధి రేర్ అడ్వైర్ల్ దేనియుల్ హగరి తీవ్ర వ్యాఖ్యలు చేశారు. హమాన్ దాడిని ఆయన యుద్ధ నేరంగా అభివర్షించారు. యుద్ధ నేరంలో పాలుపంచుకున్న వారు భారీ మాల్యం చెలింపకషపుదని పోచ్చిరించారు. ఇజ్రాయెల్ రక్కణ బలగాలు టైప్టర్లో హగరి వీడియో స్టేట్‌మెంట్‌ను పోష్ట్ చేశారు. హమాన్ భీకర దాడి యుద్ధ నేరం. మహిళలు, చిన్నార్థులను బండిలుగా తీసుకోవడం అంతర్జ్ఞతీయ చట్టాలకు విరుద్ధమే కాకుండా ఇస్లాంకు వ్యతిశేకమైవడని ఆశ్చేపించారు. ఈ నేరంలో పాల్గొన్నవారంతా మాల్యం చెలించుకోకషపుదు. ఈ యుద్ధం సంకీర్ణమైవడని, రాలోయే రోజులు సవాళ్లతో కూడుకున్నవని చెప్పుకొచ్చారు. ఇజ్రాయెల్ భద్రతా బలగాలు (పద్మివఫ్) అత్యంత శక్తివంతమైవని, తన సత్తాను చాటేందుకు అవి సర్వశక్తులు ఒడ్డుతాయని పేరొన్నారు. ఇక ఇజ్రాయెల్, పాలస్టీనా మిలిటింట్ గ్రూవ్ హమాన్ మధ్య భీకర దాడులు కొనసాగుతున్నాయి. గాజా ట్రైప్ సమీపంలో ఇజ్రాయెల్ పై హమాన్ దాడుల్లో ఇజ్రాయెల్ వైపున ఇప్పటివరకూ 400 మందికి పైగా మరణించారు. దాడుల్లో పెద్దసంఖ్యలో సైనికులు, పోలీసులు, ప్రజలు ప్రాణాలు కోల్పొయారని బ్రిమ్స్ అథ ఇజ్రాయెల్ వెల్లడించింది.

ప్రిగోజన్ శరీరంలో.. గ్రహేణ్ శకలాలు

మాస్కో : రప్పుకు చెందిన కిరాయి సైన్యం వాగ్రుర్ గ్రావ్ అధ్యక్షుడు ప్రిగోజిన్ నురణం దర్శావుపై తెలిసారి ఆ దేశ అధ్యక్షుడు పుతిన్ బహిరంగంగా స్పందించారు. విమాన ప్రమాద అనంతరం ప్రిగోజిన్ సహా దానిలో ప్రయాణిస్తున్న వారి శరీరాల్లో గ్రెనెడ్ శకలాలు లభించాయని వెల్లడించారు. పుతిన్ తన వార్షిక సమావేశం సందర్శింగా విలేకర్కర్కు ఈ విషయాన్ని వెల్లడించారు. ఆగస్టులో మాస్కో-సెయింట్ ఫీల్టర్స్బార్డ్ మర్యాలో ప్రిగోజిన్ ప్రయాణిస్తున్న విమానం కూలిపోయింది. అతడి వాగ్రుర్ దళం రప్పు సైనిక నాయకత్వంపై తిరుగుబాటు చేసిన కొన్ని నెలల్లోనే ఈ ఘటన చోటు చేసుకొంది. ఈ ఘటనలో క్రమిన్ హాస్ట్రం ఉండని విశ్లేషించాలు అరోపించాయి. కానీ, తాజాగా పుతిన్ మాత్రం విమానం బయట నుంచి దాడి జరగలేదని వెల్లడించారు. ఈ విషయాన్ని తనకు దర్శావు కమిటీ అధిపతి కొన్వాళ్ క్రితం వాలిదాయ్ డిస్ప్రెషన్ క్లబ్లో వెల్లడించారన్నారు. ప్రిగోజిన్ సహా మిగిలిన వారి శరీరాల్లో గ్రెనెడ్ శకలాలు కనిపించాయన్నారు. కుట్ల కోణం సహా అన్ని రకాలుగా దర్శావు నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. భారత్, రప్పు మధ్య విభేదాలు స్థాపించేందుకు వచ్చిమ దేశాలు ప్రయిత్పిస్తున్నాయని రప్పు అధ్యక్షుడు వ్యాదిమిర్ పుతిన్ ఆరోపించారు. అయితే, దిల్లీ ప్రభుత్వం తమ పొరులు ప్రయోజనాల కోసం స్వతంత్రంగా పనిచేస్తోందని, అందువల్ల విశ్లేషించాలు కుతంత్రాలు ఆ దేశంపై పనిచేయవన్నారు. సోచి నగరంలోని రఘ్వేన్ భ్లాక్ సీ రిసార్ట్లో జరిగిన ఓ కార్యక్రమంలో పుతిన్ పొల్చాని కీలక ప్రసంగం చేశారు. భారత్ అధ్యక్షతన దిల్లీలో జరిగిన ఓ20 దేశాధినేతుల శిఖరాగ్ర సమావేశంతో పాటు దక్కిణాప్రికాలో జరిగిన ట్రిప్ సదస్సుకు హజరుకాకపోడంపై పుతిన్ తాజాగా స్పందించారు. తన వల్ల ఆ సదస్సులు 'పొలిటికర్ ఛోగా మారకాడదనే తాను ఆ సమావేశాల గైరాజురైనట్లు తెలిపారు. "సమావేశాల సమయంలో నా స్నేహితులకు ఎందుకు సమస్యలను స్థాపించాలి?" అని పుతిన్ వ్యాఖ్యానించారు. ఐక్యరాజుసమితి భద్రతా మండలిలో భారత్, బ్రిటీష్, దక్కిణాప్రికాలు ప్రాతినిధ్యం వహించాలని అంతేకారుండా కీలకమైన అంతర్జాతీయ నిర్ణయాల్లో ఆ దేశాల పాత్ర పెరగాలని పేర్కొన్నారు.

భారత డెడలైన్ ఎఫ్యూషన్..

ದೊತ್ಯಾವೇತ್ತಲನು ತರಲಿಂಬಿನ ಕೆನಡಾ..!

ମର୍ବ୍ବ ଦି ଲୈଖ କାଳମର୍କଟ୍ଟନ୍ତିରେ ଆଇଏ-1..!



పీ మంత్రి గుమ్మనూరు జయరాం ఇంట్లో మర్కో విషాదం

ఏపీ కార్లీక శాఖ మంత్రి గుమ్మనూరు జయరాం కుటుంబంలో మరో విపాదం చోటుచేసుకుంది. ఈ ఏడాది ఖీబలవరిలో జయరాం మరదలు మృతి చెండగా, తాజగా, జయరాం తల్లి శారదమ్మ కన్స్యుమ్మాశరు. శారదమ్మ వయసు 79 సంవత్సరాలు. మంత్రి జయరాం స్వీకారమం ఆలూరు నియోజకవర్గం గుమ్మనూరులో శారదమ్మ అంతృత్వియలు ఈ సాయంత్రం నిర్వహించనున్నారు. మంత్రి జయరాం మాతృమూర్తి కొంతకాలంగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నారు. పరిస్థితి విషమించడంతో తుదిశ్యాస విడిచారు. కొన్ని నెలల వ్యవధిలోనే రెండు మరణాలు సంభవించడంతో మంత్రి జయరాం కుటుంబ సభ్యులు తీవ్ర విపాదంలో మునిగిపోయారు. కాగా, శారదమ్మ భోతికికాయానికి పలువురు శైఖిసీ నేతలు నివాళులు అర్పించారు. శారదమ్మ గతంలో గుమ్మనూరు గ్రామ సర్పంచిగా నేపలు అందించారు.



**వరుస భూకంపాలతో గజగజ
వణికిన అప్పానిస్తాన్..**

● 2000 పెలగిన మృతుల సంఖ్య



దీన් : అప్పానీస్తాన్ వరుస భూకంపాల్లో మృతుల సంఖ్య గణియంగా పెరిగింది. భూకంప ధాటికి ఇప్పటివరకు రెండు వేల మందికి పైగా మరణించారు. 400 మందికి పైగా గాయపడ్డారు. హోర్ట్ నగరంలో శనివారం మధ్యాహ్నం సమయంలో కేవలం గంట వ్యవధిలోనే వరుసగా ఏడు భూకంపాలు సంభవించాయి. పశ్చిమ అప్పానీలో 6.3 తీవ్రతతో వచ్చిన ఈ భూకంపం కారణంగా పలుచోట్ల కొండపరియలు విరిగిపడ్డాయి. వందలాది భవనాలు నేలమట్టమయ్యాయి. భవనాలు కూలిపోవడంతో శిథిలాల కింద నలిగిపోయి ఇప్పటివరకు రెండు వేల మందికి పైగా దుర్ఘటం చెందారు. 402 మంది గాయపడ్డారు. కాగా, హోర్ట్ నగరానికి వాయప్ప మూల 40 కిలోమీటర్ల దూరంలో భూకంప కేంద్రం ఉన్నట్లు అమెరికా జియూలాజికల్ నర్సే వెల్లడించింది. కాగా, అప్పానీలో తరచూ ఏర్పడే భూకంపాల కారణంగా తీవ్ర ప్రొణ, ఆస్తి నష్టం ఏర్పడుతుంది. గత ఏడాది జనవరిలో ఏర్పడిన భారీ భూకంపం వల్ల వెయ్య మంది మృతి చెందగా, వేలాది మంది నిరాక్రయులయ్యారు.

**ఆర్థికల్ 370 రద్దు తర్వాత జరిగేన లడభీ కెన్సిల్
ఎన్ని కల్లో.. కాంగ్రెస్-ఎన్స్ కూటమి విజయం**

లేపొ : కెంద్రపాలిత ప్రాంతమైన లడభీలోని కార్బిల్లో లడభీ అటునమన్ హాల్ కోస్టులకు ఇటీవల నిర్వహించిన ఎన్నికల్లో నేపసల్ కాన్ఫరెన్స్-కాంగ్రెస్ కూటమి విజయం సాధించింది. 26 స్థానాలకు 85 మంది అభ్యర్థులు పోటీ పడ్డారు. నేపసల్ కాన్ఫరెన్స్-కాంగ్రెస్ కూటమి 19



స్థానాల్లో గెలుపొందాయి. ఎన్ని 11, కాంగ్రెస్ ని 8 సీట్లలో విజయం సాధించాయి. బీజేపీ 2 సీట్లు, ఐవెన్డిఎపీ ఒక సీటు గెలుచుకున్నాయి. 4 సీటు ఫలితాలు రావాల్సి ఉంది. కాగా, 2019 అగస్టు 5న జమ్ముకశ్మీర్ స్వయం ప్రతిపత్తికి సంబంధించిన ఆర్టికల్ 370ని కేంద్రంలోని బీజేపీ ప్రభుత్వం రద్దు చేసింది. అలాగే ఆ రాష్ట్రాన్ని జమ్ముకశ్మీర్, లద్దు కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాలుగా విభజించింది. ఈ సందర్భంగా జమ్ముకశ్మీర్లోని రాజకీయ పార్టీల నేతులను గృహ నిర్వంధం చేసింది. మరోవైపు ఆర్టికల్ 370 రద్దు, జమ్ముకశ్మీర్ విభజన జిరిగిన సుమారు నాలుగేళ్ళ తర్వాత ఆ ప్రాంతంలో తొలిసారి స్థానిక ఎన్నికలు జరిగాయి. లద్దు అటూనమన్ హీల్ కౌన్సిల్ ఎన్నికల ఫలితాల్లో నేషనల్ కాస్పరెన్స్-కాంగ్రెస్ కూటమి విజయం సాధించాయి. ఈ నేపథ్యంలో కేంద్ర ప్రభుత్వ నిర్రాయాన్ని వ్యతిరేకిస్తూ ప్రజలు ఈ తీర్పు ఇచ్చినట్లుగా జమ్ముకశ్మీర్లోని రాజకీయ పార్టీలు పేర్కొన్నాయి. కాగా, రాష్ట్ర విభజన వల్ల తాము చాలా నుప్పుయేయినట్టు పోలింగ్ సందర్భంగా కార్డీల్ ప్రజలు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. జమ్ముకశ్మీర్ను తిరిగి విలీనం చేయడంతోపాటు రాష్ట్రపొందాను పునరుద్ధరించాలని దిమాండ్ చేశారు. ఎన్నికల ఫలితాల్లో ఎన్ని-కాంగ్రెస్ కూటమి విజయంపై సంబాలు జరుపుకున్నారు.

ಇಜ್ಞಾಯೆಲ್, ಪಾಲಸ್ತ್ರಿನಾಲೀ ಯಥ್ರಧ್ರಿ ಜ್ಯಾಲಲು

- 532కి చేరిన మృతుల సంఖ్య



ଗାଜା (ଇଞ୍ଜିଯଲ୍) :

ఆపరేషన్ అల్-అక్వా ఫ్లడ్ పేరుతో..

‘ఆపరేషన్ అల్-అక్వ ఫ్లోడ్’ పేరుతో ఇజ్రాయెల్‌పై రాకెట్ దాడులకు పాల్పడింది శామేనని హమాన్ ప్రకటించింది. మొదటి 20 నిమిషాల్స్‌నే 5 వేలకు పైగా రాకెట్లను ప్రయోగించామని తెలిపింది. ‘దేవుడి సాయంతో’ మేం ఈ నమస్క అంతటికి ముగింపు పలకాలనుకుంటున్నాం. దీంతో జవాబుదారీతనం లేకుండా నిర్ణయం వహించడం ముగిసిందని శత్రువు అర్థం చేసుకుంటాడు’ అని హమాన్ మిలిటిట్ లీడర్ మొహమ్మద్ దీఫ్ ప్రకటించారు.

వీధులోని పౌరులపైనా కాలుయ!

விலிசெங்ட் காடி பிரதாவங் பவித்ர ஜேராஸ்தெங் நகரம், பீர் அவீவ்தோ பொன் ஜூஜாயேல் சுக்ஷி, முடிய ப்ராங்காலபூணை கனிபீங்சின் வந்தலாடி முந்தி பிரஜலூ தெயுங்கே முடிய்து, அவ்வர் பாராலூ சீத் பட்டுக்கோனை பறுகுல தீயுடன் கனிபீங்சின் ஜூஜாயேல்லோகி சௌர்ஜின் டிரைவாடுல வீதிலூலை பொருலபை காலுயுல ஜருபுதுநு வீதியொல ஸோஷல் மீதியாலே கனிபீங்சாய். பீர் ஹாநெக் ப்ராங்டிய கௌநில்லோனி ஒக பட்டுணை ரகிளிசெங்கு ப்ரயுதிழுநி ஸ்டாநிக மேயர்க் க்லி஫ர் லிட்சைன் டிரைவாடுல ராடுலை மரசீங்சாரு. முர்த்தை ஜூஜாயேல்லை ஹாமான் காடிநி பிரவங்ச தேசாநிதேதலு ழாங்கிங்சாரு. இரு வர்தாலு ஶத்ருவானிகி முகிங்பு பலிகி பொருலு ஸுரக்ஷிதங்கா ராகபோகலு ஸாகிங்செங்கு அனுமதிவழை கீராரு. கள் கழுப் ஸமயங்கே ஜூஜாயேல்கு அங்கா உங்டாமனி ஭ாரத பிரதானி நரேங்ர மொடி தெவிபாரு. ஦ாடுலபை அயுன் விடிராங்கி வழுக்க சீதாரு. ஜூஜாயேல்-ஹாமான் முடிய யுத்தங் கொன்ஸாகுதுநு நேவ்டுக்கோலே கனிவாரங் கிளில்-பீர் அவீவ் முடிய விமான ஸ்ரீஸுலு ரட்டு சீஸிநட்டு எய்க் ஜாங்கியா ஒக பிரக்டங்களே தெவிபீங்கி.

హమాన్ అధికారంలోకి వచ్చాడ ఉద్దిక్తతలు తీవ్రం

గాజా ప్రాంతాన్ని హమాన్ 2007లో హస్తగతం చేసుకొన్న తర్వాత చాలా యుద్ధాల్లో ఇజ్రాయెల్, పాలస్తీనా మిలిటింట్లు తలవడ్డారు. అయితే గాజిన్ వర్డర్లు తమ దేశంలోకి ప్రవేశించకుండా ఇజ్రాయెల్ సరిహద్దులు మూన్సేయడం తాజా ఉద్దిక్తతలకు దారి తీసింది. ఈ ఏడాది ఇప్పటి వరకు జరిగిన ఫుర్మణల్లో 247 మంది పాలస్తీనియన్లు, 32 మంది ఇజ్రాలీయన్లు, ఇద్దరు విదేశీయులు చనిపోయారు. హమాన్ అయుధాలు పొందకుండా గాజా సరిహద్దుల్లో ఇజ్రాయెల్, ఈజిప్ట్ గట్టి నియుంతణ విధించాయి. దీంతో చాలా మంది ప్రజలు కనీస అవసరాలైన ఆపోరం, నీరు పొందడానికి కూడా ఇబ్బంది పడుతున్నారు. గాజా సరిహద్దుల్లో ఇజ్రాయెల్ మూన్సేయడం వల్ల, తమ ఇండ్స్ ను ధృంసం చేయడం వల్ల తాము ఇబ్బందులకు గురవుతున్నామని గాజా, వెష్ట్ బ్యాంక్లోని సెప్టెంబర్ లో కెడక కూడా చేస్తాడు.

ଲୁହନ୍ୟନ୍ତି ଅବଦନ ବ୍ୟକ୍ତଂ ଚନ୍ଦ୍ରନ୍ତି— ୩

ఐరన్ డోమ్ వ్యవస్థ విఫలమైందా?
 ఇజ్జాయెల్-పాలన్సీనా మధ్య శతాబ్దాల నుంచి యుద్ధం కొనసాగుతున్నది. ఎప్పుడు ఉద్దిక్తతలు వస్తాయో.. ఏ సమయంలో రాకెట్లు వచ్చి పడతాయో తెలియకపోవడంతో ఇజ్జాయెల్ అపెరికా సాయంతో ఐరన్డోమ్ ఎయిర్ ఫిఫెన్స్ వ్యవస్థను అభివృద్ధి చేసుకున్నది. శత్రువుల రాకెట్లను, శత్రుఘ్నులను ఈ వ్యవస్థ గాల్ఫ్ నే తునాతునకలు చేస్తుంది. 2021 ఉద్దిక్తతల సమయంలో ఈ వ్యవస్థ వల్ఫ్ ఇజ్జాయెల్ స్వుల్ప నష్టంతో బయలుపడింది. కానీ ఈసారి ఈ వ్యవస్థ రాకెట్లను అడ్డుకోలేకపోయిందనే అభిప్రాయం వినిపిస్తున్నది. అందుకే హమాన్ ఉగ్రవాదులు 5000 రాకెట్లను ఇజ్జాయెల్ పై పర్యాగించారు. విశేషకూడా చేపాచారు

పొత్తులు మరీ నటుడు సిహెల్

సి.ఎన్.ఆర్ గా సుపరిచితులై, సి.ఎన్.ఆర్ అంజనేయులు అని పిలువబడే చిలకాలపుడి సీతా రామ అంజనేయులు ఒక ప్రసిద్ధ పాత తరం తెలుగు థియేటర్ రంగస్థల, సినిమాల నటుడు. రంగస్థల నాటక రచనలు మరియు పోరాణిక పాత్రలను పోషించడం ద్వారా ఆయన బాగా పేరు పొందిన ఆ నాటి ప్రసిద్ధ కళాకారులలో ఒకడు. అనేక రంగస్థల నాటకాల్లో నటించాడు మరియు 175 కి పైగా సినిమాల్లో ప్రధాన పాత్రలు మరియు పోరాణిక పాత్రలను పోషించాడు. ఆయన ఆనాటి ప్రధాన నటులలో ఒకరు. ఎన్.చి.ఆర్ మరియు ఎ.ఎన్.ఆర్ వంటి నటుల ప్రవేశానికి ముందు, 1930 ల చివరలో అంజనేయులు ఒక ప్రధాన నటుడు. సి.ఎన్.ఆర్ గా ప్రసిద్ధి చెందిన చిలకాలపుడి సీతారామ అంజనేయులు (11 జూలై 1907 - 8 అక్టోబర్ 1963) 1907 జూలై 11 న ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని మచిలిపట్టం సమీపంలోని చిలకాలపుడి వద్ద తెలుగు ఆయన బ్రాహ్మణ కుటుంబంలో జ్ఞానించాడు. తండ్రి లిఖ్మ నరసింహ మార్తి రెవెన్యూ విభాగంలో పని చేసేవాడు. గుంటూరు జిల్లా పొన్నారులో పారశాల చివరి అర్ధయానాల తరువాత, ఆయన కొంతకాలం సహకార పర్య వేక్షకుడిగా పనిచేశాడు. తప్పపరి చదువులకు బదులుగా, నాటక రంగంలోకి ప్రవేశించడానికి ఎంచు కున్నారు. బాల్యం నుండే నాటకం పట్ల ఆయనకు ఆసక్తి మెండుగా ఉండేది. చాలా తక్కువ వ్యవధిలో, నటన మరియు నాటక రంగంలో అగణిత ఖ్యాతిని పొందాడు. పాడటం ఆయనకు దేవుడిచ్చిన వరం. కవితలు చాలా బాగా రాశే వాడు. తక్కువ సమయంలో, ఆయన స్థానం నరసింహరావు, డివి సుబ్రామణ్య, పారుపల్లి, తదితరులతో పోల్చుదగిన స్థితికి చేరుకున్నాడు. ఆయన పనిచేసిన చాలా సినిమాలు తెలుగులో ఉన్నాయి,

ఆప్పు చేసి ప్పు కూడు, రామదాసు, 1959 ఇల్లరికం, 1960 అన్నపూర్ణ, మహా కవి కాలీదాసు, 1961 జగదేక వీరుని కథ, భక్త కుచేల, కుచేలన్ మలయాళ సినిమా, 1962 చిట్టి తమ్ముడు, అనార్థిలి, 1964 బొబ్బిలి యుద్ధం, చిత్రాలలో ప్రద ర్యాథ విభిన్న పాత్రల పోషణలో లీనమై, చేసిన కృషికి ప్రశంసా పాత్రుడు అయినాడు. ఆయన పరిశ్రమలో మాడు దాట్లాలు వని చేశాడు. ట్రైక్షణి, రామదాసు, సారంగాధర, భవని శంకర, తుకారాం, సత్తు వంత వంటి పొరాణికి మరియు చారిత్రక పాత్రలను పోషించి, నటునా కౌశలాన్ని ప్రదర్శించారు. 1937 లో సూపర్ హిట్ అయిన భక్త రామదాసులో ఆయన నటన ప్రశంసలు అందుకుంది. 1950 వ దశకంలో, సి ఎన్ ఆర్ “పాతాళ బైరవి” చిత్ర రాజంలో లో ఉజ్జ్వలయిని రాజుగా కనిపించాడు. ఈ చిత్రం జ్లాక్ బస్టర్. భారత దేశపు మొదటి అంతర్జాతీయ చలన చిత్రోత్సవంలో పాధాల బైరవిని ప్రదర్శించారు. దర్శకుడు పి పుల్లయ్య మొదటి విజయ వంతమైన చిత్రాల్లో ఒకటిగా 1953 చిత్రం దేవదాసులో, భార్యాగా మహానటి సావిత్రితో కలిసి వితంతు ముసలి భర్గా జమీందార్ పాత్రను పోషించాడు. శక్కని పాత్రలో మహాబారతం, మాయా బిజార్ లో న భూతో న భవిష్యతీగా నటించాడు. పాతాళ బైరవి మొదటి అంతర్జాతీయ చలన చిత్రోత్సవంలో ప్రదర్శించారు. ఆయన చిత్రం “చిట్టి తమ్ముడు” 1962 లో అతని కళ్ళ ముందు విడుదలైన చివరి చిత్రం, కానీ “బొబ్బిలి యుద్ధం” అతని చివరి చిత్రం, ఆయన మరణం తరువాత 1964 లో విడుదలైంది. సిఎన్ఆర్ అక్షోబర్ 8, 1963 న 56 సంవత్సరాల వయస్సులో మరణించాడు, పరిశ్రమమై తన ముద్రలను శాశ్వతంగా వదిలి వెళ్ళాడు.

పారహక్కుల మేధావి బాల గీటార్

పోరహక్కుల ఉద్యమానికి అంతరాజీయ భూషి
తెచ్చిపెట్టిన ఘనత బాలగోపాల్ కే దక్కుతుంది. బాలగోపాల్
ఒక మధ్యతరగతి తెలుగు భ్రాహ్మణ దంపతుల ఎనిమిది
మంది పిల్లలలో ఓడవ సంతానం- కండాళ్ళ పార్థాంధ శర్మ
మరియు రాళ్ళపల్లి నాగమణి దంపతులకు బాలగోపాల్
1952, జూన్ 10న బళ్ళారి, కర్రాటుకలో జన్మించాడు.
ఆయన సోదరులలో ఒకరైన అనంత భారత సైన్యంలో
దాక్టర్. మాతామహాదు: ప్రముఖ సాహితీవేత్త రాళ్ళపల్లి
అనంత కృష్ణశర్మ. ఈటీవీ2లో చాలాకాలం తెలుగు వెలుగు
కార్యక్రమానికి నిర్వాహకరాలుగా ఉన్న మృణాలైని సోదరి.
ఒకటి నుంచి డిగ్రీ వరకు తిరుపతిలో ఎస్టీ ఆఫ్సీ కళాశాలలో
డిగ్రీ పూర్తి, వరంగల్ లోని ఆర్కటస్ నుంచి గణితంలో
బీఎస్ఎస్, 1980లో కాకతియి విశ్వ విద్యాలయంలో గణిత
అధ్యాక్షుడిగా ఉద్యోగంలో చేరిక, 1985లో ఉద్యోగానికి
రాజీనామా, అప్పటి నుంచి హక్కుల ఉద్యమానికి పూర్తిగా
అంకితం అయ్యారు. మూడు దశాబ్దాలుగా అవితాంత కృష్ణి
సలిపిన ప్రముఖ హక్కుల నేత, న్యాయవాది, హేతువాది
మేధావి. ప్రోదరాభాద్ర లోని గుడిమల్ఱాపూర్ ప్రియా
కాలనీలో నివసించాడు. ఆయన భార్య వసంత లక్ష్మి
అంద్రజ్యోతిలో పాత్రికియురాలు. వారికి ప్రభాత అనే
కుమారుడు కలిగాడు. మానవతా విలువల కోసం పోరు
సల్పుతు, ఆదివాసీ ఉద్యమం నుంచి విషాధేద్యమం వరకు,
పోరహక్కుల ఉద్యమం నుంచి మానవ హక్కులు ఉద్యమం
వరకు, కూతీ పోరాటం నుంచి భూపోరాటం వరకు
అన్నిరకాల ఉద్యమాలతో పెనవేసుకు పోయిన నాయకు
డాయన. ఎక్కడ అన్యాయం, విపక్ష అణిచివేత, అనమా
నతలు కనిపించినా నిష్టర్గా, నిక్షింగా, నిర్మయంగా
పోరాడారు. ఈ క్రమంలో వచ్చిన బెదిరింపుల్ని ఏనాడూ
లెక్కచేయలేదు. ఆయనపై ఎన్నోసార్లు భూతిక దాడులు
జరిగినా రెట్టించిన ఉత్సాహంతో పనిచేశాడు. బూటకపు
ఎన్కొంటర్లను వెలుగు లోకి తేవడంతో పోలీసులు ఆయనపై
నక్షత్రీటగా ముద్ర వేశారు. కొత్తగూడంలో ఓసారి ఆయనపై
దాడికి పాల్పడిన పోలీసులు చనిపోయాడని భావించి, మురికి
ఎంచే కేవల కొత్తగూడాను వెలుపుచుంచాడు.

న్యాయవాదిగా మారదానికి ఎంచు కున్నాడు. బాలగోపాల్ నే కమిటీ (ఎపిసిఎల్సి) ప్రధాన కార్యరథిగా పనిచేశాడు ఎపిసిఎల్సిలో అభిప్రాయ భేదాల తరువాత, అతను ఎపిసిఎల్సిని వదిలి మానవ హక్కుల ఫోరంను ఏర్పాటు చేశాడు. 26 సంవత్సరాల కాలంలో, అతను ఆంధ్రప్రదేశు మరియు ఇతర ప్రాంతాలలో ప్రభుత్వ దళాలు వేలాది మంచి చట్టవిరుద్ధ హత్యలు కేసులను నమోదు చేశాడు. 1980 లో చివరలో మాహోయ్సులు చేసిన కిడ్యూట్ పరుస సందర్భంగా అప్రమత్తమైన సంస్థ ప్రజా బంధు (ఫ్రెండ్స్) ఆఫ్ డి పీపుల్ ఆయనను అపహరించి, ఇద్దరు పోలీసు అధికారులను నక్షత్రై క్షణి నుండి విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. రాష్ట్ర పోలీసులతో సంబంధాలున్నాయి అనుమానించిన ఈ సంస్థ, అపహరణకు గురైన పోలీసులను తిరిగి ఇచ్చిన తర్వాతే ఆయనను విడుదల చేసింది బాలగోపాల్ 90 దశక ప్రారంభం వరకు ఎకనామిక్ అంశ పొలిటికల్ వీక్షిలో ప్రచరించిన అనేక వ్యాసాలలో మాండలిక మార్కెట్లు పద్ధతిని అనుసరించాడు. సోవియట్ యూనియన్ పతనంతో తీవ్ర మనస్సాపానికి గురైన బాలగోపాల్ సమాధానాల కోసం మార్కెజింలో మానవ తావాద సంప్రదాయాలను అన్వేషించడం ప్రారంభించాడు. 90 వ దశకంలో ఆయన వ్యాపాలు ఈ మార్కును ప్రతిచిత్రించి ఉట్టాయి. రాజ్యప్రాంత తోపాటు ప్రైవెటు హింసను ఆయన వ్యక్తిగతికించాడు. నక్షల్చరీ ఉద్యమానికి ఎంతోమంది కార్యకర్తలను అందించిన ఆయన ఆ తర్వాత క్రమంలో విప్పాల పార్టీల వైఖరిని తప్పుటటారు. ప్రజలకు చేరువకావడంలో ఎం.ఎల్ పార్టీలు విఫలమయ్యాయిని విమర్శించారు. ఆయన రాసిన 'నక్షల్చరీ ఉద్యమం, గమ్యం, గమనం', 'చీకక్కోఱి' ప్రస్కాలు సంచలనం స్ఫూర్ఖీంచాయి.

జర్నలిస్టులకు మార్గదర్శక కేవల పిష్టె

దీవాన్ బహదుర్ పట్ట కేశవ పిట్కె (అక్కోబరు 8, 1860 - మార్చి 28, 1933) భారతీయ పాత్రికేయుడు, రాజకీయవేత్త, స్వాతంత్య సమర యోధుడు. పట్ట కేశవపిట్కె తమిళనాడు లోని ఉత్తర ఆరాళు జిల్లాలో వేంకటా చలం, సుఖ్యమ్య దంపతులకు 1860, అక్కోబరు 4వ తేదీన జన్మించాడు. మద్రాసులో ఆయున విద్యార్థునం జరిగింది. ఆయున హిందూ పత్రికలో విలేఖనిగా తన వృత్తిని ఆరంభించాడు. అనంతపురం జిల్లా, గుత్తిలో కరెస్పాండెంటుగా ఆయున 1883లో తన 22వ యేట నియమించ బాడు. గుత్తిలో ఫీరపడటం వలన పట్ట కేశవ పిట్కెను ప్రజలు “గుత్తి కేశవపిట్కె”గా పిలువ సాగారు. 1893, అక్కోబర్ 4వ తేదీన త్రిలిష్ట సైనికుల అత్యాచారం నుండి యిద్దరు హిందూ మహిళలను రక్షించే క్రమంలో, గుత్తిలోని కైలాగేటు కీపర్ గూళిపాలెం హంపన్న ప్రాణాలొడ్డాడు. ఈ సంఘటనలో త్రిలిష్ట సైనికులు హంపన్నను కాల్పించారు. ఆ సంఘటన గురించి గుత్తి కేశవపిట్కె హిందూ పత్రికకు వార్త పంపగా అది ప్రముఖంగా ప్రచురించ బడింది. ఆ వ్యత్యాంత మంత్ర హిందూ పత్రికలో రావడంతో ఇంగ్లీషు వారు అంగీయులకు ఏర్పరిచిన ప్రశ్నేకమైన ప్రతిపత్తులతో కూడిన కోర్టులో విచారణ జరిపించారు. అప్పట్లో కేశవపిట్కె

సంఘటన గురించి బ్రిటిష్ సైనికులకు వ్యతిరేకంగా వాదించాడు. అక్కడ ఉన్న జ్యోరీ వారిలో అధికభాగం అంగీయులు, మిగిలిన కొందరు వారిపై జీవనము ఆధారపడిన దుబాసీలు. కోర్స్‌లో ఆ ప్రీలు వ్యాఖ్యిచారులని హంపన్న వ్యాఖ్యిచరింప జేసే వ్యాపారియని వ్యాఖ్యిచారు విషయంలో డబ్బు ఎక్కువ తక్కువల్లో తమను కొల్పవచ్చాడనని ఆత్మరక్షణార్థం తాము కాల్చామని వాదించారు. వాదనల నదుస్తూడగానే ఈ కేసుకు వ్యతిరేకంగా హిందూ పత్రికలిచాలా వార్తలు, ఆభిప్రాయాలు వచ్చాయి. చివరకు ఈ కేసులో వ్యాఖ్యిచార వ్యవహరంలో తేడా రావడంతోనే ఈ ఘటన జరిగిందని, హంపన్న అమాయుకుడేమీ కాదను వ్యాఖ్యలు చేస్తూ ఈ నేపథ్యంలో ఆంగ్ల సైనికుల దోషం ఏపీ లేదని తేల్చి, నిర్దిష్టులుగా విధిచి పెట్టాయి. ఇది జాత్యపంకరానికి ఉండాహరణ అంటూ హిందూ దినవత్రితీ తీవ్రంగా ఖండించింది. స్థానికులు వీరుడైన హంపన్నకై ఇటువంటి ఘోరాలోపణ చేయడాన్ని సహాయిక ఓ స్వార్థ చిప్పాం నిర్మించేందుకు ప్రయత్నాలు మొదలు పెట్టారు దీనికి హిందూ పత్రిక సహకరించి, తమ పత్రిక ద్వారా విరాళాల కోసం ప్రయత్నాలు సాగించింది. గ్రామస్తులు హిందూ పత్రికావారూ విరాళాలిచ్చిన దాతల సహకారంతో

బలపాలు తినడం వల్ల కలిగే లాభాలు ఇవే..?



మనలో చాలామంది బలపాలను ఎంతో ఇష్టంగా తింటారు. ఈ అలవాటు మంచి అలవాటు కాదని తెలిసినా కొంతమంది అర్దర్ చేసుకుని మరీ బలపాలను తినడానికి ఇష్టపడతారనే సంగతి తెలిసిందే. చిన్నపిల్లలు బలపాలు తినడం ఏ మాత్రం మంచిది కాదని వైయులు చెబుతారు. బలపాలు ఎక్కుపుగా తింటే కడుపునొప్పితో పాటు రక్తపూసత సమస్య వేధించే అవకాశం ఉంటుంది. ఒకటి రెండు తింటే ఏం కాదు కానీ ఎక్కుపుగా తింటే యూరిన్ సమస్యలు వస్తాయి. బలపాలు తినడం వల్ల కాళ్ళయం డెఫిషియన్స్ సమస్య కూడా వేధించే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే బలపాలు తినడం వల్ల అన్నీ నష్టోలే కాదు కొన్ని లాభాలు కూడా ఉన్నాయి. అయితే సాధారణ బలపాలు తినడం వల్ల ఎలాంటే లాభాలు ఉండవు. పెద్దపులి జిల్లా గోదావరిఖనికి చెందిన విద్యార్థులు పోపక విలువతో ఉన్న బలపాలను తయారు చేశారు. ఈ బలపాలను తినడం వల్ల అదిరిపోయే లాభాలను పొందవచ్చు. బలపాలు తినే అలవాటు ఉన్నవాళ్లు ఈ బలపాలను తింటే సాధారణ బలపాలను తింటే ఎలాంటే రుచి ఉంటుందో అలాంటి రుచి ఉంటుంది. అదే సమయంలో తినడం వల్ల శరీరానికి లాభం కలుగుతుంది తప్ప ఎలాంటే నష్టం కలగదు. ఈ పిల్లల ప్రయోగానికి జాతీయ స్కూలులో గుర్తింపు రావడం గమనార్థం. డిస్ట్రిక్ట్ అఫ్ తచ్చింగ్ స్కూల్ పెన్సిల్ మొదల్ ఎంతోమంది తల్లిదండ్రుల చెన్నో కు చెక్ పెట్టింది. ఈ బలపం రాయడానికి కూడ వీలుగా ఉండబంతో పిల్లలు ఈ బలపాన్ని వాడటానికి ఎంతో ఇష్టం చూపుతారు. నువ్వుల పొడి, ప్రీల్ పొడి, బియ్యం పీండి, చక్కర, బెల్లం ఉపయాగించి ఈ బలపాలను తయారు చేశారని తెలుస్తోంది చిన్నారుల సమస్యలను తీర్చాడానికి ఈ బలపాలను తయారు చేశామని విద్యార్థినులు చెబుతున్నారు. రాబోయే రోజుల్లో ఈ బలపాలు ప్రజలకు పూర్తిస్థాయిలో అందుబాటులోకి రానున్నాయి.

ఈ జాగ్రత్తలకీ దంగువ్యకు చెక్ పెడుదాం



తెలంగాణటో పాటు చాలా రాష్ట్రాల్లో దెంగ్యా కలకలం రేపుతోంది. ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకునే సెలట్రిటీలు పైతం దెంగ్యా బారిన పడటం అందోళన కలిగిస్తోంది. అయితే ముందస్తు జాగ్రత్తల కారణంగా దెంగ్యాసు నివారించవచ్చు. దెంగ్యా విస్తరిస్తున్న నేపథ్యంలో రకాల ఇన్వెక్షన్ గురించి అప్రమత్తంగా ఉండాలి. దెంగ్యా జ్వరం సాధారణంగా సొక్కిన ఆడ ఏడెన్ దోషు కాటు ద్వారా వ్యాపిస్తుంది లేదా వ్యాపిస్తుంది. ఈ దెంగ్యా వైరన్ సాధారణంగా వాతావరణం తేమగా ఉన్నప్పుడు వ్యాపిస్తుంది. దీంతో పిల్లలు లేదా పెద్దలు అనే తేడా లేకుండా ఏ వయస్సులోనేనా ఎవరికైనా సోకుటంది. అభిక జ్వరం, తలనొప్పి, మీ కళ్ళు మరియు మొత్తం శరీరంలో నొప్పి, అలసట మొదలైనవి కలిగిస్తుంది. సరైన అవగాహన కలిగి ఉండటం వలన దెంగ్యా బారిన పడకుండా దూరంగా ఉంచవచ్చు. దోషులు వ్యాప్తి చెందకుండా నిరోధించడానికి సంతానోత్పత్తి ప్రదేశాలను విప్పటికప్పుడు నాశనం చేయాలి. అలాగే పాతలు, పూలకుండీలు, మూపుకుపోయన కాలవలు మొదలైన వాటిలో దోషులు వ్యాప్తి చెందుతాయి. కాబట్టి తడిగా ఉన్న ప్రాంతాలను పుట్టం చేయాలి. ఇంతి దగ్గర తడి చెత్త పేరుకుపోకుండా ఉండకూడదు. దోషులను తరిమికొట్టే మొక్కలను మీ ఇంట్లో కూడా నాటవచ్చు. కొన్ని దోషులను తరిమికొట్టే మొక్కలలో వేష, తులసి, యూకిలిష్టస్సె, లెపున్గ్రాన్ మొదలైనవి ఉన్నాయి. ఈ మొక్కలు మీ ఇంటిలో తాజా వాతావరణాన్ని సృష్టిస్తాయి. దోషులు ఇంట్లోకి రాకుండా ఈ మొక్కలు బాగా పనిచేస్తాయి.

రన్నింగ్ ప్రారంభించాలనుకుంటున్నారా?

కండరాలను బలోపేతం చేయడానికి, హృదయాన్మాల ఫిట్నెస్‌ను మెరుగుపరచడానికి కేలరీలను తగ్గించడానికి, బరువు తగ్గడానికి జాగింగ్ ఒక అద్భుతమైన ఎంపిక. ఇంతకాలం ఇంచీటే పరిమితమై.. ఇప్పుడు రన్నింగ్, జాగింగ్ చేయాలని భావిస్తున్నారు? అయితే, పరుగెత్తడానికి లేదా విద్యోన్ ఇతర వ్యాయామం చేయడానికి ముందు మీరు తప్పనిసరిగా 10 పరీక్షలు చేయించుకోవాలని వైధులు సూచిస్తున్నారు. ప్రస్తుత కాలంలో యువకులే కాదు వృథలు, అన్ని పయసుల వారు అరోగ్యానికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. అరోగ్యంగా ఉండాలనుకుంటే.. వ్యాయామం చేయాలనుకుంటే.. జాగింగ్, రన్నింగ్తో ప్రారంభించాలని అరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. రన్నింగ్ మన శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు వ్యాయామాన్ని అందిస్తుంది. అందుకే చాలా చోట్ల క్లబ్లులు నడుస్తున్నాయి. రన్నింగ్, జాగింగ్ వల్ల అనేక అరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. అయితే, మీరు రన్నింగ్ ప్రారంభించే ముందు.. కొన్ని అరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం మంచిది. మరి ఆ పరీక్షలేంటో ఓసారి చూద్దాం.. రన్నింగ్ చేయడం వల్ల ఎముకలు బలపడతాయి. కండరాలను బలోపేతం చేయడానికి, హృదయాన్మాల ఫిట్నెస్‌ను మెరుగుపరచడానికి, కేలరీలను తగ్గించడానికి, బరువు తగ్గడానికి జాగింగ్ ఒక అద్భుతమైన ఎంపిక. జిమ్లో చెపుల పట్టించే బదులు రోజుకు కేవలం 30 నిమిషాలు పరుగెత్తడం వల్ల మీ అరోగ్యం మెరుగుపుతుంది. శరీరంలోనూ మార్పులు వస్తాయి. అయితే, పరుగెత్తడం గానీ, ఇతర ఇతర వ్యాయామం చేస్తే మాత్రం దానికంటే ముందు 10 పరీక్షలు చేయించాల్సి ఉంటుంది. ఈ మధ్య కాంలో చాలా మంది జిమ్లో పర్ఫెక్షన్ చేస్తున్నప్పుడు కుప్పకూలిపోవడం, జాగింగ్ చేస్తున్నప్పుడు గుండెపోటు రావడం పంటి కొన్ని వీడియోలు సోపల మీదియాలో షైరల్ అయ్యాయి. దీన్ని చూసే వాళ్ల శారీరక వ్యాయామాలు చేయడానికి ఇప్పుడటం లేదు. అయితే.. రన్నింగ్, వ్యాయామాల సమయంలో గుండెపోటు సంఘటనలు స్టారాటంగా ముందుగా ఉన్న గుండె జబ్బులు, ప్రమాద కారకాలకు సంబంధించినవి. ఈ జబ్బులపై బాధిత వ్యక్తులకు సమాచారం లేకపోవడం వల్ల ప్రాణాంతకంగా మారుతుంది. ఘలితంగా వ్యాయమం చేసే సమయంలో ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు.

చం పండ్లను రీజూర్ తొట్టే శిల్పాలికి కావెలస్టిగ్స్‌ఱె ప్రాణ్‌ను దిచుకుతుంది



మనం అరోగ్యంగా జీవించాలంటే శరీరానికి అవసరమయ్యే ముఖ్యమైన పోషకాల్సీ ప్రాచీనీన్ కూడా ఒకటి. మన శరీరంలో ప్రాచీనీన్ అనేక విధులను నిరవ్విస్తుంది. శరీరంలో కండ పెరుగుదలకు, కజూల నిర్మాణానికి, పాట్లన కజూలను తిగి సాధారణ స్థితికి తీసుకురావడంలో ప్రాచీనీన్ ఎంతో అవసరమవుతుంది. అలాగే జూట్లు ఎదుగుదలకు, ఎముకలు, గోర్కులు, చర్చం అరోగ్యంగా ఉండటంలోనూ, అవయవాల పరిపూర్వ అరోగ్యానికి కూడా ప్రాచీనీన్ అవసరం చాలానే ఉంటుంది. అందుకే రోజూ తీసిన అవశిష్టంలో 15 సుంచి 33 శాతం ప్రాచీనీన్ ఉండేలా చూసుకోవాలి. కానీ.. నేటి జీవనశైలిలో శరీరానికి తగిన పోషకాలు అందే అపోరం చాలా తక్కువ తింటున్నాం. అందుకే తరచూ అనారోగ్యానికి గురవుతుంటాం. శరీరానికి కావలిసినంత ప్రాచీనీన్ అండాలంబే.. ప్రతిరోజూ కొన్నిరకాల పండ్లను తప్పకుండా తింటుండాలి. ప్రాచీనీన్ అనగానే చాలామందికి గుర్తొచ్చేవి నాన్ వెళ్ రకాలే. చికెన్, గుడ్లు తింటే ప్రాచీనీన్ బాగా సరిపోతుందనుకుంటే పొరపాచే. వాటికన్నా తక్కువ ధరకే లభించే పండ్లలోనూ ప్రాచీనీన్ పుప్పులంగా ఉంటుంది. ఆ లిస్టులో జామపండ్లు మొదటి స్టానంలో ఉన్నాయి. అతితక్కువ ధరకే లభించే ఒక కప్పు జామపండు ముక్కలలో 4.2 గ్రాముల ప్రాచీనీన్ ఉంటుంది. జామపండు తర్వాత.. పనసపండు తొసల్లోనూ ప్రాచీనీన్ లభిస్తుంది. ఒకకప్పు పనస తొసలలో అనేక రకాల పోషకాలతో పాటు 2.8 గ్రాముల ప్రాచీనీన్ కూడా ఉంటుంది. పనసపండ్లు లభించే సేజన్ లో వీటిని తినడం అస్తులు మిన్ కావొద్దు. అతితక్కువ ధరకే లభించే పండ్లలో అరటిపండ్లు కూడా ఒకటి. ఒక అరటిపండులో 1.3 గ్రాముల ప్రాచీనీన్ ఉంటుంది. రుచికి తియ్యగా, వగరుగా ఉండే అరటిపండ్లను రోజూ ఒకటి తింటే మలబిధకం నమ్మస్త కూడా తగ్గుతుంది. ఆప్రికాట్ లలో కూడా ప్రాచీనీన్ పుప్పులంగా లభిస్తుంది. ఒక ఆప్రికాట్ లో 2.3 గ్రాముల ప్రాచీనీన్ ఉంటుంది. గ్రైప్ ప్రూట్ లోనూ ప్రాచీనీన్ కావలిసినంత దొరుకుతుంది. ఇది చూడటానికి నారింజపండులా ఉంటుంది కానీ.. నారింజ కాదు. ఒక గ్రైప్ ప్రూట్ లో 1.6 గ్రాముల ప్రాచీనీన్ తో పాటు విటమిన్ సి కూడా ఉంటుంది. గుడ్లు, మాంసం ఇష్టపడని వారు, ఇష్టపడే వారు కూడా ఈ పండ్లను తింటే.. ప్రాచీనీన్ లోపం తగ్గి.

మగర్తో బాధపడుతున్నారా..?

ముగర్ ..బకపుడు ఇది అంటేనే తెలియదు..కానీ ఐప్పుడు ఏ ఇంట్లో చూసిన కనీసం ఇద్దరు ముగ్గురు ముగర్ తో బాధపడుతున్నారు. ఈ ఘగర్ వచ్చిన వారు ఇష్టపూర్తిగా ఏపి తినిలేదు..తాగలేదు. ఏంచేయాలన్న త్రైం ప్రకారమే..త్రైం బట్టే..త్రైంతో పాట తినాలి. అది కూడా ఇష్టం వచ్చినట్లు ఇంత పడితే అంత కూడా తినకూడదు. అందుకే జన్మలో కూడా ఘగర్ రాబోడ్డు ఘగర్ పేషంట్లు కోరుకుంటుంటారు. మనదేశంలో చాలా ఎక్కువ కార్బోప్లాట్రేట్ వినియోగ దయాబెటిన్ రావడానికి ప్రథాన కారణం అని అధ్యయనం చేసిన నిపుణుల బృందం చెపుతుంది మన మొత్తం క్యాలరీలలో 60 నుండి 75 శాతం కార్బోప్లాట్రేట్ రూపంలో ఉంటుంది మరియు 1 శాతం మాత్రమే ప్రోటీన్స్ ను కలిగి ఉంటుంది. వైట్ రైన్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల మధుమేహ వచ్చే ప్రమాదం ఉండని అనేక అధ్యయనాల్లో వెల్లెదుంది. ఇది వచ్చిందంటే అంతే సంగతి..జీవితంతో కంట్లోలే చేసుకుంటూ బ్రతకాల్చిందే. అయితే కంది పప్పుతో కూడా ఘగర్ కంట్లోలే అపుతుండట ఏంటి నమ్మడం లేదా?.. నిజమంది. కందిపప్పులో పొట్టాపియం, మెగ్రీజియం, కాల్బియం, పైబర్ సోడియం పంటి పోపకాలు పుపులంగా ఉంటాయి. ఇది ఘగరేనే కాదు బీఫిని కూడా కంట్లో చేస్తుందట. అందుకే ఘగర్ పేషంట్లు తప్ప కుండా కందిపప్పు తినాలని చెపుతున్నారు. అరోగ్యం నిపుణుల చెపుతున్న ప్రకారం.. ఆక్సీకరణ బల్తిది పెరగడం వల్ల మన శరీరంలో రక్తంలో చక్కె స్థాయి కూడా పెరగడం మొదలవుతుంది. రక్తంలో చక్కె పెరగడం వల్ల మధుమేహం పస్తుంది కందిపప్పు అధిక యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉన్నందన ఇది ఆక్సీకరణ బల్తిది తగ్గిస్తుందని చెపుతున్నారు. ఈ పప్పును నిత్యం తినడం వల్ల జ్లెడ్ ఘగర్ అమపులో ఉంటుండట మొలకెత్తిన పచ్చి పప్పు ప్లాపర్కోస్ మియాను అంటే అధిక రక్త చక్కెరను నియంత్రించడంలో కూడా చాల మేలు చేస్తుందని చెపుతున్నారు. ఇది అధిక మొత్తంలో సంక్లిష్ట కార్బోప్లాట్రేట్ను కలిగి ఉంటుంది. దీని కారణంగా రక్తంలో చక్కె వేగంగా పెరగకుండా కాపాడుతుందట. అలా కందిపప్పు తినడం వల్ల బిరువు అదుపులో ఉంటుండని , పప్పులో పైబర్ పుపులంగా లభించడ వల్ల..పొట్ట ఎక్కువనేపు నిండుగా ఉంటుంది. దీనితో పాటు అతిగా తినడం కూడా నివారించవచ్చా అని చెపుతున్నారు.



యాపిల్ ఎలా తింటే మంచిది..?

మనం ఆహారంగా తీసుకునే పండ్లల్లో ఆపిల్
పండ్లు కూడా ఒకటి. రోజుా ఒక యాపిల్ పండును
తినదం వల్ల దైచ్యునికి దూరంగా ఉండవచ్చన్న సంగతి
మనకు తెలిసిందే. ఆపిల్ పండ్లు చాలా రుచిగా
ఉంటాయి. అలాగే వీటిలో ఎన్నో పోషకాలు
ఉంటాయి. మనకు చక్కటి ఆరోగ్యాన్ని అందించడంలే
ఆపిల్ పండ్లు ఎంతో దోహదపడతాయి. ఆపిల్
పండ్లను తీసుకోవడం వల్ల మనం అనేక ఆరోగ్య
ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఆపిల్ పండ్లము తినడం
వల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. విషుకలు
ధృదంగా తయారపుతాయి. ఊపిరితిత్తుల ఆరోగ్యం
మెరుగుపడుతుంది. అస్తమా పంటి అనారోగ్య
సమస్యలు దూరమపుతాయి. మెదడు చురుకుగా పని
చేస్తుంది. అల్ఫీమర్స్ వంటి వ్యాధులు రాకుండా
ఉంటాయి. వయసు పైచిడడం వల్ల వచ్చే మతిమరుపు
రాకుండా ఉంటుంది. శరీరంలో రోగినిరోధక శక్తి
పెరుగుతుంది. అనారోగ్య సమస్యలు మన దరి
చేరకుండా ఉంటాయి. జీర్ణశక్తి మెరుగుపడుతుంది.
ఇలా అనేక రకాలుగా ఆపిల్ పండ్లు మన ఆరోగ్యానికి
మేలు చేసాయి. మనలో చాలా మంది రోజుా వీటిని

ఆపోరంలో భాగంగా తీసుకుంటూ ఉంటారు. అయి ఆపిల్ పండ్లను తీసుకునే విషయంలో చాలా మంది అనేక ఆపోహాలను కలిగి ఉన్నారు. ఆపిల్ పండ్లను కొండరు నేరుగా శుభ్రం చేసుకుని తింటూ ఉంటా మరికొండరు వాటిపై ఉండే పొట్టును తీసేసి తింటా అయితే ఆపిల్ పండ్లను ఎలా తీసుకోవాలి.. పొట్టు తినాలా.. పొట్టు తీసేసి తినాలా.. ఎలా తింటే మన ఆరోగ్యానికి మేలు కలుగుతుంది.. ఇలా అనేక రకాల ఆపోహాలను కలిగి ఉన్నారు. అయితే నిపుణులు దీసురించి ఏం చెబుతున్నారు. ఆపిల్ పండ్లను ఎలా తీసుకుంచే మన ఆరోగ్యానికి మేలు కలుగుతుంది.. అన్న విపరాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుండా. ఆపిల్ పండ్లను తొక్కతో తించేసే మన ఆరోగ్యానికి మేలు కలుగుతుంది నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఆపిల్ పండ్లను తొక్కతోనే విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలా అనేక రకాలుగా యూంటే ఆక్కిడెంట్టు, షైబర్ వంటి పోపుకాలు ఉంటాయి. ఇవి కణాల ఆక్కికరణ ఒక్కితీ తగ్గింపడంలో సహాయపడతాయి. ఆపిల్ పండ్లను తొక్కతో తించేసే జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. అలా ఆపిల్ పండ్లపై ఉండే తొక్కను తీసేసి తినాకూడా



మేలు కలుగుతుంది. అపిల్ సైడ్ వెనిగర్ ను తొక్క తీసిన అపిల్ పండ్చల్తోనే తయారు చేస్తారు. కనుక అపిల్ పండ్చల్ను తొక్క తీసి తిన్నా కూడా మేలు కలుగుతుంది. అపిల్ పండ్చను ఎలా తినాలనేడి వారి వ్యక్తిగత నిర్ణయంపై అధారపడి ఉంటుంది. అయితే అపిల్ పండ్చ అందంగా, మెరుస్తూ కనబడాలని వాటిల్లో రసాయనాలను ప్రైవైచెయిడంతో పాటు ఘైనాస్టి కూడా పూస్తూ ఉంటారు. కనుక వాటిని తినే ముందు పుట్టంగా కడిగి తీసుకోవడం మంచిది. అపిల్ పండ్చల్ను తొక్క తీసిని తిన్నా లేదా తొక్కతో తిన్నా ఎలా తిన్నా కూడా ఎంతో మేలు కలుగుతుందని నిప్పుణులు చెబుతున్నారు.

ស៊ូវ មនិលីជំលាហ ឯស្សុ តែនសុលុយ

జూనియర్ ఎస్టీఆర్కు జాన్సెకపూర్ మేన్త్రు
అట..?

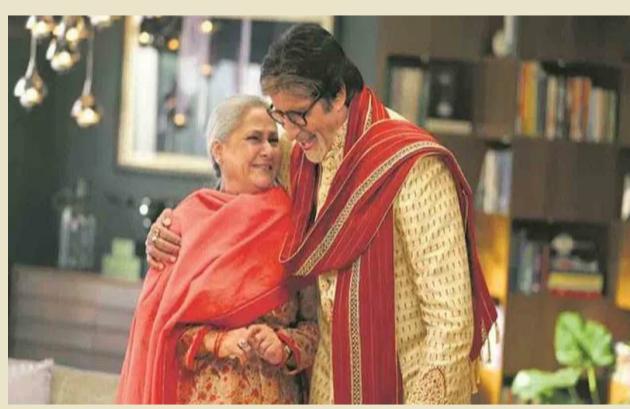
సోషల్ మిాడియాలో కొందరు పెట్టే పోస్టులు
 చాలా చమత్కారంగా ఉంటాయి. అందులోనూ
 కొందరు డిజిటల్ క్రియేటర్లు రూపొదించే
 కంపెంట్లో లోపాలను పెతుకుతూ, లేదంచే ఎగతాళి
 చేస్తూ కొందరు నెలిజనులు పెట్టే పోస్టులు మరీ
 చమత్కారంగా నప్పు తెప్పిస్తాయి. మిా క్రియేటివీకి ఒక
 దండంరా బాబూ అనేలా ఉంటాయి. తాజాగా ఎక్స్‌లో
 వైరల్ అపుతోస్ ఒక పోస్టు చేస్తూ ఇదే అనిపిస్తుంది.
 ఇంత లోతుగా ఎలా అలోచిస్తారురా బాబూ
 అనిపిస్తుంది. దివంగత నచి, అతిలోక సుందరి శ్రీదేవి
 తెలుగులో ఎన్నో రామావు డగర నుంచి చిరంజివి,
 నాగార్జున, వింకటేష్ వరకు ఎంతో మంది హీరోల
 సరసన నటించారు. అయితే, బాలకృష్ణకు మాత్రం
 అమె హీరోయిన్గా నటించలేదు. దీనికి బాలకృష్ణ
 నిరాయమే కారణమనే వాదనలు ఇంద్రజీలో ఎప్పటి
 నుంచో ఉన్నాయి. తన తండ్రితో ఎన్నో సినిమాల్లో
 హీరోయిన్గా నటించిన శ్రీదేవితో తాను ప్రేమికుడిగా,
 భర్తగా నటించలేనని బాలకృష్ణ అనేవారట. అసలు
 ఎవ్విఅర్కు భార్యగా నటించిన శ్రీదేవి తనకు తల్లితో
 సమానమని కూడా బాలయ్య అన్నార్ని రూపర్థు
 ఉన్నాయి. ఇదే విషయం చెబుతూ ఎవరో డిజిటల్
 క్రియేటర్ ఒక పీడియో చేశారు. అయితే, అ
 పీడియోను ఒక ఎక్కు యూజర్ పోస్ట్ చేశారు. ఈ



వీడియో అధారంగా వరుసలు కలుపుతూ జానియు
ఎస్టేటర్కు జాన్సీ కప్పార్ ఏముపుతారో లెక్కగట్టారు.
‘బాలకృష్ణ గారికి తల్లి లాంచిది అంటే జానియుర్
ఎస్టేటర్కి నాయనమ్మ.. నాయనమ్మ కూతురు జాన్సీ
కప్పార్.. జానియుర్ ఎస్టేటర్కి అత్త అప్పతుంది.
మేనల్లుడు అత్తతో కాంచోనా.. వాట ద ఫిఱ్ ఇన్
గేమ్ అఫ్ ట్రోన్స్ రూజ్ గోయింగ్ అన్ హియర్
(అసలు ఇక్కడ ఏం జరుగుతోంది)’ అంటూ సరదాగ

ఎక్కులో కామంట్ చేశారు. అయితే, ఈ పోస్ట్ ఇప్పుడు వైరల్ అవుతుంది. చాలా మంది సరదాగా ఈ పోస్ట్కు స్పందిస్తున్నారు. ఇదే సమయంలో సీనియర్ ఎస్టేట్ ఆర్క శ్రీదేవి మహరాలిగా నటించిన విషయాన్ని కూడా కొండరు గుర్తుచేస్తున్నారు. ఏదేమైనా ఇలాంటి పోస్టులను సోషల్ మిమిడియాలో చూస్తుంటే ఇలా ఎలా అలోచిస్తారు.. మిమి తెలివి సంతకెల్లా అని అనిపిస్తుంటుంది.

జయా బచ్చన్ అంట్ తనకు భయం



బాలయ్యకు జీడీగా కాజల్ అగర్వాల్

బాలయ్ సినిమాలో విలన్గా అర్చన రాంపాల్

మాములుగా బాలయ్య అంటేనే ఒక ఎన్ని. లాటికలు గట్టా పక్కన పెడితే బాలయ్య ఊరమాన్ పైటీంగ్స్కు జనాల్లో పిచ్చ క్లేష్ ఉంటుంది. ఒక్క తన్న తంతే సుమాలో గాల్లో ఎగరదాలు, తెడ గాడితే రైల్లు వెనక్కు వెళ్లాలు ఇలా ఇవన్నీ వేరే వాళ్లు చేస్తే అతి అనిపిస్తుంది కానీ.. బాలయ్య చేస్తే మట్టుకు ధియేబర్లో అలాంటి సీస్కు విజిల్స్ పడతాయి. మరీ ముఖ్యంగా అయిన విలన్స్తో చెప్పే డైలాగ్స్.. వార్లింగ్స్ వేరే తెవల్లో ఉంటాయి. ఇక ఆయన విలన్స్ కూడా బాలయ్యకు థిట్లుగా ఊరమాన్గా ఉంటారు. అయితే తాజాగా భగవంతే కేసరి విలన్ లక్ష్మి మేకర్స్ రిలీష్ చేశారు. ఇందులో విలన్ సూటు బట్టు వేసుకుని క్లాస్ లక్ష్మిలో ఉన్నాడు. బాలీప్రద్ నటుడు అర్థన్ రాంపాల్ ఈ సినిమాలో విలన్గా నటిస్తున్నాడు. మొదటి సుంచి బాలయ్యను అంత ఊరమాన్గా చూపించి.. విలన్ను ఇంత క్లాస్గా చూపించడంతో అభిమానులు ఒక్క సారిగా పొక్క అయ్యారు. మరోరోప్ర ఇలాంటి క్లాస్ విలన్తో బాలయ్య నేట ఎలా ఉంటుందోని అమితాస్తి చూపిస్తున్నారు. ఇక ఈ సినిమా ట్రైలర్ అదివారం రాత్రి 8 గంటల 16 నిమిషాలకు రిలీష్ కాన్స్టిట్యూట్లు మేకర్స్ వెళ్లడించారు. ఇక ఈ సినిమా బిజినెస్ ఓ రేంజ్లో జరుగుతుందని ఇన్సెడ్ టాక్. రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఈ సినిమాకు సుమారుగా రూ.60 కోట్ల రేంజ్లో బిజినెస్ జరుగుతుందని తెలుస్తుంది. ఇక రెండ్ ఆఫ్ ఇండియా, ఓర్మిన్ కలుపుకుంటే మరో రూ. 20 కోట్ల ఈటీగా బిజినెస్ జరుగుతుందట. మొత్తంగా చూసుకుంటే బాలయ్య కెరీల్లోనే అత్యధికంగా రూ.80 కోట్ల రేంజ్లో బిజినెస్ జరుపుకుంటుందట. ఇది బాలయ్య కెరీల్లో అల్ట్రామ్ రికార్డు. పోటీగా లియో, టైగర్ నాగేశ్వరరావు పంతి సినిమాలున్నా ఈ రేంజ్లో బాలయ్య సినిమాకు బిజినెస్ జరుగుతుందటే మాములు విషయం కాదు. అనీల్ రావిపూడి దర్శకత్వం వహించిన ఈ సినిమాలో బాలయ్యకు జోడీగా కాజల్ అగర్వాల్ నటిస్తుంది. శ్రీతీల కీలక పాత్ర చేస్తుంది. భమన్ సంగీతం అందిస్తున్న ఈ సినిమాను పైన్ ట్రైల్ పతాకంపై సాపు గారపాటి నిరియునాడు.



వేసిపి నాయకుల దాడుల వల్లనే సిఱిమా ఐండ్రా వెనక్కు : పవర్కల్చాల్

సినిమా పరిశ్రమ, రాజకీయం.. ఈ రెండూ ఒక్కటి కాకపోయినా పక్కపక్కనే ఉంటాయి. సినిమా పరిశ్రమ నుంచి రాజకీయానికి ఘర్షణ తెలిపేవారు ఉంటారు.. ప్రత్యే రాజకీయాల్లోకి వెళ్లేవారూ ఉంటారు. అంతేకాకుండా, సినిమా పరిశ్రమలోనూ రకరకాల రాజకీయ పార్టీలకు చెందినవారూ ఉంటారు. చంద్రబాబు నాయుడు ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్నప్పుడు సినిమా ఇండస్ట్రీ నుంచి అయినటే సన్నిహితంగా మెలిగిన ప్రముఖులు చాలా మందే ఉన్నారు. అయితే, ఇప్పుడు చంద్రబాబు నాయుడిని స్నిగ్ధ దెవలపైంట స్థామ్ కేసులో అరెస్టు చేస్తే దానిపై సినిమా పరిశ్రమ నుంచి పెద్దగా ఎప్పురూ స్వందించడంలేదని విమర్శలు వస్తున్నాయి. అసలు వాళ్ల ఎందుకు స్వందించడంలేదు అనేది చాలా మంది ప్రశ్న.. ఇదే ప్రశ్నను నిన్న మంగళగిరిలో జనసేన అధినేత పవన్ కళ్యాణ్ నిర్వహించిన ప్రైన్ మిటలో విలేకరులు లేవెనెతారు. చంద్రబాబు అరెస్టుపై సిని పరిశ్రమ ఎందుకు స్వందించడం లేదు అనే ప్రశ్నకు పవన్ కళ్యాణ్ స్వందిస్తూ.. వైఎస్ఐసీపీ నాయకుల ఎదురుచాడిని తట్టుకోలేకి సిని పరిశ్రమకు చెందినవారు నోరుమెదపడం లేదని అభిప్రాయపడ్డారు. రజనీకాంత్ లాంటి ఎంతో ప్రజాదరణ కలిగిన గొప్ప నటుడినే నోటిచొచ్చినట్టు తిట్టారని.. ఆయనే తట్టుకోలేనప్పుడు ఏగిలిన చిన్నిచిన్న నటులు వైసీపీ దాడిని ఎలా తట్టుకోగలని ప్రశ్నించారు. సిని పరిశ్రమలో కూడా రెండు పర్మాలు ఉంటాయని.. ఎస్టీఆర్ సమయం నుంచే రెండు పార్టీలకు చెందిన మనసులు ఇండస్ట్రీలో ఉండేవారని గుర్తుచేశారు. “సినిమా ఇండస్ట్రీ చాలా దుర్భాగమైనది. 2009లో మేం ప్రజారాజుం పార్టీ పెళ్లినప్పుడు.. ఎస్టీఆర్ మారాపు తెలుగుదేశం పార్టీ పెళ్లినప్పుడు సినిమా ఇండస్ట్రీలో వేర్చేయ రాజకీయ పర్మాలు ఉన్నాయి. కృష్ణ, ప్రభాకరేడ్డి లాంటి వాళ్ల కాంగ్రెస్కు బలమైన ఘర్షణదారులు. తెలుగుదేశంకి సంబంధించిన ఘర్షణాలు సినిమా ఇండస్ట్రీలో ఉన్నారు. కాంగ్రెస్కు చెందినవాళ్ల ఉన్నారు. వారంతా ఇప్పుడు వైసీపీ

మద్దతుదారులుగా మారిపోయి ఉండచ్చు. అలాగే నాకు కొద్దిగా మద్దతు ఏషైనా ఉంటుందోమా నాకు తెలీదు. మనస్సుప్రిగా చెప్పాలంబే నేనే అంతగా అలోచించను' అని పవన్ కళ్యాణ చెప్పుకొన్నారు. చిత్ర పరిత్రమలో ఉన్న 24 శాఖలకు చెందినవాళ్లు రాజకీయంగా తమ మద్దతు తెలియజేసినా నేరుగా రాజకీయాలపై మాట్లాడలేరని.. పొలిటికల్ హీట్సు వాళ్లు తీసుకోలేరని పవన్ కళ్యాణ అభిప్రాయపడ్డారు. తమను టార్గెట్ చేస్తారనే భయం వాళ్లలో ఉంటుందని.. వాళ్ల బాధను తాను అర్థం చేసుకోగలనని అన్నారు. వాళ్లకు కూడా బాధ ఉంటుందని.. అది బయటికి తెలియజేండంచేనని వెల్లిడించారు. వైసీపీ టార్గెట్ చేయడం పట్లే వాళ్లు బయటికి రాలేకపోతున్నారని అర్థంచించారు.'ఎట్లు రామారావు ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్నప్పుడు ఆయన మిాద తీయని సినిమా లేదు. మందలాది పుడు దగ్గర నుంచి తీసున్నే వచ్చారు. కోట శ్రీనివాసరావుతో తీశారు. అభిరకి మన ప్రశ్నలో కూడా తీశారు. అన్ని తీసినా ఎక్కుడా కక్క సాధింపు చర్చలు జరగలేదు. ఎట్లు రామారావు పాయాంలో కానీ.. ఆ తరపాత కానీ ఎప్పుడూ జరగలేదు. సినిమా పరిత్రమలో మిా రాజకీయ అభిప్రాయం మిాది తీసుకోండి అని ఆ తరపాత కలిసి కూడా నటించిన డాఖలాలు ఉన్నాయి. కానీ వీళ్ల కక్క సాధింపుకు పాల్పడుతున్నారు' అని వైసీపీని ఉఛితించి పవన్ కళ్యాణ అన్నారు. దినికి రజనీకాంతు ఉదాపరణగా చెప్పారు. 'రజనీకాంత్ ఒక సీనియర్ నటుడు, దాదాసాపోవ్ ఫాల్స్ అవార్డ్ గ్రహీత, అశేష ప్రణాభిమానం గల వ్యక్తి, ఆయనకున్న పరిచయంతో చంద్రబాణు నాయుడిని కలిసి ఆయనేదో మెచ్చుకుంటే ఆయన్ని తిట్టుని తిట్టులేదు. ఆయనే డిఫాండ్ చేసుకునే పరసిథిలో ఉన్నప్పుడు ఒక మామూలుగా కొత్తగా వచ్చిన హీరోల దగ్గర నుంచి హీరోలుగా ఎదుగుతున్నవారు వైసీపీ నోళ్లలో పడాలని అముకోరు. నాలాంటి మొండోడు బయటికి రావాలి తప్ప.. వాళ్ల రారు. నేను పూర్తిప్పాయిలో రాజకీయాల్లో ఉన్నాను కాబట్టి నాకు ఆ

సామర్థ్యం ఉంది. నేను కూడా సినిమాల్లో మాత్రమే ఉంటే ఎంత పరకు మాట్లాడగలనో నాకు కూడా తెలీదు. కాబట్టి ఈ విషయంలో సినిమా ఇండస్ట్రీకి మినహాయింపు ఇవ్వాలి' అని ప్రవేశ కూడా వెలిడించారు.

