

మన సమాజం

తెలుగు డిజిటల్ దిన పత్రిక

Truth towards the Society

చైర్మన్ : పార్వతి సురేష్ కుమార్

ఎడిటర్ : పార్వతి రాజేష్ కుమార్

సంపుటి : 02

సంచిక : 100

సోమవారం 17-08-2026

పేజీలు : 4

ఓపిక నశిస్తే.. జీవన్మరణం తిరగబడతా

వనపర్తి ఎమ్మెల్యే డబ్బులతో టికెట్ తెచ్చుకున్నారు

నా కార్యకర్తలను ఇబ్బంది పెడుతున్నారు

మాజీ మంత్రి, ఎమ్మెల్యే కలిసి రూ.కోట్లు తిన్నారు

సొంత పార్టీపై చిన్నారెడ్డి సంచలన వ్యాఖ్యలు

గోపాల్పేట, ఆగస్టు 16
కాంగ్రెస్ సీనియర్ నేత, రాష్ట్ర ప్రణాళికా సంఘం ఉపాధ్యక్షుడు జి.చిన్నారెడ్డి సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. సొంత పార్టీకే చెందిన వనపర్తి ఎమ్మెల్యే మేపూరెడ్డిపై తీవ్ర ఆరోపణలు చేశారు. డబ్బులతో ఎమ్మెల్యే టికెట్ తెచ్చుకొని.. నియోజకవర్గంలో కాంగ్రెస్‌ను అవినీతి పార్టీగా మార్చారని, తన పనులకు అడ్డుపడుతూ.. తన కార్యకర్తలను ఇబ్బందులకు గురి చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. తనకు ఓపిక నశిస్తే మరో జీవన్మరణం ప్రారంభిస్తున్నానని చిన్నారెడ్డి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ, “ఎమ్మెల్యే టికెట్ చిన్నారెడ్డికి ఇవ్వాలని కాంగ్రెస్ అధినేత్రి సోనియాగాంధీ..

రేవంత్‌రెడ్డికి చెప్పారు. ఆయన వద్ద డబ్బు లేకపోతే మీరే ఖర్చు పెట్టుకోవాలని ఆదేశించారు. కానీ, పార్టీలోని ఎన్నికల కమిటీ డబ్బులకు ఆశపడి నాకు టికెట్ ఇవ్వలేదు” అని చిన్నారెడ్డి అన్నారు. వనపర్తిని అవినీతినిమయంగా మార్చారని, తాను అభివృద్ధి పనులు చేపట్టాలనుకుంటే ఎమ్మెల్యే తన వారికే పనులు ఇవ్వాలంటూ వాదించి అవుతున్నారని ఆరోపించారు. సీఎం శంకుస్థాపన చేసిన ఐటీ టవర్ నిర్మాణం, నర్సింగుయిపల్లి వద్ద షీట్ కేంద్రంలో బాలికలకు రూ.9 కోట్లతో వసతిగృహం, బాలురకు రూ.15 కోట్లతో హాస్టల్ నిర్మాణానికి బెండరు విలిచారని, కానీ, ఆ పనులు జరగడం లేదని తెలిసి తాను స్వయంగా ఆయా శాఖల మంత్రి, అధికారుల వద్దకు వెళ్లి అడిగానని తెలిపారు. ఆయితే.. పనులకు ఎమ్మెల్యేనే అడ్డు పడ్డారని, ఆ కాంట్రాక్టర్ తన మనిషి కాదంటూ కాంట్రాక్టు రద్దు



చేయించారని వారు చెప్పారన్నారు. గోపాల్పేట మండలంలో వ్యవసాయ మార్కెట్‌ను ఎమ్మెల్యే అనుచరుడి కోసం ఎక్స్‌పో అడవిలో నిర్మించారని ఆరోపించారు. బుద్ధారం చెరువు రైట్ కెనాల్ 2018 ఎన్నికల్లో తన కొంప ముంచిందన్నారు. “మాజీ మంత్రి, ప్రస్తుత ఎమ్మెల్యే ఒక ఎక్స్‌కవేటర్, నాలుగు టీపుర్లు పెట్టుకొని.. ఊరూరా తిరుగుతూ చెరువులకు కాల్లులు తవ్వి.. నీరు ఇచ్చేసరికి జనం చిన్నారెడ్డిని మరిచిపోయారు. ఇద్దరూ కలిసి కోట్లు కోట్లు తిని, ప్రజల నోట్లో డబ్బులు పెట్టి నా రాజకీయంపై దెబ్బ కొట్టారు” అని చిన్నారెడ్డి వాపోయారు. ఈ అక్రమాలపై విజిలెన్స్ అధికారులు వారి ఇళ్లకు కూడా వెళ్లారని, కానీ.. ప్రజా ప్రతినిధులపై చర్యలకు సంకోచిస్తున్నారని చెప్పారు. కాగా, రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా సోమవారం నుంచి మండల స్థాయి ప్రజావాణీ కార్యక్రమం నిర్వహించనున్నట్లు ప్రజావాణీ ఇన్‌చార్జి చిన్నారెడ్డి తెలిపారు. మండల స్థాయిలో తొలిసారి నిర్వహిస్తున్న ఈ కార్యక్రమం కోసం అవసరాన్ని బట్టి రైతు వేదికలను ఉపయోగించుకోవాలని ఎంపీడీవోలకు సూచించారు. ఇందుకు వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు అనుమతి ఇచ్చారని ఒక ప్రకటనలో చిన్నారెడ్డి పేర్కొన్నారు.

కాంగ్రెస్ క్షమాపణ చెప్పాల్సిందే!

వందేమాతరాన్ని సోనియా అవమానించారు

ఈ పాపాన్ని ప్రజలు క్షమించరు: అమిత్ షా



న్యూఢిల్లీ/ఢిల్లీ, ఆగస్టు 16:
వందేమాతరాన్ని కాంగ్రెస్ పార్టీ అవమానించిందని కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా ఆరోపించారు. దీనిపై వెంటనే దేశ ప్రజలకు, గత రచయిత బంకిం చంద్ర ఛటోపాధ్యాయకు క్షమాపణ చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. ఆదివారం రాజస్థాన్‌లో జరిగిన ఒక బహిరంగ సభలో అమిత్ షా మాట్లాడారు. “కాంగ్రెస్ ప్రధాన కార్యాలయంలో జరిగిన స్వాతంత్ర్య దిన వేడుకల్లో వందేమాతరం గీతాన్ని ఆలపిస్తున్నప్పుడు మధ్యలోనే ఆపేయాలని సోనియాగాంధీ కోరారు. ఆ దృశ్యాలను అందరూ టీవీలో చూశారు. సోనియాజీ.. 140 కోట్ల మంది ప్రజలు మిమ్మల్ని గమనిస్తున్నారు. మీరు చేసిన ఈ పాపాన్ని వారు క్షమించరు” అని పేర్కొన్నారు. సోనియా గాంధీ క్షమాపణ

చెప్పాలని బంకించంద్ర వారసుడు, షీజేపీ ఎమ్మెల్యే సుమిత్రో ఛటర్జీ కూడా డిమాండ్ చేశారు. అయితే, వందేమాతర అంశంలో షీజేపీ నేతలు అనవసర రాద్ధాంతం చేస్తున్నారని కాంగ్రెస్ ప్రధాన కార్యదర్శి జైరాం రమేష్ పేర్కొన్నారు. మోడీ ప్రభుత్వ వైఫల్యాల నుంచి ప్రజల దృష్టిని మళ్లించేందుకే అమిత్ షా ఆరోపణలు చేస్తున్నారని విమర్శించారు. రాజ్యసభ వేదికగా అంతేద్యర్‌ను అవమానించిన వ్యక్తి, 2002 వరకు కూడా త్రివర్ణపతాకాన్ని ఎగురవేయని సంస్థకు చెందిన వ్యక్తి.. ఇప్పుడు కాంగ్రెస్ క్షమాపణ చెప్పాలని డిమాండ్ చేయడం హాస్యాస్పదమన్నారు. ఖర్చేకు కుర్చీ ఏర్పాటు చేయాలని మాత్రమే సోనియాగాంధీ కోరారని తెలిపారు.

టిమ్మ రెడ్డి ‘మెగా’ గరన!

నేటి నుంచే సనత్‌నగర్ ఆస్పత్రిలో వైద్యసేవలు

ప్రారంభించనున్న ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి

కార్పొరేట్ ఆస్పత్రులకు దీటుగా సనత్‌నగర్ టిమ్మ

1082 పడకలు.. అందులో 300 బెస్‌యూ బెడ్స్

2360 పోస్టులు మంజూరు చేసిన సర్కారు

సాధారణ రోగులకు టిమ్మ మాదిరిగానే చార్జీలు



హైదరాబాద్, ఆగస్టు 16
సామాన్య ప్రజలకు కాార్పొరేట్ స్థాయి వైద్య సేవలు అందించేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం హైదరాబాద్‌లోని సనత్‌నగర్‌లో నిర్మించిన ప్రతిష్టాత్మక డాక్టర్ మర్రి చెన్నారెడ్డి తెలంగాణ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్ (డీఆర్‌ఎస్‌ఐఐ టిమ్మ) నేటి నుంచి ప్రజలకు అందుబాటులోకి రానుంది. ఈ ఆస్పత్రిని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సోమవారం సాయంత్రం 4.30 గంటలకు ప్రారంభించనున్నారు. ప్రభుత్వ రంగంలో ఒకే దశలో నిర్మించిన అతిపెద్ద సూపర్ స్పెషాలిటీ ఆసుపత్రిగా ఇది ప్రత్యేకతను సంతరించుకుంది. మొత్తం రూ.1126 కోట్ల వ్యయంతో 22.6 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో, 11.70 లక్షల చదరపు అడుగుల నిర్మిత విస్తీర్ణంతో ఈ సమగ్ర వైద్య సమదాయాన్ని అభివృద్ధి

ప్రతిభతో సాధించాం.. నిందలు సహించం

ఉపాధ్యాయులను అవమానిస్తే పుట్టగతులుండవ్

రేయింబవళ్లు కష్టపడి చదివి ఉద్యోగాలు తెచ్చుకున్నాం

అధికారంలో ఉండగా ఒక్క డీఎస్సీ ఇవ్వకుండా..

ఇప్పుడు కుట్ర బుద్ధితో, నిస్సగ్గుగా వైసీపీ ఆరోపణలు

గ్రూప్-1 లభ్యమాలను కప్పిపుచ్చడానికి మాపై నిందలా?

పాతాల్ కారు.. గుణపాఠాలు కూడా చెబుతాం

వాస్తవాలు తెలుసుకొని.. బురద చల్లడం మానుకోండి

ఆనందించే సమయంలో ఆవేదనకు గురిచేస్తున్నారు

బెజవాడలో కదం తొక్కిన 'మెగా డీఎస్సీ' ఉపాధ్యాయులు

విజయవాడ, ఆగస్టు 16:
కూటమి ప్రభుత్వం నిర్వహించిన మెగా డీఎస్సీపై వైసీపీ అధినేత జగన్, ఆ పార్టీ నేతలు చేస్తున్న దుష్ప్రచారానికి వ్యతిరేకంగా ‘గురువులు’ గర్వించారు. వైసీపీ తీరుకు నిరసనగా ఆదివారం విజయవాడలో మెగా డీఎస్సీ-2025 ఉపాధ్యాయులు భారీ స్థాయిలో ఆత్మగౌరవ ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఉమ్మడి కృష్ణా, గుంటూరు, ప్రకాశం, గోదావరి జిల్లాల నుంచి భారీగా తరలివచ్చిన టీచర్లు కదంతోకొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మెగా డీఎస్సీపై వైసీపీ చేస్తున్న ఆరోపణలపై దిక్కులు పిక్చర్లీలైతూ తమ గళాన్ని వినిపించారు. ఈ ర్యాలీ ఇందిరా గాంధీ మున్సిపల్ స్టేడియం నుంచి బందర్ రోడ్డులోని అంతేద్యర్ స్మృతివనం వరకు సాగింది.ఉపాధ్యాయులంతా ముక్తకంఠంతో ‘ఇది మీరు చెబుతున్న దగా డీఎస్సీ కాదు.. మెగా డీఎస్సీ.. ప్రతిభ గల డీఎస్సీ.. పాతాల్ కారు.. గుణపాఠాలు కూడా చెబుతాం, నిజం తెలుసుకోండి.. బుద్ధి తెచ్చుకోండి.. బురదచల్లటం మానుకోండి..’ అంటూ పెద్ద ఎత్తున నినాదాలు చేశారు. ‘గురువులను అవమానించిన వారికి పుట్టగతులుండవు. కూటమి ప్రభుత్వం పారదర్శకంగా నిర్వహించిన మెగా డీఎస్సీపై

విషప్రచారాన్ని అవకపోతే విజయవాడ నక్షిగా ప్రకాశం బ్యారేజీలో వదేస్తాం’ అని హెచ్చరించారు.

మా కృషిని అవమానిస్తే.. సహించం ఏళ్ల పాటు రేయింబవళ్లు కష్టపడి, కుటుంబాలకు దూరంగా ఉండి ఉద్యోగాలు సాధిస్తే.. ఆనందించాల్సిన సమయంలో మమ్మల్ని మా తల్లిదండ్రులకు కన్నీరు పెట్టేలా చేస్తున్నారని టీచర్లు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో జరిగిన గ్రూప్-1లో వైసీపీ చేసిన అక్రమాలను కప్పిపెట్టుకోవటానికే ద్రామాలాడుతున్నారని దుయ్యబల్లారు. కొత్త డీఎస్సీని అడ్డుకోవడమే లక్ష్యంగా వైసీపీ కుట్రకు తెరతీసిందన్నారు. నిరుద్యోగులు వారి డ్రాఫ్ట్‌లో వడ్డెద్దని సూచించారు. ముందుగా ఉపాధ్యాయులంతా స్టేడియం దగ్గర సంఘటితమయ్యారు. ప్రతి ఒక్క టీచర్ ఘోషలను చేతబాన్నారు. వైసీపీ ప్రభుత్వ ఐదేళ్లలో నెలకొన్న నిరాశను మెగా డీఎస్సీ తొలగించిందని, ఇప్పుడు ఆ పార్టీ నేతలు దుష్ప్రచారానికి

దిగడం తగినది కాదని హితవు పలికారు. ‘ఇది మా స్వయం కృషి, అవమానిస్తే, హాళన చేస్తే ఉరుగుకో’ అని స్పష్టం చేశారు. హరిజనాల్‌లో రిజర్వేషన్ గురించి తెలుసుకోవాలన్నారు.

దర్శించిన అక్షరాల ర్యాలీ
ర్యాలీ ఆద్యంతం ఉపాధ్యాయులు నినాదాలతో హోరెత్తించారు. ‘నిరుద్యోగుల కలలకు ప్రతిరూపం మెగా డీఎస్సీ, అసత్యాలు ప్రచారం చేయద్దు’, ‘స్వార్థ రాజకీయాలుకు మమ్మల్ని బలిచేయద్దు’, ‘ప్రతిభతో గెలిచిన విజేతలం, నిందలు వేస్తే బుద్ధి చెబుతాం’ అనే నినాదాలు రానివున్న పలు ఘోషలను ప్రదర్శించారు. ర్యాలీ ఆసాంతం ఉపాధ్యాయులు ఎత్తిన ఘోషార్థులు కిందకు దింపలేదు. దీనిని బట్టి ఎంత అంకితభావంతో ఉపాధ్యాయులు ఆత్మగౌరవ ర్యాలీలో పాల్గొన్నారో అర్థమవుతుంది. ర్యాలీ స్టేడియం నుంచి అంతేద్యర్ స్మృతివనంలోకి ప్రవేశించాక కొందరు ఉపాధ్యాయులు అంతేద్యర్ విగ్రహం పాదాల వద్దకు చేరారు.

నౌకాదళానికి 6 అత్యాధునిక జలాంతరగాములు

రూ.70వేల కోట్ల వ్యయం..

జర్మనీసహకారంతో దేశీయంగా తయారీ

సీసీఎస్ ముందుకు ప్రతిపాదన

న్యూఢిల్లీ, ఆగస్టు 16: నౌకాదళం కోసం జర్మనీ సహకారంతో రూ.70వేల కోట్ల వ్యయంతో చేపట్టనున్న ఆరు అత్యాధునిక జలాంతరగాముల నిర్మాణానికి సంబంధించిన ప్రాజెక్ట్ 75(a)

ఒప్పందం ఎట్టకేలకు ముందుకు కదలనుంది. ఈ ప్రతిపాదన త్వరలోనే క్యాబినెట్ భద్రతా వ్యవహారాల కమిటీ (సీసీఎస్) ముందుకు రానుంది. ముంబైలోని మజగాన్ డాక్ షిప్‌బిల్డింగ్ లిమిటెడ్(ఎంఓఎస్), జర్మనీకి చెందిన థైసెన్‌క్రూప్ మెర్సెర్ సిస్టమ్స్(టీఎంకెఎస్) భాగస్వామ్యంతో ఈ జలాంతరగాములను భారత్‌లోనే నిర్మించనున్నారు. ఈ ఒప్పందం సంతృప్తాల తరబడి చర్చల దశలోనే ఉంది. సీసీఎస్ ఆమోదం లభిస్తే ఒప్పందంపై సంతకం చేయడానికి, పనులు ప్రారంభించడానికి మార్గం సుగమం కానుంది. కాగా, ఎయిర్ ఇండిపెండెంట్ ప్రొవెన్షన్(డిబిపీ) సాంకేతికతతో నిర్మించే ఈ జలాంతరగాములకు నీటి అడుగున ఎక్కువ కాలం ఉండటంతో పాటు శత్రువులకు ఆచూకీ దొరక్కూడా సంచరించే సామర్థ్యం ఉంటుంది.



ఆటో రిక్షా ఎలక్ట్రిక్ మార్పిడి పథకం-26 కింద ఆర్థిక సాయం

రూ.200 కోట్లు బడ్జెట్ కేటాయింపు ప్రతిపాదన

క్యూర్‌లో 18,766 ఆటోలకు ప్రయోజనం: మంత్రి పాన్సం

హైదరాబాద్, ఆగస్టు 16

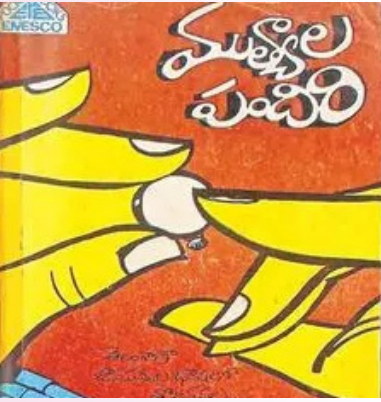
హైదరాబాద్‌ను పర్యావరణహిత ప్రజా రవాణా నగరంగా తీర్చిదిద్దే లక్ష్యంతో తెలంగాణ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుందని రాష్ట్ర రవాణా శాఖ మంత్రి పాన్సం ప్రభాకర్ తెలిపారు. ‘తెలంగాణ ఆటో రిక్షా ఎలక్ట్రిక్ మార్పిడి పథకం--2026’ రూపకల్పనకు మంత్రివర్గం ఇటీవల ఆమోదం తెలిపిందని వెల్లడించారు. తెలంగాణ కోర్ అర్బన్ రీజియన్ పాన్సం ప్రాంతంలో పెట్రోల్, డీజిల్‌తో నడుస్తున్న ఆటో రిక్షాలను ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలుగా మార్చడం లేదా వాటిని కొత్త ఎలక్ట్రిక్ ఆటోలతో భర్తీ చేయడం ద్వారా పట్టణ ప్రజా రవాణాను నెట్-జీరో కర్బన ఉద్ధారాల దిశగా తీసుకెళ్లడమే పథకం ప్రధాన

లక్ష్యమని మంత్రి పాన్సం తెలిపారు. ఈ పథకం పెట్రోల్, డీజిల్ వాహనాల వల్ల వెలువడే వాయు, శబ్ద కాలుష్యాలను, ఆటోద్రవ్యధను భారంగా మారిన ఇంధన వ్యయాన్ని తగ్గిస్తుందని పేర్కొన్నారు. రవాణా శాఖ గణాంకాల ప్రకారం క్యూర్ ప్రాంతంలో ఈ పథకానికి అర్హత కలిగిన 18,766 ఆటో రిక్షాలు ఉన్నాయని తెలిపారు. ఇందులో 11,254 డీజిల్ ఆటోలు కాగా, పెట్రోల్ ఆటోలు 7,512 ఉన్నాయని వివరించారు. అర్హత కలిగిన ప్రతి లబ్ధిదారు ఈ పథకం ద్వారా తన పెట్రోల్ లేదా డీజిల్ ఆటోను రెండు మార్లాల్లో ఎలక్ట్రిక్ ఆటో రిక్షాగా మార్చుకోవచ్చని, ప్రభుత్వం నుంచి రూ.1.50 లక్షల దాకా ఆర్థిక సాయం అందుతుందని మంత్రి చెప్పారు.



తమ ప్రస్తుత ఆటో రిక్షా ఛానీ?సను కొనసాగించాలనుకునే లబ్ధిదారులు ఏబిఎస్-123 ఆమోదించిన ఎలక్ట్రిక్ కిట్‌ను ఉపయోగించుకొని తమ వాహనాన్ని ఒకటిగా మార్చుకోవచ్చు.

తెలంగాణ మాండలికంతో, చేనేత నేపథ్యంలో పోరంకి నవల ‘ముత్యాల పందిరి’



“అ స్త్రీ నేనే మొదట రాశాను” అని చెప్పుకోవడం దాశరథి రంగాచార్యకు అలవాటు. ‘చిల్లర దేవుళ్ళు’ నవలతో తొలి తెలంగాణ మాండలిక నవల రాసింది కూడా తానేనని ఆయన ఇంటర్వ్యూలలో, సభలలో బాహుటంగా చెప్పుకున్నారు. చదివే ఓపిక, పరిశోధించే తీరిక లేని విమర్శకులు రంగాచార్య మాటలనే వేదవాక్యంగా భావించి దాన్ని బలపరుస్తూ వ్యాసాలు రాసేశారు. దాశరథి రంగాచార్య కంటే ముందు, అనగా 1964 లోనే పోరంకి దక్షిణామూర్తి ‘ముత్యాల పందిరి’ పేరిట తెలంగాణ మాండలికంలో నవల రాయడం, అదే సంవత్సరం ఆంధ్రప్రభ ఊగాది నవలల పోటీలో అది మూడవ బహుమతి పొందడం జరిగింది. ఆంధ్రప్రభలో 1964లో సీరియల్ గా వచ్చిన ఈ నవల, 1968లో ఎమెస్కో పాకెట్ బుక్ గా వచ్చింది. రంగాచార్య ‘చిల్లర దేవుళ్ళు’ కూడా 1970లో ఎమెస్కో పాకెట్ బుక్స్ లోనే వచ్చింది. తర్వాత జరిగిన పరిశోధనలలో, 1955లోనే లోక మలహరి రాసిన ‘జెగ్గని యద్దె’ అనే నవల తెలంగాణ మాండలికంలో వచ్చిందని తేలింది. కాబట్టి తెలంగాణ మాండలికంతో వచ్చిన నవల్లో రెండవ నవల ‘ముత్యాల పందిరి’ కాగా, మూడవది మాత్రమే దాశరథి రంగాచార్య ‘చిల్లర దేవుళ్ళు’. ఆ తర్వాత మాదిరెడ్డి సులోచన ‘తరం మారింది’ నవల వచ్చింది. మాండలిక వృత్తి పదకోశాల నిర్మాణంలో భాగంగా క్షేత్ర పర్యటన చేసి, మాండలిక పదాలను సేకరించిన పరిశోధకుడిగా పోరంకి దక్షిణామూర్తి మాండలికాల మీద వివరితమైన ఆసక్తిని పెంచుకున్నారు. దాంతో వివిధ మాండలికాల మీద నవలలు రాయాలని సంకల్పించి ముందుగా తెలంగాణ మాండలికంలో ‘ముత్యాల పందిరి’, తర్వాత కోస్తా మాండలికంలో ‘వెలుగు వెన్నెల గోదారి’, రాయలసీమ మాండలికంలో ‘రంగవల్లి’ నవలలు రాసి రికార్డు సృష్టించారు. సృజనాత్మక రచయితగా, క్షేత్ర పర్యటనలతో చేనేత పని వారి జీవన విధానాన్ని క్లుణ్ణంగా పరిశీలించడం వల్ల, అదే నేపథ్యంగా తీసుకుని ‘ముత్యాల పందిరి’ నవలను రూపొందించారు. ఇందులో చేనేత పని వారి కుటుంబంలో జన్మించిన చంద్రయ్యకు నేత పని ఇష్టం లేక, చదువుకోవడానికి బడికి వెళుతుంటాడు. ధనవంతుడైన మేనమామ లచ్చయ్య కూతురు ముత్యాలతో ఆటపాటలతో అన్యోన్యంగా మెసలబోతాడు. దరిద్రులన్న ఈనడింపుతో లచ్చయ్య మేనరికం పట్ల ఆసక్తి చూపడు. ముత్యాలు పుట్టినరోజుకు తండ్రి కొత్తగా చేయించిన ఉంగరాన్ని చూసి ముచ్చటపడిన చంద్రయ్య తన వేలికి పెట్టుకుని పోగొట్టుకుంటాడు. తండ్రికి, మేనమామకు భయపడి ఇల్లు వదిలి పారిపోతాడు. కొత్త ఊర్లో చేరదీసిన సాలోండ్ల ఇంట్ల పెరుగుతూ నేత పని నేర్చుకుంటాడు. చంద్రయ్య వెళ్ళిపోయిన చాన్నాళ్ళకి బతుకమ్మ పండుగ సందర్భంగా నీళ్లకుంటలో ముత్యాలుకు ఉంగరం దొరుకుతుంది. చంద్రయ్య నిర్దోషి అని తేల్చుకుంటుంది. ముత్యాల తండ్రి లచ్చయ్య మరో మోసగాడైన రాములతో కలిసి ఊర్లో సహకార సంఘం పెట్టి అందర్నీ మోసం చేసి

మందమర్రెల్లో “కళ్యాణిఖని డ్రెస్ క్లబ్” ఆవిర్భావం



మందమర్రె,ఆగస్టు 16,(మన సమాజం) : జర్నలిస్టుల ఐక్యత, వృత్తి పరమైన సహకారం, ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి వేదికగా మందమర్రెలో నూతనంగా “కళ్యాణిఖని డ్రెస్ క్లబ్” ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సందర్భంగా క్లబ్ నూతన కార్యవర్గాన్ని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. ప్రజల సమస్యలను అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లడంతో పాటు, జర్నలిస్టుల హక్కులు, సంక్షేమం, వృత్తి విలువల పరిరక్షణకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ క్లబ్ ను ముందుకు తీసుకెళ్లాలని నూతన కార్యవర్గం నిర్ణయించింది.

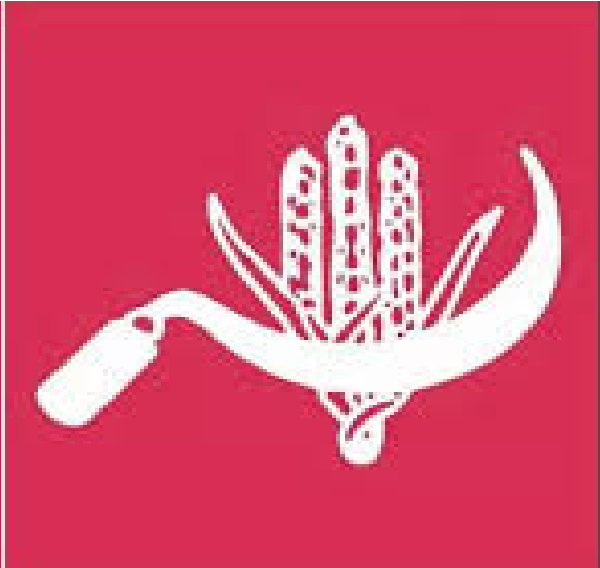
నూతన కార్యవర్గం .. కళ్యాణిఖని డ్రెస్ క్లబ్ అధ్యక్షుడిగా పార్వతి రాజేష్ కుమార్, జనరల్ సెక్రటరీగా రామ్ వేణు, ట్రెజరర్ గా తెల్ల విజయ్ కుమార్, వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ గా కొమ్మ రాజేష్, గౌరవ సలహాదారుగా కనపర్తి రమేష్ ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికయ్యారు. వైస్ ప్రెసిడెంట్లుగా మదాసు కుమార్, గరిగే సుమన్, ఎగుడ రాయమల్లు, జాయింట్ సెక్రటరీలుగా మాసు రాకేష్, కంది రాజేశం, కాగితపు శ్రీనివాస్, లీగల్ అడ్వైజర్ గా అడిచెర్ల నాగేందర్, ఎక్సిక్యూటివ్ మెంబర్ గా జీవన్ కుమార్, పి.ఆర్.ఓ./క్లబ్

- ◆ జర్నలిస్టుల ఐక్యతకు కొత్త వేదిక..
 - ◆ ఏకగ్రీవంగా నూతన కార్యవర్గం ఎన్నిక
 - ◆ అధ్యక్షుడిగా పార్వతి రాజేష్ కుమార్..
 - ◆ జనరల్ సెక్రటరీగా రామ్ వేణు ఎన్నిక
- ఇంచా

గా నూతన కార్యవర్గ సభ్యులు మాట్లాడుతూ.. కళ్యాణిఖని డ్రెస్ క్లబ్ ను కేవలం జర్నలిస్టుల సమావేశ వేదికగా కాకుండా, ప్రజా సమస్యలపై బాధ్యతాయుతంగా స్పందించే వేదికగా తీర్చిదిద్దుతామని తెలిపారు. ప్రజల గొంతుకగా నిలుస్తూ, స్థానిక సమస్యలను వెలుగులోకి తీసుకురావడంలో క్రియాశీలకంగా వ్యవహరిస్తామని పేర్కొన్నారు. జర్నలిస్టుల మధ్య ఐక్యతను బలోపేతం చేయడంతో పాటు, వృత్తిపరమైన నైపుణ్యం, పరస్పర సహకారం, జర్నలిస్టుల హక్కులు మరియు సంక్షేమం కోసం కృషి చేస్తామని స్పష్టం చేశారు.

ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి మీడియా వంతెనగా.. ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను గుర్తించి సంబంధిత అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లడం, వాటి పరిష్కారం కోసం నిరంతరం కృషి చేయడం క్లబ్ ప్రధాన లక్ష్యాలలో ఒకటని నూతన కార్యవర్గం తెలిపింది. జర్నలిజం విలువలను కాపాడుతూ, వాస్తవాలను ప్రజల ముందుకు తీసుకెళ్లే దిశగా కళ్యాణిఖని డ్రెస్ క్లబ్ ప్రత్యేక గుర్తింపు పొందేలా పనిచేస్తామని పేర్కొన్నారు. నూతన కార్యవర్గం ఏర్పాటుపై జర్నలిస్టులు, ప్రజలు, శ్రేయాభిలాషులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు.

ప్రజల మనసు కమ్యూనిస్టులకు తెలియదు!



స్వాతంత్ర్యోద్యమ కాలంలో గాంధీజీ ‘ఒకే భారతదేశం’ అనే జాతీయ భావనను ప్రజల్లో రగిలించి, బ్రిటిషర్లకు వ్యతిరేకంగా పోరాడేలా వారిని పురిగొల్పారు. సామ్యవాదులు, కమ్యూనిస్టుల సహా వివిధ రాజకీయ శక్తులను ఏకతాటిపైకి తెచ్చి, ఎన్నికల ఆధారిత ప్రజాస్వామ్యానికి నెహ్రూ నాంది పలికారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రతిపాదించిన జాతీయ భావనతో కమ్యూనిస్టులు విభేదించారు. గాంధేయ జాతీయవాదానికి, నెహ్రూ అనుసరించిన వ్యూహానికి ప్రత్యామ్నాయం రూపొందించడం ఎం.ఎన్.రాయ్, ఎస్.వి. డాంగే, పి.సి.జోషి, ఆర్.పి.దత్తలకు కష్టసాధ్యమైంది. ఒకవైపు జాతీయవాదం క్రమంగా బలపడుతున్న తరుణంలో, దానికి ప్రత్యామ్నాయంగా రైతు-- కార్మిక రాజకీయాలను కమ్యూనిస్టులు ప్రతిపాదించారు. కాంగ్రెస్ పాలన మొదలైన వెంటనే, నెహ్రూ ప్రభుత్వాన్ని కూలదోయాలని వారు ఉవ్విళ్ళూరారు. పశ్చిమ యూరప్, రష్యా అనుభవాల ప్రభావంతో దేశంలో నెహ్రూ ప్రజాస్వామ్య నిర్మాణాన్ని చేపట్టి, రాజులను తన పాలనలో భాగస్వాములుగా చేసుకున్నారు. అనంతరం భూ సంస్కరణల కమిషన్ ను ఏర్పాటు చేసి, రైతు సమస్యల పరిష్కారంపై దృష్టి సారించారు. తత్ఫలితంగా, జమీందార్లు, భూస్వాముల స్థానంలో రైతులు భూ యజమానులయ్యారు. వారు పంటలు పండించి అమ్మడంతో వ్యవసాయం కొత్త దశలోకి మళ్ళింది. అదే ఆధునిక ఆర్థిక వ్యవస్థకు పునాది అయింది. ‘దున్నే వాడిదే భూమి’ అనే కమ్యూనిస్టుల ప్రాథమిక నినాదాన్ని నెహ్రూ తమ పాలనలో ఆచరిస్తూ, ఆ పార్టీని బలహీనపరిచారు. కమ్యూనిస్టులు ఈ ధోరణులను అర్థం చేసుకున్నారా? లేదు. నిజానికి,

నెహ్రూ అమలు చేసిన వ్యవసాయ విధానానికి ప్రత్యామ్నాయంగా కార్మిక వర్గాన్ని సంఘటితం చేయాల్సిన బాధ్యత కమ్యూనిస్టుల మీద ఉంది. కానీ వారు అలా చేయలేదు. అంతేకాదు, శూద్రుల్లోని ఉన్నత రైతు వర్గం కాంగ్రెస్ లో భాగమవు తున్నప్పుడు, కమ్యూనిస్టులు కనీసం ఆ వర్గంలోని కింది కులాలవైనా తమవైపు తిప్పుకునేందుకు ప్రయత్నించాల్సింది. అదీ చేయలేదు. కమ్యూనిస్టులు ప్రధానంగా రైతు కులాల నుంచి వచ్చినవారు కావడంతో రైతు ప్రయోజనాలు దాటి, వ్యవసాయ కూలీ-- దళిత రాజకీయ దృష్టిని అభివృద్ధి చేసుకోలేకపోయారు. చట్టాల ద్వారా ఎప్పుడో అమలైన వ్యవసాయ విప్లవాన్నే (ఇప్పటికీ జరగలేదన్న ట్టుగా) కమ్యూనిస్టు పార్టీలన్నీ ఇంకా డిమాండ్ చేస్తూనే ఉన్నాయి! భూ సంస్కరణలతో బలపడిన రైతు కులాలు, అనంతర కాలంలో సొంత ప్రాంతీయ పార్టీలను స్థాపించి రాజకీయ శక్తులుగా ఎదిగాయి. ఈ దశలో ఇందిరాగాంధీ, రైతు రాజకీయాలకు ప్రత్యామ్నాయంగా దళితులను, క్రింది కులాల అజెండాను ముందుకు తెచ్చారు. దాంతో కమ్యూనిస్టులకు స్పష్టమైన

రాజకీయ అజెండా మిగలకుండా పోయింది. వ్యవసాయ పెట్టుబడిదారీ వ్యవస్థకు వ్యతిరేకంగా ఏర్పడిన రైతు కూలీ, దిగువ కులాల ఐక్యతను వారు ఇప్పటికీ గుర్తించలేదు! నా ఉద్దేశం ప్రకారం, భారతీయ సమాజంలో వచ్చిన చైతన్యాన్ని కమ్యూనిస్టులు సరిగ్గా అర్థం చేసుకోలేకపోయారు. ఈ దేశంలో కులవ్యవస్థే ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తున్నదన్నది నిజం. గతంలో బ్రిటిషర్ల వలన పాలన, స్వాతంత్ర్యానంతరం ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థ కూడా కులాన్ని ఆధారంగా చేసుకొని ఏర్పడినవే. పెట్టుబడిదారీ వ్యవస్థకు, ప్రజాస్వామ్యానికి శూద్రలే వెన్నెముకగా నిలిచారు. ఇక, కమ్యూనిస్టులకు ప్రత్యామ్నాయం-- దిగువ కులాల ఆధారంతో సామాజిక న్యాయం ప్రాతిపదికన ప్రజాస్వామ్యాన్ని స్థాపించడం. ఇక్కడే అసలు సమస్య. భారతదేశంలో రాజకీయాలు, ఆర్థిక వ్యవస్థ, సామాజిక నిర్మాణం... వీటన్నింటినీ నిర్ణయించే ప్రధాన అంశం ‘కులమే’ అయినప్పటికీ, ఆ పదాన్ని తమ విధానాల్లో ఉపయోగించడానికి కమ్యూనిస్టులు సంతోషించారు. కుల వాస్తవికతను అర్థం చేసుకోవడంలో వారు విఫలమయ్యారు. క్రమంగా వామపక్ష పార్టీల్లో చీలికలు మొదలై, ఆ పార్టీలు

మరింతగా బలహీనపడ్డాయి. 1940-50 దశకంలో ప్రభుత్వాన్ని నడపడానికి లౌకిక-మతవాద రాజకీయాలు నెహ్రూకు రాజకీయ అవసరంగా మారాయి. దేశ విభజన సమయంలో అల్లర్లకు కారణమైన హిందుత్వ శక్తులను నెహ్రూ తన మతతత్వ వ్యతిరేక విధానం ద్వారా ఒంటరిని చేశారు. తొలుత హిందూ మహాసభ, అనంతర కాలంలో జనసంఘ అభివృద్ధి చేసిన హిందూ ఆధిపత్య రాజకీయాలను పక్కకు నెట్టి, మతభేదం లేకుండా అందరికీ ప్రజా స్వామ్య పాలనను అందించడానికి ఆయన కృషి చేశారు. దీంతో కమ్యూనిస్టులు సైతం సెక్యులరిజానికి మౌన అనుచరులుగా మారాల్సి వచ్చింది. ప్రారంభంలో రణదివే, రాజేశ్వరరావు లాంటి ప్రముఖ కమ్యూనిస్టు నేతలు నెహ్రూ విధానాలను గుడ్డిగా వ్యతిరేకించారు. కానీ నెహ్రూ రాజకీయాలకు దీటుగా తమ రాజకీయ విధానాలను రూపొందించుకోవడంలో విఫలమయ్యారు. దీంతో క్రమంగా వారు కూడా నెహ్రూవియస్ కమ్యూనిస్టులుగా మారిపోయారు! ఎమర్జెన్సీ కాలంలో హిందుత్వ రాజకీయం అజెండా మళ్ళీ తెరపైకి వచ్చింది.

మీకు గోల్డెన్ మిల్క్ అంటే తెలుసా..?

ఎలా తయారు చేయాలి..? ఏమేం లాభాలు కలుగుతాయి..?



మనం ఎంతో కాలంగా పసుపును ఆహారంలో భాగంగా తీసుకుంటున్నాం. పసుపులో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉంటాయని దీనిని తీసుకోవడం వల్ల మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుందని మనందరికీ తెలుసు. వంటల్లో వాడడంతో పాటు పాలల్లో కూడా పసుపును కలిపి తీసుకుంటూ ఉంటాం. బంగారు పాలని కూడా ఈ పసుపు కలిపిన పాలను పిలుస్తారు. జలుబు, దగ్గు వంటి చిన్న చిన్న అనారోగ్య సమస్యలు రాగానే చాలా మంది పాలల్లో పసుపు కలిపి తీసుకుంటారు. శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి పెరగడానికి , అనారోగ్య సమస్య నుండి బయటపడడానికి ఇలా తీసుకుంటూ ఉంటారు. పసుపు కలిపిన పాలను ఎందుకు తీసుకోవాలి.. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల మనకు కలిగే ప్రయోజనాలు ఏమిటి.. అలాగే ఈ పాలను ఎలా తయారు చేసుకోవాలి.. అన్న వివరాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

శ్లేష్మవృద్ధి..
దీర్ఘకాలిక వాపు తీవ్ర అనారోగ్య పరిస్థితులకు దారి తీస్తుంది. పసుపులో ఉండే కర్బుమిన్ శోధన నిరోధక లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది వాపును, మంటను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఆర్థరైటిస్ వంటి సమస్యలతో బాధపడే వారు పసుపు పాలను తీసుకోవడం వల్ల సమస్య నుండి ఉపశమనం కలుగుతుంది. అంతేకాకుండా పసుపు పాలల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ష్రీరాధికత్వ నుండి శరీరాన్ని కాపాడంలో సహాయపడతాయి. పసుపు పాలను తాగడం వల్ల ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. దీంతో దీర్ఘకాలిక అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తే అవకాశాలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఈ పసుపు పాలల్లో దాల్చిన చెక్క పొడి, అల్లం రసం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల మనం మరిన్ని ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. గోరు వెచ్చని పాలల్లో పసుపు కలిపి తీసుకోవడం

వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది. అజీర్ణం, ఉబ్బరం వంటి లక్షణాలు తగ్గుతాయి. **రోగ నిరోధక శక్తికి..**
క్రమం తప్పకుండా పసుపు పాలను తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇన్ఫెక్షన్ లు మన దరి చేరకుండా ఉంటాయి. రాత్రి సమయంలో పసుపు పాలు తాగడం వల్ల నిద్ర నాణ్యత పెరుగుతుంది. నిద్రలేమి వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. పసుపు పాలను తాగడం వల్ల మానసిక ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. అందోళన, నిరాశ లక్షణాలు తగ్గించడంలో ఈ పాలు మనకు ఎంతో సహాయపడతాయి. పసుపులో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు గుండె ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఈ పాలను తాగడం వల్ల గుండె జబ్బు లు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుంది.

గొంతు సమస్యలకు..
ఇక చలికాలంలో ఈ పాలను తీసుకోవడం వల్ల మరింత ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఈ పాలను తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి వెచ్చదనం కలుగుతుంది. చలికాలంలో గొంతునొప్పి వంటి సమస్యలు తరచూ వస్తూ ఉంటాయి. ఆ సమయంలో గోరు వెచ్చని పాలల్లో పసుపు కలిపి తాగడం వల్ల గొంతు నొప్పి నుండి ఉపశమనం కలుగుతుంది. ఇక ఈ పాలను తయారు చేసుకోవడం కూడా చాలా సులభం. ఒక కప్పు పాలల్లో టీ స్పూన్ కప్పుల వేసి కలపాలి. తరువాత చిటికెడు మిరియాల పొడి వేసి కలుపుతూ వేడి చేయాలి. వీటిని ఎక్కువగా మరిగించకూడదు. పాలు వేడెక్కిన తరువాత కప్పులోకి తీసుకుని రుచి కోసం తన కలిపి తీసుకోవచ్చు. ఈ విధంగా పసుపు పాలను తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు.

మెంతులను వీటితో కలిపి తినండి..

ఎన్నో లాభాలు కలుగుతాయి..!



పొడి వేసి కలిపి తీసుకోవాలి. ఇలా తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. అదే విధంగా తాజా ఉసిరి రసంలో మెంతి గింజల పొడిని కలిపి తీసుకోవడం వల్ల మనం అనేక ఫలితాలను పొందవచ్చు. ఉసిరిలో విటమిన్ సితో పాటు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు

మన వంటగదిలో ఉండే అనేక రకాల దినుసుల్లో మెంతులు కూడా ఒకటి. వీటిని మనం అనేక రకాల వంటకాల్లో వాడుతూ ఉంటాం. మెంతులు వేయడం వల్ల మంటలకు ఒక ప్రత్యేకమైన రుచి వస్తుంది. మెంతులను తీసుకోవడం వల్ల మన ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. వీటిలో అనేక రకాల పోషకాలు, ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో ఇవి ఎంతో సహాయపడతాయి. మెంతుల్లో కలిగే ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. కనుక వీటిని తీసుకోవడం వల్ల కార్బోహైడ్రేట్స్ ను శరీరం నెమృదిగా శోషిస్తుంది. దీంతో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు వేగంగా పెరగకుండా ఉంటాయి. అంతేకాకుండా మెంతుల్లో 4- హైడ్రాక్సీబెనోయిక్ వంటి సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. ఇవి ఇన్సులిన్ సున్నితత్వాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. మెంతులను నానబెట్టి లేదా భోజనంలో కలిపి తీసుకోవడం వల్ల మనం అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించే ఇతర ఆహారాలతో కలిపి మెంతులను తీసుకోవడం వల్ల మనం మరిన్ని ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ..
మెంతులను నానబెట్టి ఆ నీటిలో కొద్దిగా కలిపి చెక్క పొడి కలిపి తీసుకోవడం వల్ల ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ మెరుగుపడుతుంది, గ్లూకోజ్ స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. చాలానే చెక్క కాదా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గించడంలో మనకు సహాయపడుతుంది. దాల్చిన చెక్క పొడిని తీసుకోవడం వల్ల ఫాస్టింగ్ ప్లాస్మా గ్లూకోజ్ స్థాయిలతో పాటు చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు, ట్రిగ్లిసెరాయిడ్స్ కూడా తగ్గుతాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. మెంతి గింజలను రాత్రి నీటిలో నానబెట్టి ఉదయం ఆ నీటిని తీసుకునే ముందు అందులో దాల్చిన చెక్క

అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి పాంక్రియాటిక్ పనితీరును మెరుగుపరచడంలో, గ్లూకోజ్ జీవక్రియకు మద్దతు ఇవ్వడంలో సహాయపడతాయి. రోజూ ఒక గ్రాము ఉసిరి సప్లిమెంట్స్ ను తీసుకోవడం వల్ల గ్లూకోజ్, సీటిఆర్ సాంద్రతలు మెరుగుపడతాయి.

అవిన గింజలతో..
ఇక అవిన గింజలను, మెంతి గింజలను కలిపి తీసుకోవడం వల్ల చక్కెర శోషణ నెమ్మదిస్తుంది. భోజనం తరువాత చక్కెర స్థాయిల్లో వచ్చే హెచ్చుతగ్గులు తగ్గుతాయి. అవిన గింజలను, మెంతులను కలిపి తీసుకోవడం వల్ల 24 గంటలకు పైగా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తక్కువగా ఉంటాయి. పాన్ కేక్స్, మఫిన్స్ వంటి వాటి తయారీలో అవిన గింజలను, మెంతులను వేసి తయారు చేసి తీసుకోవచ్చు. ఇలా తీసుకోవడం వల్ల రుచితో పాటు ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చు. అలాగే పసుపును, మెంతులను కలిపి తీసుకోవడం వల్ల కూడా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి.

పసుపుతో..
పసుపులోని కర్బుమిన్ ఇన్సులిన్ నిరోధకతను, హైపర్ ట్రైసిమియా, హైపర్ లిపిడెమియా వంటి మధుమేహ సంబంధిత సమస్యలపై సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపిస్తుందని పరిశోధనల ద్వారా నిరూపితమైంది. గోరు వెచ్చని పాలల్లో లేదా నీటిలో పసుపు, మెంతి గింజల పొడి కలిపి తీసుకోవడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. అలాగే వంటల్లో కూడా పసుపు, మెంతి గింజల పొడి వేసి తీసుకోవచ్చు. ఈ విధంగా మెంతి గింజలను ఇతర ఆహారాలతో కలిపి తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయని మనం మరిన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

గ్యాస్, అజీర్తి, మలబద్ధకం.. అన్నింటికీ ఒకేసారి చెక్ పెట్టాలంటే.. ఇలా చేయండి..!



మారిన జీవన విధానం కారణంగా మనలో చాలా మంది జీర్ణ సమస్యల తో బాధపడుతున్నారు. గ్యాస్, అజీర్ణం, మలబద్ధకం, ఉబ్బరం, ఆకలి లేకపోవడం వంటి వివిధ జీర్ణ సమస్యలతో బాధపడే వారి సంఖ్య రోజురోజుకూ పెరుగుతోంది. చిన్నా పెద్దా అనే తేడా లేకుండా అందరూ ఈ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. క్రమరహిత భోజనం, ఫైబర్ లేని ఆహారం, నిద్రలేమి, వ్యాయామం లేకపోవడం వంటి వివిధ కారణాల వల్ల ఈ సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి. ఈ సమస్యల బారి నుండి బయటపడడానికి చాలా మంది మందులను కూడా వాడుతున్నారు. పెద్ద వారితో పాటు పిల్లలు, యువత కూడా మందులను వాడే పరిస్థితి నెలకొంది. అయితే ఈ జీర్ణ సమస్యల ను తగ్గించుకోవడానికి మందులు వాడాల్సిన పని లేదని మన జీవనశైలిలో మార్పులు చేసుకుంటే సరిపోతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

మార్పులు చేసుకోవడం వల్ల మందులు వాడాల్సిన అవసరం లేకుండానే జీర్ణ సమస్యలు తగ్గుతాయని అలాగే భవిష్యత్తులో కూడా రాకుండా ఉంటాయని వారు చెబుతున్నారు. జీర్ణసమస్యల నుండి బయటపడడానికి మన జీవనశైలిలో ఎటువంటి మార్పులు చేసుకోవాలో.. ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

డిజిటల్ తెరల వాడకం..

గ్యాస్, ఉబ్బరం వంటి జీర్ణ సమస్యలు తలెత్తుకుండా ఉండాలంటే రోజూ నిర్ణీత సమయానికి భోజనం చేయాలి. ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు భోజనం చేయడం వల్ల గ్యాస్ సమస్య పెరుగుతుంది. మనం రోజూ ఒకే సమయానికి భోజనం చేయడం వల్ల శరీర అంతర్గత గడియారం జీర్ణ ఎంజైమ్ లను సరైన సమయానికి విడుదల చేస్తుంది. దీంతో ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణమవుతుంది. గ్యాస్, ఉబ్బరం, మలబద్ధకం, ఆమ్లత్వం వంటి సమస్యలు రాకుండా

ఉంటాయి. అలాగే తినేటప్పుడు టీవీ, సెల్ ఫోన్ వంటి వాటిని చూడకూడదు. డిజిటల్ స్క్రీన్ లను చూడడం వల్ల మెదడు దృష్టి సరిగ్గా ఉండదు. దీంతో పేగులకు సంకేతాలు సరిగ్గా వెళ్లక ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కనుక తినేటప్పుడు మన దృష్టి అంతా మన భోజనంపై ఉండేలా చూసుకోవాలి. జీర్ణ సమస్యలు రాకుండా ఉండాలంటే రాత్రి పూట త్వరగా నిద్రించడం కూడా అవసరమని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అలస్యంగా నిద్రించడం వల్ల ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణమవ్వదు. దీంతో యాసిడ్ రిఫ్లెక్స్ వంటి సమస్యల బారిన పడాల్సి వస్తుంది.

ఫైబర్ ఉండే ఆహారాలను..

మనం ఆహారం తీసుకోవడానికి, నిద్రించడానికి మధ్యలో 2 నుండి 3 గంటల సమయం ఉండడం వల్ల తిన్న ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణమవుతుంది, శరీరం పోషకాలను సరిగ్గా

గ్రహించుకుంటుంది. అలాగే మనం తీసుకునే ఆహారంలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. కూరగాయలు, పండ్లు, ఆకుకూరలు, తృణ ధాన్యాలు, చిక్కుళ్లు వంటి వాటిని ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ఫైబర్ కలిగిన ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల పేగులల్లో మంచి బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. గ్యాస్, ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. మలబద్ధకం సమస్య తగ్గుతుంది. ఆహారంలో ఫైబర్ తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ మొత్తానికి మేలు కలుగుతుంది. అదే విధంగా రోజూ ఉదయం మల విసర్జన తప్పకుండా జరిగేలా చర్యలు తీసుకోవాలి. ఉదయంపూట మలవిసర్జన చేయడం ఒక అలవాటుగా చేసుకోవాలి. మలవిసర్జన చేయడం వల్ల ఉబ్బరం, గ్యాస్ వంటి వాటితో పాటు ఇతర జీర్ణ సమస్యలు కూడా రాకుండా ఉంటాయి.

వ్యాయామం కూడా..

జీర్ణ సమస్యలతో బాధపడే వారు ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయడం అవసరం. వ్యాయామం చేయడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థతో పాటు మొత్తం శరీరానికి మేలు కలుగుతుంది. వ్యాయామం చేయడం వల్ల పేగు కదలికలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీంతో అజీర్తి, గ్యాస్, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి. ఈ విధంగా మన జీవనశైలిలో, మన ఆహారపు అలవాట్లల్లో మార్పులు చేసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. తద్వారా జీర్ణ సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయని మందులు వాడే అవసరం కూడా ఉండదని వైద్యులు పేర్కొంటున్నారు.

ఉదయాన్నే పరగడుపునే గోరు వెచ్చని నీటిని తాగుతున్నారా..?

అయితే ఈ విషయాలను తెలుసుకోవాల్సిందే..!



నీరు మన శరీరానికి ఎంతో అవసరమన్న సంగతి మనందరికీ తెలిసిందే. శరీరంలో డిటాక్సిఫికేషన్ ప్రక్రియకు, రక్తప్రసరణకు, జీర్ణవ్యవస్థ సక్రమంగా పని చేయడానికి, శరీర జీవక్రియలకు నీరు ఎంతో అవసరం. రోజూ 8 నుండి 9 గ్లాసుల నీటిని తప్పకుండా మనం తాగాల్సిందే. అలాగే రోజూ మనం నీటిని తాగుతున్నప్పటికీ ఉదయం పూట ఖాళీ కడుపుతో గోరు వెచ్చని నీటిని తీసుకోవడం వల్ల మనకు మరిన్ని ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఇలా గోరు వెచ్చని నీటిని ఉదయం పూట తాగడం అందరికీ అలవాటుగా మారుతుందని కూడా చెప్పవచ్చు. ఉదయం పూట నీటిని తాగడం వల్ల అజీర్తి సమస్య తగ్గుతుందని చాలా మంది భావిస్తుంటారు. అయితే ఉదయం పూట ఖాళీ కడుపుతో గోరు వెచ్చని నీటిని తాగడం వల్ల మనకునే ఉష్ణోగ్రత, సమయం కూడా వీటిపై ఆధారపడి సమస్య తగ్గుతుంది.. ఇలా నీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి మేలు కలుగుతుందా.. ఇది అందరికీ

ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందా.. దీని గురించి వైద్యులు ఏమంటున్నారో.. తెలుసుకుందాం. **జీర్ణక్రియకు..**
ఉదయం పూట ఖాళీ కడుపుతో గోరు వెచ్చని నీటిని తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియకు సహజ ఉద్దీపనగా పనిచేస్తుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఉదయం పూట గోరు వెచ్చని నీటిని తాగడం వల్ల ఆహారం సమర్థవంతంగా విచ్ఛిన్నం అవుతుంది. గోరు వెచ్చని నీటిని తాగడం వల్ల పేగులకు రక్తప్రవాహం పెరుగుతుంది. జీర్ణక్రియ వేగంగా జరుగుతుంది. గ్యాస్, ఉబ్బరం వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. కనుక ఉదయం పూట గోరువెచ్చని నీటిని తాగడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థకు ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. అయితే మనం నీటిని తీసుకునే ఉష్ణోగ్రత, సమయం కూడా వీటిపై ఆధారపడి ఉంటాయని వారు చెబుతున్నారు. 37 డిగ్రీల సెల్సియస్ ఉష్ణోగ్రత కలిగిన నీటిని పొట్ట చలనశీలత

కోసం తీసుకోవడం మంచిది. 50 నుండి 60 డిగ్రీల సెల్సియస్ ఉష్ణోగ్రత కలిగిన నీటిని గ్యాస్, ఉబ్బరం, అజీర్తి వంటి లక్షణాలను తగ్గించడానికి తీసుకోవాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. కనుక ఉదయం తాగే నీరు 50 డిగ్రీల నుండి 60 డిగ్రీల సెల్సియస్ ఉష్ణోగ్రత మధ్య ఉండేలా చూసుకోవాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

కిడ్నీల ఆరోగ్యానికి..

ఇక ఉదయం పూట గోరు వెచ్చని నీటిని తీసుకోవడం వల్ల మనం తీసుకునే అలూహారం మరింత సమర్థవంతంగా విచ్ఛిన్నం అవుతుంది. ఆమ్లత్వం తగ్గుతుంది. ఖాళీ కడుపుతో నీటిని తాగడం వల్ల ప్రేగు కదలికలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీంతో మలబద్ధకం సమస్య తగ్గుతుంది. గోరువెచ్చని నీటిని తాగడం వల్ల మూత్రవిండాలు వ్యర్థాలను సమర్థవంతంగా బయటకు పంపిస్తాయి. శరీరంలో డిటాక్సిఫికేషన్ ప్రక్రియ వేగంగా

జరుగుతుంది. అంతేకాకుండా వేడి నీటిని తాగడం వల్ల రక్తప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. అవయవాలకు ఆక్సిజన్ మరింత సమర్థవంతంగా అందుతుంది. వేడి నీటిని తాగడం వల్ల మనం సులభంగా బరువు కూడా తగ్గవచ్చు. ఉదయం పూట గోరు వెచ్చని నీటిని తాగడం వల్ల శరీరంలో జీవక్రియల వేగం పెరుగుతుంది. నిల్వ ఉన్న కొవ్వు వేగంగా కరుగుతుంది. క్యాలరీలు ఎక్కువగా ఖర్చు అవుతాయి. తద్వారా మనం వేగంగా బరువు తగ్గవచ్చు.

బాగా వేడిగా ఉన్న నీటిని తాగితే..

ఉదయం పూట వేడి నీటిని తాగడం వల్ల కొన్ని దుష్ప్రభావాలు కూడా ఉన్నాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. మనం తాగే నీరు 60 డిగ్రీల సెల్సియస్ కంటే ఎక్కువ వేడి లేకుండా చూసుకోవాలి. ఎక్కువ వేడి ఉన్న నీటిని తాగడం వల్ల నాలుక సున్నితమైన పొర దెబ్బతింటుంది. దంతాలపైఉండే ఎనామిల్ కాలక్రమేణా బలహీనపడుతుంది. వేడి నీరు కొందరిలో యాసిడ్ రిఫ్లెక్స్ ను పెంచుతుంది. అంతేకాకుండా వేడి నీటిని తాగడం వల్ల గొంతు చికాకు, బొంగురు గొంతు, గొంతు నొప్పి వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం కూడా ఉంది. ఖాళీ కడుపుతో తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ నీటిని తాగడం వల్ల రక్తంలో సోడియం స్థాయిలు పలుచగా అవుతాయి. దీంతో వికారం, తలనొప్పి వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఉదయం పూట గోరు వెచ్చని నీరు తాగడం వల్ల శరీరానికి, జీర్ణ వ్యవస్థకు మంచిదే అయినప్పటికీ నీటిని తాగడం వల్ల కలిగే దుష్ప్రభావాలను కూడా దృష్టిలో ఉంచుకోవడం మంచిదని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.



కలలో కల్లోలం..!

విశ్వదేవ్ రాచకొండ, బిందు మాధవి లీడ్ రోల్స్ పోషిస్తున్న చిత్రం 'డార్క్ చాక్లెట్'. శశాంక్ శ్రీవాస్తవ దర్శకుడు. స్పిరిట్ మీడియా, వాల్టెయిర్ ప్రొడక్షన్స్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రానికి రానా దగ్గుబాటి సమర్థకుడు. ప్రస్తుతం ఈ సినిమా నిర్మాణ దశలో ఉన్నది. ప్రచారంలో భాగంగా ఈ సినిమాలోని తొలి పాటను హైదరాబాద్ లో నిర్వహించిన సాంగ్ లాంచ్ ఈవెంట్ లో మేకర్స్ విడుదల చేశారు. ఇది సినిమాలో ముఖ్యమైన సందర్భంలో వచ్చే పాటని, వివేక్ సాగర్ అద్భుతమైన ట్యూన్ ఇచ్చారని, లిరిక్స్ కూడా అర్థవంతంగా ఉంటాయని, ప్రేక్షకులు ప్రత్యేకంగా మాట్లాడుకునే సినిమా అవుతుందని హీరో విశ్వదేవ్ నమ్మకంగా చెప్పారు. ఈ పాటలో కథ నిక్షిప్తమై ఉంటుందని, బాలాదిత్య సాహిత్యం, అనురాగ్ కులకర్ణి గానం ఈ పాటకు ప్రధాన బలమని దర్శకుడు శశాంక్ పేర్కొన్నారు. ఇంకా నటి బిందుమాధవి, నందకిశోర్, వివేక్ సాగర్, అనురాగ్ కులకర్ణి కూడా మాట్లాడారు.

ముంబైలో క్లాసిక్ లవ్ స్టోరీ?

తెలుగమ్మాయి శ్రీలీల దక్షిణాదిన సినిమాలు తగ్గించింది. దానికి కారణం విజయాలు లేక కాదు. ప్రస్తుతం ఈ ముద్దుగమ్మ కాన్సన్ట్రేషన్ అంతా బాలీవుడ్ పైనే. సాధారణంగా బాలీవుడ్ సినిమాలు ఎండ్ల తరబడి నిర్మాణాలు జరుపుకుంటూ ఉంటాయి. అందుకే.. కాలేషిట్స్ మధ్య క్లాష్ రాకుండా తాను ఎంతో నమ్మకం పెట్టుకున్న 'ఆషీకీ 3' సినిమాకు వీలైనంత ఎక్కువ కాలేషిట్స్ ఇచ్చి, శ్రద్ధంతా ఆ

సినిమాపైనే పెట్టింది శ్రీలీల. యూత్ ని టార్గెట్ చేస్తూ.. విజువల్ వండర్ గా, అద్భుతమైన మ్యూజిక్ తో ఓ దృశ్యకావ్యంగా దర్శకుడు అనురాగ్ బసు ఈ సినిమాను తెరకెక్కిస్తున్నట్టు సమాచారం. బాలీవుడ్ లోనూ క్లాసిక్ లవ్ స్టోరీ వచ్చి చాలా కాలమైంది. ఈ నేపథ్యంలో 'ఆషీకీ 3' పై అంచనాలు భారీగానే ఉన్నాయి. ఇందులో శ్రీలీల పాత్ర కీలకంగా ఉంటుందట. అందుకే నటన విషయంలోనూ, లుక్స్ విషయంలోనూ ఆమె ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నదట. కార్తీక్ ఆర్యన్ హీరోగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రం షూటింగ్ ప్రస్తుతం ముంబైలో చేసిన భారీ సెట్స్ లో వైభవంగా మొదలైంది. ఈ షెడ్యూల్ లో కీలకమైన రొమాంటిక్ సన్నివేశాలతోపాటు, రెండు పాటలను కూడా చిత్రీకరించనున్నారు. 'బాలీవుడ్ తెరపై సత్తా చాటేందుకు 'ఆషీకీ 3'నే శ్రీలీలకు బలమైన వేదిక' అంటూ ఆమె అభిమానులు సైతం అభిప్రాయపడుతున్నారు.

మల్టీస్టార్ రంగం సిద్ధం?



టాలీవుడ్ లో ఓ భారీ మల్టీస్టార్ రంగం సిద్ధమవుతున్నట్టు ఓ వార్త ఫిల్మ్ వర్గాల్లో బలంగా వినిపిస్తున్నది. దశాబ్దాలుగా ప్రేక్షకుల్ని అలరిస్తున్న అగ్ర కథానాయకులు చిరంజీవి, నాగార్జున కాంబినేషన్ లో ఈ సినిమా రూపుదిద్దుకోనున్నదని సమాచారం. ఈ ప్రతిష్టాత్మక పాన్ ఇండియా సినిమాను అనిల్ రావిపూడి దర్శకత్వం వహిస్తారట. ఇప్పటికే ఈ సినిమాకు చెందిన కథాచర్చల్లో అనిల్ రావిపూడి పాల్గొంటున్నట్టు ఇన్ సైడ్ టాక్. ఈ ఏడాది సంక్రాంతికి 'మన శంకర వరప్రసాద్ గారు'తో దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడి భారీ విజయాన్ని అందుకున్నారు. చిరంజీవి హీరోగా రూపొందిన ఆ సినిమా ద్వితీయార్థంలో వెంకటేశ్ ఎంటర్ కావడం, అక్కర్లుంచి ఆ ఇద్దరు సీనియర్

హీరోలనూ అనిల్ రావిపూడి హ్యాండిల్ చేసిన విధానాన్ని ఆడియన్స్ ఓ స్థాయిలో ఎంజాయ్ చేశారు. సదరు హీరోల అభిమానుల్లో ఎవరూ హర్ట్ కాకుండా అనిల్ ఆ కథను నడిపించిన తీరు నిజంగా అద్భుతం. అయితే.. 'మన శంకరవరప్రసాద్' సినిమాలో వెంకటేశ్ ప్రత్యేక పాత్ర మాత్రమే పోషించారు. త్వరలో సెట్స్ కి వెళ్లనున్న చిరు, నాగ్ సినిమాలో ఇద్దరి పాత్రలూ సమప్రాధాన్యతతో ఉంటాయని, అసలైన మల్టీస్టార్ గా ఈ సినిమా తెరకెక్కునున్నదని ఫిల్మ్ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ఓ ప్రతిష్టాత్మక నిర్మాణ సంస్థ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించనున్నదట. ఇందులో నిజానిజాలు తెలియాలంటే ఇంకొన్ని రోజులు ఆగాల్సిందే.

సైఫ్ అలీ ఖాన్ బర్త్ డే..

బకినీ ఫోటోలతో సర్ప్రైజ్ ఇచ్చిన కరీనా కపూర్

బాలీవుడ్ స్టార్ హీరో, 'దేవర' విలన్ సైఫ్ అలీ ఖాన్ ఆగస్టు 16న తన 56వ పుట్టినరోజును జరుపుకున్నారు. సోషల్ మీడియాకు సైఫ్ దూరంగా ఉన్నప్పటికీ.. ఆయనకు సంబంధించిన వ్యక్తిగత విషయాలను భార్య, స్టార్ హీరోయిన్ కరీనా కపూర్ ఎప్పటికప్పుడు అభిమానులతో పంచుకుంటుంటారు. ఈసారి కూడా సైఫ్ బర్త్ డే సందర్భంగా కరీనా చేసిన ప్రత్యేక పోస్ట్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారింది. సైఫ్ అలీ ఖాన్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా కరీనా కపూర్ తమ వెకేషన్ కు



సంబంధించిన పలు అరుదైన ఫోటోలను సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేశారు. సముద్ర ప్రయాణాలు, బీచ్ లో సరదా క్షణాలు, పిల్లలతో కలిసి గడిపిన సమయం, లాంగ్ డ్రైవ్ లు, లిఫ్ట్ ఫోటోలతో పాటు సైఫ్, కరీనా జంటగా ఉన్న పిక్స్ కూడా ఈ పోస్టులో ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా స్విమ్ సూట్ లో కరీనా, వైట్ వర్ట్ లో సైఫ్ ఉన్న ఫోటో అభిమానులను ఆకట్టుకుంటోంది. ఈ జంట కెమెరాకు పోజులిచ్చిన తీరు నెటిజన్స్ దృష్టిని ఆకర్షించింది. సైఫ్ కు పుట్టినరోజు శుభాకాంక్షలు చెబుతూ కరీనా రాసిన క్యాప్షన్ కూడా ప్రత్యేకంగా నిలిచింది. తన జీవిత భాగస్వామికి బర్త్ డే విషెస్ చెబుతూ.. "నువ్వు లేకపోతే నా జీవితం ఎంత బోర్ గా ఉండేదో!" అంటూ ప్రేమగా పేర్కొన్నారు. అంతేకాదు.. తాను షేర్ చేసిన ప్రతి ఫోటోను సైఫ్ స్వయంగా చూసి ఓకే చేసినవేనని సరదాగా వెల్లడించారు. దీంతో కరీనా పోస్ట్ అభిమానులను మరింత ఆకట్టుకుంటోంది. ఈ ఫోటోలకు బ్యాక్ గ్రౌండ్ లో 2008లో వచ్చిన 'తషాన్' సినిమాలోని 'దిల్ డ్యాన్స్ మారే' పాటను కరీనా జత చేశారు. ఈ

సినిమా షూటింగ్ సమయంలోనే సైఫ్, కరీనా మధ్య ప్రేమ చిగురించింది. ఆ తర్వాత వీరి ప్రేమ పెళ్లి వరకు వెళ్లి 2012 అక్టోబర్ 16న ఇద్దరూ వివాహ బంధంలోకి అడుగుపెట్టారు. అప్పటి నుంచి బాలీవుడ్ లో అత్యంత క్రేజీ జంటల్లో ఒకటిగా సైఫ్-కరీనా పేరు సంపాదించుకున్నారు. వీరికి తెమూర్ అలీ ఖాన్, జెహ్ అలీ ఖాన్ అనే ఇద్దరు కుమారులు ఉన్నారు. ప్రస్తుతం సైఫ్ అలీ ఖాన్, కరీనా కపూర్ ఇద్దరూ తమ సినిమాలతో బిజీగా ఉన్నారు. సైఫ్.. ప్రముఖ దర్శకుడు ప్రియదర్శన్ తెరకెక్కిస్తున్న 'హైవాన్' చిత్రంలో నటిస్తున్నారు. ఈ సినిమాలో అక్షయ్ కుమార్ కీలక పాత్రలో కనిపించనుండగా, సైఫ్ సరికొత్త పాత్రలో ప్రేక్షకులను అలరించనున్నారు. ఈ చిత్రం సెప్టెంబర్ 11న థియేటర్లలోకి రానుంది. మరోవైపు కరీనా కపూర్.. మేఘనా గుల్జార్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న 'దాయిరా' సినిమాలో నటిస్తున్నారు. పృథ్వీరాజ్ సుకుమార్ న్ కీలక పాత్రలో కనిపించనున్న ఈ చిత్రం సెప్టెంబర్ 18న విడుదల కానుంది.