



ఈంధ్ర ప్రాండేషన్ లో ఏం జరుగుతోంది...

తమిళనాడు రాష్ట్రంలోని కోయంబత్తూర్ లకు వచ్చేయడంతో సంచలనంగా మారింది. ఇటీవల సద్గురు వాసుదేవ్ పై చెన్నె హైకోర్టు తీవ్రంగా స్పందించింది. “ జగ్గి వాసుదేవ్ తన కుమార్తెకు వివాహం చేశారు. జీవితంలో బాగా స్థిరపడేలా సంపాదించారు. కానీ ఇతర మహిళల తమ భౌతిక జీవితాన్ని త్యాగం చేయాలని చెబుతున్నారు. ఇలా ఆయన ఎందుకు చేస్తున్నారు” జగ్గి వాసుదేవ్ ను ఉడ్డేశించి తమిళనాడు హైకోర్టు చేసిన వ్యాఖ్యలు ఇవి. జగ్గి వాసుదేవ్ మనదేశంలో గాడ్ మ్యాన్ స్టేట్స్ అనుభవిస్తున్నాడు. అలాంటి వ్యక్తిపై హైకోర్టు ఇలాంటి వ్యాఖ్యలు చేయడం ఒకరకంగా సంచలనమే అని చెప్పాలి. జగ్గి వాసుదేవ్ ఇద్దరు మహిళలను నిర్వంధించారని ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్నారు. దానిపై చెన్నె హైకోర్టులో విచారణ జరుగుతుంది. ఈ విచారణ క్రమంలోనే హైకోర్టు వాసుదేవ్ పై సంచలన వ్యాఖ్యలు చేసింది.ఈ సమయంలో పోలీసులు ఈశా శాండెషన్ కార్యాలయంలో తనిటీలు మొదలుపెట్టారు.. వాస్తవానికి వాసుదేవ్ వివాదాలు ఎదుర్కొపడం కొత్త కాదు. ఆయన భార్య మరణించిన తీరు ఇప్పటికీ ఒక వివాదంగానే ఉంది. పర్యావరణం గురించి పదే పదే చెప్పే జగ్గి వాసుదేవ్.. పర్యావరణ నిబంధనలు పట్టించుకోకుండానే ఈశా శాండెషన్ భవనాలను నిర్మించాడనే విమర్శలు ఉన్నాయి. ఇక ఈశా శాండెషన్ కార్యాలయంలో కొంతమంది మహిళలు అపహరణకు గురయ్యారని స్వయంగా తమిళనాడు పోలీసులు హైకోర్టు దృష్టికి తీసుకెళ్లిన సంఘటనలో చాలా ఉన్నాయి. 2022లో జగ్గి వాసుదేవ్ సేవ సాయిల్ అనే నినాదంతో 27 దేశాల్లో 30 వేల కిలోమీటర్ల యాత్ర చేశారు. భారతదేశానికి తిరిగివచ్చారు. ఓ ప్రైవేట్ ఛానల్ ఆయను ఇంటర్వ్యూ చేసింది. సేవ సాయిల్ పేరుతో మీరు చేస్తున్న యాత్ర బాగుందని చెప్పిన ఆ టీవీ ఛానల్.. ఎటువంటి పర్యావరణ అనుమతులు లేకుండానే మీరు ఈశా శాండెషన్ భవనాలు ఎందుకు నిర్మించాలని ప్రశ్నించింది. ఆ ప్రత్యుత్త ఆయన సమాధానం చెప్పకపోగా.. దేశంలో చట్టాలు లేవా అంటూ వ్యాఖ్యానించారు. అనంతరం ఆ టీవీ ఛానల్ విలేఖరి మరో ప్రత్య వేయగా.. ఏ అంటూ సద్గురు చిరాకును వ్యక్తం చేశారు. ఈశా శాండెషన్ కార్యాలయంలో ఆరుగురు మహిళలు అదృశ్యం ఆయ్యారట. 2016 తర్వాత ఆ మహిళను కనిపించడం లేదని తమిళనాడు పోలీసులు హైకోర్టుకు విన్నపించారు. గత ఏడాది మార్చిలో తన సోదరుడు 46 సంవత్సరాల గణేషన్ ఈశా శాండెషన్ కార్యాలయం నుంచి కనిపించకుండా వెళ్లాడని తిరుమలై అనే వ్యక్తి హైకోర్టును ఆశ్రయించాడు. దీంతో కోర్టు ఆదేశాలతో పోలీసులు విచారణ నిర్వహించగా.. అసలు విషయం వెలుగులోకి వచ్చింది.జగ్గి వాసుదేవ్ తన యూట్యూబ్ వీడియోల ద్వారా రకరకాల విషయాలను చెబుతుంటారు. ఇటీవల గ్రహణానికి సంబంధించి ఒక విషయాన్ని వెల్లడించారు. చంద్రగ్రహణం సమయంలో ఆహారం కలుపితమవుతుందని ఆయన చెప్పడం సంచలనంగా మారింది. జగ్గి వాసుదేవ్ భార్య మరణం విషయంలోనూ అనేక సందేశాలు ఉన్నాయి. వాసుదేవ్ భార్య 997 జనవరి 23న చనిపోయారు. అయితే ఆయన తన భార్య మరణాన్ని మహా సమాధిగా పేర్కొన్నారు. మహా సమాధి అంటే ఒక వ్యక్తి తనకు తానుగా శరీరాన్ని విడిచిపెట్టే విధానం. అయితే మన దేశంలో మహా సమాధి పొందిన వ్యక్తిని ఎవరూ దానం చేయలేదు. ఒకవేళ మహా సమాధి ఒక వ్యక్తి పొందితే.. ఆ వ్యక్తిని సమాధి మాత్రమే చేస్తారు.. గతంలో కల్పి భగవాన్ ఆశ్రమంలోనూ ఇలాంటి ఘటనలే చోటు చేసుకున్నాయి. అప్పట్లో ఆశ్రమంలో ఉన్నపారు పోలీసులు తనిటీలు చేసినప్పుడు ఇలాంటి సమాధానాలు చెప్పారు. చూడబోతే ఈశా శాండెషన్ కార్యాలయంలో జరుగుతున్న వ్యవహారాలు సంచలనంగా మారే అవకాశం కనిపిస్తోంది. శాండెషన్ కార్యాలయంలో రకరకాల యోగాలు, ఇతర అభ్యసన ప్రక్రియల గురించి మాత్రమే చెబుతున్నారని అక్కడ ఉండే వారు అంటున్నారు. అయితే అక్కడ చట్ట వ్యతిరేక కార్యకలాపాలు సాగుతున్నాయని కొంతమంది ఆరోపిస్తున్నారు. హైకోర్టు ఆదేశాలు జారీ చేయడంతో తమిళనాడు పోలీసులు అక్కడ సోదాలు చేస్తున్నారు. ఒకవేళ పోలీసులు అనుకున్నట్టుగా అక్కడ ఏదైనా దొరికితే.. జగ్గి వాసుదేవ్ పై కచ్చితంగా చర్యలు ఉంటాయని ప్రచారం జరుగుతున్నది.అయితే సద్గురు తన భార్య కంటే భారతీ అనే మహిళతోనే ఎక్కువేసే ఉండేవారట. ఈ విషయాన్ని అరుంధతి సుబ్రహ్మణ్యం అనే మహిళ సద్గురు మోర్ దెన్ లైఫ్ అనే పుస్తకంలో రాశారు. ఇక ఈశా శాండెషన్ వెబ్ సైట్ లో అనేక వస్తువులను విక్రయిస్తుంటారు. అయితే అవి అత్యంత ఖరీదుగా ఉంటాయి. జగ్గి వాసుదేవ్ పాదాల ఫోటో ప్రైమ్ 3200 అంటే.. ఆ వెబైట్ ఆధారంగా ఏం జరుగుతుందో అర్థం చేసుకోవచ్చ. అక్కడ ఒక రుద్రాక్ష ఖరీదు 10,000 దాకా ఉంటుంది. జగ్గి వాసుదేవ్ తన కుమార్తెకు వివాహం చేశారు. కానీ చాలామంది యువతలను సన్మానం తీసుకోవాలని ప్రోత్సహించారు.. ఇదే విషయాన్ని మద్రాస్ హైకోర్టు ప్రముఖంగా ప్రసాదించింది.

కంటి చూపును కాపాడే అవరిఱాలు ఇది..!

చేపలు, కోడిగుడ్లు మంచివి

క్వారెట్లు, పాలకూర, బాదం గింజలు తీసుకోవచ్చ

వీటిల్లో కంటిని కాపాడే ఇంగ్రెడియంట్లు

సర్వోపద్ధియానం నయనం ప్రథానం. మన శరీరంలే
కళకు ప్రాధాన్యం ఎంతో ఉంటుంది. కావాల్సి
పోషకాలు అందేలా చూసుకుంటే చాలు.. కంటి చూపున
జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవచ్చు. అలాగే, కంటి నరాలవై
ఒత్తిడి లేకుండా చూసుకోవాలి. మధుమేహం, బీపీ ఉండు
వారు వాటిని నియంత్రణలో పెట్టుకుని, పోషకాహిర
అందించడం ద్వారా కంచిచూపు దెబ్బతినకుండ
చూసుకోవచ్చు. పోషకాలంటే విటమిన్ ఏ, ఒమోగా
ప్రైటీ యాసింస్ అందించాలి.

కంటి చూపు ఎందుకు తగ్గుతుంది? అనే దానికి పయసా పెరగడం ఒక కారణం. ఫోన్లు, కంప్యూటర్ల ప్రైవేట్ గంటల తరబడి చూస్తుంటే కంటికి విక్రాంతి తగ్గి, నష్టిజరుగుతుంది. ఇవి కాకుండా ఒత్తిడి, పోషకాలేమితోనూ కంటి చూపు మసకబారుతుంది.

కంటికి చేపలు ఎంతో మంచి చేస్తాయి. చేపల్లోను సాల్చన్ రకం మంచివి. వీటిల్లో ఒమెగా 3 ఫ్యూట్ యాసిడ్స్ పుష్పలంగా లభిస్తాయి. ఇవి ఆరోగ్యకరమై కొవ్వలు. కనుక ఇవి చెడు కొవ్వులను తగ్గిస్తాయి. కళ్ళ పొడిబారిపోకుండా, రెటీనాకు మేలు చేస్తాయి.

బాదం గింజలు
ఆల్యండ్స్ లో విటమిన్ ఈ తగినంత ఉంటుంది. ఇవి కంటికి రక్షణనిస్తుంది. వయసు మీరడం వల్ల వచ్చే మాక్యులర్ డీజిసరేఫ్స్ నుంచి కాపాడుతుంది. అయితే రోజుల్లో బాదం గింజలను ఎక్కువ కాకుండా తీసుకోవాలి. అంటే ఒకేసారి మితిమీరి తినకూడదు.

గుడ్డు
కోడి గుడ్డలో విటమన్ ఏ, లూటిన్,
జియూక్సారటిన్, జింక్
ఉంటాయి. విటమిన్
ఏ కంటి

సంబంధిత

ందం గింజలను
జూ ఉదయం

నాలీ ంద్రున్నే మృరసం

లిపిన నీరు
గాలి

చింగ్ యామాలతో రా మంచి

ବିତାଳୁ

କବିତା ମେଲ୍

మారిన జీవన్‌తోలి వల్ల ఎంతో మంది జీర్ణంధిత సమస్యలను ఎదుర్కొటున్నారు. మన వ్యవస్థ శరీరానికి కావాల్సిన ముఖ్యమైన కాలను సంగ్రహిస్తుంది. వ్యాధాలను తొలగిస్తుంది. నుంచి పేగుల పరకు ఈ వ్యవస్థకు ఎంతో ఆస్యం ఉంది. కడుపులో అసౌకర్యం, జీర్ణస్యలతో తిన్నది వంటికి కూడా పట్టదు. బిరువు

తారు. ఈ సమస్యల నుంచి బయట పడెదుకు, క్రీని పెంచుకునే ఉపాయాలు ఉన్నాయి.



కార్మియాకు ఎంతో అవసరం. కంటిలో కనిపించే
డపరితలాన్ని కార్మియాగా పేర్కొంటారు. లూటిన్,
జియాక్సాంతిన్ కంటికి సమస్యలు రాకుండా
రక్షణనిస్తాయి. రెటీనా అరోగ్యానికి జింక
సాయహంతుంది.

లూటిన్, జియాక్స్యంతిన్ ను మన శరీరం తయారు చేసుకోలేదు. పాలకూరలోనూ ఇవి లభిస్తాయి.

క్యారెట్లు
క్యారెట్లలోనూ విటమిన్ ఏ పుష్టలంగా లభిస్తుంది. పైన
చెప్పుకున్న ప్రయోజనాలకు
అదనంగా, ఇన్వెక్షన్ నుంచి



ఇలా చేస్తు.. జీర్ణక్రియకు తిరుగుండదు!

నేడు మారిన జీవనకైలి వల్ల ఎంతో మంది జీర్ణ సంబంధిత సమస్యలను ఎదురొంటున్నారు. మన జీర్ణ వ్యవస్థ శరీరానికి కావాల్సిన ముఖ్యమైన పోషకాలను సంగ్రహిస్తుంది. వ్యాధిలను తొలగిస్తుంది. నోటి నుంచి పేగుల వరకు ఈ వ్యవస్థకు ఎంతో ప్రాధాన్యం ఉంది. కడుపులో ఆసోకర్యం, జీర్ణ సమస్యలతో తిన్నది వంచికి కూడా పట్టదు. బరువు తగ్గుతారు. ఈ సమస్యల నుంచి బయట పడేందుకు, జీర్ణశక్తిని పెంచుకునే ఉపాయాలు ఉన్నాయి.

కారణమవుతుంది. చెడు కొలప్పాల్, రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. దీనతో గుండె కు కూడా రక్షణ ఏర్పడుతుంది. అమెరికన్ జర్ల్ ఆఫ్ లైనికల్ నూత్రిషన్ లో ప్రచురితమైన తాజా అధ్యయనం ఫలితాల ప్రకారం.. ప్రతి రోజు బాదం తినడం వల్ల బ్యాటిరేట్ సింధసిన్ ప్రక్రియ మెరుగుపడుతుందని తెలిసింది. ఇది షార్ట్ చైన్ ఫ్యాటీ యాసిడ్. దీనివల్ల పేగుల అరోగ్యం బలపడుతుంది. పైగా బాదంలో ఉన్న కొన్కర్కుల ప్రాణాన్ని వెన్ని

ఉండ పైబర కూడా జీర్ణవ్యవస్తకు మంచి చెస్తుంది.
నిమ్మరసం కలిపిన నీరు
మనలో ఎక్కువ మందికి ఉదయం నిద్ర లేవగానే టీ
లేదా కాఫీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది. కానీ దీనికి
బదులు నిమ్మరసం కలిపిన నీరు తాగి చూడండి. ఇది
జీర్ణ వ్యవస్తకు ప్రేరణిస్తుంది. కడుపుబుర్చం
ఉడుపులో కూడా వుంచి తీవుకు ఉచ్చిశుంచి

ప్రగ్యా స్టున్టింగ్ బికినీ.. ఇలా ఎప్పుడైనా చూశారా..

**ప్రగ్యా
వింజెల్
కంటే
తక్కువ
కాదు**



ప్రగ్యా జైస్వాల్ టాలీవుడ్లో తన అందం,

నటనతో ఒక ప్రత్యేక గుర్తింపును తెచ్చుకుంది.

కానీ ఆమె కెరీర్ లో కొన్ని సినిమాలు మంచి

విజయాలు సాధించినపుటికీ, ఆమెకు సరైన

క్రీజ్ అందలేదని స్పష్టంగా తెలుస్తోంది.

2015లో కంచే సినిమా ద్వారా బాలీవుడ్

నుంచి టాలీవుడ్లోకి అడుగుపెట్టిన ప్రగ్యా, ఆ

సినిమాలో తన నటనతో ప్రేక్షకుల

హృదయాలను దోచుకుంది. ఈ సినిమా ఆమెకు

మంచి పేరు తెచ్చిపెట్టింది, అలాగే అవార్డులు

కూడా అందించింది. అయితే, ఆమెకు ఆ తర్వాతి

సినిమాల్లో అదే స్థాయి విజయాలు

అందలేకపోయాయి. గుంటూరోడు, నశ్రుత్రం, జయ

జానకి నాయక వంటి చిత్రాల్లో నటించినపుటికీ, ఆమెకు

సరైన బ్రైంక్ మాత్రం అందలేదు. 2021లో బాలకృష్ణతో

చేసిన అభండ సినిమా ఆమె కెరీర్కు మరోసారి బూస్ట్

ఇచ్చింది.

ఈ సినిమా సెన్సేషన్ క్రిమెంట్ చేసినపుటికీ, ఆమెకు

తరువాత పెద్దగా అవకాశాలు లభించలేదు.

ముఖ్యంగా సన్నాఫ్ ఇండియా వంటి

సినిమాలు విజయపంతం కాకపోవడంతో

ఆమెకు అవకాశాల తగ్గాయి. ప్రగ్యా

కెరీర్లో పచ్చిన ప్లౌపులు ఆమె

గ్లామర్ క్రీజ్ ను మాత్రం ఏ

విధంగానూ తగ్గించలేదు.

ఎప్పటికప్పుడు కొత్త

ఫోటోఫూట్లలో, సోపర్

మీడియాల్లో ఆమె తన అందంతో

ఫాలోపర్స్ ను ఆకర్షిస్తోంది.

రీసింటోగా ఆమె బికినిలో స్టేలిష్ లుక్ తో సరికాత్

గ్లామర్ ట్రైట్ ఇచ్చింది. సోపర్ మీడియాలో ఆమె

ఫాలోపర్స్ “ప్రగ్యా అందంలో ఏం తక్కువ” అని

ప్రశంసిస్తూ, ఆమెకు సరైన బ్రైంక్ వస్తే టావ్ లిస్ట్ లో

ఉండేది అని భావిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ప్రగ్యా జైస్వాల్

తెలుగు సినిమాల్లో అవకాశాల కోసం

ఎదురుచూస్తున్నపుటికీ, తమికంలో మరియు

బాలీవుడ్లో మాత్రం అందుకు భిస్సంగా ఆమెకు

అవకాశాలు పెరుగుతున్నాయి. బాలీవుడ్లో

ఒక హిందీ సినిమా ప్రాజెక్ట్

చేస్తోందట, అలాగే తమిళంలో

మరో సినిమా చేయడానికి

గ్రీన్ సిగ్గుల్ ఇచ్చినట్లు టాక్

వినిపిస్తోంది.



బెండ పై జాన్స్ అలా.. అదిలపోయేలా..



టండగానే.. మరో స్టోర్ హీల్ రామ్ చరణ మూపీలో జాన్స్

ధక్కించుకున్న విషయం తెలిసిందే. ఓప్పు ఫేమ్

బిబ్బియాబు, చరణ కాంటోలో రాసున్న మూపీలో హీలోయాన్

గా సలీంచుంది. ఇప్పటికే ప్రైపరాబెండ్ లో హూజా

కార్స్కుపూలు జరగ్గా.. తురలోనే పూటింగ్ స్టైర్ కాసుంది.

ఫ్లై పెడ్యూల్ లో జాన్స్ కూడా పాల్టోసందని టాక్

సదుసొంది. %శాత్రీంశ్ =మూలం - కుమారుడు పచ్చిన

అసందంలో స్టోర్ జ్యోతియార్! దివంగత సది ల్రీవీచి కుమార్త్రా సినీ

ఇండ్ర్జీత్ లోకి అడుగుపెట్టిన జాన్స్ కపూర్.. విచిస్తు పాతలు

పోట్టు సిని ప్రేక్షకుల దృష్టిని ఆక్రిస్తోంది. దబ్బు కుమార్

మూలితో మంచి సక్కన్ అందుకున్న బ్యాట్.. ఆ తర్వాత పరుస

అవకాశాలు అందుకుంటోంది. ఆమె నలీంచిన ఎక్కువ సినిమాలు

ఇంద్ర్జీత్ లో రిటీల్ అయ్యాయి. టాలెంట్ లో పాటు అందచందాలతో

అందలీ మెస్టర్లైన్ చేస్తోంది. ఇంద్ర్జీత్ లో వెరసి మూడ్ర

వేసుకునేంటుడు గట్టి ప్రయత్నాలు చేస్తోంది జాన్స్ కపూర్.

%శాత్రీంశ్ =మూలం - బాలీవుడ్ చిత్రాల్లో హిందూ ప్యాతికెక్కు

కారణం? అయితే కెరీ పరంగా ఎంత విశీలా ఉన్నా.. సోపర్

మీడియాలో యహా యాస్ట్రీట్ గా ఉంటోంది అప్పుడు.

ఎప్పటికప్పుడు కొత్త పీట్ చేస్తోంది. అప్పుడీలో వెరసి మూడ్ర

వేసుకునేంటుడు గట్టి ప్రయత్నాలు చేస్తోంది జాన్స్ కపూర్.

%శాత్రీంశ్ =మూలం - బాలీవుడ్ చిత్రాల్లో హిందూ ప్యాతికెక్కు

కారణం? అయితే కెరీ పరంగా ఎంత విశీలా ఉన్నా.. సోపర్

మీడియాలో యహా యాస్ట్రీట్ గా ఉంటోంది అప్పుడు.

ఎప్పటికప్పుడు కొడుకోంది. ఇంద్ర్జీత్ లో అందాలు

అరథా స్టోర్ ప్రైస్ లో కొడుకోంది. నెల్లోంచుండి.

నెల్లోంచుండి తురలోనే రూట్ సపర్లేండ్ అందుకున్న బ్యాట్లు

అలరిప్పుట్లోంది. రీసెంట్ గా జాన్స్ కి చెందిన పి. నీక్..

నెల్లోంచుండి తుగ్గులోనే కొడుకోంది. %శాత్రీంశ్ =మూలం -

సరిపోంగా విశీలా కంటే.. ఎక్కువ ఇప్పం

అందులో జాన్స్ కి రేంట్ లో ఉంది. ఇంక్ కలర్ ప్రైస్ లో ఇచ్చింది.