







# అలుపెరుగని కమ్మనిస్ట్ యోధుడు చంద్ర రాజేశ్వరరావు

**క్రిప్తి 9..** చండ్ర రాజేశ్వరరావు వ్రథంతి నమ్మిన సిద్ధాంతాలకు కట్టబడి, విళ్ళతరబడి ఉద్యోగాల్లో, అళ్లాడ వాసంలో గడిపిన అలుపెరుగని కమ్మునిస్టు నిసొల్ర పోరాట యోధుడు చండ్ర రాజేశ్వరరావు. కమ్మునిస్టు పార్టీకి ఆరున్నర దశాల్లాల పాటు వివిధ హోదాల్లో సేవలందించిన నిబద్ధత కలిగిన మహా నేత రాజేశ్వరరావు, భారత కమ్మునిస్టు పార్టీ (సిపి)కి 28 సంవత్సరాల సుదీర్ఘ కాలం నేతృత్వం వహించిన రాజేశ్వరరావు జీవితం స్నేహంతిక నిబద్ధతకు, నిజాయాతీకి నిలుపుటద్దం. చండ్ర రాజేశ్వరరావు భారత కమ్మునిస్టు పార్టీ తొలితరం అగ్రసాయకుల్లో ఒకరు. పేరుకు తగినట్టుగానే ప్రత్యుభ్యలపై చండ్ర ప్రచండత్వం ప్రదర్శించేవారు. తెలంగాణ సాయుధ పోరాట యోధులతో మమేకమైన కమ్మునిస్టు ఆయన. ఎంతటి వారితో శైనా తన అభిప్రాయాలను నిక్షిప్పిగా వెలిడించేవారు. సెప్టెంబరు, ఇందిరాగాంధీలు తీసుకున్న నిర్ణయాల్లో ప్రజోపయోకారాలను సమర్థించినా, నిరంకుశ చర్చలను వ్యతిరేకించిన నిష్పక్షమాతి ఆయన. వీడిత, తాడిత జనోద్ధరణ కోసం ఎంతో ఉపులైపైన భివిష్యత్తును వదులు కుని కమ్మునిస్టు ఉద్యమ నిర్మాణంలో ప్రమఁఖ పాత్ర వహించిన ఆయన పేదల హృదయాల్లో చిర స్థాయిగా నిలిచారు. వుప్పులప్పి సుందరయ్య, మాకినేని బనపవన్యయ్య, తరిమెల నాగిరాద్ది, నీలం రాజేశ్వరరాద్ది, తదితర పార్టీ అగ్రసాయకులతో కలిసి, దశాల్లాల పాటు రాధాంలోనే కాక, దేశంలోనే పలు ప్రాంతాల్లో కమ్మునిస్టు పార్టీని బలోపేతం చేయడానికి అహర్నిశ్చలు కృషి చేశారు. కృష్ణా జిల్లా లలపల్లి మండలంలోను మంగళపురం గ్రామంలో 1914 జూన్ అరవ తేదీన పెద్ద భూస్వాముల కుటుంబంలో జన్మించిన రాజేశ్వరరావు కమ్మునిస్టు పార్టీలో చేరిన తరువాత ఆ భూస్వాములకు వ్యతిరేకంగా, భూమి లేని నిరుపేదల తరఫున దశాల్లాలపాటు పోరాటం జిల్లాపైరు. రాజేశ్వరరావు ప్రాథమిక విద్యాభ్యాసం మంగళపురంలో, సెకండరీ విద్య లలపల్లిలోనూ సాగింది. బందరు హిందూ సూర్యులతో ఎస్సెన్సీలీనీ పూర్తిచేశారు. విద్యార్థి దరశలోనే రాజేశ్వరరావు క్రీడాకారునిగా, పేదల పాలిం అత్యుధ్యమిగా విద్యాభ్యాసం మంగళపురంలో, సెకండరీ విద్య లలపల్లిలోనూ సాగింది. బందరు హిందూ సూర్యులతో ఎస్సెన్సీలీనీ పూర్తిచేశారు. విద్యార్థి దరశలోనే రాజేశ్వరరావు క్రీడాకారునిగా, పేదల పాలిం అత్యుధ్యమిగా వేరిందారు. మహాత్మా గాంధీ పిల్లలుపై సాగిన ఉపు సత్యాగ్రహంలో వలంతీర్ణా పని చేశారు.



భావాల ప్రహారానికి నిదుమర్తి ఉమాజ్యేశ్వరువు ప్రశ్నతులతో కలిసి స్థాం సరిట్టు ఏర్పాటు చేశారు. కమ్మొనిస్సు భావజాలాన్ని విశ్వతంగా ప్రచారం చేశారు. ఉర్దుమంతో చురుకుగా పాల్గొనడం వల్ల ఆయన చదువు బెనారస్లోనూ, విశాఖలోనూ సప్యంగా సాగలేదు. తండ్రి అభిమానికి వ్యక్తిరేకంగా ఆయన సావిత్రమ్యతో వివాహాన్ని అతి నిమాంబరంగా దండల మార్పుతో చేసుకున్నారు. వారి వివాహానికి ప్రముఖ స్వాతంత్య యోధుడు మద్దారి అన్నపూర్ణర్థయు పెళ్ళిపెద్దగా వ్యవహించారు. సావిత్రమ్య కూడా భర్త మార్గంలోనే కమ్మొనిస్సు ఉద్యమం ప్రచారం కోసం జీవితాంతర కృష్ణచేశారు. వివాహానికి గుర్తుగా మచ్చలో వేసుకున్న గొలుసు రాయాని తీయించి ఎరువుకుతోన్ని వేసుకోవడం ఆమె నిలిధతు నిర్మనం. పాటీ నిర్మయం మేరుకు పూర్తి కాల కార్యక్రమా పనినేయదం కోసం అమె శాంతినికేతన్లో చదువుకోవాలనే ఆకాంక్షను బలవంతంగా అణగ దౌక్కుపున్నారు. కృష్ణ జీల్లా కమ్మొనిస్సుపాటీ విస్తరించు రాజేశ్వరువు దంపతులు విశేషంగా కృష్ణచేశారు. కార్యక, కర్తక సంఘాలను ఏర్పాటు చేసి, మంగళాపురం కూలీల పోరాటానికి, వల్లపల్లి జమిందారు అక్రమాలపై ఉర్ధుమానికి నేత్తుత్తుం వహించారు. కృష్ణజీల్లా తిరుపూరు తాలూకాలో సైజంం నిరిహద్దున ఉన్న తునికిపాడుకు పవిన రావి నిశాయణర్ది, బద్దం ఎల్లార్దికి ప్రభుతులు సైజంలో పరిషీతి గురించి వివరించారు. ఆ క్రమంలోనే రాజేశ్వరువువు... అరుట్ల లక్ష్మినరసింహర్ది, రామచంద్రర్ది, దేవులవల్లి వెక్కలేశ్వరువు, చిరాహరి లక్ష్మినరసయ్య ప్రశ్నతులు కూడా రావడంతో వారందరితో రాజేశ్వరువుకు పరియాలు ఏర్పడ్డాయి. క్రమంగా తెలంగాణాలో అనేకసార్లు పర్యాటించి తెలంగాణలో పాటీ నిర్మాణానికి, భూవనగిరి అంద్ర మహాసభ నిర్వహణకు తోడ్పుడ్డారు. తెలంగాణా కమ్మొనిస్సు ఉద్యమ అగ్రగాయికులను సమన్వయ పర్చడంలో సాయిభ పోరాటంలో కీలకపోత్ర వహించారు. భారత విష్ణువుర్పమం గురించి స్ఫూర్తితో చర్చించేందుకు అజ్యమ్ ఘోషించారు. దాంగే, బసవ పున్నయ్యలతో పాటు రాజేశ్వరువు మాస్క్ వెళ్ళారు. రాజేశ్వరువు ఎంత పెద్ద నాయకుడైనా ఏమాత్రం అభిజాత్యాన్ని ప్రదర్శించకుండా, నిరంతరం ఏదో తెలుసు

కొవాలనె తపనతో కండెయారు. వుచ్చలవల్ల  
 సుందరయ్య పట్ల ఎంతో గౌరవం ఉన్న అవిభక్త  
 కమ్మానిస్టు పార్టీకి చీలినప్పుడు ఆయన భారత  
 కమ్మానిస్టు పార్టీకి నేతుత్తుం వహించారు.  
 రాజేశ్వరరావు సిద్ధాంతాలతో ఏనాడు రాళీ  
 పడలేదు. ఇందిర ప్రభుత్వం తీసుకున్న ప్రగతి శీల  
 చర్యలకు మద్దతు ఇస్తునే, ఆయన నిరంకుశ  
 పోకడలను తీవ్రంగా వ్యక్తిగించే వారు. 1970వ  
 దశకంలో దేశవాప్తంగా కమ్మానిస్టుపార్టీ  
 ఆద్వయ్యాలో సాగన భూ ఆక్రమణ ఉద్యమం పార్టీ  
 ప్రతిష్ఠాను పెంచి, అందరి దృష్టిని ఆకర్షించింది.  
 ఉద్యమం జియవంతం కావడంలో రాజేశ్వరరావు  
 పాత్ర గణనీయం. ఆయన ప్రిమార్జిత ఆసిలో తన  
 వాటాను పూర్విగా పార్టీకోసం వెచ్చించారు. పార్టీకి  
 ఆయన విరాళంగా ఇచ్చిన లక్షలిం రూపాయిలతే  
 ఆరోజుల్లో వందలాది ఎకరాలును కొనగలిగి  
 ఉండేవారనేది వార్తావం. ఆయన ధీమీ  
 వెళ్లినా, ఎక్కడికి వెళ్లినా పార్టీ కార్యాలయాల్లోనే బ  
 చేయడం, తన బట్టలను త్యాగి ఉత్త కోసం  
 నిరాదంబర జీవితం తానికి ప్రబలి నిదర్శనాలు  
 అక్షోబ్ర విషపం 60వ వార్లీకోప్సువాల సందర్భం  
 భలీండాలో జరిగిన పార్టీ మహసభలో  
 ఆమాదించిన తీర్మానం పరిత్రాక్షమైనది.  
 రాజేశ్వరరావు సోవియట యూనియన్లో గోర్వాచె  
 ప్రవేచపెట్టిన సమకార వ్యవసాయం, కాంప్రాక్ట  
 సేర్చు విధానాలును రాజేశ్వరరావు సమర్పించారు.  
 సోవియట యూనియన్ కుప్రకాలిన తరువాత  
 సంభవించిన పరిషామాల పట్ల ఆయన చివరి  
 రోజుల్లో ఎంతో కలత చెందారు. ప్రపంచంలో  
 ఎక్కడ ప్రగతి శీల పోరాటాలు జరిగినా వాలికి  
 ఆయన మద్దతు ప్రకటించేవారు. ఉథయ  
 కమ్మానిస్టు పార్టీలు అనేక సమస్యలు ఒకే  
 అభిప్రాయాన్ని కలిగి ఉన్నప్పటికీ, సిమిఎం వ్యతిశేఖర  
 ధోరణి పల్ల ఉథయ కమ్మానిస్టు పార్టీల పునరేకీ  
 కరణ ప్రతిక్రియ అలస్యమవుతోందని ఆవేదన చెంది  
 వారు. ఆయన ఎన్నో పురస్కారాలను పొందినా,  
 1994 లో చౌండిన సోవియట యూనియన్ అర్థగా  
 ఆఫ్ లెనిన్ పురస్కారం అత్యంత ప్రతిష్ఠాకరమైనది  
 సుదీర్ఘాలం పార్టీకోసం అహార్యశలు క్షుచేసిన  
 రాజేశ్వరరావు 80 వ ఏట 1994 ఏప్రిల్ 9వ  
 తేదీన హైదరాబాద్లో కన్నుమూడారు.

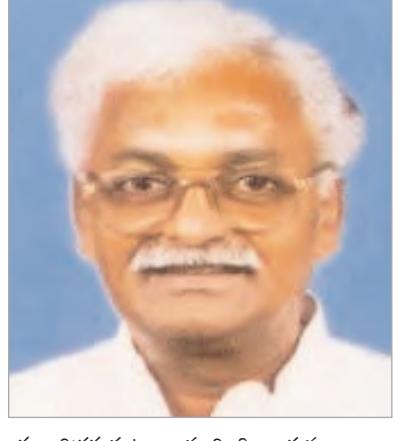
ಅಲನಾಟ್ ಮೆಟ್ ಗಾಯಕುಲು ವಿ. ಎಂ.ರಾಜ್

ఏప్రిల్ 9... వి.యం.రాజు వర్ధంతి  
వి.వి.రాజు పేరు ఈ తర్వానికి అంతగా తెలియ

పొందండ పక్కనది అమ్మాయి (1953) సనమాలు  
 పాడిన పాటలతో. రాజు నరదాగా నటించి, పాడిన  
 హస్యరుస చిత్రం పక్కింటి అమ్మాయి. చిత్రంలోని  
 గీతాలు హాయి గౌలివే లలిత గాన మాధు ర్యానీకి  
 సంకేతాలుగా నిలిచా యి. అమర సందేశం  
 గీతాలు కూడా రాజు శక్తిని నిరూపించాయి. శోభ,  
 పెళ్ళి కానుక చిత్రాలకు, మరికొన్ని తమిళ  
 చిత్రాలకు ఏ. యం. రాజు సంగీత దర్శకత్వం  
 వహించారు. ఆన్ని భాషపలలో పొదుతున్నా తెలుగు  
 తమిళ సినిమాలలోనే రాజు ఎక్కువగా పాడేవారు.  
 ఆ సమయంలోనే ఎం. జీ. రామ చంద్ర్ న్  
 నటించిన జెనోవా విత్ర నిర్మాణ సమయంలో పీ.  
 జీ. కృష్ణచేస్తిని (జిక్కి గా మనకు చిరపరిచితం  
 ఆమె గాత్రం) చూడడం తట్టించింది. ఇద్దరూ  
 కలిసి సినిమాలలో యుగక గీతాలు పాడేవారు.  
 అలా ఆ పరిచయం ప్రేమగా మారింది. ఆ ప్రేమ  
 అలా పెరిగి పాటలలోనే కాకుండా జీవితంలో  
 కూడా భాగస్వాము లయ్యారు. రాజు సంగీత  
 జీవిత్వ అరంభ డశల్ అతనికి ఎక్కువ ఖ్యాతిని  
 తెచ్చినపి మాధు చిత్రాల ప్రేమలెళులు (1953),  
 అమర సందేశం, విప్ర సారాయం (1954).  
 విప్రసారాయం లోని మాధుపుదే చెలియా లాంటి,  
 పాటలు ఇప్పటికీ ఏమాత్రం వన్నె తగ్గనివే.  
 సుశీలతో పాడిన మిస్సుమ్ము (1955) చిత్రంలోని  
 బృందావనమది అందరిది గోవిందుడు అందరి  
 వాదేలే ఒక మరప రాని పాట. సంగీత ప్రధాన  
 మైన 'అమర సందేశం'లో మఖ్యంగా చెప్పుకో  
 వలసినవి ఆయన పాడిన రెండు సోలోలు: మధు  
 రం మధురం మనోపారం, బంగారు  
 పాప(1954)భాగ్యరేభ(1957).

**9440595494**

## తెలంగాణ ధీరుడు అలె నరేంద్ర



# రావు

A portrait painting of B.R. Chopra, an Indian film director. He is shown from the chest up, wearing a light blue shirt. He has dark hair and is looking slightly to his right with a neutral expression. The background is a plain, warm orange color.

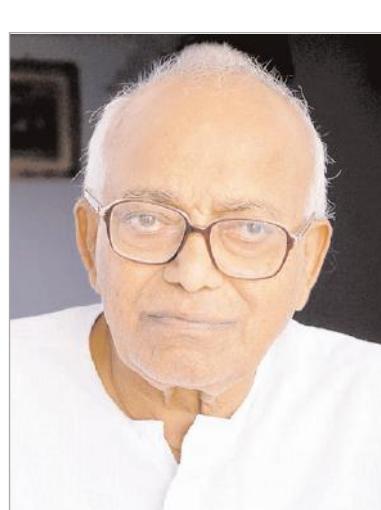
# ఒక్కశ్రవయన్

వ్యాపికి కొన్నాళ్ల కృషి చేశాడు. ఆయన నిత్యసుంచారిగా వేలాది కిలోమీటర్లు కాలినడకన చుట్టిపోవారు. మూడు బోడ్డ వేదాలనూ జీర్ణించుకుని త్రిపులిచావార్గ అయ్యారు. లీచెట్, శ్రీలంక, ఇరాన్, టైసా, అప్పటి సోవియట్ రష్యా... ఎక్కడ తిరిగించి ఆక్రమించి భాష నేర్చుకున్నారు. అరబిక్, భోజపురి, ఫ్రెంచ్, హింది, కన్డుడం, మైదిలి, నేపాలీ, పాలీ, పర్సియన్, రష్యా, రాజస్థానీ, సింహాస్క్రిప్ట, తమికం, ఉర్దూ లాంటి భాషలు అవలిలాగా ఆయన నేర్చుకుని పట్టు సాధించారు. పదమూడో శతాబ్దింలో నలంద, విక్రమశిల విశ్వవిద్యాలయాలను భక్తియార్ ఖీరీ ధ్వంసం చేసినప్పుడు బోడ్డ కిష్కిష్మవు పవిత్రమైన గ్రంథాలతో పారి పోయారనీ, ఆ విలువైన సంస్కృత పుస్కాల్చీ లీచెట్లోని ఆరామాల్లో భద్రపరిచి వుంచారనీ ప్రచారంలో ఉండి అయితే, ఆరు పండల వీట్లూగా వాల్లో ఏముడో చూసినవారు లేరు. సాంకృతాయన్ వాలీకోసం అన్నేయిస్తా, దారి కూడా సరిగాలేని కొండల్లో నడుస్తూ, కాశీల్, లడభ్, కారిల్ మీదుగా లీచెట్ వెళ్లారు. అక్కడ పుస్కాల్చే లభించాయిగానీ అపి సంస్కృతంలో లేవు. అన్ని భోడ్లి భాషలో ఉన్నాయి. రాపుల్ కంచర గాడిదల మీద వాలీని తరలించు కొచ్చారు. ఆ గ్రంథాల్చీ పొట్టూ మూడుజియంలో ఉన్నాయిప్పుడు మరో మూడుసార్లు లీచెట్ వెళ్లి, లీచెటన్ నేర్చుకుని, దాని వ్యాకరణ పుస్కాల్ రాశారు. లీచెటన్-హింది నిఘంటువు కూర్చురు.

నాటి సోవియట్ యూనియన్లోని అనేక రిపబ్లికులలో ఆయన విశ్వతంగా పర్యాటించి, సంస్కృతం, పాలీ భాషల్లో విభింబబడిన అనేక శాసనాలను, రాత్రి ఘలకాలనూ కనుగొన్నారు. భారతదేశంలోనూ, నేపాల్, హిమాలయ సాముఖ్యలలోనూ, లీచెట్ లోనే కాకుండా ఆయన మంగోలియా, అఫ్ఘనిస్తాన్ ఆదిగా అనేక దేశాలలో విశ్వతంగా పర్యాటించాడు. తన యూత్రలో భాగంగా అరుదైన కొన్నాళ్ల, టూస్సార్, గ్రంథాలను కొన్నాళ్ల 130 వర్జ చిత్రాలు 1600 కు ప్రైగా ప్రాత ప్రతలు నేకరించారు. యాత్రికుడు యుఱహన్ త్యాగంగ్ తర్వాత ఇంత భారీగా సేకరించిన వారెవర లేరని చెరిత్ కారుల అంచనా. 70 సంవత్సరాల వయస్సులో మరజించే సమయానికి, ఆయన దాదాపు 140 పుస్కాలు రాశారు. జీవితంలో మొత్తం జ్ఞాపకశక్తిని కోల్పోయారు. వందలాది పుస్కాలు కూడా కంలోపారంా కలిగిన మహా జ్ఞాని, విజ్ఞాన భిన్ని చివరి రోజుల్లో తన పేరేమిట్ తనే చెప్పుకోలేని మతిమరుపు లోకి జారి పోయారు. 1963 ఏప్రిల్ 14లో శ్రీలంకలో ఆచార్యుడుగా పచిచేస్తా, ఆయన అంతిమ శాపిని విధిచారు. ఆయన స్నాతి చిహ్నం దాశిలింగ్ నగరంలో బోడ్డమత పద్ధతిలో నిర్మించిన పాల్చి విశ్వతంగి. 1958లో సాహిత్య అకాడమీ పురస్కారం, 1963లో పద్మభూషణ లభించాయి.

-రామ కిష్టయ్య సంగన భట్ట  
9440595499

# అయిపెరుగనిపేరాట యొధుడు నర్తా రథువరెడ్లి



విజయం సాధించారు. నురా రాఘవరెడ్డి 1924 సంపత్తి రంతో చిట్టాల మండలంలోని వ్యక్తిగతి గ్రామానికి చెందిన నురా కమలమ్మ - రాంపెద్దిలక్ దంపతు లకు జన్మించారు. చిరు ప్రాయం లోనే తల్లి కమలమ్మ మరణించడం, తండ్రి పై వెంపకానికి దూరమై, పెడ నాయన నురా వెంకటరామిరెడ్డి వద్ద పెరగడం, వెంకట రామిరెడ్డి చనిపోయాక మళ్ళీ కన్న తండ్రి రాంపెద్ది దగ్గరే ఉండాల్సి రావడం, పరిస్థితుల ప్రభావం వల్ల బిలుకు

ఆచురువునెతుకుంటూ ఊరోదిలి బొంబాయికి వలన ప్రముఖుడైన కొల్కతాకు విశేషంగా అనేక భాషలలో ఉన్నారు. బొంబాయిలో అనేక ఇంజ్యూందులు ఎదుర్కొని, అంతటల్లో మిల్లులో కార్బూన్డుగా చేసారు. కార్బూన్లకు నీటిని హక్కులేని కాలమది. కంపెనీ యూజమాన్యం సార్కుల కార్బూలు అలికించిని పరిశీలనలుండేవి. సార్కుల బాధలు తీర్చాడానికి కమ్యూనిస్టు పార్టీకి అపుబంధంగా 'లార్బావుటు' బిలుపున కార్బూక రంఘంగా పనిచేసేది. అందలో సభ్యుడుగా చేరిన నర్సా చురుకైన ప్రాతి పోషించారు. కంపెనీలు మూడుపతచడం... 8 విళ్ళ తారూత స్క్రా తిరిగి సాంత పోరొచ్చారు. బొంబాయిలో లార్బావుటాలో పనిచేస్తున్న రోజుల్లోనే కమ్యూనిస్టు సిద్ధాంత పరిజ్ఞానాన్ని జీర్ణించుకున్న నర్సా జిల్లాకు వచ్చాక కమ్యూనిస్టు ఉద్యమం వైపు ఆక్రిత్విలుయ్యారు. 1949లో వీటిముట్రి గ్రామంలో యువజన సంఘం పాపించి అద్భుతులూగా పనిచేశారు. కమ్యూనిస్టు పార్టీ కొరియంగా పనిచేశారు. 1950లో కమ్యూనిస్టు పార్టీ సభ్యులుగం విశేషంగా ఉన్నారు. బొంబాయిలో అనేక ఇంజ్యూం ఉన్నారు. ప్రజా ఉద్యమ నిర్మాతగా, ప్రజా ప్రతినిధిగా, ప్రాలక వర్గాలకు జంకు పుట్టించారు. శాసనాల రూపకల్పన, వాతి అమలలో జరుగుతోన్న తప్పిదాలను ఎత్తిచూపుతూ ప్రభుత్వ ప్రతినిధులు, అధికారుల లక్ష దిశా దశ నిర్మించిన సందర్భాలనేకం ఉన్నాయి. నురా రాఘవరెడ్డి ర్యాథ్రో ప్రజా జీవితంలో ప్రజలకు బహుముఖ సేవల్ని అందించారు. 1950 సుంచి సిఫిబ పార్టీ సభ్యులో కార్బూక్కుగా, కళాకారులుగా సువరిచితుడే. అంతరంగిక సమస్యలతో పాటు పైదాంతిక విభేదాలతో కమ్యూనిస్టు పార్టీ చిలిన తర్వాత సిఫిఎం విధానాలన ముందుకు తీసుకు పోవాలని స్క్రా పార్టీలో క్రియా శీలకంగా పనిచేశారు. మళ్ళీ 1968లో మొదలైన ఉగ్రవాద చీలికను తైతం ఎదుర్కొప్పడంలో స్క్రా ఎంతో కృషి చేశారు. ఉగ్రవాదం వైపు వెలిన కార్బూక్కర్త్వి మళ్ళీ పార్టీలోకి చేర్కునేడుకు ప్రయత్నించారు. ఈ ప్రభావంతోనే 1972లో పార్టీ ఓటిల్ పొల్చెనా నిరాశక గురించాడు. 1973లో బీటినగెర్-నడికుడి వైలు వార్డం విస్తరణకు కృషి చేశారు. ఎవరైస్టీ తర్వాత ఎమ్మెల్యేగా 1977లో గెలుపొందిన స్క్రా శాసన సభలో ప్రజల, పార్టీ వాణి విషించారు. సిఫిఎం శాసన సభగా ప్రజ నేతగా, ఉప నేతగా పల పర్యాయాలు పనిచేశారు. బీటిలి, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాల పనితీరుపై అనేక విమర్శనాప్రాలు

9440595494











## శీరంట సర్వ తక్కువై

# କେଣ୍ଟିଂଚେ ଲାକ୍ଷ୍ୟରୁ ଆବ୍...!

ఐరన్ శరీరంలో పొగ్గుగ్గెబ్బిన్తో పాటు మసిల్ సెల్లో ఉండే మయ్యాగ్గెబ్బిన్ అనే ప్రాణీస్నము కూడా నిర్మించేందుకు సహాయపడుతుంది. ఇవి మన శరీరంలో శక్తిని ఆరోగ్యాన్ని నిలబెట్టడంలో కీలక పాత్రమై పోషిస్తాయి. అంతేకాదు ఐరన్ లోగినోధక శక్తిని మెరుగుపరచి చర్యాప్రాప్తి జుట్టును, గోళ్ళను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఐరన్ లోపం ఉన్నప్పుడు రక్తప్రసరణ సరిగా జరగడకోవచ్చ. దీని ప్రభావం చేతులు, కాళ్ల మీద కనిపిస్తుంది. సాధారణంగా వేడి ఉండే ప్రాంతాల్లోనూ వారు చలగా అనిపించుకోవచ్చు. ఇది శరీరానికి తకినంత ఆక్షిజన్ అందకపోవడం వల్ల జిరుగుతుంది. ఐరన్ తక్కువగా ఉన్నపారికి చిన్న పని చేసినా అలసటగా అనిపిస్తుంది. శరీరంలో తక్కువ ఐరన్ వల్ల ఆక్షిజన్ సరైన మొత్తాదులో అందకపోవడం వల్ల శక్తి స్థాయి తగిపోతుంది. ఈ కారణంగా వారు శారీరకంగా, మానసికంగా బలహీనంగా అనిపించుకుంటారు. ఐరన్ లోపం ఉన్నపారికి చిన్న దూరం నడిచినా, సగం మెట్టు ఎక్కించా ఊపేరి పెరగడం, ఆఢంగా శ్వాస తీసుకోవడం వంటి లక్షణాలు కనిపించవచ్చు. ఇది

శరీరంలోనే కండరాలకు తగినంత ఆక్రిషణ్ అందకపోవడం వల్ల కల్గి పరిణామం. తరచూ తలనొప్పి రావడం కూడా ఐరన్ తక్కువగా ఉన్నట్టు నూచించే ఒక సంకేతం. మెదడుకు తగినంత ఆక్రిషణ్ అందకపోవడం వల్ల నాడీ వ్యవస్థ ప్రభావితమవుతుంది. ఫలితంగా మైగ్రేన్ లాంటి తలనొప్పులు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ఐరన్ లోపం ఉన్నపూరి గోళ్ల బలహీనంగా, పొడిగా మారతాయి. కొంచెం ఇత్తిడి వచ్చినా విరగడం లేదా ముడతల పడటం వంటి సమస్యలు ఏర్పడతాయి. ఇది శరీరంలో పోషకాలో పోసిని నూచించే కీలక లక్షణంగా పరిగణించబడుతుంది. ఐరన్ లోపాన్ని మొదటి దరలోనే గుర్తించి పోషకాపోరంతో ఎదురోపుడు చాలా అవసరం. ఆహారంలో పాలకూర, బీట్రూట్, గోంగూర ఎందు ద్రాక్ష వంటి ఐరన్ అధికంగా ఉండే పదార్థాలను చేరావి.

# నానబెట్టిన అంజీర్ తింటే **ఆరీగ్నమ్ ఆరీగ్నం..!**

అత్తి పండుల్లో ఎక్కువ మొత్తంలో ఖనిజాలు ఉంటాయి. ఇవ్వీ మిమ్మల్ని సమస్యల్గా ఉంచుతాయి. అంజీర్ పండుల్లో యాంటీ ఆక్రీడెంట్, ఫైబర్ కంటింట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది మహిళల్లో రువుక్కమం తర్వాత, హోరోష్ సమస్యలకు ప్రత్యేకంగా నశియవడుతుంది. మెనోపాంచ సమస్యలకు ఇది దివ్యాపథం వంటిది. మీరక్కంలో చక్కర స్టాయలను మెరుగా నిర్వహించగల గుణం అత్తి పండుల్లో ఉంటుంది. ఎందుకంతే ఇందులో పొట్టాఫియిం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది రక్కంలో చక్కర స్టాయిని తప్పిస్తుంది. ఇప్పటికే త్రై 2 రఘుబాబుల్ని జాధవపుతుస్తు వారు నీటిలో నాసబెట్టిన అంజీర పండును తీసుకోవడం చాలా మంచిది. చాలా మందికి కడుపుకు సంబంధించిన సమస్యలు ఉంటాయి. మలవిసర్జన సరిగా జరగికపోవడం వల్ల జీర్ణప్రవర్తన విచిత్రమై మలబద్ధకం సమస్య ఏర్పడుతుంది. అలాంటి వారికి రాత్రిపూట అంజూర పండును నాసబెట్టి, ఉదయాన్నే భారీ కడుపుతో ఆ నీటిని తాగడం వల్ల మలవిసర్జన సులభతరం చేయబడి, నీర్చుకొలగా ఉన్న మలబద్ధకం సమస్య దూరుపుతుంది. ఉదయం పూట రాత్రంతా నాసబెట్టిన అంజీర నీటిని తాగడం వల్ల మన జరిగంలోని ఉక్కిస్తున్న తొలిగిపోతాయి. ఇది మన చర్చ కాంతిని పెంచడంతో పాటు చర్చ సమస్యలను నయం చేస్తుంది. తచ్చురా మీ అందం పెరుగుతుంది. వీటివల్ల రక్కంలో చక్కర స్టాయలు కూడా తగ్గుతాయి. అతిపంచు మనకు అవసరమైన ఫైబర్ని అందిస్తాయి. అయితే దీన్ని రెగ్యులర్ పరిమాణంలో తీసుకోవాలి. అధిక బరువు ఉన్నవారు దీన్ని ఎక్కువగా తింటే మళ్ళీ బరువు పెంగి అవకాశం ఉంది.

# కిడ్నీలో రాళ్లను చూర్చం చేసే శక్తివంతమైన మజ్జిగ..!



కిడ్నీలో రాళ్ళ పరిమాణం, ఆకారంలో మారుతూ  
ఉంటాయి. ఇనుక రేబువు అంత చిన్నవిగా లేదా  
గోల్గే బాల్ అంత పెద్దగా కూడా ఉండ్చు. మీ  
శరీరం నుండి కిడ్నీ రాయిని తొలగింపకుపోతే,  
అది పెరుగుతూనే ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు  
మూర్ఖపీండాలు రక్తం నుండి ఉపు, నీరు,  
పొట్టాపియం, ఆమ్లం, సైల్ఫోజిస్ట్ వంటి వ్యాధి  
కుప్పుతులను ఛిల్ల్రీ చేయలికపోతాయి. అప్పుడు  
ఈ పదార్థాలు పెరుకుపోయి మూర్ఖపీండాలలో  
స్వస్తికాలను ఏర్పరుస్తాయి. ఈ స్వస్తికాలు కిడ్నీ  
స్టోన్ అనే ఘన పదార్థంగా మారుతాయి.  
మజ్జిగల్లో కాల్చియం, విటమిన్సు పుష్టిలంగా  
ఉంటాయి. తక్కువ కొవ్వు ఉన్న మజ్జిగల్లో లూపీక్ష  
యాసింది అనే మంచి బ్లాక్‌రియూ ఉంటుంది.  
మజ్జిగను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల  
జీర్జువువున్న ఆరోగ్యాగా ఉంటుంది. బరువు  
తగ్గలనుకునే వారు భోజనానికి ముందు మజ్జిగ  
తాగడం వాలా ప్రయోజనకరం అంటున్నారు  
నిపుణులు. భోజనానికి ముందు మజ్జిగ తాగడం

వల్ల మాత్రపిండాలో రాళ్ళ విచిన్నమై శరీరం నుండి బయటకు పోతాయి. కానీ మళ్ళీగలో చిట్టికడు ఇంగువా కలుపుకని తీసుకుంటే అనుకున్న ఫలితం ఉంటుదని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇంగువను మళ్ళీగలో కలిపి తాగితే, ఎంత పెద్ద కిడ్నీ రాయి అయినా అది విరిపోయి మాత్రం ద్వారా బయటకు వెళుతుంది. ఈ పాసియం మాత్రపిండాల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి కూడా తత్త్వమైనదిగా నిపుణులు చెబుతున్నారు.

# మర్కె. ఆర్గానిక్ గడ.



తనికి పందు.. ఈ పందు పేరు చెప్పగానే  
 అలాంటి పందు కూడా ఉంటుండా అని సోర్కే  
 బట్టే వాట్లు ఎందరో!.. కానీ ఒక్కాసారి రువి  
 చూశాలా మళ్ళీ మళ్ళీ కాపాలని కోరుకోవడం  
 మాత్రం పక్కా. అలా అని ఈ పందు ఏదాది  
 పొదుగుత దొరుకుతుందనుకుంటే పొరపాటు.  
 కేవలం వేసవిలో అదికూడా కేవలం మూడంబే  
 మూడు వారాలు మాత్రమే దొరికే మహే ప్రసాదం  
 లాంటి పందు అది. అదవి తల్లి అందించిన పరం  
 ఆ పందు. చెప్పుకుంటూ పోతే ఈ పందు ప్రత్యేకతే  
 వేరు. కేవలం నెలరోజులు (మార్చి మాసో) వారం  
 నుంచి విప్రిల్ రెండో వారం చివరి వరకు)  
 మాత్రమే లభించే ఈ పందు చెట్లును ఎవరూ  
 ప్రత్యేకంగా పెంచరు. ఇతర ప్రాంతాల నుంచి  
 దిగువుతి చేసుకోవడం కూడా అయిదే. కానీ  
 అదవుల జీల్లా ఆదిలాబాద్లో మాత్రం మందు  
 వేసవి వచ్చిరుంటే చాలు ఈ పండ్లే అటు వన్ను  
 ప్రాణిలకు ఇటు ఆదివాసీ గిరిజనలకు  
 పోషకాలను అందిస్తాయి. పందు పెఖాగంలో  
 గట్టిగా.. లోపలంతా నాజుగ్గా గుజ్జగ్గా ఉంటుంది.

ఈ గంగుల రువి అద్వాతం. అటు తీపి కాదు ఇటు నగరు కాదు అనుష్టుగా ఉంటుంది ఈ పండు మచి. ఆదిలాబాద్ ఏజెస్టీలో ఈ పండుకు ఎవర్ గీన్ అటవి అపోరంగా పేరుది. విటి సేకరణ కూడా అంతే పద్ధతిగా, ప్రత్యేకంగా ఉంటుంది. కిఫాయం 6 గంటల లోపి ఆడవిలోకి వెళ్లి తునికి బెట్టకు పండిన తునికి పండును సేకిపొరు ప్రిజనులు. అలా లభించిన పండును స్థావిక మార్కెట్ లో విక్రయిస్తారు. తునికి పండు పోవకలు

కావాన్ని ఖనిజ లవణ్యాలు, వివిధ రకాల శక్తిరూలు, పీచు పదార్థం కూడా ఇందులో లభిస్తుంది. కాలనుగుణంగా లభించే ఈ తునికి పండ్మను తీసుకుంటే శరీరానికి కావాన్నిను పోపకాలు లభిస్తాయి. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచే పోపకాలు కూడా ఇందులో చాలానే ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా ఈ పండ్మలో యూంటే ఆక్రించెంటు, పైబిం అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి మనస్సి అన్ని రకాలుగా ఆరోగ్యం గా ఉంచుతాయి. విటమిన్లు ఎ, సి, ఇ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి రోగ ఔయ్యలు. ఖలతంగా వాడ్చి ఎండక లడ్డు ఇతర గుండె జబ్బులు రాకుండా నివారించవచ్చని చెప్పున్నారు. ఈ తునికి పండ్మ అరిలాబద్ద ఆకురాల్చే అదవుల్లో విరివిగా లభిస్తాయి. ఉట్టార్ట ఏజెస్టీ ప్రాంతంలోని నార్స్స్‌ర్స్, జైనర్స్, తెర్రాయ్స్, ఉట్టార్ట ప్రాంతంలో పుష్ప లంగా లభిస్తున్నాయి. అయితే అదవుల నరికివేతతో తునికి, పొలాచెట్లు అలంతరంచిపోతు న్నాయి. దీంతో పోపక విలువల గనిగా పేరున్న తునికి, పొలపండ్మ విరివిగా దొరకడం లేదు.

# గోల్డ్ ఈటీఎఫ్‌లకు పెట్టుబడుల వరద

పెంచలం అందం కోసమే కాదు భవిష్యత్తు అవసరాల కోసం బంగారం కొనుగోలు చేసేవారు ఇటీవల ఎక్కువయ్యారు. ఈ నేపథ్యంలో గోల్డ్ తటీవఫ్ లలో పెట్టబడులు విపరీతంగా పెరిగాయి. 2024 ఫిబ్రవరిలో రూ. 28,529.88 కోట్లగా ఉన్న గోల్డ్ తటీవఫ్ ఫండ్ నికర ఆశ్చర్ల ఈ విధాది ఫిబ్రవరికి దాడాపు టెప్పింపు అయ్యి రూ. 55,677.24 కోట్లకు చేరుకున్నాయి. సాధారణంగా బంగారాన్ని రెండు రకాల పద్ధతుల్లో కొనుగోలు చేస్తారు. నమీపంటోని బంగారు దుకాణానికి వెళ్లి, నచివ ఆభరణాన్నిఎంపిక చేసుకొని, ఆ రోజు ధర ప్రకారం దబ్బులు చెల్లిస్తారు. ఈ విధానంలో మీ దగర భౌతికంగా బంగారం ఉంటుంది. రెండో పద్ధతిలో గోల్డ్ తటీవఫ్ ఫండ్ లో పెట్టబడి పెట్టవచ్చు. అంటే ఎలక్ట్రానిక్ విధానంలో బంగారం కొనుగోలు చేయడం. డీవ్యూట్ ఖాతా ద్వారా యూనిట్ రూపంలో బంగారం కొనవచ్చు. ఈ విధానంలో మీవద భౌతికంగా బంగారం ఉండదు. మీరు మొత్తం భోన్ ను ఉపయాగించి కొనుగోలు, అమృతాలు చేయవచ్చు. ప్రస్తుతం వీటిలో పెట్టబడులు విపరీతంగా పెరుగుతున్నాయి. భౌతిక బంగారం, గోల్డ్ తటీవఫ్ లలో పెటుబడుల మధ్య కొన్ని

# వాయ్యుచ్చు కాలుకురడ..

## భారీ లాభాలతో స్థాక్ మారెడ్టు!



ఆమెరికా అధ్యక్షుడు దొనాట్ ట్రింప్ సుంకాల ప్రకటన తర్వాత వరుసగా మూడు రోజులుగా క్లీటను చూస్తున్న ప్రపంచవ్యాప్తంగా మార్కెట్లు ఇప్పుడు కోలుకుంటున్నాయి. ఈ క్రమంలోనే ఏప్రిల్ 8న భారత స్టోక్ మార్కెట్లు భారీ లాభాలతో ప్రారంభమయ్యాయి. సెస్క్స్ 1200 పాయింట్ల లాభంతో ప్రైవెట్ అదే సమయంలో నీళీ కూడా 400 పాయింట్లు పెరిగింది. బ్యాంక్ నీళీ కూడా దాదాపు 800 పాయింట్లు పుంజుకుంది. నీళీ మిడ్కౌప్ 100 కూడా 1000 పాయింట్లకు ప్రైగా లాభపడింది. ఈ క్రమంలో మార్కెట్లో ఎక్కడ కూడా ఉండుటకోసి కూడా గూలుగా ఉండుటకోసి

లోపలికి వెళ్గానే వాళ్ళ కోచ్ ఎదురుగా ఉంటుంది.

వేగం:  
రైలు వేగాన్ని పెంచడానికి ఏసి కోచ్‌లను  
మధ్యలో ఉండడం అవసరం.  
గాలి, ధూళి కారణంగా నాన్-ఏసి కోచ్‌లు రైలు  
వేగాన్ని తగ్గిపోతాయి. 130 కిలోమీటర్ల కంటే  
ఎక్కువ వేగంతో ప్రయాణించే రైల్లలో నాన్-ఏసి  
కోచ్‌లు సాంకేతిక, ఇతర సమస్యలను  
స్ఫోట్టాయి. అగ్ని ప్రమాదాల బారిన పడకుండా..  
ఇంజిన్ బోగీల పక్కనే ఏసి కోచ్‌లను ఏర్పాటు  
చేస్తే.. పోర్ట్ సర్కార్ అయ్యే ప్రమాదం  
ఎక్కువగా ఉంటుడని ఒక వివరణ ఉంది. ఏసి  
కోచ్‌లోని సదుపాయలన్నీ మంటలకు అజ్ఞం  
పోసేలా ఉంటాయి. ఈ కారణంగా కూడా ఏసి  
బోగీలను రైలు మధ్యలో ఏర్పాటు చేశారని  
చెబుతుంటారు.  
జనరల్ కంపెనీమెంట్ ప్రారంభంలో, చివరిలో  
ఎందుకు ఉంటుంది?  
జనరల్ కంపెనీమెంట్ చాలా రద్దిగా  
ఉంటాయి. అందువల్ల ఇవి ప్రారంభంలో,  
చివరిలో ఉంటాయి. ఈ బోగీల్లో అధిక రద్ది  
ఉండడంతో స్లైఫ్ పద్ధతి ట్రాఫిక్ జామ్  
ఉండకూడదనే కిట్టేంతో ఇలా ఉంచుతారు.  
అందువల్ల రాజుధాని, శత్రువీ లేదా మరే ఇతర  
పూర్ణి రైల్లలో కోచ్‌ల అమరిక దాదాపు ఒకే  
విధంగా ఉంటుంది.

## రైలు మధ్యలో ఏనీ కోచ్‌లను ఎందుకు పొర్చాడు చేస్తారు?

భారతీయ టైప్స్ నెట్వర్క్ ప్రపంచంలోనే  
అతిపెద్ద రైలు నెట్వర్క్‌లో ఒకటిగా ఉంది.  
దేశ సరిహద్దు ప్రాంతాలను పచ్చ సగాలకు  
అనుసంధానించడానికి భారతీయ టైప్స్‌లు  
వచిచేస్తున్నాయి. భారతీయ టైప్స్‌లు మరింత  
సౌకర్యపంతుపైను, సరళ్లితుపైను రవాణా  
విధానం. ఈ కారణంగా దేశంలో ప్రతిరోజు  
కోట్లాడి మంది దీని ద్వారా ప్రయాణిస్తున్నారు.  
భారతీయ టైప్స్‌లకు సంబంధించి ఇలాంటివి  
చాలా ఉన్నాయి. దీని గురించి చాలా తక్కువ  
మందికి తెలుసు. భారతీయ టైప్స్ మద్దత్తోలో  
%శాఖలో % కోచ్లు ఉంటాయన్న విషయం  
అందరికి తెలిసింది. అంటే రైలు ఇంజిన్  
తర్వాత జనరల్ కోచ్లు ఉంటాయి. ఆ తర్వాత  
ఏనీ కోచ్లు ఉంటాయి. మరి మద్దత్తోలో ఏనీ  
కోచ్లు ఎందుకు ఏరాటు చేస్తారు? భారతీయ  
టైప్స్ జనరల్ కోచ్లు ఇంజిన్ తర్వాత జత  
చేస్తారు. ఆ తర్వాత మద్దత్తోలో స్లైపర్ కోచ్లు,  
ఏనీ కోచ్లు ఉంటాయి. దీని తరువాత, స్లైపర్  
కోచ్లు, దాని జనరల్ కంపాక్ట్-మెంట్లల మళ్లీ  
జత చేస్తారు. రైలు మద్దత్తోలో %శాఖలో % కోచ్లు  
ఎందుకు ఉంచుటారో తెలుసుకుండా.



మధ్యలో ఏనీ కోచ్ల వీరాటుకు

రద్ది సమానంగా విభజించేలా ఉంటుంది. ఇలా

కారణాలు ఇవే..  
తని నిర్జర్యానికి భారత రైల్వేలు ఎటువంటి నిర్దిష్ట కారణాల్ని పేరొచులేదు. కానీ సైంఫిషిస్ కారణం ఉండి. కి రైల్వే అధికారి తెలివిన వివరాల ప్రకారం, స్టోప్, ఏసీ కోచ్ల కంటే రైలు సాధారణ కోవెండ్ రద్ది ఎవులుగా ఉంటుంది. జనరల్ కోవెల్లో ప్రతి స్టోప్స్ లో ప్రయాణీకులు పెద్ద సంఖ్యలో ఎవుతుంటారు. దిగుతుంటారు. అందుకే ఏదో రైలు మందు, వెనుక జనరల్ కంపాట్టిమెంట్స్ ఉంచడం వల్ల ప్రయాణీకులు తక్కువ రద్ది విధించారు. జనరల్ కోవెల్లను ఉంచడం ద్వారా, రైలు బ్యాలెన్స్ కూడా సరిగ్గా ఉంటుంది. ఏ రైలులో అయినా సాధారణ కోవెలలో రద్ది ఎవులుగా ఉంటుంది. కాబట్టి మధ్యలో సాధారణ కోవెలు ఉండి మధ్యలో అధిక లోచనాల్తో రైలు మొత్తం బ్యాలెన్స్ దెళ్ళితింటుంది. దీని కారణంగా రైలు ఎక్కేప్పుడు, దిగేప్పుడు కూడా సమస్య ఉంటుంది.



