https://epaper.manasamajam.com Contact No. 9989788438, 9505285656

మన సమాజం

తెలుగు డిజిటల్ దిన పత్రిక

Truth towards the Society

చైర్మెన్ : పార్వతి సురేష్ కుమార్ ఎడిటర్ : పార్వతి రాజేష్ కుమార్

సంపుటి : 02 సంచిక : 31 సోమవారం 25-05-2026 పేజీలు : 4

రిపోర్టర్స్ కావలెను

మన సమాజం

Truth towards the Society

మన సమాజం తెలుగు డిజిటల్ దినపత్రికలో

నిఖార్సైన జర్నలిస్టుగా నిలబడాలనుకుంటున్నారా?

అన్ని తరహా వార్తలు, కథనాలు ఎలాంటి ఆంక్షలు లేకుండా

రాయాలని కోరుకుంటున్నారా?

తెలంగాణ వ్యాప్తంగా అన్ని జిల్లాలు, మండలాల్లో

పనిచేసేందుకు విలేఖరులు కావలెను...

మీ కలాలకు పదును పెట్టండి.

సంప్రదించవలసిన నెంబర్లు

9989788438, 9505485656.

60 రోజుల ఒప్పందం

తాత్కాలిక శాంతి ఒప్పందాన్ని ఖరారు చేసిన ఇరాన్-అమెరికా?

అందరితో చర్చించి నిర్ణయం తీసుకున్నామన్న డొనాల్డ్ ట్రంప్

శుద్ధి చేసిన యురేనియంను వదులుకోవడానికి ఇరాన్ అంగీకారం!

60 రోజులు హోర్ముజ్ జలసంధిని తెరిచేందుకు సిద్ధం

ఆ సమయంలో అణు ఒప్పందంపై ఇరు దేశాల మధ్య తదుపరి చర్చలు

అమెరికా మీడియా వెల్లడి.. అధికారికంగా స్పందించని ఇరాన్

వాషింగ్టన్, మే 24: అమెరికా- ఇరాన్ మధ్య శాశ్వత శాంతి సంధిపై కీలక ముందడుగు పడినట్లు తెలుస్తోంది. యుద్ధానికి పూర్తిగా ముగింపు పలికేందుకు ముందుగా 60 రోజుల కాలానికి తాత్కాలిక ఒప్పందం కుదుర్చుకోవాలని రెండు దేశాలు నిర్ణయించినట్లు సమాచారం. ఈ కాల్పుల విరమణ ఒప్పందంపై ఎంవోయూ ఖరారైనట్లు అమెరికా అధికారులు తెలిపారు. ఆ దేశాధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ కూడా విస్తృత సంప్రదింపుల తర్వాత ఇరాన్‌తో ఒప్పందం కుదిరిందని శనివారం ప్రకటించారు. ఇజ్రాయెల్‌తోపాటు సౌదీ, ఈజిప్టు, ఖతార్, తుర్కియే, పాకిస్థాన్, జోర్డాన్, బహ్రెయిన్‌తో చర్చించిన తర్వాత ఈ ఒప్పందాన్ని ఖరారుచేసినట్లు వెల్లడించారు. అయితే ఈ విషయంలో తొందరపడబోమని ట్రంప్ అన్నారు. తనవద్ద ఉన్న శుద్ధి చేసిన యురేనియంను అమెరికాకు ఇచ్చేందుకు ఇరాన్ అంగీకరించిందని న్యూయార్క్ టైమ్స్ వార్తా సంస్థ తెలిపింది. ఈ తాత్కాలిక ఒప్పందం వార్తలపై ఇరాన్ అధికారికంగా స్పందించలేదు. ఆ దేశ వార్తా సంస్థ ఫార్స్ న్యూస్ మాత్రం ట్రంప్ ప్రకటన వాస్తవానికి చాలా దూరంగా ఉందని పేర్కొంది. ఒప్పందం కుదిరితే 30 రోజుల్లో హోర్ముజ్ జలసంధిలో వాణిజ్య నౌకల రాకపోకలను యుద్ధానికి ముందునాటి పరిస్థితికి తీసుకొస్తామని ఇరాన్ మరో వార్తా సంస్థ టాస్మిన్ న్యూస్ తెలిపింది. కాగా, భారత పర్యటనలో ఉన్న అమెరికా విదేశాంగ మంత్రి మార్కో రుబియో.. ఇరాన్‌పై విమర్శలు గుప్పించారు. ఉగ్రవాదాన్ని ప్రోత్సహించటంలో ప్రపంచంలో ఇరాన్‌ను మించిన దేశం మరొకటి లేదని ఆరోపించారు.

వామ్మో వడదెబ్బ..

రాష్ట్రంలో ఒక్కరోజే 42 మంది మృతి

ఒక్క ఉమ్మడి వరంగల్‌లోనే ఆదివారం17 మంది మరణం

ఉమ్మడి ఖమ్మంలో 10 మంది.. కరీంనగర్‌లో 8 మంది మృతి

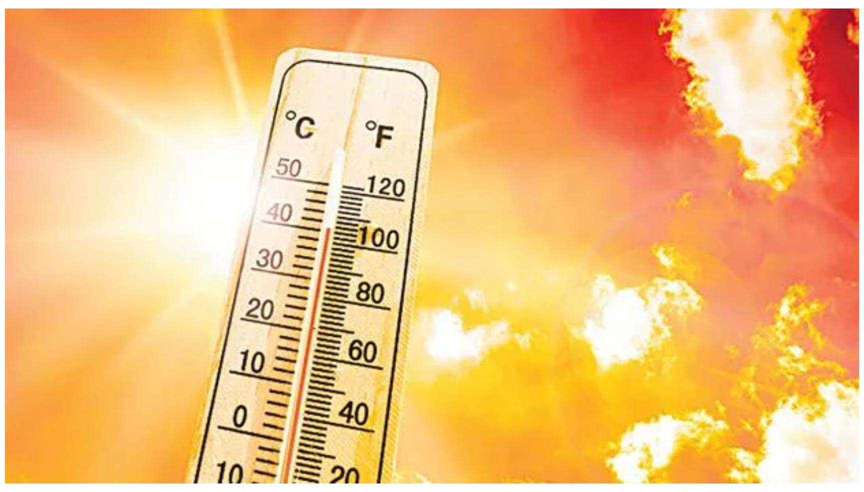
నల్లగొండ జిల్లాలో ఐదుగురి కన్నుమూత

మూడు రోజుల్లో 100 మంది పైనే మృత్యువాత

పగలంతా ఎండ, వడగాలులు.. సాయంత్రం గాలివాన బీభత్సం

ఆదివారం పలు జిల్లాల్లో వర్షాలకు తడిసిన ధాన్యం, మక్కలు

హైదరాబాద్ సహా అనేక ప్రాంతాల్లో 43 డిగ్రీలకు పైగానే..



హైదరాబాద్,మే 24

రాష్ట్రంలో భానుడి భగభగలతో ప్రజలు అల్లాడుతున్నారు. ఎండవేడిమికి తాళలేక పిట్టల్లా రాలిపోతున్నారు. రోజూ పదుల సంఖ్యలో వడదెబ్బ మరణాలు నమోదవుతున్నాయి. గతకొద్ది రోజులుగా రాష్ట్రంలో రోజూ వడదెబ్బతో 30-40 మంది వరకు మరణిస్తున్నారు. ఆదివారం కూడా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 42 మంది వడదెబ్బతో మరణించారు. మరోవైపు వర్షాలు, పిడుగుపాట్లు కూడా ప్రాణాలు తీస్తున్నాయి. పగలంతా తీవ్రమైన ఎండలు, సాయంత్రం కాగానే విపరీతమైన గాలివాన భీభత్సం సృష్టిస్తున్నాయి. అనేక ప్రాంతాల్లో ఉదయం 8-9 గంటల నుంచే మాడు పగిలే వేడి కనిపిస్తోంది. ఆదివారం రాష్ట్రంలో అనేకచోట్ల 43 నుంచి 46 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రతలు నమొదయ్యాయి. సాయంత్రం కురిసిన వర్షాలకు కొనుగోలు కేంద్రాల్లోని మక్కలు, వడ్లు తడిసిపోయాయి. ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా నిప్పుల కొలిమిలా మారింది. జిల్లాలో ఆదివారం ఒక్కరోజే వడదెబ్బతో 17 మంది మరణించారు. వరంగల్ నగరంలోని ఉర్సు, కరీమాబాద్, ఎస్ఆర్ఆర్‌తోట ప్రాంతాలకు చెందిన ఆవునూరి రాజు (46), బేతి అశోక్ (55), చింతనూరి సరోజ(70), మైదం శ్రీను (55) వడదెబ్బతో మరణించినట్లు వారి కుటుంబసభ్యులు తెలిపారు. మహబూబాబాద్ జిల్లా నెల్లికుదురు మండల కేంద్రానికి చెందిన వీరగాని వీరమ్మ (84), కొత్త రామయ్య (86), తొర్రూరు మండలం అమ్మాపురం గ్రామానికి చెందిన అత్తిలి రాము (60), టీక్యాతండాకు చెందిన జాటోత్ బీమోజీ (85), నాంచారిమడూరుకు చెందిన సోమ నారాయణ (65), కేసముద్రం స్టేషన్ బడితండాకు చెందిన అజ్మీరాలచ్యా (72), గూడూరు మండల కేంద్రంలోని చిట్యాల గడ్డకు చెందిన పాపాని ఎల్లమ్మ (68), తొర్రూరు పట్టణానికి చెందిన పైండ్ల నర్సయ్య (43), జనగామ జిల్లా బచ్చన్నపేట మండలం నాగిరెడ్డిపల్లికి చెందిన తేలు పెద్ది మల్లవ్వ (70), వర్ధన్నపేటకు చెందిన చందు ఐలయ్య(88) వడ దెబ్బతో చనిపోయారు. శాయంపేట మండలంలోని కొత్తగట్టు సింగారం గ్రామానికి చెందిన కుక్కల సారయ్య(74) వడదెబ్బతో ఆయిల్‌పామ్ తోటలో మృతి చెందగా.. యజమాని తీరుపై ఆగ్రహించిన మృతుడి కుటుంబ సభ్యులు జాతీయ రహదారిపై ధర్నాకు దిగారు. హసన్‌పర్తి మండల కేంద్రంలో మొలుగూరి నర్సింహరాములు (62) గేదెలను మేతకు తీసుకెళ్లి ఎండకు అస్వస్థతకు గురై మృతిచెందాడు. పరకాల మండలం వెల్లంపల్లి గ్రామంలో నూక సాంబయ్య (65) శనివారం వ్యవసాయ పనులకు వెళ్లి అస్వస్థతకు గురయ్యాడు. ఆదివారం ఉదయం ఆస్పత్రికి తరలిస్తుండగా మృతి చెందాడు. ఉమ్మడి ఖమ్మం జిల్లాలో ఆదివారం వడదెబ్బతో 10 మంది చనిపోయారు. మధిర మండలం ఇల్లూరు గ్రామానికి చెందిన కొరివి అచ్చయ్య(79), నేలకొండపల్లి మండలం మూటాపురం, నేలకొండపల్లికి చెందిన నంబూరి చిన నారాయణ(45), భీమాల వెంకటేశ్వర్లు (53), ఖమ్మం నగరంలోని పాతబస్టాండ్‌లో ఓ గుర్తు తెలియని వ్యక్తి ఎండదెబ్బతో మృతి చెందాడు. కూసుమంచి మండలం గట్టుసింగారం గ్రామానికి చెందిన సాయి చరణ్(35), భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా బూర్గంపాడుకు చెందిన వంశీకృష్ణ(33), భద్రాచలంలోని సుభాష్‌నగర్ కాలనీకి చెందిన మాటూరి సావిత్రి (71), కండె వెంకన్న(42), చుంచుపల్లి మండలం రుద్రంపూర్ గ్రామానికి చెందిన ఎన్.రజినీకాంత్ (36), ఖమ్మంలోని రామన్నపేటకు చెందిన గురజాల ఏడుకొండలు(50) వడదెబ్బతో ఆదివారం మృతి చెందారు. ఉమ్మడి నల్లగొండ జిల్లాలో ఆదివారం వడదెబ్బతో ఐదుగురు మరణించారు.

ఉచిత విద్యుత్తు రద్దుకు కుట్ర

కేసుల భయంతోనే మోదీకి రేవంత్ సరెండర్

వ్యవసాయం, ఇళ్లలో స్మార్ట్ మీటర్ల ఏర్పాటుకు నిర్ణయం

ప్రజల్లో ఉండే వారికే కార్పొరేషన్ ఎన్నికల్లో అవకాశం: కేటీఆర్

హైదరాబాద్ సిటీ/గోల్నాక, మే 24

'కేసుల భయంతోనే సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి ప్రధాని నరేంద్ర మోదీకి సరెండర్ అయ్యాడు. అందుకే రాష్ట్రంలో ప్రీ పెయిడ్ మీటర్లు, ట్రాన్స్‌ఫార్మర్లు, మోటార్లకు మీటర్లు పెట్టాలని నిర్ణయం తీసుకున్నారు. వ్యవసాయానికి ఉచిత విద్యుత్తును రద్దు చేసి అదానీ, అం బానీ వంటి ప్రీ పెయిడ్ సంస్థలకు అప్పగించే కుట్ర చేస్తున్నారు. ఈ నిర్ణయం అమలు కాక ముందే కాంగ్రెస్ ఫ్యూజ్‌లు పీకేయాలి, అని బీఆర్ఎస్ కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు కేటీఆర్ అన్నారు. 'నా బూతు.. నా భవిష్యత్తు' పేరిట అంబర్‌పేటలోని ఓ ఫంక్షన్ హాల్‌లో నిర్వహించిన బీఆర్ఎస్ బూత్ స్థాయి కార్యకర్తల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. రేవంత్‌రెడ్డి చీఫ్ మినిస్టర్(సీఎం) కాదు... కటింగ్ మాస్టర్ (సీఎం) అని కేటీఆర్ దుయ్యబట్టారు. కేసీఆర్ హయాంలో నిర్మాణం చేపట్టి పూర్తయిన వంతెనలు, భవనాలకు జేబులో కత్తెర పెట్టుకొని ప్రారరంభిస్తున్నాడని ఎద్దేవా చేశారు. ప్రతి ఒక్కరి ఇంట్లో ప్రస్తుతం ఉన్న కరెంటు మీటర్లు తొలగించి స్మార్ట్ మీటర్లు పెట్టాలని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కుట్ర చేస్తున్నదని, మంత్రివర్గంలో దీనిపై నిర్ణయం తీసుకున్నారన్నారు. ఈ మీటర్లు వస్తే.. మొబైల్ ఫోన్ల తరహాలో ముందే రీ చార్జ్ చేసుకొని.. బ్యాలెన్స్ మేరకు విద్యుత్ వినియోగించుకోవాల్సి ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. విద్యుత్ రంగంలో కాంగ్రెస్ చేస్తోన్న కుట్రలపై ప్రజలు తిరగబడాలని పిలుపునిచ్చారు. బీఆర్ఎస్ హయాంలో మోదీ ఎంత ఒత్తిడి చేసినా.. రూ.30 వేల కోట్ల రుణం రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి ఆపినా.. కేసీఆర్ ఎదురించారే తప్ప.. మీటర్లు పెట్టేందుకు అంగీకరించలేదని పేర్కొన్నారు. స్పెషల్ ఇంటెన్సివ్ రివిజన్ (ఎస్ఐఆర్)లో అర్హుల ఓట్లు జాబితా నుంచి తొలగించకుండా జాగ్రత్తగా ఉండాలని పార్టీ శ్రేణులకు సూచించారు. బీజేపీ వాళ్లు కొందరి ఓట్లు తొలగించే కుట్ర చేస్తారని, వారితో జాగ్రత్తగా ఉండాలని పేర్కొన్నారు. డిసెంబరు లేదా జనవరిలో కార్పొరేషన్ల ఎన్నికలు ఉండే అవకాశముందన్నారు. ఎమ్మెల్యేలు, పెద్ద నాయకుల చుట్టూ తిరగకుండా ప్రజల్లో ఉండి.. వారి సమస్యలపై పోరాడిన, సభ్యత్వ నమోదులో కీలకంగా వ్యవహరించిన వారికి సర్వేల ఆధారంగా పార్టీ టికెట్ ఇస్తామని కేటీఆర్ చెప్పారు.

కొత్త ఉగ్రవాద సంస్థ కార్యకలాపాలు

పోలీసు అధికారుల హత్యకు కుట్ర

రైతు డిస్కం ఎందుకు?

టీటీహెచ్ పేరుతో పాక్ నుంచి నిర్వహణ

న్యూఢిల్లీ, మే 24: దేశంలో కొత్త ఉగ్రవాద సంస్థ ఒకటి కార్యకలాపాలు నిర్వహిస్తున్నట్టు ఢిల్లీ పోలీసు స్పెషల్ సెల్ గుర్తించింది. ఉగ్రవాదిగా మారిన గ్యాంగ్‌స్టర్ షహజాద్ భట్టి... తహరీక్ ఎ తాలిబన్ హిందుస్థాన్ (టీటీహెచ్) పేరుతో పాకిస్థాన్ నుంచి దీనిని నిర్వహిస్తున్నట్టు గమనించింది. తొలి కార్యక్రమం కింద ఢిల్లీ, ఫరీదాబాద్‌ల్లోని గోడలపై టీటీహెచ్ అని రాయాలంటూ ఢిల్లీకి చెందిన క్రిమినల్ సొహాయిల్‌కు షహజాద్ పురమాయించాడు. వాటి కింద 'ఎస్' అని రాయాలని కూడా సూచించాడు. అది షహజాద్ సంస్థ అని చెప్పుకొనేందుకే ఈ సూచన చేశాడు. పాక్ గూఢచారి సంస్థ ఐఎ?సఐ సహకారంతో ఢిల్లీ, ఉత్తరప్రదేశ్‌లకు చెందిన పోలీసు అధికారుల హత్యకు కూడా కుట్ర పన్నాడు. ఇటీవల ఢిల్లీ పోలీసులు ముగ్గురు యువకులను అదుపులోకి తీసుకున్నప్పుడు ఈ విషయం వెల్లడయింది. ఆ ముగ్గురు యూపీలోని ఓ పోలీసు అధికారిని నాటు తుపాకీతో చంపడానికి ప్రయత్నించడం గమనార్హం. పాకిస్థాన్‌కు చెందిన మరో ఇద్దరు ఉగ్రవాదులు అబిద్ జాట్, అజ్మల్ గుజ్జర్‌లు భట్టికి సహకారం అందిస్తున్నట్టు పోలీసులు గుర్తించారు.

ఏడాదిలోపు మోదీ సర్కార్ పతనం!

విధాన వైఫల్యం వల్లే ఆర్థిక సంక్షోభం

మైనారిటీల ముసుగులో కాదు.. ముస్లిం సమస్యలపై నేరుగా పోరాడండి

కాంగ్రెస్ ఆధ్వర్యంలో జూన్ 6న మైనారిటీ, ఎస్సీల ఉమ్మడి సదస్సు

భవిష్యత్‌లో హిందూ-ముస్లిం రాజకీయాలు ఉండవు

అసమానతలే జాతీయ సమస్యగా మారతాయ్: కాంగ్రెస్ నేత రాహుల్

బీజేపీ ఆగ్రహం.. విదేశీ శక్తులతో కలిసి కుట్ర చేస్తున్నారని ధ్వజం

న్యూఢిల్లీ, మే 24:

కేంద్రంలోని మోదీ ప్రభుత్వం ఇంకో ఏడాది కంటే మనుగడ సాగించజాలదని కాంగ్రెస్ నేత రాహుల్‌గాంధీ అన్నారు. దేశంలో ఆర్థిక సంక్షోభానికి దాని విధాన వైఫల్యమే కారణమన్నారు. నీట్ పరీక్ష లీకేజీ వ్యవహారంలో కేంద్ర విద్యామంత్రి ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ రాజీనామా చేసేవరకు కాంగ్రెస్ విశ్రమించదని స్పష్టంచేశారు. ఢిల్లీలో జరిగిన ఏఐసీసీ మైనారిటీ విభాగం సలహామండలి సమావేశంలో రాహుల్ మాట్లాడారు. 'మోదీ ప్రభుత్వం ఏడాదిలో కుప్పకూలుతుంది. దీనికి పెరుగుతున్న ఆర్థిక సంక్షోభం ఒక కారణం కానుంది. నీట్ పరీక్ష లీకేజీని నిరసిస్తూ దేశంలో యువత రోడ్లెక్కుతుంటే.. మోదీ ఇటలీ వెళ్లి రీల్స్ చేసుకుంటున్నారు. ఈ లీకేజీ లక్షల మంది విద్యార్థుల భవిష్యత్‌ను నాశనం చేసింది. పలువురు విద్యార్థులు ప్రాణాలు కూడా కోల్పోయారు. దీనికి మోదీ బాధ్యత వహించలేదు. కనీసం విద్యామంత్రి ప్రధాన్‌ను కూడా తొలగించలేదు. ఈ విషయంలో అసలు స్పందించనేలేదు' అని ఆక్షేపించారు. దేశవ్యాప్తంగా ఈ లీకేజీపై నిరసనలు వ్యక్తమవుతున్నాయంటూ.. హైదరాబాద్‌లో ఎన్ఎస్‌యూఐ నేతృత్వంలో జరిగిన భారీ నిరసన ర్యాలీ వీడియోను రాహుల్ తన ఎక్స్ ఖాతాలో పోస్టు చేశారు. "ధర్మేంద్ర ప్రధాన్ రాజీనామా చేసేంతవరకూ, నీట్ వంటి ప్రశ్నపత్రాల లీకేజీలను నివారించడానికి ఒక పటిష్టమైన వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేసేంత వరకూ విశ్రమించం." అని పేర్కొన్నారు. కాగా.. ముస్లింలకు సంబంధించిన విషయాలను ప్రస్తావించేటప్పుడు.. మైనారిటీలంటూ విశాలమైన 'ముసుగు' వేయనక్కర్లేదని.. నేరుగా, బహిరంగంగా 'ముస్లిం'ల సమస్యలనే చెప్పి పోరాడాలని శనివారంనాటి సలహా కమిటీ భేటీలో రాహుల్ స్పష్టంచేశారు. ముస్లింలు, దళితులు, ఓబీసీలు, ఇతరులకు ఏదైనా అన్యాయం జరిగితే.. బాధిత వర్గం పేరు చెప్పడానికి సందేహించనవసరం లేదని స్పష్టంచేశారు. భవిష్యత్‌లో హిందూ-ముస్లిం రాజకీయాలు ఉండవని, పెరుగుతున్న అసమానతలు, ద్రవ్యోల్బణం ప్రధాన జాతీయ సమస్యగా మారతాయన్నారు. సామాజిక న్యాయం, రాజ్యాంగ హక్కుల కోసం జూన్ 6న కాంగ్రెస్ మైనారిటీ, ఎస్సీల ఉమ్మడి సదస్సు నిర్వహిస్తుందని వెల్లడించారు. ఆర్థిక సవాళ్ల నుంచి జనం దృష్టి మరల్చేందుకు బీజేపీ, ఆర్ఎ?సఎస్ మతపరమైన విభజన తీసుకొస్తున్నాయని ఆరోపించారు. భవిష్యత్‌లో నిజమైన రాజకీయ పోటీ ధనికులు, పేదల మధ్యే ఉంటుందని చెప్పారు. ముస్లింలకు చేరువయ్యేందుకే రాహుల్ 'ముస్లిం' సందేశం ఇచ్చారని రాజకీయ వర్గాలు అంటున్నాయి. కేరళలో ఇండియన్ యూనియన్ ముస్లింలీగ్ (ఐయూఎంఎల్) మద్దతుతో కాంగ్రెస్ సారథ్యంలోని యూడీఎఫ్ పదేళ్ల తర్వాత అధికారంలోకి వచ్చిన సంగతి తెలిసిందే. అలాగే అసోం ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ గెలిచిన 19 అసెంబ్లీ స్థానాల్లో 18 మంది ముస్లింలే. ఈ నేపథ్యంలో తన పార్టీపై ముస్లిం ఓటర్లలో విశ్వాసం తిరిగి పాదుగొల్పడం కోసం రాహుల్ తాజా సందేశం ఇచ్చారని విశ్లేషకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. అలాగే వచ్చేఏడాది కీలక రాష్ట్రాలైన యూపీ, గుజరాత్, పంజాబ్‌తో పాటు ఉత్తరాఖండ్, గోవా, మణిపూర్, హిమాచల్ ప్రదేశ్ అసెంబ్లీలకు ఎన్నికలు జరుగనున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో ముస్లింలు, ఎస్సీలకు దగ్గరయ్యేందుకు కాంగ్రెస్ వ్యూహాత్మక సమావేశాలు నిర్వహిస్తోందని.. ఒంటరి పోటీలకూ సిద్ధమవుతున్నట్లుగా ఉందంటున్నారు.

మీ వీసా విధానంతోమాకు తీవ్ర నష్టం

అమెరికా వీసా సంస్కరణలపై రుబియోతో విదేశాంగ మంత్రి జైశంకర్

న్యూఢిల్లీ, మే 24: అమెరికా తన వీసా విధానంలో తీసుకొచ్చిన మార్పులతో భారతీయులు తీవ్రంగా నష్టపోతున్నారని విదేశాంగమంత్రి ఎస్ జైశంకర్ తెలిపారు. గ్రీన్‌కార్డులు, హెచ్1బీ వీసాల జారీలో మార్పులు అమెరికాలో స్థిరపడాలనుకునే భారతీయులపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతున్నాయని ఆందోళన వ్యక్తంచేశారు. భారత పర్యటనలో ఉన్న అమెరికా విదేశాంగ మంత్రి మార్కో రుబియోతో జైశంకర్ ఆదివారం ద్వైపాక్షిక చర్చలు జరిపారు. అనంతరం ఇద్దరు మంత్రులు సంయుక్తంగా మీడియా సమావేశంలో మాట్లాడారు. అమెరికా తన వీసా విధానాన్ని పునఃపరిశీలించాలని కోరారు. అయితే, ఆ మార్పులు తమ వలస విధానంలో చేపట్టిన సంస్కరణల్లో భాగమని, ఏ ఒక్క దేశాన్ని ఉద్దేశించి చేసినవి కాదని రుబియో తెలిపారు. ఇంధనం, ద్వైపాక్షిక వాణిజ్యం పెంపు, వ్యూహాత్మక సాంకేతికతలు, అరుదైన ఖనిజాలు, రక్షణ, ప్రజా సంబంధాలు తదితర అంశాలపై తాము చర్చించినట్లు ఇద్దరు నేతలు వెల్లడించారు. అంతర్జాతీయ శాంతి సుస్థిరతలపై భారత్ అనుసరిస్తున్న ఐదు అంశాల సూత్రాన్ని జైశంకర్ వివరించారు. చర్చల ద్వారా వివాదాల పరిష్కారం, ఆంక్షలు లేని సముద్ర ఆధారిత వాణిజ్యం, అంతర్జాతీయ చట్టాలను గౌరవించటం, మార్కెట్లను, అరుదైన వనరులను ఆయుధంగా వాడటాన్ని నిరోధించటం, ప్రపంచ సప్లైచైన్‌కు నమ్మకమైన భాగస్వామ్యాలు అనేవిభారత విదేశాంగ విధాన మూల సూత్రమని తెలిపారు. కాగా, రుబియో భారత పర్యటన మోదీ ప్రభుత్వ దౌత్య విజయమని తెలంగాణ బీజేపీ అధ్యక్షుడు ఎన్.రాంచందర్‌రావు వ్యాఖ్యానించారు.

త్వరలోనే ట్రేడ్ డీల్: రుబియో

భారత్‌తో స్వేచ్ఛా వాణిజ్య ఒప్పందానికి తుది రూపు ఇచ్చేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నామని అమెరికా విదేశాంగమంత్రి మార్కో రుబియో తెలిపారు. ఇందులో భాగంగా త్వరలోనే తమ ప్రతినిధి బృందం చర్చల కోసం ఢిల్లీకి వస్తుందని చెప్పారు. భారత ప్రతినిధి బృందం ప్రస్తుతం అమెరికాలోనే ఉందని వెల్లడించారు. రెండుదేశాలకు ప్రయోజనకరమైన, సుస్థిరమైన వాణిజ్య ఒప్పందాన్ని త్వరలోనే ఖరారు చేసుకుంటామని ఆశాభావం వ్యక్తంచేశారు. తమ వాణిజ్య విధానాన్ని పూర్తిగా సంస్కరిస్తున్నామని.. అందులో భాగంగానే భారత వస్తువులపై అదనపు సుంకాలు విధించామే తప్ప.. కక్షపూరితంగా కాదని పేర్కొన్నారు. అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్‌తో భారత ప్రధాని స్వయంగా మాట్లాడకపోవటం వల్లనే వాణిజ్య ఒప్పందం ఆగిపోయిందన్న వాదనను ఆయన ఖండించారు. అమెరికాలో భారతీయులపై జాతి వివక్ష దాడులు పెరిగిపోవటంపై రుబియో స్పందించారు. ప్రతిదేశంలోనూ మూర్ఖులు ఉంటారని, అలాగే తమ దేశంలోనూ కొందరు మూర్ఖులు ఉన్నారని తెలిపారు. భారతీయులపై జాతివివక్ష చూపేవారిని కఠినంగా శిక్షిస్తున్నట్లు చెప్పారు.

ఇండియా ఏం కోరినా ఇస్తాం: ట్రంప్

తన చర్యలు, మాటలతో అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచే అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్.. ఆదివారం కూడా అలాంట పనే చేశారు. ఢిల్లీలో మార్కో రుబియో నేతృత్వంలో అమెరికా 250వ స్వాతంత్ర్య వేడుకల కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. రుబియోతోపాటు భారత్‌లో అమెరికా రాయబారి సెర్జియో గోర్ వేదికపై ఉండగా.. ఊహించిన విధంగా గోర్‌కు ట్రంప్ ఫోన్ చేశారు. ఆయన మాటలను లైవ్‌లో ప్రసారం చేశారు.

వ్యక్తి ఆత్మహత్య..

లక్షెట్టిపేట మే24(మన సమాజం)

లక్షెట్టిపేట మండలం చందారం గ్రామానికి చెందిన కోడి నరేష్ అనే 33 సంవత్సరాల యువకుడు బావిలో దూకి ఆత్మహత్య చేసుకుని చనిపోయాడు. మృతునికి భార్య ఒక కుమారుడు ఉన్నాడు. గత రెండు నెలల నుండి భార్యాభర్తల మధ్య కలహాలు రావడంతో మృతుడు తన తల్లి దగ్గర ఉండగా మృతుని భార్య తన కుమారుని తీసుకొని లక్షట్ పేటలో ఉంటుంది. మృతుని భార్య కాపురానికి రాకపోవడంతో మద్యానికి అలవాటు పడ్డాడు. తరచూ మద్యం తాగి వచ్చి తల్లితో తన భార్య కాపురానికి రావడం లేదనీ, వాళ్ళు పోవడంతో నాకు బ్రతకాలని లేదంటూ బాధపడితే తల్లి ఓదార్చేది. అదే గ్రామంలో నిన్న సాయంత్రం మద్యం తాగి వచ్చి బాధపడుతూ ఇంటి కి కొద్ది దూరంలో ఉన్న వావి వద్దకు పరిగెత్తుకుంటూ వెళ్లి బావిలో దూకి ఆత్మహత్య చేసుకుని చనిపోయాడు. మృతుని తల్లి కోడి బుచ్చవ్వ ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసుకొని దర్యాప్తు చేయడం జరుగుతుందని ఎస్సై గోపతి సురేష్ తెలిపారు.

యూరిక్ యాసిడ్‌కు పండ్లతో చెక్

ప్రస్తుతం చాలామందిలో యూరిక్ యాసిడ్ అనేది ఓ సాధారణ అనారోగ్యంగా మారిపోయింది. ఒకప్పుడు పెద్దల్లో మాత్రమే కనిపించే ఈ సమస్య.. ఇప్పుడు యువతనూ ఇబ్బంది పెడుతున్నది. అయితే, కొన్ని పండ్లను ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే.. యూరిక్ యాసిడ్ సమస్యకు ఇట్టే చెక్ పడుతుంది. శరీరం డిటాక్స్ అవుతుంది. అలాంటి పండ్ల జాబితాలోకి వెళ్తే.. దోసకాయలు: 90% కంటే ఎక్కువ నీటితో నిండి ఉండే దోసకాయలను.. పరిపూర్ణ మూత్రవిసర్జన ఆహారంగా చెబుతుంటారు. ఇవి మూత్ర విసర్జనను పెంచడం ద్వారా.. యూరిక్ యాసిడ్‌ను బయటికి పంపడంలో సాయపడతాయి. దోసకాయలోని ఆల్కలిన్ గుణాలు.. శరీరంలోని యూరిక్ యాసిడ్‌ను తటస్థీకరించడంలో సమర్థంగా పనిచేస్తాయి.

పుచ్చకాయ:

నీరు, పొటాషియంతో నిండిన హైడ్రేటింగ్ పండు.. పుచ్చకాయ. ఇది యూరిక్ యాసిడ్‌ను పలుచన చేసి.. మూత్రం ద్వారా బయటికి పంపించేస్తుంది. ఇక పుచ్చకాయలోని సుగుణాలు.. మూత్రపిండాల పనితీరుకు మద్దతునిస్తాయి.

బొప్పాయి:

జీర్ణక్రియకు ఉపశమనం కలిగించడంతోపాటు యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయులను తగ్గించడంలో బొప్పాయి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. దీనిలోని పాపైన్ అనే ఎంజైమ్.. కాలేయంతోపాటు మూత్రపిండాల పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి.

బెర్రీ పండ్లు:

యాంటి ఆక్సిడెంట్లతో నిండిన బెర్రీ పండ్లలో.. విటమిన్ సి, పాలీఫెనాల్స్ కూడా అధికమే! ఇవి శరీరంలో పేరుకుపోయిన యూరిక్ యాసిడ్‌ను తగ్గించి.. టాక్సిన్స్‌ను బయటికి పంపేస్తాయి. ఉదయపు బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో యోగర్ట్‌తో కలిపి బెర్రీ పండ్లను తీసుకుంటే.. అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు అందుతాయి.

సిట్రస్ పండ్లు:

నిమ్మకాయ, ఆరెంజ్, బత్తాయి లాంటి సిట్రస్ పండ్లలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా లభిస్తుంది. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయులను నియంత్రణలో ఉంచడంలో విటమిన్ సి సమర్థంగా పనిచేస్తుంది. కిడ్నీల పనితీరునూ మెరుగుప రుస్తుంది. ఇది శరీర ఆల్కలైజ్‌కు సహాయ పడి.. ఎసిడిటీని తగ్గిస్తుంది. ప్రతిరోజూ నిమ్మకాయ రసం తాగడాన్ని అలవాటుగా మార్చుకుంటే.. మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది.

చెర్రీ పండ్లు:

ఎర్రగా, చిన్నగా ఉండే చెర్రీలలో.. ఆంథోనిసైనిన్స్, యాంటి ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో మంట, నొప్పుల సమస్యను తగ్గిస్తాయి. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయులను సమతుల్యం చేయడంలోనూ చెర్రీ పండ్లు ముందుంటాయి.

ఈ విత్తనాల గురించి మీకు తెలుసా..?

మనల్ని అన్ని విధాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉంచడంతోపాటు మనకు అనేక పోషకాలను అందించే విత్తనాలు, గింజలు మనకు చాలానే అందుబాటులో ఉన్నాయి. అయితే దాదాపు అన్ని రకాల గింజలు, విత్తనాల గురించి చాలా మందికి తెలుసు. కానీ కొన్ని రకాల విత్తనాల గురించి ఇంకా చాలా మందికి అవగాహన లేదు. అలాంటి విత్తనాల్లో కాలోంజి విత్తనాలు కూడా ఒకటి. వీటినే నైగెల్లా సీడ్స్ అని కూడా పిలుస్తారు. అయితే వీటిని చాలా మంది నల్ల జీలకర్రగా భావిస్తారు. కానీ నల్ల జీలకర్ర వేరు, కాలోంజి విత్తనాలు వేరు. నల్ల జీలకర్ర చూసేందుకు సాధారణ జీలకర్ర మాదిరిగానే ఉంటుంది. కానీ సాధారణ జీలకర్రతో పోలిస్తే కాస్త నలుపు రంగులో ఉంటుంది. ఇక కాలోంజి విత్తనాలు లావుగా నల్లగా ఉంటాయి. కనుక నల్ల జీలకర్ర, కాలోంజి విత్తనాలు వేరే అని చెప్పవచ్చు. ఇక కాలోంజి విత్తనాలు మనకు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజ నాలను కలిగిస్తాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల అనేక లాభాలు కలుగుతాయి.

ఆర్థరైటిస్ సమస్యకు..

కాలోంజి విత్తనాలను తీసుకోవడం వల్ల ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఈ విత్తనాల్లో యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. కనుక వీటిని తింటే శరీరంలోని వాపులు, నొప్పులు తగ్గుతాయి. ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారికి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఈ విత్తనాలను తినడం వల్ల ఫ్రీ ర్యాడికల్స్‌ను తొలగించుకోవచ్చు. దీంతో వాపులు, ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి తగ్గుతాయి. దీని వల్ల గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయి. ఈ విత్తనాల్లో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శ్వాసకోశ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. దీంతో ఆస్తమా, దగ్గు, జలుబు, అలర్జీల వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. గొంతు, ఊపిరితిత్తుల్లో ఉండే కఫం కరిగిపోతుంది. శ్వాస సరిగ్గా లభిస్తుంది. ఊపిరితిత్తులు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

ఎవరీ ‘నకిలీ’ గంగాధరుడు..?!

- ఆయన పాత్ర పైనే అనుమానాల వెల్లువ..
- నకిలీ విత్తనాల సరఫరా నుంచి విక్రయాల వరకు ఔరా అనిపించే నెట్‌వర్క్..!
- పోలీసు వ్యవస్థను ప్రభావితం చేస్తూ దళారులను కాపాడుతున్నాడనే సందేహాలు..?
- సరఫరా, విక్రయాలకు ఆద్యుడాయనే.. కేసులైతే విడిపించేది కూడా ఆయనే
- ఇటీవలి కేసుల వెనక ఉన్న ఇదే నెట్ వర్క్..!

మంచిర్యాల,మే 24,(మన సమాజం):

నకిలీ విత్తన మూలాల్ని, కోరల్ని సుతారం పీకెయ్యాలని జిల్లా పోలీస్ యంత్రాంగం ప్రతిష్ట కొద్దీ తీసుకుంటుంటే ఈ గంగాధరుడు మాత్రం గడుసు పిండమై కూర్చున్నాడు. విత్తన సరఫరా నుండి విక్రయాల వరకు ఔరా అనిపించే నెట్‌వర్క్ కలిగి ఉన్న ఈయన విత్తన సామ్రాట్ గా మారాడనే చర్చ సాగుతోంది. మంచిర్యాల జిల్లా వ్యాప్తంగా నకిలీ పత్తి విత్తనాల దందా మళ్లీ చర్చనీయాంశంగా మారుతున్న వేళ, ఈ వ్యవహారంలో గంగాధరుడి అనే వ్యక్తి పేరు బలంగా వినిపిస్తోంది. విత్తనాలను తెప్పించడం, వాటిని జిల్లాలోని వివిధ ప్రాంతాలకు చేరవేయడం, దళారుల ద్వారా విక్రయాలు నిర్వహించడం వంటి మొత్తం వ్యవస్థ వెనుక గంగాధర్ కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాడనే ప్రచారం జరుగుతోంది. పత్తి మిల్లు దందా వ్యాపారాన్ని ముందుంచుకుని, దాని చాటున భారీ స్థాయిలో నకిలీ విత్తనాల దందా కొనసాగిస్తున్నాడని పలువురు ఆరోపిస్తున్నారు. ఇంతకీ ఈ గంగాధరుడు ఎవరు..? పోలీస్ యంత్రాంగానికి కొరకరాని కొయ్యగా ఎందుకు మారాడు..? అన్న కోణంలో ‘మన సమాజం’ ప్రత్యేక కథనం...

మంచిర్యాల జిల్లాలో ఇప్పుడిప్పుడే పోలీసుల కృషి ఫలిస్తోంది. నకిలీ విత్తనాల సరఫరా పై పెట్టిన నిఘా సత్ఫలితాలను ఇస్తోందని పోలీసు శాఖ కాస్త భావిస్తోంటే.. మరోవైపు జిల్లా కేంద్రంగా వేళ్లూనుకున్న నకిలీ రాకెట్ విస్తరణ ఆందోళనకు గురి చేస్తోంది. నకిలీ విత్తనాల చర్చ బయటకొస్తే చాలు ఈ గంగాధరుడి పేరే మార్మోగిపోతోంది. గంగాధర్ అనే ఓ బబా ఆసామి జిల్లా కేంద్రంలో నివాసం ఉంటూ తనకంటూ ప్రత్యేక నెట్‌వర్క్ ఏర్పాటు చేసుకుని, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో పని చేసే మధ్యవర్తులతో సంబంధాలు కొనసాగిస్తున్నాడనే చర్చ సాగుతోంది. రైతుల అమాయకత్వాన్ని ఆసరాగా తీసుకొని నాసిరకం విత్తనాలను అసలైనవిగా నమ్మిస్తూ విక్రయాలు

జరుగుతున్నాయనే వాదనలు వినిపిస్తున్నాయి. ఈ వ్యవహారం వల్ల రైతులు తీవ్రంగా నష్టపోతున్నప్పటికీ, అసలు సూత్రధారులపై చర్యలు మాత్రం కనిపించడం లేదని పలువురు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

ఇటీవలి కేసుల వెనక ఇదే నెట్ వర్క్..!

జిల్లా వ్యాప్తంగా ఇటీవల వెలుగులోకి వచ్చిన నకిలీ విత్తనాల కేసుల వెనుక కూడా ఇదే నెట్‌వర్క్ పని చేస్తోందనే అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. నకిలీ విత్తనాల వ్యవహారంలో పోలీసులకు పట్టుబడిన కొందరు దళారులను బయటకు తీసుకు రావడంలో కూడా గంగాధర్ పాత్ర ఉందనే ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. కొంతమంది అధికారులతో సాన్నిహిత్యం పెంచుకుని తనకు అనుకూలంగా పరిస్థితులను మలుచుకుంటున్నాడని చర్చ జరుగుతోంది. కేసులు నమోదైన సందర్భాల్లో తెర వెనుక నుంచి వ్యవహారాలను చక్కబెట్టి దళారులకు అండగా నిలుస్తున్నాడనే విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి. నకిలీ విత్తనాల దందా చాటున లక్షల రూపాయలు సంపాదిస్తూ, వ్యవస్థను ప్రభావితం చేసే స్థాయికి ఎదిగాడనే ఆరోపణలు జిల్లా రాజకీయ, వ్యాపార వర్గాల్లో కూడా చర్చకు దారితీస్తున్నాయి. అయితే ఈ ఆరోపణలపై సంబంధిత వ్యక్తుల నుంచి అధికారిక స్పందన వెలువడాల్సి ఉంది. నకిలీ విత్తనాల వ్యవహారంపై సంబంధిత శాఖలు సమగ్ర దర్యాప్తు చేపట్టి వాస్తవాలను బయట పెట్టాలని రైతు సంఘాలు, ప్రజలు డిమాండ్ చేస్తున్న పరిస్థితి కనిపిస్తోంది.

నీళ్లను రోజూ మరీ అతిగా తాగుతున్నారా..?

అయితే ఏం జరుగుతుందో తెలుసా..?

మనం ఆరోగ్యంగా ఉండా లంటే రోజూ పౌష్టికాహా రాన్ని వేళకు తీసుకోవడం, వ్యాయామం చేయడంతోపాటు రోజుకు తగినన్ని నీళ్లను కూడా తాగాల్సి ఉంటుందన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. నీళ్లను తాగడం వల్ల అనేక జీవక్రియలు సాఫీగా సాగుతాయి. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. రోగాలు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. అయితే రోజుకు ఎవరైనా సరే కనీసం 2 నుంచి 3 లీటర్ల నీళ్లను లేదా 8 నుంచి 10 గ్లాసుల మేర నీళ్లను తాగాల్సి ఉంటుందని వైద్యులు మనకు సూచిస్తుంటారు. ఇది నిజమే అయినప్పటికీ మనం నివసించే వాతావరణ పరిస్థితులు, మన ఆరోగ్యం, ఉష్ణోగ్రత, శరీర బరువు, మనకు ఉండే వ్యాధులు వంటి అంశాలను ఆధారంగా చేసుకుని కూడా మనం రోజూ నీళ్లను తాగాల్సి ఉంటుంది. ఈ క్రమంలోనే వ్యక్తిని బట్టి రోజుకు తాగాల్సిన నీటి శాతం నిర్ధారించబడుతుంది. అయితే నీళ్లను ఎవరైనా సరే తగిన మోతాదులోనే తాగాల్సి ఉంటుంది. అలా అని మరీ అతిగా తాగితే అనేక దుష్పరిణామాలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

శరీరం వాపులకు గురై..

నీటిని మరీ అతిగా తాగడం వల్ల శరీరంలో ద్రవాలు అధికంగా చేరుతాయి. దీని వల్ల శరీరంలో ఉండే ద్రవాల పరిమాణం మారుతుంది. ద్రవాల సమతుల్యత లోపిస్తుంది. దీంతో శరీరంలో లవణాల శాతం తగ్గుతుంది. ఫలితంగా ద్రవాలు ఎక్కువగా చేరి శరీరం వాపులకు గురవుతుంది. ముఖ్యంగా పాదాలు, కళ్లు, ముఖం, చేతులు వాపులకు గురై కనిపిస్తాయి. అలాగే కొందరికి వికారంగా ఉండడం, వాంతికి వచ్చినట్లు అనిపించడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. కొందరికి కండరాలు పట్టేస్తాయి. కండరాలు నొప్పులుగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా రాత్రి పూట ఇలా ఎక్కువగా జరుగుతుంది. రాత్రి పూట నిద్రలో కాలి పిక్కలు పట్టుకుపోతుంటాయి. అలాగే తీవ్రమైన నీరసం, అలసట ఉంటాయి. చిన్న పనిచేసినా కూడా విపరీతంగా అలసిపోతారు.

ఓవర్ హైడ్రేషన్..

నీటిని సరిగ్గా తాగకపోతే ఏర్పడే స్థితిని డీహైడ్రేషన్ అంటారు. అదే నీటిని మరీ అతిగా సేవిస్తే ఏర్పడే పరిస్థితిని ఓవర్ హైడ్రేషన్ అంటారు. ఇవి రెండూ కూడా వాస్తవానికి ప్రమాదకరమే. ఈ రెండు సందర్భాల్లోనూ విపరీతమైన తలనొప్పి వస్తుంది. రక్తంలో ఉప్పు శాతం తగ్గుతుంది. దీంతో కణాలు వాపులకు గురవుతాయి. దీని వల్ల ఒళ్లు నొప్పులు, వాపులు వస్తాయి. ఇక అధికంగా నీటిని తాగితే శరీరంలో ఎలక్ట్రోలైట్స్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. దీని వల్ల కండరాలు పట్టేయడం, నొప్పులు వంటి సమస్యలు వస్తాయి. కండరాల పనితీరు మందగించి కండరాలు బలహీనంగా మారుతాయి. నీటిని మోతాదుకు మించి సేవిస్తే కిడ్నీలపై భారం పడుతుంది. శరీరంలో అధికంగా ఉండే ద్రవాలను బయటకు పంపేందుకు కిడ్నీలు శ్రమించాల్సి వస్తుంది. దీంతో కిడ్నీలపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. దీర్ఘకాలంలో ఇది కిడ్నీల డ్యామేజ్‌కు దారి తీస్తుంది. కనుక నీళ్లను మరీ అతిగా సేవించకూడదు.

గుండెపై ప్రభావం..

ఇక నీళ్లను మోతాదుకు మించి తాగడం వల్ల శరీరంలో పొటాషియం లెవల్స్ పడిపోతాయి. దీని వల్ల రక్త సరఫరా తగ్గుతుంది. బీపీ అసాధారణ రీతిలో పెరుగుతుంది. దీని ప్రభావం గుండెపై పడుతుంది. దీర్ఘకాలంలో ఇది హార్ట్ ఎటాక్‌కు దారి తీసే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే కాళ్ల నొప్పులు వస్తుంటాయి. తీవ్రమైన విసుగ్గా ఉంటుంది. మూడ్ మారుతుంది.

ఎల్లప్పుడూ చిరాగ్గా ఉంటారు. కొందరికి ఛాతిలో తరచూ నొప్పి కూడా వస్తుంది. నీళ్లను మోతాదుకు మించి అతిగా తాగడం వల్ల ఎక్కువ సార్లు మూత్ర విసర్జనకు వెళ్లాల్సి వస్తుంది. రాత్రి పూట ఈ సమస్య మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీంతో నిద్రకు ఆటంకం కలుగుతుంది. దీని వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన సైతం పెరుగుతాయి. ఇలా అతిగా నీళ్లను తాగడం వల్ల అనేక అనర్థాలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. కనుక నీళ్లను రోజూ తగినంత మోతాదులోనే తాగాల్సి ఉంటుంది.

నెయ్యితో ఇంటి చిట్కాలు..

ఏయే అనారోగ్య సమస్యలకు నెయ్యిని ఎలా ఉపయోగించాలంటే..?

భారతీయులు నెయ్యిని ఎంతో పురాతన కాలం నుంచే ఉపయోగి స్తున్నారు. ఒకప్పుడు దాదాపుగా అందరు ఇళ్లలోనూ నెయ్యి ఉండేది. కానీ ఇప్పుడు నెయ్యిని బయట కొనాల్సిన పరిస్థితి వచ్చింది. అయితే ఆయుర్వేద ప్రకారం నెయ్యిలో అనేక ఔషధ గుణాలు, పోషకాలు ఉంటాయి. అందువల్ల నెయ్యిని తింటుంటే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజ నాలను పొందవచ్చు. నెయ్యిలో మన శరీరానికి కావల్సిన అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇందులో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, విటమిన్ ఎ, డి, ఇ, కె, బ్యుటీరిక్ యాసిడ్ వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. కనుక ఇవి మనకు ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తాయి. ఒకప్పుడు చాలా మంది రోజూ నెయ్యిని భోజనంలో తినేవారు. కానీ ఇప్పుడు అలా తినడం లేదు. కనీసం చిన్నారులకు సైతం నెయ్యిని తినిపించడం లేదు. అయితే నెయ్యితో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని చాలా మందికి తెలుసు. కానీ దీన్ని పలు ఇంటి చిట్కాల్లో ఎలా ఉపయోగించాలి, దీంతో ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలను ఏవిధంగా నయం చేసుకోవచ్చు.. అని చాలా మందికి తెలియదు. ఈ క్రమంలోనే ఈ విషయాలను ఆయుర్వేద వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు.

మలబద్దకం ఉంటే..

ప్రస్తుతం చాలా మందికి మలబద్దకం సమస్య ఉంటోంది. అలాంటి వారికి నెయ్యి అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఒక టీస్పూన్ నెయ్యిని కరిగించి దాన్ని రాత్రి పూట నిద్రకు ముందు ఒకటీస్పూన్ మోతాదులో సేవించాలి. లేదా ఉదయం పరగడుపునే కూడా తీసుకోవచ్చు. ఇలా చేస్తుంటే మలబద్దకం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. నెయ్యిలో ఉండే బ్యుటీరిక్ యాసిడ్ జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. దీంతో మలబద్దకం తగ్గుతుంది. అలాగే ఈ యాసిడ్ వల్ల జీర్ణ రసాలు సరిగ్గా ఉత్పత్తి అవుతాయి. దీంతో తిన్న ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అవుతుంది. అజీర్తి సమస్య ఉండదు. దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యలు ఉన్నవారు నెయ్యిని కరిగించి రెండు చుక్కల మోతాదులో రెండు ముక్కు రంధ్రాల్లోనూ వేస్తుండాలి. ఇలా రోజుకు రెండు సార్లు చేయాలి. దీని వల్ల కఫం కరిగిపోతుంది. దగ్గు, జలుబు, ముక్కు దిబ్బడ నుంచి త్వరగా ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఆస్తమా, బ్రాంకైటిస్ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది.

బరువు తగ్గేందుకు..

నెయ్యి అంటే కొవ్వులు ఉంటాయి కనుక దీన్ని తింటే బరువు పెరుగుతారని అనుకుంటారు. కానీ ఇందులో నిజం లేదు. మరీ అధికంగా నెయ్యిని తిన్నా, దీంతో వేపుడు వంటి పదార్థాలను, తీపి పదార్థాలను చేసి తిన్నా బరువు పెరుగుతారు.

మీ చేతి వేళ్ల గోర్లపై ఇలా తెల్లని మచ్చలు ఉన్నాయా..?

అయితే ఏం జరుగుతుందో తెలుసా..?

మన శరీరంలో ఏవైనా వ్యాధులు వస్తే వెంటనే బయట పడవు. ముందుగా వాటి తాలూకు లక్షణాలు కొన్నింటిని శరీరం బయట పెడుతుంది. ఏ అనారోగ్య సమస్య వచ్చినా సరే ముందుగా మన శరీరం దాని లక్షణాలను మనకు తెలియజేస్తుంది. ఈ క్రమంలో ఆయా లక్షణాలను మనం ముందుగానే గుర్తిస్తే వ్యాధి తీవ్రత పెరగకుండా, ప్రాణాంతకం అవకుండా ముందుగానే చికిత్స తీసుకుని జాగ్రత్తగా ఉండవచ్చు. ఇక మన శరీరంలో పలు రకాల పోషకాల లోపం ఉన్నా కూడా శరీరం లక్షణాలను తెలియజేస్తుంది. కనుక ఏవైనా లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వ్యాధి నిర్ధారణకు రాకుండా ముందుగా డాక్టర్‌ను కలిసి పరీక్షలు చేయించుకుని అవసరం అయితే అప్పుడు మందులను వాడాలి. అంతేకానీ సొంతంగా వైద్యం చేసుకోకూడదు. ఇక మన శరీరం తెలియజేసే అనేక లక్షణాల్లో చేతి వేళ్ల గోర్లపై తెల్లని మచ్చలు ఏర్పడడం కూడా ఒకటి. ఈ మచ్చలు ఏర్పడేందుకు పోషకాల లోపంతోపాటు పలు వ్యాధులు ఉండడం కూడా కారణాలు అవుతాయి. కనుక దేని వల్ల ఈ మచ్చలు ఏర్పడ్డాయో తెలుసుకోవడం మంచిది.

మహిళలకు..

చాలా మందికి అప్పుడప్పుడు చేతి వేళ్లకు చెందిన గోర్లపై తెల్లని మచ్చలు ఏర్పడుతుంటాయి. కొందరికి ఇవి మచ్చల్లా ఏర్పడితే కొందరికి తెల్లని గీతల్లా ఏర్పడుతాయి. అయితే ఎలా ఏర్పడినా ఈ మచ్చలు కనిపిస్తే మాత్రం అసలు నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. కొందరికి ఈ తెల్లని మచ్చలు చిన్నగా ఉంటే, కొందరికి వెడల్పుగా ఏర్పడుతాయి. అలాగే కొందరికి తక్కువ సంఖ్యలో తెల్లని మచ్చలు ఏర్పడితే, కొందరికి అధికంగా ఈ మచ్చలు కనిపిస్తాయి. చేతి వేళ్లకు చెందిన గోర్లపై ఇలా తెల్లని మచ్చలు లేదా గీతలు ఏర్పడడాన్ని లుకోనైకియా అంటారు. ఇది వాస్తవానికి అత్యంత సహజసిద్ధమైందిగా చెబుతారు. దీని గురించి అంత కంగారు పడాల్సిన అవసరం లేదని వైద్యులు అంటున్నారు. చేతి వేళ్ల గోర్లపై తెల్లని మచ్చలు ఏర్పడేందుకు అనేక కారణాలు ఉంటాయి. కొందరు నెయిల్ పెయింట్‌లను ఎక్కువగా వాడుతుంటారు. లేదా బ్యూటీ పార్లర్లలో గోర్లకు చికిత్స తీసుకుంటారు. ఇలా మహిళలు అధికంగా చేస్తారు. కనుక వారి గోర్లపై ఇలా తెల్లని మచ్చలు ఏర్పడే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వారు పాటించే బ్యూటీ టిప్స్‌లో ఉపయోగించే రసాయనాలు పడకపోతే ఇలా జరుగుతుంది.

ఇన్‌ఫెక్షన్లు ఉంటే..

చేతి వేళ్ల గోర్లకు దెబ్బలు తగిలినా, ఫంగస్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు ఏర్పడినా అలా గోర్లపై తెల్లని మచ్చలు కనిపిస్తుంటాయి. కనుక మీకు దెబ్బలు తాకినా, గాయాలు అయినా లేదా ఇన్ ఫెక్షన్లు వచ్చినా అందుకు అనుగుణంగా చికిత్స తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. దీంతో గోర్లపై ఉండే తెల్లని మచ్చలు సైతం వాటంతట అవే తొలగిపోతాయి. ఇక కొందరు మహిళలకు నెయిల్ పాలిష్‌లు పడవు. అలాంటి వారికి అలర్జీలు వస్తాయి. కనుక వారి గోర్లపై కూడా అప్పుడప్పుడు ఇలా తెల్లని మచ్చలు ఏర్పడే అవకాశాలు ఉంటాయి. అలాగే గుండె జబ్బులు ఉన్నవారికి, నోటి దుర్వాసన వస్తున్నవారికి, కిడ్నీలు ఫెయిల్ అయిన వారికి, సోరియాసిస్, ఎగ్జిమా, న్యుమోనియా వంటి వ్యాధులు ఉన్నవారికి కూడా చేతి వేళ్ల గోర్లపై తెల్లని మచ్చలు వస్తాయి.

జింక్ లోపం ఉన్నా..

కొన్ని సందర్భాల్లో మనం తినే ఆహారం ఫుడ్ పాయిజనింగ్ అవుతుంది. ఆర్సెనిక్ పాయిజనింగ్ గనక జరిగితే అప్పుడు కూడా ఇలాగే గోర్లపై తెల్లని మచ్చలు వస్తాయి. ఇక ఇవన్నీ కారణాలు కాకపోతే కచ్చితంగా జింక్ లోపించిందని అర్థం చేసుకోవాలి. జింక్ మన శరీరానికి కావల్సిన మినరల్స్‌లో ఒకటి. మన శరీరంలో జింక్ లోపం ఉన్నా లేదా జింక్ ను తగినంతగా తీసుకోకపోయినా ఇలా కొందరికి అప్పుడప్పుడు చేతి వేళ్ల గోర్లపై తెల్లని మచ్చలు వస్తుంటాయి. కనుక పైన చెప్పిన వ్యాధులు కారణాలు కాకపోతే అలాంటి వారు కచ్చితంగా జింక్ లోపం ఉందని గ్రహించాలి. వెంటనే జింక్ ఉండే ఆహారాలను తినాలి. జింక్ మనకు ఎక్కువగా చేపలు, రొయ్యలు, మటన్, కోడిగుడ్లు, పాలు, చీజ్, గుమ్మడి విత్తనాలు, పొద్దు తిరుగుడు విత్తనాలు, అవిసె గింజలు, చియా సీడ్స్, బాదంపప్పు, జీడిపప్పు, వాల్ నట్స్, పిస్తా వంటి వాటిలో లభిస్తుంది. కనుక వీటిని తీసుకుంటే జింక్ సరిగ్గా లభిస్తుంది. అప్పుడు గోర్లపై ఉండే తెల్లని మచ్చలు సైతం తొలగిపోతాయి. కనుక ఈ సమస్యకు సరైన కారణం దొరికితే కచ్చితంగా పరిష్కారం లభిస్తుంది.

మీరు ఈ పొరపాట్లు చేస్తున్నారా..?

అయితే మీ ఎముకలు బలహీనంగా మారి విరిగిపోతాయి జాగ్రత్త..!

వయస్సు మీద పడే కొద్దీ ఎవరికైనా సరే సహజంగానే ఎముకలు పటుత్వాన్ని కోల్పోయి బలహీనంగా మారుతాయి. శరీరంలో క్యాల్షియం తగ్గడంతోపాటు పలు ఇతర కారణాల వల్ల ఇలా ఎముకలు బలం కోల్పోతాయి. వృద్ధాప్యంలో ఎవరికైనా ఇలాగే జరుగుతుంది. అయితే ప్రస్తుతం చాలా మందికి యుక్త వయస్సులోనే ఎముకలు బలహీనంగా మారి విరిగిపోతున్నాయి. ఎముకలు పటుత్వాన్ని కోల్పోయి పెళుసుగా మారుతున్నాయి. దీంతో శక్తి లేనట్లు ఫీలవుతున్నారు. బలంగా ఉండడం లేదు. చిన్నారుల్లో కూడా ఎదుగుదల సమస్యలు వస్తున్నాయి. అయితే ఇలా యుక్త వయస్సులోనే ఎముకలు బలహీనంగా మారకూడదు. అలా మారుతున్నాయంటే అందుకు చాలా బలమైన కారణాలే ఉంటాయి. ముఖ్యంగా కొందరు పాటించే ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి వల్లే ఎముకలు అలా బలహీనంగా మారుతుంటాయి. కనుక పొరపాట్లు ఎలా, ఎక్కడ చేస్తున్నారో గమనించాల్సి ఉంటుంది.

పొగ తాగడం..

చాలా మంది ప్రస్తుతం యుక్త వయస్సులో ఉన్నవారు సైతం పొగ అధికంగా తాగుతున్నారు. స్మోకింగ్ అనేది యువతలో ఒక ఫ్యాషన్‌గా మారిపోయింది. తమ తోటి స్నేహితులు తాగుతున్నారని తాము కూడా పొగ తాగడం మొదలు పెడుతున్నారు. ఇలా వారు పొగ తాగడం వల్ల శరీరంలో ఫ్రీ ర్యాడికల్స్ అధికంగా ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఇవి శరీరానికి అత్యంత హాని చేస్తాయి. క్యాల్షియం నిల్వలను తగ్గిస్తాయి. ఎముకలు బలహీనంగా మారేలా చేస్తాయి. దీంతో ఎముకల సాంద్రత సైతం తగ్గిపోతుంది. చివరకు ఎముకలు బలహీనంగా మారుతాయి. కనుక పొగ తాగడం మానేయాలి. యుక్త వయస్సులోని వారే కాదు, అసలు ఎవరూ కూడా పొగ తాగడం మంచిది కాదు. అది ఎముకలకు తీవ్రమైన హాని కలగజేస్తుంది.

అధికంగా మద్యం సేవించడం..

ప్రస్తుతం చాలా మంది కూర్చుని చేసే ఉద్యోగాలనే అధికంగా చేస్తున్నారు. రోజూ గంటల తరబడి కుర్చీల్లో కూర్చునే ఉంటున్నారు. దీని వల్ల శారీరక శ్రమ తగ్గుతోంది. ఫలితంగా ఎముకలు బలహీనంగా మారుతున్నాయి. కనుక ఇలాంటి వారు రోజూ శారీరక శ్రమ లేదా వ్యాయామం చేయాల్సి ఉంటుంది. కనీసం 30 నిమిషాల పాటు అయినా సరే వాకింగ్ చేయాలి. దీని వల్ల ఎముకలు బలహీనంగా మారకుండా ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. దృఢంగా ఉంటారు. ఇక రోజూ విపరీతంగా మద్యం సేవిస్తున్నా కూడా శరీరానికి మంచిది కాదు. ముఖ్యంగా దీని వల్ల ఎముకలపై ప్రభావం పడుతుంది. దీంతో క్యాల్షియం నిల్వలు తగ్గి ఎముకలు బలహీనంగా మరి సులభంగా విరిగిపోయే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. అతిగా మద్యం సేవించే చాలా మంది చిన్న యాక్సిడెంట్ తరువాత ఎముకలు విరిగితే హాస్పిటల్‌లో చేరి చికిత్స తీసుకున్నప్పటికీ కొంతకాలానికి ప్రాణాంతకంగా మారి చనిపోయిన సందర్భాలు కూడా ఉన్నాయి. కనుక మద్యం అతిగా సేవించకూడదు.

ఉప్పు అధికంగా తినడం..

ఉప్పు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను చాలా మంది అధికంగా తింటున్నారు. ముఖ్యంగా చిన్నారులు, యువత ఇలాంటి ఆహారాలను అధికంగా తింటున్నారు. కనుక వారిలో ఎముకలు బలహీనంగా మారి సులభంగా విరిగిపోతున్నాయి. కనుక ఎముకలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఉప్పు తీసుకోవడాన్ని తగ్గించాలి.

గమ్యం చేరని స్వప్నాల గమనం

గత 25 సంవత్సరాల కాలక్రమంలో ఈ దేశంలో వచ్చిన రాజకీయ, ఆర్థిక, సామాజిక పరిణామాలను పరిశీలిస్తే, వివిధ రంగాల్లో జరిగిన అభివృద్ధిని నిరాకరించలేం. అయితే ఈ అభివృద్ధి, దేశంలోని పేదరికాన్ని నిర్మూలించి, శ్రమదోపిడీని అరికట్టి, కనీసం ఒక సంక్షేమ రాజ్యాన్ని కూడా స్థాపించలేదు. మరోవైపు పోరాడుతున్న సామాజిక పురోగామి శక్తులను అణచివేస్తున్న మతతత్వ ఫాసిస్టు పాలకుల మూలంగా, తిరిగి అవే ప్రశ్నలు మన ఎదుట నిలుస్తున్నాయి. ఈ దేశం ఎక్కడికెడుతున్నది? భారతీయులు కలలుగన్న సమసమాజ స్వేచ్ఛాయుత వ్యవస్థ ఏర్పడిందా? సామాజిక భద్రత, విద్య-వైద్యం అందరికీ అందుబాటులోకి వచ్చే ప్రజాతంత్ర వ్యవస్థ ఇంకా ఎంత దూరంలో ఉన్నది? ప్రస్తుతం ఈ దేశంలో కొనసాగుతున్న **Despotic rule** ఏకపక్ష నియంతృత్వ పాలనకు ప్రజలు కూడా కారణం! కాంగ్రెస్, కమ్యూనిస్టు పార్టీల వైఫల్యం వల్ల ఓటర్లు బీజేపీ వైపు మొగ్గుతున్నారు. దేశంలోని మెజారిటీ హిందువులు ఐక్యత పేరిట 'హిందుత్వ'ను ఆమోదిస్తున్నారు. సమాంతరంగా కార్పొరేట్ ధనిక వర్గాలకు అనుకూలంగా ఉన్న చట్టాల మూలంగా, పేదరికం- నిరుద్యోగం విస్తరిస్తున్నాయి. 2014 తర్వాత క్రమంగా మూఢనమ్మకాల మతవాద దృక్పథం వ్యాపించి, ఒక కొత్త విశృంఖల మూక, పాలక వర్గానికి వత్తాసుగా ఉంది. ఈ దేశ సామాజిక వ్యవస్థలో అస్తిత్వ ఉద్యమాల తీరుతెన్నులు పరిశీలిస్తే, కులరహిత ఆదర్శ సమాజానికి చాలా దూరంలో ఉన్నాం. ఏ కులానికి ఆ కులం ఒక అభద్రతా భావంతో తమ ప్రత్యేక ఉనికిని చాటుకుంటూ రాజ్యాధికారంలో తమ భాగాన్ని కోరుకుంటున్నది. ఆధునికంగా సాంకేతిక పారిశ్రామిక అభివృద్ధి ఫలితంగా కులవృత్తులు చెల్లాచెదురైపోయాయి. విద్యావకాశాలు చేజిక్కించుకున్న కులాల్లోని విద్యావంతులు (రిజర్వేషన్ల మూలాన కొందరు) ఆయా కులాల ముద్రలతో మేధావుల, ప్రొఫెసర్ల, ఉపాధ్యాయ, విద్యార్థి తదితర సంఘాలతో సంఘటితమవుతున్నారు. ఈ పరిణామంతో ఆరెస్సెస్ ఆశిస్తున్న 'హిందుత్వ సంఘటిత శక్తి'కి దగ్గరవుతున్నారు. బీసీలు, దళిత, షెడ్యూల్ తదితర కులాల సంఘాలన్నీ జనాభా దామాషా ప్రకారం ఉద్యోగాలలో, మంత్రివర్గంలో రిజర్వేషన్లు శాశ్వతంగా ఉండాలని కోరుకుంటున్నాయి. దేశంలోని పెట్టుబడిదారీ దళారీ ఆర్థిక వ్యవస్థకు లోబడి ఈ సంఘాలన్నీ తమ ఉద్యమాలను నిర్వహిస్తున్నాయి. ఆర్థికంగా సామాజికంగా తమ కులానికి లేదా మతస్థులకు మేలు జరిగితే చాలుననే మనస్తత్వం (మరోవైపు తరతరాలుగా అగ్రకులాల ఆధిపత్య చరిత్ర ఉండనే ఉంది)-మౌలికంగా ఈ దేశంలోని రైతాంగాన్ని, శ్రామికులను, చేతివృత్తి కారులను, కార్పొరేట్ పెట్టుబడి దళారీ విధానం ఎంతో సజావుగా దోచుకుంటూ సంపన్నులను పెంచి పోషిస్తున్న యదార్థాన్ని విస్మరిస్తున్నారు. తమ మతం-కులం-శాఖ చెక్కుచెదరకుండా ఇలానే నిచ్చెనమెట్ల సామాజిక వ్యవస్థగానే కొనసాగాలనే తిరోగమన సంస్కరణ వాదంతో తృప్తిపడుతున్నారు. సకలజన ఉద్యమాలకు దూరంగా ఉంటున్నారు. రాజకీయంగా ఇప్పుడు రావలసిన ప్రత్యామ్నాయ ప్రజాశక్తిగా కమ్యూనిస్టు పార్టీలు ఎర్రజెండా-నీలిజెండా మైత్రి కోసం ప్రయత్నిస్తున్నాయి. భవిష్యత్తులో ఐక్య సంఘటనగా ఇదొక ప్రయోగం. అయితే అంబేద్కర్, పూలే అనుయాయులు మార్క్సిస్టు ప్రాపంచిక దృక్పథానికి, సిద్ధాంతాలకు అనుకూలంగా సమన్వయించుకోగలిగితేనే లాల్-నీల్ మైత్రి సుస్థిరం అయ్యే అవకాశాలున్నాయి. 1947లో దేశ విభజన జరిగి, స్వాతంత్ర్యం పొందిన తర్వాత కొన్ని తరాలు వెనక్కి పోగా, చైనాను మించిపోయిన జనాభాతో ఈ దేశం తను కలలు కంటున్న సమసమాజ, స్వేచ్ఛాయుత గమ్యం వైపు చూస్తున్నది. ఒక తత్వవేత్త చెప్పిన నిజం-"గుడ్డును వెలుపలి నుంచి పగులగొడితే జీవితం అంతం, కానీ లోపలి నుంచి పగిలితే జీవితం ప్రారంభం." వేల సంవత్సరాల పురాతన సంస్కృతి-చరిత్ర ఉన్న భారత్‌లో వివిధ భాషలు, కులాలు, మతాలు అనేక సమస్యల మధ్య సహజీవనం సాగిస్తున్నాయి. మధ్య యుగాల నాటి అంధ విశ్వాసాలు, ఆచారాలను ప్రశ్నిస్తూ ఆయా దశల్లో మేల్కొన్న వారు- 'ఎక్కడికీ గమనం?' అని ప్రశ్నించుకున్నారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా పారిశ్రామికీకరణ విస్తరించిన దశలో ఆయా దేశ కాల పరిస్థితుల్లో ప్రజా విప్లవాలు వచ్చాయి. ఉదాహరణకు- ఫ్రెంచి, రష్యన్, బోల్షివిక్, జనచైనా విప్లవాలు- ఇప్పుడు సాంకేతికంగా డిజిటల్ యుగంతో పాటు కృత్రిమ మేధ (ఏఐ) కార్యకలాపాల తీరుతెన్నులను మార్చేస్తున్నాయి. అయితే ఆయా ఆలోచనలు-పాత సంస్కారాల ఒత్తిడిలో ఉన్న మనుషుల స్వార్థచింతన, అక్రమార్జన హింసా ప్రవృత్తి మారగలదా? ఇది నిరంతరంగా ఎదురుతిరిగే ప్రశ్న! చారిత్రకంగా- రాజకీయంగా ఈ దేశంలో వచ్చిన పరిణామాలను పరిశీలిస్తే ఆనాటి తెలంగాణ రైతాంగ సాయుధ పోరాటం ఈ దేశ ప్రజలు చేరవలసిన గమ్యం వైపు దిశానిర్దేశం చేసింది. తర్వాత నక్సల్బరీ-శ్రీకాకుళ పోరాటాలు గత 55 సంవత్సరాల కాలంలో రైతాంగ పోరాట స్ఫూర్తితో ప్రారంభమై, క్రమంగా అడవులకే పరిమితమై, కేవలం తుపాకీని మాత్రమే నమ్ముకుని దిశను కోల్పోయింది. ఈ చారిత్రక గుణపాఠాలు ఈ దేశంలో ఏనాటికైనా రానున్న ప్రజావిప్లవానికి సంకేతాలు. ఇక్కడి ప్రజలు, మారుతున్న తమ దేశ కాల పరిస్థితుల కనుగుణంగా ప్రజా పోరాటాలతో మమేకమైన విప్లవ శక్తులతో, తమదైన రీతిలో ప్రజా విప్లవాన్ని సాధించగలరనేది ఒక చారిత్రక ఆశావాదం. చివరిగా జార్జి లూకాచే (హంగేరియన్ మార్క్సిస్టు తత్వవేత్త, విమర్శకుడు) ఈ ప్రపంచంలోని మనిషి పట్ల విశ్వాసాన్ని వ్యక్తం చేసిన వ్యాఖ్యలతో ముగిస్తున్నాను. "మనిషి తన ప్రపంచాన్ని గుర్తించక తప్పదు. ఈ మానవాళిలో ఒకడిగా పాక్షికంగా తాను కూడా ఈ ప్రపంచాన్ని నిర్మించాడు. అందులో భాగంగానే తనదిగా దానిని అనుభవిస్తాడు. ఈ ప్రపంచమనే క్రమాన్ని కొనసాగించడానికి మనిషి తన వంతు ప్రత్యేకతను సంతరింపజేస్తాడు. నష్టం కానటువంటి సృజనాత్మక కళను శాశ్వతం చేస్తాడు. దాని అమేయమైన ప్రాభవం ఒక కళాఖండంగా (గొప్ప రచనగా) పరిఢవిల్లుతూ, మనిషి ప్రపంచ స్వరూపాన్ని తీర్చిదిద్దుతూ ఉంటుంది."

సీతాఫలం పండ్లే కాదు..

ఆకులు కూడా ఉపయోగకరమే..

సీతాఫలాలను తినడం వల్ల ఎన్ని ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో అందరికీ తెలిసిందే. ఇవి ఎంతో తియ్యగా, రుచిగా ఉంటాయి. కనుక ఈ పండ్లను అందరూ ఎంతో ఇష్టంగా తింటుంటారు. సీతాఫలాలను తింటే ఫైబర్ సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. ఇది జీర్ణ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. గ్యాస్, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. బరువు తగ్గేందుకు సహాయం చేస్తుంది. అలాగే ఈ పండ్లను తినడం వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి సైతం పెరుగుతుంది. అయితే సీతాఫలాలు మాత్రమే కాదు, ఈ చెట్ల ఆకులు కూడా మనకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఆయుర్వేద ప్రకారం ఈ ఆకులు అనేక అద్భుతమైన ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. కనుక ఈ ఆకులను ఉపయోగించడం వల్ల పలు వ్యాధులను నయం చేసుకోవచ్చు. ఈ క్రమంలోనే వ్యాధులను నయం చేసుకునేందుకు సీతాఫలం ఆకులను పలు ఇంటి చిట్కాల్లో ఉపయోగించాల్సి ఉంటుంది. దీంతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి.

షుగర్ ఉన్నవారికి..

షుగర్ ఉన్నవారికి సీతాఫలం ఆకులు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిని ఉపయోగించి షుగర్ లెవల్స్‌ను తగ్గించుకోవచ్చు. ఇందుకు గాను సీతాఫలం ఆకులు 2 లేదా 3 తీసుకుని నీటిలో వేసి మరిగించి ఆ నీళ్లను ఉదయం పరగడుపునే తాగాలి. ఇలా రోజూ చేస్తుండాలి. దీని వల్ల షుగర్ లెవల్స్‌ను తగ్గించుకోవచ్చు. డయాబెటిస్ అదుపులో ఉంటుంది. ముఖ్యంగా టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతో ఉపశమనం లభిస్తుంది. అలాగే ఈ ఆకులతో చర్మాన్ని సురక్షితంగా ఉంచుకోవచ్చు. ఈ ఆకుల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. కనుక ఈ ఆకులతో ఫేస్ ప్యాక్‌ను తయారు చేసి వాడడం వల్ల చర్మం సురక్షితంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా సూర్యుని నుంచి వచ్చే అతినీలలోహిత కిరణాల బారి నుంచి చర్మాన్ని రక్షించుకోవచ్చు. దీని వల్ల చర్మంపై మచ్చలు ఏర్పడకుండా సురక్షితంగా ఉంటుంది. కాంతివంతంగా కనిపిస్తుంది. మీరు వాడే ఫేస్ ప్యాక్‌లలో సీతాఫలం ఆకులను కలిపి వాడుకోవచ్చు.

కండరాల నొప్పులకు..

సీతాఫలం ఆకుల్లో మెగ్నిషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది కండరాలను ప్రశాంతంగా మారుస్తుంది. కండరాల నొప్పులను తగ్గిస్తుంది.

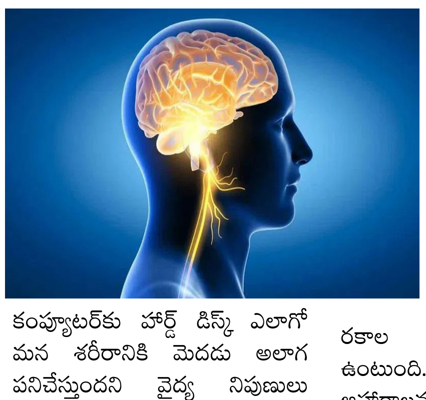
దీని వల్ల శారీరక శ్రమ, వ్యాయామం చేసే వారికి ఎంతో ఉపశమనం లభిస్తుంది. ముఖ్యంగా రాత్రి పూట నిద్రలో కాలి పిక్కలు పట్టుకుపోయే సమస్య తగ్గుతుంది. ఆయా నొప్పుల నుంచి సైతం బయట పడవచ్చు. మెగ్నిషియం వల్ల రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. గుండె కండరాల వాపులు తగ్గిపోతాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా చూసుకోవచ్చు. కనుక సీతాఫలం ఆకులను నీటిలో వేసి మరిగించి టీలా తయారు చేసి తాగుతుండాలి. దీంతో గుండెను సురక్షితంగా ఉంచుకోవచ్చు.

రోగ నిరోధక శక్తికి..

సీతాఫలం ఆకులను వేసి మరిగించిన నీళ్లను తాగుతుంటే శరీర రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీని వల్ల సీజనల్ వ్యాధులకు చెక్ పెట్టవచ్చు. ముఖ్యంగా దగ్గు, జలుబు వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. చలికాలంలో ఆస్తమా, బ్రాంకైటిస్ వంటి సమస్యలు ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. గొంతు, ఊపిరితిత్తుల్లో ఉండే కఫం కరిగిపోతుంది. శ్వాసనాళాలు శుభ్రంగా మారి గాలి సరిగ్గా లభిస్తుంది. అలాగే వ్యాధులు, ఇన్ఫెక్షన్లకు వ్యతిరేకంగా శరీరం పోరాటం చేస్తుంది. కనుక రోగాలు రాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు. సీతాఫలం ఆకులను శుభ్రంగా కడిగి దంచి మెత్తని పేస్ట్‌లా మార్చాలి. దీన్ని గాయాలు, పుండ్లపై రాస్తుండాలి. దీంతో అవి త్వరగా మానుతాయి. ఇలా సీతాఫలం ఆకులు మనకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి.

మీ మెదడు ఎల్లప్పుడూ యాక్టివ్‌గా ఉండాలన్నా..

చురుగ్గా పనిచేయాలన్నా.. వీటిని పాటించండి..!



కంప్యూటర్‌కు హార్డ్ డిస్క్ ఎలాగో మన శరీరానికి మెదడు అలాగ పనిచేస్తుందని వైద్య నిపుణులు చెబుతుంటారు. అయితే వాస్తవానికి కంప్యూటర్ హార్డ్ డిస్క్ కన్నా మెదడు ఇంకా ఎక్కువ పనులనే నిర్వహిస్తుంది. కేవలం మెమొరీ స్టోరేజ్ కోసం మాత్రమే కాదు, భావోద్వేగాలను నియంత్రించడానికి, ఆలోచనా శక్తికి, చర్యలు, ప్రతిచర్యలకు ఇలా అనేక రకాల క్రియలను నిర్వహించేందుకు మెదడు నిరంతరం పని చేస్తూనే ఉంటుంది. అయితే మెదడు యాక్టివ్‌గా ఉండే విధానాన్ని బట్టి వ్యక్తి తెలివితేటలు, ప్రతిభాపాటవాలు మారుతాయి. కొందరి మెదడు మరీ అతి యాక్టివ్ గా పనిచేస్తుంది. అలాంటి వారి మేధస్సు అధికంగా ఉంటుంది. వారు అన్నింట్లోనూ రాణిస్తారు. ఇక మెదడు యాక్టివ్‌గా ఉండాలన్నా, తెలివితేటలు పెరగాలన్నా మనం రోజూ కొన్ని రకాల పనులను చేయాల్సి ఉంటుంది. అలాగే పలు ఆహారాలను కూడా తీసుకోవాలి. దీని వల్ల మెదడును చురుగ్గా పనిచేసేలా చేయవచ్చు.

పజిల్స్, హాబీలు..

మెదడు చురుగ్గా పనిచేయాలంటే రోజూ గణిత సంబంధ సమస్యలను పరిష్కరిస్తుండాలి. అలాగే పజిల్స్ పూర్తి చేయాలి. మెదడుకు మేత పెట్టే ప్రశ్నలకు సమాధానాలను రాబట్టాలి. ఈ విధంగా చేయడం వల్ల మెదడు పనితీరు మెరుగు పడి యాక్టివ్ గా మారుతుంది. ఉత్తేజంగా పనిచేస్తారు. అలాగే ఎవరికి ఉన్న హాబీలను రోజూ వారు పూర్తి చేయాలి. అంటే ఉదాహరణకు పెయింటింగ్, సంగీతం వినడం, పుస్తకాలను చదవడం, ప్రకృతిలో గడపడం వంటివన్నమాట. ఈ హాబీలను రోజూ పాటిస్తుంటే మెదడుకు ప్రశాంతత లభిస్తుంది. దీంతో మెదడు చురుగ్గా పనిచేస్తుంది. ఇక మెదడు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజూ వీలైనంత సేపు వ్యాయామం చేయాల్సి ఉంటుంది. వ్యాయామం వల్ల శరీరంలో రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. మెదడుకు రక్తం సరిగ్గా సరఫరా అవుతుంది. దీంతో మెదడు యాక్టివ్‌గా మారుతుంది. చురుగ్గా పనిచేస్తారు.

క్యాలరీలు, వ్యాధులు..

ఇక నిత్యం మన శరీరానికి కావల్సిన ఆహారం మోతాదు కన్నా కాస్త తక్కువ మోతాదులో ఆహారాన్ని తినాలి. అంటే రోజూ ఒక వ్యక్తి సుమారుగా 2వేల క్యాలరీల శక్తినిచ్చే ఆహారాన్ని తింటుంటే కాస్త తక్కువగా.. అంటే.. సుమారుగా 1800 లేదా 1900 క్యాలరీల శక్తినిచ్చే ఆహారాన్ని తినాలన్నమాట. దీని వల్ల కూడా మెదడు యాక్టివ్‌గా ఉంటుందని సైంటిస్టులు చేపట్టిన అధ్యయనాల్లో తేలింది. దీని వల్ల మెదడు వయస్సు తగ్గుతుందట. అంటే మెదడు కూడా యవ్వనంగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. ఇక ప్రస్తుతం చాలా మంది హైబీపీ, డయాబెటిస్ వంటి వ్యాధులతో బాధపడుతున్నారు. కానీ ఈ వ్యాధులను నియంత్రణలో ఉంచుకుంటే లేదా రాకుండా చూసుకుంటే అలాంటి వారి మెదడు కూడా యాక్టివ్‌గా ఉంటుందని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు.

ఆహారాలు..

మద్యం సేవించడం, పొగ తాగడం మానడం వల్ల కూడా మెదడు యాక్టివ్‌నెస్ పెరుగుతుంది. మెదడు చురుగ్గా పనిచేస్తుంది. మెదడు చురుగ్గా ఉండాలంటే మనస్సును ఎల్లప్పుడూ ప్రశాంతంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. కోపం పనికిరాదు. దీని వల్ల మెదడు ఆరోగ్యంగా ఉండడమే కాదు, జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత పెరుగుతాయి. ఇక నిత్యం తగినన్ని గంటలపాటు నిద్రించడం, తలకు ఎలాంటి దెబ్బలు లేదా గాయాలు తగలకుండా చూసుకోవడం వంటి పనుల వల్ల కూడా మెదడు చురుగ్గా పనిచేస్తుంది. ఇక మెదడు ఆరోగ్యానికి పలు ఆహారాలు కూడా దోహదం చేస్తాయి. ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉండే ఆహారాలను తింటున్నా కూడా మెదడు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా బాదంపప్పు, జీడిపప్పు, వాల్ నట్స్, పిస్తా, అవిసె గింజలు, చియా విత్తనాలు, గుమ్మడి విత్తనాలు, పొద్దు తిరుగుడు విత్తనాలతోపాటు గుడ్లు, చేపలు, ఆలివ్ ఆయిల్, మటన్ లివర్, అవకాడో వంటి ఆహారాలను తీసుకోవడం ద్వారా మెదడు చురుగ్గా మారుతుంది. ఈ విధంగా మెదడు యాక్టివ్‌గా ఉండేందుకు గాను ఆయా పనులతోపాటు ఆయా ఆహారాలు కూడా ఎంతగానో దోహదం చేస్తాయి.

రెమ్యునరేషన్ లేకుండా సినిమా

సినిమా కళాత్మక వ్యాపారం. ఇక్కడ తారలు తమ ఇమేజ్‌ను బట్టి పారితోషకాల్ని డిమాండ్ చేస్తుంటారు. ఇక అగ్ర తారలైతే రెమ్యునరేషన్ విషయంలో ఏమాత్రం రాజీపడరు. కానీ ఈ ధోరణికి భిన్నంగా అగ్ర కథానాయిక తమన్నా 'ఓ రోమియో' అనే హిందీ సినిమాలో అతిథి పాత్రలో నటించినందుకుగాను ఎలాంటి పారితోషికాన్ని తీసుకోలేదట. ప్రస్తుతం ఈ విషయం బాలీవుడ్‌లో హాట్‌టాపిక్‌గా మారింది. షాహిద్‌కపూర్, త్రిప్తి డిమ్రి జంటగా నటించిన ఈ రొమాంటిక్ ఎంటర్‌టైనర్‌కు విశాల్ భరద్వాజ్ దర్శకత్వం వహించారు. ఈ నెల 13న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ప్రచార కార్యక్రమాల సందర్భంగా దర్శకుడు విశాల్ భరద్వాజ్ రెమ్యునరేషన్ల అంశం గురించి మాట్లాడారు. కథానాయిక తమన్నా, '12వ ఫెయిల్' ఫేమ్ విక్రాంత్ మస్సే ఈ సినిమాలో అతిథి పాత్రల్లో నటించారని, తనతో ఉన్న స్నేహసంబంధాలతో పాటు ఓ మంచి కథకు న్యాయం చేయాలనే ఉద్దేశ్యంతో వారిద్దరూ పైసా పారితోషికాన్ని తీసుకోకుండానే నటించారని, ఈ రోజుల్లో అంతటి ఉదార స్వభావం ఉన్న వారు అరుదని ప్రశంసించారు. గెస్ట్‌రోల్ కోసం కొన్ని రోజులే కేటాయించినా.. ఇప్పుడున్న వ్యాపార దృక్కోణంలో ఉచితంగా నటించడం గొప్ప విషయమని బాలీవుడ్ వర్గాలంటున్నాయి. గత ఏడాది వచ్చిన 'ఓదెల-2' తర్వాత తెలుగులో తమన్నా మరే చిత్రానికి సైన్ చేయలేదు.

తెలుగు నేర్చుకోవడం చాలా కష్టం

'సవాళ్లను స్వీకరించడమంటే నాకిష్టం. కష్టతరమైనది సాధించినప్పుడు కలిగే ఆనందానికి విలువ కట్టలేం' అంటున్నారు బాలీవుడ్ భామ ప్రియాంక చోప్రా. ప్రస్తుతం ఆమె మహేశ్‌బాబుకు జోడీగా రాజమౌళి 'వారణాసి' చిత్రంలో నటిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. తాజాగా ఈ చిత్రబృందం ఓ నేషనల్ ఛానల్ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్నారు. 'తెలుగుభాషతో మీ ప్రయాణం ఎలా ఉంది?' అని ప్రియాంకను ఆ ఇంటర్వ్యూలో వ్యాఖ్యాత అడగ్గా.. 'నాకు తెలుగు అస్సలు రాదు. నిజానికి తెలుగు భాష నేర్చుకోవడం చాలా కష్టం. మామూలుగా మాట్లాడటం ఒకెత్తయితే.. కెమెరా ముందు డైలాగ్ చెప్పడం మరో ఎత్తు. అందుకే ఈ విషయంలో రాజమౌళి హెల్ప్ తీసుకుంటున్నా. ఆయన నాకు డైలాగ్ అర్థం చెబుతారు. పాత్ర ఇన్‌టెన్షన్‌ని వివరిస్తారు. దాన్ని బట్టి ఓ పదినిమిషాలు దానిపై వర్క్ చేసి, అప్పుడు నా స్టైల్‌లో నేను డైలాగ్ చెప్తున్నా. నిజానికి అది అంత ఈజీ కాదు. అందరి సహకారం వల్లే అది సాధ్యమవుతోంది.' అంటూ సమాధానమిచ్చింది ప్రియాంక.

పెళ్లి, విడాకులపై

నిహారిక బ్లాస్ట్

టాలీవుడ్ నటి, కొణిదెల నాగబాబు కుమార్తె నిహారిక కొణిదెల తన వ్యక్తిగత జీవితం గురించి చేసిన కామెంట్స్ ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో చర్చనీయాంశంగా మారాయి. పెళ్లి, విడాకులు, ఆ తర్వాత తన జీవితంలో జరిగిన మార్పుల గురించి ఆమె ఓ ఇంటర్వ్యూలో ఓపెన్‌గా మాట్లాడారు. నిఖిల్‌తో చేసిన ఒక పాత పాడ్ కాస్ట్‌లో తన విడాకుల గురించి చెబుతూ ఎమోషనల్ అవుతూ కనిపించారు నిహారిక.టాలీవుడ్ నటి, కొణిదెల నాగబాబు కుమార్తె నిహారిక కొణిదెల తన వ్యక్తిగత జీవితం గురించి చేసిన కామెంట్స్ ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో చర్చనీయాంశంగా మారాయి. పెళ్లి, విడాకులు, ఆ తర్వాత తన జీవితంలో జరిగిన మార్పుల గురించి ఆమె ఓ ఇంటర్వ్యూలో ఓపెన్‌గా మాట్లాడారు. నిఖిల్‌తో చేసిన ఒక పాత పాడ్ కాస్ట్‌లో తన విడాకుల గురించి చెబుతూ ఎమోషనల్ అవుతూ కనిపించారు నిహారిక. ఖఽజవతీఅంవఎవత్ ఈ ఇంటర్వ్యూలో నిహారిక తన మనసులోని బాధ బయటపెట్టారు నిహారిక. మాది పెద్దలు కుదిర్చిన పెళ్లి. కొన్ని కారణాలతో మ్యారేజ్ తర్వాత విడాకులు తీసుకున్నాం. బయట వాళ్ళు దీనిపై ఎన్నో రకాలుగా మాట్లాడుకుంటారు. ఎంతో గ్రాండ్‌గా పెళ్లి చేసుకుని, డివోర్స్ తీసుకున్నారు అంటారు కానీ, నిజంగా ఆ నొప్పి ఎలాంటిదనేది అనుభవించిన వాళ్లకు మాత్రమే తెలుస్తుంది అని నిహారిక అన్నారు. పెళ్లి అనేది ప్రతి వ్యక్తి జీవితంలో ఒక ముఖ్యమైన నిర్ణయం అయినప్పటికీ, ప్రతి విషయం మనం ఊహించినట్లుగా జరగకపోవచ్చని నిహారిక అన్నారు. వివాహ బంధం ముగిసిన సమయంలో తాను చాలా కష్టాలు, సూటిపోటి మాటలు ఎదుర్కొన్నానని ఆమె చెప్పారు. నా క్యారెక్టర్ తప్పుబట్టారు, కుటుంబాన్ని దూషించారు.. పెళ్లి, విడాకులు అనేది నా జీవితంలో ఓ గుణపాఠం లాంటిది అని నిహారిక చెప్పారు. ఆ దశలో మానసికంగా బలంగా నిలబడటం సులభం కాదని, కానీ సమయం గడిచే కొద్దీ పరిస్థితులను అంగీకరించడం నేర్చుకున్నానని అన్నారు నిహారిక. అయితే పెళ్లి చేసుకునే ముందే ఒకరి గురించి ఇంకొకరు తెలుసుకోవడం చాలా అవసరమని చెప్పారు. అందరూ మన అమ్మానాన్నల్లా ప్రేమగా చూసుకోలేరుగా అని ఆమె చెప్పడం చూస్తుంటే.. నిహారిక విడాకులకు ఏదో బలమైన కారణమే ఉందని అర్థమవుతోంది.ఆ సమయంలో తనకు కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితుల మద్దతు ఎంతో ఉందని నిహారిక పేర్కొన్నారు. జీవితంలో ఎదురయ్యే సమస్యలు మనల్ని మరింత బలంగా మార్చుతాయని, ఆ అనుభవాలు తనలో కొత్త ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచాయని ఆమె చెప్పారు. ప్రస్తుతం తాను పూర్తిగా కెరీర్‌పై దృష్టి పెట్టి ముందుకు సాగుతున్నానని తెలిపారు. నటిగా మాత్రమే కాకుండా నిర్మాతగా కూడా కొత్త ప్రాజెక్ట్‌లపై పని చేస్తున్నట్టు చెప్పారు. ప్రేక్షకుల ప్రేమ మరియు మద్దతు తనకు ఎప్పుడూ ప్రేరణగా ఉంటుందని ఆమె అన్నారు.

మా అమ్మకు మళ్లీ పెళ్లి చేయాలనుంది..

సుప్రీత ఎమోషనల్ కామెంట్స్ వైరల్

టాలీవుడ్ సీనియర్ నటి సురేఖా వాణి తెలుగుతో పాటు తమిళ చిత్రాల్లోనూ కీలక పాత్రలు పోషిస్తూ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు. ముఖ్యంగా 'బొమ్మరిల్లు' సినిమాతో ఆమెకు మంచి పేరు వచ్చింది. కొంతకాలంగా సినిమాలకు గ్యాప్ ఇచ్చిన సురేఖా వాణి ఇప్పుడు తెరపై తక్కువగా కనిపిస్తున్నప్పటికీ, సోషల్ మీడియాలో మాత్రం యాక్టివ్‌గా ఉంటున్నారు. ఇదిలా ఉండగా ఆమె కుమార్తె సుప్రీత హీరోయిన్‌గా ఇండస్ట్రీలోకి అడుగుపెడుతూ 'అమరావతికి ఆహ్వానం' సినిమాతో ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతోంది. ఈ చిత్రం ఫిబ్రవరి 13న విడుదల కానుండగా ప్రమోషన్లలో భాగంగా ఇచ్చిన ఓ ఇంటర్వ్యూలో సుప్రీత తన తల్లి గురించి చేసిన వ్యాఖ్యలు ఇప్పుడు వైరల్ అవుతున్నాయి. ఇంటర్వ్యూలో సుప్రీత మాట్లాడుతూ తన తల్లి సురేఖా వాణికి మళ్లీ పెళ్లి చేయాలనే ఆలోచన తనకు ఉందని వెల్లడించింది. "రీసెంట్‌గా ఈ విషయం అమ్మతో చెప్పాను. కానీ ఆమె మాత్రం నాన్న జ్ఞాపకాలతోనే జీవించాలనుకుంటోంది. ఆ ప్లేస్‌లోకి వేరే ఎవరినీ రానివ్వకూడదని భావిస్తోంది. అదే సమాధానం నాకు చెప్పింది" అని సుప్రీత తెలిపింది. అయితే తాను పెళ్లి చేసుకునేలోపు అయినా అమ్మకు మంచి జీవిత భాగస్వామి దొరికితే బాగుంటుందని కోరుకుంటున్నానని చెప్పింది. "మా అమ్మను బాగా చూసుకునే వ్యక్తి రావాలి. ఆమె చాలా హ్యాపీగా ఉండాలి. ఆమె కోరుకున్నది ఇవ్వాలి. ఆమె స్పేస్‌ను గౌరవించాలి" అంటూ భావోద్వేగంగా స్పందించింది. ఈ విషయాన్ని కుటుంబ సభ్యులతో కూడా చర్చించామని, వారు కూడా ఓకే అన్నారని తెలిపింది. సురేఖా వాణి కెరీర్ గురించి కూడా సుప్రీత మాట్లాడింది. ఒకప్పుడు తన తల్లి ఎంతో బిజీ ఆర్టిస్ట్ అని, ఇప్పుడు మాత్రం అవకాశాలు తగ్గిపోయాయని పేర్కొంది. మేకప్ వేసుకుని ఏడాదిన్నర దాటిపోయింది. సినిమాల్లో నటించాలని అమ్మకు ఇంకా ఆసక్తి ఉంది. కానీ అవకాశాలు రావడం లేదు అని ఫీల్ అవుతోంది. కనీసం ఒక మంచి పాత్ర వచ్చినా చేయాలని ఉందని చెబుతోంది అని తెలిపింది. ఈ వ్యాఖ్యలు సినీ వర్గాల్లో చర్చనీయాంశంగా మారాయి. ఇక సుప్రీత హీరోయిన్‌గా పరిచయం అవుతున్న 'అమరావతికి ఆహ్వానం' చిత్రం హారర్ థ్రిల్లర్ జానర్‌లో తెరకెక్కింది. ధన్య బాలకృష్ణ, ఎస్తేర్, శివకంఠనేని కీలక పాత్రల్లో నటించారు. జీవీకే దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రాన్ని కేఎస్ శంకర్రావు, ఆర్ వెంకటేశ్వరరావు నిర్మించారు. గ్రామీణ నేపథ్యంలో మిస్టరీ, క్షుద్రపూజలు, మూఢనమ్మకాల అంశాలతో కథ నడుస్తున్నట్లు ట్రైలర్ ద్వారా అర్థమవుతోంది. ఫిబ్రవరి 13న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానున్న ఈ సినిమాతో సుప్రీత ఎలా ఆకట్టుకుంటుందో చూడాలి.