

(సంపాదకీయం)

పెరుగుతున్న ఒత్తిడి జీవనం - మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రభావం

- వేగవంతమైన జీవితంలో పెరుగుతున్న మానసిక భారం
- ఒత్తిడి ప్రభావంతో మారుతున్న జీవనశైలి
- మానసిక ఆరోగ్యంపై సమాజం దృష్టి సారించాల్సిన సమయం
- సమతుల్య జీవన విధానంతోనే ఒత్తిడికి పరిష్కారం

మానసిక స్వస్థత, సెప్టెంబర్ 25

ఆధునిక ప్రపంచం వేగంగా మారుతోంది. సాంకేతిక అభివృద్ధి, పోటీ వాతావరణం, ఆర్థిక అవసరాలు, సామాజిక ఒత్తిళ్ళ కలిసి మనని జీవితాన్ని మరింత సంక్లిష్టంగా మారుస్తున్నాయి. ఒకప్పుడు కుటుంబం, సమాజం, ప్రకృతితో మమేకమై జీవించిన మనని నేడు సమయంతో పోటీ పడతూ జీవించాల్సిన పరిస్థితిని ఎదుర్కొంటున్నాడు. ఈ మార్పులు జీవన ప్రమాణాలను మెరుగుపరిచినప్పటికీ, మరోవైపు మానసిక ఒత్తిడిని పెంచుతున్నాయి. నేటి కాలంలో శారీరక ఆరోగ్యం ఎంత ముఖ్యమో, మానసిక ఆరోగ్యం కూడా అంతే ముఖ్యమని గుర్తించాల్సిన అవసరం ఏర్పడింది. ఉదాహరణకు, విద్య, వ్యాపారాలు, కుటుంబ బాధ్యతలు వంటి అనేక అంశాలు వ్యక్తులపై ఒత్తిడిని పెంచుతున్నాయి. మెరుగైన జీవితాన్ని సాధించాలనే ఆశతో ప్రజలు నిరంతరం క్రమిస్తున్నప్పటికీ, విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి సమయం కేటాయించలేకపోతున్నారు. ఫలితంగా ఆందోళన, నిద్రలేమి, చిరాకు వంటి సమస్యలు పెరుగుతున్నాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో ఈ సమస్యలు తీవ్రమై వ్యక్తీకర జీవితం, కుటుంబ సంబంధాలు, ఉద్యోగ పనితీరుపై కూడా ప్రభావం చూపుతున్నాయి. ఒత్తిడి అనేది కేవలం భారోత్సేగ సమస్య మాత్రమే కాకుండా ఆరోగ్య సమస్యగా కూడా మారుతోంది. ప్రస్తుత కాలంలో యువత ఎక్కువగా మానసిక ఒత్తిడిని ఎదుర్కొంటున్న వర్గంగా కనిపిస్తోంది. విద్యా పోటీ, ఉద్యోగ అవకాశాల కోసం పోరాటం, భవిష్యత్తుపై అనిశ్చితి వంటి అంశాలు యువతను ప్రధానంగా బాధిస్తాయి. సామాజిక మాధ్యమాల ప్రభావం కూడా దీనికి దోహదపడింది. ఇతరుల జీవితాలను నిరంతరం చూస్తూ తమ జీవితాన్ని పోల్చుకోవడం వల్ల అనేక మంది ఆత్మవిస్వాసాన్ని కోల్పోతున్నారు. వాస్తవ జీవితానికి, అంతర్లూ ప్రపంచానికి మధ్య ఉన్న తేడాను అర్థం చేసుకోలేక మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు. కుటుంబ స్వచ్ఛంద వచ్చిన మార్పులు కూడా మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతున్నాయి. ఉమ్మడి కుటుంబాల స్థానంలో చిన్న కుటుంబాలు పెరగడం, కుటుంబ సంబంధాలు మధ్య గణనీయమైన తేడాలు ఏర్పడడం, భారోత్సేగ మధ్యకు లోపించడం వంటి అంశాలు ఒత్తిడిని మరింత పెంచుతున్నాయి. గతంలో సమస్యలను కుటుంబ సభ్యులతో సమన్వయంతో అవకాశం ఉండేది. కానీ నేడు అనేక మంది తమ సమస్యలను తమలో తామే దాచుకుని బాధపడుతున్నారు. ఈ పరిస్థితి ఒంటరితనం, నిరాశ వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలను ఇప్పటికీ సమాజంలో చాలామంది సరైన దృక్పథంతో చూడడం లేదు. శారీరక అనారోగ్యానికి వైద్య సహాయం తీసుకోవడం మానసిక సమస్యలకు కూడా నిష్పణుల సహాయం అవసరమనే అవగాహన ఇంకా పూర్తిగా ఏర్పడలేదు. కొందరు మానసిక



ఆరోగ్య సమస్యలను బలహీనతగా భావించడం వల్ల అవసరమైన చికిత్స తీసుకోవడానికి మొక్కుబడిగా మౌనంగా ఉంటారు. ఈ అపోహలు తొలగించాల్సిన అవసరం ఉంది. మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా ఇతర ఆరోగ్య సమస్యల్లాగే చికిత్సతో నిర్మూలించగలవని సమాజం గుర్తించాలి. ఒత్తిడి ప్రభావం మానసిక స్థితికి పరిమితం కాదు. ఇది శారీరక ఆరోగ్యంపై కూడా తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది. అధిక రక్తపోటు, గుండె సంబంధిత సమస్యలు, తీవ్రతర సమస్యలు, నిద్రలేమి, రోగనిరోధక శక్తి తగ్గడం వంటి అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు దీక్షాత్మక ఒత్తిడి కారణమవుతుంది. అందువల్ల ఒత్తిడిని యేర్పడంగా ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించి తగిన చర్యలు తీసుకోవడం అవసరం. ఆరోగ్యకర జీవనశైలి దీనికి ఒక ముఖ్యమైన పరిష్కారంగా నిలుస్తుంది. మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో యోగ, ధ్యానం, వ్యాయామం, ప్రకృతితో గడపడం, కుటుంబ సభ్యులతో సమయం గడపడం వంటి అలవాట్లు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. ప్రతిరోజూ కొంత సమయం శారీరక వ్యాయామానికి కేటాయించడం వల్ల ఒత్తిడి తగ్గి మానసిక ప్రశాంతత పెరుగుతుంది నిష్పణులు సాధిస్తున్నారు. అలాగే తగిన నిద్ర, సమతుల్య ఆహారం, సానుకూల ఆలోచనలు కూడా మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. చిన్న చిన్న మార్పులు కూడా జీవితంలో పెద్ద మార్పులు తీసుకువస్తాయని విధానసూత్రాలు, కార్యాచరణలు, ప్రభుత్వాల కూడా మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాల్సిన అవసరం ఉంది. విద్యార్థులు, ఉద్యోగులకు

మానసిక ఆరోగ్యంపై అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం, అవసరమైన సలహా సేవలు అందుబాటులో ఉండడం వంటి చర్యలు ఉపయోగపడతాయి. ఒత్తిడిని ఎదుర్కోనే నైపుణ్యాలను చిన్నప్పటి నుంచే నేర్పించడం ద్వారా భవిష్యత్తులో మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలను తగ్గించే అవకాశం ఉంటుంది. సాంకేతికత మన జీవితాన్ని సులభతరం చేసినప్పటికీ, దాని అధిక వినియోగం కూడా ఒత్తిడికి కారణమవుతోంది. నిరంతరం అంతర్జాలంలో గడపడం, విశ్రాంతి లేకుండా సమాచార ప్రవాహంలో మునిగిపోవడం, మనని ఇంటికే తీసుకురావడం వంటి అలవాట్లు మానసిక ప్రశాంతతను దెబ్బతీస్తున్నాయి. అందువల్ల సాంకేతిక వినియోగంలో కూడా సమతుల్యత అవసరం. మన, విశ్రాంతి, కుటుంబం, వ్యక్తీకర అభిరుచుల మధ్య సమన్వయం ఉండాలి. పెరుగుతున్న ఒత్తిడి జీవనం ఆధునిక సమాజం ఎదుర్కొంటున్న ప్రధాన సమస్యలో ఒకటి. అభివృద్ధి, పోటీ, విజయాల కోసం పరిగెత్తే క్రమంలో మానసిక ఆరోగ్యాన్ని విస్మరిస్తే దాని మార్పుల ద్వారా భారీ చెల్లించాల్సి వస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన సమాజ నిర్మాణానికి మానసిక ఆరోగ్యానికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం అత్యవసరం. ఒత్తిడిని గుర్తించడం, దానిని సమర్థంగా ఎదుర్కోవడం, అవసరమైతే సహాయం కోరడం, సమతుల్య జీవన విధానాన్ని అవలంబించడం ద్వారా మాత్రమే మానసికంగా బలమైన, సంతోషకరమైన సమాజాన్ని నిర్మించడం సాధ్యమవుతుంది.



పండిట్ దీనీందయాళ్ ఉపాధ్యాయ సేవలు, నిధాంతాలు స్ఫూర్తిదాయకం

మానసిక స్వస్థత, కరీంనగర్ జిల్లా కలెక్టరేట్ ఆఫీసులో వర్తమా సంతోషానికి మాధ్యమంగా ముహూర్తం చేసిన పండిట్ దీనీందయాళ్ ఉపాధ్యాయసేవలలోని అత్యున్నత వర్తమా అభివృద్ధికి లక్ష్యాన్ని అంతర్గతంగా నిర్దేశించింది. సమాజంలోని ప్రతి ఒక్కరి సంక్షేమం కోసం తన జీవితాన్ని అంకితం చేసిన మహానైపుల మేధావి, పండిట్ దీనీందయాళ్ ఉపాధ్యాయ గారు నివేదికలు, నిధాంతాలు నేటి తరానికి స్ఫూర్తిదాయకమైన సగర్ మేయర్ కాలనీని తీసుకుని అన్నింటికీ దీనీందయాళ్ ఉపాధ్యాయ గారు అందుకుని పునరుద్ధరించిన కరీంనగర్ నగరంలోని పాదస్త్రావంత కార్యాలయంలో టీజీబీ జిల్లా అధ్యక్షులు సాయిని మజిలీశం అధ్యక్షులతో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో సగర్ మేయర్ కాలనీని తీసుకుని పాదస్త్రావంత వీధిలోని ఆయన దీక్షాపాటికి పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మేయర్ మాట్లాడుతూ... పండిట్ దీనీందయాళ్ ఉపాధ్యాయ గారు ప్రతిపాదించిన పాఠశాల మానవతాదాయం, అంతర్గత నిధాంతాలు సమాజంలోని ప్రతి వర్గం సమగ్ర అభివృద్ధికి దోహదపడే గొప్ప ఆలోచనా విధానాలని పేర్కొన్నారు. దేశంలోని ఏదో ఒక్క వరకు అభివృద్ధి, సంక్షేమ ఫలాల అందారస్త్రే ఆయన ఆశయమే తెలిపారు. దేశ సేవ, సమాజ సేవ పట్ల పండిట్ దీనీందయాళ్ ఉపాధ్యాయ గారు చూపిన అంతరంగికత, నిష్కాపి సేవా స్ఫూర్తిని ప్రతి ఒక్కరూ అదర్శంగా తీసుకోవాలని మేయర్ విజ్ఞప్తిచేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో టీజీబీ జిల్లా అధ్యక్షులు సాయిని మజిలీశం, డిప్యూటీ మేయర్ రావు, సునీల్ రావు, టీజీబీ నాయకులు, కార్యకర్తలు తరలివచ్చి పాదస్త్రావంత పండిట్ దీనీందయాళ్ ఉపాధ్యాయ గారికి ఘన సవాళలు అర్పించారు.

కెనాల్లో గల్లంతైన యువకుడి మృతదేహం వెలికితీత

సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుని సహాయక చర్యలను పూర్తిచేసిన మేయర్ కాలనీని తీసుకుని

మానసిక స్వస్థత, కరీంనగర్

కరీంనగర్ జిల్లా కలెక్టరేట్ మండలం లద్దీపట్టణ గ్రామానికి చెందిన తాండ్ర రుద్ర అనే యువకుడు మర్నాడు రాత్రి రోడ్డు వద్ద కెనాల్లో వియతకీ దిగిపోయి నిమగ్నం చేయబడిన ప్రమాదవశాత్తూ కాలనీని తీసుకుని సీల్తో పడిపోయాడు. కెనాల్లో నీటి ఉధృతి ఎక్కువగా ఉండటంతో రుద్ర సీల్తో కాల్చబడిపోయి గల్లంతయ్యాడు. యువకుడి అమాకి కోసం అధికారులు, పోలీసులు, స్థానికులు, సిబ్బంది ముమ్మరంగా గాలింపు చర్యలు చేపట్టారు. ఈ క్రమంలో తుల్యవారిం ఎల్ఎఫ్డీ (లోయర్ మోటర్ డ్రాఫ్ట్) ప్రాంతంలో రుద్ర మృతదేహం లభిస్తోంది. విషయం తెలుసుకున్న కరీంనగర్ సగర్ మేయర్ కాలనీని తీసుకుని మరణించిన సంఘటనా స్థలానికి చేరుకున్నారు. మృతదేహాన్ని వెలికితీసే ప్రయత్నం మేయర్ స్వయంగా చేస్తున్నారని చెప్పబడింది. పోలీసులు, స్థానికులు, సిబ్బంది సహాయంతో మృతదేహాన్ని అయిదుగురు తీసి, తదుపరి చర్మం కోసం ప్రభుత్వ ఆస్పత్రికి పోస్టుమార్టం నిమిత్తం తరలించారు. ఈ ప్రక్రియను పీసీసీలో కొనసాగిస్తూ పూర్తి చేసి మృతదేహాన్ని కుటుంబ సభ్యులకు అప్పగించాలని అధికారులను అడిగినందుకు మేయర్ కాలనీని తీసుకుని మృతదేహ రుద్ర కుటుంబ సభ్యులను సహాగర్చింది. తీవ్ర విచారం వ్యక్తం చేశారు. కుటుంబ సభ్యులను ఓదార్చుతూ విశ్రాంతిపడవద్దని, ఈ విషయ సమయంలో అందంగా ఉంటున్నట్లు భారీ పాత్రాన్ని చూపిస్తూ రుద్ర కుటుంబానికి ప్రభుత్వం, అధికారులు అందించాల్సిన సహాయ సహకారాలపై కూడా మేయర్ సంబంధిత అధికారులతో మాట్లాడారు. మేయర్ వెంట డిప్యూటీ మేయర్ వై. సునీల్ రావు, టీజీబీ జిల్లా అధ్యక్షుడు సాయిని మజిలీశం తరలివచ్చి ఉన్నారు.



కరీంనగర్ ప్రభుత్వ జనరల్ ఆసుపత్రిలో ఎంఆర్ఐ స్కానింగ్ ఏర్పాటు చేయాలి

- ఏదర సమస్యను పట్టించుకోని వైద్య ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి
- జిల్లా మంత్రులు రాజీనామా చేయాలి
- ఏమిమివ జిల్లా కార్యదర్శి భావంపై పట్ల పట్ల యుగంధర్

మానసిక స్వస్థత, కరీంనగర్

కరీంనగర్ ప్రభుత్వ జనరల్ ఆసుపత్రిలో ఎంఆర్ఐ స్కానింగ్ సౌకర్యం అందుబాటులో లేకపోవడంతో అనుభవీకరీ సన్నే సేవ, మధ్యతరగతి రోగులు తీవ్ర ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటున్నారని తెలిపారు. నాలుగు జిల్లాలకు తలపాడితంగా ఉన్న కరీంనగర్ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో ఎవర్నా సాగించి అందుబాటులో లేకపోవడం సిగ్గుచేటుని వైద్య శాఖ మంత్రి జిల్లా మంత్రులు వెంటనే దీనికి నైతిక బాధ్యత వహించి రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఎంఆర్ఐ స్కానింగ్ అవసరమైన రోగులను ప్రైవేట్ డయాగ్నోస్టిక్ సెంటర్లకు పంపించాల్సి రావడంతో వారికి ఆదనపు ఆర్థిక భారం పడుతోంది. ముఖ్యంగా ఆర్థికంగా వెనుకబడిన కుటుంబాలకు ఇది మరింత



కరీంనగర్ న్యాయవాదుల కో-ఆపరేటివ్ సొసైటీ కార్యాలయం ప్రారంభించిన జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తి

మానసిక స్వస్థత, కరీంనగర్

కరీంనగర్ జిల్లా కోర్టు ప్రాంతంలో ఏర్పాటు చేసిన అడ్వకేట్ మ్యూజంట్ ఎడెడ్ కో-ఆపరేటివ్ (క్రీ) టీజీబీ సొసైటీ లిమిటెడ్ నూతన అడ్వకేట్స్ కార్యాలయాన్ని తుల్యవారిం జిల్లా డిప్యూటీ అండ్ సెషన్స్ జడ్జి ఎన్ వేణు కుమార్ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా సొసైటీ చైర్మన్ గర్వం లక్ష్మీ మాట్లాడుతూ తెలిపారు. న్యాయవాదులు కుటుంబ సంక్షేమం కోసం ఏర్పాటు చేసిన సొసైటీ ని న్యాయవాదులు వినియోగించుకోవాలని పేర్కొన్నారు. సమాఖ్య అభివృద్ధి కోసం న్యాయవాదులు సహకారం అందించాలని కోరారు. సొసైటీ ద్వారా లభించే సేవలన్ని సేవలూ, వినియోగ వృద్ధి చెందాలని కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న వేలవరు న్యాయవాదులు అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో వైస్ చైర్మన్ సి.ఎస్.కె.కె. కుమార్, సెక్రటరీ బి.జి.ఎస్. శ్రీకాంత్, జాయింట్ సెక్రటరీ బి.జి. శ్రీకాంత్, డి.జి.ఎస్. సుంకే దేవకీషన్ మురయి బి.జి. శ్రీనివాస్, బి. స్వామి, బి. శాంకి కుమార్, యా.కె.ఎస్. శ్రీ, తదితర న్యాయవాదులు కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.



పోషకాహారంతోనే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం: ఐసీడిఎస్ సూపర్ వైజర్ వంగాల పద్మ

మానసిక స్వస్థత, కరీంనగర్

అలసనూరు అంగన్వాడీ కేంద్రంలో ఘనంగా రాష్ట్రమే పోషక మాద్యమాల దేశవ్యాప్తంగా జరుగుతున్న రాష్ట్రమే పోషక మానవేదకల్లో భాగంగా, అలసనూరు-2 పరిధిలో కాకితూ కాని అంగన్వాడీ కేంద్రంలో పోషక అయోగ్ కార్యక్రమాన్ని తుల్యవారిం రాజు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ఐసీడిఎస్ సూపర్ వైజర్ వంగాల పద్మ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ప్రసంగించారు. గొప్పగా, పాలిట, తల్లలు (అంబిలెంట్) కొవ్వం దశలోని లాభితల్లో సెలెక్ట్ పోషకాహార లేపాన్ని వినియోగించి, రక్తపోషకతను సాధించడం లక్ష్యంగా ఈ కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేసినట్లు అను స్పష్టం చేశారు. ప్రతి ఒక్కరూ తమ దైనందిన జీవితంలో పోషకాహారానికి ఇష్టపడి చేయాలని సూచించారు. ఈ సందర్భంగా వేల ఆహార పదార్థాల ప్రాముఖ్యతను వారు వివరించారు: కేరళా ద్వారా చిన్నపిల్లలకు అందించే బాలాభివృద్ధి పోషకాహారం పోషకాహారం ఉంటుందని తెలిపారు. వీటిని రాజు తీసుకోవడం వల్ల విటమిన్ A, జి, థి కో పాలు బరన్ తరలించి సమగ్రంగా లభిస్తుందన్నారు. గుడ్డు, పాలు: చిన్నపిల్లలకు, తల్లలుకు అత్యవసరమైన ప్రోటీన్, కాల్షియం వీటి ద్వారా అందుతాయని, ఎవరూ ద్వంద్వం కోసం ఇవ్వడం చేయాలి చేస్తాయని చెప్పారు. రాగులు, నల్లలు, కొబ్బరి వంటి విరుగుదలను (డియెటెక్టివ్) ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం ద్వారా శరీరంలో సహజమైన రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుందని అవగాహన కల్పించారు. అంగన్వాడీ కార్యకర్త బి. అ త అధ్యక్షులతో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో బాలింబు, గొప్పగా, విద్యార్థులు, చిన్నారుల తల్లిదండ్రులు, స్థానికులు తదితరులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.



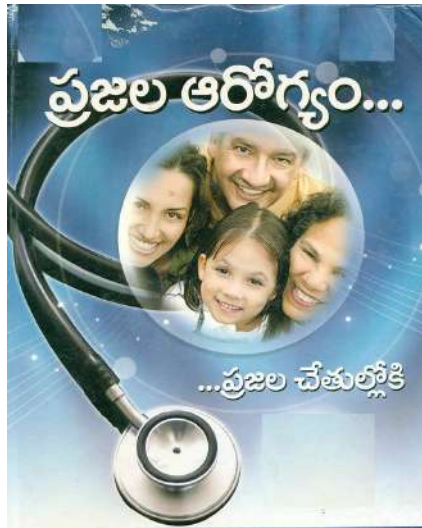
అలూ పరాటా.. రుచికి పేరు, మిత్రమే

సెప్టెంబర్ 25

అలూ పరాటా దేశవాస్తంగా ఆశ్చర్యం ప్రకటించిన పాత పంటకాల్లో ఒకటి. గోధుమ పిండితో చేసిన పరాటాలో మసాలా కలిపిన బంగాళాదుంప మిక్చర్ను నిమి తయారు చేసి ఈ పంటకు రుచికి ప్రత్యేక గుర్తింపు పొందింది. ఉత్తర భారతదేశంలో ఎక్కువగా ప్రాచుర్యం పొందినప్పటికీ ప్రస్తుతం దేశంలోని అనేక ప్రాంతాల్లో ఇష్టంగా తింటున్నారా. అలూ పరాటాను సాధారణంగా పెరుగు, ఉరగాయ లేదా పచ్చడితో వడ్డిస్తారు. వేడి వేడి పరాటాపై కొద్దిగా నయ్య లేదా వెన్న వేస్తే రుచి మరింత పెరుగుతుంది ఆహార ప్రయోజనాలు చెబుతున్నారు. ఈపంట భోజనాలు, ప్రయాణాలు, ప్రత్యేక సందర్భాల్లో కూడా ఇది తరచుగా కనిపించే పంటకం. బంగాళాదుంపలో కార్బోహైడ్రేట్స్ ఉండగా, గోధుమ పిండిలో పీచు పదార్థం లభిస్తుంది. అయితే పరాటా తయారీ సమయంలో ఉపయోగించే నూనె, నయ్య పరిమాణాన్ని బట్టి కేలరీలు పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. ఆంధ్రప్రదేశ్ మిఠంగా తీసుకోవడం మంచిదిని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇంట్లో తయారు చేసే అలూ పరాటాలో కూరగాయలు, అకుకూరలు కూడా కలపడం ద్వారా మరింత రుచికరంగా తయారు చేయవచ్చు. కొందరు ఉల్లిపాయ, కొత్తిమీర,



పచ్చినా పంటి పదార్థాలను కూడా బంగాళాదుంప మిక్చరులో కలుపుతారు. అలూ పరాటాతో పాటు పెరుగు, నలాద్ లేదా ఇతర కూరగాయల పంటకాలు తీసుకుంటే భోజనం మరింత సమతుల్యంగా మారుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఒకే ఆహారంపై ఆధారపడకుండా వివిధ రకాల పోషకాలు అందేలా చూసుకోవడం ఆహారపరిమి నూచిస్తున్నారు. మెత్తంగా అలూ పరాటా రుచికరమైన, ప్రజాదరణ పొందిన పంటకం. అయితే ఇతర ఆహారాల మాదిరిగానే దీనిని కూడా మిఠంగా తీసుకోవడం, సమతుల్య ఆహారంలో భాగంగా చేర్చుకోవడం ఆరోగ్యానికి అనుకూలమని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు.



ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నీరు తాగుతున్నారా?



- నిద్ర తర్వాత శరీరానికి ద్రవాల అవసరం
- రోజును తాజాగా ప్రారంభించేందుకు సహకారం

సెప్టెంబర్ 25

: ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే ఖాళీ కడుపుతో నీరు తాగడం చాలామంది పాటించే ఆరోగ్య అలవాట్లో ఒకటి. రాత్రంతా నిద్రపోయిన తర్వాత శరీరానికి ద్రవాల అవసరం ఉండటంతో రోజు ప్రారంభంలో నీరు తాగడం శరీరాన్ని తాజాగా ఉండడంలో సహాయపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిద్ర సమయంలో శరీరానికి నీటి సరఫరా ఉండదు. దీంతో ఉదయం లేచిన తర్వాత కొంతమందికి దాహం అనిపించవచ్చు. ఈ సమయంలో నీరు తాగడం వల్ల శరీరంలో ద్రవ సమతుల్యతను పునరుద్ధరించడంలో సహాయపడుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. ఉదయం నీరు తాగడం తీవ్రతరమైన ప్రారంభానికి మధ్య ఇవ్వవచ్చని కొందరు నిపుణులు భావిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా రోజంతా తగినంత నీరు తాగే అలవాటుకు ఇది ఒక మంచి ప్రారంభంగా ఉపయోగపడుతుంది. అయితే దీనిని ఆధునిక వైద్యం భావించడం సరైనది కాదని కూడా చెబుతున్నారు. కొంతమంది గేరువెచ్చని నీరు తాగడానికి ఇష్టపడుతుంటే, మరికొందరు సాధారణ ఉప్పునీటితో ఉప్పు నీటిని తీసుకుంటారు. ఏ విధంగా తాగినా శరీరానికి తగినంత నీరు అందడం ముఖ్యమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఒకేసారి చాలా ఎక్కువ నీరు తాగడం కంటే మిఠంగా తాగడం మంచిదిని చెబుతున్నారు. ఉదయం నీరు తాగడంతో పాటు సమతుల్య ఆహారం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం, తగినంత నిద్ర వంటి అలవాట్లు కూడా ఆరోగ్యానికి అవసరమని నిపుణులు గుర్తు చేస్తున్నారు. ఒక్క అలవాటుతోనే ఆస్తి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తుందని భావించకూడదని సూచిస్తున్నారు. మెత్తంగా ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నీరు తాగడం ఆరోగ్యకరమైన రోజువారీ అలవాటల్లో ఒకటిగా పరిగణించబడుతోంది. శరీరానికి తగినంత ద్రవాల అందించడంలో ఇది సహాయపడవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.



మళ్ళీ స్వల్పంగా పెరిగిన బంగారం ధరలు

సైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 25

అంతర్జాతీయ ఆర్థిక, భౌగోళిక రాజకీయ పరిణామాల ప్రభావంతో ఇటీవల బంగారం, వెండి ధరల్లో హెచ్చుతగ్గులు కొనసాగుతున్నాయి. గురువారం తగ్గిన బంగారం ధరలు శుక్రవారం స్వల్పంగా పెరిగాయి. గుర్తించేటట్లు ప్రకారం ఉదయం 10 గంటలకు ఢిల్లీలో 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ.160 పెరిగి రూ.1,52,990కు చేరింది. 22 క్యారెట్ల ధర రూ.150 పెరిగి రూ.1,40,250గా సమావేశమైంది. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో హైదరాబాద్, విజయవాడ, విశాఖపట్నం నగరాల్లో 24 క్యారెట్ల 10 గ్రాముల బంగారం ధర రూ.1,52,840గా ఉంది. 22 క్యారెట్ల ధర రూ.1,40,100 కాగా.. 18 క్యారెట్ల బంగారం రూ.1,14,630గా సమావేశమైంది. తెలంగాణలో హైదరాబాద్, విశాఖపట్నం, ఖమ్మం, వరంగల్ నగరాల్లోనూ ఇదే ధరలు కొనసాగుతున్నాయి. ఆంధ్రప్రదేశ్లో విజయవాడ, విశాఖపట్నం,



గుంటూరు, నెల్లూరు, తిరుపతి నగరాల్లో 24 క్యారెట్ల బంగారం రూ.1,52,840, 22 క్యారెట్ల ధర రూ.1,40,100, 18 క్యారెట్ల ధర రూ.1,14,630గా ఉంది. వెండి ధర ఢిల్లీలో కీల్స్ రూ.2,45,000గా ఉండగా.. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో కీల్స్ వెండి రూ.2,50,000 వద్ద కొనసాగుతోంది. దేశంలోని ఇతర ప్రదేశాల

నగరాల్లోనూ ధరల్లో స్వల్ప వృద్ధిని కనిపించాయి. ముంబై, కేరళలో 24 క్యారెట్ల బంగారం రూ.1,52,840గా ఉండగా.. అమరావతిలో రూ.1,52,890, అమరావతిలో రూ.1,52,990గా ఉంది. నగరాన్ని బట్టి 22, 18 క్యారెట్ల ధరల్లోనూ స్వల్ప తేడాలు సమాచారంగా ఉన్నాయి.

లిస్టింగ్ రోజు లికార్డులు.. ఎన్ఎస్ఈకి షేరు జోరు

ముంబై, సెప్టెంబర్ 25

నేషనల్ స్టాక్ ఎక్స్చేంజ్ (ఎన్ఎస్ఈ) షేరు లిస్టింగ్ రోజు మంచి లాభాలతో ముగిసాయి. ఐటీఓ ధర రూ.1,785తో పోలిస్టే 0.84 శాతం ప్రీమియంతో రూ.1,800 వద్ద ట్రేడింగ్ ప్రారంభమైన షేరు.. తొలి ఎగటులోనే 5.21 శాతం ఎగడాకి రూ.1,878 వద్ద గరిష్టాన్ని తాకింది. ఆ తర్వాత లాభాల క్రమంగా తగ్గడంతో తొలిరోజు ట్రేడింగ్ ముగిసే సమయానికి ఎన్ఎస్ఈ షేరు 1.85 శాతం లాభంతో రూ.1,818 వద్ద స్థిరపడింది. దీంతో కంపెనీ మార్కెట్ విలువ రూ.4.50 లక్షల కోట్లకు చేరింది. మార్కెట్ విలువ వరంగా ఎన్ఎస్ఈ ప్రపంచంలో ఏదో అత్యంత విలువైన స్టాక్ ఎక్స్చేంజ్గా, అనియోలో రెండో అత్యంత విలువైన ఎక్స్చేంజ్గా నిలిచింది. దేశంలోని అత్యంత విలువైన రిస్క్ కంపెనీల్లో 11వ స్థానాన్ని దక్కించుకుంది.



ఇంట్లోనే టాప్-10లోకి చేరుకున్నది.. ముగియ సమయానికి ఆ స్థానం కొనసాగించడం విశేషం. ప్రత్యేక పీఎస్ఈ మార్కెట్ విలువ రూ.1.29 లక్షల కోట్లగా ఉండగా.. దానికి పోలిస్టే ఎన్ఎస్ఈ విలువ చాలావరకు మార్చింది ఎక్కువగా సమావేశమైంది. సెబీ నిబంధన ప్రకారం ఐటీఓ అనంతరం ఎన్ఎస్ఈ షేరు పీఎస్ఈలో లిస్టింగ్.

బెల్లం వాడకం.. చక్కెరకు ప్రత్యామ్నాయమా?



- తీపి పదార్థాల్లో బెల్లం వినియోగం పెరుగుతోంది
- సహజ స్వీటెనర్ గా చాలామంది ఎంపిక

సెప్టెంబర్ 25

: చక్కెరకు బదులుగా బెల్లం వాడకం ఇటీవల కాలంలో పెరుగుతోంది. టీ, కాఫీ, స్పృట్లు, పానీయాలు, వివిధ పంటకాల తయారీలో చాలామంది బెల్లన్ను ఉపయోగిస్తున్నారు. సహజంగా తయారయ్యే తీపి పదార్థంగా గుర్తింపు పొందిన బెల్లం గ్రామీణ ప్రాంతాల నుంచి పట్టణాల వరకు విస్తృతంగా వినియోగంలో ఉంది. చెక్క రసం లేదా తాటి రసం నుంచి తయారయ్యే బెల్లం ప్రత్యేక రుచి, వాసన కలిగి ఉంటుంది. ఆంధ్రప్రదేశ్ అనేక సుప్రసిద్ధ పంటకాల్లో బెల్లన్ను ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. లడ్డెలు, పాయసం, అలసెలు, ఇతర తీపి పదార్థాల్లో బెల్లం వినియోగం సాధారణంగా కనిపిస్తుంది. చక్కెరతో పోలిస్తే బెల్లంలో కొంతమేర భిక్షాలు ఉండవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే బెల్లం కూడా తీపి పదార్థం కాబట్టి అధికంగా తీసుకోవడం మంచిది కాదని సూచిస్తున్నారు. బెల్లం ఉపయోగంపై కారణంతో మోతాదుకు మించి తీసుకోవడం ఆరోగ్యకరమైన అలవాట కాదని చెబుతున్నారు. ఆరోగ్యంపై క్రమ పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో కొందరు కుటుంబాలు చక్కెర వినియోగం తగ్గించి బెల్లన్ను ఎంపికం చేస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా ఇంట్లో తయారుచేసే కాఫీ పానీయాలు, పంటకాల్లో బెల్లం వినియోగం పెరుగుతోంది. అయినప్పటికీ ఏ తీపి పదార్థమైనా మిఠంగా తీసుకోవాలనే సూచనను నిపుణులు గుర్తు చేస్తున్నారు. ఆహార నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం ఆరోగ్యకరమైన తీపిపదార్థం ఒక్క బెల్లం లేదా చక్కెర మాత్రమే కారణం కాదు. సమతుల్య ఆహారం, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం, తగినంత నిద్ర వంటి అలవాట కూడా సహజంగా ముఖ్యమైనవి చెబుతున్నారు. మెత్తంగా బెల్లం చక్కెర ప్రత్యామ్నాయంగా చాలామంది ఉపయోగిస్తున్నప్పటికీ, అది కూడా తీపి పదార్థం అన్న విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి. మిఠయానా వినియోగం, సమతుల్య ఆహార అలవాట్లతో పాటు బెల్లన్ను ఉపయోగించడం మంచిది నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



ఆప్టన్కు నేపాల్ షాక్

ముంబై, సెప్టెంబరు 25 (డిజైన్డ్ టెక్ గురు ప్రతీనిధి): అనియా శ్రీదల క్రికెట్లో నేపాల్ నుంచి సుప్రసిద్ధి. గ్రూప్-ఎలో భాగంగా కోల్కా షాన్స్ షాన్స్ జరిగిన మ్యాచ్లో పవన్కుమార్ ఆప్టన్కు 5 వికెట్లు తేదీనిచ్చి ఓడించింది. ముంబాయి బౌలర్లలో అదరగొట్టిన నేపాల్.. ఆ తర్వాత స్వల్ప లక్ష్యాన్ని చేరువీ చేర్చుకోలే తొలి విజయాన్ని సమెం చేసింది.

102 వరుగులకే ఆప్టన్ అలాి

టాన్ గెలిచి తొలుత బ్యాటింగ్ చేసిన ఆప్టన్కు నేపాల్ స్పిన్లకు కులత్ థర్జెల్, లలిత్ రాజ్-లతో పోటీపడింది. థర్జెల్ నాలుగు వికెట్లు పడగొట్టా.. రాజ్-లతో కేవలం 13 వరుగులు ఇచ్చి మూడు వికెట్లు తీశాడు. ఓంత్ ఆప్టన్ బ్యాట్లను వరుగులు చేసేందుకు తీవ్రంగా ఇబ్బందిపడ్డాడు. ఫైనల్ ఫిఫ్తా, నాజ్-లూ జూదాన్ నెల్ 30 వరుగులు చేయడంతో ఆప్టన్కు 20 ఓవర్లలో 102 వరుగులు కుప్పకూలింది. జోరా-పాదెల్ ఆడుకున్నా 103 వరుగుల స్వల్ప లక్ష్యంతో బరిలోకి దిగిన నేపాల్కు అరంజంలోనే ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. ఓవేలకు కులత్ థర్జెల్ (0), అనిష్ షేక్ (2) త్వరగా బెటప్పగా.. కులత్ మల్లా రనాల్ కావడంతో 6.3 ఓవర్లలో 31 వరుగులకే మూడు వికెట్లు కోల్పోయింది. ఈ దశలో సుంంట్ జోరా (34), రోహిత్ పాదెల్ (33 నాల్గో) కీలక భాగస్వామ్యం నెలకొల్పాడు. సుంంట్ జోరా రనాల్ అయిన తర్వాత కూడా పాదెల్ కెప్టెన్ ఓవేల రనాల్ బరి (15)తో కలిసి జట్టును విజయానికి చేరువ చేశాడు. 16, 17వ ఓవర్లలో మూడు ఫోర్లు బాదిన పాదెల్ ఓటమిని తగ్గించాడు. ఓవేలకు బెటైన అనంతం గుల్జన్ రూప సింగ్-తో నేపాల్ విజయాన్ని పూర్తి చేసింది. ఈ గెలుపుతో నేపాల్ భాగా తెలిసింది. ఆప్టన్కు 102వ మ్యాచ్లో 1వ విజయం, 1వ ఓటమితో మెరుగైన నెట్ రేట్-తో ఆధారంగా గ్రూప్-లో ముందంజలో ఉంది. నేపాల్ తదుపరి మ్యాచ్-లో జాన్-తో తలపడనుంది. గ్రూప్-లో తొలి రెండు స్థానాల్లో నిలిచే జట్టు క్వాలిఫైర్ ఫైనల్-కు అర్హత సాధిస్తాయి.

సాత్విక్--చిరాగ్-కు షాక్.. మానుష్--బియా పతకం ఖాయం



నాగ్-యా, సెప్టెంబరు 25 అనియా శ్రీదల్లో ఆల్ రౌండ్ భారత బృందానికి మిత్రమ ఫలితాలు ఎదురయ్యాయి. డిసెంబర్-లో ధాంబయ్య స్పాన్-కి సాయితో--చిరాగ్ శెట్టి పురుషుల బ్యాడ్మింటన్ డబల్స్ తొలి రౌండ్-లోనే అనాహుగా నిష్క్రమించారు. మరోసారి బేబల్ టెన్నిస్ మిక్స్ డబల్స్-లో మానుష్ షా--బియా చిరాగ్ జోడీ సెమీఫైనల్-కు చేరి భారత్-కు పతకం ఖాయం చేసింది.

తొలి రౌండ్-లోనే సాత్విక్--చిరాగ్ బేబ్

పురుషుల డబల్స్-లో నాలుగో సీడ్గా బరిలోకి దిగిన సాత్విక్--చిరాగ్ జోడీ ధాయలాండ్-కు చెందిన చక్రపాల్ టెర్రఫ్యుక్-తో--షేరుబామ్ సుఖ్-తో తలపడింది. తొలి గేమ్-ను 21-12తో గెలిచిన భారత జోడీ ఆ తర్వాత తడవడింది. ధాయ జుల 21-19, 21-14తో వరుసగా రెండు గేమ్లు గెలిచి మ్యాచ్-ను సాంతు చేసుకుంది. ఓంత్ గత అనియా శ్రీదల్లో సాంధించిన స్వల్పస్థి నిలబెట్టకోవాల్సి సాత్విక్--చిరాగ్ ప్రయత్నం తొలి రౌండ్-లోనే ముగిసింది.

మానుష్--బియాకు పతకం ఖాయం

బేబల్ టెన్నిస్ మిక్స్ డబల్స్-లో మానుష్ షా--బియా చిరాగ్ అద్భుత ప్రదర్శన చేశారు. క్వాలిఫైర్-లో ప్రపంచ నాలుగో ర్యాంక్ హంకాంగ్ జోడీ నాగ్ చన్ డింగ్--దూ హోయ్ కెమ్-ను 3-1తో ఓడించి సెమీఫైనల్-కు చేరాడు. 11-6, 13-15, 11-9, 11-5తో విజయం సాధించిన భారత జోడీ కనీసం కాంస్య పతకం ఖాయమైంది. సెమీఫైనల్-లో మానుష్--బియా చిరాగ్ జోడీ నైవాకు చెందిన నాగ్ చన్--సన్ యంగ్-తో జంటతో తలపడుచుంది. ఈ మ్యాచ్-లో విజయం సాధిస్తే భారత జోడీ ఫైనల్-కు చేరి రజతం ఖాయం చేసుకుంటుంది. ఓటమి ఎదురైనా కాంస్య పతకం భారత్ భాగాల్లో చేరుతుంది.

ప్రీతి పవార్-కు తక్కువ

మహిళల 54 కీలోల బ్యాడ్మింటన్ విభాగంలో ప్రీతి పవార్ నాల్గో కౌరియాకు చెందిన పాంగ్ హోయ్ మతో రౌండ్-లోనే 16లో తలపడ్డా ఉంది. గతంలో అనియా ధాంబయ్-సిమ్-లో స్వర్ణం సాధించిన ప్రీతి ఈ హోలోలో పతకంపై అతలు పెంచుకుంది.



ఆస్ట్రేలియా-ఏపై భారత్-ఏ ఘన విజయం

పుదుచ్చేరి, సెప్టెంబరు 25

ఆస్ట్రేలియా-ఏతో జరిగిన మ్యాచ్-లో భారత్-ఏ జట్టు 162 వరుగుల తేదీతో ఘన విజయం సాధించింది. పుదుచ్చేరి సీమ్-సీమ్ స్టేడియంలో జరిగిన ఈ మ్యాచ్-లో నాలుగో రౌండ్ 55 వరుగుల వద్ద రెండ్ జన్సింగ్స్ ప్రారంభించిన ఆస్ట్రేలియా-ఏ.. 200 వరుగులకే అలాింది.

ములా, డేవెండ్ విజ్ఞాంథం భారత్-ఏ బౌలర్లలో రెన్జిన్స్ స్పిన్లలో షామ్ ములాని రెండ్ జన్సింగ్స్-లో మూడు వికెట్లు పడగొట్టాడు. ఈ మ్యాచ్-లో అతడు మొత్తంగా ఏడు వికెట్లు సాధించాడు. మరోసారి మీడియం పేసర్ అన్నకలాలతో తొలి సెషన్-లో రెండు వికెట్లు తీశాడు. నాథన్ మెక్-స్పేన్, పీటర్ హ్యూర్ట్-కోంట్-ను పెలిరియన్-కు పంపాడు. డేవెండ్ మూడు వికెట్లు, కోలీయన్ రెండు వికెట్లు పడగొట్టాడు. 162 వరుగుల తేదీతో విజయం లోపన విరామ సమయానికి ఆస్ట్రేలియా-ఏ 185 వరుగులకే ఏడు వికెట్లు కోల్పోయి



వీకల్-కు కస్టెల్లో పడింది. లండ్ తర్వాత మిగిలిన మూడు వికెట్లు భారత్-ఏ బౌలర్లు త్వరగానే పడగొట్టడంతో అసేమ జన్సింగ్స్ 200 వరుగుల వద్ద ముగిసింది. భారత్-ఏ తరపున కుమార కుమార్-కు స్టేయర్ అఫ్ డ మ్యాచ్ అవార్డు లభించింది.

స్కోరు: భారత్-ఏ 334, 199; ఆస్ట్రేలియా-ఏ 171, 200. ఆస్ట్రేలియా-ఏ తరపున ఓసీల్ 47 వరుగులు చేశాడు. రెండ్ మ్యాచ్ సెప్టెంబరు 29 నుంచి అక్టోబరు 2 వరకు జరగనుంది. అనంతం ఇరు జట్లు మధ్య మూడు వర్ణాలు నిర్వహించనున్నాడు.



90ల్లో స్టార్ హీరోయిన్.. సంఘవి కథ ఇదే!

హైదరాబాద్, సెప్టెంబరు 25 (డిజైన్డ్ టెక్ గురు ప్రతీనిధి): 90వ దశలో తెలుగు సినిమా ప్రేక్షకులకు ఎన్నో మధుర జ్ఞాపకాలను అందించింది. ఆ సమయంలో హీరోలతో పాటు కథానాయికలకు మంచి ప్రాధాన్యం ఉండేది. సౌందర్య, రమ్యకృత్త, రంగ, సంఘవి వంటి హీరోయిన్లు తమ అందం, నటనతో ప్రేక్షకుల హృదయాల్లో ప్రత్యేక స్థానం సంపాదించుకున్నారు. ముఖ్యంగా ఆప్పటి యువతలో సంఘవికి ఉన్న క్రేజ్ ప్రత్యేకం.

15 ఏళ్లలో 80కి పైగా సినిమాలు

కర్ణాటకలోని మైసూరుకు చెందిన సంఘవి అనలు పేరు కావ్వ రమేష్. 1993లో సినీ రంగంలోకి అడుగుపెట్టిన అమ్మ.. తెలుగు, తమిళ, కన్నడ, మలయాళం, హిందీ భాషల్లో సినిమాలు చేస్తూ దక్షిణాది కథానాయికగా గుర్తింపు తెచ్చుకున్నాడు. రూపు 15 ఏళ్ల సినీ ప్రయాణంలో 80కి పైగా చిత్రాల్లో నటించారు. తెలుగులోనే అమ్మ 38 సినిమాల్లో నటించినట్లు మలు సినీ వివరాల వేదికలు పేర్కొంటున్నాయి. 1993లో 'కాల్-కో' చిత్రంలో తెలుగు తెరకు పరిచయమైన సంఘవి..

కాయదుకు వరుస పరాజయాలు

హైదరాబాద్, సెప్టెంబరు 25 కన్నడ చిత్రం 'మంగల్-సి'తో సినీ పర్యటనలోకి అడుగుపెట్టిన కాయదు లోహరకు వరుస పరాజయాలు ఎదురవుతున్నాయి. గ్లామర్-తో పాటు సమర్థనా అశక్తికలతో అవకాశం ఉన్న ఈ భామకు మంచి అవకాశాలు వస్తున్నప్పటికీ.. అవి మాత్రం అశింధి విజయాలను అందించలేకపోతున్నాయి. ముఖ్యంగా తెలుగు చిత్రసీమలో అమ్మ నటించిన సినిమాలు వరుసగా నిరాశపరచడంతో కెరీర్-పై ప్రభావం పడుతోంది.



విజయ్-తో చిన్నారి.. ఇప్పుడు స్టార్ హీరోయిన్

హైదరాబాద్, సెప్టెంబరు 25

సినీ హీరోగా కోట్లాది మంది అభిమానులను సంపాదించుకున్న దశపతి విజయ్.. ప్రస్తుతం తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రిగా రాజకీయాల్లోనూ కొనసాగుతున్నాడు. ఆయన నేతృత్వంలోని తమిళ కనీ 2 కళాం 2026 ఆసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో 108 స్థానాలు గెలుచుకుని అతిపెద్ద పార్టీగా అవతరించింది. అనంతరం మిత్రజ్వాల మధ్యతన ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసింది. ఈ క్రమంలో విజయ్-కు నంబంబించిన ఓ పాత ఫోటో ప్రస్తుతం సామాజిక మాధ్యమాల్లో వైరల్-గా మారింది. చిన్ననాటి ఫోటోలో విజయ్-తో కలిసి కనిపిస్తున్న చిన్నారి ఎవరో తెలుసా అంటూ అభిమానులు అశక్తిగా ఆరా తీస్తున్నారు. ఆ చిన్నారి మరెవరో కాదు.. ఒకప్పుడు తెలుగు చిత్ర పర్యటనలో కథానాయికగా మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్న షీలా కౌర్. 'చదుగు'తో మంచి గుర్తింపు షీలా కౌర్ 2006లో 'సీతాకాళి చిలుక' సినిమాతో తెలుగు తెరకు

పరిచయమయ్యాడు. ఆ తర్వాత 'రాజాభాయ్', 'హలో ప్రేమిస్తారా' వంటి చిత్రాల్లో నటించాడు. అయితే అల్లు అర్జున్ హీరోగా నటించిన 'చదుగు' సినిమా అమ్మ కెరీర్-లో కీలక మలుపుగా నిలిచింది. ఈ చిత్రంలో షీలాకై పాత్రలో కనిపించిన షీలాకు మంచి గుర్తింపు లభించింది. 'చదుగు' తర్వాత రామ్ నరస 'మన్నార్' నటించిన అమ్మ.. ఎన్టీఆర్ 'అదుర్తి', రాజకృష్ణ 'చరుమ వీర చక్ర' వంటి చిత్రాల్లోనూ కనిపించాడు. తెలుగు సినిమాలో పాటు తమిళ, కన్నడ, మలయాళ చిత్రాల్లోనూ నటించి దక్షిణాది ప్రేక్షకుల్లో తనకంటూ ప్రత్యేక గుర్తింపు సంపాదించుకున్నాడు. సినిమాకు దూరంగా.. కెరీర్-లో ఎక్కువగా గ్లామర్ ప్రధానమైన పాత్రల్లో కనిపించిన షీలా.. కొంతకాలం తర్వాత సినీ పరిశ్రమకు దూరమయ్యాడు. 2018లో విడుదలైన కన్నడ చిత్రం 'హైవర్' అమ్మ చివరి చిత్రంగా నిలిచింది. అనంతరం 2020లో సంతోష్ రెడ్డిని వివాహం చేసుకున్నాడు. ప్రస్తుతం సామాజిక మాధ్యమాల్లో అభిమానులతో టవ్-లో ఉంటున్న షీలా.. అప్పుడప్పుడు తన ఫోటోలను పంచుకుంటున్నాడు. విజయ్-తో కలిసి చిన్నప్పుడు దిగిన ఫోటోలను గుర్తుచేసుకుంటున్నాడు. వెండితెరపై షీలా మళ్లీ కనిపించాలని అమ్మ అభిమానులు కోరుకుంటున్నాడు.