



ప్రజా ప్రజా రిపబ్లిక్

ప్రతి అక్షరం ప్రజల కోసం

సార్

ఎడిషన్
Evening 6PM

సంపుటి (Volume): 1 + సంచిక (Issue): 43 + Published From: నంద్యాల (Nandyal) + పేజీలు : 3 + <https://www.prajarepublic.com> + మెల - 1/-

మంగళవారం 17 సెప్టెంబర్ 2024

RNI No: APTEL/2023/87888

Andhrapradesh, Telangana, Kurnool, Vijayawada, Vishakapatnam, Tirupati, Ananthapuram, Rajamahadravaram, Guntur, Nellore, Srikakulam, Thadepallegudem, Kadapa, Ongole

గణపతి పూజనూ తప్పు పడుతున్నారు: విపక్షాలపై మోదీ తీవ్ర స్పందన

సీజెబి జస్టిస్ డివై చంద్రచూడ్ నివాసానికి వెళ్ల గణపతి పూజలో

పాల్గొనడంపై వచ్చిన విమర్శలను తాజాగా ప్రధాని మోదీ తిప్పికొట్టారు.

(రెపబ్లిక్ న్యూస్, సెప్టెంబర్ 17): సుప్రీంకోర్టు కనిపిస్తోంది. సమాజాన్ని విభజించాలని కోరుకునేవారు.. ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ డివై చంద్రచూడ్ నివాసంలో నిర్వహించిన గణపతి పూజలో ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ పాల్గొన్న సంగతి తెలిసిందే. ఇది రాజకీయంగా తీవ్ర చర్చకు దారితీసింది. విపక్షాలు చేస్తోన్న వ్యాఖ్యలపై తాజాగా ప్రధాని మోదీ స్పందించారు. దేశాన్ని విభజించేవారు గణపతి పూజను అంగీకరించలేకపోతున్నారని ఆక్షేపించారు. ఒడిశాలో నిర్వహించిన బహిరంగ సభలో ప్రధాని మాట్లాడారు. 'గణేశ్ ఉత్సవం మనకు విశ్వాసానికి సంబంధించింది మాత్రమే కాదు. దేశ స్వాతంత్ర్య పోరాటం వేళ్లతో పూజ ద్వారానే లోకమాన్య తిలక్ దేశ ప్రజలను బక్షం చేశారు. ఇప్పుడు కూడా ఆ పూజ ఉండదంటే.. అన్నివర్గాల ప్రజలు పాల్గొంటారు. బ్రిటిష్లకు ఈ ఉత్సవాలను ప్రజలు ఇష్టపడేవారు కాదు. కానీ ఇప్పుడు కూడా అదే పరిస్థితి కనిపిస్తోంది. సమాజాన్ని విభజించాలని కోరుకునేవారు.. వీరితో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. నేను గణేశ్ పూజలో భాగమయ్యే సరికి కాంగ్రెస్, ఆ పార్టీ వ్యవస్థలను విరూపక్షం చేశారు. కర్ణాటకలో వినాయకుడి విగ్రహాన్ని పెట్టారు. ఇలాంటి విద్యేషం దేశానికి ప్రమాదకరం" అని మోదీ వ్యాఖ్యానించారు. ఇదిలా ఉంటే.. సీజెబి ఇంటికి వెళ్లడంపై విమర్శలు వ్యక్తమైన సంగతి తెలిసిందే. ఎవరైనా సరే.. వ్యవస్థలపై పదంతులు చెలరేగే పరిస్థితులను సృష్టించడం సరి కాదని ప్రముఖ న్యాయవాది కవిత సిబల్ అన్నారు. ఇది తప్పుడు సంకేతం పంపిస్తుందన్న విషయాన్ని ఆయనకు ఎవరైనా చెప్పి ఉండాలి అని వ్యాఖ్యానించారు. తిరుగుబాటు శివసేన, ఎన్డీఎస్ ఎమ్మెల్యేల అసర్వత పిటిషన్లకు సంబంధించిన కేసుల విచారణ నుంచి సీజెబి జస్టిస్ డి.వై. చంద్రచూడ్ తప్పుకోవాలని శివసేన(యూబీటీ) నేత, రాజ్యసభ సభ్యుడు



సంజయ్ రాత్ డిమాండ్ చేశారు. రాజ్యాంగ రక్షకులను రాజకీయ నేతలు కలవడం ప్రజల్లో అసమానాలను రెజెక్టింగ్ చేసిన సంగతి తెలిసిందే. మరోపక్క.. కర్ణాటకలోని బెంగళూరులో ఇటీవల ఓ వినాయకుడి విగ్రహాన్ని పోలీసు వ్యాన్లో తరలించడం తీవ్ర నిమజ్జనం చేశాం" అని వెల్లడించిన సంగతి తెలిసిందే. నేతలు తీవ్రంగా మండిపడ్డారు. దీంతో బెంగళూరు పోలీసులు వివరణ ఇచ్చారు. "కోర్టు ఆదేశాలను ధిక్కరించి అందోళనకారులను నిరసనలకు యిట్టించారు. ఆ సమయంలో అందోళనకారులను అదుపులోకి తీసుకొని విగ్రహాన్ని వ్యాన్లో పెట్టాం. ఆ తర్వాత అధికారుల సమక్షంలో సంప్రదాయబద్ధంగా వినాయకుడి విగ్రహాన్ని నిమజ్జనం చేశాం" అని వెల్లడించిన సంగతి తెలిసిందే.

జగన్.. తిరుమల శ్రీవారిలో పెట్టుకోవద్దని వైకాపా అధ్యక్షుడు జగన్ ను మంత్రి నారా లోకేశ్ హెచ్చరించారు.

: మంత్రి నారా లోకేశ్

తిరుమల శ్రీవారిలో పెట్టుకోవద్దని వైకాపా అధ్యక్షుడు జగన్ ను మంత్రి నారా లోకేశ్ హెచ్చరించారు.



అమరావతి, (రెపబ్లిక్ న్యూస్), సెప్టెంబర్ 17: సువ్యూహారపు.. నీ ఫేక్ మూకలు అప్పులు మారారు. ఫేక్ తిరుమల శ్రీవారిలో పెట్టుకోవద్దని వైకాపా అధ్యక్షుడు జగన్ను మంత్రి నారా లోకేశ్ హెచ్చరించారు. సంధ్యారాజి ఇంట్లో జరిగిన బర్త్ డే వేడుకలు తిరుమలలో విజయవాడలో మంత్రి సంధ్యారాజి ఇంట్లో జరిగిన జరిగినట్లు ఫేక్ ప్రచారం చేస్తున్నావు. శ్రీవారిలో పుట్టినరోజు వేడుకలు తిరుమలలో జరిగినట్లు ఫేక్ పెట్టుకోవద్దు.. ఏడు కొండలపై నీ విష రాజకీయాలు వాదాద్దు. ఇదే తీరు కొనసాగిస్తే ఒక్క నీటూ లేకుండా ఈ మేరకు ఆయన ఎక్కోసో పోస్ట్ చేశారు. "ఫేక్ జగన్.. పోతావో" అని లోకేశ్ హితవు పలికారు.

గంగమ్మ ఒడికి ఖైరతాబాద్ మహాగణపతి

ఖైరతాబాద్ మహా గణపతి నిమజ్జన ప్రక్రియ ముగిసింది.

ఖైరతాబాద్, (రెపబ్లిక్ న్యూస్), సెప్టెంబర్ 17: ఖైరతాబాద్ మహా గణపతి నిమజ్జన ప్రక్రియ ముగిసింది. వేలాది భక్తుల జయ జయ ధ్యానాల మధ్య.. ఎన్టీఆర్ మార్గ్ లోని నాలుగో సంబర్ క్రేన్ వద్ద బడా గణేశుడిని నిమజ్జనం చేశారు. అంతకుముందు ఉత్సవ కమిటీ నిర్వాహకులు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఇక ఈ ఉదయం ప్రారంభమైన మహా గణపతి శోభాయాత్ర వైభవంగా సాగింది. మధ్యాహ్నానికి హుస్సేన్ నగర్ వద్దకు చేరుకుంది. ఈ శోభాయాత్రలో భాగం సఖ్యుల్లో భక్తులు పాల్గొన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో శోభాయాత్ర మార్గంలో పోలీసులు భారీ బందోబస్తు ఏర్పాటు చేశారు.



మద్యం విధానంపై నివేదికలు తెప్పించుకున్నాం

: మంత్రివర్గ ఉపసంఘం

మద్యం విధానంపై క్షేత్రస్థాయిలో సంఘాల నుంచి నివేదికలు తెప్పించుకున్నామని, క్యాబినెట్లో తమ నివేదికలను సమర్పిస్తామని మంత్రిలు తెలిపారు.

అమరావతి, (రెపబ్లిక్ న్యూస్), సెప్టెంబర్ 17: మద్యం వాడుకనూరు. భవిష్యత్తులో వచ్చే ఆదాయంపై కూడా విధానంపై క్షేత్రస్థాయిలో వివిధ సంఘాల నుంచి అప్పులు తెచ్చారు. నాణ్యత లేని మద్యం సరఫరా చేసే నివేదికలు తెప్పించుకున్నామని, క్యాబినెట్లో తమ ప్రజల జీవితాలతో చెలాటమూడారు. ఆదవిద్ధల పుస్తకాళ్లు తెగడంతో వేల కుటుంబాలు రోడ్డున పడ్డాయి. ప్రజాకోర్ గ్యూం దృష్ట్యా కొత్త ఎక్సైజు విధానం రావాలి" అని అన్నారు.



ఖైరతాబాద్లో నిమజ్జన క్రమం.. ట్యాంక్ బండ్ పై ఇసుకేస్తే రాలనంతగా..

ఖైరతాబాద్లో గణేశ్ నిమజ్జన క్రమం కుమ్మల పండుకగా సాగుతోంది. వేలాది విగ్రహాల గంగమ్మ ఒడికి చేరుతున్నాయి.

ఖైరతాబాద్, (రెపబ్లిక్ న్యూస్), సెప్టెంబర్ 17: కనులూరా వీక్షించేందుకు భారీగా తరలివచ్చారు. దీంతో భాగ్యనగరంలో గణేశ్ నిమజ్జనం కన్నుల పండుకగా సాగుతోంది. వేలాది విగ్రహాల గంగమ్మ ఒడికి చేరుతున్నాయి. నిమజ్జనం సందర్భంగా ట్యాంక్ బండ్ పండుకగా సాగుతోంది. అలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా హుస్సేన్ సాగర్ పరిసరాల్లో భారీ బందోబస్తు ఏర్పాటు చేశారు. హుస్సేన్ సాగర్ ఖైరతాబాద్ మహాగణపతి నిమజ్జనాన్ని

'లబ్ధి తీవ్ర' తో 11 లక్షల మందికి ప్రయోజనం

: అమిత్ షా

మోదీ ప్రభుత్వం మూడోసారి అధికారంలోకి వచ్చి వంద రోజులు పూర్తి చేసుకుంది. ఈ సందర్భంగా గత పదేళ్లలో ఎన్ని ప్రభుత్వం దేశ అభివృద్ధికి ఎంతో కృషి చేసిందని కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా పేర్కొన్నారు.

దీర్ఘ, (రెపబ్లిక్ న్యూస్), సెప్టెంబర్ 17: ప్రధాని భాషలను గౌరవిస్తుందని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. మోదీ నేతృత్వంలోని ఎన్డీఎ ప్రభుత్వం మూడోసారి మూడోసారి అధికారంలోకి వచ్చాక ప్రత్యేకంగా పలు అధికారంలోకి వచ్చి 100 రోజులు పూర్తి చేసుకుంది. ఈ సందర్భంగా భారత్లో మెరుగైన రాజకీయ స్థిరత్వం ఉండని కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా పేర్కొన్నారు. అదేవిధంగా ఎన్డీఎ ప్రభుత్వంలో దేశం ఎంతో అభివృద్ధి చెందిందన్నారు. ఈ మేరకు ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. గత పదేళ్లలో అంతర్గత భద్రతకు ఎన్డీఎ ప్రభుత్వం పటిష్టంగా కృషి చేసిందని అమిత్ షా పేర్కొన్నారు. అభివృద్ధి చెందిన భారత్ ను నిర్మించాలనే లక్ష్యంతో ముందుకు సాగుతుందన్నారు. మోదీ 3.0 ప్రభుత్వంలో 11లక్షల మంది లబ్ధి దీర్ఘ పథకం కింద లబ్ధి పొందారని ఆయన వెల్లడించారు. మోదీ నాయకత్వంలో ప్రాచీన, ఆధునిక విద్యావిధానంతో కూడిన కొత్త విద్యా విధానాన్ని తీసుకొచ్చారన్నారు. ఇది ప్రాంతీయ



జమిలి ఎన్నికలు, జనగణనపై..

దేశంలో దశాబ్దానికి ఒకసారి చేపట్టే జనగణనను త్వరలో నిర్వహించనున్నట్లు అమిత్ షా ప్రకటించారు. దీనికి సంబంధించిన పూర్తి వివరాలను త్వరలోనే వెల్లడిస్తామన్నారు. ఈ సందర్భంగా జమిలి ఎన్నికలపై స్పందించారు. ప్రస్తుత ఎన్డీఎ ప్రభుత్వం నేతృత్వంలోనే జమిలి ఎన్నికలు నిర్వహించాలని యోచిస్తున్నట్లు ఆయన

వెల్లడించారు. ఎర్రకోటపై జరిగిన స్వాతంత్ర్య వేడుకల్లోనే ప్రధాని మోదీ ఒకే దేశం, ఒకే ఎన్నికలుపై బలంగా మాట్లాడారు. ఇక, మార్చిలో ఈ జమిలి ఎన్నికలకు మూడోసారి రాష్ట్రపతి రామకృష్ణ కోవింద్ నేతృత్వంలో ఉన్నత స్థాయి ప్యానెల్ ఏర్పాటు చేసిన విషయం తెలిసిందే.

నేను ఫామ్ హౌస్ సీఎంను కాదు.. పనిచేసే సీఎంను: రేవంత్ రెడ్డి

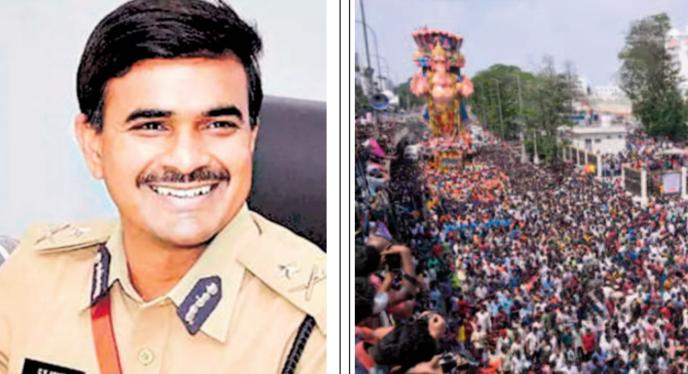
తెలంగాణ అంటేనే త్యాగం, బలిదానం అని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. రాచరిక వ్యవస్థకు వ్యతిరేకంగా తెలంగాణ ప్రజలు పోరాడారని గుర్తు చేశారు. తెలంగాణ ప్రభుత్వం తరఫున పబ్లిక్ గార్డెన్స్ ప్రజాపాలన దినోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి జాతీయ జెండా ఆవిష్కరించారు. అనంతరం పోలీసులు నుంచి గౌరవ వందనం స్వీకరించారు. అంతకుముందు ముఖ్యమంత్రి గన్వార్స్ వద్ద అమరవీరులకు నివాళులు అర్పించారు. సెప్టెంబరు 17న తెలంగాణ ప్రజాపాలన దినోత్సవం నిర్వహించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్ణయించిన విషయం తెలిసిందే. ఈ సందర్భంగా రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడారు. "రాష్ట్ర ప్రజలకు ప్రజాపాలన దినోత్సవం శుభాకాంక్షలు. సెప్టెంబర్ 17న ప్రజాపాలన దినోత్సవాన్ని

నిర్వహించాలని నిర్ణయించాం. విమోచనం, విలీనం అంటూ స్వప్రయోజనాల కోసం ప్రవర్తించడం సరికాదు. తెలంగాణ సాయుధ పోరాట స్ఫూర్తిని ఎవరూ తప్పుపట్టవద్దు. పెత్తందార్లు, నియంతలపై పిడికిలి బిగించి పోరాటం చేశాం. నియంత నుంచి తెలంగాణకు స్వేచ్ఛ కల్పిస్తామని ఆనాడు భరోసా ఇచ్చాం. పదేళ్లపాటు విధ్వంసమైన తెలంగాణను మళ్లీ గాడిలో పెడుతున్నాం. పాలన పారదర్శకంగా ఉండాలని కోరుకుంటున్నాం. డిసెంబర్ 9న తెలంగాణ తల్లి విగ్రహాన్ని ఆవిష్కరిస్తాం. గత పదేళ్లలో రాష్ట్ర ఆర్థిక వ్యవస్థను చిన్నాభిన్నం చేశారు. రాష్ట్ర ప్రయోజనాల కోసం దీర్ఘ వెళ్లినా విమర్శలు చేస్తున్నారు. నేను ఫామ్ హౌస్ సీఎంను కాదు.. పనిచేసే సీఎంను. మన హక్కుల సాధన కోసం ఎన్ని సార్లైనా దీర్ఘ వెళ్తాం" అని రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు.



నిమజ్జనం కోసం వచ్చే భక్తులకు ఖైరతాబాద్ సీపీ విజ్ఞప్తి

ఖైరతాబాద్, (రెపబ్లిక్ న్యూస్), సెప్టెంబర్ 17: నిమజ్జనం అయ్యేలా చూస్తున్నాం. షిఫ్ట్ వారిగా 25వేల నగరంలో వినాయక నిమజ్జనం ప్రశాంతంగా జరుగుతోందని ఖైరతాబాద్ సీపీ సీపీ ఆసెండ్ నిమజ్జనంలో పోలీసులు అలసిపోకుండా షిఫ్ట్ వారిగా తెలిపారు. గతేడాదితో పోలిస్తే ఈ ఏడాది సౌత్ ఈస్ట్ సౌత్ వెస్ట్ ఉన్న విగ్రహాల త్వరగా నిమజ్జనం అయ్యేలా చూస్తున్నామన్నారు. గతేడాది మాదిరిగా అలసట కాకుండా.. మండలం నిర్వాహకులతో మాట్లాడి త్వరగా నిమజ్జనం జరిగేలా చర్యలు తీసుకున్నామన్నారు. కోసం వచ్చే భక్తులకు ప్రజా రవాణాను "ఎలాంటి ట్రాఫిక్ ఇబ్బంది లేకుండా ప్రజాళికలు సిద్ధం చేశాం. బాలాపూర్ వినాయకుడు కూడా త్వరగా



స్వయం

చరిత్రలో నేటి ప్రత్యేకత

- విశ్వకర్మ జయంతి
- 1879: నాస్తికవాది, సంఘసంస్కర్త ఇ.వి. రామస్వామి నాయకర్ జననం (మ. 1973).
- 1882: ఆధునిక ఆంధ్ర చిత్రకారులకు ఆదిగురువు ఆస్వాల్డ్ కూల్లే జననం (మ. 1958).
- 1906: గాంధేయవాది, స్వాతంత్ర్య సమర-యోధుడు వావిలాల గోపాలకృష్ణయ్య జననం (మ. 2003).
- 1915: భారతదేశపు చిత్రకారుడు ఎం.ఎఫ్. హుసేన్ జననం (మ. 2011).
- 1922: నాటక రచయిత ముత్తరాజు సుబ్బారావు మరణం (జ. 1888).
- 1925: రచయిత్రి, చిత్రకారిణి శివరాజు సుబ్బలక్ష్మి జననం.
- 1930: కర్ణాటక సంగీత విద్వాంసుడు లాల్గడి జయరామన్ జననం (మ. 2013).
- 1937: భారతీయ కవి, సాహిత్య విమర్శకుడు సీతాకాంత్ మహాపాత్ర జననం.
- 1948: తెలంగాణ విమోచన దినోత్సవం
- 1950: భారతీయ జనతా పార్టీ నాయకుడు, భారత 14వ ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడి జననం.



విశ్వకర్మ జయంతి



ఇ.వి. రామస్వామి నాయకర్



ఆస్వాల్డ్ కూల్లే



గోపాలకృష్ణయ్య



ఎం.ఎఫ్. హుసేన్



ముత్తరాజు సుబ్బారావు



శివరాజు సుబ్బలక్ష్మి



జయరామన్



సీతాకాంత్



గోపాలకృష్ణమూర్తి



నరేంద్ర మోడి



ఆ రెండు లికార్లులకు ఆరు వికెట్ల దూరంలో జడేజా..

యువ అటగాడికి గిట్టే ఇచ్చిన కోహ్లా

టీమ్ ఇండియా ఆల్ రౌండ్ రవీంద్ర జడేజా టెస్టులో మరో ఆరు వికెట్ల పడగొడితే రెండు లికార్లును అందుకుంటాడు. టెస్టులో ప్రపంచ నంబర్ వన్ ఆల్ రౌండ్ గా కొనసాగుతున్న రవీంద్ర జడేజా.. సుదీర్ఘ ఫార్మాట్లో రెండు లికార్లుపై కన్నేశాడు. ఈ స్పిన్సర్ మరో ఆరు వికెట్ల పడగొడితే టెస్టులో 300 వికెట్ల మైలురాయిని అందుకున్నాడు. దీంతో భారత్ తరపున ఈ ఘనత సాధించిన ఏడో బౌలర్గా రికార్డులోకి వెళ్ళాడు. ప్రస్తుతం ఈ క్షణంలో అనిల్ కుంభే (619), అశ్విన్ (516), కపిల్ దేవ్ (434), హర్షజన్ సింగ్ (417), ఇషాంత్ శర్మ (311), జహీర్ ఖాన్ (311) ఉన్నారు. ఆరు వికెట్లు సాధిస్తే జడేజా మరో రికార్డును అందుకోవచ్చు. సుదీర్ఘ ఫార్మాట్లో 3000 కంటే ఎక్కువ పరుగులు చేయడంతోపాటు 300 వికెట్లు సాధించిన మూడో భారత క్రీకెటర్ నిలవవచ్చు. కపిల్ దేవ్ (5248 పరుగులు), అశ్విన్ (3309 పరుగులు) ఇప్పటికే ఈ జాబితాలో ఉన్నారు. బంగ్లాదేశ్లో జరగనున్న రెండు టెస్టుల సీరీస్ను ఎంపికైన రవీంద్ర జడేజా ఇప్పటివరకు 72 టెస్టులు ఆడి బ్యాట్ కు 3036 పరుగులు, బౌలర్ గా 294 వికెట్లు సాధించాడు. సెప్టెంబరు 19 నుంచి బంగ్లాదేశ్లో జరిగే తొలి టెస్టులో జడేజాకు తుది జట్టులో చోటు దక్కడం దాదాపు ఖాయమైంది.

యువ అటగాడికి బ్యాట్ను గిట్టే ఇచ్చిన కోహ్లా

దుబైలో అదరగొట్టిన ఆకాశ్ దీప్ మరోసారి భారత జట్టులో చోటు దక్కించుకున్నాడు. ఈ యువ పేసర్ బంగ్లాదేశ్లో జరగనున్న తొలి టెస్టుకు ఎంపికైన విషయం తెలిసింది. ప్రస్తుతం భారత జట్టుతో కలిసి అతడు ప్రాక్టీస్ చేస్తున్నాడు. ఈ సందర్భంగా ఆకాశ్కు స్ట్రాట్ బ్యాట్లర్ విరాల్ కోహ్లా బ్యాట్ను గిట్టే ఇచ్చాడు. దీనికి సంబంధించిన చిత్రాన్ని ఆకాశ్ దీప్ సోషల్ మీడియాలో పంచుకుంటూ “థాంక్ యూ బిగ్ బ్రదర్” అని క్యాప్షన్ ఇచ్చాడు. కోహ్లా ఆకాశ్ దీప్ ఇప్పటికే టెస్టుల్లో భారత్ తరపున అరంగేట్రం చేశాడు. ఈ ఏడాది ఫిఫ్టవంలో ఇంగ్లాండ్పై అరంగేట్రం చేసి మూడు వికెట్లు పడగొట్టాడు. ఐపీఎల్లో కోహ్లాతో కలిసి ఆర్పీబీకి ప్రాతినిధ్యం వహించాడు.



అప్పుడు.. నా బాధ ఆమెకు అర్థమైంది

: మాళవికా మోహనన్

రజనీకాంత్, రేఖ గురించి ప్రత్యేకంగా మాట్లాడారు మాళవికా మోహనన్. త్వరలోనే ఆమె 'యుద్ధా'

సినిమాతో ప్రేక్షకుల ముందుకు రానున్నారు.

బాలీవుడ్ ప్రముఖ నటి రేఖతో తన పరిచయాన్ని గుర్తుచేసుకున్నారు కోలివుడ్ బ్యూటీ మాళవికా మోహనన్. తన కొత్త సినిమా 'యుద్ధా' ప్రచారంలో భాగంగా పాల్గొన్న ఓ ఇంటర్వ్యూలో

ఒకప్పుటి సంగతులు నెమరువేసుకున్నారు. ఇతరులను ప్రోత్సహించడంలో ముందుంటారంటూ

రేఖ, రజనీకాంత్ పై ప్రశంసలు కురిపించారు. “ఓ అవార్డుల వేడుకలో రేఖను తొలిసారి నేరుగా చూశా.

ఆమె పక్కనే కూర్చొన్నా. దీన్నర్ చేశావా? ఎక్కడి నుంచి వచ్చావ్? అంటూ యోగక్షేమాలు



తెలుసుకున్నారు. ఆమె మాట్లాడే విధానం అకట్టుకుంది. ఓవైపు ఆనందంగా ఉన్నా మరో వైపు.. నాకు పురస్కారం (బియూడ్ ది క్లౌడ్స్)

సినిమాకిగానూ) వస్తుందా? అనే ఉత్కంఠ నెలకొంది. చివరకు.. నాకు అవార్డు దక్కకపోవడంతో బాధపడ్డా. పైకి కనిపించకుండా మేనేజ్ చేశా. కానీ, నా బాడీ లాంగ్వేజ్ పరిశీలించిన రేఖకు నా ఫీలింగ్ అర్థమైంది. ‘ఫర్వాలేదు.. భవిష్యత్తులో నువ్వు ఎన్నో పురస్కారాలు పొందుతావు’ అంటూ నన్ను ప్రోత్సహించారు. రజనీకాంత్ గురించి మాట్లాడుతూ.. “కోలివుడ్లో నేను నటించిన తొలి సినిమా ‘పేట’. అందులో నేను కీలక పాత్ర పోషించా. నేను ఎక్కడి నుంచో వచ్చానో, నా కుటుంబం గురించి రజనీకాంత్ కు తెలుసు. ఆయన పెద్ద స్టార్ అయినా.. నేను కంఫర్ట్ ఉన్నానో లేదోనని అడిగేవారు. ఎలాంటి ఇబ్బంది కలగకుండా చూసుకున్నారు” అని పేర్కొన్నారు.

ప్రముఖ సినిమాటింగ్రాఫర్ కె.యు. మోహనన్ కుమార్ మాళవికా. ‘మాస్టర్’, ‘తంగలాస్’ తదితర చిత్రాలతో తెలుగు ప్రేక్షకులను అలరించారు. సిద్ధాంత చతుర్వేది సరసన ఆమె నటించిన ‘యుద్ధా’ ఈ నెల 20న విడుదల కానుంది. ప్రఖ్యాతి ‘ది రాజాసాబ్, కార్తి ‘సర్దార్ 2’తో ప్రస్తుతం బిజీగా ఉన్నారు.

ఆరోగ్యం

కొబ్బరి తింటే చాలా హెల్థీ అంటారు. కానీ, దీనిని తినడం వల్ల కొన్ని సమస్యలు ఉన్నాయని చెబుతారు. అందులో కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం, దీనిలో నిజమెంతో తెలుసుకోండి. నేటి కాలంలో చాలా మంది కొలెస్ట్రాల్తో బాధపడుతున్నారు. దీనికి మనం తీసుకునే ఆహారం, అనేహిస్తే లైఫ్ స్టైల్ కారణమే. ఈ నేపథ్యంలోనే కొబ్బరి తింటే కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుందని కొంతమంది నమ్ముతుంటారు. కొలెస్ట్రాల్ పెరగడానికి ముఖ్య కారణం ఆయిలి ఫుడ్స్ తీసుకోవడం. కొబ్బరిలో కూడా ఆయిల్ శాతం పెరగడం వల్లే కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుందనుకుంటారు. మరి దీని గురించి నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో తెలుసుకోండి.

కొబ్బరిని వాడడం..

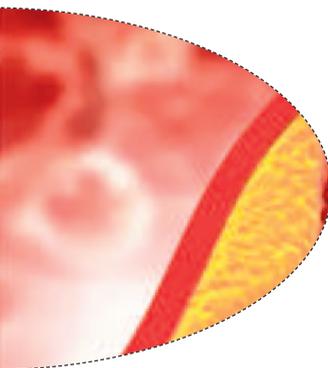
కొబ్బరిని వంటల్లో వాడతారు. కూరలు దగ్గర్నుంచి స్నాక్స్ వరకూ ఆ రెసిపీ ఎక్కడా ట్రైప్ యాడ్ చేస్తుంది. అందుకే, దీనిని ఎక్కువగా వాడతారు. కొబ్బరిని తర-ములా చేసి వంటల్లో వాడతారు. అసలు ఇలా తింటే నిజంగానే కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుందా అంటే..

సైన్స్ ప్రకారం..



కొబ్బరిలో ఫినాల్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి హై కొలెస్ట్రాల్ ని తగ్గిస్తాయి. ఆక్సీకరణ నష్టాన్ని తగ్గించడం ద్వారా కణాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. దీని వల్ల హై కొలెస్ట్రాల్ ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. కొబ్బరినూనెలో కూడా గొప్ప గుణాలు ఉన్నాయి. ఇవన్నీ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. ఇవి కొలెస్ట్రాల్ సమస్యల్ని తగ్గిస్తాయి. అయితే, ఇది సరిగ్గా తీసుకున్నప్పుడు మాత్రమే. ఇది లేదంటే, దీని వల్ల సమస్యలొస్తాయి.

కొబ్బరి తింటే కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుందా

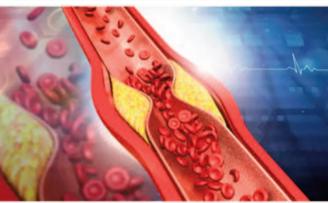


మితంగా..



కొబ్బరి మాత్రమే కాదు.. కొబ్బరినూనెని కూడా మితంగా వాడాలి. అప్పుడే కొలెస్ట్రాల్ కంట్రోల్ అవుతుంది. దీనిని ఎక్కువగా ప్రై చేసి తినాదు. సాధారణంగా కొద్దిగా మాత్రమే ఉడికించి తినాలి. అప్పుడే బెనిఫిట్స్ అందుతాయి.

కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం..



కొబ్బరిని ఎక్కువగా తింటే కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. కొబ్బరినూనెలో సంతృప్త కొవ్వు ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇతర మొక్కల ఆధారిత నూనెల కంటే ఇది చాలా మంచిది. అయితే, దీనిని తీసుకోవడం వల్ల మంచి, చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరుగుతాయి. అయినప్పటికీ, కొబ్బరినూనెలో లాండ్ యాసిడ్ అనే సంతృప్త కొవ్వు ఉంటుంది. ఇది మంచి కొలెస్ట్రాల్ ని పెంచుతుంది.

ముఖ్య విషయాలు..

కొబ్బరితో ఆహారాన్ని తినడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. దీన్నే కొబ్బరిపాలు.. కొబ్బరిపాలలో కొవ్వు, సంతృప్త కొవ్వు ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్ కి మంచిది కాదు. ఇతర హెల్థీ ఫ్యాట్స్.. అలివ్, అవకాడో, కనోలా నూనెలు కొబ్బరినూనె కంటే గుండెకి మంచివి. మీ డైట్లో సల్ఫీ, ఆయిలి ఫిష్, అవకాడో వంటి ఇతర హెల్థీ ఫ్యాట్స్ ని కూడా యాడ్ చేసుకోవచ్చు. గమనిక: ఆరోగ్య నిపుణులు, అధ్యయనాల ప్రకారం ఈ వివరాలను అందించాం. ఈ కథనం కేవలం మీ అవగాహన కోసమే. ఇవి పాటించడం వల్ల ఫలితాలు అనేవి వ్యక్తిగతం మాత్రమే. వీటిని పాటించే ముందు డైట్ సియన్స్ ని సంప్రదించడమే ఉత్తమ మార్గం. గమనించగలరు.



ఆయుర్వేదం ప్రకారం..



కొబ్బరి చాలా మంచిది. ఆయుర్వేదం కొలెస్ట్రాల్ ని శరీరంలోని జీర్ణాశయాన్ని ఎఫెక్ట్ చేస్తుంది. దీని వల్ల జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయి. దీంతో శరీరంలో వ్యర్థాలు పేరుకుపోతాయి. ఇవన్నీ చెడు కొలెస్ట్రాల్ ని పెంచుతాయి. కొబ్బరి, కొబ్బరి నూనె అన్నిటి బ్యాల్స్ చేస్తాయి. టాక్సిన్స్ ని తొలగిస్తాయి. జీర్ణక్రియ పెరుగ్గా చేస్తాయి. ఇవన్నీ కొలెస్ట్రాల్ ని తగ్గిస్తాయి.

కొబ్బరి పాలు..

కొబ్బరి పాలని వాడడం మంచిది. అయితే, కొబ్బరి పాల కంటే కొబ్బరిని అసలు రూపంలో తినడమే మంచిది. పాలు తయారు చేసినప్పుడు అందులోని పీచు పదార్థం తగ్గుతుంది. కొబ్బరినీరు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది.

ప్రై చేసి..



కొబ్బరిని తక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటేనే మంచిది. దీనిని తురుము చేసి కూరల్లో చేసుకోవచ్చు. దీనిని ప్రై చేసి కూరల్లో వాడొద్దు. ఎందుకంటే ప్రై చేసినప్పుడు అందులో నీరు తగ్గుతుంది. సుగంధ పదార్థాల్ని పై డ్రాక్ కొచ్చన్స్ ఏర్పడతాయి. ఇది క్యాన్సర్ కలయిక. దీని వల్ల అనిడిటీ, గుండెల్లో మంట, పేగు సమస్యలు వస్తాయి. అంతేకాకుండా కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుంది. ప్రై చేస్తే రుచి పెరిగినప్పటికీ ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని గుర్తుంచుకోండి.

