



అమ్మా.. ఎంత పెద్ద లడ్డీ..!

(పచేళ్ తరువాయి)పొర్చులు చేసిన సంసర వ్యక్త మహా గఱజతికి వైపుగొంగా ఈలుపును నిర్ణయ చేయించినిల్లు తయారీదారులు ఉపలక్షీకరించినిర్ణయించారు. తమ ఖరా?నాలోని 15 మంది సిబ్బుంది నాయగు రోజుల పొట త్రమించి, 8 అగుల ఎత్తు, 2 వేల కిలోల బయపుగల శిపలింగం లడ్డుని తయారు చేయడం ఇరిగిందని పేరొస్తారు. ఇది దేశంలోని అత్యుత్తమ భారీ లడ్డుని, గిస్చిన్ బిక్ అఫ్ రిక్రోల్ స్టేశన్ కూడా లభించే అపకారం ఉండన్నారు. తాము గంతలో కూడా విభిన్న ఆశ్చర్యలో లడ్డూలు, మహా ప్రసాధాను తయారు చేసినట్లు తెలియజ్జెపుకు కాగా ఇంచి లడ్డులో దాచుకు పరిసర ప్రాతిప్రభులు తరలివస్తారు. ప్రశ్నకు ఒప్పానిలో గాజవాకు ఈ భారీ లడ్డును తరలించిన్న అయిని స్పష్టం చేశారు.

50 అయుధాలకే పోక్ కాల్జెప్రెసానికి వచ్చింది

(పచేళ్ తరువాయి)పొమానిక శక్తి యొక్క ఖర్చు-లాభ విభిన్నముకు ఒక గొప్ప ఉదాహరణ! అని వ్యాఘాసినించారు. జమ్మా కార్బోర్లోని పహాడ్మలో జిగినిం ఉగ్రాక్షికి క్రమంలో భారత ఈ అపకార్య సిబ్బాను తయారు చేపట్టింది. పోక్సిప్ట్ అపకార్య క్రమించిని అపకారం ఉండన్నారు. తాము గంతలో కూడా విభిన్న ఆశ్చర్యలో లడ్డూలు, మహా ప్రసాధాను తయారు చేసినట్లు తెలియజ్జెపుకు కాగా ఇంచి లడ్డులో దాచుకు పరిసర ప్రాతిప్రభులు తరలివస్తారు. ప్రశ్నకు ఒప్పానిలో గాజవాకు ఈ భారీ లడ్డును తరలించిన్న అయిని స్పష్టం చేశారు.

కాల్జెప్రెసం కమిషన్ లిపెట్టపై



ప్రాదుర్భావాడ్-నవభూమి: ప్రాదుర్భావాడ్ మహానగరం విభు నగరంగా రూపుద్దించుకుండి. రోజులోకూ రియల్ ఎస్టేట్ రంగం విస్తరించింది.

ప్రాదుర్భావాడ్ లో వాతావరణం, సేఫ్ ఈ దృష్టి మధ్యిని బ్రిక్ కంపెనీలు భాగ్య సగానికి క్రూ కడుపున్నాయి. అయితే తాజగా అపారికా ప్రెక్సులకే దీగుం ప్రైక్సోన్స్ట్ వెప్పిస్తాడు. ప్రాదుర్భావాడ్ లో వ్యాపార కార్కాలాపలను మరించి విస్తరించేందుకు సిద్ధపోంది. ఈ మేరకు భారీ దీప్ కుదురుకుండి. ప్రాదుర్భావాడ్ ప్రైస్సాన్యూల్ డిస్ట్రిక్ట్ లో ఏకంగా 2,64,000 చరపు అగులు అఫ్స్ స్టేషన్ ను ప్రైస్సాస్ట్ అందియా సంప్రాతాగా బీళుకు శీసుకుండి. 2025, జల్లె 1 సుంచి ఇది అమల్లోకి వచ్చించి ఒ ప్రకటనలో స్పష్టం చేసిది. గచ్చిల్లా ప్రైస్సాన్యూల్ డిస్ట్రిక్ట్ లోని ఫినిక్ లీటింగ్ రో 2.65 లక్షల చరపు అగులు

ప్రాదుర్భావాడ్-నవభూమి: ప్రాదుర్భావాడ్ మహానగరం విభు నగరంగా రూపుద్దించుకుండి. రోజులోకూ రియల్ ఎస్టేట్ రంగం విస్తరించింది.

ప్రాదుర్భావాడ్ లో వాతావరణం, సేఫ్ ఈ దృష్టి మధ్యిని బ్రిక్ కంపెనీలు భాగ్య సగానికి క్రూ కడుపున్నాయి. అయితే తాజగా అపారికా ప్రెక్సులకే దీగుం ప్రైక్సోన్స్ట్ వెప్పిస్తాడు. ప్రాదుర్భావాడ్ లో వ్యాపార కార్కాలాపలను మరించి విస్తరించేందుకు సిద్ధపోంది. ఈ మేరకు భారీ దీప్ కుదురుకుండి. ప్రాదుర్భావాడ్ ప్రైస్సాన్యూల్ డిస్ట్రిక్ట్ లో ఏకంగా 2,64,000 చరపు అగులు అఫ్స్ స్టేషన్ ను ప్రైస్సాస్ట్ అందియా సంప్రాతాగా బీళుకు శీసుకుండి. 2025, జల్లె 1 సుంచి ఇది అమల్లోకి వచ్చించి ఒ ప్రకటనలో స్పష్టం చేసిది. గచ్చిల్లా ప్రైస్సాన్యూల్ డిస్ట్రిక్ట్ లోని ఫినిక్ లీటింగ్ రో 2.65 లక్షల చరపు అగులు

ప్రాదుర్భావాడ్-నవభూమి: ప్రాదుర్భావాడ్ మహానగరం విభు నగరంగా రూపుద్దించుకుండి. రోజులోకూ రియల్ ఎస్టేట్ రంగం విస్తరించింది.

ప్రాదుర్భావాడ్ లో వాతావరణం, సేఫ్ ఈ దృష్టి మధ్యిని బ్రిక్ కంపెనీలు భాగ్య సగానికి క్రూ కడుపున్నాయి. అయితే తాజగా అపారికా ప్రెక్సులకే దీగుం ప్రైక్సోన్స్ట్ వెప్పిస్తాడు. ప్రాదుర్భావాడ్ లో వ్యాపార కార్కాలాపలను మరించి విస్తరించేందుకు సిద్ధపోంది. ఈ మేరకు భారీ దీప్ కుదురుకుండి. ప్రాదుర్భావాడ్ ప్రైస్సాన్యూల్ డిస్ట్రిక్ట్ లో ఏకంగా 2,64,000 చరపు అగులు అఫ్స్ స్టేషన్ ను ప్రైస్సాస్ట్ అందియా సంప్రాతాగా బీళుకు శీసుకుండి. 2025, జల్లె 1 సుంచి ఇది అమల్లోకి వచ్చించి ఒ ప్రకటనలో స్పష్టం చేసిది. గచ్చిల్లా ప్రైస్సాన్యూల్ డిస్ట్రిక్ట్ లోని ఫినిక్ లీటింగ్ రో 2.65 లక్షల చరపు అగులు

ప్రాదుర్భావాడ్-నవభూమి: ప్రాదుర్భావాడ్ మహానగరం విభు నగరంగా రూపుద్దించుకుండి. రోజులోకూ రియల్ ఎస్టేట్ రంగం విస్తరించింది.

ప్రాదుర్భావాడ్ లో వాతావరణం, సేఫ్ ఈ దృష్టి మధ్యిని బ్రిక్ కంపెనీలు భాగ్య సగానికి క్రూ కడుపున్నాయి. అయితే తాజగా అపారికా ప్రెక్సులకే దీగుం ప్రైక్సోన్స్ట్ వెప్పిస్తాడు. ప్రాదుర్భావాడ్ లో వ్యాపార కార్కాలాపలను మరించి విస్తరించేందుకు సిద్ధపోంది. ఈ మేరకు భారీ దీప్ కుదురుకుండి. ప్రాదుర్భావాడ్ ప్రైస్సాన్యూల్ డిస్ట్రిక్ట్ లో ఏకంగా 2,64,000 చరపు అగులు అఫ్స్ స్టేషన్ ను ప్రైస్సాస్ట్ అందియా సంప్రాతాగా బీళుకు శీసుకుండి. 2025, జల్లె 1 సుంచి ఇది అమల్లోకి వచ్చించి ఒ ప్రకటనలో స్పష్టం చేసిది. గచ్చిల్లా ప్రైస్సాన్యూల్ డిస్ట్రిక్ట్ లోని ఫినిక్ లీటింగ్ రో 2.65 లక్షల చరపు అగులు

ప్రాదుర్భావాడ్-నవభూమి: ప్రాదుర్భావాడ్ మహానగరం విభు నగరంగా రూపుద్దించుకుండి. రోజులోకూ రియల్ ఎస్టేట్ రంగం విస్తరించింది.

ప్రాదుర్భావాడ్ లో వాతావరణం, సేఫ్ ఈ దృష్టి మధ్యిని బ్రిక్ కంపెనీలు భాగ్య సగానికి క్రూ కడుపున్నాయి. అయితే తాజగా అపారికా ప్రెక్సులకే దీగుం ప్రైక్సోన్స్ట్ వెప్పిస్తాడు. ప్రాదుర్భావాడ్ లో వ్యాపార కార్కాలాపలను మరించి విస్తరించేందుకు సిద్ధపోంది. ఈ మేరకు భారీ దీప్ కుదురుకుండి. ప్రాదుర్భావాడ్ ప్రైస్సాన్యూల్ డిస్ట్రిక్ట్ లో ఏకంగా 2,64,000 చరపు అగులు అఫ్స్ స్టేషన్ ను ప్రైస్సాస్ట్ అందియా సంప్రాతాగా బీళుకు శీసుకుండి. 2025, జల్లె 1 సుంచి ఇది అమల్లోకి వచ్చించి ఒ ప్రకటనలో స్పష్టం చేసిది. గచ్చిల్లా ప్రైస్సాన్యూల్ డిస్ట్రిక్ట్ లోని ఫినిక్ లీటింగ్ రో 2.65 లక్షల చరపు అగులు

ప్రాదుర్భావాడ్-నవభ



ముంటై - నవభూమి: ఉపరాష్టుపతి ఎన్నితల్లి తనకు
మద్దతు పలకాలని లోక్కనభి, రాజ్యసభ సభ్యులందినిసీ
కోరుతానని ప్రతిపక్షుల అభ్యర్థి బీ సుదర్శన్ రద్ది తెలిపారు.
జిందుకు సంబంధించి పొల్లీలకు అతీతంగా ఎంపీలందికి
లేఖలు రాస్తానని ప్రకటించారు. ఉపరాష్టుపతిగా తనకు
అవకాశం లభిస్తే రాజ్యంగాన్ని కాపాడతానని పేర్కొన్నారు.
మహారాష్ట్రో పుత్రవారం పర్యాచించిన బీ సుదర్శన్ రద్ది...

ఎంపీలందరి మద్దతు కోరుతా

కలిసిన బీ సుదర్శనరేడ్కి ఉద్దవ రాత్రే హమీ ఇచ్చారు. దేశం మీద ప్రేమ ఉప్పు ఎన్నివీ ఎంపిలంతా ఉపరాప్రపత్తి ఎన్నికలో సుప్రీంకొర్సు మాజీ న్యాయమూర్తి బీ సుదర్శనరేడ్కి ఓటీస్టారని రాత్రే తెలిపారు. ఓ రాప్టర్ ముఖ్యమంత్రిని రాజ్యభవనిలో అరెస్టు చేయించిన వ్యక్తి ఉపరాప్రపత్తి పడవికి ఏం గౌరవం తీసుకొస్తారంటూ ఎన్నివి అశ్వర్థి సీపీ రాధాకృష్ణను ఉద్దేశించి ఎన్నిపీ(ఎస్పీ) అధికుడు శరదిపాలర్ ప్రశ్నించారు. సీపీ రాధాకృష్ణన్

ప్రేమంత సారేన్నన రాజ్యభవన్లోనే అరెస్టు
చేయించిన విషయాన్ని పవార్ గుర్తు చేశారు
రాధాకృష్ణన్కు వ్యవస్థలై ఎలాంటి గౌరవం
ఉందో ఆ అరెస్టు చెయ్యిందని
పేర్కొన్నారు. ప్రతివ్వాల అభ్యర్థి
జన్మిన్ సుదర్శనరెడ్డితో భేటీ
అనుంతరం పవార్ ఈ
వ్యాఖ్యలు చేశారు.

సుంకాల సమరం – భారత్-అమెరికా

କେଂଟିକ୍କୁଳ ବୀରଧନ - ଅଂଗ୍ରେଜୁ ଲେଖକ



A portrait of a man with short dark hair, wearing a white button-down shirt. He is standing outdoors, with a building featuring large windows and green plants visible in the background. The lighting suggests it might be late afternoon or early evening.



ఆచరణాత్మక అనుభవాన్ని అందించడం. ఉపాధ్యాయ-
అభ్యాస పొత్రలను అర్థం చేసుకోవడంలో
అవాహనసు శ్శప్తిపడం మరియు ఉపాధ్యాయము,
అభ్యాసముదు, పారశాల మరియు సమాజం మధ్య
ఉన్న సంబంధంపై ఆన్ని వృత్తిపరమైన వైతిక
చిక్కులతో అంతర్ప్రాప్తిని పొందడం. ఉపాధ్యాయ
పాల్గొనేవారు అభిపృష్ఠ చేయవలసిన అవసరాన్ని
గ్రహించేలా చేయడం ఈ ప్రక్రియ జీవితాంతం
ఉంటుంది. ఉపాధ్యాయమలకు సమకాలిక మరియు
అనమకాలిక మౌలికలో ఇంగ్లీష్ బోధించడానికి
అవసరమైన నైపుణ్యాలను అందించే ఆన్వేణ్య వసరులు
మరియు సాంకేతిక సాధనాలను పంచుకోవడం.
ఆన్నింటికంటే ముఖ్యంగా, సమర్పించుటమైన తరగతి
గది పరస్పర చర్య మరియు కంటెంట లావాదేవీల
కోసం బాగా కమ్యూనీటేట్ చేయగల సామర్థ్యాన్ని
అభిపృష్ఠ చేయడం. సమగ్ర విద్య అనేది బోధన
మరియు అభ్యాసానికి ప్రాధాన్యత ఇప్పబడిన ఒక
విధానం, ఇక్కడ పిల్లలందరూ వారి సామర్థ్యాలు,
వైకల్యాలు, నేపథ్యాలు లేదా తేడాలతో సంబంధం
లేకుండా ఒకే తరగతి గది మరియు పారశాల
వాతావరణంలో కలిసి నేర్చుకుంటారు. ప్రతి బిడ్డకు
సాణ్యమైన విద్య సమాన అవకాశాల హక్కు ఉండనే
సమృకంపై ఇది ఆధారపడి ఉంటుంది. సమగ్ర విద్య
యొక్క కేంద్ర ఆలోచన అంగీకారం మరియు వైవిధ్యం.
జది వెకల్యాలు లేదా అభ్యాస ఇంచుందులు ఉన్న

పిల్లలను ప్రత్యేక పారశాలలుగా విభజించదు, బదులుగా ప్రతి అభ్యాసకుడి అవసరాలను తీర్మానికి ప్రధాన ప్రవంతి పారశాల వ్యవస్థను అనుసరిస్తుంది. దీని అర్థం శారీరక, మానసిక, ఖాపోధ్వనిగ లేదా సామాజిక సహాయ ఉన్న పిల్లలకు సపరించిన బోధనా పద్ధతులు, సహాయక పరికరాలు, కొస్టేలింగ్ మరియు సహాయరల సహకారం ద్వారా మద్దతు ఇవ్వబడుతుంది. సమగ్ర విద్య సమానత్వం, భాగస్వామ్యం మరియు గౌరవాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది పిల్లలు తమ నుండి భిన్నంగా ఉండే తోటివారితో కలిగి నేర్చుకోవడం ద్వారా సానుభూతి, సహనం సహకారాన్ని అభివృద్ధి చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది వివక్షను తగిస్తుంది మరియు వైవిధ్యం సమాజంలో భాగమైన నిజ జీవిత పరిస్థితులకు విద్యార్థులను సిద్ధం చేస్తుంది. యానాస్క్రూ ప్రకారం, సమగ్ర విద్య అనేది పారశాలలకు ప్రాప్యతను అందించడం గురించి మాత్రమే కాదు, ప్రతి బీడ్ విలువైనదిగా, మద్దతుగా మరియు విజయం సాధించగలరని భావించే అభ్యాస వాతావరణాన్ని స్ఫూర్థించడం గురించి కూడా. ఉపాధ్యాయులు సరళమైన బోధనా పద్ధతులు, విభిన్న బోధన మరియు సానుకూల తరగతి గది నిర్వహణను ఉపయోగించడం ద్వారా కీలక పాత్ర పోషిస్తారు.

బోధన-అభ్యాస విధానంలో భాగంగా శిక్షణలో ఉపయోగసంఘారిత అభ్యాసం కేంద్రిక్తమై ఉంటుంది, ఇక్కడ విద్యార్థులు ఉపాధ్యాయుడిని నిప్పియాత్మకంగా విన్దానికి బదులుగా తరగతి గదిలో పరస్పర చర్య, చర్య వ్యక్తికరణ ద్వారా చురుకుగా నేర్చుకుంటారు. ఇక్కడ, ఉపయోగం అంతో సంభాషణలు, చర్యలు, సంభాషణలు, ప్రెజింటేషన్లు లేదా ప్రాతపూర్వక వ్యక్తికరణల రూపంలో కమ్యూనికేషన్ విద్యార్థులు తమ ఆలోచనలను పంచుకున్నప్పుడు, ప్రశ్నించినప్పుడు, వివరించి నప్పుడు, వాదించినప్పుడు ప్రతిబింబించినప్పుడు అభ్యాసం ఉత్తమంగా జరుగుతుందనే ఆలోచన ఉంది. అభ్యాసకులు అర్థవంతమైన సంభాషణలో పాల్గొనే మరియు కలిసి జ్ఞానాన్ని నిర్మించే పరిస్థితులను ఉపాధ్యాయులు స్ఫూర్థిస్తారు. విద్యార్థి-కేంద్రిక్త బోధన అనేది విద్య కోసం శిక్షణ ప్రక్రియలో ర్ధుష్టి కేంద్రికించబడిన విధానం, ఇక్కడ ర్ధుష్టి ఉపాధ్యాయుడిపై కాకుండా అభ్యాసకుడిపై ఉంటుంది.

ఈ పద్ధతిలో, విద్యార్థులు అభ్యాస ప్రక్రియలో చురుకున భాగస్వాములు. ఉపాధ్యాయుడు అందించే సమాచారాన్ని గుర్తుంచుకోవడానికి బదులుగా జ్ఞానాన్ని అన్వేషించడానికి, ప్రశ్నించడానికి, చర్పించడానికి మరియు అన్వయించడానికి వారిని ప్రోత్సహిస్తారు. ఉపాధ్యాయుడి పాత్ర జ్ఞానాన్ని ఇచ్చేవాడు నుండి సులభతరం చేసేవాడు, మార్గదర్శి మరియు గురువుగా మారుతుంది. ఈ విధంగా, విద్యార్థులు వారి సామర్థ్యాలు, ఆసక్తులు మరియు అవసరాల ఆధారంగా వారి స్పురంత వేగంతో నేర్చుకుంటారు. ఉపాధ్యాయులు తమ సాంత బోధనా పద్ధతులను మెరుగుపరచుకోవడానికి మరియు తరగతి గది సమస్యలను పరిపురించడానికి నిర్వహించే క్రమబద్ధమైన, ప్రతిబింబించే విచారణగా కార్యావరణ పరిశోధను ప్రోత్సహించడం. భాపా ఉపాధ్యాయుడికి, దీని అర్థం విద్యార్థులు వినడం, మాట్లాడటం, చదపడం లేదా రాయడంలో ఎదుర్కొంటున్న ఇబ్బందులను గుర్తించడం, వ్యాపోలను ప్రయత్నించడం మరియు వాటి ప్రభావాన్ని తనిఖీ చేయడం.

అభ్యాస పాల్గొంశాలు అనేది ఉపాధ్యాయ శిక్షణార్థులకు ఒక నిర్మాణాత్మక ప్రణాళిక, ఇది విద్యార్థులు పారశాలలో ఏమి, ఎలా ఎందుకు నేర్చుకుంటారో మార్గదర్శికం చేస్తుంది. ఇది విద్యాలక్ష్మీలను సాధించడానికి లక్ష్మీలు, కంటెంట్, బోధనా పద్ధతులు, కార్యకూలపోలు మూల్యాంకనాన్ని కవర్ చేస్తుంది.

అభ్యాస పాల్గొంశాలు విద్యకు వెన్నెముక. చక్కగా రూపొందించబడిన పాల్గొంశాలు విద్యార్థులు జ్ఞానం మరియు వైపుణ్యాలను పొందడంలో సహాయపడతమే కాకుండా వారి వ్యక్తిత్వం, విలువలు భింబించును కూడా రూపొందిస్తాయి. ఏడు రాష్ట్రాల ఉపాధ్యాయులు శిక్షణ తీసుకోని విద్యార్థి కేంద్రిక్త బోధనకు రీజనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ బెంగుళూరు శిక్షణాను అందిస్తున్నారు. ప్రతి ఆంగ్ల ఉపాధ్యాయ డికి శిక్షణ అందించే లక్ష్మీతో ముందుకు పోతున్నారు.

దాక్షర్ మైపతి సంతోష కుమార్
ఇంగ్లీష్ టీచర్ - ములుగు

శ్రీ లక్ష్మీవీణను అడ్డకుంటున్నదివరు



భూరాత్ దేశం లోకతంత్ర గణతంత్రం. సమానత్వం అనే మూల్యాన్ని రాజ్యంగం వ్యాలిక సూత్రంగా ప్రతిపాదించింది. అయినప్పటికీ, చారిత్రకంగా వెనుకబడిన వర్గాల పరిస్థితిని సరిచేయడానికి రిజర్వేషన్ విధానం అవశ్యకమైంది. ఈ దేశంలో అగ్రకుల ఆధిపత్యం శతాబ్దాలుగా కొనసాగింది. శ్రామిక వర్గాలు, వెనుకబడిన సామాజిక వర్గాలు విధ్య, ఉద్యోగాలు, రాజకీయ అధికారంలో పూర్తిగా వెనుకబడి పోయాయి. ఈ వాస్తవం తెలుసుకున్న నాటి ప్రభుత్వాలు రిజర్వేషన్సు ఒక సాధనంగా తీసుకుని సామాజిక స్వాయంాన్ని సాధించడానికి ప్రయత్నించాయి. 1978-80 కాలంలో ఏర్పడిన లిలిమండల్ కమిషన్‌లిలి ఈ దిశలో కీలక మలుపు. ఆ కమిషన్ సిఫారసులను అమలు చేయడం అంటే అగ్రకుల ఆధిపత్యాన్నికి గట్టి ఎదురుదెబ్బ. అందుకే బీజేపీ నేతులుగా ఎదిగిన ఎల్.కె.ఆడ్వోకేసీ వంటి వారు “కమండల్” యాత్రలతో దానికి వ్యక్తిరేకంగా మతపరమైన పిలుపులు ఇచ్చి బీసీల బక్యుతను విచ్చిన్నం చేసేందుకు కృషి చేశారు. ఈ వ్యాహం వెనుక అనలు ఉద్దేశం స్పష్టమైపొందూ బీసీలను ఒకవైపు, ముస్లిం బీసీలను మరోవైపు వేరు చేసి చూపడం. కుల ఆధారంగా ఏర్పడిన రిజర్వేషన్లో మతాన్ని జొప్పించడం, విభజన రాజకీయాన్ని నడవడం బీజేపీ విధానం అయింది.

నేటి పరిస్థితిని పరిశీలిస్తే, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తెలంగాణలో ప్రవేశపెట్టిన రెండు ముఖ్య బిల్లులు

1. విధ్య, ఉద్యోగాలలో బీసీలకు రిజర్వేషన్సు
2. స్థానిక సంస్థల్లో బీసీలకు 42% రిజర్వేషన్సు ఇవి అనెంబ్లీలో బీజేపీ మద్దతు ఇచ్చినా, పార్లమెంటులో మాత్రం అప్పకోవడమే కనపిస్తుంది. 9వ పెద్దాల్సు సపరించేందుకు వీలు లేదంటూ ద్వంద్య నాటకాలు ఆడుతోంది. కానీ అదే బీజేపీ 2019లో అగ్రకులాలకు చెందిన ఆర్థికంగా బలహీన వర్గాలకు -10%


 ఏలైనా కథ విన్యస్తుడు... ఆ
 కథలోని విశేషాలను గ్రహించడం,
 మంచి విషయాలను పాటించడం ప్రధానం. గౌరి
 శంకరుల కథలో... అర్దనారీశ్వర తత్త్వాన్ని లోతుగా
 తెలుసుకోవాలి. ఆ అది దంపతుల అనోయ్యతను అర్ధం
 చేసుకోవడం, ఆ విలువలను అనుసరించడమే
 అనందకరమైన గృహస్థాన్ జీవితానికి
 సోపానం. హిమవంతుని పుత్రిక అయిన ప్రోమవతి
 (క్రైలజ) తండ్రి ఆదేశం మేరకు శంకరుడికి పరిచర్య
 చెయ్యడానికి వచ్చింది. అది నిర్ణయమైన వనం.
 వారిధరూ యవ్వసంలో, ఏకాంతంలో ఉన్నారు. కానీ
 వారి మనసుల్లో శృంగారపరమైన భావస లేదు.
 చివరకు ఇంద్రుడి ఆజ్ఞ మేరకు శంకరుడి మీద

రిజర్వేషన్లు ఇవ్వరా? ఇది ఏ విధమైన న్యాయం? ఒక నాయకుడి వ్యక్తిగత ప్రయోజనం కోసం కుల స్థాయిని మార్పుకోవడం సాధ్యమవుతుంటే, వాస్తవంగా వెనుకబడిన వర్గాల హక్కులను ఎందుకు దూరం పెడుతున్నారు?

ఇక తెలంగాణలోని ప్రస్తుత పరిస్థితి చూస్తే, కాంగ్రెస్ బీసీలను ఒకే గొడుగు కిందికి తీసుకువచ్చే ప్రయత్నం చేస్తోంది. రాహుల్ గాంధీ, రేవంత్ రెడ్డి భిల్లీల్ బీసీల రిజర్వేషన్ల కోసం చేసిన ఉద్యమం దానికి ఉదాహరణ. మరోవైపు బీషేపీ మాత్రం 'హిందూ బీసీలు-ముస్లిమ్ బీసీలు' అని వేరు చేస్తూ ఐక్యతను చెరిపేయాలని చూస్తోంది. ఇది బీసీల హక్కులపై ఒక సూచి దాడి.

దేశంలో సామాజిక న్యాయాన్ని నిలబెట్టాలంటే, బీసీల రిజర్వేషన్లను అడ్డకోవడమే కాకుండా పరింత బలోపేతం చేయాలి. విద్య, ఉద్యోగం, రాజకీయాల్లో సరైన ప్రాతిష్ఠానికి లేని పరకూ బీసీలకు రిజర్వేషన్ల అవశ్యకమే. ఈ వాస్తవాన్ని తెల్పించుకోవడం అంటే దేశ ప్రజాసామ్రాష్ట్రాన్ని, రాజ్యాంగ అత్యన్త ద్రోహాలని చేయడమే. అందువల్ల, బీసీ రిజర్వేషన్లను అడ్డకుంటున్నది ఎవరో ఇప్పుడు స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. బీషేపీ మాటల్లో మద్దతు ఇస్తున్నట్లున్నా పనిలో మాత్రం అడ్డకుంటోంది. ఇది ద్వారా రాజకీయమే. రేవంత్ రోజుల్లో ఈ ద్వారాన్ని బీసీ వర్గాలు గుర్తించి, బీషేపీకి తగిన బుధ్యి చెప్పడం తప్పదని అనిపిస్తోంది.

ముగింపు: బీసీ రిజర్వేషన్లను అడ్డకుంటున్న శక్తి ఒకట్టే అగ్రకుల ఆధిపత్యానికి బానిసగా మిగిలిన రాజకీయ శక్తులు, ముఖ్యాగా బీషేపీ. వారు సామాజిక న్యాయం అనే పదాన్ని ముక్కుస్తాటిగా ఉన్నిస్తున్నారు. వాస్తవానిలిధి దాన్ని అడ్డకుంటూ, తమ రాజకీయ ఆధిపత్యం కోసం బీసీలను విభజిస్తున్నారు. రాబోయే రోజుల్లో ఈ వర్గాలు బ్రంగా నిలబడి, తమ హక్కులను కాపాడుకోవడం తప్ప మరే మార్గం లేదు.

రిజర్వేషన్లు ఇచ్చింది. అప్పుడు సుట్రీంకోర్చు లేదా 50% లిమిట్ గుర్తుకు రాలేదా? ఒకవైపు అగ్రకులాలకు మినహాయింపులు కల్పిస్తా, మరోవైపు బీసీల రిజర్వేషన్లను అడ్డకోవడం అంటే ఇది సామాజిక న్యాయం కాదు, ఓటు రాజకీయమే అని తేలిపోతుంది. అదేవిధంగా, రాజ్యాంగం అమలులోకి వచ్చినప్పుటి

నుంచి అనేక సాట్లు సపరాలు జరిగాయి. ప్రతి ప్రభుత్వం తన రాజకీయ అపసరాల కోసం రిజర్వేషన్లను ఉపయోగించింది. బీషేపీ కూడా మినహాయింపు కాదు. కానీ బీసీల విషయానికి వహ్ని మాత్రం ఆ పార్టీ దూరం పాటించడం గమనించదగ్గ విషయం. అమిత్ షా ఆధుర్యంలో బీషేపీ నాయకత్వం రిజర్వేషన్ అంశాన్ని జాగ్రత్తగా ఓటు లెక్కలకే పరిమితం చేస్తోంది.

మరొక ముఖ్యమైన అంశం, హిందూ మతంలో ఉన్న ఎస్టీ, ఎస్టీ, బీసీలకు రిజర్వేషన్లు ఇచ్చినట్టే, త్రసత మతంలోకి మారిన వారికి కూడా అదే వర్తింపచేయడం జరిగింది. అయితే ముస్లింలోని వెనుకబడిన

తరగతులకు మాత్రమే రిజర్వేషన్లు ఎందుకు ఇవ్వకూడదు? బీసీ అంటే కేవలం హిందూ బీసీనా? ముస్లింలు మనుషులు కారా? ఈ ప్రశ్నకు బీషేపీ దగ్గర సమాధానం లేదు. కానీ దానిని మత రాజకీయాలుగా మలిచి, బీసీల ఐక్యతను విభజించే ప్రయత్నం జరుగుతోంది.

చరిత్ర చెబుతున్నట్లుగా, 1990లో వీపీ సింగ్ ప్రభుత్వం మండల కమిషన్ సిఫారసులను అమలు చేస్తూ ఒక చరిత్రాత్మక నిర్ణయం తీసుకుంది. అదే నిర్ణయం బీషేపీకి ఇప్పం లేక, మూడు నెలలక్కునే ఆ ప్రభుత్వాన్ని పడగొట్టింది. ఈ రోజు కూడా బీషేపీ అదే తైలికిని కొనసాగిస్తోంది. బీసీల ఐక్యత కుదరనీయకుండా, మతశేఖలతో విభజించి, రాజకీయ లాభాలను కాపాడుకోవడమే అసలు లక్ష్యం.

ప్రధాని మోదీ విషయానికి వహ్ని, అయిన స్పూతి కులాన్ని ఓసీ నుంచి బీసీగా మార్చుకోవడం సాధ్యమవుతుంది. కానీ కోట్లాడి హిందూ ఓసీలకు మాత్రం విద్య, ఉద్యోగాలు, రాజకీయాలలో సరైన

కాలవు పద్ధతులకు ఇది విరుద్ధం. అంటే శారీరక సౌందర్య దృష్టితో చూసినంతకలం మానసిక ప్రేమ అనేది ఉండడని భావం. ఈ భేదాన్ని గుర్తించగలిగితే దాంపత్యం అన్యోన్యంగా ఉంటుంది. మరో విషయం ఏమిటంటే... మనుధుల్లి శంకరుడు తన మాడో కంబితో భస్యం చేయడం చూశాక కూడా... శైలజ తనంతట తానుగా నిర్ణయం తీసుకోలేదు. తల్లిదంటులకు చెప్పింది. తద్వా ఆమె మానసికమైన ప్రేమ అమె తల్లితండ్రులకు అర్థమయింది. ఒక నిర్మణ వన ప్రేశానికి, ఏకాంతంలో ఉన్న పురుషుడి సేవ కోసం హిమవంతుడు తన పుత్రికను పంపాడంటే... తన కుమార్తె ప్రవర్తన, శీల సంపద మీద ఆయనకు ఎంత నమ్మకం ఉందో గమనించాలి. బిస్సుత్వంలో నికిటం విశాఖానికి చూగారు. లేచినించుకొను

కనిపించేజంటలు సంసార సోధం కొన్నాళ్ళకే బీటలు వారడం నేడు చూస్తున్నాం. ఇలాంటి సందర్భంలోనే గారీ శంకరుల కథను శ్రద్ధగా ఒంట పట్టించుకోవాలి. గారీ శంకరులు... అర్థనారీశ్వర రూపంలో ఉంటారు. కుడిషైవుని శంకరుని రూపం, ఎడమపై గారీ రూపం. పూర్వం ఈ అర్థనారీశ్వర చిత్రాన్ని దేవాలయం గొడల మీదో, ప్రధాన స్థంభం మీదో... శిల్ప రూపంలోనో, చిత్ర రూపంలోనో కనిపించేలా ఉంచేవారు. “కుడి అర చేత్తో కుడి కంటిని మూసి గౌరిదేవిని, ఎడమ అరచేత్తో ఎదమకంటిని మూసి శివయ్యను చూడు” అని తమ పిల్లలకు తల్లిదంటులు చేపేవారు, ఆ విధంగా చేయించేవారు. ఎందుకని? ఏ సంస్మారమూ లేని బిరుసెన జేగురు రంగు శిరోజాలు... అవి కూడా తొఱాతూ గౌత్మేంత సొద్దున తిఱ్పికి ఉంటాయి

పున్నాగ సొగంధిక (లసత్కూ) పుష్టి అలంకృతమైన కొప్పు ఆమెకు ఉంటంది. ఆగ్రహం వచ్చినా, అసుగ్రహాన్ని కురిపిస్తున్నా ఏ మార్గాలు కనిపించని అష్టమి చంద్రుడిలా ఆమె నుదురు ఉంటే... ఏమాత్రం తేడా కనిపించినా ఆయన నుదుబీ భ్రుకులు ముడిపడిపోతూ ఉంటుంది. ఆయన కన్ను రుద్ర రూపంలో వెలుగుతూ ఉంటే ఆమె నేత్రం నీటిమి మడుగులో కడలాడే చేవలా... ఇంకా ఇంకా చూడాలినిపించేలా ఉంటుంది. మరో చిత్రం... ఆమె నయనం పరమ మనోపరంగా, ప్రశాంతంగా, అందరికి ఉండేలా అడ్డంగా ఉంటే... ఆయనకు నుదుబీ మధ్యలో మరో నేత్రం ఛటుచులాడే అగ్నితో ఉండడమే కాదు, నిలువుగా ఉంటుంది. ఇలా... ఇల్లగా ఇంకి సీరియస్ ఉండుటే ఉండగు

అన్యోన్యతకు అర్థం అర్థ నాలీశ్వర తత్త్వం

కాలవు పద్ధతులకు ఇది విరుద్ధం. అంటే శారీరక సొందర్య దృష్టితో చూసినంతకలం మానసిక ప్రేమ అనేది ఉండడని భావం. ఈ భేదాన్ని గుర్తించగలిగితే దాంపత్యం అన్యోన్యంగా ఉంటుంది. మరో విషయం ఏమిటంబే? మనుధుల్లి శంకరుడు తన మాడో కంబితో భస్యం చేయడం చూశాక కూడా... శైలజ తనంతట తానుగా నిర్ణయం తీసుకోలేదు. తల్లిదండ్రులకు చెప్పింది. తద్వారా ఆమె మానసికమైన ప్రేమ అమె తల్లితండ్రులకు అర్థమయింది. ఒక నిర్మన వన ప్రేశనికి, ఏకాంతంలో ఉన్న పురుషుడి సేవ కోసం హిమవంతుడు తన పుత్రికను పంపాడంబే?.. తన కుమార్తె ప్రవర్తన, శీల సంపద మీద ఆయనకు ఎంత నమ్మకం ఉందో గమనించాలి. బిస్నుత్వంలో కికిత్సం లీకాసోనికి చూగురు లేచినిలవుకును కనిపించేజంటలు సంసార సౌధం కొన్నాళ్ళకే బీటలు వారడం నేడు చూస్తున్నాం. ఇలాంటి సందర్భంలోనే గౌరీ శంకరుల కథను శ్రద్ధగా ఒంట పట్టించుకోవాలి. గౌరీ శంకరులు... అర్ధనారీశ్వర రూపంలో ఉంటారు. కుడిపైవున శంకరుని రూపం, ఎదముపై గౌరీ రూపం. పూర్వం ఈ అర్ధనారీశ్వర చిత్రాన్ని దేవాలయం గోడల మీదో, ప్రధాన స్థానం మీదో... శిల్ప రూపంలోనో, చిత్ర రూపంలోనో కనిపించేలా ఉంచేవారు. “కుడి అర చేత్తో కుడి కంటిని మూసి గౌరిదేవిని, ఎదమ అరచేత్తో ఎదమకంటిని మూసి శివయ్యను చూడు” అని తమ పిల్లలకు తల్లిదండ్రులు చెప్పేవారు, ఆ విధంగా చేయించేవారు. ఎందుకని? ఏ సంసారమూ లేని బిరుపైన జేగురు రంగు శిరోజాలు... అవి కూడా తొఱాతూ గూడోంత సొగ్గుల తిఱ్పికి ఉంటాయి పున్యాగ సౌగంధిక లసత్తుచూ) పుష్టి అలంకృతమైన కొప్పు ఆమెకు ఉంటంది. ఆగ్రహం వచ్చినా, అసుఖపోన్ని కురిపిస్తున్నా ఏ మార్పులు కనిపించిని అష్టమి వంద్రుడిలా ఆమె నుదురు ఉంటే... ఏమాత్రం తేడా కనిపించినా ఆయన నుదుచీ భ్రుకుడి ముడిపడిపోతూ ఉంటుంది. ఆయన కన్ను రుద్ర రూపంలో వెలుగుతూ ఉంటే ఆమె నేత్రం నీటిచీ మడుగులో కడలాడే చేవలా... ఇంకా ఇంకా చూడాలనిపించేలా ఉంటుంది. మరో చిత్రం... ఆమె నయనం పరమ మనోపరంగా, ప్రశాంతంగా అందరికి ఉండేలా అడ్డంగా ఉంటే... ఆయనకు నుదుచీ మధ్యలో మరో నేత్రం ఛటుచుటులాడే అగ్నిత్వం ఉండడమే కాదు, నిలువుగా ఉంటుంది. ఇలా... ఇగ్రా ఇచ్చే బిస్రూగా ఉండుకే ఉండు

పున్నాగ సాగంధిక లసత్తుచా) పుష్టా భక్త
అలంకృతమైన కొప్ప ఆమెకు ఉంటుంది. ఆగ్రహం
వచ్చినా, అనుశ్రవణి కురిపిస్తున్నా ఏ మార్పులు
కనిపించిని అష్టమి వంద్రుడిలా ఆమె నుదురు ఉంటే...
ఏమాత్రం తేడా కనిపించినా ఆయన నుదుబి భ్రుకుడిలా
ముడిపడిపోతూ ఉంటుంది. ఆయన కన్న రుద్ర
రూపంలో వెలుగుతూ ఉంటే ఆమె నేత్రం నీజిలు
ముడుగులో కదలాడే చేపలా... ఇంకా ఇంకా
చూడాలనిపించేలా ఉంటుంది. మరో చిత్రం... ఆమె
నయనం పరమ మనోపరంగా, ప్రశాంతంగా
అందరికీ ఉండేలా అడ్డంగా ఉంటే... ఆయనకు
నుదుబి మధ్యలో మరో నేత్రం చటువుటలాడే ఆగ్నిత్వం
ఉండడమే కాదు, నిలువగా ఉంటుంది. ఇలా...
ఇద్దరూ ఇచ్చే ఫీరుగూ ఉండుచే ఉండు



మథ్నా కవితంగా ఆరోగ్యకరువైన ఆపరమే
పొట్ట కదలికలను క్రమబద్ధకరించి, జీర్ణశక్తిను
పెంచే మథ్నా, పేగుల ఆరోగ్యాలో పాటు శక్తి

మఖ్నా మతలబు

ఖ్రిస్తుమై వేగాన్ని కూడా పెంచుతాయి. అయితే ఈ ఆరోగ్యకరమైన పదార్థాన్ని తినకూడని వాళ్లు ఉన్నారు. వాళ్లువరంటే...మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు: వీటిలోకి ఆస్కరేట్స్, క్యాల్షియం, మెగ్రిఫియం శోషణసు కుంటువరచడంతో పాటు మూత్రపిండాల్లో రాళ్లు ఏర్పడడానికి తోడ్పడతాయి. కాబట్టి మూత్రపిండాల్లో రాళ్ల ముప్పు ఉన్నవాళ్లు మఖ్ఫనాలను తినకపోవడమే మేలు.జీడ్డ సమస్యలు: ఇర్పిబల్ బోవెల్ సింప్రోమ్ లేదా జిస్ప్లేమ్స్ బోవెల్ డిస్టెంజ్ సమస్యలన్నవారు, మఖ్ఫనా లాంపి అత్యధిక పీచు పదార్థాలను జీడ్రం చేసుకోలేరు. దాంతో కడుపుబ్బరం, పొత్తుకడుపులో అసెకర్యం తలెత్తుతాయియారిక యాసిడ్: మఖ్ఫనాల్లో పూర్ణించు అనే నమ్మేళనాలుంటాయి. ఇవి శరీరంలో యూరిక యాసిడ్ను పెంచుతాయి. కాబట్టి గౌల్ సమస్య ఉన్నవారు, అత్యధిక యాసిడ్ యాసిడ్ వొంగులుపుంచాగు నుండిాకు

ఉండాలిరక్తం పలుచనయ్యే మందులు: మభ్సాల్చి
విటమిన్ కె ఉంటుంది. రక్తం గడ్డకుట్టానిలి
తోడ్డు కె విటమిన్ అధికంగా ఉండడం పల్ల
పీటిని తిన్నప్పుడు, వార్షార్టిన్ లాంటి రక్త
పలుచనయ్యే మందుల ప్రభావం తగ్గుతుంది
కాలభై ఇలాంటి మందులు వాడుకుంటున్నారు
మభ్సా తినడం మానుకోవాలి.



មួន លោយសុលខ់ កច្ចាធិបត្រ

మలి వయసులో గ్రహంబివంగత పంజాబీ
గాయకుడు సిద్ధ మూనేవాలా తల్లితండ్రులు,
ఏటు వయసులో జిడ్డను కనడంతో అందర దృష్టి
వివిహి వైపు ముళింది. అయితే ఈ దంపతుల్లా ఒ
ండ్ర వయసులో తల్లితండ్రులయ్య ప్రయత్నం చే
పెద్దలు కొన్ని అంశాలను దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి.

మలి వయసులో గర్వం
దివంగత పంజాబీ గాయకుడు సిద్ధ మూసేవాలా
తల్లితండ్రులు, లేటు వయసులో బిడ్డను కనడంతో అందర
దృష్టి ఐవిఎఫ్ వైపు మళ్ళింది. అయితే ఈ దంపతుల్లాగే పెద్ద
వయసులో తల్లితండ్రులయ్యే ప్రయత్నం చేసే పెద్దలు కొన్ని
అంశాలను దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి.
2021 కృతిమ వునరుత్తుత్తి ప్రక్రియ నియంత్రణ చట్టం
(ఆర్థికపియల్ రిప్రోడక్షన్ టెక్నిక్ రెగ్యులేషన్ యాస్) ఈ
చికిత్సను ఆశ్రయించే దంపతుల్లో మహిళల వయో
పరిమితిని 50 ఏళ్ళకూ, పురుషుల వయో పరిమితిని 55
ఏళ్ళకూ పరిమితం చేసింది. తల్లిబిడ్డల ఆరోగ్యబుద్ధత కోసం
బిడ్డ భవిష్యత్తు కోసం ప్రభుత్వం సూచించిన నియమాలను
లెక్క చేయకుండా, మలి వయసులో ఐవిఎఫ్ ద్వారా బిడ్డలను
కనే వాళ్ళన్నారు. కెరీర్ పరంగా ఒంటరిగా మిగిలిపోయిన
మహిళలు, అదే పనిగా పెళ్లి వాయిదా వేస్తూ వయసు
మీరిపోయిన మహిళలు, సంతాన నిర్ణయాన్ని వాయిదా
వేస్తూ, సహజసిద్ధంగా గర్వం దాల్చలేని లేటు వయసు
మహిళలు పెద్ద వయసులో గర్వం దాల్చడంలో ఉండే
ఆరోగ్యపరమైన ఇబ్బందులు, తల్లిబిడ్డలకు పౌంచి ఉండే
సవాత గురించి తెలుసుకోవడం అవసరం.

దుప్పిభావాలు లేకపోలేదు

ఐవిఫకు నిర్దిష్ట వయో పరిమితి లేకపోయినస్వాటికీ, 40 ఏళ్లు దాటిని మహిళల్లో అండాల నాణ్యత, మొత్తాదులు తగ్గిపోతాయి. అలాగే ఐవిఫ్ విజయమయ్యే అవకాశాలు కూడా పెరిగే వయసుతో పాటు తగ్గిపోతూ ఉంటాయి. మన దేశంలో మహిళలు మెనోపాట్టకు చేరుకునే సగటు వయసు 46 ఏళ్లు. ఈ దశకు 13 కేరళ ఏళ్ల ముందు సినిమా ఇండిస్ట్రీలో హోయిస్టు

గత రెండు రోజులుగా తమ కాళ్ళ కనిపించే భోట్లోలను సోప్పల మీడియాలో పోస్ట్ చేసి ‘వెన్ వుయ్ హోవ్ లెర్స్’ అని పెదుతున్నారు. ఇప్పుడక్కడ అది ఉర్ధుమం. అక్కడి వర్ధమాన నటి అనస్సర రాజన్ ‘ప్రైట్’ థరించి పెట్టిన భోట్లోను చూసి కేరళలోనీ పురుషులు ‘అమ్మాయిలు ఇలా చేయుచ్చా’ అని ట్రోల్ చేయడమే ఇందుకు కారణం. అనస్సర రాజన్కు మద్దతుగా దేశ విదేశాలలోనీ మహిళా నెఱిజ్ఞ్ కూడా తమ కాళ్ళ భోట్లోలు పెట్టి మగవారిని హెచ్చిరిస్తున్నారు. తమ శరీరం తమ ఇష్టం అని తేల్చి చెబుతున్నారు.

నుంచే అందాల నాశ్యత దిగజరడం మొదలవుతుంది అలాగే పెద్ద వయసు మహిళల్లోని అందాల్లో క్రోమోజోమ్స్ లోపాలు, జన్మవరమైన లోపాలు తలెతుతాయి గర్భప్రావాలు కూడా ఎక్కువే! కాబట్టి పిల్లలు దౌన్స్ సింధ్రోమతో వుట్టే ప్రమాదం ఉంటుంది. కాబట్టి లేట్ వయసులో ఐవిఫను ఆశ్రయించేవాళ్లు దానంగా పొందిన అందాలతో గర్భం దాల్చడం ఉత్తమం. బిడ్డను పెంచే శక్తి ఉంటుందా?

దానంగా పొందిన అండాలతో గర్జం దాల్చినప్పటికే, పెద్ద వయసు మహిళల్లో అధిక రక్తపోటు, మధుమేహం ఛైరాయిడ్ సమస్యలుంటాయి. వీటి మూలంగా గర్జ

దాల్విన తర్వాత, జెస్టేషన్లో దయాబట్టినీ,
ప్రాప్రోట్స్‌న్స్, నెలలు పొడతాడు
ఆ పాట పెద్ద హిట్ అయ్యంది.
కూడా సినిమా మొత్తం ఆ హిట్‌ఎంస్ కాళ్ల
కనిపించేలానే దుస్తలు ధరించి ఉంటుంది. స్ట్రీలు తమ కాళ్ల
కనిపించేలా దుస్తలు ధరించడం మొదలైట్టి చాలా కాలం అయ్యంది
కాళ్ల కనిపించాన్ని అభ్యంతరం పెట్టే రోజులు దాటేశామని స్ట్రీలు
భావిస్తున్నారు కూడా. కాని కాదు.
వివాదం రేపిన అనశ్వర రాజ్‌న్ ఫొటో, భర్త ఖాపుద ఖాజిల్తె
సజ్జియా నజీమ్
సెప్టెంబర్ 12- శనివారం కేరళలో జిరిగిన ఒక సంఘటనే ఇందుక
తార్యాగించి. అక్కడి వర్షమాన నది అనుస్వర రాజ్‌న్ తన తాజ
ఫొటోను ఆ రోజున ఇన్సోగ్రామలో పోర్ట్ చేసింది. అందులో అవే
'పోర్ట్'లో ఉంది. అలాంటి ఫొటోలు సరపూధారణమైనవే

నిండకుండా పిల్లలు పుట్టడం లాంటి సమస్యలు తలత్తే అవకాశాలు ఎక్కువ. ఐవిఎఫ్ ద్వారా బిడ్డ పుట్టడంతోనే దంపతుల కథ మగిసిపోదు. నిజానికి బిడ్డ శేయస్సు కోసం దంపతుల జీవితకాలపు నిబిడ్డత బిడ్డ పుట్టుకతోనే మొదలవుతుంది. పిల్లల శేయస్సుకు ఆరోగ్యకరమైన, దీర్ఘాయుష్మ కలిగి ఉన్న తల్లితండ్రులు అవసరం. కాబట్టి పెద్ద వయసులో పిల్లలను కనాలనుకునే దంపతులు బిడ్డను పెంచే ఓఫిక, వయసుతో పాటు క్లీషిస్టుండనే విషయాన్ని కూడా గుర్తు పెట్టుకోవాలి.

అనుష్టద
రాజున్ ప్రతిభ
కలిగిన

అమ్మాయి. ఆమె నటించిన 'ఉదాహరణం సుజాత', 'తశ్శీర్ మథున్ దినన్గాక్' సినిమాలు హిట్ అయ్యాయి. తస్విదు వచ్చిన కామెంట్సుకు ఆమె రియాక్ట్ అయ్యాంది. 'నేనే చేస్తున్నాననే దాని గురించి అందోళన చెందకండి. 'నేను చేస్తున్నదాని గురించి మీరెందుకు అందోళన చెందుతన్నారో దానిగురించి అందోళన చెందండి' అని కామెంట్ పెట్టింది. అయితే మరో మలయాళ నటి రీమా కళింగర్ తాను బికినిలో ఉన్న భోట్సును పోస్ట్ చేసి 'హృదయాగ్ని ఎన్ వుయ్ హోవ్ లెగ్స్' ఉద్ఘాటన్నాన్ని మొదలుట్టింది. 'ప్రీలుకు మెరదు ఉంది. భుజాలున్నాయి. హక్కులున్నాయి. కలలున్నాయి. తెలివితేటిలు ఉన్నాయి. కాట్లు కూడా ఉన్నాయి. ఆమె తనను ఎలా వ్యక్తపరుచుకోవాలనుకుంటున్నదనేది ఆమె ఇష్టం. దీనికి వ్యక్తిత్వాన్ని సంస్కృతిని, ప్రతిష్ఠాను ముడిపెట్టాల్సిన అవసరం లేదు' అని ఈ ఉర్ధుమ ప్రకటనలో భావాన్ని మరికొంత మంది నెబిజన్సు పోస్ట్సుర్లుగా విడుదల చేశారు.

បីម៉ោង ទន្លេលានៗ នក់រាយការណ៍ ចំណែកអ៊ុំ



బొట్టు బిళ్లు మనకు రోజువారీ జీవితంలో భాగమే. కానీ ఇటీవలి కాలంలో చాలామంది ప్యాపన్ అంటూ వాచిని పెట్టుకోవడం మానేస్తున్నారు. దీనికి ఓ చక్కని పరిష్కారాన్ని వెతికింది పైదరాబాద్లో పుట్టిన మేఘున ఖన్నా. త్రైండ్ లుక్ కోరుకునే వాళ్ల కోసం బొట్టు బిళ్లలనే త్రైండ్గా మారిన్నే సరిపోతుంది కదా% అన్న ఆలోచన చేసింది. 'బిందీ ప్రాజెక్ట్' పేరిట ఓ సంస్థను స్థాపించి స్టేట్మెంట్ తరఫ్త స్థిక్కర్ తయారీ ప్రారంభించింది. దుస్తులు యాకైసరీల పునర్నియోగానికి కృషిచేస్తున్న ట్రైలవడ్ కో అనే సంస్కు సహయపస్తాపకరూలిగా, మహిళలకు మోటార్ సైకిల్ కోగా, పర్సనల్ ట్రైప్లైస్ట్గానూ పనిచేస్తున్నది. తన బొట్టు బిళ్లను నగలుగా చూడాలని చేప్పి ఈమె పంచకున్న సంగతులు!, నేను గమనించినంత మేర నా చుట్టు పక్కల ఏదైనా మిన్ అయింది అని అనిపిస్తే దాన్ని ఆక్కడికి తీసుకురావడం నాకు అలవాటు. బిందీ ప్రాజెక్ట్ విషయంలో ఇదే జిగింది. మా అమ్మ బెంగాలీ. నాన్న పంజాబీ. అయితే నాన్న ఎయిషిసోర్స్లో పైలర్ పైలర్ కావడం వల్ల దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో ఉండాల్సి వచ్చింది. అమృతాన్న చాలా ఏండ్లు సికింద్రాబాద్ మారేడ్సప్లాట్లో ఉన్నారు. నేను ఆక్కడే పుట్టాను. అయితే నా మిత్రులు అప్పుడప్పుడూ పంశపారంపర్యంగా వచ్చే బంగారు బొట్టు బిళ్ల గురించి మాటల్లాడుకునేవాళ్లు. అయితే ఇప్పుడసలు బొట్టు బిళ్లలే ఎవరూ పెట్టుకోవడం లేదని కూడా చర్చ వచ్చేది. అందుకే నేను బొట్టు బిళ్లలను ఆకర్షణీయంగా తయారు చేయాలి అనుకున్నాను. నిజానికి వ్యాపారవేత్తగా నా తొలి సంస్థ కూడా ఇలా ప్రారంభం అయిందే. దేవశ్వాప్తంగా ఉన్న హస్తకళలను అమ్మే లావిటేచ్ సంస్ స్థాపన వెనకా ఇలా ఖాళీలను పూరించే తరఫ్త ఉద్దీశమే ఉంది.

తొలి అదగు,,డేశం వివిధోయినవుడు పంజాబ్లోని లాహౌర్ నుంచి సికింద్రాబాద్ వచ్చి స్థిరపడింది మా కుటుంబం. మా నాన్న ఇక్కడే పెరిగారు. భారత ఎయిర్ఫోర్స్ విభాగంలో పనిచేస్తూ శ్రీనగర్ నుంచి సికింద్రాబాద్ దాకా అనేక చోట్ల సేవలందించారు. నాన్న ఉద్యోగ రీత్యా వివిధ ప్రాంతాల్లో పనిచేయడం వల్ల మధ్యపదేశ్, గుజరాత్, రాజస్థాన్ ఇలా అనేక రాష్ట్రాల్లో తిరిగాం. పుణ్ణలో డిగ్రీ చేశాను. తర్వాత ఎంబీఎ చేసి ముంబైలో మార్కెట్ రీసెర్చ్ సంస్థలో ఏడాడి పాటు పనిచేశాను. కానీ ఉద్యోగం అన్నది నాకెందుకో మింగుడుపడలేదు. భాగా పనిచేస్తున్నానన్న పేరు వచ్చింది కానీ అది అంత సంతృప్తినివ్వలేదు. వెంటనే ఉద్యోగం మానేశా. నిజానికి తర్వాత ఏం చేయాలి అన్నదాని మీద నాకు సప్పత లేదు. నాకు నచిన ఊళ్లన్ని తిరిగా. అకడి ప్రత్యేకతలు తెలుసుకున్నా: ఎప్పుడూ రాని నగరం బెంగళూరుకు కూడా వచ్చి కొన్నాళ్ల ఉన్నా: అయితే ఉత్తర భారతదేశం పైపు ఉన్న పాశ్చ కళలకు సంబంధించిన వస్తువులు, నగలు దళ్లిజి భారతంలో దొరకడం లేదని అర్థమైంది. నేను చెప్పేది 2002 నాటి సంగతి. అప్పుడు వేరువేరు రాష్ట్రాలకు వెళ్లడానికి సరైన రవాణా సదుపాయాలు ఉండేవి కావు. దీంతో నేను వివిధ రాష్ట్రాల హాస్టలకళలను ఒక్క దగ్గరికి తీసుకొచ్చేలా ‘లావిటేట్’ అనే సంస్థను బెంగళూరులో ప్రారంభించా. అందులో రకరకాల చోట్ల నుంచి వచ్చిన అందరమైన సగలు, యాకైసంరీలు, గ్రూప్సలంకరణ వస్తువులు ఉండేవి. పద్ధినిమిది సంవత్సరాలు దాన్ని నడిపాను. చాలా పేరాచ్చింది. కొవిడ్ సమయంలో అప్పటి పరిస్థితుల కారణంగా దాన్ని మూసివేశాను. ఆ తర్వాత నా స్నేహితురాలితో కలిసి ప్రారంభించిన ట్రీలవడ్ కో అనే సంస్థ కోసం పనిచేయడం ప్రారంభించాను. క్రిప్పింగ్ అనే పద్ధతిలో ఇది నడుస్తుంది. అంటే ఒకరి దగ్గర నిరుపయోగింగా ఉన్న వస్తువులు మరొకరికి ఇచ్చి, అవతలి వాళ్ల దగ్గరి వస్తువులు లేదా దుస్తులను వీళ్ల తీసుకోవడం అన్నమాట. ఇది కూడా ప్రస్తుతం బెంగళూరులోనే ఉంది. పర్యావరణానికి ఎంతో మేలు చేసే ఈ ప్రయత్నాన్ని మరింత ముందుకు తీసుకేళ్ల పనిలో ఉన్నాం. ఉపా ఉతువ్వకి,,% రెండెండ్ క్రితం చింది ప్రాజెక్ట్ ప్రారంభించేప్పుడు కూడా పర్యావరణపొతంగానే ఉండాలన్న నియమాన్ని పెట్టుకున్నాను. అందుకే నా స్నేహితుల లెదర్ పోట్టిలో మిగిలిపోయిన ముక్కలను తీసుకొచ్చి బొట్టి బిళ్లల తయారీకి వినియోగిస్తున్నా: ఎరువు, నలువు, మెరూన్ రంగులే కాకుండా మా దగ్గరి బొట్టు బిళ్లలు బ్రాన్, సిల్వర్లాంబి విభిన్న పర్ఫుల్లో కనిపించడానికి ఇదే కారణం. ఇక, మా దగ్గరి ప్రిక్టర్లన్నీ పూర్తిగా హ్యాండ్ మేడ్. వీటి తయారీలో వస్తుంతో పాటు, రంగు రాళ్లు, జత్తులి ముక్కలు, పూసల్లాంబి వాటిని వినియోగిస్తాం. మా దగ్గర తయారయ్యే ఒక్కో బొట్టు బిళ్ల ఒక్కో నగలా ఉంటుంది. ఆభరణాల్లో పెద్దపెద్దవి స్టేట్మెంట్ ఫీన్లుగా ఎలా పెట్టుకుంటామో, బొట్టు బిళ్లలో మా దగ్గరివి అలా స్టేట్మెంట్ ఫీన్లన్నమాట. చీర, సంపదాయ దుస్తుల మీదకే కాదు, చిరిగిన జీస్సు మీదకి కూడా పెట్టుకోగలిగేలా వీటిని తయారు చేస్తున్నాం. అయితే మా బొట్టు బిళ్లలు చిన్న చుక్కల్లా మాత్రం ఉండవు, 8 మిలీమీటర్ల వెడల్పుతో ఇవి ప్రారంభం అవుతాయి. అంటే ఇందాక చెప్పినట్టు మన ఆపర్యంలో ఇవి కూడా ఒక నగ లేదా యాకైసరి అనుకోవాలి. వీటితో పాటు ఇచ్చే ప్రత్యేకమైన గమతో మళ్లీముఖీ వాడుకోవచ్చు. అమని, రుహని, దేవయాని, కళ్యాణి ఇంగ్లీష్ కుటుంబాలు కేవలకో జీవికాలు కుటుంబాలు తీరుణ్ణులు

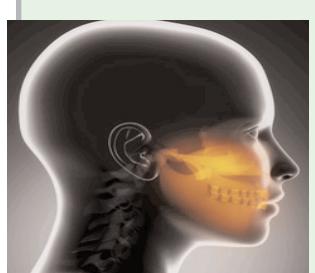
అవును... మాకు కాళ్లున్నాయి



ಅಂತ್ಯ ಹೀರೋಯನ್ ಕಾಳ್ಜ್ ಚಟ್ಟೆ ತಿರಿಗಿದಿ. ಅಂದುಲ್ಲೊ ಹೀರೋ ಅಯಿನ
ಅಲ್ಲು ಅರ್ವಣ್ ಹೀರೋಯನ್ ಅಯಿನ ವ್ಯಾಜಾಪೆಗ್ನೆ ಕಾಳ್ಜನು ಚಾಸೇನ್
ಕ್ರೆಡಿಟ್ ಟ್ರೈಂಬ್ ಪರ್ಸನ್ ಕ್ರೆಡಿಟ್ ಕ್ರೆಡಿಟ್ ಕ್ರೆಡಿಟ್

A photograph of a man and a woman standing together outdoors. The man is on the left, wearing a light blue long-sleeved shirt, dark trousers, and a belt. The woman is on the right, wearing a white top and shorts. They are both smiling. In the background, there is a large, colorful mural of a man's face on a building wall. The mural features a wide smile and expressive eyes. The overall scene suggests a casual, happy moment captured in front of a public artwork.

నోటి క్రొన్‌ల్ర్.. పారా హుష్ట్..



అజ్ఞాయిలకు స్నేహితులు,
అమృతయిలతో పోలిస్తే చాలా ఎక్కువ అని చెప్పుకోవచ్చు. ఈ
సరదాగా మొదలయ్యే సోక్కింగ్, గుట్టూ అల్ఫషోల్ వంటి దు
బయట తిండి కూడా చాలా ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉంటారు
తీసుకునే ఆహారం రుచికరంగా, అందంగా కనిపించడానికి నూనె
కారాలు ఎక్కువగా వాడవచ్చే కాకుండా కొన్ని ఆర్థిఫీచరీల్ ఫు
కెమికల్స్, వాడిన నూనెలే మళ్ళీ మళ్ళీ వాడడం జరుగుతూ ఉంట
క్యాస్టర్ కారకాలు కావచ్చు.
దురలూపాట్లు, బయటి తిండి ఎక్కువగా తినడం, వ ప్రతి పరమైన
ఎక్కువై మానసిక భత్తిడికి గురవడం, వాతావరణ కాలుపోస్తికి
సైట్ డ్యూటీలు, ఏసీ రూముల్లో నిద్ర లేకుండా పనిచేయడం, శా
చాలా తక్కువ ఉండడం కారణాలు ఏమనా మొత్తంగా చూసే

దువులని గ్రాయిలు అని అని కుప్పగా కుటుంబముల తప్పనిస్తాడు. క్యాస్చర్కు ఎక్కువగా గురవుతారని మనం గమనించగలం. పునరుత్సృతి వ్యవస్థకు సంబంధించిన క్యాస్చర్ తప్పితే ఇంక ఏపి తీసుకున్నా ప్రీలకంటే పురుషులోనే ఎక్కువ. ఈ మధ్య పురుషులు కూడా రీప్యూ క్యాస్చర్కు గురుయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువ కావడం మరింత బాధకరం. ప్రపంచవ్యాప్తంగా క్యాస్చర్కు గురుయ్యే వారి సంఖ్యను చూస్తే 2007 నుంచి 2030 సంవత్సరానికి ఈ సంఖ్య 45 శాతం పెరిగే అవకాశం ఉంది. అవగాహన ఎంచే కార్బూకమాలు, జ్ఞానాత్మలు, ముంగునే పసిగట్టే ప్రీవిన్గ్ టెస్ట్లు ఎస్సివచ్చినా క్యాస్చర్ రాకుండా నివారించగలగడం ఎవ్వరి చేతుల్లో లేదు అనేది సత్యం. 2030 నాటికి ఊపిరితిత్తుల క్యాస్చర్ మరణాల సంఖ్య అన్ని క్యాస్చర్ల కంటే అధికంగా ఉండవచ్చు అని అంచనా. సిగరెట్, బీడీలు, పాన్, గుట్టు అల్బహీల్, పొగాకు సమలడం మొదలగునవి నోటి క్యాస్చర్కు ఊపిరితిత్తుల క్యాస్చర్కు దారి తీసే ప్రమాదం ఉంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా చూస్తే నోటి క్యాస్చర్ విషయంలో మన దేశమే మొదటి స్థానంలో ఉంది. ప్రతి సంవత్సరం దాదాపు 80,000 మంది దాకా ఈ క్యాస్చర్ బారిన పడుతున్నారు. వాతావరణ కాలయ్యం అధికంగా ఉన్న కోలకతాలో ప్రతి లక్ష మందిలో 20 మంది లంగ్ క్యాస్చర్కు గురవుతున్నారు. తర్వాత కాలయ్యం అధికంగా ఉన్డే ఫిల్లీల్ ఈ సంఖ్య 15 మందిదాకా ఉంది. ఉప్పు, కారాలు, పచ్చభూలు, మసాలాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం ఇంకా దురలవాట్లు కూడా ఉండడం పొట్టకు సంబంధించిన క్యాస్చర్కు గురిచేస్తున్నాయి. అందుకే భారతదేశంలోని పురుషులు ఈ క్యాస్చర్ బారిన పడడం ఎక్కువ అని గణంకాలు తెలియజేస్తున్నాయి. మన దేశంల అన్నపూర్విక, ఊపిరితిత్తులు, పొట్ట, కోల్న క్యాస్చ ఎక్కువగా గమనిస్తూ ఉంటాం. అలవాట్లు, అరోగ్యకరంగా లేకపోవడం క్యాస్చర్ కారకా పురుషులలో వ ప్రతిపరచైన కారణాలు ఉంటాయి పనిచేసేవారు. అల్యామినియం ప్రాడక్షన్ కంపెనీలేజెన్, పొగాకు ఉత్పత్తుల కంపనీ, రేడియో స్టేషన్లు, చెక్కపోడి, గామ రేడియోస్టేషన్ ఎక్కువ పనిచేసేవారికి ఊపిరితిత్తులు, హెడ్ అండ్ నెక్ కావారి కంటే ఎక్కువగా వచ్చే రిస్చ్ ఉంటుంది. ఎంతో ఎండ అసలు తగలకుండా ఏసీ రూపాల పనిచేయడం, సైట్ ద్వారీలు, పెస్టిష్చెంట్, కెమికల్ల గురవుతారు. కాబట్టి వారికి క్యాస్చర్ ముహారాటంగా పురుషులు ఇంట్లో ఏవి పడితే అవి బయటకు వెళ్లినప్పుడు తేలికగా దొరికే జంక్షన్ ద్వారా ఉంచారు. ఘలితంగా ఊబకాయం. ప్రాస్టైల్ తెలుసుకోవడానికి పీఎస్ఎపిప్రాస్టైల్ స్పెషిఫిక్ యారాలు 50 ఏళ్ల పై బడ్డక చేయించుకోవడం మంచి క్యాస్చర్ లక్షణాలు వీర్యంలో, మూత్రంలో రక్తం తుంటి, పక్క పెముకల నొప్పులు, మూత్ర సంబంధించిన క్యాస్చర్కు గురిచేస్తున్నాయి. అందుకే భారతదేశంలోని పురుషులు ఈ క్యాస్చర్ బారిన పడడం ఎక్కువ అని

సరికే దశ ముదిరిపోయి ఎముకలకు కూడా పాకే ప్రమాదం ఉంటుంది. కాబట్టి పీవెన్వి పరీక్షలో యాంటీజెన్ పెరుగడాన్ని గమనిసేన్నే ఇతర పరీక్షలు బయాస్టితో పాటు అవసరమయితే అల్ట్రాసౌండ్, బోన్సాన్, సిటీ సెక్యూర్, ఎంఆర్ఎస్, బయాప్సీ వంటి పరీక్షలు చేస్తారు. 50 ఏళ్ళు పైబడిన పురుషుల్లో లక్షణాలు ఉన్నా లేకున్నా పీవెన్వి టెస్ట్, డీఆర్కస్ చేయంచుకొని దాక్టర్ సలహో మేరకు ఎంత కాలంలో మళ్ళీ చేయంచుకుంటే మంచిది? పీవెన్వి టెస్ట్ మార్పులు ఎలా ఉంటున్నాయి? ఇంకా ఇతర పరీక్షలను ఎటువంటి లక్షణాలు ఉన్నప్పుడు తప్పనిసరిగా చేయంచుకోవాలి? అనే విషయాల మీద అపగాహన పెంచాందించుకోవడం తప్పనిసరి. -పురుషులు ఈ లక్షణాలను నిర్దశ్క్షం చేయడం తగదు.

- తగ్గని దగ్గు, దాంతో పాటు రక్తం
- ఆకలి, బరువు తగ్గడం
- నొప్పితో పాటు జ్వరం
- మూత్రం ఆగి ఆగి రావడం, రక్తం కనిపించడం
- ములవిసర్దనలో రక్తపొపం
- తీవ్రమైన ఆజీర్లి
- గొంతు నొప్పి, ఘన పదార్థాలు తీసుకోలేకపోవడం
- నోటిలో మానని పుండు
- ఎముకల నొప్పులు

పైలక్షణాలను ఇంఫెక్షన్లు అని, పైల్స్ అని, రోగినిరోధక శక్తి తగ్గిందని, స్టోలింగ్ వల్ల కొగ్గిగా దగ్గ వస్తుందని నిర్దశ్క్షం చేయడం జరుగతూ ఉంటుంది. కానీ వయసు పై బిడి దురలవాట్లు ఉండి లక్షణాలు కనిపిస్తే మరింత జాగ్రత్తగా వ్యహారించాల్సి ఉంటుంది. పురుషులో ఎక్కువగా కనిపించే నోరు, అస్ట్రాపియిక, ఊపిరితిత్తులు, పొట్ట, కోలన్, ప్రొస్టైల్ కాసర్దకు సంబంధించిన పొచ్చరికలూ కావచ్చు.

