

പിറീംഗ് വാല്യൻ

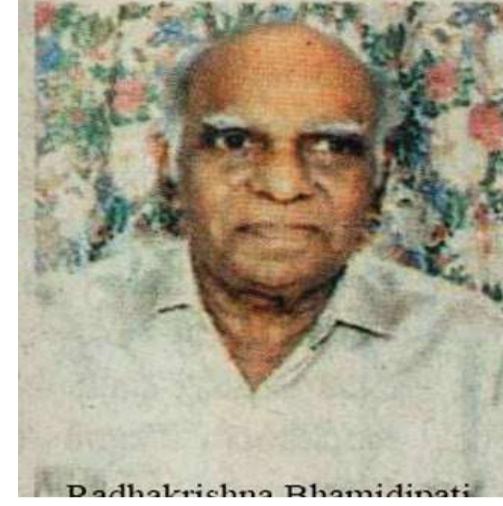
గ్రాండ్ బీల్డ్ మాన్ ఆఫ్ ఇండియా

దాదాభాయి నోరోజీ కాంగ్రెస్ పార్టీకి వాస్తవానికి ప్రాతఃస్నేరణీయులు. ఆ పార్టీ వ్యవస్థాపక సభ్యులలో ఆయన ఒకరు. మూడు పూర్ణయాలు జాతీయ కాంగ్రెస్ వార్షిక సభలకు అధ్యక్షత వహించిన నాయకులు. నోరోజీ జీవిత చరిత్ర 19 వ శతాబ్దింలో భారతీయ జాతీయవాదుల పోరాటాలను స్పష్టంగా తెలుపుతుంది. భారత జాతీయ కాంగ్రెస్ స్థాపించక ముందునుంచే స్వతంత్రం కోసం గళమెత్తారు. నోరోజీ, ఎ. ఓ. హృష్మి, దిన్స్ ఎదుర్లీ వాచాతో కలిసి భారత జాతీయ కాంగ్రెస్ ను స్థాపించారు. 1892 నుండి 1895 వరకు ఇంగ్లాండ్ చట్టసభ అయిన యునైటెడ్ కింగ్డమ్ హౌస్ ఆఫ్ కామన్స్ లో కొనసాగారు. ఆయన ఆ పదవి పొందిన మొదటి ఆసియా వ్యక్తి. దాదాభాయ్ నోరోజీ (సెప్టెంబర్ 4, 1825 - జూన్ 30, 1917) పార్టీ మతానికి చెందిన విద్యావేత్త, మేధావి, పత్రి వ్యాపారి, తొలితరం రాజకీయ, సామాజిక నాయకులు, బ్రిటిష్ చట్టసభ సభ్యుడైన తొలి ఆసియా ఖండ వాసి అయిన దాదాభాయ్ నోరోజీ 1825 సెప్టెంబరు 4 న, బొంబాయిలో నవసారిలో ఒక పార్టీ కుటుంబంలో జన్మించారు. ఆయన తండ్రి పలన్ జీదోరోజి జోరాప్రియన్ మత పురోహితులు. బరోదా మహోరాజు మూడవ శాయాజీరావు గైక్వాడ్ సహాయంతో కళాశల ఎలిఫెన్స్సోన్ ఇన్సిస్ట్యూట్స్‌లో చదివారు. తరువాత అక్కడే ఆచార్య పదవిని పొందారు. మహిళలకు విద్యను ప్రోత్సహించ దానికి జరిగిన ప్రత్యేక తరగతులలో ఆయన బోధించారు. తన జోరాప్రియన్ మతంలో సంస్కరణల కోసం ఆయన పాటు పడ్డారు. నోరోజీ ఆలోచనలు, ఆర్థికశాస్త్రంపై ఆధారపడినవి. కామా అండ్ కో' అనే కంపెనీలో భాగస్వామి కావడానికి 1855 సంవత్సరంలో ఆయన లండన్ వెళ్లారు. ఆ కంపెనీ లివర్పూల్ లో బ్రిటన్లో స్థాపించబడిన మొదటి భారతీయ కంపెనీగా అవతరించింది. భారత స్థితి గతులను అంగేయులకు విడమరిచి చెప్పారు. నోరోజీ ఇంగ్లాండ్లో లిబరల్ పార్టీలో చేరారు. మూడేళ్లలో దాదాభాయ్ రాజీనామా చేసి, తన సాంత వ్యాపార సంస్ ‘దాదాభాయ్ నోరోజీ అండ్ కో.’ ప్రాంభించారు. ఇంగ్లండ్లో భారతీయుడు స్థాపించిన తొలి వాణిజ్య సంస్ అదే. 1865 నుండి 1866 వరకు, లండన్ విశ్వ విద్యాలయ కళాశాలలో గుజరాతీ భాషా ఉపాధ్యాయులుగా కూడా పనిచేశారు. 1865 లోనే, భారతీయ రాజకీయ, సామాజిక మరియు సాహిత్య సమస్యలు మరియు విషయాలను చర్చించి, ఇంగ్లాండ్ ఓటర్లకు అనుకూలంగా మార్పడం ఉద్దేశ్యంతో దాదాభాయ్ నోరోజీ ‘లండన్ ఇండియన్ సౌసైటీ’ని స్థాపించారు. ఆయన ‘తస్య ఇండియా అసోసియేషన్’ ఏర్పాటులో కీలక పాత్ర పోషించారు. అది ఇండియన్ నేషనల్ కాంగ్రెస్ యొక్క ప్రధాన సంస్, స్థాపన ప్రధాన ఉద్దేశం ప్రిటిష్ వారి ముందు భారతీయుల శక్తిని బలోపేతం చేయడం. 1874 లో బరోదా ఇన్సిస్ట్యూట్ యొక్క మున్సి పోస్ట్ బాధ్యతను స్వీకరించారు. 1875 లో, అతను బొంబాయి మునిసిపల్ కార్పొరేషన్ సభ్యుడు అయ్యారు. నోరోజీ 1886 లో మొదటిసారిగా బ్రిటిష్ పార్లమెంట్ పదవి కోసం పోతీ చేసి, ఓటమి పాలు కాగా, 1892 లో తన రెండవ ప్రయత్నంలో విజయం సాధించి, హౌస్ ఆఫ్ కామన్స్కు ఎన్నికైనారు. బ్రిటిష్ పార్లమెంటులో ఎన్నికైన మొదటి ఆసియా వ్యక్తిగా 1892 నుండి 1895 వరకూ పార్లమెంట్ సభ్యుడిగా యునైటెడ్ కింగ్?డమ్ హౌస్ ఆఫ్ కామన్స్ లో కొన సాగారు. బ్రిటిష్ పార్లమెంట్ లో భారత ఉప ఖండంలో వలన రాజ్యాల దోషించి సమస్యను మొదట లేవెనెత్తారు. 1895 సంవత్సరానికి భారత వ్యయంపై రాయల్ కమిషన్ సభ్యులుగా కూడా నియమించ బడ్డారు. బరోదా మహోరాజు శయాజీరావు గైక్వాడ్ కాలంలో సంస్థాన దివానుగా పని చేశారు. 1874 లో, ఆయన బరోదా ప్రధాన మంత్రి, 1885 నుండి 1888 వరకు ముంబై శాసన మండలి సభ్యుడయ్యారు. అలా ప్రజా జీవితంలో ప్రవేశించిన ఆయన “గ్రాండ్ ఓల్డ్ మాన్ ఆఫ్ ఇండియా”గా ప్రసిద్ధి గాంచారు. భారత జాతీయ కాంగ్రెస్ వ్యవస్థాపకులు సురేంద్రనాథ్ బెనర్జీతో పాటు వ్యవస్థాపకుల్లో ఒకరు. 1886 లో నోరోజీ దాని అధ్యక్షులుగా



ఎడిటర్ : కె. ముఖ్యలక్ష్మణర్ 

ನಾಟಕೆನಿ ಮೇಟಿ ಜ್ಯೋತಿಶ್ವರ್‌ನು ಘೂರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರ್ಥಿ



Padhakrishna Rhamidinati

Radhakrishna Rambidaran

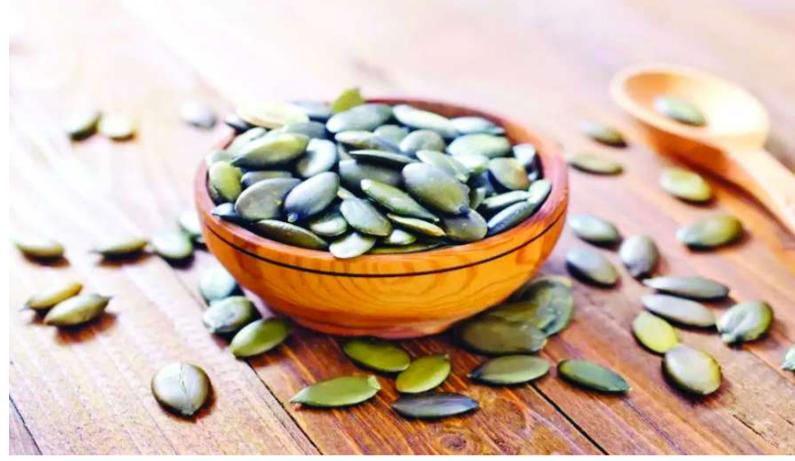
కాలవక్తనతే పాటు గ్రహగతులను, జ్యోతిశ్యాస్తాన్ని కూలంకపంగా అద్భుతునం చేసి ఆక్షరాలకూ, సంఖ్యలకూ బ్రహ్మముడులు వేస్తూ ఒక వ్యక్తి వేరులోంచి వారు పుట్టిన సమయాన్ని వెలికి తీసేందుకు తెలుగు భాషలోని అనంభ్యాక గుణింతాలతో కూడిన ఒక నిదిష్ట సూత్రం రూపొందించి దాని ఆధారంగా జాతకాలను అధ్యయనం చేస్తూ జ్యోతి శ్యాస్తంలో ఓ విసూత్ర ధోరజిని ప్రవేశపెట్టి ఆ శాస్త్రం విలపను ప్రపంచానికి అందిస్తూ ఎందికో భవిష్యత్తురథ్యకం చేసింది ఒక అంద్రుడేనే విషయం చాలా మండికి తెలియదు. అప్పబీ వరకూ అనుసరిస్తున్న గడన పద్ధతిలో ఖచ్చితత్వం సరిగు లేక, లోప భాయిష్టమై, తప్పుల తడకలతో నడకలు సాచిగొన్న ప్రపంచ కలాశక్త గతులు నఱిచేసే నిమిత్తం 45 బి.సి సుంచి 5,555 ఎ.డి వరకూ అంగ్ క్యాలెండర్సు నరిదిస్తి నరికొత్త భమిడిపాటి కేలండర్సు రూపొందించిన మేటి విజ్ఞానవేత్త మన తెలుగుబీడ్డ కావడం అది నిజంగా గర్వారణ అంశం కాక మేరేమిలి? సూర్యాని చుట్టూ భూమి చేసే భ్రమణానికి పట్టే సమయం 365.25 రోజులంటూ ప్రపంచం అప్పబీ వరకూ సముత్సు సూత్రాలను తిరగరాసి, ఈ భ్రమణానికి 365.2422 రోజులు పదుతుందంటూ గణిత సూత్రాల ఆధారంగా ఖచ్చితంగా నిరూపించి నిర్ధారించిన మహా శాస్త్రవేత్త, సాటిలేని జ్యోతిశ్యాస్త మేటి ఘనా పాటి భమిడిపాటి రాధాకృష్ణ. భాషా వ్యాకరణ, భగోళ, గణితశాస్త్ర సూత్రాలతో అనుసంధానమై నిదిష్ట ఘనితాలను నిక్షిచ్చా అందించే విజ్ఞాన గని అని నిరూపించి, తన వాస్తవిక దృక్ఫథాన్ని నిరూపించు కున్న వ్యక్తిగ్రంథ అయిన సాంతం. రాధాకృష్ణ వ్యాకరణ, భగోళ, గణిత శాస్త్రాలను అనుసంధానించి అద్భుతునం చేయడం ద్వారా జ్యోతిశ్యాస్త మూలాలను మరించి అసామాన్య జ్యోతిశ్యాస్తవేత్తగా ప్రశంసా పొత్తులైనారు. జ్యోతిశ్యాస్తంలో పూర్వు నుంచి ఉన్న ఆ శాస్త్ర గ్రంథాల్ని సారాపించి, బ్యాప్జూతకం, పరాశర గ్రంథం, జాతక మార్గాండ, జాతక సర్వస్పంద, జాతక చంద్రిక, కేరళీయం ఇత్యాది గ్రంథాల్లో నిదిష్ట అంశంపై పరస్పర విరుద్ధమైన ఘనితాలు పేరొపుబడడం రాధాకృష్ణ గమనించారు. అనంతరం వాస్తవిక రక్షథంతో ఈ శాస్త్ర గ్రంథాల నిగ్గ తేచ్చేందుకు 40 విష పైబడిన వారికి చెందిన 2,600 జాతకాలు, 72 మంది కవలల జాతకాలు సేకరించి పరిశోధించారు. ప్రస్తుతం వాడుకలో ఉన్న అంగ్రీము

ನಿಜಾಂ ನಿರಂಕುಶಂಪೈ ಬಿರುಗಲ್ಲು ಅಂಕುಶಂ
ಟಮ್ಮುಡಿ ಜಿಲ್ಲಾಲೋ ಅಡುಗಡುಗುನಾ ಉದ್ಯಮ ಅನವಾಕ್ಷಿ

రచయిత, జ్యోతిష్ శాస్త్ర పండితుడు, సంఖ్యాశాస్త్ర నిపుణుడు. అయిన హస్య రచయిత. “హస్య ల్రాప్స్” భమిదిపాటి కావేశ్వరావు కుమారుడు. రాధాకృష్ణ బింబములు ప్రస్తుతాలి. ఆయన మొదటి రచన భజింథ్రీలు నాటిక. దీన్ని మొదటిసారిగా 25-2-1950 వ తేదీన రాజమండ్రిలో ఆష్ట్ర్ కాలేజి పూర్వ విద్యార్థి వార్షికోఫ్స్‌లో సందర్భంలో ప్రదర్శించారు. అయిన 3 నాటకాలు, 6 నాటికలు రచించగా ప్రతి ఒక్కాన్ని వెయ్యి ప్రదర్శనలకి పైగా ప్రదర్శింపబడి నాటకరంగ భ్రాష్టాని ఇనుమదింప చేశాయి. అవి కన్నడ, తమిళ, హింది భాషల్లోకి అనువాదం అయినాయి. “ఇదేమిటి, కీర్తిశేషులు, మన రూపులు, భజింథ్రీలు, దంత వేదాంతం” పంటి నాటికలు, నాటకాలు ప్రాశారు. రాపుగోపాల రావు ‘కీర్తిశేషులు’ లోని ఒక పాత ధరించడం ద్వారా గుర్తింపు తెచ్చుకుని సినీ పరిశ్రమలోనూ అడుగు పెట్టాడు. 28-1-1952న రాజమండ్రిలో జరిగిన సన్మాన సభలో, ఆ సభకి అధ్యక్షత వహించిన ఆక్రమిని నాగేశ్వర రావు అధ్యర్థాన్న, రాధాకృష్ణ కు “దృశ్య కవ్య ధరీణ” అనే గారవ పురస్కారం జరిపారు. నిర్వాత దుక్కిష్టాలి మధుసూదన రావు ప్రోద్భుతంతో సినీ రంగంలోకి ప్రవేశించి 150 సినిమాలకు కథలందించారు. ఇందులో కె.విశ్వనాథ తొలి చిత్రమైన “ఆత్మగూరవం” కూడా ఉంది. బ్రాహ్మణారి, కథానాయకుడు, కీర్తిశేషులు, మరపురాని కథ, విభిత్త కుటుంబం, పరిణిటారి బావ, ఎదురుతేని మనిషి, గోవుల గోపన్స, సీతారాము కళాంగం, నాలీనారీ నదుమ మూరారి, కాలేజీ బల్లోదు వంటి వాటితో సహి తెలుగు పలు చిత్రాలకు కథలు ప్రాశారు. ఎట్టిత్తరు, ఏవన్నార్ లకు ఆయన సన్మిహితులు. 1994 తర్వాత క్రమంగా ఆయన సినిమా రంగానికి దూరమయ్యారు. తనకు ఎంతో ఇష్టమైన గటిత రంగంపై మక్కువ చూపారు. భమిదిపాటి రాధాకృష్ణ క్యాలెండర్ పేరట త్రిస్తుపూర్వం 45 సుంచి తీస్తుకం 55కు 55 వరకు అంటే ఆరు వేల సంవత్సరాల క్యాలెండర్ రూపొదించారు. జ్యోతిష్ రంగంలో కూడా ఆయనకు పట్టు ఉంది. సంఖ్యాశాస్త్ర వరగానే కాకుండా చిన్నారుల నామకరణ సమయంలో బియ్యుల్లో రానే అష్టరాలను బట్టి కూడా ఆయన జాతకాలు చెబుతారనే పేరు సంపాదించు కున్నారు. ఆయన 79 సంవత్సరాల వయస్సులో రాజమండ్రిలో మరిచించారు.

రెడ్డి కలిని అమరుద్దీన్ ను హత్య చేశారు. దానికి ప్రతీకారంగా రజాకారులు ఆ ఊరిపై దాటి చేశారు. ఆ ముగ్గురి అమాకీ చెప్పాలంటూ ప్రజలను విత్రవథ చేశారు. ఎదురు తిరిగిన వర్ధిల్లు వీరయ్య, ఆకుతోలు మల్లయ్య, ఎంది రాజ్ మహామృద్ద ను చెట్టుకు కట్టిని తుపాకితో కాల్చి వంపారు. ఇష్టిలీకీ మీరు పేర్లు పరకాలలో నిర్మించిన అమరధామం శిలాఘలకంలో ఉన్నాయి. ఆ గ్రామాల వారి అనవాళ్ల అనాలి గుర్తులు ఏమీ లేవు. 1948 జనవరి 5 దేక్ ముఖ్ లకు వ్యతిరేకంగా ఒక్కుట బయ్యారం మండల ప్రజలు పోరాటం చేశారు. బండ్కుంట ప్రాంతంలో నిజాం రాజ్యస నూకల తుపాకీ గుండ్కు బయ్యారం, బండ్కుంట, కట్టుగూడెం, జిగ్గి తండా, భాలాజీ పేటకు చెందిన 20 మంది బలయ్యారు. ఒకే చిత్తిపై వారిని దహనం చేశారు. అమృత్యువైనికి ప్రతీకార బయ్యారంలో 1969 ఏప్రిల్ 1 న వారి పేర్లతో తెలంగాణాలోనే కాలి అమరవీరుల స్వాప్నావ్యు ఏర్పాటు చేశారు. ప్రసుతం అది శిథిలావస్థకు చేరుకుంది. బయ్యారంలో స్ఫూర్తి వనం ఏర్పాటు చేసి వారి పేర్లతో రాతి స్ఫూర్తం ఏర్పాటు చేసేందుకు పాలకులు, దాతలు ముందుకు రావాలి. 1948 మార్చి 15 సామూహిక దహనం చేశారు. వరంగల్ జిల్లా పర్వతగిరి మండలంలో కొంకపాక, చౌటపల్లి గ్రామాల్లో రజాకారులు చేసిన హత్యేదంతం నేరీకీ మర్చివైని ఫుటన. కొంకపాక గ్రామంలో 15 మంది పక్కనే ఉన్న చౌటుపల్లి గ్రామంలో 32 మందిని దారుణంగా కత్తలతో పొడిచి చంపారు. మృతదేహాలను ఒకచోట వేసి గుర్రాలతో తోక్కించి సామూహిక దహనం చేశారు. కొంకపాక గ్రామంలో కాతని రంగయ్య, అల్ల్పూర్ తిరువపత్యు, రాయబారి ల్లిపుత్తి, పిల్లమండల వెంకటేశం, జంగా శంకరయ్య, భోయినపల్లి ఎల్లయ్య, వెంకట్రామయ్య, పాకాల రామయ్య, ఎరం శెట్టి మల్లయ్య, రామారి దూడయ్య లు అమరులయ్యారు. కొంకపాకలో అమరుల పేర్లతో శిలాఘలకం ఏర్పాటు చేశారు. ప్రతి ఏడాది స్థానికులు నివాశులు అర్పిస్తున్నారు. చౌటపల్లి లో ఇంకా నిర్మించలేదు. ఈ రెండు గ్రామాల్లో పోరాట యోధుల సుందరకార్థం స్ఫూర్తి వనం ఏర్పాటు చేయాలి. వారి పేర్లతో ప్రాణికీని స్ఫూర్తం ఏర్పాటు చేసేందుకు దాతలు ముందుకు రావాలి. 1948 సెప్టెంబర్ 2 నిచివేత ఉన్నచోట ఉద్యుమం గుర్రుకొస్తునదిని చెప్పాడానికి పెరుమాండ సంకీర్ణ గ్రామం ఉదాహరణ ప్రజలను వైతన్యపరచడంలో సెనికుడైన తుమ్ము శేషయ్య దళానాయకుడిగా కీలకపూర్ పోషించేవారు. అయిన నేత్తువ్వులోని దళాలేవి సమీపలో లేకపోవడంతో రజాకారులు గ్రామాన్ని చుట్టుముట్టి నిరాయుద్ధాన గ్రామస్తులను నిర్వాంధించారు. కొందరు యువకులను సమీపంలోని బండెలద్వార్హి వరకు తీసుకెళ్లి ఒంతే కాలిపై నిలాడెబ్బి తుపాకులతో కాల్చారు. కొందరు అక్కడిక్కడే మరణించగా మరికొందరు గాయపడ్డారు. వీరిని కూడా అక్కడాక గడ్డిపాము పైకి విసిరి నిప్పంచీంచారు. ఈ ఫుటనలో నాడు 16 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. 1994 మే 19న ఏర్పాటుచేసిన అమరవీరుల స్ఫూర్తం తప్ప ఎలాంటి అనవాళ్లు లేవు. 16 మంది అమరవీరుల జ్ఞావపకంగా దాతలు స్ఫురించి వారి స్ఫూర్తి వనం నిర్మించాలి. భవిష్యత్తు తరాలు ఈ యోధులను స్ఫూరించుకుంటారు. డోర్కుల్ తెలంగాణ పోరాటంలో తొలి అమరుడు దొడ్డి కామరుయ్య కొమరుయ్యతో పాటు ఊగెంపులో పాల్గొన్న వాలంబీర్లు జంపాల లింగయ్య, చెప్ప పల్లి కొండయ్య, వైత్త యాదగిరి, లాల్మారాడ్డి కొండల రెడ్డి పాలకుర్లిలో విసునారు దేశ్వర్ కు వ్యతిరేకంగా 1932 నుంచి 1942 వరకు పోరాడి అమరుడైన యువకుడు బంగి ఉమ్మడి జిల్లాలో అడుగుగునా ఉధ్యమ అనవాళ్లు.

ಕರ್ನಾಟಕ ಮಿಂಚಿನ ಆರೋಗ್ಯನಿಕಿ ವನ್ನು ರಾಖಾಗೋ?



గుమ్మడికాయ గింజలు ఒక నేనురల్ సూపర్ ఫ్రండ్. వీటిలో విటమిన్స్, మినరల్స్, ప్రోటీన్, జింక్, మెగ్నెషియం, యాంటోకాయిడ్ అంటు పుష్పలంగా ఉంటాయి. రోజువారీ డైటలో వీటిని చేర్చుకోవడం వల్ల బరువు తగ్గడం, మగర్ కంట్రోల్, ఇమ్యూనిటీ పెరుగుదల, మంచి నిద్ర, హెర్ష్ హెల్చ్ వంటి అనేక ప్రయోజనాలు ఓండవచ్చు. రోజువారీ డైటలో గుమ్మడికాయ గింజలు చేర్చుకోవడం వల్ల బరువు తగ్గడంతో పాటు ఇమ్యూనిటీ పెంచుకోవచ్చు. వీటిలో విటమిన్స్, మినరల్స్, హెల్చ్ ఫోట్ట్స్, యాంటోకాయిడ్ అంటు పుష్పలంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్ సి, మెగ్నెషియం, ప్రోటీన్, జింక్, ఏర్న్, పొట్టాషియం లాంతి స్వాస్థియింట్స్ వీటిలో ఎక్కువగా ఉంటాయి. గుమ్మడికాయ గింజల ఆయిల్ యూరిన్ లిటేషన్ ప్రాబ్లమ్స్ ను తగ్గిస్తుంది. ఇవి ప్రోటోట్ గ్రంథి వాపును కూడా తగ్గింపడంలో హెల్చ్ చేస్తాయి. మెన్ ఫ్యూలిటీ ప్రాబ్లమ్స్ లో గుమ్మడికాయ గింజలు చాలా ఇంపార్టెంట్. వీటిలో జింక్, మెగ్నెషియం ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల స్పెర్ట్ కౌంట్ పెరుగుతుంది. గుమ్మడికాయ గింజలలోని విటమిన్ సి ఇమ్యూనిటీని పెంచుతుంది. డైట్ భ్లూ సెట్ ప్రాడక్షన్ పెంచి బాధీని ఇస్ట్రెషన్స్ నుంచి కాపాడుతుంది. పడుకునే ముందు కొన్ని గింజలు తింపే బాగా నిద్ర పడుతుంది. వీటిలోని ట్రైపోఫాన్ అనే అమ్మెనో యాసిడ్ త్వరగా నిద్రలోకి జారుకోవడానికి హెల్ప్ చేస్తుంది. జింక్, రాగి, సెలీనియం లాంతి మినరల్స్ స్లీప్ కౌలిటీని ఇంప్రొవ్ చేస్తాయి. గుమ్మడికాయ గింజలు భ్లూ మగర్ లప్ట్ పడుతున్న కంట్రోల్ చేయడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. వీటిలో ఉండే ప్రైపోగ్రాసిమిక్ లక్షణాలు భ్లూ మగర్, కాలస్ప్లార్ రిస్క్సును తగ్గిస్తాయి. దయాచెటిన్ రిన్సును తగ్గింపడంలో కూడా ఇవి హెల్ప్ చేస్తాయి. గుమ్మడికాయ, అవిసె గింజలు కలిపి తినడం వల్ల దయాచెటిన్

**రాత్రి గ్లాసుడు నీళ్లలో అంజీర్లను నానబెట్టి..
ఉదయాన్నే ఖూళీ కడుపుతో తిన్నారంటే..?**



బాదం, వాల్నస్ట్రీ వంటి డ్రెప్రాట్స్ తీసుకోవడం అరోగ్యానికి మంచిదను సంగతి అందరికి తెలిసిందే. కానీ కొంతమంది ఈ అరోగ్యక్రమపై డ్రెప్రాట్స్ జాబితాలో అంజీర్లను చేర్పడానికి పెద్దగా ఇష్టపడడు. కానీ ఈ అంజీర్ పండ్లు అరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలను అందించడవే కాకుండా పొషకాలతో కూడా సమ్మిద్ధిగా ఉంటాయి. వాటిలో ఉండే షైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు మలబ్దధకం వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడతాయి. అందుకే అంజీర్లను ఏ విధంగానైనా తినపచ్చ. కానీ ఆయుర్వేదం, పొషకాపర నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. వాటిని రాత్రిపూట నీటిలో నానబెట్టి, ఉరుయం ఖాళీ కడుపుతో తినసం వల్ల నిర్దిష్ట ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. ఎందుక్రాక్షల మాదిరిగానే వీటిని కూడా నీళ్లలో నానబెట్టి తీసుకోవడం వల్ల కొన్ని రోజుల్లనే మీ అరోగ్యంలో గడిసీయమైన మర్మకినిపుస్తాది. అంజీర్ పండ్లలో పొట్టాయించు పుష్టలంగా ఉంటుంది. వీటిని త్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. అంజీర్ పండ్లలో క్షోర్జెనికి అఘ్�యిం కూడా ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగిస్తుందని అనేక అధ్యయనాలు నిరూపించాయి. అంతేకాకుండా నానబెట్టిన అంజీర్ పండ్లను తీసుకోవడం వల్ల ట్రైప్-2 దయాబెలీన్ ఉన్నపారిలో రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. అంజీర్ పండ్లలో షైబర్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్టలంగా ఉంటాయి. ఇవి మలబ్దధకాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అందుకే పేగు అరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి అంజీర్ పండ్లను తినాలని అరోగ్యి నిపుణులు సిఫార్సు చేస్తున్నారు. మలబ్దధకంతో బాధపడుతున్న రోగులు నానబెట్టిన అంజీర్ పండ్లను తినసం వల్ల ఎంతో ప్రయోజనం పొందుతారు. ఈ రోజుల్లో చాలా మంది బరువు పెరగడం గురించి ఎక్కువగా అందోళన చెందుతున్నారు. దీంతో బరువు తగ్గడానికి జిమ్మెపు వెళ్లడం నుంచి డైట్ పాటించడం వరకు వివిధ మార్గాలను ప్రయుక్తిస్తున్నారు. కానీ వీటికి బదులుగా ఖాళీ కడుపుతో నానబెట్టిన అంజీర్ పండ్లను తినసం వల్ల ఈ సమస్య సులభంగా పరిష్కరించబడుతుంది. అంజీర్ పండ్లలో కాల్వియం పుష్టలంగా ఉంటుంది. ఈ అంజీర్ పండ్ల వినియోగం ఎముకలను అరోగ్యంగా, బలంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. అంజీర్ పండ్లు ఎముకలను బలోపేతం చేయడంలో పాలు మాదిరి ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. ప్రతి ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నానబెట్టిన అంజీర్ పండ్లను తినసం వల్ల ఎముకలు బలపడతాయి. అంజీర్ పండ్లలో మంచి మొత్తంలో పొట్టాయించు ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. అదనంగా వాటిలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు కొలెప్టౌల్ స్థాయిలను తగిస్తాయి. తద్వారా గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగిస్తాయి.

ఇలాంటి లక్ష్మణాలు కనిపిస్తే దైరాయ్స్ ఉన్నాట..

ప్రస్తుత కాలంలో ఎన్నో అనారోగ్య
 సమస్యలు వెంటాడుతున్నాయి..
 ఇలాంటి తరుణంలో ఆరోగ్యాన్ని
 కావాడుకునేనదుకు చర్యలు
 తీసుకోవడం మంచిది.. అలాంటి
 అనారోగ్య సమస్యల్లో తైరాయిడ్ ఒకజి..
 ఇది చాలా మంచిని వేసిటుంటుంది..
 స్వాస్థానికి తైరాయిడ్ వ్యాధి లక్షణాలు
 రెండం అంతటా కనిపిస్తాయి. రోగి
 రంలో కొవ్వు పెరగడం.. లేదా బరువు
 డం ప్రారంభమవడం తైరాయిడ్
 కాలే.. ఇది కాకుండా, గొంతులో వాత
 స్తుంది. ఇలాంటి లక్షణాలను అర్థాత్
 హూడని వెంటనే.. వైద్యులను
 దించి చికిత్స పొందాలని సూచిస్తున్నారు
 నిపుణులు.. తైరాయిడ్ గ్రంథి
 నదల, దాని పరిమాణం తగ్గడం రెండూ
 మైన అనారోగ్యానికి కారణమవుతాయి.
 చికిత్స సకాలంలో చికిత్స చేయకపోతే పరిశీతి
 రెంపింత దిగజారే అవకాశం ఉంటుంది..
 కోస్టారి పరిశీతి తీవ్రమైనదిగా
 ఆరోచ్చు..

కైరాయిద్ వ్యాధి అంటే.. మీ కైరాయిద్ గ్రంథి సరిగ్గా పనినేయడం లేదని అర్థం. దీనిలో ప్రాపోక్కొరాయిడిజిం (తక్కువ కైరాయిద్ చర్చ) లేదా ప్రాపర్ కైరాయిడిజిం (అధిక కైరాయిద్ వర్షగ్రామ తైడ్ నిపుణులు అంచనావేస్తారు.. రెండు సందర్భాలలోనూ లక్ష్మాలు కనిపిస్తాయి. అయితే, చాలా కైరాయిద్ కేసులను మందులతో చికిత్స చేయవచ్చు. కొన్ని ప్రత్యేక పరిశీలనలలో శస్త్రవికిత్ అవసరం అవుతుండంటున్నారు. తైడ్ నిపుణులు.. కైరాయిద్ గ్రంథి మస మెడ ముందు భాగంలో సీతాకోకచిలక ఆకారంలో ఉండే గ్రంథి. ఈ గ్రంథి కైరాయిద్ హరోన్స్ ను ఉత్సత్తి చేస్తుంది. ఈ గ్రంథి కైరాయిద్, శ్రీఅమ్యాండోరోనిన్ వంటి కైరాయిద్ హరోన్స్ ను ఉత్సత్తి చేసి విడుదల చేయడానికి పనినేస్తుంది. శరీరానికి ఈ రెండు హరోన్స్ కూడా అవసరం. కైరాయిద్ హరోన్స్ ప్రధాన విధులు ఏంటంటే.. జీవకీర్తి వేగాన్ని నియంత్రించడం, అపోరాన్ని శక్తిగా మార్చడం.. దీనిలో ఏదైనా అటుంకం ఏర్పడితే, మొత్తం శరీరం ప్రభావితమవుతుంది. కైరాయిద్ వ్యాధి ప్రాపోక్కొరాయిడిజిం (కైరాయిద్ తక్కువ చురుకుదనం) లేదా ప్రాపర్ కైరాయిడిజిం (కైరాయిద్ అధిక చురుకుదనం) కు కారణమవుతుండని తైడ్ నిపుణులు చెబుతున్నారు. కైరాయిద్ అధికంగా ఉండటం, లోపం రెండూ వేర్పేరు లక్ష్మణలను కలిగి ఉంటాయి. అలనట, సీరసనం, బరువు పెరగడం, బివరితమైన చలి.. లేదా చలిని తట్టుకోలేకపోవడం, నిరాశ, మలబద్ధకం ప్రాపోక్కొరాయిడిజిం సాధారణ లక్ష్మణాలు. ప్రాపర్ కైరాయిడిజిం వల్ల హృదయ స్పుందన రేటు పెరగడం, బరువు తగ్గడం, అందోళన, చిరాకు, వీరచనాలు, అధిక చెపుట, వేడిని తట్టుకోలేకపోవడం వంటివి సంభవిస్తాయి. ఈ రెండు పరిశీలనలలోనూ కైరాయిద్ గ్రంథి పెడ్డదిగా మారవచ్చు. అయితే, ప్రాపర్ కైరాయిడిజింలో దీని ప్రమాదం మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. కైరాయిద్ వ్యాధి వెనుక కొన్ని కారణాలున్నాయి. మహిళలు ఈ వ్యాధితో బాధపడే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. వ్యాధి కటుంబ చరిత్ర, అధిక అయోడ్యీన్ కంపింట ఉన్న మందులు, అయోడ్యీన్ చేయిని ఉపు.. దీనితో పాటు, ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధులు, రక్తఫోనశ, ప్రెప-1 సెలియాక్ వ్యాధి, అడిసన్స్ వ్యాధి, లూపస్, అర్థరాత్రిస్, స్టోగ్రెస్ సింట్రోమ్ కారణంగా కూడా ప్రమాదం పెరుగుతుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు.. అయితే.. ఇలాంటి లక్ష్మణాలు తైడ్ నిపుణులిని సంపర్దించి సకాలంలో పరీక్ష చేయించుకోవాలని సూచిస్తున్నారు.



అరటి పువ్వుతో అద్భుతమైన ఆరోగ్యం



వివర ఆర్థిక గ్రంథాలయము





ఇవియనా రీ ఎంట్రీ

గోవ బూబ్యై ఇలియానా గురించి ప్రైకెంగా చెప్పునక్కడ్దేదు. దేవరాను సినిమాతో తెలుగు తెరకు పరిచయచ్చేన ఈ నటి ఆ తర్వాత రాఫీ, పొకిరి, జల్సా వంటి సూపర్‌హీల్స్‌లను అందుకోవడమే కాకుండా స్టోర్ నటిగా గుర్తింపు తెచ్చుకుంది. ఒకప్పుడు స్టోర్ నటిగా రూల్ చేసిన ఈ భామ ప్రస్తుతం సినిమాలు మానేసి ఛౌమిలీతో సమయం గడుపుతున్న విషయం తెలిసిందే. 2023లో మైల్స్‌లో డోల్న్ అనే వ్యక్తిని వివాహం చేసుకున్న ఇలియానా - ఇద్దరు బిడ్డలకు జన్మించింది. అయితే గత కొన్ని రోజులుగా ఛౌమిలీతోనే దుపుతున్న ఈ భామ.. తాజాగా మళ్ళీ సినిమాలు చేయబోతున్నట్లు ప్రకటించింది. ప్రస్తుతం తాను తన ఇద్దరు కొదుకుల సంరక్షణలో బిటీగా ఉన్నానని, అందుకే మాలకు విరామం తీసుకున్నానని ఇలియానా చెప్పింది. అలాగే అభిమానులు న్న ఎంతగా మిన్ అపుతున్నారో నాకు తెలుసు. నటన అంటే నాకెంతో ఇష్టం. తెల్రషై కనిపించడం, విధిన్నమైన పాత్రలు పోషించడం, సెట్లో ఉండే రందడి 70% ఇవన్నీ నాకు చాలా ఇష్టం. నా కెరీర్లో ఎంతోమంది గొప్ప వారితో లిసి పనిచేసి అవకాశం రావడం నా అదృష్టం అని ఇలియానా అన్నారు. అయితే పీల్లల బాధ్యతకు తాను మొదటి ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నానని, అందుకే కొద్ది రోజులు ఆగి మళ్ళీ వస్తానని ఆమె తెలిపారు. తిరిగి వచ్చే ముందు మానసికంగా, శారీరంగా సిద్ధం కావడానికి కొంత సమయం పడుతుంది. ఏ పని చేసినా దానికి హృతిగా న్యాయం చేయాలనుకుంటాను అని ఆమె ఇలియానా తెలిపారు.



పీటీఎల్కి కన్నపు వచ్చేస్తున్నాడు

మంచు ఫ్లోమిలీకి ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకమైన చిత్రం.. ‘కన్నప్ప’. ఈ సినిమా తీయదానికి పుష్టర్ కాలం క్రితమే సన్మాహిలు మొదలుపెట్టాడు మంచు విష్టు. కొడుకు కలల సినిమాకు మౌహన్ బాబు ఇప్పాల్సిన సహకారం అంతా ఇచ్చారు. మేకింగ్ అలస్యమై.. రిలీజ్ వాయిదాల మీద వాయిదాలు పడి.. చివరికి జాన్ నెలాఖ్లో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చింది సినిమా. రూ.200 కోట్లకు ప్రైం లిడ్జెట్ పెట్టి తీసిన ఈ సినిమా తొలి పీటంద్ధో ప్రేక్షకుల సుంచి మంచి స్పూండనే తెచ్చుకుంది కానీ.. తర్వాత నిలబడలేక పోయింది. రిలీజ్ ముంగిట ఈ సినిమా ఓటీటీ, శాలీలైట్ హక్కులను సైతం మంచు విష్టు అమ్మలేదు. కట్ చేస్తే కన్నప్ప రిలీజ్ తర్వాత మిగతా సినిమాల్లా నెల రోజుల్లో ఓటీటీలోకి రాలేదు.విదుదలను మూడు నెలల తర్వాత కానీ ఆ చిత్రానికి ఓటీటీ దీల్ భరారు కాలేదు. హక్కులను ఎంత మొత్తానికి అమ్మారు అన్నిరి క్లారిటీ లేదు కానీ.. కన్నప్ప ఫ్లోమిలీ దేట్ మాత్రం వచ్చేసింది. సెప్టెంబరు 4 నుంచి ప్రేమింగ్ జెయింట్ అమేజాన్ ప్రైమ్లో ఈ సినిమా డిజిటల్గా విడుదల కానుంది. అతిథి పాత్రే అయినప్పిలీకి ప్రభాన్ నటించిన సినిమా కావడంతో ఈ సినిమాను థియేటర్లో మిస్యూయన వాళ్ళ ఓటీటీలో చూడాలని ఎదురు చూస్తున్నారు. సినిమాకు యావేజ్ టాక్ రావడం, కొమ్మాక్ అద్యాతమని, మంచు విష్టు కెరీర్ బెస్ట్ పెర్ఫామెన్స్ అని టాక్ వఖ్యాత నేపథ్యాలో ఓటీటీలో ఈ సినిమాను ఎంతమంది చూస్తారో వేచి చూడాలి. ఈ రోజుల్లో పెద్ద సినిమాలన్నీ విడుదలకు మందే డిజిటల్ దీల్ భరారు చేసుకుంటున్నాయి. కానీ కన్నప్పకు మాత్రం అలా జరగలేదు. అలా అని ఆ సినిమాకు అఫర్లు రాలేదని కాదు. విడుదల ముంగిట కొన్ని ఓటీటీ సంస్థలతో అతను సంప్రదింపులు జరిపాడు. ఐతే ఒక ప్రముఖ ఓటీటీ సంస్థ కోట్ చేసిన రేటు నచ్చక.. పొట్టు కొట్టి ఆ తర్వాత దీల్ మాట్లాడతానంటూ ఛాలెంజ్ చేసిన విషయాన్ని విష్టునే స్పూమింగా వెల్లడించాడు. బహుళ అది అమేజాన్ ప్రైమ్ కావవచ్చేయా. మరి విడుదలకు ముందు వాళ్ళంత కోట్ చేశారో.. ఇప్పుడు ఈ రేటుకు విష్టు సినిమాను అమ్మడో?



పీర్సన్ ‘కెప్పింధపులి’.. టైలర్ చూశారా?

బెల్లంకొడ శ్రీనివాస్.. కొన్నాళ్ళ క్రితం ‘బైరపం’ నినిమాతో వచ్చాడు. బాక్సాఫీస్ దగ్గర ఆ మాపి తేలిపోయింది. ఇప్పుడు హార్ట చిత్రంతో [ప్రెక్షకుల ముందుకొచ్చేందుకు సిద్ధపయ్యాడు. అదే ‘ఇష్టింధవరి’. సిప్పెంబరు 12న థిమేటరల్లోకి నినిమా రాసంది. ఈ క్రమంలోనే ప్రమాణపు చేస్తున్నారు. ఇప్పుడు త్రిలర్ రిలీచ్ చేశారు. ఇందులో అనుపమ పరమేశ్వరన్ హీరోయిన్ కాగా కొశిక్ పెగళ్ల దర్జకుడు. త్రిలర్ బిల్లీ చూస్తుంటే విజప్పు, బ్యాక్ గ్రోండ్ మూర్జెక్ ఆకట్టుకుంటున్నాయి. దెయ్యాలపై ఆత్మత ఉన్నవాళందరినీ ఓ దెయ్యాలు భవంతికి తీసుకెల్లి, దాని వెసకున్న కథింటి అని చేపి ఆ పేస్స్ చుట్టుఛి ఓ వాంగిక్ చేయిస్తారు. ఈ ప్రయాణంలో వీళండరూ ఎలాంటి అనుభవాలు ఎదుర్కొన్నారు? చివరకు ఏమైందనేదే కానెప్పీలా అనిపిస్తుంది. పైన్ లాంటి కమర్చియల్ అంతాలు ఉన్నప్పటికీ.. పైపర్ ఆది, సుదర్శన్ లాంటి వారిలో కామెసీ కూడా చేయించినట్లు ఉన్నారు. త్రిలర్ చివర్లో అనుపమని దెయ్యాలూ చూపించడం, దెయ్యాల్ని ఎదుర్కొనే శక్తిమంతుడిగా హీరోని చూపించడం కాన్త ఆసక్తికరంగా అనిపిస్తుంది.

**వివాదంలో
కళ్యాణి
ప్రియదర్శన
సినిమా..**

మలయాళ బ్యాటీ కళ్యాణి ప్రియదర్శన్, నస్తేన్ ప్రథాన పాత్రలో నలించిన లేపన్న మూవీ 'లోకా: చాప్టర్-1 చంద్ర' దామినిక అరుడు దర్జకత్వంలో తెరక్కిన ఈ సినిమాకు దుల్చర్ సల్వాన్ నిర్మించారు. ఈ మూవీ భారీ అంచనాల మధ్య ఆగస్టు 28న ప్రేక్షకుల ముందుక వచ్చి పాజిల్ఫ్ ట్రాక్ సాంతం చేసుకుంటూ దూసుకుపోతుంది. తథక్రమంలో.. 'లోకా' చిత్రంలోని డైలాగ్స్ వివాదాస్పదమైనట్లు పలు వార్తలు ప్రెరల్ అపుతున్నాయి. క్లోవాస్క్యూలో విలన్ మాట్లాడుతూ.. 'బెంగళూరుకి చెందిన అమ్మాయిలని పెట్టి చేసుకోను. ఎందుకంటే వాళ్ళ వ్యక్తిత్వం లేనివాళ్ళ' అంటూ ఓ డైలాగ్ చెప్పినట్లుగా వార్తలొస్తున్నాయి. అదే కాకుండా ఈ మూవీలో 'దగర్' అనే వాడినట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది. దీంతో నెల్లిజన్సు మూవీ టీమ్స్ పై పుల్ ఫెర్ అపుతున్నారు. తాజాగా, దుల్చర్ సల్వాన్ ట్రైప్ల్టర్ ద్వారా క్షమాపణలు చెప్పు ఓ నోట్ రిలీజ్ చేశారు. "మా సినిమా 'లోకా చాప్టర్-1 చంద్ర'లోని ఓ డైలాగ్ కర్ణాటక ప్రజల మనోభావాలను దెబ్బతీసిందని తెలుసుకుని మేము చాలా చింతిస్తున్నాము. ప్రజల మనోభావాలకే మేము మొదటి ప్రాధాన్యత ఇస్తాం. ఈ విషయంలో ఎవరినీ బాధపెట్టి ఉద్దేశం మాకు లేదు. సినిమాలోని వివాదాస్పదనవైన డైలాగ్కు త్వరలోనే మార్పడం లేదా తొలగించడం చేస్తాము. కన్సుడ ప్రజలకు కలిగిన ఇబ్బందికి మేము మనస్సుప్రాతిగా క్షమాపణలు చెబుతున్నాము. దయచేసి మా క్షమాపణలు అంగీకరించాని వేదుకుంటున్నాం" అని రాసుకొచ్చారు.

అమ్మడు కేజీకు ప్రాయన్న ఫీదా

‘బోఫర్’ సినిమాతో బాలీవుడ్ ఎంత్రీ ఇచ్చిన బాలీవుడ్ బ్యాటీ దిశా పటాని.. తెలుగులో అంతగా గుర్తింపు తెచ్చుకోనిప్పజికీ బాలీవుడలో మాత్రం బ్యాక్ టు బ్యాక్ చిత్రాలు అనొన్స్ చేస్తుంది. ఇక గతేడాది వచ్చిన ‘కల్పి’ చిత్రంతో పాన్ ఇండియా రేంజ్లో గుర్తింపు తెచ్చుకుని ఇప్పుడు మరోసారి ప్రభాసతో జత కట్టేందుకు సిద్ధం అయింది. ప్రభాస్, సందీప్ రెడ్డి పంగా కాంబినేషన్లో వస్తున్న స్పీరిట్ చిత్రంలో దిశా పటానీ హీరోయినగా ఫిక్ష్ అయిన విషయం తెలిసిందే. ప్రస్తుతం ఈ సినిమా ఘాటింగ్ శరవేగంగా ఇరుగుతున్నట్లు తెలుస్తుంది. ఇక ఈ సినిమాతో చిట్టిగా ఉంటునే మరో మూవీలో జాయిన్ అయ్యంది ఈ బ్యాటీ. దిశా పటానీ బాలీవుడులో విశార్ల భరద్వాజ్ దర్జకత్యుంలో ఓ మూవీ చేయబడుతుంది. గ్యాంగ్సర్ బ్యాక్ట్రాప్లో తెరక్కుతేన్న ఈ చిత్రంలో పాహిద్ కహ్రా హీరో కాగా.. త్రిప్పి డిమి, నానా పటేకర్, రణందీ పుడు ప్రథాన పాతల్లో నటిస్తున్నారు. ఇక ఈ మూవీలో దిశా పటానీ అతిథి పాతకు ఎంపిక అయింది. అంతే కాకుండా.. రీసెంట్గా ఘాటింగ్లో కూడా జాయిన్ అయినట్లు తెలుస్తుంది. ప్రజెంట్ ఇందుకు సంబంధించిన న్యూన్ నెట్లింట షైరల్ అవుతుండగా.. బాలీవుడలో దిశాకు ఉన్న క్రేజ్ చూసి ఆనందం వ్యక్తం చేస్తున్నారు పోన్.

