

మంగళవారం  
22 అక్టోబర్ 2024

ఎడిటర్:  
నాగేశ్వర చంద్రశేఖర్

సంపుటి : 8  
సంచిక : 165  
పేజీలు : 6  
వెల : 3/-

# శుభ తెలంగాణ

ఉన్నది ఉన్నట్లుగా రాసే తెలుగు దినపత్రిక

మేధుల్

Circulated at Hyderabad, Rangareddy, Warangal, Karimnagar, Khammam, Nalgonda, Nizambad, Medak, Adilabad, Mahaboobnagar

## భారత రాజ్యాంగ నిర్మాణంలో సెక్యులరిజం కూడా భాగమే



- రాజ్యాంగ పీఠికలో ఉన్న సోషలిజ్మ, సెక్యులర్ పదాలను పాశ్చాత్య దేశాల కోణంలో చూచాల్సిన అవసరం లేదు
- సామ్యవాదం అంటే అందరికీ అవకాశం ఇవ్వడమే అని
- సమానత్వం అన్న భావన ఉంటుంది
- తౌకీకవాదం, సామ్యవాదం పదాలను రాజ్యాంగ పీఠికలో చేర్చడాన్ని సవాల్ చేస్తూ సుప్రీంను ఆశ్రయించన ఎంపీ సుబ్రమణియం స్వామి

## అయోధ్య వివాద పరిష్కారం కోసం దేవుణ్ణి ప్రార్థించా..



- జస్టిస్ చంద్రచూడ్ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు
- విశ్వాసం ఉంటే దేవుడు మార్గాన్ని చూపిస్తాడు
- తరుచూ కేసులు వస్తుంటాయి
- కానీ కొన్ని పరిష్కారం చూపలేనంత క్లిష్టంగా ఉంటాయి



## దేశంలో మహిళలకు రక్షణ కరువైంది

- జమిలి ఎన్నికలు కాదు.. మహిళలకు రక్షణ కల్పించాలి
- దేశంలో మహిళలపై అత్యాచారాలు పెరిగాయి
- భాధితులకు న్యాయం సైతం అందటం లేదు
- సీపీఎం పోలిట్ బ్యూరో సభ్యురాలు బృందా కారత్

శుభ తెలంగాణ భద్రాద్రి కొత్తగూడెం

దేశంలో మహిళలకు రక్షణ కరువైంది సీపీఎం పోలిట్ బ్యూరో సభ్యురాలు బృందా కారత్ అన్నారు. కొత్తగూడెం పట్టణంలో ఈ నెల 21 నుంచి 23వ తేదీ వరకు ఐదూ రోజులూ మహిళలకు జరగనున్నాయి. ఈ సభలో ఇవాళ(సోమవారం) సీపీఎం పోలిట్ బ్యూరో సభ్యురాలు బృందా కారత్ పాల్గొన్నారు. రైతు రుణమాఫీ తరహాలో మహిళల మైక్రో ఫైనాన్స్ రుణాలు రద్దు చేసి ఆర్థిక పురోగతి కల్పించాలని - మగతా3లో

## అమరులైన పోలీస్ కుటుంబాలకు రూ.కోటి పరిహారం

- దేశ ప్రజలు గుండెలపై చేయి వేసుకొని నిద్ర పోతున్నారంటే దానికి కారణం పోలీసులు
- ఎస్ఐ, గ్రేడ్డ్ లాంటి సంస్థలను ఏర్పాటు చేసి దేశానికే ఆదర్శంగా నిలబడిన తెలంగాణ
- పోలీస్ అమరవీరుల సంస్కరణ దినోత్సవంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి హాజరైన రాష్ట్ర డీజీపీ జితేందర్ పోలీస్ ఉన్నతాధికారులు
- పోలీస్ అమర వీరుల కుటుంబాలు
- శాంతిభద్రతలు కాపాడటంలో పోలీసుల కృషిని ప్రజలు గుర్తించాలి
- క్రిమినల్స్ తో ఫ్రెండ్లీ పోలీస్ ఉండొచ్చు.. కఠినంగా ఉండాలి..



శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్ అక్టోబర్ 21

దేశంలోని 140 కోట్ల ప్రజలు గుండెలపై చేయి వేసుకొని నిద్ర పోతున్నారంటే దానికి కారణం పోలీసులని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. పోలీస్ అమర వీరుల సంస్కరణ దినోత్సవం సందర్భంగా గోషాంహారీ లో అమరవీరుల స్మారకానికి సీఎం రేవంత్ రెడ్డి నివాళిర్పించారు.. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ విధి నిర్వహణలో అమరులైన పోలీసులందరికీ తెలంగాణ తరపున సీఎం రేవంత్ రెడ్డి నివాళి అర్పించినట్లు తెలిపారు.. ఏ రాష్ట్రమైనా

అభివృద్ధి పథంలో ముందుకు వెళ్లాలంటే శాంతి భద్రతలు అత్యంత కీలకమన్నారు. శాంతిభద్రతలు లేని ప్రాంతంలో పెట్టుబడులు రావు.. తెలంగాణలో పోలీసులు అవసరమైతే తమ ప్రాణాలైనా వదులుతున్నారు కానీ శాంతి భద్రతల్లో మాత్రం వైఫల్యం చెందకుండా కాపాడుతున్నారు.. వారికి అభినందనలు అమరులైన పోలీసుల కుటుంబాలను ప్రభుత్వాలు ఆదుకుంటాయనే విశ్వాసాన్ని ఈ కార్యక్రమం ద్వారా కల్పిస్తున్నామన్నారు. అమరులైన పోలీసులకు నివాళులర్పించడం ద్వారా - మగతా3లో



## పోలీస్ లిక్రూట్మెంట్ను వేగవంతం చేస్తారా?

- చేతులు జోడించి డీజీపీని అభ్యర్థించిన సీఎం నితీశ్
- పోలీస్ రిక్రూట్మెంట్ను వేగవంతం చేయాలి
- పోలీస్ శాఖలో మహిళల సంఖ్యను 35 శాతానికి పెంచాలి
- శాంతిభద్రతల పరిస్థితిపై ప్రతిపక్షాలు ఆరోపిస్తున్న నేపథ్యంలో హోం శాఖ కార్యదర్శి, డీజీపీని కోరిన సీఎం నితీష్ కుమార్

## కొత్త అధ్యక్షుడు ఎవరు

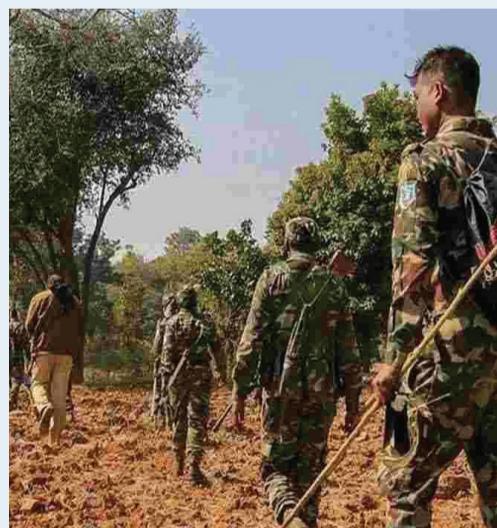
బండి సంజయ్ మంచి ఊపు మీద ఉన్నప్పుడు ఆయనను తొలగించి కిషన్ రెడ్డికి బాధ్యతలిచ్చారు.

కేంద్ర మంత్రులుగా కిషన్ రెడ్డి , బండి సంజయ్ ప్రమాణాలు చేశాక కొత్త అధ్యక్షుడు వస్తారేమో అనుకన్నారు.

ఈ క్రమంలో అంతర్గత కలహాలు మాత్రం మీడియాకు ఎక్కుతున్నాయి.

శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్

తెలంగాణ బీజేపీ చుక్కాని లేని నావలా నడుస్తోంది. బండి సంజయ్ మంచి ఊపు మీద ఉన్నప్పుడు ఆయనను తొలగించి కిషన్ రెడ్డికి బాధ్యతలిచ్చారు. అప్పుడూ కిషన్ రెడ్డి కేంద్ర మంత్రి.. ఇప్పుడూ కేంద్రమంత్రి. ఆయన అప్పట్నుంచి పార్టీని పట్టించుకోలేకపోతున్నారు. మూడో సారి ఎన్డీఏ ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తర్వాత కేంద్ర మంత్రులుగా కిషన్ రెడ్డి , బండి సంజయ్ ప్రమాణాలు చేశాక కొత్త అధ్యక్షుడు వస్తారేమో అనుకన్నారు. కానీ నెలలు గడుస్తున్నా హైకమాండ్ అధ్యక్షుణ్ణి నియమించలేకపోయింది. పార్టీ కూడా ప్రబుధగా మారిపోయింది. ఈ క్రమంలో అంతర్గత కలహాలు మాత్రం మీడియాకు ఎక్కుతున్నాయి. గ్రేటర్లో 48 కార్పొరేటర్ సీట్లు గెలిచిన బీజేపీ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో మాత్రం ఒక్క సీట్ ఎందుకు గెలిచిందని నిజామాబాద్ ఎంపీ ధర్మపురి అర్జున్ గళమెత్తడం బీజేపీలో సంచలనం అయింది. - మగతా3లో



## గడ్డిరోలి జిల్లాలో ఎన్కౌంటర్

- నలుగురు నక్సల్స్ హతం
- పోలీస్ సీ60 కమెండో టీమ్, సీఆర్పీఎఫ్ బృందం ఈ ఆపరేషన్
- కొప్రి అడవుల్లో నక్సలైట్లు సంచరిస్తున్నట్లు పోలీసులకు ఇంటెలిజెన్స్ సమాచారం



## జీవో 29, 46 తప్పని హైకోర్టులో రుజువు చేయిస్తాం

- ఆ ఒక్క నిర్ణయం ప్రజల ఆర్థిక స్థితిని ఇబ్బందుల్లో పడేస్తుంది..
- విద్యుత్ బిల్లుల పెంపు ఆలోచనపై కేటీఆర్ సీరియస్
- జీవో 29పై తాము జాన్, జులై నుంచి మొత్తుకుంటున్నాం..
- ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, మైనార్టీ అభ్యర్థులకు న్యాయం జరగాలని జీవో 55 తెచ్చాం
- ఓపెన్ కోటాలో కూడా రిజర్వేషన్ వారికి అవకాశం కల్పించే విధంగా జీవో 55 తీసుకొచ్చాం.
- కాంగ్రెస్ పార్టీని అధికారంలోకి తీసుకొచ్చిందే నిరుద్యోగులు
- ఇప్పుడేమో వారిని జీవో 29 తీసుకొచ్చి మోసం చేస్తున్నారు
- ఆ పార్టీ వర్కర్స్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్

శుభ తెలంగాణ హైదరాబాద్

గ్రూప్-1 నియామకాల్లో ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, మైనార్టీ అభ్యర్థులకు జరుగుతున్న అన్యాయంపై బీఆర్ఎస్ పార్టీ చివరి వరకు పోరాడుతామని ఆ పార్టీ వర్కర్స్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ తెల్పిచ్చారు. జీవో 29, జీవో 46 తప్పని హైకోర్టులో రుజువు చేయిస్తామని, సమర్థవంతమైన న్యాయవాదితో వాదనలు వినిపిస్తామని కేటీఆర్ స్పష్టం - మగతా3లో







# ఇదో అమృతఫలం..! ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు...



ఆప్రికాట్లో ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్, ఫైబర్, క్యాలియం, ఐరన్, విటమిన్ ఎ మరియు విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉన్నాయి. కెరోటినాయిడ్స్ వంటి ఫైటోకెమికల్స్ ఎండిన ఆప్రికాట్లలో సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. ఆప్రికాట్లలో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది పేగు కదలికల్ని మెరుగుపర్చడం ద్వారా మలబద్ధకం సమస్యను నివారిస్తుంది. మలబద్ధకంతో బాధపడుతున్నవారు ఈ పండు తినడం చాలా మంచిది. ఆప్రికాట్లో విటమిన్ ఎ పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇది కంటిచూపును మెరుగుపర్చడంలో సహాయపడుతుంది. శ్రీరాడికల్స్ వల్ల జరిగే నష్టం నుంచి కాపాడుతుంది. ఆప్రికాట్లోని ఫైబర్ రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ కలిగించడంలో సహాయపడుతుంది. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. కొలెస్ట్రాల్ తగ్గలనుకునే వారు కూడా ఆప్రికాట్ తినొచ్చు. ఎముకల బలానికి అవసరమయ్యే క్యాలియం, ఐరన్, రాగి, మాంగనీస్, ఫాస్ఫరస్ వంటి అవశ్యక మూలాలు ఆప్రికాట్లలో పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి. ఆప్రికాట్లలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించే అనేక పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవి ఇమ్యూనిటీ పవర్ పెంచి అనేక అనారోగ్య సమస్యల నుంచి బయటపడేస్తాయి. ఆప్రికాట్లలో శరీరానికి వేడి నుంచి ఉపశమనం అందించే లక్షణాలు ఉన్నాయి. అలాగే ఇందులోని యాంటీఇంఫ్లమేటరీ లక్షణాలు వాపు, నొప్పి వంటి వాటిని తగ్గిస్తాయి. ఆప్రికాట్లలో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎతో పాటు ఫైటో స్యూట్రియోల్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని మృదువుగా చేయడంలో సహాయపడతాయి. క్యాన్సర్ నివారణా సహాయపడే కెరోటినాయిడ్స్, యాంటీఆక్సిడెంట్ సమ్మేళనాలు ఆప్రికాట్లలో అధికంగా ఉన్నాయి. క్రమం తప్పకుండా ఆప్రికాట్ల తినడం ద్వారా క్యాన్సర్ రాకుండా కాపాడుకోవచ్చు. ఆప్రికాట్లలో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో ఎర్ర రక్తకణాల ఉత్పత్తికి దోహదపడుతుంది. తద్వారా రక్తహీనతకు చెక్ పెట్టవచ్చు.

# పైనాపిల్ తింటే క్యాన్సర్ రాదా!



పైనాపిల్.. పిల్లల నుంచి పెద్దవారి వరకు ప్రతి ఒక్కరూ ఇష్టపడే తినే పండ్లలో పైనాపిల్ కూడా ఒకటి. పైనాపిల్ కాస్త పుల్ల పుల్లగా ఉంటుంది అన్న విషయం మనందరికీ తెలిసిందే. వీటిని తినడానికి చాలా వరకు ఇష్టపడుతూ ఉంటారు.. అన్ని సీజన్ లలో మనకు ఈ పైనాపిల్ లభిస్తూ ఉంటుంది. ఇకపోతే పైనాపిల్ వల్ల ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి అన్న విషయం మనందరికీ తెలిసిందే. ఇది జీర్ణక్రియ సక్రమంగా పనిచేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది జుట్టు రాలడం తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. రక్త నాళాల్లో రక్తం గడ్డకట్ట కుండా కాపాడుతుంది. ఆడవారికైతే నెలసరి సక్రమంగా వచ్చేందుకు తోడ్పడుతుంది. అయితే పైనాపిల్ తింటే క్యాన్సర్ రాదని చాలామంది అంటూ ఉంటారు. ఈ విషయం గురించి వైద్యులు ఏమంటున్నారో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. పండిన పైనాపిల్ పండును తింటుంటే పళ్ళ నుండి రక్తం కారే స్వల్ప వ్యాధి రాకుండా రక్తణ కలిగిస్తుంది. పూర్తిగా పండని పైనాపిల్ రసం తీసుకుంటే కడుపులో పురుగులు చచ్చిపోతాయి. జ్వరం, కామెర్ల వంటి అనారోగ్యాలలో ఉన్న వారికి పైనాపిల్ జ్యూస్ తాగించటం ఎంతో మంచిదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. పైనాపిల్ రసాన్ని ముఖానికి రాసుకుని మర్చన చేస్తే ముఖ చర్మం కోమలంగా, అందంగా మారుతుంది. ఈ పండులోని ఎంజైములు ముఖ చర్మంలో సరిచివిన కణాలను తొలగిస్తాయి. అంతే కాకుండా నల్లటి మచ్చలను తొలగిస్తుందని చెబుతున్నారు. అలాగే ఈ పైనాపిల్ లోని ఎంజైమ్స్ వాపులను, నాసికా సంబంధమైన వ్యాధులను, ట్రైఫాయిడ్ ని ఉపశమనం చేస్తుంది. పచ్చి పైనాపిల్ రసాన్ని తెగిన గాయా లపై వేస్తే రక్తస్రావం అరికదుతుంది. పైనాపిల్ రసాన్ని పచ్చికామెర్ల వ్యాధి, కాలేయ వ్యాధులు ఉన్నవారు ప్రతిరోజూ ఈ రసాన్ని తాగితే మంచి ఫలితాలన్ని ఇస్తుంది చెబుతున్నారు. పైనాపిల్ లో ఉన్న ఫైబర్ కంటిలో అనేది మలబద్ధకం తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది. పైనాపిల్ లో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఎక్కువ మోతాదులో ఉండటం వల్ల కంటి సమస్యలు దరిచేరకుండా చూస్తుంది. ఇందులో బీటా కెరోటిన్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. కంటి చూపు బాగుండటానికి ఇది ఉపయోగపడుతుందని చెబుతున్నారు.

# రాత్రిళ్లు కీరదోస తినే వారికి అలర్జీ..



బరువు తగ్గాలనుకునే వారు తప్పనిసరిగా తీసుకునే ఆహారాల్లో కీర దోస ముఖ్యమైనది. కీర దోసలో నీరు ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇందులో విటమిన్ కె, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. శరీరంలోని వివిధ ఖనిజాల లోపాన్ని పూరించడంలో కూడా కీర దోస చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. అయితే ఇది ఎంత ఉపయోగకరం అయినా.. వీటిని రాంగ్ బైంలో తినడం చాలా హానికరం. అందుకే పోషకాహార నిపుణులు సాధారణంగా రాత్రిళ్లు కీర దోసలను ఎక్కువగా తినకూడదని సలహా ఇస్తున్నారు. రాత్రిళ్లు కీర దోస తింటే జలుబు వస్తుందని చాలా మంది అనుకుంటారు. కానీ ఈ ఆలోచన నిరాధారమైనది. అంతేకానీ రాత్రిళ్లు కీరదోస తినకూడదని కాదు. దీన్ని మితంగా తీసుకోవడం వల్ల ఎలాంటి హాని ఉండదు. రాత్రిళ్లు కీరదోస తినవద్దనడానికి ప్రధాన కారణం ఇందులోని పీచుపదార్థం. మధ్యాహ్నం-సాయంత్రం తర్వాత మన శారీరక శ్రమ తగ్గుతుంది. అందువల్ల రాత్రిళ్లు కీరదోస తింటే ఇందులోని పీచు పదార్థం సులభంగా జీర్ణం కాదు. ఫలితంగా, కడుపు ఉబ్బి, అపానవాయువు ఏర్పడుతుంది. నిద్ర కూడా పట్టదు. కాబట్టి పొట్ట సమస్యలుంటే కొన్ని రోజుల పాటు కీర దోస తినకపోవడమే మంచిది. ఇక దోసకాయను రెగ్యులర్ గా తినే అలవాటు ఉంటే.. మధ్యాహ్నం తినడం మంచిదని పోషకాహార నిపుణులు అంటున్నారు.

# నిద్రలేచిన వెంటనే తలనొప్పి వస్తే కారణాలు!

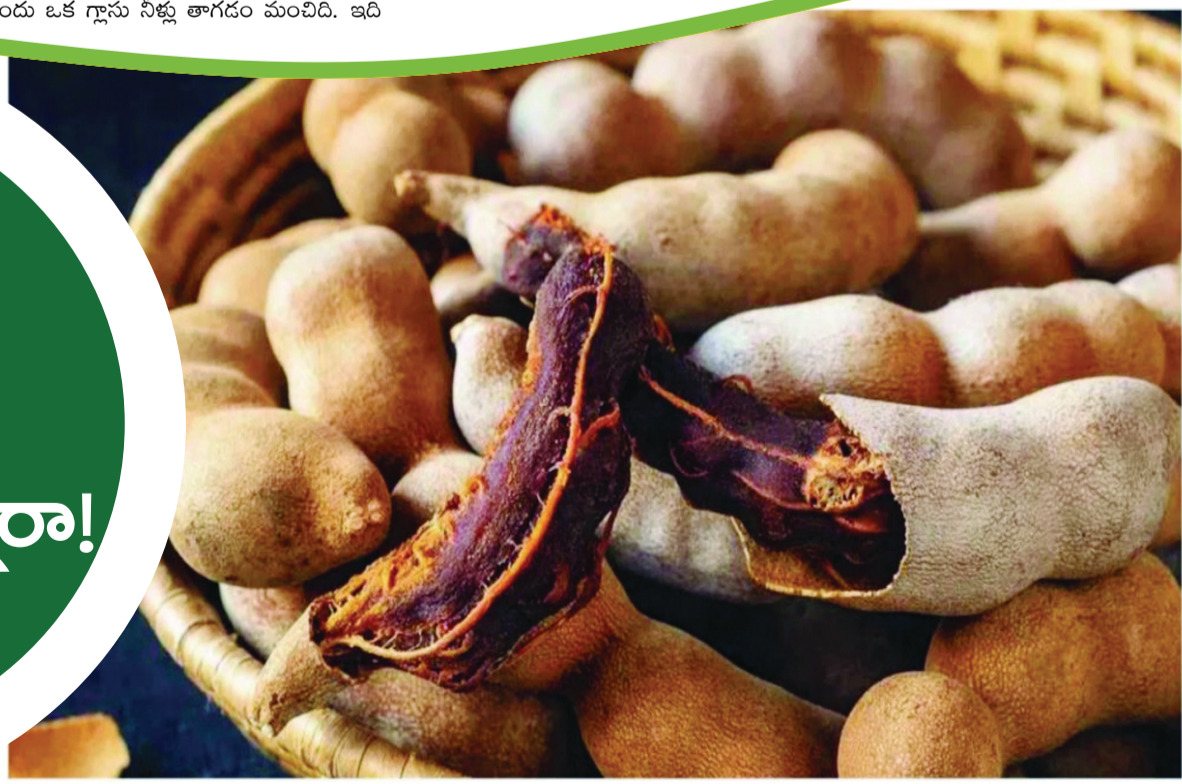
తలనొప్పి చాలా మందికి దీర్ఘకాలిక సమస్య. కొందరు తలనొప్పితో ఆత్మహత్యలు కూడా చేసుకున్నారు. అంటే వారికి అంత తీవ్రమైన తలనొప్పి. తలనొప్పి కారణాలను పరిశీలిస్తే, జీవనశైలిలో చాలా తప్పులు ఉన్నాయి. అంటే రాత్రి సరిగ్గా నిద్రపోకోవడం, రోజూ పడుకునే ముందు కాఫీ లేదా ఆల్కహాల్ తాగడం. అంతే కాకుండా జన్మపరమైన కారణాలతో పాటు అనేక ఇతర సమస్యల వల్ల తలనొప్పి వస్తే అపకాశం ఉంది. ప్రస్తుతం, ఈ కథనంలో, ఉదయం తలనొప్పి ఎందుకు వస్తుంది , దానిని ఎలా నిర్మూలించాలో వివరించబడింది. నిద్ర సరిగా పట్టడం లేదు: ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే మీకు తలనొప్పి వస్తే, అది నిద్రలేచి లేదా నిద్రలో తరచుగా మేల్కొనడం వల్ల కావచ్చు. కొందరికి రోజూ ఒకే సమయానికి పడుకునే అలవాటు ఉంటుంది. ఈ టైం మానేసి మార్చుకుంటే ఉదయం లేవగానే తలనొప్పి వస్తుంది. చాలా మందిలో శ్వాస తీసుకోవడం కొన్ని సెకన్ల పాటు ఆగిపోయి, పడుకున్నప్పుడు మళ్ళీ ప్రారంభమవుతుంది అని మీరు గమనించి ఉండవచ్చు. ఇది సహజంగా శరీరంలో ఆక్సిజన్ కొరతకు కారణమవుతుంది , ఇది ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే మైగ్రేన్ తలనొప్పికి దారితీస్తుంది. డిప్రెషన్: మన శరీరంలో నీటి శాతం లేనప్పుడు, ఉదయాన్నే తలనొప్పి వస్తుంది. రాత్రి నిద్రపోతున్నప్పుడు, మన శరీరం చెమట రూపంలో శరీరంలోని నీటి శాతాన్ని కోల్పోతుంది. ఇది ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే దారితీస్తుంది. శరీరంలో సరైన , తగినంత నీరు లేకుంటే, ఇది ఉదయం తలనొప్పికి దారితీస్తుంది. కాబట్టి రాత్రి పడుకునే ముందు ఒక గ్లాసు నీళ్లు తాగడం మంచిది. ఇది



ఉదయాన్నే తలనొప్పిని నివారిస్తుంది. పళ్ళు కొరకుతూ: కొందరికి రాత్రి పడుకునేటప్పుడు పళ్ళు కొరికే అలవాటు ఉంటుంది . దీనినే బ్రక్సిజం అంటారు. ఇది మన దవడ దంతాలు , తలపై ఒత్తిడిని సృష్టిస్తుంది , తలనొప్పికి కారణమవుతుంది.

**భారతీయుల**  
పంట గదిలో ఉండే వాటిలో చింతపండు తప్పనిసరి. ప్రతి ఒక్కరి పంట గదిలో చింతపండు తప్పనిసరిగా ఉంటుంది. ఈ చింతపండును ఎన్నో రకాల కూరల్లో కూడా ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. చింతపండు తినడం వల్ల అనేక రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కూడా పొందవచ్చు. చింతపండు వల్ల అనేక లాభాలు కూడా ఉన్నాయి. అలా అని చింత పండు ఎక్కువగా తినడం అసలు మంచిది కాదు. కొందరు కూరల్లో అలాగే మిగతా వాటిలో చింతపండును ఎక్కువగా వినియోగిస్తూ ఉంటారు. మరి చింతపండు ఎక్కువగా తింటే ఏం జరుగుతుందో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. చింతపండులో టార్టారిక్ యాసిడ్, ఎసిటిక్ యాసిడ్, సక్సినిక్ యాసిడ్, పెక్టిన్, లూనిస్సు, ఆల్కలాయిడ్స్, ఫ్లేవనాయిడ్స్, గైకోసైడ్లు ఉంటాయి. అయితే రోజూ 10 గ్రాముల చింతపండు తీసుకోవడం సురక్షితం అని చెబుతారు. ఇంతకన్నా తక్కువ పరిమాణంలో తీసుకున్నా మంచిదేనట. చింతపండు ఎక్కువగా తీసుకుంటే అనేక సమస్యలు వస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే చింతపండు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల దంతాల యొక్క నిర్మాణం దెబ్బతింటుంది. అదేవిధంగా పళ్ళు పై ఉండే ఎనామిల్ దెబ్బతిని పళ్ళు బలహీనంగా మారతాయని చెబుతున్నారు. చింతపండులో టానిన్ లతో సహా అనేక సమ్మేళనాలు ఉంటాయి. వీటిని జీర్ణం చేసుకోవడం కొంచెం కష్టం. అధిక పరిమాణంలో చింతపండు తీసుకుంటే, కడుపు, జీర్ణశయాంతర ప్రేగులలో యాసిడ్ స్థాయిని పెంచుతుంది. ఇది గ్యాస్, యాసిడ్ రిఫ్లక్స్, ఇతర కడుపు సమస్యలను కలిగిస్తుందని చెబుతున్నారు. చింతపండును అధిక మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయి. మైకం,

**చింతపండు ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తున్నారా!**



బలహీనత ఆవహిస్తాయి. గ్లూకోజ్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి ఇప్పటికే మందులు వాడుతున్న వారు చింతపండు తీసుకోవడం అంతమంచిది కాదు. అలాగే గర్భధారణ సమయంలో చింతపండుకు దూరంగా ఉండటం మంచిదని చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే గర్భిణీ స్త్రీలు చింతపండు ఎక్కువగా తీసుకోవడం అంత మంచిది కాదట. దీన్ని ఎక్కువగా తింటే శరీరంలో ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుంది. ఇది కడుపులో పెరుగుతున్న శిశువుపై ప్రభావం చూపుతుంది. అంతేకాదు పాలిచ్చే తల్లులు కూడా చింతపండు తినకూడదని చెబుతున్నారు. చింతపండు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలు తలెత్తడంతో పాటు వాంతులు విరోచనాలు అయ్యే అవకాశాలు కూడా ఎక్కువగా ఉంటాయని చెబుతున్నారు.

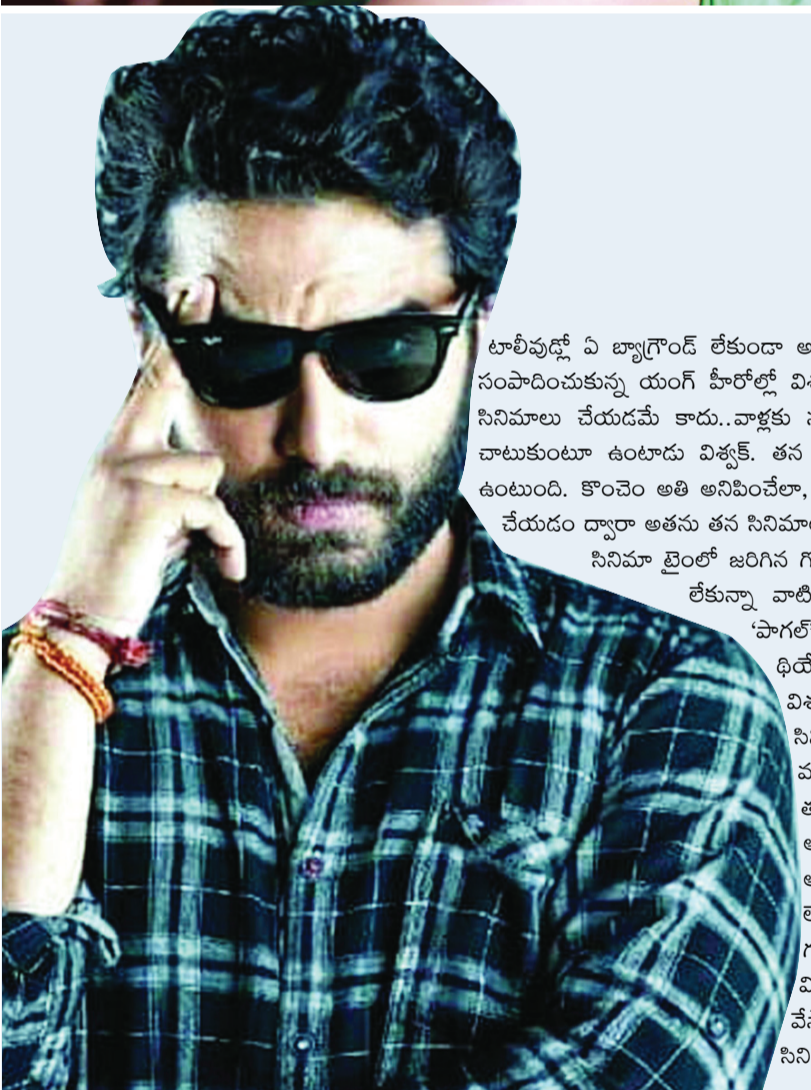


**ఫ్యాషన్ వీక్ ప్రత్యేక ఆకర్షణగా.. ర్యాంప్పై మృణాళ్ రాకూర్ మెరుపులు**

ఇండియన్ ఫిలిం ఇండస్ట్రీలో సూపర్ ఫ్యాషన్ ఫోటోయింగ్ ఉన్న భామల్లో టాప్ షేల్లో ఉంటుంది బాలీవుడ్ భామ మృణాళ్ రాకూర్ బ్యాక్ టు బ్యాక్ సినిమాలతో బిజీగా ఉంది ఈ మరాఠీ ముద్దుగుమ్మ ఎప్పటికప్పుడు మెస్సేజింగ్ లుక్స్లో సోషల్ మీడియాను షేక్ చేస్తుంది మృణాళ్ రాకూర్. ఈ బ్యూటీ తాజాగా బాంబే టైమ్స్ ఫ్యాషన్ వీక్ 2024లో సందడి చేసింది. సిల్వర్ కోటెడ్ ఫ్లోరల్ డిజైన్డ్ వైట్ కాన్స్ట్రస్ట్లో హెయిలుపోతూ ర్యాంప్ వాక్ చేసింది. అనుష రెడ్డి స్టైలింగ్ అవుట్ ఫిట్లో ధగ ధగ మెరిసిపోతూ ఫ్యాషన్ వీక్ ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది. ఈ ఫోటోలు, విజువల్స్ ఇప్పుడు నెటిజన్లకు కంటి మీద కుసుకు లేకుండా చేస్తున్నాయి. మృణాళ్ రాకూర్ ప్రస్తుతం హిందీలో Pooja Meri Jaanలో నటిస్తుండగా.. పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ దశలో ఉంది. కాగా కొన్ని రోజుల క్రితం పాపులర్ Exhibit Magazine కోసం కెమెరాకు స్టైలింగ్ ఫోజులివ్వగా.. ట్యాక్ అండ్ గ్రీన్ కాన్స్ట్రస్ట్లో మెరిసిపోతున్న మృణాళ్ రాకూర్ స్టిల్స్ ఇప్పటికే నెట్టింటిని షేక్ చేస్తున్నాయి.

**వరుణ్ తేజ్ 'మట్కా' నుంచి సలోని ఫస్ట్ లుక్ లవీజ్**

రాయ్ రాయ్ రాయ్ రాయ్ రాయ్ సలోని జాము రాతిరేలా సందుచూసి జంప్ జిలాని అంటూ కుర్రకారుని ఉరుతులు ఊగించిన టాలీవుడ్ భామ సలోని చాలా రోజులకు తెరపై కనిపించబోతుంది. ఆమె కీలక పాత్రలో నటిస్తున్న తాజా చిత్రం మట్కా వరుణ్ తేజ్ కథానాయకుడిగా నటించిన ఈ చిత్రం నుంచి తాజాగా సలోని ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ను మేకర్స్ విడుదల చేశారు. ఈ చిత్రంలో సలోని పద్య అనే పాత్రలో నటించనున్నట్లు చిత్రబృందం తెలిపింది. మెగా హీరో వరుణ్ తేజ్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న ఈ సినిమాకు చలాస 1978 సినిమా ఫేం కరణ కుమార్ దర్శకత్వం వహిస్తున్నాడు. విజేందర్ రెడ్డి తీగల, రజనీ తాళ్లూరి ఈ సినిమాను నిర్మిస్తున్నారు. మీనాక్షి చౌదరి కథానాయికగా నటిస్తుంది. ఈ సినిమాను నవంబర్ 14న ప్రేక్షకుల ముందుకు తీసుకురానున్నట్లు చిత్రబృందం ఇప్పటికే ప్రకటించింది. 1958-1982 మధ్య కాలంలో దేశాన్ని తీవ్రంగా ప్రభావితం చేసిన ఒక వాస్తవ సంఘటనను ఆధారం చేసుకొని ఈ సినిమాను తెరకెక్కిస్తున్నట్లు చిత్రయూనిట్ తెలిపింది. వైజాగ్ నేపథ్యంగా సాగే ఈ పీరియాడిక్ యాక్షన్ థ్రిల్లర్లో వరుణ్ నాలుగు భిన్న గెటప్పుల్లో కనిపించనున్నారు. నవీన్ చంద్ర, కిశోర్, రవీంద్ర విజయ్ తదితరులు ముఖ్య పాత్రలు పోషిస్తున్న ఈ సినిమాకు జీవీ ప్రకాష్ కుమార్ సంగీతం అందిస్తున్నాడు.



**విశ్వక్సేన్ ను నమ్ముచ్చా?**

టాలీవుడ్లో ఏ బ్యాగ్రౌండ్ లేకుండా అడుగు పెట్టి హీరోగా తనకంటూ ఒక ఇమేజ్, ఫోటోయింగ్ సంపాదించుకున్న యంగ్ హీరోల్లో విశ్వక్సేన్ ఒకడు. ఈ తరం యువత ఆలోచనకు తగ్గట్టుగా సినిమాలు చేయడమే కాదు..వాళ్లకు నచ్చేలా వేదికల మీద మాట్లాడడం ద్వారా తన ప్రత్యేకతను చాటుకుంటూ ఉంటాడు విశ్వక్. తన సినిమాలను అతను ప్రమోట్ చేసే తీరు కూడా భిన్నంగా ఉంటుంది. కొంచెం అతి అనిపించేలా, వివాదాస్పదం అయ్యేలా ఏదో ఒకటి మాట్లాడడం, ఇంకేదైనా చేయడం ద్వారా అతను తన సినిమాలను ప్రమోట్ చేసుకుంటాడు. 'అకోకవనంలో అద్భుత కళ్యాణం' సినిమా టైంలో జరిగిన గొడవ గురించి తెలిసిందే. అలాగే కొన్ని సినిమాల్లో విషయం లేకున్నా వాటి గురించి అతిగా చెప్పి విమర్శలు కొని తెచ్చుకున్నాడు. 'పాగల్' అనే సినిమా గురించి చెబుతూ కరోనా టైంలో మూతబడ్డ ధియేటర్లను కూడా ఈ సినిమా తెలిపిస్తుందని కామెంట్ చేశాడు విశ్వక్. తీరా చూస్తే సినిమా అంచనాలు అందుకోలేదు. సినిమాను ప్రమోట్ చేయడానికి కావాలనే కొంచెం ఎక్కువ మాట్లాడానంటూ తర్వాత కవర్ చేసుకున్నాడు. ఈ నేపథ్యంలో తన సినిమాల గురించి విశ్వక్ మరి హైప్ ఇప్పుంటే జనాలకు అనుమానాలు కలుగుతుంటాయి. తన చివరి చిత్రం 'గ్యాంగ్స్ ఆఫ్ గోదావరి' గురించి అతను ఇప్పింత బిల్లమ్ సినిమాలో లేకపోయింది. దీంతో తన కొత్త సినిమా 'మెకానిక్ రాకీ' గురించి ఇచ్చిన స్టేట్మెంట్ కూడా సందేహాలు రేకెత్తిస్తోంది. విడుదలకు ముందు రోజే ఈ సినిమాకు టెయిండ్ ప్రిమియర్స్ వేస్తామని.. అవి చూసిన వాళ్లు సినిమా బాలేదని అంటే తర్వాత సినిమా చూడాలని అవసరం లేదని అతను వ్యాఖ్యానించాడు.

**అదిరిపోయిన ప్రభాస్ 'రాజా సాబ్' కొత్త పోస్టర్**

గళ్ళ కోటు, నల్ల ప్యాంటు.. టీ షర్ట్.. పాస్ ఇండియా స్టార్ ప్రభాస్ నటిస్తున్న తాజా చిత్రాలలో ఒకటి రాజా సాబ్ భలే భలే మొగాడివోయ్ ఫేమ్ మారుతి దర్శకత్వంలో ఈ సినిమా వస్తుండగా.. పీపుల్స్ మీడియా ఫ్యాక్టరీ బ్యానర్ పై టీజీ విశ్వప్రసాద్ ఈ సినిమాను నిర్మిస్తున్నాడు. ప్రస్తుతం శరవేగంగా మాటింగ్ జరుపుకుంటున్న ఈ చిత్రం నుంచి మేకర్స్ సాలిడ్ అప్డేట్ ఇచ్చారు. అక్టోబర్ 23న రెబల్ స్టార్ ప్రభాస్ బర్త్ డే కానుకగా రాజా సాబ్ నుంచి క్రేజీ అప్డేట్ ఉండబోతున్నట్లు చిత్రబృందం ప్రకటించింది. ఈ సందర్భంగా మూవీ నుంచి ప్రభాస్ కొత్త పోస్టర్ను విడుదల చేసింది. ఈ పోస్టర్లో ప్రభాస్ గళ్ళ కోటు, నల్ల ప్యాంటు.. లోవల టీ షర్ట్తో అదిరిపోయాడు. కాగా ప్రస్తుతం ఇందుకు సంబంధించిన ఫోటో వైరల్ గా మారింది. ఈ సినిమాలో ప్రభాస్ సరసన నిధి అగర్వాల్, మాళవికా మోహనన్ హీరోయిన్లుగా నటిస్తున్నారు. రిద్ది కుమార్, సజయ్ దత్ కీలక పాత్రల్లో మెరవనున్నారు. పీపుల్ మీడియా ఫ్యాక్టరీ బ్యానర్ పై టీజీ విశ్వప్రసాద్ ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు.



**హీరో డైరెక్షన్.. కమెడియన్ హీరో**

హీరోలు డైరెక్షన్ చేయడం కొత్తేమీ కాదు. ఎస్పీ రామారావు నుంచి విశ్వక్సేన్ వరకు తెలుగులో మెగా ఫోన్ పట్టిన హీరోలు చాలామందిని చూశాం. తమిళంలో కూడా ఇలాంటి హీరో టర్న్ డైరెక్షర్లు చాలామంది ఉన్నారు. ఐతే ఇప్పుడు ఓ హీరో డైరెక్షన్ చేయబోతుండడమే ఆశ్చర్యం అంటే.. అతను ఎంచుకున్న హీరో మరింత ఆశ్చర్యం కలిగిస్తున్నాడు. మెగా ఫోన్ పట్టబోతున్న ఆ హీరో జయం రవి కాగా.. దర్శకుడిగా తన తొలి చిత్రంలో రీడ్ రోల్ చేయబోయేది కమెడియన్ యోగి బాబు అట. ఈ విషయాన్ని యోగిబాబునే స్వయంగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో వెల్లడించడం విశేషం. యోగిబాబు కమెడియన్ గా చాలా పెద్ద స్థాయికి ఎదిగాడు తమిళంలో. అతణ్ణి ప్రధాన పాత్రలో పెట్టి సినిమాలు కూడా తీశారు. అందులో 'మండేలా' కళ్ల మావీగా నిలిచింది. అది కమర్షియల్ గా కూడా పెద్ద సక్సెస్ అయింది. దీంతో యోగిబాబును హీరోగా పెట్టి మరి కొన్ని సినిమాలు తీశారు. ఐతే వర్తమాన దర్శకులు యోగిబాబుతో సినిమాలు తీయాలనుకోవడంలో ఆశ్చర్యం లేదు కానీ.. జయం రవి అతణ్ణి పెట్టి సినిమా డైరెక్ట్ చేయాలనుకోవడం మాత్రం ఆశ్చర్యం కలిగించే విషయమే. యోగిబాబుతో జయం రవికి మంచి స్నేహం ఉంది. తన సినిమాలు చాలా వాటిలో యోగి కమెడియన్ గా చేశాడు. ఒకప్పటి నిర్మాత ఎడిటర్ మోహన్ తనయందైన జయం రవి.. తన అన్న మోహన్ రాజా లాగే ముందు దర్శకుడు కావాలనే అనుకున్నాడు.

