

ఆరోగ్య భద్రతకే చేతుల మార్పిల

అనేక వ్యాధులు త్రాగే నీటి పుద్దత్త, పీచే గాలి నాట్యాత మరియు కడిగిన చేతులు పరిశుభ్రతల మీదనే ఆధారపడి ఉంటాయి. ప్రస్తుతం 40 శాతం ప్రపంచ జానాభా చేతి శుభ్రతకు దూరంగా ఉంటూ అనేక నివారించగల వ్యాధులను కొని తెచ్చుకుంటున్నారని తేలింది. చేతుల పరిశుభ్రతతో ముగ్గురిలో ఒకరిని డయేరియా మరియు ఐదుగురిలో ఒకరిని శ్వాస సంబంధ వ్యాధులను అరికట్టుపుస్తని నిపుణులు అంటున్నారు. చేతి శుభ్రతతో 23 - 40 శాతం మందికి డయేరియా మరియు 29 - 57 శాతం జీఫ్రోజ్ వ్యాధులు రాకుండా అరికట్టుపుచ్చు. డయేరియా వ్యాధిగ్రస్సుల్లో 58 శాతం మందిలో రోగనిరోధకశక్తి బిలహీనపడిందని అంచనా వేశారు. హండ్ వాష్టతో జానాభాలో 16 - 21 శాతం మందికి శ్వాసకోశ సంబంధ వ్యాధులు నిరోధించబడతాయి. కోవిడ-19 కల్గొలంలో కొట్టుమిట్రాహతున్న ప్రపంచ మానవాళికి కరోనా విధించిన సమ్మి జీవనశైలిలో చేతుల శుభ్రత అతి ముఖ్యమైనదిగా చెప్పాబడింది. చేతుల



శుద్ధత ప్రామాణ్యమునుగా చవ్వబడదం తాతులు వున్నారు. అది చేసే మేలను ప్రచారం చేసే ప్రయత్నంలో భాగంగా ప్రతియేటా 15 అక్షోబ్ర రోజున గ్రోహర హండ్ వాషింగ్ డె (ప్రపంచ చేతి శుద్ధత దినం) " పాటించుట జరుగుతోంది. ప్రపంచ చేతి శుద్ధత దినం-2020 అవగాహనా కార్బోకప్పాల్స్ భాగంగా ఐక్యరాజ్యసమితి హండ్ ఫైబ్రిన్ ఫర్ ఆల్ (అండరికీ చేతుల శుద్ధత)ను నినాడంగా తీసుకొని సామాన్య ప్రజలకు వివరించుట జరుగుతున్నది. నిర్మాణాస్పద, అధిక జనాభా, పేదరికం వంటి సమస్యలతో సత్తుమతం అవుతున్న భారతీయులకు చేతుల పరిపుత్రత పట్ల అవగాహన లేని కారణంగా అనేక వ్యాధులు ప్రబలదం సర్వస్వాధారణం అవుతున్నది. నేడు కరోనా వ్యాప్తిని అరికట్టించుకు నిరంతరం చేతులు శుద్ధం చేసుకోవడం కనీసి అవసరం అయ్యాంది. 2008లో ప్రారంభమైన గ్రోబ్లర్ హండ్ వాషింగ్ డె సందర్భంగా పారశాలలు, కళాశాలలు, ప్రథమ ప్రథమ తేలు సంస్థలు, పోరసమాజంలో చేతులు కడిగి సుక్రమ పద్ధతులను విప్పత్త ప్రచారం చేయవలసి ఉంది. చేతులు శుద్ధం చేసుకునే పద్ధతి, వాడవలసిన సబ్ము, శుద్ధత లేపితో సంక్రమించే వ్యాధుల పట్ల స్పృష్టత తేవడానికి ఈ సందర్భం ప్రత్యేకంగా ఉపయోగపడాలి. బయటి నుండి ఇంచిలోకి చేరగానే చేతులను శుద్ధం చేసుకోవాలి. చేతులు శుద్ధితకు కనీసం 20 సెక్షన్ సమయం ఇవ్వాలి. తుమ్మిను, దగ్గిన ప్రతిసారి చేతులు శుద్ధం చేసుకునే అలవాటు మంచిది. బయట పలు వస్తు ఉపరితలాలు మరియు కరెన్సీ టాక్ట్ వారు తప్పక చేతులను కడుకోవాలి. రోగులకు సహాయం చేసే వారు అత్యంత జాగ్రత్తగా హండ్ వాష్ చేసుకోవాలి. భోజనం లేదా పలహారం చేసే ముందు మరియు తరువాత చేతుల శుద్ధత అవసరమని గస్తుంచుకోవాలి. టుల్యాలెట్స్, చెత్త చెదారాన్ని ముట్టినపుడు, జంతువులను తాకినపుడు, ఇల్లు చేరినపుడు, పిల్లలను తాకేటపుడు, చేతుల అపరిపుత్రగా ఉన్నపుడు, వంటక ముందు తరువాత, గాయాలను తాకిన తరువాత, జంతు మలమూత్రాలను తాకినపుడు, ముక్కు చీడిన తరువాత తప్పక హండ్ వాష్ చేసుకోవాలి. హెపాటోటిన్, పుడ్ పాయిజినింగ్, డయెరియా లాంచిపి అపరిపుత్ర చేతుల వల్ల పస్తాయని అంటున్నారు. భారతీలో 10 మిలియన్ మంది అపరిపుత్ర ఆపోరం తీసుకున్న కారణంగా వచ్చాయని నివేదికలు తెలుపుతున్నాయి.

ప్రణాళికల్ని 'వని' వట్టండి!



ఆమ్మకు పనిభారం పెరుగుతున్నది. మఖ్యంగా ఉద్యోగాలు చేసే తల్లులకు అనుకూలం భారంగానే గడుస్తున్నది. పైగా పిల్లలు ఇంటి దగ్గరే ఉంటుండటంతో ఇంటిపని, భేషణపని నెట్టుకురావాలంబే ప్రణాళిక అవసరం. ఇంటి దగ్గరే ఉన్నాం కరా! అనే ఫీలింగ్ అన్నంటా ఆలస్యానికి దారిట్టుంది. చిన్న చిన్న పనులే అయినా.. తర్వాత చూడుంటే అనుకుంటే కొండలా పేరుకుపోతాయి. ఆఫీస్‌కు వెళ్తున్నప్పుడు ఎలాగ్రాతే చకచక పనులు చక్కబెట్టుకునేవారో.. ఇప్పుడూ అదే పద్ధతిని పూలో అయిపోవాలి. పిల్లలకు ఆన్‌స్ట్రెన్ తరగతులు జరుగుతున్నాయి. బడి వేళు ఎలాగ్రాతే వారిని సిద్ధం చేసేవారో.. ఇప్పుడూ అదే సమయపాలన కొనసాగించండి. ఏ మాత్రం నిల్చిప్పత వహించినా రోజంతా తికమక అయిపోతుంది. మధ్యాహ్నం అందరూ ఒకేసారి భోజనం చేసేలా ప్లైన్ చేసుకోండి. దీని ద్వారా సమయం కలిసి వస్తుంది. పిల్లలు కూడా సూర్యు తైమ్ బేబులు పాటించేలా చూసుకోండి. ఉరుకులు పరుగులకు పుల్స్‌స్టేప్ పెట్టి.. సాయంత్రం కానేపు పిల్లలతో సరదాగా గడపండి. పిల్లల చేతికి సెల్ఫోన్ ఇచ్చి మీ పనుల్లో పడిపోకుండా... వారికి కొంత సమయం కేటాయించండి. ఆ రోజుల చెప్పిన పారాల గురించి మాట్లాడుంది. ఏమైనా పోయివర్క్లు ఉంటే చేయంచండి. పిల్లలకూ ఆనందం కలుగుతుంది. మీకూ పని బ్రతించి నుంచి ఉపకుమనం లభిస్తుంది. అంతగా ఇచ్చండి అనిపిస్తే.. రాత్రి వంటపని మీ ఆయనకు అప్పగించి పిల్లల బౌగోలు మీరు చూసుకోండి. పనుల ఒక్కిలీటీ వ్యక్తిగత ఇష్టాలను త్యాగం చేయుద్దు. పడిపోను నిమిషాల్లా సభ్యున పుస్కరణ చదవడమో, మెచ్చిన మూర్జికి వినదమో చేయండి. దీనిపట్ల మనసుకు ప్రశాంతత లభిస్తుంది. నిద్రా సమయాన్ని మాత్రం కుదించుకునే ప్రయత్నం చేయుద్దు రోజంతా ఉత్సాహంగా సాగాలంబే చిన్న చిన్న వ్యాయామాలు అలవాటు చేసుకోండి. ఉదయం, వీలు కాకపోతే సాయంత్రం అగంట నసవండి. బయటకు వెళ్తేంత సమయం లేకపోతే డాబా మీదో, వీధిలోనో పచార్లు చేయండి.

ఇలం చేస్తే మెలు

వడ ఇప్పంగా తినాలంటే అంచుకు అల్లం పచ్చడి కావాల్సిందే. చప్పది ఉప్పు కూడా పంచికింది అల్లం రాగానే బేసిగా మారిపోతుంది. ఇక అల్లం టీ తాగితే ఉంటుంది.. ఇలా నిష్ట చేయానే అలా అడ్యుత్స అనేస్తూ. చుక్క చుక్కలో అల్లం భైపెర్సను ఎంజాయ్ చేస్తూ, చాయ్ ఎక్కడ అయిపోతుందోనని మెల్లమెల్లగా తాగుతాం. జిహ్వకు రుచిని అందించే అల్లం.. శరీరానికి కావాల్సినంత మేలు చేస్తుంది. అల్లంలో నీటి శాతం ఎక్కువ. కార్బోఫ్రైడెట్లు, పైబర్, కొల్ఫియం, మెగ్రీపియం, పొటాషియం, విటమిన్-సి ఇలా శరీరానికి కావాల్సిన పోపకాలన్నీ అల్లంలో ఉన్నాయి. రోగినిరోధక శక్తిని పెంచి ఇన్ పెక్కాన్నను ఎదుర్కొంటుంది. అల్లంలో యాంటీవైరల్, యాంటీబ్యూకీరియల్ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇవి అలర్జీలను దూరం చేస్తాయి. జలబు, దగ్గరును తగ్గిస్తాయి. ఆస్తమా నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. అల్లం శరీరంలోని చెడు కొల్పొన్నను కరిగిస్తుంది. రక్త సరఫరాను మెరుగుపరుస్తుంది. నెలసరి సమయంలో అల్లం వాడితే పొత్తికడుపులో నొప్పి తీప్పత తగ్గుతుంది. నెలసరి సమయస్లనూ నియంత్రిస్తుంది. అల్లం జీర్ణక్రియలు సాఫిగా జరిగేలా చేస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది. అసిడిటీనీ అరికడుతుంది. బరువు తగ్గించడంలోనూ సాయపడుతుంది. జలబు చేసినప్పుడు అల్లం టీ తాగితే తృప్తగా ఉపశమనం లభిస్తుంది. రోజుకు ఒకసారి అల్లం టీ కూగిలే రూచించినాటు నువ్వుకు పోగించున కూడా ఎలిపుగింది.



ಪ್ರಾಜ್ಯಿಕ್ ತಗ್ಗಾಲಂಟ್.. ಇವಿ ತಿನಾರ್ಥಿಂದೆ

ప్రపంచంలో అత్యధిక మందిని ఇబ్బందులకు గురి చేస్తున్న సమస్యల్లో ప్రాచీపీ కూడా ఒకటి. ఒత్తిడి, అందోళన, గుండె జబ్బులు, మర్యాద అధికంగా సేవించడం.. తదితర అనేక కారణాల వల్ల చాలా మందికి ప్రాచీపీ వసుంటుంది. అయితే కింద తెలిపిన సహజ సిద్ధమైన పదార్థాలను నిత్యం ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం ద్వారా ప్రాచీపీ సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చ). మరి ఆ ఆహార పదార్థాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుండామూ..! దాల్చినచెక్కలో అనేక ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి. దీన్ని నిత్యం ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే ప్రాచీపీ తగ్గుతుంది. తేనె, దాల్చినచెక్క పొడిని నిత్యం ఒక టీస్పూన్ మొత్తాదులో తీసుకుంటే ప్రాచీపీతోపాటు పీసీవోడీ, దయాబెట్సీన్ సమస్యల నుంచి బయట పడవచ్చ. అలాగే అధిక బరువు కావినె గింజల్లో ఒమోగా 3 ఫ్యాటీ యాసిద్ద ప్రాచీపీని కంట్రోల్ చేస్తాయి. అలాగే ఈ గింజల ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. అవినిగింజలను లేగా సొటి చేసుకుని వుల్గిర పూర్వ పూర్వి



పీసీఎండీ, దయాబట్టిన సమస్యల నుంచి బయట పడవచ్చు. అలాగే అధిక బిరువు కూడా తగ్గుతారు. అవినె గింజెల్లో ఒమ్గా 3 ఫ్యాటీ యాసిద్దు ఉంటాయి. ఇవి ప్రైవేటిన కంట్రోల్ చేస్తాయి అలాగే ఈ గింజల వల్ల ఇతర లానేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. అవినింజలను అలాగే తినవచ్చు. లేదా పొడి చేసుకుని మజ్జిగ, ప్రూట్ సలాడ్ వంటి వాటిలో కలుపుకొని కూడా తినవచ్చు. యాలకులను నిత్యం ఆహారంలో భాగం చేసుకోడం ద్వారా ప్రైవేటికి చెక్ పెట్టవచ్చు. వీటిలో ఉండే యాంటీ ఆస్కిడెంట్లు గుండె ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షిస్తాయి. అలాగే వీటిలో ఉండే ఫైబ్ర్ మన శరీరంలోని కొలప్ట్రోల్ను తగ్గిస్తుంది. లివెల్యుల్లి ప్రైవేటిని తగ్గింపడంలో అమోఫుంగా పనిచేస్తుంది. నిత్యం ఒకటి లేదా రెండు లెవెల్యుల్లి రెబ్బులను ఫచ్చిగా తినడం వల్ల ప్రైవేటి, కొలప్ట్రోల్ తగ్గుతాయి. గుండె సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి.

టీనేజర్ల చేతుల్ని సిగరెట్ కనిపించిందా..

- ಅಯಿತೆ ಹಂ ಚೇಯಾಲಂಟೆ..- ವಿಷವು ಪಡಗ ನೀಡು



ఇప్పుడు నేనెవల్ మీడియాలో హాట్ టాపిక్ డ్రగ్స్. బాలీవుడ్ నటులంతా రాదారు ఈ వలలో ఉన్నారని చెబుతున్నారు. ఓ మూడేళ్ళ కింద బాలీవుడ్ లోనూ ఇదే కలకలం లేగింది. అయితే డ్రగ్స్ అనగానే అదేదో మనకు సంబంధించిని వ్యవహరం అనీ మన పిల్లలదాకా అది చేరుడు అని అనుకుంటే మాత్రం పప్పులో కాలేసినస్టేసిగర్డ్ ఒక టీవేజర్ చేతిలో ఉంటేనే భాధదే మనం చాలా సింపుర్ గా అతని చేతిలోకి వీడ్ దట్టించిన సిగరెట్ చేరుతోంది అని తెలుసుకుంటే మాత్రం కాస్త భయపడాల్సిందే. ఒక్కాసారి మనం సేఫ్ గానే ఉన్నాం అన్న భ్రమల్లోంచి బయటికి వట్టే గంజాయి అనే మత్తు మందు పిల్లల చేతుల్లోకి కూడా వస్తోందన్న చేదు నిజాన్ని అంగీకరించక తప్పుడు.డ్రగ్స్ మాఫియాపై ప్రభుత్వాలు, పోలీసులు ఎన్ని చర్యలు తీసుకుంటున్నా, ప్రింట్ మీడియా, ఎలక్ట్రానిక్ కూడా గంజాయి భూతం యువతను పట్టి పీడిస్టోంది. ప్రాంతాలు, అంతర రాష్ట్ర సరిహద్దు జీల్లాల్లో గంజాయి ఉక్కన్న డ్రగ్స్ మాఫియా ఇప్పుడు తన విక్రత వ్యాపారాల్ని మనం ఆపలేం కానీ. మన పిల్లలని కాపాడుకోవటంలో

అంతకంతకూ పెంచుకుంటూ బోత్తుంది. ఆ మాఫియస్, డ్రగ్స్ దండనాన్ని మనం తెలిపం కనీ. మన పిల్లలని కావాడుకోవటంలో మాత్రం త్రష్ట తీసుకోవాల్సింది మనమే.

నిర్విక్షం వధ్య : 'మన పటలు అలా కాదు?' అని నిర్విక్షం వధ్య. అలా అని వాళ్ళకి అర్థమయ్యంతగా ఎదో సిఫూ కూడా పట్టిద్ది కనీ. పిల్లల ప్రవర్తనలో వచ్చే మార్పులిని మాత్రం జాగ్రత్తగా గమనిస్తూ ఉండాలని చెబుతున్నారు. మట్టు ఉన్న సొంతే ప్రభావం కావచ్చు, (ప్రింట్) పల్ల కావచ్చు, 'ఒక్కసారి త్రచేసి చూర్చాం' అన్న సరదా కావచ్చు, వాళ్లలో ఉండే ఒత్తిడి కావచ్చు కారణం ఏదైనా పిల్లల మాత్రం గంజాయి అమ్మే మురాలకు టారెట్ అవపుతున్నారు. అందుకే పిల్లలో వచ్చే చిన్న మార్పులని గమనిస్తూ ఉండాలి. మామూలుగా ఇలాంటి అలవాళ్లలో ఉన్న టీనేజర్లకు వాళ్ల బిహివియర్ లో వచ్చిన కొన్ని మార్పులని బట్టి తెలుసుకోవచ్చు!'
ఎలా మానిపించాలి? : నిజానికి చాలామంది టీనేజర్లు, జాన్స్ లో ఉన్న వ్యక్తులూ అది చెడ్డ అలవాటు అన్న అవగాహనతోనే ఉంటారు. లోపల మానేయాలని ఉన్నా ఎలా మానేయాలో అర్థం కాని స్థితిలో ఉండిపోతారు. అందుకే అలాంటి లక్షణాలని గమనిస్తే వాళ్లపీద అరవటం, కోప్పడటం కాకుండా ఫ్రైముగా మాట్లాడే ప్రయత్నం చేయాలి. మత్తు పదారాలకి బాసిన కావటం అనేది కూడా ఒక మానసిక సమస్య అని అర్థం చేసుకోవాలి. వాళ్లని నెరస్తులుగా కాకుండా బాధితులుగానే చూడాలి. గంజాయి, కొన్నాంటి మత్తుపదార్థాలను సైకో ప్రోఫిలక్టిక్స్ అని పిలుస్తారు. వీటి వాడకంతో పైంట్డో ఒక రకమైన కిక్కస్తుంది. (టైయస్ట్) ఈ ప్రగ్రహావం ఎక్కువ ఉంటుంది. మీడ్ కి అలవాటు పడ్డ వారు త్వరగా మానుకోలేరు. అలవాటుగా మార్పితే సిగరెట్, అలప్పోలుగా చిట్టాలతో మానిపించడం సాధ్యం కాని పని అని దాక్కట్లు చెప్పున్న మాట. కొన్సులింగ్ సెంటర్ కి శీసుకుపోవటం తప్ప ఇప్పటికే ఇంకో మార్గం కేడు.

క్రింది తెలుసుకోవచ్చు : వీడ్ (గంజాయి)తో సాధారణంగా ఈ అలవాటు మొదలవుతుంది. దీనికి అలవాటు పడ్డవాళ్ళ కళ్ళ కాస్త ఎవరుపురంగులో కనిపిస్తూ ఉంటాయి. ఎక్కువగా ఒంటరిగా ఉండుటానికి ఇష్టపడుతూ ఉంటారు. గంటల తరబడి ఒంటరిగా ఉండడం, అలస్యంగా నిద్రపోవడం, ఉదయం ఆలస్యంగా లేవటం ఉంటుంది. ఏ పనిలోనూ యాశ్వించ్ గా ఉండరు. మాటల్లో మాటలలో తేడాగా, కాస్తంత తడబిడుతూ ఉంటారు. శుభ్రతను ఎక్కువగా పట్టించుకోక మాసిన దుస్సులతో తిరుగుతుంటారు. ఉన్నట్టుండీ బర్మలు పెరిగపోతాయి. దబ్బులు కోసం పదేవదే అడుగుతుంటారు తల్లిదండ్రులపై బిడ్డి చేస్తుంటారు. ఏదో ఒక అబ్బండి చెప్పి ఎలాగొనా ఇప్పుతీకిప్పుడు దబ్బు కావాలి అన్నట్టు ప్రపరిస్తారు. అనవసరంగా కోపం తెచ్చుకుంటూ అసహనంగా ఉంటారు. రెగ్యులర్ గా ఇంటికి లేట్ గా రావటం. పల్నిన పెంటనే ఎవరితోనూ మాటలకుండా గదిల్లోకి వెళి నిద్రపోవడం చేసారు. పెండ్ దగర అపాలు చేసారు.

ప్రసవం తరువాత... తగ్గేలా

కొంతమందిలో ప్రసవం తరువాత పిరుదులు, నడుము భాగాల్లో కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. ఆ సమయాని అదుపులో ఉంచాలంటే... గర్జం దాల్చినప్పుడు... ఈ సమయంలో మహిళలు బరువు పెరుగుతారు. ముఖ్యంగా పొట్ట, నడుము చుట్టూ కొవ్వు చేరుతుంది. ఎక్కువ గంటలు కూర్చోవడం, అతిగా ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల ఇలా జరగొచ్చు. ప్రసవం తరువాత బరువు తగ్గడం కొంచెం కష్టమైనా... ప్రయత్నిస్తే సాధ్యమే. అవ్ డాన్ షైఫ్... చిన్న బల్లను తీసుకోవాలి. దీనిపై కనీసం ముప్పైసార్లు ఎక్కి దిగాల్చి ఉంటుంది. ఇలా చేస్తే నడుముభాగంలో కొవ్వు తగ్గుతుంది. స్ప్రోట్స్... వీటితో తీర్చెన శరీరాకృతి సొంతమపుతుంది. మందుగా నిటారుగా నిల్చోవాలి. కాళ్ల మద్ద అడుగు-అడుగుస్వర దూరం ఉండేలా చూసుకోవాలి. చేతులను మందుకు చాచి గాల్లో కూర్చుంటున్నట్టుగా కిందకు కూర్చునే ప్రయత్నం చేస్తూ పైకి లేవాలి. ఇలా కనీసం అరవైసార్లు చేసేందుకు ప్రయత్నించాలి. పైకింగ్, నడక, ఈత... కొన్ని గంటలపాటు శరీరం చురుగ్గా ఉండాలంటే సైకిలు తొక్కాలి. నడిచినా, ఈత కొణ్ణినా బరువు తగ్గడం చాలా సులువుతుంది. వ్యాయామంతో పాటు... ఆహారంపై దృష్టి పెట్టాలి. ప్రతిరోజు ఉదయం గోరువెచ్చటి నీరు తాగాలి. టీకి బదులుగా గ్రీన్/బ్లామన్ టీ తీసుకోవాలి. ఎలపుచూ వెన్నెమక నిటారుగా ఉండేలా చూసుకోవాలి)



ఎష్కురగండ!

- కూరగాయలపై హసికర రసాయన అవసేషాలు
 - రాజధానిలో అమ్ముతున్నపాటిపై ఉన్నట్లు గుర్తింపు
 - జాతీయ మొక్కల ఆరోగ్య నిర్వహణ సంస్థ నివేదికలో వెల్లడి
 - శుభ్రం చేయకుండా తింటే ఆరోగ్యానికి దెబ్బే



ప్రాదుర్బాహ్ద : కూరగాయలు నవనవలాడున్నాయని కొని తెచ్చుకుని, సరిగొ శుభ్రం చేయకుండా తిన్నారో? అంతే సంగతులు. అవి మీ ఆరోగ్యాన్ని వీచిపోయిచేయడం భాయం. ఎందుకంటే ప్రాదుర్బాహ్ద నగరంలో అమ్ముతున్న పలు రకాల కూరగాయలపై పోనికర, నిషేధిత రసాయన అవశేషాలున్నట్లు 'జాతీయ మొక్కలు ఆరోగ్య నిర్వహణ సంప్రద్య(ఎన్సిపీపాచెం) ప్రయోగశాలల్లో గుర్తించింది. నగరంలో పాటు, చుట్టూపక్కల ప్రాంతాల్లోని మార్కెట్లలో వికియించే కూరగాయలను ఈ సంస్కృతానిధులు నెలకోసారి కొని తీసుకెళ్లి ప్రయోగశాలల్లో పరిస్థితించారు. వాటిలో నిషేధిత రసాయనాల అవశేషాలు వొతాడుకు మిమచి ఉన్నట్టు గుర్తించారు. గత ఆరు నెలల కాలంలో నెలవారీ నివేదికల్లో గుర్తించిన 'చేదు నిజాలను' తాజాగా సంస్కరించారు. గత నెలలో ప్రాదుర్బాహ్దలోని మెండుగా ఉన్నాయి. అల్వాల్టో కొన్న బండకాయలపై కిలోకు గిరప్పంగా 0.13 మిల్లిగ్రాముల పరకూ ఆ రసాయన మందు అనవాళ్లు ఉన్నట్టు ప్రయోగశాలలో గుర్తించారు. లిమహిదిపట్టులో కొన్న ఒక సమూహాలోని బెండకాయలపై అనుమతిలేని ఎనిఫేవ్, కార్బండిజమ్ రసాయన మందులు రెండూ ఉన్నట్టు వెలల్డెండి. కీరదోస కాయల్లో నిషేధిత, అవ్యాంత విషపూరితమైన మెటూలక్కిల్, క్లోరిఫ్లోరిపాన్, కార్బిప్పూర్యాన్ రసాయనాలు ఉపయోగిస్తున్నారు. శంపాబాద్, మెహిదిపట్టం మార్కెట్లలో సేకరించిన సమూహాల్లో వాటి అవశేషాలను శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు. కిలో కీరదోసపై గరిష్టంగా 7 నుంచి 8 మిల్లిగ్రాముల నిషేధిత రసాయనాలున్నట్టు తేల్చారు. తింటే ఉపాయా! ప్రజలంతా ఎక్కుపగా, అన్ని రకాల కూరగాయలు



అల్లోల్, మెహిదీపట్టుం రైతుబజార్ల నుంచి సేకరించిన 20 నమూనాల బెండకాయలను శాస్త్రవేత్తలు పరీక్షించారు. 15 నమూనాలపై హోనికర రసాయనాలున్నట్టుగు గుర్తించారు. ఎసిటామిప్రిడ్, ఎసిఫేట్, కార్బండిజమ్, బుప్రోజిన్ రసాయనాలు వీటిపై ఉన్నట్టు తెల్చారు. నాలుగు నమూనాలపై చాలా ఎక్కువ మొత్తాదులో రసాయన అవేషేషాలున్నట్టుగు గుర్తించి అవాక్షయార్థ. మన మార్కెట్లో ఎలాంటి కూరగాయలు లభ్యమవుతున్నాయో చెవ్వేందుకు ఇది ఓ ఉదాహరణ మాత్రమే. పంటకు తెగులు సోకిన పక్షంలో దాని నియంత్రణకు వి మందును, ఎంత మొత్తాదులో పిచికారీ చేయాలనే అంశంలో నిర్దీశ ప్రమాణాలున్న వాటిని ఎవరూ పాటించడం లేదు. ఆయ్యా మందుల ప్యాకెట్లపై ఉండే వివరాలను రైతులు చదపడం లేదు. పురుగుమందుల దుకాణాల వ్యాపారులు, తమకు ఎక్కువ కమీషన్ వచ్చే.. అనుమతి లేని అత్యుత్త విఫుగ్యారిత రసాయన మందులను రైతులకు సిఫార్సు చేస్తున్నారు. రైతులూ వాటిని విశ్వలవిడిగా పంటలపై పిచికారీ చేస్తున్నారు. ఆయ్యా ఉత్పత్తులను తిస్సు మనుషుల కడుపులోకి నేరుగా ఆయ్యా రసాయనాలు వెళ్లున్నాయి. ఈ కారణంగా కడుపు మంట, కడుపులో పేగులకు వినియాగించే ఉమాటాలపైనూ రసాయనాల అవశేషాలు అధికంగా ఉంటున్నాయి. ఉమాటా పైరుపై ‘బ్యాటూక్లో’ రసాయన మందును చల్లడం నిషిద్ధం. శంపాబాద్లో కొన్న ఉమాటాలపై కిలోకు 0.6 మి.గ్రా.ల వరకూ ఆ రసాయనం ఉంది. క్యాబేజీ పైరుపై కొన్ని పురుగు మందులు చల్లడానికి వీల్సేదనేది శాస్త్రవేత్తల సిఫార్సు. శంపాబాద్లో 20

పుండ్లు, కొన్సర్ వంచి అనేక రోగాల పొలవుతున్నారు. “ఉదాహరణకు అల్వౌల్ మార్కెట్లో కొన్సు బెండకాయల నమూనాలపై ‘ఎసిటామిప్రైడ్’ అవశేషాలు కిలోపై 0.11 నుంచి 0.14 మిలీగ్రాములున్నట్లు గుర్తించాం. ఈ మందు 0.1 మిలీగ్రాముకు ఏంచి ఉండరాదని భారత ఆపోర భద్రత ప్రమాణాల మండలీ(ఎఫ్ఎస్ఎస్ఎపి) నిబంధనలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి. మెహాదీపట్టుల్లోని బెండకాయలపై బుట్టోజిన రసాయనం 0.3 మి.గ్రాములుంది. ఇది ఇక 0.1 మి.గ్రా.కు ఏంచి ఉండరాదు” అని శాస్త్రవేత్తలు ‘ఉనాడు’తో పేర్కొన్నారు. నిషేధిత మందుల వినియోగం : బెండ మెక్కకు తెలుగు



సోకనా ఎసిఫెట, కార్బూండిజిము రసాయన మందులను పిచికారీ చేయడానికి వీలు లేదు. దీనిని చల్లమని వ్యవసాయ శాస్త్రవేత్తలు సిపారు చేయలేదు. అలాల్ కూరగాయల వాడింటాన్లో జూరు తొండ్రాలూటి ప్రతిపాదన, ఉన్న పోలు

కూరగాయలపై ఉన్న రసాయన అవస్థలు

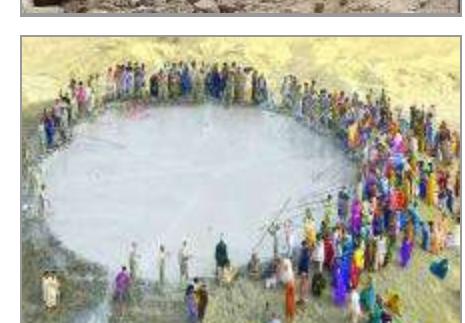
మార్కెట్ పేరు	కూరగాయ	రసాయనం	పిచికారీకి గనుమతి ఉండా	ఎంత ఉంది (కెలోకు మ.గ్రా.లలో)
శంఘాబాద్	క్వాబెజీ	ఆలక్షోర్	లేదు	0.21
"	టమాటా	బ్యాటూల్కోర్	లేదు	0.06
"	టమాటా	జండోక్కొకర్చు	ఉంది	0.02
"	కీరదోస	క్లోరిఫైర్ ఫాన్	లేదు	0.05
మెహిదీపట్టుం	కీరదోస	కార్బూప్యూరాన్	లేదు	0.08
"	బెండకాయ	కార్బుండిజమ్	లేదు	0.06
"	"	ఎనిఫెచ్	లేదు	0.05
అల్లార్లె	"	ఎనిటమిప్పిడ్	ఉంది	0.14

శుగార పట్టలు!



బాదం, జీపిష్టు, అక్రోట్లు వంటి గింజపవులు (నట్ట) చేసే మేలు అంతా ఇంతా కాదు. వీటిని క్రమం తప్పకుండా తినటం వల్ల బరువు అదుపులో ఉండగటం దగ్గర్చుంచి ఉత్సాహం, మేధా శక్తి, మూడు పుంజుకోవటం వరకూ ఎన్నో ప్రయోజనాలు కలుగుతున్నట్టు అధ్యయనాలు చెబుతూనే ఉన్నాయి. ఇవి శృంగార జీవితం మెరుగుపడటానికి తోడ్చుతున్నట్టు తాజాగా బయలుపడింది. రోజుకు 60 గ్రాముల గింజపవులు తినేవారిలో శృంగార ఆసక్తి పెరగబట్టే పాటు మెరుగైన భావప్రాప్తిని పొందుతుండటం గమనార్థం. తాజా పండ్లు, కూరగాయలు తక్కువగా ఉండే పొత్కుల్చు అపోర అలవాట్లు గల కొండరిబై పరిశోధకులు ఇటీవల ఒక అధ్యయనం నిర్వహించారు. వీరిలో కొండరికి తమ మాములు అపోరం, మరికొండరికి బాదం, అక్రోట్లు, హేజెట్ నట్టు కూడా తినమని సూచించారు. ఇలా 14 వారాలు చేసిన తర్వాత పరిశీలించగా.. గింజపవులు జతచేసినవారిలో శృంగారాసక్తి, భావప్రాప్తి మెరుగుపడినట్టు తేలింది. గింజపవుల్లో ప్రాటీన్, పీచు, అత్యవసర విటమిన్లు, ఫిబ్రిజాలు దండిగా ఉంటాయి. ఇవన్నీ ఆరోగ్యం మెరుగుపడటానికి తోడ్చుచేసే. వీటిల్లో పొలీఫెనాల్స్ వంటి యాంటిఆయిడ్సెట్లు ఉంటాయి. ఇప్పటిను ప్రాప్తించున్న పరిశోధకులు భావిస్తున్నారు. ఆరోగ్యకరమైన ఆపోరానికి

పాకిన్స్‌ను శక్తిశీలం: హింగ్‌జ్ఞాబ్ దేవ్ ఆలయం



ఆహ్వానిస్తాడు కానీ, తన కుమార్తె సత్తిదేవి, అల్లదు పరమేశ్వరుడిని మాత్రం పిలవడు. తండ్రి యాగానికి వెళ్తానని నష్టిదేవి బయలుదేరుతుంది. పిలిపు రాకుండా వెళ్లడం శేయస్వరం కాదని, శివుడు జారించినా చూస్తినీ వారు ప్రశ్నికల్నా తీఱాయా దేవిని పూజిస్తారు కూడా. పాశిస్తాన్నలోనీ బలుచిస్తాన్ తూర్పు ప్రాంతానికి పశ్చిమ ప్రాంతానికి మధ్యలో హింగాజ్ దేవి ఆలయం ఉంది. కర్ణాచీ సుంచి 250కి.మీ. ప్రయాణించాల్సి ఉంటుంది. రోడ్సు మార్గం గొఱానే లొచ్చుయాకి చేగుకోణాలి

వారంచనా, పుట్టంబ వారు ప్రత్యక్షంగా పెలులా ఏంటే అని ప్రమధగణాలను వెంటబెట్టుకుని యాగానికి పెళ్తంది. అక్కడ అందరి ముందు శిఖప్రాదిని దక్కడు అవమానిస్తాడు. శివనింద సహింపలేక సతీదేవి యోగాగ్నిలో భస్మమైపోతుంది. సతీదేవి మరణ వార్త విన్న శిఖపు అప్రసాంతో ఊగిపోతాడు. ప్రమధగణాలతో కలిసి శివ తాండవం చేస్తూ దక్కయుగ్నాన్ని భగ్రత చేస్తాడు. కానీ, సతీ వియోగ దుఃఖంతో ఆమె మృత శరీరాన్ని అంబెట్టుకుని జగద్రక్షణ కార్యాన్ని మానేస్తాడు. దీంతో దేవతలు వెళ్లి, విష్ణుమార్తికి మొరపెట్టుకుంటారు. దేవతల ప్రార్థన మన్మించిన శ్రీమహావిష్ణువు తన నుదర్చన శక్తంతో సతీదేవి దేహాన్ని ఖండాలుగా చేసి, శిఖప్రాది కర్తవ్యాన్ని గుర్తు చేస్తాడు. సతీదేవి శరీర భాగాలు పడిన ప్రదేశాలనే శక్తి పీరాలుగా భక్తులకు, ముఖ్యాలా తంత్ర సాధకులకు ఆరాధాన క్షేత్రాలు అయ్యాయి. వాటిలో శిరో భాగం(బ్రహ్మ రంధ్రం) హింగోళమనే ప్రదేశంలో పడింది. అదే ఇప్పుడు పాకిస్తాన్లో ఉన్న శక్తి పీరం హింగ్లాజ్ దేవి ఆలయం. ప్రతి శక్తి పీరంలోను దాక్షాయణీ మాత శైవరపుని (శివుని) తోడుగా దర్శనమిస్తుంది. మరొక స్తుల పురాణం ప్రకారం తేంచాగునిలో నిచిత్తున్న అనే సూర్యాంశానికి ద్వారాన ఆలయానికి చరికావల్య. వసంత కాలంలో జాతర : ఏటా ఏప్రిల్ మాసంలో నాలుగు రోజులపాటు ఇక్కడ ఉత్సవాలు నిర్వహిస్తారు. ఆ సమయంలో సాధువులు, పూరయోగులు హింగ్లాజ్ దేవిని కొలుస్తారు. అనేక మంది భక్తులు ఉత్సవాల సందర్భంగా ఈ దేవతను కొలిచి మొక్క బదులు చెల్లించుకుంటారు. స్థానిక ముక్కిలు ఈ ఉత్సవాలను నాసీకి హాజ్ అని పిలుస్తారు. హింగ్లాజ్ దేవి ఉత్సవాలు జరిగే సమయంలో భక్తులు పాదయూత్రగా వెళతారు. ఎందుకంటే ఎదారి ప్రాంతాన్ని తలపించే ఆ రఘదారి గుండా వెళ్లే అక్కడ ఏచే వేడి గాలులు శరీరాన్ని తాకి చేసిన పాపాలను పోగొడుతాయని వారి నమ్మకం. అలా పవిత్రమైన దేహంతో అమృతార్థి దర్శించుకుంటే మంచి జరుగుతుందని భావిస్తారు. ఒకప్పుడు కేవలం కాలినడకన మాత్రమే అక్కడకు వెళ్లాలి వుట్టి. ఆ తర్వాత ఒంటెలు, గాడిదలపై ప్రయాణించి ఆలయానికి చేరుకునేవారు. 2004 తర్వాత ప్రభత్వం ఆ ప్రాంతంలో హొలిక సదుపాయాలు కల్పించడంతో వాహనాల్లో నేరుగా దేవి ఆలయానికి చేరుకోవచ్చ. అయితే, సంప్రదాయం పాటించే వారు ఇప్పటికే హింగ్లాజ్ దేవి ఆలయానికి నదిచి వెళ్లారు. అలా ఇంఱు సహించి చేరుకున్న శక్తులు అక్కడ చిరుచుంచారు. కొర్మా ప్రదేశాలు ఉన్నాయి. కర్తార్పూర్ కారిదార్లా.. సిక్కులకు కర్తార్పూర్ కారిదార్లా భారతదేశంలోని హిందువులు హింగ్లాజ్ దేవిని దర్శించకోవడానికి కారిదార్న పొర్చుటు చేయాలని పలువరు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. భాజపా మాజీ ఎంపి తరువాత విజయ్ ఇదే విషయంపై ప్రధాని నరేంద్రమాణికి విజ్ఞప్తి చేశారు. హింగ్లాజ్ దేవి ఆలయానికి కారిదార్న పొర్చుటు చేస్తే ఇరుదేశాలు పర్యాటకంగా అభివృద్ధి చెందుతాయని అన్నారు. హింగ్లాజ్ దేవిని తమ కులదైవంగా భావించే వాళ్ల భారత్లో అనేకమంది ఉన్నారని, అలాంటి వాళ్ల ఆ దేవిని దర్శించుకునే భాగ్యం కలుగుతుందని ఆయన విన్నవించారు.

విన్నవించారు.
శోభి కె. బి. కె. బి.

గోపిచంద్ ‘సాహనం’ :
 ఒకవ్యుడు హింగ్లూజ్ డేవి ఆలయం గురించి
 తెలుగువారికి పెద్దగా తెలియదు. గోపిచంద్
 కథానాయకిగా చంట్రశెఫ్టర్ యొలేబి దర్శకతులలో
 వచ్చిన ‘సాహనం’ చిత్రం ఈ ఆలయ ఇతివ్యుత్తంగా
 సాగుతుంది. ఓం హింగుళే పరమ హింగుళే
 అమృతరూపిణీ తనురక్తి
 వువుస్ శిన్నే ఏకీ శింగరులూను వన్వస్ స్నాన్

ឧបនគរិកអាជីវកម្ម សំណងជាតិ និងអភិវឌ្ឍន៍

- ఎప్పుడో ఒకసారి తనకి చేస్తున్న పుడ్ ఇనెష్టైకర్లు
 - తనిభీలలో పరిస్థితి చూసి కంగు తింటున్న అధికారులు
 - ఎనిత్యం తనిభీలు లేకపోవడం వల్లే హెబాట్ల్లో, రెస్టారెంట్లో అంతా నాసిరకం
 - ప్రజల ప్రాణాలతో చెలగాముటముడుతున్న పెద్ద చిన్న హెబాట్ల్లు
 - గ్రేటర్ హైదరాబాద్ పరిధిలో ప్రజల ఆర్టీగ్యంతో హెబాట్ల్ల రెస్టారెంట్లు చెలగాటం
 - పేరుకే జిహెచ్ ఎంసి అధికారులు అఫీసులకే పరితమైన వైనం
 - హైదరాబాద్ ప్రజలారా జాగ్రత్త
 - ఫీమన్ రెస్టారెంట్లో కూడా ఇంత దారుణమా.?



ప్రైదరాబాద్ (ప్రత్యక్ష నూసీ) పేరు గొప్ప.. ఉరు దిబ్బ అన్నట్లుగా తయారైనది పొందల్లు, రెసోరంట్లు పరిశీలి. బయటేమా పెద్ద పెద్ద బోర్డులు, చమ్ముఱుంచే లైట్లు, లోపలోమా అదివిపోయే యాంబియెన్స్, వెర్టెల్ వంటకాల లిస్టుతో కష్టమర్దను ఆకర్షించేందుకు అన్ని రకాల ప్రయత్నాలు చేస్తుంటాయి పొందల్లు, రెసోరంట్లు కానీ అందులోని కిచెన్ పరిశీలి చూస్తే అనులు ముఖ్యం అర్థమవుతుంది. అందుకునుమీ కిచెన్ కు కష్టమర్దను అనుమతించారు ఎందుకంటే వాళ్ళ బండారం బయటపడుతుంది కాబట్టి. కష్టమర్దు కిచెన్కు రారు కాబట్టి ఎలా ఎందుకంల అయితే పుట్టత్తె వాటు నాట్యత ప్రమాణాలు కూడా పాటిస్తాని. కానీ శనివారం రోజున ఘడ్డ సేస్తే అధికారులు చేసిన తనిఫీల్డ్ అనులు విషయం బయటపడింది. ఫేమన్ రెసోరంట్లలోని కిచెనలలో కూడా కావాల్సినంత దరిద్రం ఉండని తెలిసిపోయింది. ఇప్పటికే పలుమార్గు ఘడ్డ సేస్తే విభాగం అధికారులు తనిఫీలు చేపట్టగా అనేక పొందల్ల అనులు బండారం బయటకు వచ్చింది. ఇప్పుడు మరికిన్ని ఫేమన్ రెసోరంట్ల నిర్వాక్షం వెలుగు చూసింది. శనివారం సాయంత్రం లక్షీకాపూర్ ప్రాంతంలో ఘడ్డ సేస్తే అధికారులు ఫేమన్ అయిన రాయలసీమ రుచులు' పొందల్లలో

సోదాలు నిర్వహించారు. ఈ తనిఫీల్లో వంటలో వినియోగించే పైదాలో పురుగులు తిరగడాన్ని గుర్తించారు. అలాగే చింతపండులో పురుగులు తిరుగుతున్నాయి. అలాగే డేట్ డాఫీపోయిన అమూల్ పాలను కూడా వంటకాలను వినియోగిస్తున్నట్లు నిర్ధారించారు. అలా గుర్తించిన 20 కిలోల పైదా, 2 కిలోల చింతపండును సీజ్ చేశారు. అలాగే పొటలలో గడువు మాగిన అమూల్ గోల్డ్ పాలను, తయారి లైసెస్ లేని రూ.16 వేలు విలువైన గోలీసోడా (168 బాలీభు) స్టోఫీసం చేసుకున్నారు. లేబుల్ లేని జీడిపెప్పు, జవారీ రోలీలను గుర్తించిన అభికారులు తోలగించారు. అలాగే అదే ప్రాంతంలో ఉన్న షాగాన్ పొటలలో కూడా అభికారులు తనిఫీలు చేపట్టారు. ఇందులో కూడా లేబుల్ చేయని సెమీ సిద్ధమైన వస్తువులు నిల్వులో ఉన్నట్టు గుర్తించారు. పుట్ హ్యూండర్ మెడికల్ రికార్డులు కూడా అందుబాటులో లేవు. కిచెన్లో పూర్తిగా అపరిశుభ్రమిన వాతావరణం ఉండటాన్ని గమనించారు. ఫేమన్ కేఫీ రస్సీరౌంటలోనూ అభికారులు తనిఫీలు చేయగా అందులో కూడా మెడికల్ ఫిట్ నెన్ స్టోకెట్లు సరిగ్గా లేవని గుర్తించారు. ఇలాంటి పొటల్లో పట్ల ప్రజలు అప్పుత్తంగా ఉండాలని పొరపాటున తిన్నామంటే అనారోగ్యం తప్పదని కాబట్టి అభికారులు సైతం నిత్యం పొటలక్ష్మై రస్సీరౌంటల్లపై తనిఫీలు చేసి సీజ్ చేయవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

పద్మరావు గౌడ్ ఎంపీగా గెలిస్తే?

- నెక్స్ సికింద్రాబాద్ అసెంబ్లీకి ఎమ్ముల్నే ఎవరు.?
 - ఐజెపి పార్టీ నుండి బండ చంద్రారెడ్డి.?
 - కాంగ్రెస్ పార్టీ నుండి మోతే శోభన్ రెడ్డి.?
 - మరి జీఆర్ఎస్ పార్టీ నుండి ఎవరు.?
 - కుటుంబ పాలనకే నా.? లేక కొత్త వారికి ధాన్, ఇస్సారా.?

(ఆర్ కె - ప్రశ్న న్యాస్ బ్యారో) సికింద్రాబాద్ పార్లమెంట్ నియోజకవర్గంలో ఎంపి అభ్యర్థుల గెలువు పై ఉత్సర్థ నెలకొంది. ప్రస్తుత ఎమ్ముచ్చీగా ఉన్న పద్మావత గౌడ్ బీఆర్వెన్ పార్టీ నుండి ఎంపి అభ్యర్థిగా గలిస్తే నెక్కి సికింద్రాబాద్ అనెంబ్లీ నియోజకవర్గ ఎమ్ముచ్చీ ఎవరస్తుది జప్పుడు హాట్ టాపిక్ గా మారింది. రాష్ట్రప్రాప్తంగా కాంగ్రెస్ హవా కొనసాగుతున్న నేపథ్యంలో బీఆర్వెన్, బిజిపి పార్టీలు ఎంపి సిట్లు భారీగా గిలవాలని కోరుకుంటున్నారు. అయితే కాంగ్రెస్ ఆధికారంలో ఉండడంతో జప్పుడు ఏ పార్టీకి ఎక్కువ సిట్లు వస్తాయన్నదే ప్రశ్న. అయితే సికింద్రాబాద్ పార్లమెంటు నియోజకవర్గం నుండి బిజిపి నుండి కేంద్ర మంత్రి కిప్పన్ రెడ్డి, బీఆర్వెన్ నుండి సికింద్రాబాద్ ఎమ్ముచ్చీ పద్మావత గౌడ్, కాంగ్రెస్ పార్టీ నుండి షైరతాబాద్ ఎమ్ముచ్చీ దానం నాగేంద్ర పోరీ చేశారు. అయితే కాంగ్రెస్, బీఆర్వెన్ పార్టీ పెద్దలు కిప్పన్ రెడ్డి గెలువు కోసమే సిట్టీంగ్ ఎమ్ముచ్చులను నిలబెట్టారన్న ఆరోపణలు ఉన్నాయి. అంతర్గత ఒప్పందంలో భాగంగా ఎంతమంది పోరీలో ఉన్న కావాలనే సిట్టీంగ్ ఎమ్ముచ్చులను నిలబెట్టడంతో ప్రజలలో ఆశించినంత ఊపు ఉండడని దానితో బిజిపి పార్టీ అధ్యక్షుడు, కేంద్రమంత్రి అయిన కిప్పన్ రెడ్డి గెలువు భాయమని బ్యాక్ డోర్ ఒప్పందం అన్నట్లు చర్చ జరుగుతోంది. అంచనాలు తారుమారై పొరపాటున ఎంపీ అశ్వర్థిగా పద్మావత గౌడ్ గలిస్తే సికింద్రాబాద్ అనెంబ్లీ నియోజకవర్గంలో బై ఎలక్షన్ జరగడం భాయం. అందులో భాగంగా నెక్కి ఎమ్ముచ్చీ ఎవరని జప్పుడు అందరి ఉత్సర్థ బీఆర్వెన్ పార్టీ నుండి పద్మావత గౌడ్ కుమారుడు రామేశ్వర్ గౌడ్ పోరీ చేయవచ్చని లేకపోతే సెకండ్ కేదర్లో అంత బలమైన నాయకులు ఎవరూ లేరు. ఎందుకంటే సనత్ నగర్, సికింద్రాబాద్ అనెంబ్లీ నియోజకవర్గాలలో సెకండ్ క్యాదర్ లీదర్సు పద్మావత గౌడ్, తలసాని ట్రైనివాన్ యాదవ్ ఎదగినివ్వుటేదని బిహారంగ రఘుస్వామీ. బీఆర్వెన్ పార్టీ నుండి రెండుసాట్లు కాల్పోరేట్ గా గలిచిన సాముల హేమ ఎమ్ముచ్చీ అశ్వర్థిగా తప్ప మరెవు లేకపోవడం విష్టారం. ఇక బిజిపి పార్టీ నుండి ఈసారి మాజీ మేయర్ భర్త బండ చంద్రారెడ్డికి సిట్ల దక్కడం భాయమని గత అనెంబ్లీ ఎన్నికలలో మేకల సారంగాపానికి పార్టీ టీటెట్ కేటాయించిన ఎమ్ముచ్చీ పద్మావతుని ఫీట్టుడంతో పూర్తిగా విఫలం చెందారు. అయినను ఆర్కింగా ఏమాత్రం తట్టుకోలేకపోయారు కనిసం పార్టీ కార్యకర్తలుకైన ఆయన ఆదరించారా అంటే అంత సీన్ లేదని ఓటిమి చెందిన తర్వాత గోవా కి కార్యకర్తలతో కలిసి వెళ్లి సేద తీర్చడం బీఆర్వెన్ పార్టీతో అంతర్గత ఒప్పందమే అన్న విమర్శలు ఉన్నాయి. సో ఈసారి చంద్రారెడ్డికి టీటెట్ కేటాయించడం



నుండి ప్రసుత డిప్యూటీ మేయర్ శ్రీలత భర్త శోభన్ రెడ్డి రెడ్డి ఉన్నారు. గత అసెంబ్లీ ఎన్నికలలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నుండి ఆద సంతోష కుమార్ పోలీ చేసిన గెలుపు మాత్ర సీధించలికపోయారు ఆయన కూడా పద్మావతి గౌడ్ న ఎదుర్కొనడంలో హర్షార్గా విఫలం చెందారు. దానితో మం పదవి ఉండగానే పార్టీ మారిన డిప్యూటీ మేయర్ భర్త మో శోభన్ రెడ్డికి కాంగ్రెస్ పార్టీ తీటిట్ కెట్లాయించడం ఖాయం అన చర్చ జరుగుతోంది. ఇలా జిరిగితే మాత్రం కాంగ్రెస్ పార్టీకి బిజిపి పార్టీకి మధ్య పెశారాపెశారి పోటీ ఉంటుంది. అయి బీఆర్వెన్ పార్టీ మాత్రం కవితంగా అసెంబ్లీ సీట్ల పోగట్టుకోవడం ఖాయం అనేది ప్రజలలో చర్చ జరుగుతుంది. మరి ఇదుంతా మనకు తెలియులి అంటే కొన్ని నెలల ఆగాల్చిం ఏ అభ్యర్థి అద్భుతం ఎలా ఉంటుందో కాలమే నిర్ణయిస్తుంది.

తుంగాల మంత్రితొండ పోషణ వర్క్ ఫౌన్చు

- పర్కవేక్షించని జలమండలి అధికారులు - రెండు, మూడు అంగుళాలుతన్నే ప్రాచీ వర్స్ చేస్తున్నావైనం - జలమండలి అధికారుల నిర్దక్షింతో రోడ్స్ నీసర్వనాశనం - విజిలెన్స్ అధికారులకు కనిపించని కాంట్రాక్టర్ మేనేజర్ అవసరి



తార్వాక (ప్రత్యక్ష హృణ్ణ) జలమండలి అధికారుల దోషిదీ రాజ్యం యుదేచ్చగా కొనసాగుతుంది. కొడ్కా పైపుల ఏర్పాటు పేరుతో అధికారులకు కాంట్రాక్టర్లు అందిన కాడికి దండుకుంటున్నారు నిసికింద్రాబాద్ నియోజకవర్గంలో ఆ దోషిదీ కోసం ప్రత్యేకంగా చెప్పవలసిన అవసరం లేదు. స్థానిక కార్బోరైటర్లకు కాపలసినది చేతిలో పెళ్ళి కాంట్రాక్టర్లు అధికారులు తూతూ మంత్రంగా పనులు కాచేస్తున్నారు. వ్రింజేస్, వాటల పైపులైన వేసిన తర్వాత కాలనీ, బల్బి వాసులకు కలెక్టర్ ఇవ్వాలంటే వాడ్కా పైపులు తీసుకొచ్చుకోవాలి ప్రజలే కాంట్రాక్టర్ కు డబ్బులు చెల్లించాలి ఇందులో జలమండలి మేనేజర్ల కు ఉన్నత అధికారులకు వాటాల వెలుతాయిన్న ఆరోపణలు ఉన్నాయి. ఇటీవలి నిసికింద్రాబాద్ నియోజకవర్గంలో పలు దీవిజన్లో జలమండి పైప్ లైఫ్ పనులు జరుగుతున్నాయి ఇంకేముంది ఇటు కాంట్రాక్టర్లకు అటు కార్బోరైటర్లకు, అధికారులకు కాసుల పంఠ పందుతుంది పైపు వేసిన తర్వాత ప్యాచ్ వర్క్ లో ఏకంగా నిలువు దోషిదీ జరుగుతోంది దాచాపు ఒక అడుగు మందం లోపటికి తవ్విన తర్వాత ప్యాచ్ వర్క్ చేయాలి కానీ కాంట్రాక్టర్ అలా చేయడం నామమాత్రంగా రెండు, మూడు అంగుళాలు తోప్పి ప్యాచ్ వర్క్ తూతూ మంత్రంగా చేస్తున్నారు పర్యాప్తమైంచవలసిన జలమండలి అధికారులు స్థానిక కార్బోరైటర్లు అప్పటికే మాముళుకోవడంకోవడంతో అటువైపు కనెక్టి చూడరు. అలా ఉండి జలమండలంలో నిలువు దోషిదీ ఇక మూర్ఖుడై మరమ్మత్తులో కాంట్రాక్టర్లు మేనేజర్లు దోషిదీ అంతా ఇంతా కాదు ఒక్కాక్క మేనేజర్ల అక్రమ ఆస్తులు భారీగా పెరగాయి అనడంలో సందేహము లేదు. ప్రైదరూబాద్ నగరంలో జలమండలి అధికారుల నిర్మాణంతో అవినీతితో చాలావరకు రోడ్స్‌న్ని గుంతల మయంగా మారుతున్నాయి. శాంతినగర్ జలమండలి పరిధిలోని లాలా పేట అయ్యపు గుడి వెనకలా వేసిన తర్వాత

ದೇಶಂಲ್ಲಿ ನೇಡು ಏಗೀ ವಿದುತ ಸಾರ್ವತ್ವಿಕ ಎನ್ನಿಂದಿಕಾರ್ಯ ಸರ್ವಂ ಸಿದ್ಧಂ



స్వాధిలీ (ప్రశ్న న్యాస): దేశంలో ఈసారి సార్వత్రిక విన్మికలు మొత్తం 7 దశల్లో నిర్వహిస్తుండగా, ఇప్పటివరకు నాలుగు దశల పోలింగ్ పూర్తయింది. ఇటీవలే మే 13న నాలుగో దశ పోలింగ్ జరిగింది. ఇక, మే 20 దేశంలో ఐదో దశ పోలింగ్ నిర్వహించవన్నారు. అందుకు ఏర్పాటున్న పూర్తయాయి. ఐదో విడతలో భాగంగా 6 రాష్ట్రాలు, 2 కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాల్లోని 49 లోక్ సభ స్థానాలకు పోలింగ్ నిర్వహించవన్నారు. ఉత్తరప్రదేశ్ లో 14, మహారాష్ట్రలో 13, పశ్చిమ బెంగాల్ లో 7, బీహార్ లో 5, ఒడిశాలో 5, రఘురండ్ లో 3, జమ్ముకశ్మీర్ లో 1, లడఖ్ లో 1 లోక్ సభ స్థానాలకు పోలింగ్ నిర్వహించవన్నారు. ఐదో విడత బరిలో కాంగ్రెస్ అగ్రసేత రాహూల్ గాంధీతో పాటు కేంద్రమంత్రులు స్తుతి ఇరానీ, రాజీ నాథ్ సింగ్, పియూవ్ గోవర్ల, బీజేపీ అధికార రాజీవ్ ప్రతాప్ రూడ్, లోక్ జనతక్తి అధినేత చిరాగ్ పాశ్వాన్, బమర్ అబ్బల్లా తదితర ప్రముఖులు పోలీ చేస్తున్నారు. ఇప్పటివరకు జరిగిన 4 దశల పోలింగ్ లో 379 లోక్ సభ స్థానాలకు పోలింగ్ పూర్తయింది. ఈ నెల 25న ఆరో దశ, జూన్ 1న ఏడో విడత పోలింగ్ లో దేశంలో పోలింగ్ ప్రక్రియ ముగుస్తుంది. జూన్ 4న ఓట్ల లెక్కింపు చేపడతారు.

చీకటిని చీల్చుకుంటూ ఆకాశం నుంచి
దూసుకొచ్చిన నీలి కాంతి తరంగం!

- ఒక్క క్లాసింపాటు చివ్వు చీకటి కాన్తా పట్ట పగలులాగా మార్చిన వైసం
 - స్వేచ్ఛ, వోర్సుగల్ గగనతలంపై అరుదైన దృష్టం ఆశిష్టరణ
 - ఔతగ వేచియాను వశాలు, బాగి ఉన్నిడా ఐఱువులుగు, వెల్లింట నీడియొ వెర్లు



యూరోప్ (ప్రశ్న మ్యాస్) యూరోప్ లోని స్పెయిన్, పోర్చుగల్ గగనతలంపై అరుదైన దృశ్యం కనిపించింది. చీకటిని చీల్చుకుంటూ ఆకాశంలో భారీ నీలి రంగు కాంతి తరంగం దూసుకెళ్లింది. దాని కాంతి తీవ్రత రాత్రిని కాస్తా ఒక్క కొణంపాటు పగలులా మార్చేసింది. ఈ దృశ్యాన్ని చూసిన ప్రజలంతా అవాక్షయ్యార్. వెంటనే ఇందుకు సంబంధించిన వీడియోము సోపట మీడియాలో వేర్ చేశారు. దింతో అదికాస్తా ప్రెరల్ గా మారింది. అది ఒక భారీ ఉల్లంబ అయ్యుంటుందని నెట్జిషన్లు అనుమానం వ్యక్తం చేశారు. కొన్ని వందల కిలోమీటర్ల దూరంపాటు కాంతి రేఖ కనిపించినట్లు స్నానికులు చెప్పారు. అయితే ఆ వెలుగు రేల్చుపొతమా కాదా? అది ఎక్కడ నుంచి వచ్చింది, ఎక్కడ పడింది అనే విషయాలపై అంతరిక్ష సంపులు అధికారికంగా ఎటువంటి ప్రకటన విదుదల చేయలేదు. అది భారీ ఉల్లేఖని.. క్యాప్ట్రై డేరో అనే ప్రాంతంలో పడిందనే ప్రచారం జరుగుతేంది.



నాసిరకం ప్యాచ్ వర్క్ లతో రోడ్స్‌ల్స్ పాడు చేశారని కాలుయవాసులు ఆరోపిస్తున్నారు. ప్యాచ్ వర్క్ లతో నాట్యత పాటించకపోవడం ఒకపక్కనైతే ఫూర్తిగా తొప్పుకుండానే ప్యాచ్ వర్క్ చేసి బిల్లులు దొబ్బెస్తున్నారు కాంట్రాక్టర్లు. ఎవరికి కావాల్సింది వాడు దోచుకోవడం తెలఁగాణ ప్రభుత్వంలో సర్వసాధారణంగా మారింది. గత ప్రభుత్వంలో ఇలాంటి దోషప్రాప్తి కోకోలలతో జరిగింది ప్రస్తుత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంలో కూడా అలానే జరుగుతోంది. జలమండిలిలోని విజిలెన్స్ అధికారులకు ఇంత భారీ అవినీతి జరుగుతున్న తెలియకోవడం విడ్డురహే కాదా. లేక ఇందులో కూడా విజిలెన్స్ అధికారులకు వాటాలు అందుతున్నాయా? అన్న అనుమానాలు వ్యక్తం చేస్తున్నారు ప్రజలు. విజిలెన్స్ అధికారుల పేరుతో తాగునీరు, డ్రెస్‌సేట్ కలక్కుస్తును మాటిమాటికి తనిటీలు చేసే విజిలెన్స్ అధికారులకు బహిరంగంగా జరుగుతున్న మేనేజర్లు, కాంట్రాక్టర్ల అవినీతి అక్రమాలు వాళ్ళ దృష్టికి రాకపోవడం విస్మయాన్ని కలిగిస్తోంది. తిలాపొపం తలా పిడికడు అన్నట్టుగా ఈ అవినీతిలో వాళ్ళ హాస్టం లేకుండా ఉంటుండా? ఇప్పటికేనా కాంగ్రెస్ పార్టీ పొలకులు జలమండలి అధికారుల అవినీతిపై సందించి కలిన చర్యలు తీసుకుంటే తప్ప ప్రజలలో విశాసం కలగడమో?