

సంవాదక్రియం

మరీరూపంలో మూడు చట్టాలు

రైతుల అందోళనకు తల్గాగి గతంలో వెనక్కి తీసుకున్న మూడు సాగు చట్టాల్లోని అంశాలకు వేరే ముసుగులు తగిలించి తిరిగి ప్రవేశపెట్టిందుకు కేంద్రంలోని మోదీ ప్రభుత్వం ఎత్తులు వేస్తున్నదా? అప్పట్లో వాటి రద్దు సందర్భంగా ఇచ్చిన హామీల అమలు కోసం ఇప్పుడు పోరాదుతున్న రైతులు ఇదే అనుమానం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. కనీస మద్దతు ధర (ఎంఎస్సీ) కోసం పంజాబ్-హర్యానా సరిహద్దుల్లోని శంఖు వద్ద రైతులు పది నెలలుగా అందోళన చేస్తుంటే వారితో చర్చలకు ముందుకు రాకపోగా, ఇప్పుడు రద్దు చేసిన సాగు చట్టాలకు మించిన భయంకరమైన యంత్రాంగాన్ని మరో రూపంలో తీసుకొచ్చేందుకు ప్రయత్నాలు ప్రారంభించడం రైతులను కలవరపాటుకు గురిచేస్తున్నది. ‘కాలగర్భంలో కలిసిపోయాయను కున్న మూడు నల్ల చట్టాలు మళ్ళీ నెత్తిన పడతాయన్న భయం రైతులను వెంటూ డుతున్నది. అందుకు తగ్గట్టాగానే ‘అగ్రికల్చర్ మార్కెటింగ్’ (ఎన్పీఎఫ్ఎం)పై కేంద్రం జాతీయ విధాన ముసాయిదా రూపొందించడం రైతుల అందోళనకు గురిచేస్తున్నది. 2021లో రద్దుచేసిన మూడు సాగు చట్టాలను దొడ్డి దారిన తీసుకొచ్చేందుకే ఈ ప్రయత్నమని, వాటి తో పోలిస్తే ఇది మరింత ప్రమాదకరమనే అభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. ‘కిసాన్ అందోళన-2.0’ పేరుతో 9 నెలలుగా కొనసాగుతున్న పోరాటంలో కిసాన్ యూనియన్ సిద్ధాపూర్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడైన జగ్గిత్తసింగ్ దల్లేవాల్ పేరు ప్రముఖంగా వినిపిస్తున్నది. హర్యానా-పంజాబ్ సరిహద్దుల్లోని ఖనారీలో నవంబర్ 2నన ఆయన ఆమరణ దీక్ష చేపట్టి రైతు ఉద్యమాన్ని మలుపుతిప్పారు. దీని తర్వాత రైతు ఉద్యమంలో ప్రజల భాగస్వామ్యం పెరిగింది. దల్లేవాల్ దీక్షను భగ్గం చేయడం, రైతుల ఒత్తిడితో తిరిగి విడుదల చేయడం విపాదాస్పదమైంది. సుట్రిం ఆదేశాలతోనే దల్లేవాల్ దీక్షను భగ్గం చేశామని పోలిసులు అంటుంటే.. తామెన్నడూ అలా ఆదేశించలేదని సర్వోన్నత న్యాయస్థానం చెప్పున్నది. ఇక, పంట ఉత్పత్తుల మార్కెటింగ్ కమిటీ (ఎపీఎస్సీ) మార్కెట్లను రద్దు చేయడంతోపాటు కాంట్రాక్ట్ సాగును ప్రోత్సహిస్తూ నిరుదు నవంబర్ 25న ముసాయిదా విధానాన్ని కేంద్రం విడుదల చేసింది. గతంలో తీసుకొచ్చిన మూడు సాగుచట్టాల్లో ఇది కూడా ఒకటి కావడంతోనే అప్పట్లో రైతులు దీనిని తీవ్రంగా వ్యతిరేకించారు. ఇప్పుడు మళ్ళీ దీనిని దొడ్డిదారిన తీసుకొచ్చి ప్రయత్నం జరుగుతుండటంపై మరోమారు పిడికిలెత్తారు. గత హామీల అమలు కోసం పోరాదుతుంటే అది పట్టని కేంద్రం ఇప్పుడు సాగు మొత్తాన్ని ప్రైవేటీకరణ వైపు తీసుకెళ్ళే ఆలోచన చేస్తుండటం రైతులను విస్మయానికి గురిచేస్తున్నది. దీనికితోడు వంజాబ్లో ఏంపీఎంసీ మార్కెట్ విధానాన్ని సమూలంగా మార్చాలని చూస్తుండటంతో రైతులు అగ్రమీద గుగ్గిలం అవుతున్నారు. అంతేకాదు, ముసాయిదా పాలసీపై స్పుందించేందుకు రాష్ట్రాలకు కేంద్రం రెండువారాల సమయం మాత్రమే ఇవ్వడం వెనుక ఉన్న ఉద్దేశం కూడా ఇదేనని అంటున్నారు. కాబట్టి పంజాబ్ వెంటనే దీనికి వ్యతిరేకంగా తీర్మానం చేసి కేంద్రానికి పంపాలని, అన్ని రాష్ట్రాలు ఇదే వైభాగిక అవలంబించాలని రైతు సంఘాలు సంయుక్త కిసాన్ మోర్చ (ఎన్కేఎం), కిసాన్ మజ్జార్ మోర్చ (కేఎంఎం) డిమాండ్ చేస్తున్నాయి. ప్రభుత్వం విడుదల చేసిన అగ్రికల్చర్ మార్కెటింగ్ ముసాయిదా పాలసీలో ప్రైవేటు హోల్సెల్ మార్కెట్లను ఏర్పాటు చేయడం, ప్రాసెసర్లు, ఎగుమతిదారులు, వ్యవస్థికృత రిటేలర్లు, బల్క్ బయ్యర్లను సేరుగా పోల్సెల్ కొనుగోలుకు అనుమతించడం పంచివి రైతుల ఆగ్రహానికి కారణమవుతున్నాయి. ముఖ్యంగా కాంట్రాక్ట్ సాగుపై ప్రభుత్వం పట్టబట్టడం విమర్శలకు గురవుతున్నది. ఇది అమల్లోకి వస్తే తమ పాలంలో తామే కూలీలుగా మారిపోతామన్న భయం వారిలో వ్యక్తమవుతున్నది. మరోపైపు, దీనిపై రైతుల ఆందోళన అవసరం లేదని, వారి మేలుకోసమే దీన్ని తీసుకొస్తున్నట్టు కేంద్రం చెప్పున్నది. ప్రైవేటు మార్కెట్ మధ్య పోటీ పెరిగితే రైతుల మేలుకే దోషాదం చేస్తుందని, వారి నికర ఆదాయాన్ని పెంచాలన్నదే తమ యోచన అని కేంద్రం వాదిస్తున్నది. ఎన్పీఎఫ్ఎంఎం నిస్సందేహంగా రద్దు చేసిన వ్యవసాయ చట్టాలకు ‘బ్యాక్ డోర్ ఎంట్రీ’ ఇస్తుందని ఎన్కేఎం నేత రాజేపాల్ చెప్పున్నారు. కొత్త ముసాయిదా విధానంతో ప్రైవేటు వ్యాపారులకు గిడ్డంగులు నిర్మించుకునేందుకు అనుమతి లభిస్తుందని, కాబట్టి ఇది ఆమోదయోగ్యం కాదం టున్నారు. ఏది ఏమైనా ఈ పాలసీని వ్యతిరేకించి తీరుతామని రైతులు భీషించుకూర్చున్నారు. రైతు సంఘాలను మరోమారు ఏక తాటిపైకి తెచ్చి దీనికి వ్యతిరేకంగా పోరాదుతామని, ఇందుకోసం ఎంతవరకైనా కొట్లాడతామని ఆ సంఘం నేతలు పోచ్చరిస్తున్నారు.

మళ్ళీ పంజా వినురుతున్న వలసవాదం



కేసిఅర్ నేత్తుపుంలోని గత బీఅర్వెన్ ప్రభుత్వం కల్పించిన ప్రోటొపూహకాలను అందిపుచ్చుకొని దేశానికి అన్నం పెట్టే రాష్ట్రంగా తెలంగాణ ఎదగడానికి రైతాగంగం త్రమపడింది. వ్యవసాయం ధ్వని త్రథికంగా ఆరాయం పొందే రాష్ట్రాల్లో తెలంగాణ దేశంలో ప్రథమ స్థానంలో నిలిచింది. రైతుల త్రథిపూత్తులు గడినీయంగా తగ్గాయి. అన్ని మానవాభిపృష్ఠ సూచికల్లో తెలంగాణ అగ్రగామి రాష్ట్రంగా నిలబడింది. ఇవన్నీ నిజమని ఎవరో కారు ఇటీవల రిజర్వ్ భూంక్ ఆఫ్ ఇండియా విదుదల చేసిన గణాంకాలు స్పష్టచేశాయి. ఇదిలా ఉంటే కేంద్రం వద్ద పెండిగిల్లో ఉన్న పాలమూరు రంగారెడ్డి, వార్డా, సపరించిన కాచేస్వరం డీపీఐర్లులను కేంద్రం వెనక్కి పంపినట్టు పత్రికల్లో వార్తలు వచ్చాయి. సీతమ్మసాగర్, సముద్రక్షసాగర్ ప్రాజెక్టుల డీపీఐర్లకు అనుమతుల ప్రక్రియ ఆపిపోయింది. ఆంధ్రలో అభికార మార్పిడి జరిగిన కొద్ది నెలల్లోనే ఈ డీపీఐర్లు వెనక్కి వచ్చాయంటే చంపులాటు ప్రభుత్వం ఫీలీలో వేసిన ఎత్తుల వల్లనే అని అర్థమవుతున్నది. పాలమూరు ప్రాజెక్టుకు 90 టీఎంసీల నికర జలాలు కేటాయించిన తర్వాతనే గత ప్రభుత్వం డీపీఐర్లను కేంద్ర జల సంఘానికి, కేంద్ర పర్యావరణ మంత్రిత్వ శాఖకు పంపింది. పర్యావరణ మంత్రిత్వ శాఖ నలవో మండలి (ఇప్పణి) కూడా ప్రాజెక్టుకు పర్యావరణ అనుమతి జీర్ణ చేయమని మంత్రిత్వ శాఖకు సిఫారసు చేసింది. ఏడాది గడించిన తర్వాత ఈప్పణి సిఫారసు ఉన్న ప్రాజెక్టు డీపీఐర్లు పర్యావరణ అనుమతి ఇవ్వకుండానే కేంద్రం వెనక్కి పంపించిందటే చంపులాటు ఒత్తిటి ఏ మేరకు ఉన్నదో అర్థమవుతున్నది. ఆయన గతంలో అభికారంలో ఉన్నప్పుడు పాలమూరు ప్రాజెక్టుపై కేంద్రానికి షికాయతలు చేస్తూ పదుల సంఘల్లో లేఖలు రాశిన సంగతి మరచిపోరాదు. ఆంధ్రా రైతులతో జాతీయ గ్రీన్ బ్రైబ్యాన్లలో కేను వేయించి ప్రాజెక్టు పూర్ణగతిని అడ్డుకున్నాడు. ఇప్పుడు గోదావరి బనకచర్ల (పోలిరెడ్డిపొడు తూము కిందం ఉన్న పోడ్ రెగ్యులర్ కాంప్లెక్స్) లింకు ప్రాజెక్టును సుమారు రూ.80 వేల కోట్ల కేంద్ర నిధులతో ఘర్షించేయాలని సంకల్పించాడు. 300 టీఎంసీల గోదావరి నీటిని తరలించే ఈ ప్రాజెక్టు వల్ల ఉత్సవుమయ్యే సమస్యలను తెలంగాణ ప్రభుత్వం, తెలంగాణ పోర సమాజం మదింపు చేయాలి ఉన్నది. హైదరాబాద్లో 100 అపగుల ఎష్టీఆర్ విగ్రహం పెట్టడానికి రాష్ట్ర సర్కారు సహకరిస్తుందట. ఎందుకు? తెలంగాణలో ఇప్పటికే ఊరూరా ఏర్పాత్రి ఉన్న ఎష్టీఆర్ విగ్రహాలు తక్కువైనాయా? తెలుగు జాతి పేరు చెప్పి మళ్ళీ తెలంగాణను వలసవాదానికి బలి చేయడానికా? బలహినపడిన వలసవాద రథాలీ శక్తులు తిరిగి తెలంగాణలో తలెత్తుకోవడానికా? తెలంగాణ ప్రభుత్వ సహకారంతో ఏర్పాత్రించ హైదరాబాద్ బుక్ ఫైయర్లో పీక్షణం స్టార్ మీద ఎవ్వుడో ముద్రణ అయిన ఒక పుస్కాన్ని అమ్ముతున్నందుకు మతతత్త్వ వాయలు దాడి జరిగిన సంగతి విశ్రతంగా చర్చకు వస్తున్నది. ఆ ఘటన అనంతరం వీక్షణం ఎదిటం ఎన్. వేంగోపాల్కు వ్యక్తిగతంగా సోపాల్ మీడియాలో రెచ్చగాట్టే పోస్టులు పెడుతూనే ఉన్నారు. వేంగోపాల్ చేసిన నేరమేమిలీ? కాలానికి కాపలా కాయాలి: పొలిమేరలు దాటిన వలసవాదం జాతీయ మతతత్త్వ శక్తుల అండతో తిరిగి మరో రూపంతో తెలంగాణలో చోరిదుడానికి దూకడు పెంచింది. తెలంగాణ ప్రజానీకం అప్రమత్తంగా ఉండకపోతే బలహినపడిన వలసవాద రథాలవర్గాలు బలం వుండుకుంటాయి. తెలంగాణను వలసవాద శక్తులతో మిలాఖత్ అవుతున్న మతతత్త్వ శక్తుల బారిన పదకుండా కాపాడుకోవలసిన భాద్యత తెలంగాణ ప్రజానీకం మీదనే ఉన్నది. కవి, రచయిత పరవస్తు లోకేష్వర్ ఉర్ధుమ నమయంలో అన్నట్టు ‘ఇప్పుడు కూడా కనురెపులు కత్తిరించుకొని కాలానికి కాపలా కాయాలి’.

వైఎఫ్‌ఎస్‌ కోరుకునే దర్శకుడు

తెలుగు చిత్ర సీమ లో చెరగని సంతకం గణేష్ పాత్రో. సినిమాలను బట్టి, పొత్తులకు సమయాచితంగా, సందర్భాను సారంగా మాటలు రాయడంలో ఆయనకు ఆయనే సాటి. దర్జకుడి అలోచనలను అర్థం చేసుకుని, అందుకు అను గుణంగా సంభాషణలు రాయడం అన్నది మామాలు విషయం కాదు. అంతసులువు కానే కాదు. దర్జకుని మనోభావాలు ప్రతిబింబించేలా రచయిత సంభాషణలు రాస్తేనే నదరు సినిమా ప్రేక్షకుల ఆదరాన్ని చూరుగొంటున్నదన్న మాట యడార్థం. కొందరు దర్జకులకు, కొందరు రచయితలతో కలిసి పనిచేయడం చాలా అనుకూలంగా ఉంటుంది. బహుశా, ఈ కారణంగానే చాలా మంది రచయితలకు ఎక్కువమంది దర్జకులతో పనిచేసే అపకారం దొరకదు. కానీ, గణేష్ పాత్రోకు తన సీని రంగ కలిసి చేసిన ప్రయాణంలో దర్జకులందరూ వైవిధ్యాన్ని కోరుకునే వారే. వెండిశర మీద తమమైన ముద్ర వేదుకున్న వారే. బాలవందర్థాలో పాటు, సింగిషం శ్రీనివాసరావు, క్రాంతికుమార్ వంశీ, కోడి రామకృష్ణ, ఇంకా నేలితరం దర్జకుడు క్రీకాంత్ అడ్డాల ఎవరి డైలి వాళ్ళది. తెలుగు వెండతరపై ఎవరి ప్రత్యేకత వారిది. వారు కోరుకున్న విధంగా, వారి అభిరుచులకు అనుగుణంగా సంభాషణలు రాసి మెప్పించిన ఘనత మాత్రం గణేష్ పాత్రోదే. గణేష్ పాత్రో కథలు, నాటికలు నమకాలీన పరిస్థితులకి, మధ్యతరగతి కుటుంబాలలోని మనుషుల అంతరంగాలు, సంఘర్షణలకు ప్రతి బించులాగా నిలుస్తాయి. అందుకే దర్జకులు నిర్మాతలు ఆయన రచనలు ఇష్ట పద్ధారు. ప్రేక్షకులు ఆదరించారు. గణేష్ పాత్రో పేరు చెప్పగానే వెంటనే గుర్తుకు వచ్చే మరో పేరు కె. బాలవందర్. పండొమ్మిది వందల డెబ్బి, ఎనిభై దశకాల్తో తెలుగు తెరమీద బాలవందర్, పాత్రో కాంబినేషన్ విజయాల బుచ్చిభాగా, విర్య, బీబీ.. ఈ పాత్రలేచి కూడా పరభాషా దర్జకుడు స్ఫూర్హించినవస్తు భావన కలగదు. సినిమాకు స్థానికత అద్దడంలో సంభాషణలది కీలకపూర్తి. బాలవందర్ దర్జకుత్వం వహించిన మరో చరిత్ర, గుప్పెదు మనసు, ఆకతి రాజ్యం, రుద్ర వీణ, ఇది కథకాదు లాంటి పలు బిత్తాలు గణేష్ పాత్రోకు మంచి పేరు తెచ్చి పెట్టాయి. దర్జకుడు కే.బాల చందర్తో గణేష్పాత్రో అనుబంధం విదదీయ రానిది. అందుకేనేమో బాలవందర్ మరణించిన రెండు వారాలకు గణేష్ పాత్రో ఆయనను అనుసరించి వెళ్ళడం గమనార్థం. సినియం దర్జకుడు కొడి రామకృష్ణ, గణేష్పాత్రోల కలయికలో 40 చిత్రాలు తెరకెక్కడం విశేషం. ముఖ్యంగా భార్య ఆర్ట్ పిక్చర్స్ అధినేత దివంగత ఎన్ గోపాల్ రెడ్డికి ఆస్తాన రచయితగా గణేష్పాత్రో వ్యవహారించారు. అలాగే, ప్రముఖ దర్జకుడు క్రాంతికుమార్తో కలసి పలు బిత్తాలకు పనిచేశారు. గణేష్పాత్రో స్టోరి చిత్రానికి 1983లో, రుద్రవీణ చిత్రానికి గాను 1988లో ఉత్తమ నంది అవార్డులను అందుకున్నారు. మయ్యారి చిత్రానికి గాను ఉత్తమ ట్రైఫ్ ప్లే రచయితగా నంది అవార్డును దక్కించు కున్నారు. 2009లో ఆయన అభిమానంగా ప్రేమించే అక్షిస్నేసి నాగేశ్వరరావు పురస్కారాన్ని, 2013లో మనసు కవి ఆత్మేయ బిరుదును అందుకున్నారు. గణేష్ పాత్రో విజయ నగరం జిల్లా పార్వతీ పురంలో 1945 జూన్ 22న ఆది లాట్సీసారాయణ పాత్రో, సూర్యకాంతం దంపతులకు జన్మించారు. గణేష్ పాత్రో తండ్రి, పార్వతీపురం దగ్గర ఒక చిన్న గ్రామానికి కరణంగా పనిచేసేవారు. గణేష్ ప్రాథమిక విద్య అక్షాదే సాగింది. పార్వతీ పురంలో ఉన్నత చదువులు చదువుతూ, నాటకాలలో నటించడం ప్రారంభించారు. పారశాల పుసకాలతో పాటు సాపొత్తాన్ని కూడా చదపటం ప్రారంభించారు.

బెంగికి మసాజ్ చేస్తు కండరాలు

దృఢంగా తయారవుతాయా! చలికాలంలో చిన్నపీల్లల చర్చాన్నికి, కండరాలకు నరైన నూనెతో మసాజ్ చేయడం చాలా మేలు చేస్తుంది. కొబ్బరి, అవాలు, బాదుం, నువ్వులు వంటి సహజ నూనెలు శిశువు సంరక్షణకు సురక్షితమైనవి , ప్రభావంతమైనవి. కాబట్టి క్రమం తప్పకుండా మసాజ్ చేయడం వల్ల శిశువుకు జిల్లయి నుంచి రక్షణ లభించడమే కాకుండా వారి అరోగ్యానికి, ఎదుగుదలకు కూడా మేలు చేకూరుతుంది. ప్రతి వంట నూనె లేదా ఇతర చర్చ సంరక్షణ నూనెలు కొన్ని ప్రత్యేక లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. కొబ్బరినూనె కాకుండా చర్చ సౌందర్యాన్ని, అరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చానికి కొన్ని నూనెలను ఉపయోగిస్తారు. చలికాలంలో కూడా చర్చ సౌందర్యాన్ని కాపాడుకోవడం సహాలే. కాబట్టి పెద్దలకే కాదు, అప్పుడే పుట్టిన పిల్లలు ఉన్న ఇళ్ళలో కూడా అయిల్ తో మసాజ్ చేయడం వల్ల బిడ్డ చర్చం, కండరాలు అరోగ్యంగా ఉంటాయి. నరైన నూనెను ఉపయోగించడం వల్ల చలి నుండి శిశువును రక్షించడానికి చర్చాన్ని మృదువుగా చేయడానికి , దాని శారీరక అభివృద్ధికి సహాయపడుతుంది. కాబట్టి శీతాకాలంలో ఏ నూనెను ఉపయోగించడం మంచిది? కిశ్శపులకు మసాజ్ చేయడానికి ఏది అనుకూలంగా ఉంటుంది? పూర్తి సమాచారం ఇదిగో. కొబ్బరి నూనె: ఈ నూనె చాలా తేలికగా ఉంటుంది , చర్చం ద్వారా సులభంగా గ్రహించబడుతుంది. ఇది యాంటీ బాట్టిరియల్ , యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది , ఇది చర్చ వ్యాధుల నుండి కూడా రక్కిస్తుంది. చలికాలంలో ఇది చర్చాన్నికి తేమను అందించి దురద నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. మస్టర్ అయిల్: ఆవనూనె చల్లన్ని వాతావరణంలో వేడి చేయడానికి చాలా మంచిదిని భావిస్తారు. ఇది కండరాలను బలపరుస్తుంది , శిశువు శరీరంలో రక్త ప్రసరణము మెరుగుపరునుంది.



టీ, కాఫి ప్రియులకు గుడ్ న్యాన్!

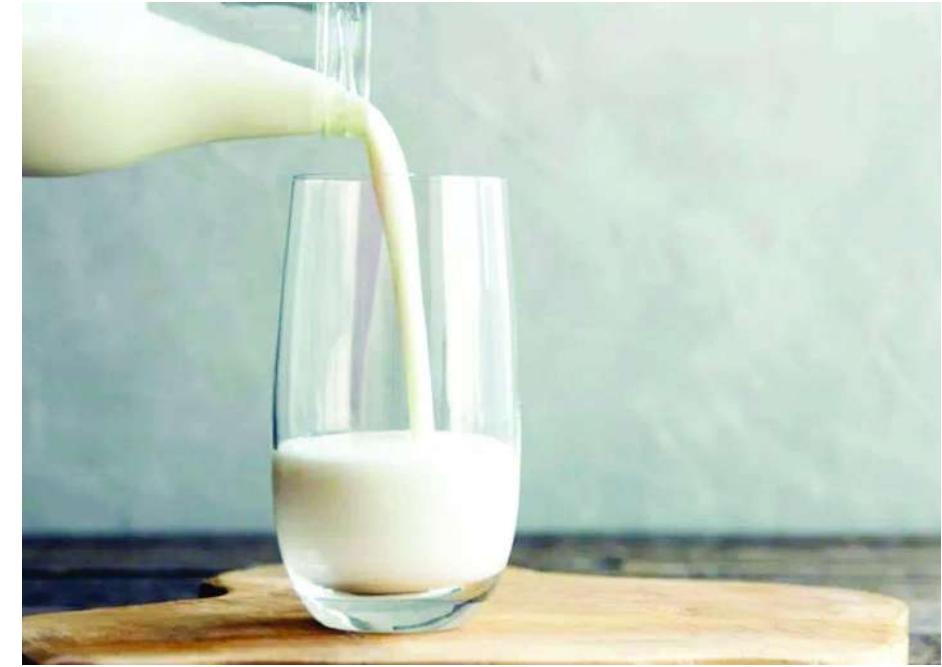
కాఫీకి, టీకి ఉన్న త్రైక్ ఎప్పుటికి తగ్గదు. ఉదయాన్నే లేచి కాఫీ లేదా టీ
 తాగితేనే చాలా మందికి దేసి స్టోర్ అవుతుంది. ఇలా చాయ్
 తాగడం చాలా మంది టైటల్ భాగమైపోయింది. ఒక వ్యక్తి
 రోజుకు 300 మిలీల్టర్లాముల వరకు కెఫీన్
 తీసుకోవచ్చు. సో లిమిటెడ్గా కాఫీ తాగితే
 మంచిదే. తాజాగా చాయ్ ప్రియులకు మరో గుడ్
 స్వాచ్ఛ వచ్చింది. ఉదయాన్నే వేడి వేడిగా ఓ
 కప్పు కాఫీ, లేదా టీ పడితేనే రోజుకు గుడ్
 స్టోర్లా చెబుతారు చాలామంది. పొద్దునే టీ
 లేదా కాఫీ తాగకపోతే ఎంతో లోటుగా
 ఫీలవుతారు. టీ, కాఫీ తాగినిదే అడుగు
 మంచుకు వడదంబే అతిశయ్యాక్తి కాదు. ఇది
 అరోగ్యానికి మంచిది కాదని పోచురించినా
 కొందరు ఆ అలవాటును మానుకోలేరు. ఇలాంటి
 వారికి నిజంగా ఇది పుభవార్త అని చెప్పాలి. టీ లేదా
 కాఫీ తాగే అలవాటు ఉన్నవారిలో తల, మెడ క్యాన్సర్
 ముపు తగువచ్చని 'క్లోరోర్' జర్జర్లో ప్రమరితమన అమెరికన్



క్యాస్పర్ స్టోలీ రీసెర్చ్‌లో వెల్డింది. ‘ఇంటర్వెనల్ హైడ్ అండ్ నెక్ క్యాస్పర్ ఎపిడెమియాలజీ కన్స్యూరియిం’ నిర్వహించిన ఈ రీసెర్చ్‌లో టీ, కాఫీ వల్ కలిగే బెనిఫిట్స్ తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేశారు. పరిశోధకులు దాదాపు 14 రీసెర్చ్‌లకు సంబంధించిన దేటాను విశ్లేషించారు. అంతేకాదు, తల, మెడ క్యాస్పర్స్‌తో బాధపడుతున్న 9,500 మందికి పైగా రోగులను, క్యాస్పర్ లేని 15,700 మందిని పరిశీలించారు. ప్రతి రోజు టీ, కాఫీలు తాగేవారిలో తల, మెడ క్యాస్పర్ వచ్చే అవకాశాలు తక్కువగా ఉన్నాయని పరిశోధకులు తెల్పారు. నోరు, గొంతు, స్వరపేటికకు సంబంధించిన క్యాస్పర్లు వచ్చే ముఖ్య తక్కువని తేలినట్టు వివరించారు. కాఫీ తాగిని వారితో పోలిస్టే రోజు నాలుగు కప్పుల కంటే ఎక్కువ కాఫీ తాగే వారిలో తల, మెడ క్యాస్పర్ వచ్చే ప్రమాదం 17 శాతం తగ్గిందని గుర్తించారు. అలాగే, ప్రతి రోజు కాఫీ తాగేవారిలో ‘బిర్ల్ కేవిటీ క్యాస్పర్’ ముఖ్య 30 శాతం, గొంతు క్యాస్పర్ ప్రమాదం 22 శాతం తగ్గుతోందని పరిశోధకులు కనుగొనారు. రోజు 3-4 కప్పుల కాఫీతో తాగితే ‘ప్రైవేషారింజియల్ క్యాస్పర్’ ముఖ్య 41 శాతం తగ్గించవచ్చుని, ‘బిర్ల్ కేవిటీ క్యాస్పర్’ ప్రమాదాన్ని 25 శాతం తగ్గించవచ్చుని రీసెర్చ్ పేర్కొంది. కథిన్ లేని కాఫీ కూడా ప్రయోజనకరమేనని తెలిపింది. కాఫీతో పాటు టీ కూడా ప్రైవేషారింజియల్ క్యాస్పర్ ప్రమాదాన్ని 29 శాతం తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని వెల్లించింది. ప్రతిరోజు ఒక కప్పు టీ తాగితే తల, మెడ క్యాస్పర్ వచ్చే ప్రమాదం 9 శాతం మేర తగ్గుతుందని పేర్కొంది. ఇక్కాపోషారింజియల్ క్యాస్పర్ ప్రమాదాన్ని టీ తాగే అలవాటు దాదాపు 27 శాతం తగ్గించవచ్చుని అధ్యయనం పేర్కొంది.

పాలు ఎక్కువగా తాగితే సమస్యలా?

పాలలో ప్రాణీన్న, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు,
 పొట్టాపియం, కాల్చియం, పొట్టాపియం,
 మెగ్గిపశ్యం, విటమిన్ డి, బి 12 వంటి
 పోషకాలు పుష్టులంగా ఉంటాయి. ఒక గ్లూసు
 పాలు తాగితే మనలో రోగ నిరోధక శక్తి
 పెరుగుతుంది. ఎముకలు ఆరోగ్యంగా,
 దృఢంగా ఉండిందుకు పాలు మేలు చేస్తాయి.
 కానీ, పాలు ఎక్కువగా తాగటం కూడా
 ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కారంటున్నారు
 నిపుణులు. మంచి ఆరోగ్యానికి తీసుకోవాలిన్న
 సంపూర్ణ ఆహారంలో పాలు అతి ముఖ్యం..
 ఈ విషయం మనందరికి తెలిసిందే.
 పుష్టులమైన పోషక విలువలు నిండివన్న
 పాలు ప్రతి రోజు తప్పక తాగాలని వైద్య
 నిపుణులు చెబుతుంటారు. పాలలో ప్రాణీన్న,
 ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, పొట్టాపియం,
 కాల్చియం, పొట్టాపియం, మెగ్గిపశ్యం,
 విటమిన్ డి, బి 12 వంటి పోషకాలు
 పుష్టులంగా ఉంటాయి. ఒక గ్లూసు పాలు
 తాగితే మనలో రోగ నిరోధక శక్తి



ఎక్కువగా తలనొప్పి సమస్య కూడా వేధించే అవకాశం ఉంది. అంతేకాదు.. పాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల ముఖంపై మొటిమీల సమస్యతో బాధపడాల్సి ఉంటుంది.. ముఖంపై మొటిమీల, ముచ్చలు తరచూ వేధిస్తున్నట్టయితే.. మీరు రోజుకు ఎన్ని పాలు తాగుతమన్నారో గమనించండి. అలాగే, పాలలో కేలరీలు కూడా ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి మీరు బరువు తగ్గాలనుకుంటే.. పాలను నివారించాలి.. లేదా చాలా తక్కువగా తీసుకోవాలి. పాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల శరీరంలో ఐరు లోపం ఏర్పడుతండిని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. పాలు ఇనుము శోషణకు ఆటంకం కలిగిస్తాయి. మీకు రక్తహీనత సమస్య ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది.

ఈ జ్యున్ వారానికి 3 గ్లోబల్ తీసుకుంటే చాలు..!

తెలుగులో బేరీపండుగా పిలిచే పియర్ ప్రూట్ రుచిలో ఎంతో మధురంగా ఉండదనమే కాదు. ఈ పండులో అద్భుతమైన పోషకాలు నిండివున్నాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇందులో పైబిల్ యూంటీఅస్టిడెంట్లుగా ఉంటాయి. అయితే, వారానికి తిగ్గాసులు పియర్ప్రూట్ జ్యోత్స్ తీసుకోవటం వల్ల కలిగే అర్థగ్రే ప్రయోజనాలను తెలుసుకోండి. పియర్ ప్రూట్.. ఈ పండు ఆర్గ్యూనికి చాలా మంచిదు పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది అనేక రకాల వ్యాధుల నుండి రక్షిస్తుంది. ఇందులో విటమిన్ సి, కార్బోఫ్రౌడ్రెట్, పైబర్, కాపర్, జింక్, పొటాషియం, కాల్షియం మొదలైన పోషకాలు పియర్ప్రూట్ల పుష్పులంగా ఉన్నాయి. పియర్లో పైబర్ పుష్పులంగా ఉంటుంది. ఇది ప్రేగు కడలికలో సహాయపడుతుంది. మలబ్రథదంతో బాధపడుతుంటే, వారానికి దెండు మూడు సార్లు పియర్ ప్రూట్ లేదంతే జ్యోత్స్ తాగికూడా మంచి ఘనితాలు పొందుతారని చెబుతున్నారు. ఈ పండు మలబ్రథదం, మధుమేహం సమస్యలకు దివ్యోషధంగా వసిచేస్తుందని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది చర్చా, జుక్కుకు కూడా చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. పియర్లో పొటాషియం పుష్పులంగా ఉంటుంది. ఇందులో పైబర్ కూడా పుష్పులంగా ఉంటుంది. ఇది అధిక రకపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. పియర్ప్రూట్ని క్రమతప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల మెదడు అర్థగ్రేంగా ఉంటుంది. కాబట్టి బరువు తగ్గాలనుకునే వారు రోజువారి ఆపేరంలో ఈ పండును చేర్చుకోవచ్చు.



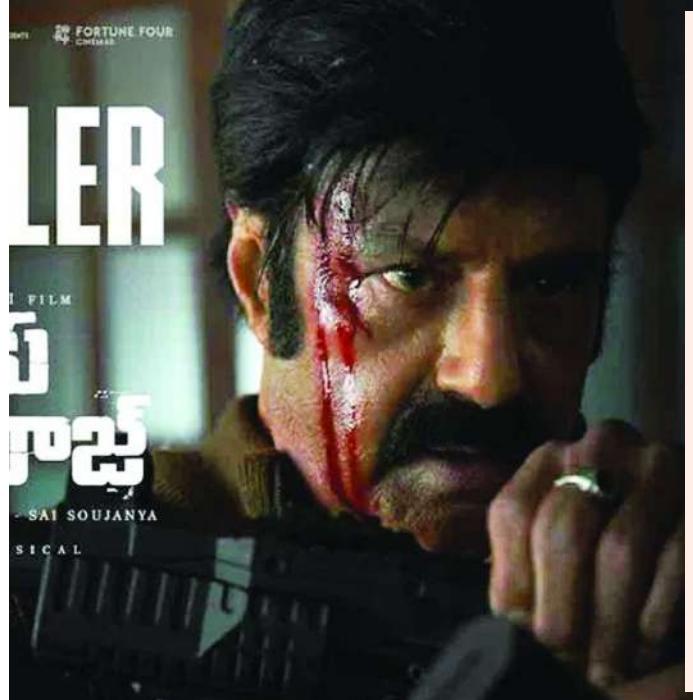
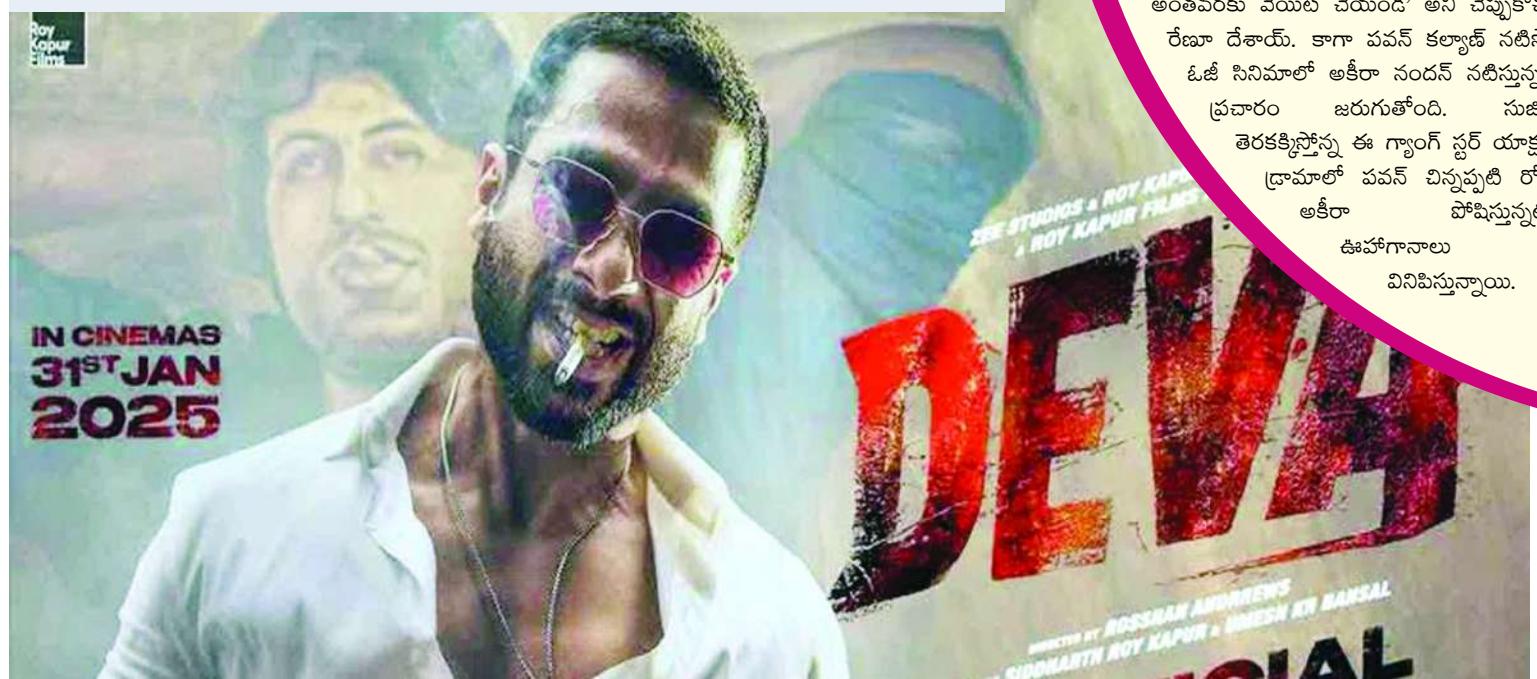
**మటన్ కీమా ఇగురు
ఇలా చేయండి!**





పొహిద్ కపూర్ 'దేవా' టీజర్ లింజ్

బాలీవుదు పొహిద్ కపూర్ ప్రధాన పొత్తలో నల్గొన్న తాజా చిత్రం దేవా బిగ్ బీ అమితాం బిర్జున్ దేవా సినిమాను ప్రేరణగా తీసుకుని ఈ చిత్రం రూపొందుతుండగా.. మలయాళ దర్జకుడు రోవ్న అంద్రోస్ తా సినిమాకు దర్జక్కత్వం వహిస్తున్నాడు. పూజ ప్రేస్, పావేల్ గులామీ తదితరులు ఈ సినిమాలో కీలక పొత్తలో నల్గొన్నారు. ఇష్టోండ్ ఘాలీంగ్ పూర్తి చేసుకున్న ఈ చిత్రం జనవరి 31న ప్రేక్షకుల ముందుకు రాశున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ సందర్భంగా టీజర్ను విడుదల చేశారు మేకస్. టీజర్ చూస్తుంటే.. పొహిద్ రూత్లెన్ పోలీస్గా అలరించబోతున్నట్లు తెలుస్తుంది. కాగా ఈ టీజర్ను మీరు చూసేయండి.



బాలకలిష్ట్ 'డాకు మహరాజ్' ట్రైలర్ లింజ్

నందమూరి బాలకలిష్ట్ ప్రధాన పొత్తలో నల్గొన్న తాజా చిత్రం డాకు మహరాజ్ వాల్టేర్ వీరయ్యతో గహేడాది భూక్ బస్టర్ అందుకున్న భాబీ ఈ సినిమాకు దర్జక్కత్వం వహిస్తుందగా.. సితార ఎంటర్టెన్మెంట్స్, ఫార్మాన్ ఫోర్ సినిమా బ్యాస్టర్స్ ప్రైస్ నగపంశీ, సాయి సౌజన్య సంయుక్తంగా నిరీస్తున్నారు. ఈ సినిమా సంక్రాంతి కాసుకగా ప్రేక్షకుల ముందుకు రాశున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ సందర్భంగా ట్రైలర్ను విడుదల చేశారు మేకస్. ఈ ట్రైలర్లో బాలయ్య డాకు మహరాజ్ పొత్తతో పాటు నానాజీ అనే దూయల్ రోల్లో కనిపించబోతున్నట్లు తెలుస్తుంది. పుల్ యాక్స్ వోట్స్‌టోట్స్ ఉన్న ఈ ట్రైలర్ చూస్తుంటే బాలయ్య మరో హిట్ కొట్టటోతున్నాడని తెలుస్తుంది.

పోట్ లుక్కలో పొలిమెర నట కంమాక్షి భాస్కర్

పొలిమెర ప్రాంశ్మేషీతో నల్గొన్ సూపర్ పాపులారిదీ తెచ్చుకుంది ప్రైదరాబాదీ ముద్దుగుమ్మ కాపూస్కి భాస్కర్ ఈ భామ విరూపాష్ట మౌస్టి ఎలిజిబల్ బ్యాచెలర్, రోడీ బాయ్స్, ఓం భీమ్ బుష్ సినిమాలతో మంచి పాపులారిదీ సంపాదించుకుంది. 'నైతాన్' వెబ్‌సిరీస్‌లో బోల్డ్‌గా నల్గొనిచి టాక్ ఆఫ్ ది ఇండస్ట్రీగా నిలిచిన ఈ భామ బోల్డ్ క్యారెక్టర్ చేయడానికి రెప్. అమాయక పాత అయినా, బోల్డ్ క్యారెక్టర్ అయినా నల్గొనికి ఒకటేని.. కథాసుగుణంగా పొత్త ఉంటుందటూ దర్జక్కనిర్మాతల దృష్టిని తనపైపునకు తిప్పుకుంటోంది. పర్ఫోర్మాన్స్ ఓరియుంబెడ్ పొత్తులు చేస్తూ నల్గొని తాను తాను నిరూపించుకునే ప్రయత్నంలో ఉన్న ఈ భామ తాజాగా పాట్ లుక్కలో కనిపిస్తూ కురక్కరుకు కంటీమీద కుసుక లేకుండా చేస్తోంది. మొద్దన్ వేర్లో పెంయలపోతూ కెమెరాకు స్టోన్‌గిర్ ఫోటోలు నెఱిపుస్తున్నాయి.

సినిమాల్లోకి

అకీరా నందన్ ఎంట్లీ

పెళ్లి, పీటిల తర్వాత చాలా గ్యాఫ్ తీసుకున్న రేణూ దేశాయ్ 2023 లో రవితేజ్ ట్రైగర్ నాగేశ్వర రావ్ సినిమాతో రీ ఎంగ్లే ఇచ్చింది. ఇందులో ఆమె ప్రాతిక్ మంచి పేర పెచ్చింది. దీంతో రేణు మల్లీ సినిమాల్లో బీబీ అప్పతండునకున్నారు. అయితే అలాంలోదీమీ జరగలేదు. త్రీగ్రెం నాగేశ్వర రావ్ విపులుడు ఏమాదిపుర గదినించు ఇప్పటివరకు ఏ కొత్త సినిమాను అసోస్ చేయలేదీ అందాల తార. ప్రస్తుతం సామాజిక సేవ కార్యక్రమాల్లో రేణూ దేశాయ్ బిజీ బిట్టిగా ఉంటోంది. అనాథ పిల్లలు, మాస్టర్స్ ప్రాపణం, మూగ జీవాల సంరక్షణ కోసం తన వంతు కృష్ణ చేసుంటుంది. అలాగే తన ఫాలోవర్స్ ని కూడా సామాజిక సేవ కార్యక్రమాల్లో పాలు పంచుకోవాలని సోప్టర్ మీదియా వేదికగా కోరుతూ ఉంటుంది. ఇదీవే మూగ జీవాల కోసం తన కూతురు అర్ధ పేరు మీదగా ఒక ఎన్టీపేసు కూడా స్టోచించింది రేణూ దేశాయ్. కాగా చాలా రోజుల తర్వాత విజయవాడకు వచ్చిన ఆమె పలు కార్యక్రమాల్లో పోల్చింది. మెదురు ఇంద్ర కీలాద్రి అమృతిని దర్శించుకున్న ఆమె సాపిత్రిబాయి ఫూలే ఇచ్చించి సందర్భంగా నిర్మాంచిన ఓ కార్యక్రమంలో పోల్చింది. ఆ తర్వాత తూర్పుగోదావరి జిల్లాలో జరిగిన ఓ కార్యక్రమానికి కూడా పోజర్యల్యాడామె. ఈ సందర్భంగా రేణూ దేశాయ్ కు ఒక అస్కిర్చర్ ప్రత్యుష ఎవరైనిది. మీ కుమారుడు అకీరా నందన్ సినిమాల్లోకి ఎవ్వుదు చుస్తున్నాడు అని రేణూను ఆగిగారు. దినికి స్పృహించిన ఆమె..

తా సమయం కోసం నేను కూడా వంతో ఆస్కిర్చర్ ఎవ్వుదున్నాను. ఒక తల్లి మీ అందంకి నాకే ఎక్కువ అస్కి ఉంటుంది. అతను ఎప్పుడు ఓకే అంతో అప్పుడే. అకీరా నందన్ ఇష్టుంచే సినిమాల్లోకి రావాలి.

అతపరకు వెయిల్ చేయింది' అని చెప్పుకొన్నింది రేణూ దేశాయ్. కాగా పాడన్ కాల్కుల్ నిస్టోన్స్ కీ సినిమాల్లో అకీరా నందన్ సినిస్టుస్ ప్రాపణంలో ఇచ్చించింది. సుజిత్ తెరక్కిస్తోన్న ఈ గ్యాంగ్ స్ట్రీ యాక్స్ ద్రామాలో ప్రాతిక్ మంచి విప్పుపుల్ రోల్ అకీరా పోస్టర్స్ వెనిపిస్తున్నాయి.

