

సంపాదకీయం

మంచి వరిణమం కాచు..!

ఆంధ్రప్రదేశ్ కొత్తగా ఏర్పడిన రాష్ట్రం. ఇప్పటికీ సరైన రాజధాని లేదు, ఆదాయ వనరు అంతకంటే లేదు. మరో వైపు కేంద్రం చిన్నచూపు చూస్తోంది. అయిదు కోట్ల జనాభాలో అత్యధిక శాతం పేదలు ఉన్నారు. ఇప్పటికి రెండు ప్రభుత్వాలు మారాలి. అభివృద్ధి అన్నది ఎక్కడా లేదు, కాగితాల మీదనే కనిపిస్తోంది. మరో వైపు చూసుకుంటే రాజకీయాలు మాత్రం తారస్థాయిలో ఉన్నాయి. నాలుగు దశాబ్దాల విశేష అనుభవం ఉన్న బలమైన ప్రాంతీయ పార్టీ తెలుగుదేశం అధికారం కోల్పోయింది. మరో వైపు దశాబ్దం క్రితం ఆవిర్భవించిన వైసీపీ అధికారంలోకి వచ్చింది. యువ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్ ఆంధ్రప్రదేశ్‌ను ముందుకు తీసుకువెళ్తారని అంతా ఆశించారు. దానికి తగినట్లుగా ఆయన తాను ఇచ్చిన హామీలలో నూటికి తొంబయి శాతానికి పైగా అమలుచేస్తున్నారు. అదే విధంగా సంక్లేషమానికి పెద్ద పీట వేశారు. ఎన్నో కార్బూక్రమాలను అమలుచేస్తున్నారు. వినూత్వమైన నిర్దయాలు తీసుకుంటున్నారు. ఇవన్నీ ఇలా ఉంటే మరోవైపు అభివృద్ధి పరంగా వైసీపీ ప్రభుత్వం ఇంకా చురుకైన నిర్దయాలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. అదే విధంగా రాష్ట్రంలో చూస్తే గత రెండేళ్లగా రాజకీయమే సాగుతోంది. మాటకు మాట అన్నట్లుగా అటు అధికార పక్షం, ఇటు ప్రతిపక్షం కూడా ఢీ కొడుతున్నాయి. దీంతో, అసలు సమస్యలు పక్కకుపోతున్నాయి. దేశంలోని మిగిలిన రాష్ట్రాలు తమ అభివృద్ధిని చూసుకుంటున్నాయి. తాజాగా కేంద్రం ప్రవేశపెట్టిన బడ్జెట్లో తమ రాష్ట్రానికి ఎంత వచ్చింది, ఇంకా ఏం అడగాలి అన్న దాని మీద అక్కడ రాజకీయం తలమునకలు అయి ఉంది. కానీ ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో మాత్రం ఓ విధంగా చెప్పాలంటే అనవసర రాజకీయ రచ్చ సాగుతోంది. పంచాయతీ ఎన్నికలు అంటే పార్టీ గుర్తు లేనివి. పార్టీకి సంబంధం లేనివి. అలాంటి వాటికి పార్టీ రంగును

ఆమె పేరు అందరికీ సుపరిచితమే. ఎందుకంటే ఆమె ఎవరో కాదు, తమిళులకు అమ్మగా మనసులలో చిరస్థాయిగా నిలిచిపోయిన దివంగత ముఖ్యమంత్రి జయలలిత నెచ్చెలి. జయలలిత పక్కన ఎపుడూ కనిపించే ఆమె శశికళ. ఆ చంద్రకాంతులలో తనను తాను చూసుకుని జయలలిత మురిసేవారు అంటారు. శశికళ అంటే జయలలితకు చాలా ఇష్టం. ఆమెకు అంతరింగీకురాలు. ఆమె మరో రూపం. ఆమె లేక ఈమె లేదు, ఇలా ఎన్నో నాడు వినిపించాయి. ఇక ఆ తరువాత జయలలిత అక్రమాస్తుల కేసులకు సంబంధించి ఆమె నేస్తంగా శశికళ కూడా బాధ్యరాలు అయ్యారు. దాంతో 2017 నుంచి నాలుగేళ్ళ పాటు జైలు పాలు అయ్యారు. ఆ జైలు జీవితాన్ని పూర్తిగా అనుభవించి శశికళ ఈ మధ్య జైలు నుంచి విడుదల కావడంతో త్వరలో జరగబోయే తమిళనాడు అసెంబ్లీ ఎన్నికలు రసవత్తరంగా మారే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో శశికళ ముఖ్యపొత్తు పోషిస్తారని, ఎన్నికల్లో పోటీ చేస్తారని ఆమె అనుచరులు బల్ల గు మరీ చెబుతున్నారు. అయితే శశికళ ప్రత్యేక్య ఎన్నికల్లో ఎంతవరకూ పోటీకి అర్థరూలనే విషయం సందేహమే. 1988 అవినీతి నిరోధక చట్టం ప్రకార ఆర్థిక నేరంపై జైలుశిక్ష అనుభవించిన వ్యక్తి ఆరేళ్ళ వరకూ ఎన్నికల్లో పోటీ చేయడానికి వీల్చేదు.

ఆదాయానికి మించిన ఆస్తుల కేసులో అవినితికి
పాల్పడ్డారన్న కారణంగా నాలుగేళ్ల జైలు జీవితం
గడిపిన శశికళ కూడా ఇందుకు
మినహాయింపేమీ కాదు. సెక్షన్ 8(1) మేరకు
ఉగ్రవాద కార్య కలాపాలకు పాల్పడడం,
అత్యాచారం చేయడం, మహిళల పట్ల క్రూరంగా
వ్యవహరించడం, రెండు సమూహాల మధ్య
శత్రుత్వాన్ని పెంపాందించడం వంటి నేరాల
విషయంలో ఒక వ్యక్తికి న్యాయస్థానం జరిమానా
విధించినట్టయితే వారు శిక్షార్ఘమైన తేదీ నుంచి
అరు సంవత్సరాల పాటు ఎన్నికల్లో పోటీ
చేసేందుకు అనర్పుతే. అయితే ఆమె అనుచరులు
మాత్రం చిన్నమ్మ ఈ ఎన్నికల్లో పోటీ చేసి తీరతారని
చెబుతున్నారు. 1951 సెక్షన్ 11 ప్రకారం

సాముల్తం... కుల్తం

సాయిబాబా మతాతీంగా వుండేవాడు. తన
నివాసాన్ని ద్వారకమాయి అనేవాడు. కాని తాను
ధరించేదుస్తులన్నీ మహమృదీయుల వలె
ఉండేవి. ఏకనాద భాగవతము,
భావార్థరాబాయణము పారాయణం
చేయించేవాడు. హిందువులతో అబ్బుల్కు
ఖురాన్ నేర్చేవాడు. మహీపతి దాసరు ఒక
హరిదాను. ఆయనకు మహమృదీయులంటే
దురభిమానం ఏ కోశానా లేదు. మహీపతి
తండ్రి పేరు కోనేరిరావ్. ఆయన సనాతన
సాంప్రదాయ అయినా సంస్కృత, మరాటి కన్నడ
భాషలతో పాటు ఉర్రూ, పెరిష్ణ ప్రారశీకు
భాషలను నేర్చుకున్నాడు. అయితే మహీపతి ఆ
అయిదు భాషలపై మంచి పట్టు
సాధించగలగాడు. దక్షణ దేశాన్ని
అదిల్పొపరిపాలిస్తుండే వాడు. ఆయనకు
ఖవాస్థాన్ అనే మంత్రి ఉండేవాడు.
ఖవాస్థాన్ మతము మహమృదీయ
మతమయినా, హిందూ మతంపై ద్వేషమే
ఉండేది కాదు. ఒకసారి ఖవాస్థాన్
నరసింహస్నామి మందిరం గుండా పోతున్నాడు.
ఆ మందిరం అంతా జనులతో నిండి ఉన్నాది.
కారణం ఏమిటో తెలుసుకొనటానికి

ప్రయత్నించాడు.
అంతలోనే దీనులకు విందు చేసే గాత్రం
అయిన చెవులకు సోకింది. వినటానికే ఇంపుగా
ఉన్నది. కానీ పూర్తి అర్థం కాలేదు. కానేపు
అక్కడే నిలబడి ఉన్నాడు. ఈలోగా
సుశ్రావ్యమయిన గొంతుకతో తనను అలరించిన
వ్యక్తిని చూచి, రఘుని పిలిచాడు. రేపటి నుండి
తన మందిరంలో గూడా అలా చెప్పమని
కోరాడు. ఒక మహామృదీయుడు, ఒక
హిందువును అలా కోరటమే విశేషం. అందుకు
మనస్సుట్రిగా అంగీకరించాడు.
ఆ వ్యక్తి మహీపతి. మహీపతి ఖవాన్ మందిరానికి
వెళ్లాడు. అక్కడ తనకు గల పాండిత్యంతో ఉర్ధ్వ,
పారశీక భాషలలో రామయణ భాగవత,
మహోభారత గాఢలను చెప్పడం ద్వారా మంత్రిని,
వారి బృందాన్ని అలరింపచేశాడు. ఒకనాడు
ఖవాన్ వద్దకు ఉద్యోగులు వచ్చి, లెక్కలలో తేదా
వచ్చినదని, లెక్క ఎంతకు సరికావటం లేదని,
మా వలన కాలేదని చెప్పారు. మహీపతిని ఖవాన్
పిలిచి లెక్కనుసరి చేయగలవా అని అడిగాడు.
వెంటనే మహీపతి తప్పపట్టుకోగలగాడు.
ఖవాన్ వద్ద దవాన్గా ఉద్యోగం అదనంగా
లభించింది. మహీపతికి దివాన్జీ పదవికి

గుర్తుగా రాజముద్రిక ఇవ్వబడ్డది. దాన్ని ఉంగరంగా వాడుతున్నాడు మహీపతి. ఒకసారి మహీపతి బేగం తలాబ్ తటాకాన్ని పరిశీలిస్తున్నాడు. ఆ సమయంలో ఇద్దరు సూఫే మహానీయులు అక్కడకు వచ్చారు. వారు సోదరుడు, సోదరి. సూఫీ సాంప్రదాయానికి చెందినవారు. సోదరుడై షాసుంగా మహీపతి చెల్లి ఉంగరాన్ని అడిగాడు. మహీపతి ఇచ్చాడు. షాసుంగా ఆ ఉంగరాన్ని (రాజముద్రిక) తటాకంలో పారవేశాడు. అది తన వద్ద లేకపోతే తన పదవికి ముప్పు వస్తుందని మహీపతి చెప్పాడు. సోదరి వంక చూశాడు సోదరుడు. ఆమె వెంటనే తటాకంలోనికి దిగి, చేతికి అందినన్ని ఉంగరాలు మహీపతికి ఇచ్చింది. అన్ని ఉంగరాలు ఒకేలా ఉన్నాయి. ఏది తన ఉంగరం తెలుసు కోలేక పోయాడు మహీపతి. తన రాజ ముద్రిక గల ఉంగరం ఏదో తమరు చెప్పండి అని షాసుంగాను అడిగాడు. షాసుంగా ఒక ఉంగరాన్ని తీసి ఇచ్చాడు. ఇది నా ఉంగరమని మీరు ఎలా గుర్తించారు? అడిగాడు మహీపతి. ‘మౌత్కాఘన్’ అని చెప్పాడు. మహీపతి మంత్రి అయిన ఖివాస్ ను ‘మౌత్కాఘన్’ అంటే ఏమిటి? అని ప్రశ్నించాడు. ‘కుళుతున్చా శరీరపుకంపు’ అనిబివాన్



అన్నాడీఎంకె పార్టీలోకి తిరిగి రావాలనుకున్నా తీసుకోమని కచ్చితంగా చెప్పేస్తున్నారు. ఇదిలా ఉంటే జయలలిత 2016 ఎన్నికలలో సంపాదించి పెట్టిన అధికారాన్ని జాగ్రత్తగా నాలుగేళ్ల పాటు అనుభవించడం వరకూ పళనిస్వామి ప్రతిభను ఎవరూ కాదనలేరు. కానీ వచ్చే ఎన్నికలలో మళ్లీ పార్టీకి అధికారం తేవడం అన్నది ఆయన వల్ల కాదని అన్నాడీఎంకె సాధారణ కార్యకర్తకు కూడా తెలుసు. మరోవైపు చూసుకుంటే జయలలిత పేరుకు పార్టీ అధినేత్రిగా ఉన్నా, మొత్తం పార్టీ మీద పట్టు శశికళకు ఉంది. అన్నాడీఎంకెలో ఎవరు ఏమిటి అన్నది ఆమెకు బాగా అవగాహన ఉంది. ఆమె కనుక తమిళనాడులో అడుగు పెడితే ఎంతమంది అధికార పార్టీలో ఉంటారు అన్నది కూడా చెప్పడం కష్టమే. ఎందుకంటే ముఖ్యమంత్రి పీరం మీద ఉన్న పళనిస్వామి కంటే కూడా శశికళ కొంతపరకైనా ఉత్తమ నాయకురాలు ఆని అన్నాడీఎంకె కార్యకర్తలు భావిస్తారు. ఆ విధంగా ఆమె కనుక పాపలు కదిపితే అన్నాడీఎంకె పార్టీలో అతి పెద్ద చీలిక రావడం భాయమని కూడా అంటున్నారు. అయితే బీజేపీతో కలని అన్నాడీఎంకె

కూటమిగా ఉంది. ఈ చీలిక వివాదాలు కనుక వస్తే బీజేపీ పెద్దన్నగా మారి శశికళకు మద్దతు ఇచ్చినా ఇవ్వపచ్చ). అప్పుడు పళనిస్వామి కూడా సర్దుకుపోవాలిన అవసరం ఉంటుందని అంటున్నారు. ఇలా శశికళను ముందు పెట్టుకుని అన్నాడీ ఎంకె పోటీ చేసినా, ఎన్నికలలో ఓటమి మాత్రం భాయమనే మాట ఉంది. ఈసారి కచ్చితంగా కరుణానిధి వారసుడు డీఎంకె అధినేత స్టోలిన్కు అవకాశం ఇవ్వాలని జనాలు అనుకుంటున్నారని సర్వేలు కూడా వెల్లడిస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో తమిళనాడులో శశికళ రాక మాత్రం రాజకీయాలలో కాక పుట్టిసుంది అని చెపువచ్చు.



బెంగళూరులోని ఓ ఫామ్‌హోస్ వేదికగా సిద్ధమవుతోంది. ఆమె మేనల్లుడు తీటివీ దిన

ముఖ్యమంత్రి పీరం మీద ఉన్న పళనిస్వామి, ఈపుడు శశికళ రాకనే నిరసిస్తున్నారు. పైగా ఆమె

శరీరం విష్టుల్నాలు తొలగిలంటి

చేసుకోవాలి. కాగ్గరెట్లు, దోసకాయలు, దుంపలు,
మొలకలు, వచ్చి ఆకుకూరలు తినాలి.

ప్రాద్రిటెడ్గా ఉండండి
 రోజుకు కనీసం రెండు లీటర్ల నీరు తాగడం
 శ్రేయస్వరం. తద్వారా శరీరంలో ఉండే
 విషపదార్థాలన్నీ తేలికగా తొలగిపోతాయి.
 తాగునీరు కొవ్వును తగ్గించడంలో సహాయ
 పడుతుంది. ఇతర రకాల పానీయాలను నీటితో
 భర్త చేయడం మానుకోవాలి. కూల్డ్రింక్స్,
 ఎన్స్ట్రి డ్రింక్స్ తీసుకోవడం మంచిది కాదు.

దినచర్యలో భాగంగా వ్యాయామం వ్యాయామం అంటే బరువు తగ్గడం ఒక్కటి మాకాదు. ఇది చాలా కాలం పాటు ఆరోగ్యంగా, యవ్వనంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. ఈ వ్యాయామం నుంచి ఎండార్పిన్లను విడుదల చేస్తుంది. మానసిక స్థితిని కూడా సంతోషంగా ఉంచుతుంది. వ్యాయామానికి రోజుకు కనీసం అరగంట సమయం కేటాయించి తేడా చూడండి.

A vibrant collage of healthy food items. In the center is a green smoothie in a glass with a straw. To its right is a whole green apple. Below the smoothie is a lime cut in half. To the left of the lime is a pomegranate cut in half, showing its seeds. In the bottom left corner is a small dish containing a white substance, possibly yogurt or cream. In the top left corner is a bowl of salad with various toppings. The background is a dark, textured surface.

నిద్ర విషయంలో రాజీ వద్దు
 తగినంత నిద్ర పోవడం శరీరాన్ని తాజాగా
 ఉంచుతుంది. మెదడు కూడా చురుకుగా ఉంటుంది.
 శరీరం నష్టాన్ని సరిచేయడానికి అలాగే విషాల
 తొలగింపునకు నిద్ర పనిచేస్తుంది. అందుకని నిద్ర
 విషయంలో ఏ విధంగానూ రాజీ వడ్డాడ్దు.
 ఇకపోతే, శరీరంలోని విషపదార్థాలను బయటకు
 విసర్జించేందుకు మనం నిత్యం కొన్నిరకాల
 అపోరాలను తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

ఇవి తింటే మంచిది....
నిష్టు, ఆరెంజ్ పండ్లు తీసుకోవడం చాలా మంచిది
ఇవి విటమిన్ సీ తో నిండివుంటాయి. శరీరాన్ని
దెబ్బతీనే ఫ్రై-రాడికల్స్‌తో పోరాడుతాయి. వీటిలోని
అల్కొల్ శరీరం యొక్క పీపోచ్ సమతుల్యతను
పునరుద్ధరించడానికి సహాయపడతాయి. అలాగే
రోగనిరోధక శక్తిని కూడా బలంగా చేస్తుంది.

యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్టలంగా ఉండి కాలేయం పనితీరు పెంచుతాయి. మచ్చ టీ క్వాస్టర్స్ పోరాదటానికి, గుండాలు, జబ్బులు, ట్రైప్ 2 డయాబెటిస్, బరువు తగ్గడానికి దోహదం చేస్తుంది.

క్వాబేజీ

క్వాబేజీలో రసాయన సల్ఫైరాఫెన్ ఉండి శరీరంలోని విషాలతో పోరాదటానికి సహాయపడుతుంది. అలాగే

యాంటీఆక్సిడెంట్ గ్లూటాథియోన్ కాలేయ పనితీరును పెంచుతుంది. ప్రేగు పనితీరును

- ప్రోత్సహించడంతో పాటు జీర్ణక్రియకు సహాయపడే ప్రయోజనకరమైన బ్యాక్టీరియాను కలిగి ఉంటుంది. ఆకుకూరలు ఆకుకూరలు జీర్ణవ్యవస్థలో క్లోరోఫిల్ స్థాయిని

పెంచదమే కాకుండా శరీరంలోని విషపదార్థాలు
బయటకు పంపిస్తాయి. వీటిని సలాడ్గా తినవచ్చ
లేదా వాటి నుంచి సూప్ తయారు చేసుకోవచ్చు
బీటరూట్
బీటరూట్ పెద్ద మొత్తంలో పైబర్ కలిగివుండి..
కాలేయంలోని యాంటీఆక్సిడెంట్ ఎంజైమ్ల ఉత్పత్తిని
పెంచుతాయి. కాలేయం, పిత్తాశయంలోని అదనపు
పిత్తాన్ని తొలగించడానికి సహాయపడతాయి.

బీటరూటలో మెగ్నషియం, ఐరన్, విటమిన్ సీ వంటి
పోషకాలు విరివిగా లభిస్తాయి.

చాంగం

ప్యారి నామ సంవత్సరం
డత్తరాయణం,
పూమంతరుతువు
మాసం, బహుళపక్కం

బ. సప్తమి మ. 12.08 వరకు
స్వాతి రా. 7.44 వరకు
వర్షం రా. 1.02 నుంచి 2.34 వరకు
దు.ము ప. 10.12 నుంచి 11.04 వరకు
రా.కా మ. 1.32 నుంచి 3.05 వరకు

