

VASANTH KUMAR

Director

QUALITY SERVICE

1997

AAERI

OEAC No. E334

Victoria Consultants

Overseas Educational Services

(Australia, Canada, U.K, U.S.A., New Zealand)

1-10-3, Ashok Nagar, Hyderabad-28, INDIA

☎ : (91) (40) 27628194, 27674037

✉ : victoria.ashoknagar@gmail.com

🌐 : www.victoriaoverseas.com

PRAJA PRASHNA

తెలుగు దినపత్రిక

Host On Your Domain

Hosting / Admin Panel

Page Builder / Social Links

Responsive Design

Advertisement Spaces

Search Engine Optimization

XML Sitemap

Automatic Software Updates

Publish Your Newspaper/Website Online

Contact Us : 9666136456

సంపుటి: 5 సంఛిక: 96, పేజీలు - 08

RNI : TELTEL/2021/80267

తెలుగు దినపత్రిక

బుధవారం, సెప్టెంబర్ 10, 2025 వేల: 5 రూ/.

HYDERABAD

ప్రేక్ ఇచ్చింది అందుకేనా?!

- కాంగ్రెస్ జనహిత పాదయాత్ర ఆగిపోవడానికి కారణమదేనా?!

హైదరాబాద్ (ప్రశ్న స్మార్స్)కాంగ్రెస్ జనహిత పాదయాత్రకు అనేక అటంకాలు ఎదురవుతున్నాయి. యూరియా కొరత, భారీ వర్షాలతో జనహిత పాదయాత్రకు బ్రేక్ పడింది. కాంగ్రెస్ వ్యవహారాల ఇన్ ఛార్జి మీనాక్షి సటరాజన్ తో పాటు పీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ నేతృత్వంలో జిల్లాల్లో జనహిత పాదయాత్రలకు శ్రీకారం చుట్టారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో గెలుపు కోసం వారు ఈ యాత్రలను ఎంచుకున్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చిన రెండేళ్లలో అమలు చేసిన హామీలతో పాటు అభివృద్ధి పనులను వివరించేందుకు ఈ జనహిత పాదయాత్రలు ఉపయోగపడతాయని అంచనా వేశారు. కానీ వాతావరణ పరిస్థితులతో పాటు యూరియా కొరత వంటి సమస్యలు అటంకంగా మారాయి.

- యూరియా దొరకక..
ఇప్పటికీ తెలంగాణలో రైతులు యూరియా దొరకక అనేక ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. సహకార కేంద్రాల కార్యాలయాల వద్ద పెద్ద సంఖ్యలోరైతులు తెల్లవారు జాము నుంచే బారులు తీరుతున్నారు. చెప్పలను కట్టా లైన్లలోనే ఉంచి రాత్రి వేళ జాగారం చేస్తున్నారు. కేంద్రం సరఫరా చేయాల్సిన యూరియా రాష్ట్రానికి సరిపడా రాకపోవడంతో ఈ ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయి. కానీ రైతులు మాత్రం యూరియా సరఫరాపై ఆగ్రహం వ్యక్తం

అవుతుంది. ఈ నేపథ్యంలో అలాగే ఇటీవలి వర్షాల కారణంగా రైతులు తీవ్రంగా నష్టపోయారు. ప్రజలు కూడా తమ ఆస్తులను వరదల వల్ల కోల్పోయారు. వారికి పరిహారం ఇంత వరకూ దక్కలేదు. కేంద్ర ప్రభుత్వానికి వరద నష్టంపై అంచనాలను పంపామని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చెబుతోంది.
- ప్రజల నుంచి వ్యతిరేకత..
అయితే ఇలాంటి సమయంలో జనహిత పాదయాత్రను చేపడితే ప్రజల నుంచి తీవ్ర వ్యతిరేకతను ఎదుర్కొనాల్సి వస్తుందని కాంగ్రెస్ నేతలు భావిస్తున్నారు అందువల్ల తెలంగాణ కాంగ్రెస్ జనహిత పాదయాత్ర రెండో దశను వాయిదా వేసినట్లు సమాచారం అందుతోంది. ఈ ఏడాది జూలై 31న ప్రారంభమైన జనహిత పాదయాత్ర అప్పటి నుంచే వివిధ సమస్యలతో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటోంది. తొలుత ఈ పాదయాత్రను ఏజెన్సీ ఇన్ ఛార్జి మీనాక్షి సటరాజన్ చేపడతారని ప్రకటించారు. కానీ ముఖ్యమంత్రి పి. రేవంత్ రెడ్డి అభ్యంతరం వ్యక్తం చేయడంతో చివరికి టీపీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ పాదయాత్రను నడిపిస్తారని నిర్ణయించడంతో కొంత వరకూ పార్టీలో సుముఖత వ్యక్తమయింది.
- రెండో దశ యాత్రను..
ఆగస్టు నాలుగో తేదీ వరకు పాదయాత్ర జరిపి



తర్వాత అకస్మాత్తుగా కాంగ్రెస్ పార్టీ నిలిపేసింది. 42 శాతం బీసీ రిజర్వేషన్ కోసం ఢిల్లీలోని జంతర్ మంతర్ వద్ద ధర్నా చేపట్టేందుకు రాష్ట్ర మంత్రివర్గం, కాంగ్రెస్ ఎమ్మెల్యేలు బయలుదేరడంతో ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారు. తరువాత పాదయాత్ర తిరిగి మొదలైంది. ఆగస్టు 22న ఏజెన్సీ ఇన్ ఛార్జి అదిలాబాద్ లోని ఇంద్రవెల్లి గ్రామాన్ని ఎటువంటి సమాచారం ఇవ్వకుండానే సందర్శించి గిరిజనులతో మాట్లాడారు. ఆగస్టు 25న వరంగల్ జిల్లా వద్దన్నపేటలో రెండు రోజుల పాటు పాదయాత్ర

అశ లేకపోతే జీవితమే లేదు

- సీఎం పదవిపై డిశ్ వ్యాఖ్యలు

బెంగళూరు (ప్రశ్న స్మార్స్) కర్ణాటక ముఖ్యమంత్రి పదవికి సంబంధించి జరుగుతున్న ఊహాగానాలపై ఉపముఖ్యమంత్రి డిశ్ శివకుమార్ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ రెండో విడతలో మీరు ముఖ్యమంత్రి అవుతారా అని అడిగిన ప్రశ్నకు ఆయన సూటిగా సమాధానం చెప్పకుండా, “దానికి కాలమే సమాధానం చెబుతుంది. నేను చెప్పను. ప్రపంచంలో ఎవరైనా ఆశతోనే జీవించాలి. అశ లేకపోతే జీవితమే లేదు” అని వ్యాఖ్యానించారు. ఇండియా టుడే కాన్వేషే సౌత్ 2025 కార్యక్రమంలో ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. ముఖ్యమంత్రి పదవిపై తుది నిర్ణయం కాంగ్రెస్ అధిష్ఠానం, రాష్ట్ర నాయకత్వం చేతుల్లోనే ఉంటుందని శివకుమార్ స్పష్టం చేశారు. “ఈ విషయం నాకు, నా పార్టీకి, సిద్ధరామయ్యకు సంబంధించింది. మాకు పార్టీ అధిష్ఠానమే సర్వస్వం. వారు ఏది నిర్ణయిస్తే దానికే కట్టుబడి ఉంటాం. వారి నిర్ణయాన్ని మేం శిరసావహిస్తాం” అని ఆయన తెలిపారు. తమ ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యం కర్ణాటక ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను నెరవేర్చి, సుపరిపాలన అందించడమేనని ఆయన అన్నారు. ప్రస్తుత ప్రభుత్వ బిలానికి ఐక్యత కారణమని శివకుమార్ నొక్కి చెప్పారు. “ఇది ఒక్కరి కృషి కాదు. నేను, సిద్ధరామయ్య లేదా మరెవరైనా కాదు. మేమందరం కలిసికట్టుగా అలుపెరగకుండా పనిచేశాం. ప్రజలకు మేం ఒక మాట ఇచ్చాం, వారు మమ్మల్ని



నమ్మారు. ఈ ఐక్యతే మాకు గొప్ప బలాన్ని ఇచ్చింది” అని వివరించారు. ఈ సందర్భంగా తన రాజకీయ ప్రస్థానాన్ని గుర్తుచేసుకుంటూ, “నేను కాంగ్రెస్ వాదిగానే పుట్టాను, కాంగ్రెస్ వాదిగానే మరణిస్తాను” అని ఆయన ఉద్ఘాటించారు. రాజకీయాల్లోకి రావడానికి ముందు తనను తాను, తన పరిసరాలను, అలాగే రాజకీయ ప్రత్యర్థులను కూడా అర్థం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యమని అన్నారు. బీజేపీకి సొంత సిద్ధాంతం లేదని, ఆరోఎస్ఎస్ నుంచి స్వీకరించిన సిద్ధాంతంతోనే ఆ పార్టీ నడుస్తోందని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. కష్టపడి పనిచేస్తే అధికారం తనంతట అదే వస్తుందని, దాని నుంచి ఎవరూ తప్పించుకోలేరని ఆయన ధీమా వ్యక్తం చేశారు.

ఉపరాష్ట్రపతిగా సీపీ రాధాకృష్ణన్ ఘన విజయం

- 152 ఓట్ల మెజారిటీతో ఎన్నికై అభ్యర్థి గెలుపు



హ్యూడ్లీ (ప్రశ్న స్మార్స్) ఉప రాష్ట్రపతి ఎన్నికలో ఎన్నియే కూటమి అభ్యర్థి సీపీ రాధాకృష్ణన్ గెలుపొందారు. మొత్తం 781 మంది సభ్యులకుగాను 768 మంది పార్లమెంట్ సభ్యులు ఓటు హక్కు వినియోగించుకున్నారు. భారత రాష్ట్ర సమితి, బీజేపీ, శిరోమణి అకాలీదళ్ సభ్యులు ఓటు వేయలేదు. ఉప రాష్ట్రపతి అభ్యర్థులుగా ఎన్నియే తరఫున సీపీ రాధా కృష్ణన్, విపక్షాల ఉమ్మడి అభ్యర్థి జస్టిస్ బి. సుదర్శన్ రెడ్డి పోటీ చేశారు. ఉపరాష్ట్రపతి కోటా విజయానికి కావాల్సి ఓట్లు 377 కాగా రాధాకృష్ణన్ను 452 ఓట్లు, సుదర్శన్రెడ్డికి 300 ఓట్లు పోలయ్యాయి. పోలైన మొత్తం ఓట్లలో 15 చెల్లనివిగా గుర్తించారు. దీంతో 152 ఓట్ల మెజారిటీతో రాధాకృష్ణన్ గెలుపొందినట్లు రాజ్యసభ సెక్రటరీ ప్రకటించారు. పార్లమెంట్ సభలను భవనంలోని ‘ఎఫ్-101 వసుధ’లో ఉదయం 10 గంటలకు ప్రారంభమైన పోలింగ్ సాయంత్రం 5 గంటల వరకు కొనసాగింది. సాయంత్రం 6 గంటల నుంచి ఓట్ల లెక్కింపు ప్రక్రియ చేపట్టారు.

తొలి త్రైమాసికంలో రెండంకెల వృద్ధి

- తదుపరి కార్యాచరణపై సీఎం చంద్రబాబు ఫోకస్

అమరావతి (ప్రశ్న స్మార్స్) సుస్థిర ఆర్థిక వ్యవస్థ సాధించేందుకు వృద్ధి లక్ష్యాలను ఎప్పటికప్పుడు అంచనా వేసుకోవాలని, త్రైమాసిక ఫలితాలకు తగ్గట్టు తదుపరి కార్యాచరణ ఉండాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు అధికారులతో అన్నారు. మంగళవారం క్యాంపు కార్యాలయంలో జీఎస్టీపై రాష్ట్ర ప్రణాళిక శాఖ సమర్పించిన 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరం మొదటి త్రైమాసిక వృద్ధి అంచనాలను సీఎం పరిశీలించారు. రెండంకెల వృద్ధిపై సంతృప్తి వ్యక్తం చేసిన ముఖ్యమంత్రి, ఈ ఆర్థిక సంవత్సరంలో లక్ష్యంగా పెట్టుకున్న 17.1 శాతం వృద్ధి సాధనకు కృషి చేయాలని అధికారులకు సూచించారు. ఎంత లక్ష్యం నిర్దేశించుకున్నాం, ఏమేరకు ఫలితాలు సాధించాం అనేది విశ్లేషించుకోవాలన్నారు. సుదీర్ఘ సముద్రతీరం, పుష్కలంగా జలవనరులు, మెరుగైన మౌలిక వసతులు ఇలా ఎన్నో అంశాలు రాష్ట్రాభివృద్ధికి తోడ్పడతాయని ముఖ్యమంత్రి అధికారులతో అన్నారు. కొన్ని రంగాలు ఎందుకు పురోగతి సాధించడం లేదనే దానిపై కారణాలు తెలుసుకునేందుకు నిపుణులతో ప్రత్యేకంగా అధ్యయనం జరపాలన్నారు. పర్యాటక రంగంలో ప్రస్తుతం సాధించిన 17.08 శాతం పురోగతి సరిపోదని, ఈ రంగంలో 25 శాతం వృద్ధికి అవకాశం ఉందన్నారు. వృద్ధిలోనూ అంతర్జాతీయ లక్ష్యాలను అందుకోవాలన్నారు. రైల్వేస్, ట్రాన్స్పోర్ట్, హెల్తు, కమ్యూనికేషన్స్, బ్యాంకింగ్, ఇన్సూరెన్స్, రియల్ ఎస్టేట్ వంటి రంగాలపై దృష్టి పెట్టాలని చెప్పారు. శాఖలు, రంగాలు, నియోజకవర్గాల వారీగా జీఎస్టీ వివరాలను మరింత లోతుగా సమోదా చేయాలని అన్నారు.జాతీయ సగటును మించి 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరం తొలి త్రైమాసికంలో జీఎస్టీపీలో వృద్ధి సమోదించిన రాష్ట్ర ప్రణాళిక నిభాగం అధికారులు ముఖ్యమంత్రికి వివరించారు. దీని విలువ రూ.3,57,894 కోట్లుగా వెల్లడించారు. గత ఏడాది ఇదే కాలంలో రాష్ట్రంలో 9.58 శాతం వృద్ధి సమోదా కాగా, ఈ ఏడాది 10.50 శాతం సాధ్యమైందన్నారు. ఈ ఆర్థిక సంవత్సరం తొలి త్రైమాసికంలో దేశ జీడిపీ వృద్ధి రేటు 8.8 శాతం ఉంటే, దాని కంటే అధికంగా గణనీయమైన ప్రగతిని కనబరచడం రాష్ట్రం ఆర్థికంగా బలోపేతమైందనే విషయాన్ని రుజువు చేస్తోందన్నారు. ఏపీ జీఎస్టీపీ వృద్ధిని రంగాలవారీగా పరిశీలిస్తే పరిశ్రమల శాఖలో 11.91 శాతం, సేవల రంగంలో 10.70 శాతం, వ్యవసాయ రంగంలో 9.60 శాతం, జీవీపి 10.76 శాతం వృద్ధి కనిపిస్తోందని తెలిపారు. వ్యవసాయం, అనుబంధ రంగాలు: తొలి త్రైమాసికంలో ప్రస్తుత ధరల్లో పశు పోషణ ఉత్పత్తి విలువ రూ.46,751 కోట్లు (6.65% వృద్ధి), చేపల



పెంపకం-ఆకాకల్వర రూ.32,110 కోట్లు (14.52% వృద్ధి), మాంసం ఉత్పత్తి 3.15 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల నుంచి 3.41 లక్షల మెట్రిక్ టన్నులకు పెరిగింది (8% వృద్ధి), గడ్డ ఉత్పత్తి 62,157 లక్షల నుంచి 67,450 లక్షలకు పెరిగింది. పరిశ్రమల రంగం: మైనింగ్-క్వారీయింగ్లో రూ.10,686 కోట్లు (43.94% వృద్ధి), తయారీ రంగం రూ.40,515 కోట్లు (9.93% వృద్ధి), నిర్మాణ రంగం రూ.31,550 కోట్లు (9.57% వృద్ధి), రోడ్ మెటల్, బ్లక్ గ్రానైట్, కలర్ గ్రానైట్ ఉత్పత్తి పెరిగింది. సేవా రంగం: హెల్తు, రవాణా - పర్యాటక రంగం రూ.25,702 కోట్లు (17.92% వృద్ధి), రియల్ ఎస్టేట్ - బ్రాఫెషనల్ సర్వీసులు రూ.34,324 కోట్లు (11.70% వృద్ధి), వర్కాలకులు 6.89 కోట్ల నుంచి 8.07 కోట్లకు పెరిగారు (17.08% వృద్ధి), విమాన ప్రయాణికులు 13.09 లక్షల నుంచి 15.85 లక్షలకు పెరిగారు (21.1% వృద్ధి).

టీజపీఎస్సీకి ఎదురుదెబ్బ

- గ్రూప్ 1 ఫలితాలు రద్దు చేసిన హైకోర్టు

హైదరాబాద్ (ప్రశ్న స్మార్స్) తెలంగాణ ప్రభుత్వం నిర్వహించిన గ్రూప్ 1 పరీక్షల ఫలితాలలో కీలక పరిణామం చోటుచేసుకుంది. తెలంగాణ హైకోర్టులో టీజీపీఎస్సీకి ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. గతంలో ప్రకటించిన జనరల్ ర్యాంకింగ్ ను, మెయిన్స్ పేపర్ ఫలితాలను రద్దు చేస్తూ హైకోర్టు కీలక తీర్పు వెలువరించింది. టీజీపీఎస్సీ ఇదివరకే ప్రిలిమినరీ నిర్వహించిన మెయిన్స్ కు జనరల్ ర్యాంకింగ్ విడుదల చేసి మెయిన్స్ పరీక్షలు గత ఏడాది అక్టోబర్ నెలలో నిర్వహించింది. మార్చి 10న మెరిట్ లిస్ట్ నిర్వహించింది, తరువాత సర్టిఫికేషన్ వెరిఫికేషన్ సైతం నిర్వహించి త్వరలో వారికి పోస్టులు కేటాయించాల్సి ఉన్న తరుణంలో ఫలితాలు రద్దు చేస్తూ హైకోర్టు కీలక తీర్పు వెలువరించింది. త్వరలోనే తమకు హాస్టింగ్ పన్నుంది అనుకున్న అభ్యర్థులకు హైకోర్టు తీర్పుతో తీవ్ర నిరాశ ఎదురవుతోంది. దాంతో తెలంగాణ వచ్చి 11 ఏళ్లు గడిచినా ఒక్కసారి కూడా గ్రూప్ 1 ఉద్యోగాలు భర్తీ చేయలేదు. తెలంగాణ ఏర్పాటయ్యాక ఒక్కసారి కూడా గ్రూప్ 1 పోస్టులు భర్తీ

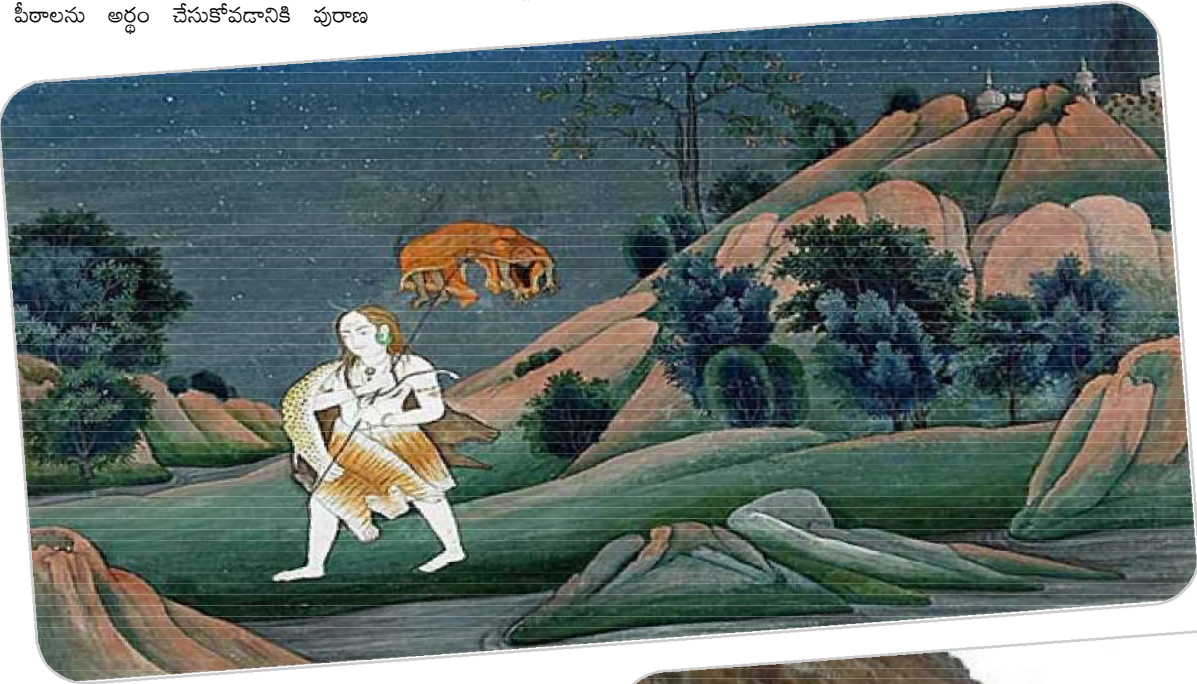
చేయలేదు. బీఆర్ఎస్ హయాంలో రెండు పర్యాయాలు గ్రూప్ 1 నిర్వహించిన ఫలితాలు రద్దు చేసింది హైకోర్టు. ఇక కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చాక కాత్తగా పోస్టులు చేర్చుతూ గ్రూప్ 1 రీనోటిఫికేషన్ ఇచ్చింది. ప్రిలిమినరీ నిర్వహించింది, తరువాత మెయిన్స్ నిర్వహించే సమయంలో జనరల్ ర్యాంకింగ్ విషయంలో తమకు అన్యాయం జరిగిందని పిటిషన్లు దాఖలయ్యాయి. అయితే మెయిన్స్ దగ్గర పడ్డాయని ఆ సమయంలో పిటిషన్లు కొట్టివేసింది. కానీ మెయిన్స్ ఫలితాలు వచ్చాక, సర్టిఫికేషన్ సైతం పూర్తి చేశారు. అయితే పేపర్ ఫలాలాంఖనంలో తప్పిదాలు జరిగాయని, మెరిట్ లిస్టులో తప్పిదాలు జరిగాయని కొందరు అభ్యర్థులు హైకోర్టును ఆశ్రయించారు. ఆ పిటిషన్లు విచారించిన హైకోర్టు గ్రూప్ 1 మెయిన్స్ ఫలితాలు రద్దు చేసింది. మెయిన్స్ పేపర్ల సరిగ్గా వాల్యూయేషన్ జరగలేదని దాఖలైన పిటిషన్లను హైకోర్టు సమర్పించింది. గ్రూప్ 1 మెయిన్స్ పేపర్లు రీవాల్యూయేషన్ చేయాలని హైకోర్టు తీర్పు వెలువరించింది. ఒకవేళ రీవాల్యూయేషన్ చేయడం వీలుకాకపోతే మెయిన్స్ పరీక్షలను మళ్లీ నిర్వహించాలని హైకోర్టు స్పష్టం చేసింది. రీవాల్యూయేషన్ సాధ్యం కాని



వక్తంలో దాదాపు 8 నెలల్లో గ్రూప్ 1 మెయిన్స్ పరీక్షలు నిర్వహించాలని టీజీపీఎస్సీని ఆదేశించింది.

పాకిస్తాన్‌లోని శక్తిపీఠం హింగ్లాజ్ దేవీ ఆలయం

పురాణ గాథలు, ఆచారాల పరంగా లయకారకుడైన పరమ శివుడి ఆరాంగి పార్వతిదేవిని ఆరాధించే ఆలయాలు ఉన్న మహిమాన్విత ప్రదేశాలను శక్తి పీఠాలుగా పేర్కొంటారు. అసలు శక్తి పీఠాలు ఎన్ని? మనదేశంలో చాలామందికి తెలిసిన శక్తి పీఠాలు 18. అయితే, 'ప్రాణేశ్వరీ ప్రాణధాత్రీ పంచాశత్రీరూపిణీ' అని లలితా సహస్రనామాపలి 51శక్తి పీఠాలు ఉన్నట్లు చెబుతోంది. పురాణ గ్రంథాలను పరిశీలిస్తే, 108 శక్తి పీఠాలు ఉన్నట్లు తెలియజేస్తున్నాయి. కాళీ పురాణంలో 18 శక్తి పీఠాల గురించి చెబితే, దేవీ భాగవతంలో 66 శక్తి పీఠాలు ఉన్నట్లు చెప్పారు. శక్తి పీఠాలను అర్ఘం చేసుకోవడానికి పురాణ



ప్రాతిపదిక కొంత మేరకు ఉపయోగపడితే, ఉపాసన పరమైన శాస్త్రం మరికొంత ఉంటుంది. యోగశాస్త్రంలోనూ, మంత్రశాస్త్రంలోనూ ఈ శక్తి పీఠాల ప్రస్తావన ఉంది. చైతన్యానికి ఆవాసం మానవ దేహం. 51 శక్తులు మన శరీరంలో అంతర్లీనమై ఈ దేహాన్ని నడిపిస్తున్నాయని చెబుతారు. కళ్లు, చెవులు, పాదాలు, చేతులు ఇలా ప్రతిది ఒక శక్తికి ప్రతీక. అవన్నీ కలిసిన దేహమే శక్తి రూపం. లంకాయాం శంకరీదేవీ, కామాక్షీ కాంచికాపురే ప్రద్యుమ్నే శృంగళాదేవీ, చాముండీ క్రౌంచపట్టణే అలంపురే జోగులాంబా, శ్రీశైలే భ్రమరాంబికా కొల్వాపురే మహాలక్ష్మీ, మాహుర్మ్యే ఏకవీరికా ఉజ్జయిన్యాం మహాకాళీ, పీఠిక్యాం పురుషూతికా ఓఢ్యాయాం గిరిజాదేవి, మాణిక్యా దక్షవాణీకే హరిశ్చేత్రే కామరూపా, ప్రయాగే మాధవేశ్వరీ జ్వాలాయాం వైష్ణవీదేవీ, గయా మాంగళ్యగౌరికా వారాణస్యాం విశాలాక్షీ, కాష్మీరేషు సరస్వతీ అష్టాదశ సుపీఠాని యోగినామపి దుర్లభమ్ సాయంకాలే పఠేన్నిత్యం, సర్వశత్రువినాశనమ్ సర్వరోగహరం దివ్యం సర్వ సంపత్కరం శుభమ్



ఇలా దేశంలోని అష్టాదశ శక్తి పీఠాల గురించి మనకు ఈ శ్లోకం తెలియజేస్తుంది. అయితే, 51 శక్తి పీఠాల గురించి ప్రస్తావన వచ్చినప్పుడు అందులో తప్పకుండా ఉండే శక్తి పీఠం హింగ్లాజ్ దేవి. ప్రస్తుత పాకిస్థాన్‌లోని బలూచిస్తాన్ రాష్ట్రంలో ఉంది శక్తి పీఠం. పాకిస్థానియులు ఈ ఆలయాన్ని నానీ మందిరంగా పిలుస్తారు. ఇది పురాణాళి : దక్ష ప్రజాపతి కుమార్తె సతీదేవి (దాక్షాయణి). కైలాస పర్వతంపై నిత్యం ధ్యానంలో ఉండే పరమశివుడిని చూసి మోహిస్తుంది. ఆ లయకారుడినే తన ప్రాణనాథుడిగా భావిస్తుంది. తండ్రి మాటను కాదని, దేవదేవుడిని వివాహమాడుతుంది. తన నిర్ణయానికి విరుద్ధంగా శివుడిని పరిణయమాడటం ఇష్టం లేని దక్షుడు కోపంతో బృహస్పతియ్యగాన్ని తలపెడతాడు. దేవతలందరినీ ఆహ్వానిస్తాడు కానీ, తన కుమార్తె సతీదేవి, అల్లుడు పరమేశ్వరుడిని మాత్రం పిలవడు. తండ్రి యాగానికి వెళ్లానని సతీదేవి బయలుదేరుతుంది. పిలుపు రాకుండా వెళ్లడం శ్రేయస్కరం కాదని, శివుడు వారిందిగా, పుట్టింటి వారు ప్రత్యేకంగా పిలవాలా ఏంటీ అని ప్రమధగణాలను వెంటబెట్టుకుని యాగానికి వెళ్తుంది. అక్కడ అందరి ముందు శివుడిని దక్షుడు అవమానిస్తాడు. శివనింద సహించలేక సతీదేవి యోగాగ్నిలో భస్మమైపోతుంది. సతీదేవి మరణ వార్త విన్న శివుడు ఆగ్రహంతో ఊగిపోతాడు. ప్రమధ గణాలతో కలిసి శివ తాండవం చేస్తూ దక్షయ్యగ్నాన్ని భగ్గుం చేస్తాడు. కానీ, సతీ వియోగ దుఃఖంతో ఆమె మృత

శరీరాన్ని అంటిపెట్టుకుని జగద్రక్షణ కార్యన్ని మానేస్తాడు. దీంతో దేవతలు వెళ్లి, విష్ణుమూర్తికి మొరపెట్టుకుంటారు. దేవతల ప్రార్థన మన్నించిన శ్రీమహావిష్ణువు తన సుదర్శన చక్రంతో సతీదేవి దేహాన్ని ఖండాలుగా చేసి, శివుడి కర్పవ్యాన్ని గుర్తు చేస్తాడు. సతీదేవి శరీర భాగాలు పడిన ప్రదేశాలనే శక్తి పీఠాలుగా భక్తులకు, ముఖ్యంగా తంత్ర సాధకులకు ఆరాధాన క్షేత్రాలు అయ్యాయి. వాటిలో శిరో భాగం(బ్రహ్మ రంధ్రం) హింగోళమనే ప్రదేశంలో పడింది. అదే ఇప్పుడు పాకిస్థాన్‌లో ఉన్న శక్తి పీఠం హింగ్లాజ్ దేవి



బ్రాహ్మణ వటువులుగా భావించి వదిలివేస్తాడు. వారిలో జయసేనుడు సింధు రాజ్యానికి వెళ్లి పరిపాలన కొనసాగించాడు. పరశురాముడు అతడిని మట్టుపెట్టడానికి వచ్చినప్పుడు దధీచి మహర్షి ప్రసాదించిన హింగుళా దేవీ మంత్ర ప్రభావంతో కాపాడబడతాడు. ఈ దేవి జయసేనుడిని కాపాడటమే కాక పరశురాముని క్షత్రియవధను నిలిపివేయమని ఆజ్ఞాపిస్తుంది. ఇక రామాయణం ప్రకారం, రావణ వధ తర్వాత రాముడు బ్రహ్మ హత్యదోష నివారణ కోసం హింగ్లాజ్ దేవిని సందర్శించాడని చెబుతారు.

వక్రద్ ఉంది : భారత స్వాతంత్ర్యసంగ్రామంలో ముస్లిం మొజల్లీ ఉన్న ప్రాంతంగా పాకిస్థాన్ ప్రత్యేక దేశంగా ఏర్పడింది. అయితే, వేదకాలం నుంచి ఆ ప్రాంతమంతా భారత దేశంలో అంతర్భాగం. అక్కడ కూడా హింగుళా దేవిని సందర్శించాడని చెబుతారు.

హింగుళా దేవిని సందర్శించాడని చెబుతారు.



వెలిగింది. ఎన్నో పాకిస్థానియులు అక్కడ ఉన్నారు. అయితే, ఇప్పుడు ఆ దేశం మొత్తం జనాభాలో హిందూ జనాభా 1.5శాతం మాత్రమే. దేశ విభజన తర్వాత చాలా తక్కువ మంది మాత్రమే అక్కడ ఉండిపోయారు. అయినా, ఇప్పటికీ పలు హిందూ ఆలయాలు పాకిస్థాన్‌లో ఉన్నాయి. వాటిలో హింగ్లాజ్ దేవి ఆలయం ఒకటి. హింగ్లాజ్ దేవిని ముస్లింలు బీబీ నానీగా పిలుస్తారు. పలువురు ముస్లింలు హింగ్లాజ్ దేవిని పూజిస్తారు కూడా. పాకిస్థాన్‌లోని బలూచిస్తాన్ తూర్పు ప్రాంతానికి పశ్చిమ ప్రాంతానికి మధ్యలో హింగ్లాజ్ దేవి ఆలయం ఉంది. కరాచీ నుంచి 250కి.మీ. ప్రయాణించాల్సి ఉంటుంది. రోడ్డు మార్గం ద్వారానే ఆలయానికి చేరుకోవాలి.

వసంత కాలంలో జాతర : ఏటా ఏప్రిల్ మాసంలో నాలుగు రోజులపాటు



ఇక్కడ ఉత్సవాలు నిర్వహిస్తారు. ఆ సమయంలో సాధువులు, హతయోగులు హింగ్లాజ్ దేవిని కొలుస్తారు. అనేక మంది భక్తులు ఉత్సవాల సందర్భంగా ఈ దేవతను కొలిచి మొక్కు బదులు చెల్లించుకుంటారు. స్థానిక ముస్లింలు ఈ ఉత్సవాలను నానీకి హజ్ అని పిలుస్తారు. హింగ్లాజ్ దేవి ఉత్సవాలు జరిగే సమయంలో భక్తులు పాదయాత్రగా వెళతారు. ఎందుకంటే ఎడారి ప్రాంతాన్ని తలపించే ఆ రహదారి గుండా వెళ్తే అక్కడ వీచే వేడి గాలులు శరీరాన్ని తాకి చేసిన పాపాలను పోగొడతాయని వారి నమ్మకం. అలా పవిత్రమైన దేహంతో అమృతాని దర్శించుకుంటే మంచి జరుగుతుందని భావిస్తారు. ఒకప్పుడు కేవలం కాలినడకన మాత్రమే అక్కడకు వెళ్లాల్సి వచ్చేది. ఆ తర్వాత ఒంటెలు, గాడిదలపై ప్రయాణించి ఆలయానికి చేరుకునేవారు. 2004 తర్వాత ప్రభుత్వం ఆ ప్రాంతంలో మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించడంతో వాహనాల్లో నేరుగా దేవి ఆలయానికి చేరుకోవచ్చు. అయితే, సంప్రదాయం పాటించే వారు ఇప్పటికీ హింగ్లాజ్ దేవి ఆలయానికి నడిచి వెళ్తారు. అలా ఆలయ సమీపానికి చేరుకున్న భక్తులు అక్కడ ప్రవహించే హింగ్లాజ్ నదిలో స్నానమాచరించి దేవిని దర్శించుకుంటారు. హింగ్లాజ్ దేవిని దర్శించుకున్న తర్వాత భక్తులు అక్కడి సమీపంలో ఉన్న చంద్రగఢ్, కందేవార్ అనే బురదతో కూడిన అగ్నిపర్వతంపైకి వెళ్తారు. ఆ బురదలో పూలు చల్లి, తమ వెంట తెచ్చుకున్న కొబ్బరి కాయలను అందులో ముంచుతారు. బురద అంటిన ఆ కొబ్బరి కాయలను ఇంటిలో పెట్టుకుంటే శుభాలు జరుగుతాయని మరికొందరి నమ్మకం. కొందరు ఆ బురదను శరీరానికి పూసుకుంటారు. మరి కొందరు ఆ బురదతో చిన్న ఇళ్లు కడతారు. అలా చేస్తే వారి సొంత ఇంటి కల

నిజమవుతుందని విశ్వాసం. హింగ్లాజ్ దేవి ఆలయం చుట్టూ గణేశదేవ, కాళీ మాత, గురుభౌరవ్ నాథ్ ధూని, బ్రహ్మకర్ష, తిర్తికుర్, గురు నానక్‌లాల్, రామ్‌జిర్‌ఖా బేతక, అనిల్‌కుర్, చౌరానీ పర్వతం, చంద్రగఢ్, అహోరీ పూజ తదితర ఆలయాలు, ప్రార్థనా ప్రదేశాలు ఉన్నాయి. కర్తార్‌పూర్ కారిడార్.. సిక్కులకు కర్తార్‌పూర్ కారిడార్‌లా భారతదేశంలోని హిందువులు హింగ్లాజ్‌దేవిని దర్శించుకోవడానికి కారిడార్‌ను ఏర్పాటు చేయాలని పలువురు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. భాజపా మాజీ ఎంపీ తరుణ్ విజయ్ ఇదే విషయంపై ప్రధాని నరేంద్రమోడికి విజ్ఞప్తి చేశారు. హింగ్లాజ్ దేవి ఆలయానికి కారిడార్‌ను ఏర్పాటు చేస్తే, ఇరుదేశాలు పర్యాటకంగా అభివృద్ధి చెందుతాయని అన్నారు. హింగ్లాజ్ దేవిని తమ కులదైవం భావించే వాళ్లు భారత్‌లో అనేకమంది ఉన్నారని, అలాంటి వాళ్లు ఆ దేవిని దర్శించుకునే భాగ్యం కలుగుతుందని ఆయన విన్నవించారు. గోపీచంద్ 'సాహసం' :

ఒకప్పుడు హింగ్లాజ్‌దేవి ఆలయం గురించి తెలుగువారికి పెద్దగా తెలియదు. గోపీచంద్ కథానాయకుడిగా చంద్రశేఖర్ యేలేటి దర్శకత్వంలో వచ్చిన 'సాహసం' చిత్రం ఈ ఆలయ ఇతివృత్తంగా సాగుతుంది . ఓం హింగుళే పరమ హింగుళే అమృతరూపిణీ తనుశక్తి మనః శివీ శ్రీ హింగుళాయ నమః స్వాహా

గరం మసాలా మంచిదే!

ధనియాలు, మిరియాలు, శౌంఠి, ఆవాలు, జీలకర్ర, వసుపు, బిర్యానీ ఆకులు.. వీటన్నిటితో కూడిన పోపు డబ్బా దాక్తరు చేతిలోని మందుల సంచి లాంటిది. ప్రతి దినుసుకూ ఔషధ విలువలు ఉన్నాయని చెబుతారు పరిశోధకులు. అన్నీ కలిస్తే.. ఆ శక్తి ఇనుమడిస్తుంది. ఫలితంగా జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది, కొలెస్ట్రాల్ నియంత్రణలో ఉంటుంది. బ్లడ్ షుగర్ కూడా అదుపులోకి వస్తుంది. అంతేనా,మలబద్ధకం పరార్, నోటి దుర్వాసన దూరం అవుతుంది. చిగుళ్లు గట్టి పడతాయి. వృద్ధాప్య లక్షణాలు మందగిస్తాయనీ చెబుతున్నారు. కాకపోతే.. అతి సర్వత్ర వర్షయేత్ అనే సూత్రం ఇక్కడ కూడా వర్తిస్తుంది. సాధ్యమైనంత వరకూ తాజాగా సూరిన మసాలాల్లో ఉత్తమం.

మెడలో ముంబరం

దేవుడికి మెడలోనూ గుడి కడుతున్నారు డిజైనర్లు. ‘టెంపుల్ లాకెట్టు’ నగల డిజైన్లలో కొత్త ట్రెండ్ ఇప్పుడు. దేవుడి ప్రతిమ ఏదైనా.. దాని చుట్టూ ముచ్చటైన మందిరాన్ని పోలిన నిర్మాణం ఉండటం వీటి ప్రత్యేకత. శిల్ప కళకు దీటుగా సగిషీలు చెక్కుతున్నారు. అందమైన స్తంభాలు, ముచ్చటైన గోపురాలను ఆభరణాల్లో అవిష్కరిస్తున్నారు. లక్ష్మి, గణపతి,

కృష్ణుడు, శివుడు, వేంకటేశ్వరుడు.. ఇలా రకరకాల దేవతా ప్రతిమలు ఉంటున్నాయి ఇందులో. ముఖ్యంగా లక్ష్మీదేవికి సంబంధించి బోలెడు డిజైన్లు వస్తున్నాయి. మందిరం ఆకృతుల్లో అయితే లెక్కకు మిక్కిలి వెరైటీలు దొరుకుతున్నాయి. యాంటిక్ ఫినిష్తో చోక్కర్లు, హారాలు, నెక్లెస్లు.. ఇలా అన్నిటిలోనూ వస్తున్నాయి. వచ్చలు, కెంపులు, వజ్రాలు,

ముత్యాలు పొదిగినవే కాదు.. నగకు ప్రత్యేక లుక్ తీసుకు వచ్చేలా బీడ్స్ తరహాలోనూ టెంపుల్ లాకెట్లు రూపొందుతున్నాయి. కొన్ని మందిరాల శ్రీదీ తరహాలో ఉంటే, కొన్ని అచ్చమైన మందవంలా చదరంగా ఉంటున్నాయి.

క్రిస్పీ పాటాటో స్నాక్స్ తో అతిధులను ఆకట్టుకోండి..!



న్యూఢిల్లీ : వారం రోజుల పాటు అటు ఆఫీసు పని ఒత్తిళ్లు, ఇటు ఇంటి పనులు చక్కబెట్టే అతివల అలసట (%ఔవనివఅన రాఖుఎని%) మాటలతో తీరేది కాదు. వీక్డేస్ లో అవిశ్రాంతంగా పనిచేసే మగవలు, మగానుబావులు వారాంతంలో అతీయలతో గడపడంతో పాటు ఇష్టమైన ఫుడ్ ఎంజాయ్ చేస్తూ కాస్త సేదతీరాలనుకుంటారు.వీకెండ్ లో ఫ్రెండ్స్, బంధువులు, అతిధులు తలుపు తడుతుంటారు. వారితో కబుర్లతో సమయం తెలియకపోయినా అతిధుల కోసం ఇష్టమైన వంటకాలు ప్రిపేర్ చేయడంలోనూ చాలా మంది ఆసందం వెతుక్కుంటారు. అతీయలతో పాటు కుటుంబసభ్యులు ఇష్టమైన డిష్లతో రుచిని ఆస్వాదిస్తూనే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలని కోరుకుంటారు. ఇక ఏ పార్టీలో

అయినా స్నాక్స్ హైలైట్ అవుతుంటాయి.

అందునా పొటాటోలతో చేసే స్నాక్స్ అంటే చిన్నా పెద్దా ఇష్టంగా ఆరగిస్తుంటారు. పొటాటోలతో ఎన్నో రకాల స్నాక్స్ చేసుకోవచ్చు. ఈ వీకెండ్ అలాంటి స్నాక్స్ తో మీ అతిధులను ఆకట్టుకోండి. చికెన్ లాలిపాప్ తరహాలో శాకాహార రుచులను మేకపిస్తూ ఆలూ లాలిపాప్ తో అతిధులను మెస్తరైజ్ చేయవచ్చు. ఆలూతో బోలెడన్ని వెరైటీ స్నాక్స్ చేసుకోవచ్చు. ఆటు అతిధులు, ఇటు మీ పిల్లలూ మీరూ వీకెండ్ ను క్రిజే స్నాక్స్ తో ఎంజాయ్ చేయవచ్చు. ఏడు రకాల రుచులతో అలరించే ఆలూ వెరైటీ స్నాక్స్ ఇవే..

ఇండియా మొత్తానికి ఫేమస్ అయిన అస్సాంలోకి తేయాకు తోటలు ఎలా వచ్చాయి?

భారతదేశ పటాన్ని జాగ్రత్తగా గమనిస్తే.. ఈశాన్య రాష్ట్రాల్లో మెలితిరిగిన ‘%అ’ ఆకారంలో ఓ రాష్ట్రం కనిపిస్తుంది. అదే అస్సాం. ఈ రాష్ట్ర నైసర్గిక స్వరూపం వెనుక ఎవరున్నారో తెలియదు కానీ, అస్సాం అవిరూపానికి శతాబ్దం ముందు నుంచే ఈ ప్రాంతం ‘దీక్తి కేరాఫ్ అడ్రెస్ గా నిలిచింది! పురాణాల్లో అస్సాంను ‘పాకే జ్యోతిషపురం’గా ప్రస్తావించినట్లు కనిపిస్తుంది. ఆ సంగతి అటుంచితే, అస్సాంలో తేయాకు మొక్కలు దాదాపు రెండు శతాబ్దాల కిందట వేళ్లాసుకున్నాయి. ఇక్కడి ప్రకృతి, వాతావరణం, గిరుల తేయాకు పంటకు అనుకూలమని 1823లో రాబర్ట్ బ్రూన్ అనే ఆంగ్లేయుడు భావించాడు. అక్కడక్కడా కొన్ని తేయాకు మొక్కలనూ ఆయన గుర్తించాడట. ఇకవేముంది, ఈ శుభవార్త సహచరుల చెవిలో వేశాడు. ఈస్ట్ ఇండియా కంపెనీ పెద్దలంతా అస్సాంలో తేయాకు పండించాలని నిర్ణయించారు. అలా 1839లో ‘అస్సాం దీ కంపెనీ’ ప్రారంభమైంది. అక్కడి కొండలు, కోసలు తేయాకు తోటలకు ఆలవాలం అయ్యాయి. దాదాపు 184 ఏండ్లుగా అస్సాంలో తేయాకు సాగు విస్తీర్ణం ఏటికేదూ పెరుగుతూనే వస్తున్నది. ప్రస్తుతం సుమారు 3.04 లక్షల హెక్టార్లలో తేయాకు పండిస్తున్నారు. అస్సాం జనాభాలో సుమారు ఐదోవంతు తేయాకు తోటల మీద ఆధారపడి జీవనం సాగిస్తుండటం విశేషం. ఏటా ఈ రాష్ట్రం నుంచి సుమారు 70 కోట్ల కిలోల తేయాకు ఉత్పత్తి అవుతున్నది. మనదేశం మొత్తం ఉత్పత్తిలో సుమారు 50 శాతం వాటా అస్సాందే కావడం విశేషం. ఇక్కడి నేల స్వభావం, వాతావరణం అస్సాం దీని ప్రత్యేకంగా నిలబెట్టాయి.

పెళ్లిళ్లు అయినా.. ప్రతాలైనా శ్రావణ మాసంలో వెండి ఉంటేనే కిక్కు!

పెద్దవాటి రూపొందుతున్నాయి. నోముల కోసం.. శ్రావణ మాసం చేసే మంగళగోరీ నోము, వరలక్ష్మి ప్రతాలు లాంటివాటిలో తాటాకు బుట్టలో వాయనం పెట్టి ఇచ్చే ఆచారమూ కొన్నిచోట్ల ఉంది. ఇప్పుడు తాటాకు స్థానంలో డిజైనర్లు వెండితోనూ బుట్టల్ని అల్లుతున్నారు. అంతేకాదు, చేట వాయనాల కోసం వెండి చేటలనూ తయారు చేస్తున్నారు. అందులోనూ వెదురు అల్లికను పోలి తయారయ్యేవి కొన్నయితే, చేట లోపల లక్ష్మీదేవి, ఏనుగులు

వరకూ ఇక, ప్రతాల సందర్భంలో పెట్టుకునే కలశాన్ని కూడా అచ్చంగా వెండితోనే చేస్తున్నారు. ఇంతకుమునుపు ఇందుకోసం అష్టలక్ష్మి చెంబులను వాడేవాళ్లం. ఈ నమూనాలోనూ కొబ్బరికాయ, పూలు, మామిడాకులు కూడా వెండితోనే చేసినవి పూర్వకలశం రూపంలో దొరుకుతున్నాయి. వీటిలోనూ రాళ్లు, ఎనామిల్ ఉన్నవీ చూడవచ్చుగా గొలుసులు వేలాడేవీ వస్తున్నాయి. అంతేకాదు, అందమైన డిజైన్లు తీర్చి వాటిమీద బంగారు పోత పోసినవీ ఉంటున్నాయి. అయీ పెద్దతో వెలికితే వీటిని చేసిపెట్టే ఆన్లైన్ జువెలరీ సంస్థలు

ఉండేవీ, పూలూ తీగల్లాంటి డిజైన్లు ఉన్నవీ మరికొన్ని రకాలు. చేట వాయనంలో పెట్టి ఇచ్చే తాంబూలాలూ, దువ్వెనల్లాంటివీ రజతంతోనే తీరుస్తున్నారు. చేటలను కూడా మన ఇష్టాన్నిబట్టి చిన్నాపెద్దా సైజుల్లో కొనుక్కోవచ్చు.

కనిపిస్తాయి. కాదంటే వెండి, బంగారు లభ్యమవుతున్నాయి. మీ అవసరాన్ని బట్టి సచ్చిన వస్తువులకు రజత పతకాన్ని అలంకరించండి మం!

ముద్దవప్పు వాయలో వచ్చివులును చిలకరించుకుంటే రెండు ముద్దలు ఎక్కువ లాగించేస్తాం! మటన్ బిర్యానీకి చికెన్ 6వతో దోస్తీ కుదురుతుంది. అలాగని ప్రతి రుచినీ మరింత ఆస్వాదించడానికి సరైన జోడి ఉంటుందనుకుంటే పొరపాటు. కొన్ని కాంబినేషన్లు మన టాలీవుడ్ సినిమాల్లా ఊహించనంతగా బెడిసికొడతాయి. ఈ తరహా జంట పదార్థాలను ఆయుర్వేదం విరుద్ధ

ఆహారంగా పేర్కొంటున్నది. మధ్యాహ్న భోజనంలో తిన్న పదార్థాలను బట్టి సాయంత్రం ఏం తినకూడదో కూడా సూచించింది. ఉదాహరణకు లంన్ లో వేడివేడి కిచిడీ లాగించేశారో అనుకోండి.. ఆ సాయంత్రం పాలు తాగొద్దని ఆహార నిపుణుల మాట. రకరకాల కూరగాయలతో పండిన కిచిడీ ఆరగడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. అది పూర్తిస్థాయిలో జీర్ణం కాకముందే చిక్కటి పాలు గుటకేస్తే.. జీవక్రియ మరింత మందగిస్తుందన్నమాట! గుడ్లు, చేపలతో కూడిన వంటకాలు తిన్నప్పుడు బీర్స్ కు

బాధలో ఉన్న మగాళ్ల కోసమే ఈ గ్రూప్.. - ఇక్కడ మీ కష్టాలు చెప్పుకుని ఎంతసేపైనా ఏడవచ్చు

ఏడుపు తన్నుకొస్తుంది. ఏడ్వలేరు. మగవాళ్లు ఏడిస్తే.. సమాజం నవ్వుతుంది మరి. బాధ కలుగుతుంది. ఎవరితోనూ పంచుకోలేరు. పంచుకుంటే.. నలుగురిలో చులకన అయిపోతారు పాపం. ఎంతకాలం ఉద్వేగాల్ని దాచుకోవాలి? దాచుకున్నకొద్దీ గుండె బరువెక్కుతుంది. మెదడు వేడికొప్పితుంది. మానసిక సమస్యలకు దారితీస్తుంది. అధిక రక్తపోటు, గుండె సమస్యలు వచ్చినా రావచ్చు. పురుషుల్లో గూడుకట్టుకున్న భావోద్వేగాల భారాన్ని దింపేసి, సాంత్వనం చేకూర్చడానికి ఆవిర్భవించిందే.. బిరాదరి. ఇది పురుషులకే ప్రత్యేకమైన సమాహం. సభ్యులు జూమ్ కాల్స్ ద్వారా భావోద్వేగాలను పంచుకుంటారు. ప్రస్తుతం టెంగళూరులోనే సేవలు లభ్యం. తమిళనాడుకు చెందిన సంగీత ఉపాధ్యాయుడు శివన్ ప్రేమ్, టెంగళూరు నివాసి కల్పత్ మోరే.. ఇద్దరి సంగళ్యానికి ప్రతి రూపమే బిరాదరి. ఇది పురుషుల కోసం ఏర్పాటు చేసిన వేదిక. ఇప్పటికే మహిళల కోసం జనాన్, గుల్షాన్ తదితర సంస్థలు పనిచేస్తున్నాయి. పాపం మగాళ్లకే ఒక్క వేదికా లేదు. ఆ లోటు తీర్చడానికే శివన్, కల్పత్ దీన్ని స్థాపించారు. ఇక్కడ పురుషులకే సభ్యత్వం. బిరాదరి మెంబర్స్ ప్రతి ఆదివారం ఉండయం 10 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం వరకూ ఆన్లైన్లో సమావేశం అవుతారు. కొంతసేపు ధ్యానం చేస్తారు. ఆ తర్వాత తమ సమస్యలు పంచుకుంటారు. భావోద్వేగాలను స్వేచ్ఛగా వెల్లడిస్తారు. వినేవారూ శ్రద్ధగా వింటారు. ఎలాంటి తీర్పులూ ఇవ్వరు. ఏవైనా స్పందనలు ఉన్నా.. వాటిని చాట్ బాక్స్ లో పంచుకోవాలి. పద్యం, పాట, ఏదో ఓ కథా ప్రదర్శనతో నాటి సమావేశాన్ని ముగిస్తారు.ఒక్క సైకియాట్రిస్ట్ తో తప్ప ఇప్పటివరకు నేను ఎవరితోనూ నా భావాలను పంచుకోలేదు. కానీ, బిరాదరి సమావేశాల్లో మాత్రం మనసు విప్పగిగుతున్నా నేను చేసిన తప్పులను చెప్పుకొంటున్నా. ఇతరులు చెప్పింది సామానంగా వింటున్నా’ అంటూ తన అనుభవాల్ని వ్యక్తంచేస్తున్నాడు సమీర్ మిశ్రా అనే సభ్యుడు. తను మంబైలో ఐటీ ఉద్యోగి. ఏడాదిగా బిరాదరితో ప్రయాణం సాగిస్తున్నాడు. కరోనా కాలంలో బిరాదరి జూమ్ కాల్స్ లో భాగమయ్యే సభ్యుల ఎక్కువగా ఉండేది. ఆ తర్వాత కొంత తగ్గిపోయింది. ఇందులోని సభ్యులంతా 21 45 ఏండ్ల వారే.మోరే, ప్రేమ్ చిన్నప్పటినుంచీ తల్లి సమక్షంలోనే ఎక్కువగా గడిచారు. ఏ సమస్య వచ్చినా అమ్మతోనే పంచుకున్నారు. వయసు పెరిగేకొద్దీ

పెద్దరికం వచ్చింది. మగవాడు అనే ముద్ర పడింది. తల్లికి, చెల్లికి చెప్పుకొనే పరిస్థితి లేకపోయింది. స్నేహితులతో షేర్ చేసుకోవడానికి కూడా నామోషి. దీంతో ఉద్వేగాలన్నీ పోగైపోతున్న భావన కలిగింది. అప్పుడే ఓ వేదిక అవసరం తెలిసొచ్చింది. ‘సాధారణంగా పురుషులు తాగడానికో, గాసిప్పి మాట్లాడుకోడానికో కలుసుకుంటారు. ఈ సమావేశాల్లో కూడా తొలినాళ్లలో కొందరు సభ్యులు చేతిలో గ్లాసుతో స్క్రీన్ మీద ప్రత్యక్షమయ్యేవారు. ఆ తర్వాత, మద్యనిషేధం విధించారు.‘నేను ఓ అమ్మాయిని మనసారా ప్రేమించాను. కానీ తను మాత్రం నిట్టనిలువునా ముంచేసి పోయింది’ అంటూ ఓ దేవదాసు తన గోడు వెళ్లగక్కుకుంటాడు.మగజాతిని అంతం చేయడానికే పుట్టినట్లు కనిపిస్తుంది’ అంటూ ఓ ట్రెనీ మేనేజర్ కన్నీళ్లు పెట్టుకుంటాడు.‘ఏమని చెప్పమంటారు బ్రో. మా అవిడ నన్ను రోజూ చితకబాడేస్తుంది. అత్తింటివాళ్లకు చెబుదామంటే ఆత్మాభిమానం అడ్డుకుంది’ అంటూనే సుసారో.భావోద్వేగాలను అణచుకోవడం, వెలివేతకు గురికావడం, ఒంటరితనం, అనుబంధాల సమస్యలు, పుత్రికీ సంబంధించిన ఒత్తిళ్లు.. ఇలా బిరాదరి సమావేశాల్లో అనేకం చర్చకు వస్తాయి. ఇది భావోద్వేగాల పంచుకుని ఓదార్పు పొందే వేదిక మాత్రమే. ఇక్కడ ఎలాంటి చికిత్సా అందించరు. సమావేశాల్లో పాల్గొనేవాళ్లు బిరాదరి నిర్వాహకులకు ఒక సెషన్ రూ. 200 నుంచి రూ. 700 మధ్య చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. అయితే రుసుము తప్పనిసరి కాదు. ఇష్టం ఉంటేనే!

ఈ మొక్కలు మీ ఇంట్లో ఉంటే... చక్కటి ఆరోగ్యం, మెరిసే అందం మీ వెంటే..!

శతాబ్దాల కాలం నుంచి మన ఆయుర్వేదంలో ఎన్నో రకాల మొక్కలను పలు రకాల చికిత్సలకు మెడిసిన్‌గా వాడుతున్నారు. ఇవన్నీ మన శరీర ఆరోగ్యానికి ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. అటువంటి వాటిలో కొన్నింటిని మనం ఇంట్లో కూడా పెంచుకోవచ్చు. ప్రకృతిలో లభించే అనేక రకాల మొక్కలు, చెట్లు ఆయుర్వేద ఔషధాలుగా పనిచేస్తాయి. శతాబ్దాల కాలం నుంచి మన ఆయుర్వేదంలో ఎన్నో రకాల మొక్కలను పలు రకాల చికిత్సలకు మెడిసిన్‌గా వాడుతున్నారు. ఇవన్నీ మన శరీర ఆరోగ్యానికి ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. అటువంటి వాటిలో కొన్నింటిని మనం ఇంట్లో కూడా పెంచుకోవచ్చు. పుదీనా: పుదీనా ఆకులు.. వీటి వాసన చూస్తేనే మూడ్ అంతా రిఫ్రెష్ అయిన ఫీలింగ్ కలుగుతుంది. వంటల్లోనూ మంచి రుచి, వాసన అందించడానికి పుదీనాను వాడుతుంటారు. పుదీనా వంటల టేస్ట్ పెంచడానికే కాదు.. మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. రోజూ కొన్ని పుదీనా ఆకులు మన ఆహారంలో భాగంగా తీసుకుంటే.. అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు సొంతం చేసుకోవచ్చని నిపుణులు అంటున్నారు. ముఖ్యంగా టీ, సాస్, స్వీట్లు మొదలైన వాటికి రుచి, సువాసన కోసం దీన్ని కలుపుతారు. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది, ఉబ్బరం తగ్గిస్తుంది.కరివేపాకు: పచ్చి, సాంబారు వంటి అన్ని వంటకాల్లో కరివేపాకు వాడతారు. కరివేపాకు ఆకులలో క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్, ఫాస్ఫరస్, జింక్, పీచు పోషకాలతోపాటు విటమిన్-సి, విటమిన్-బి, విటమిన్-ఇలు అధికం. రోజూ దీన్ని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల బోలెడన్ని ప్రయోజనాలు పొందుతారు. మధుమేహాలకు ఇది సరైన ఆహారం. నాడీసంబంధిత వ్యాధుల్ని, క్యాన్సర్స్ అడ్డుకుంటుందట. ఇందులో ఐరన్, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి.లెమన్ గ్రాస్: సువాసనతో కూడిన మొక్క లెమన్ గ్రాస్. దీన్ని టీ, సాస్, థాయ్ వంటకాల్లో వాడతారు. ఈ మొక్క ఔషధ గుణాలతో నిండి ఉంది. యాంటీ బాక్టీరియల్ మరియు యాంటీ ఫంగల్. ఇన్ఫెక్షన్, బాక్టీరియా నుండి శరీరాన్ని రక్షిస్తుంది. లెమన్ గ్రాస్‌లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా లభిస్తాయి. రక్తంలో బ్లాడ్ కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ ను కూడా తగ్గిస్తుంది. ఈ లెమన్ గ్రాస్‌లో అనేక పోషకాలు లభిస్తాయి. ఇవి



శరీరంలోని ఇమ్యూనిటీ వ్యవస్థను పటిష్ఠ పరుస్తుంది. వ్యాధులు, రోగాలతో పోరాడే శక్తిని ఇస్తాయి.గిలోయ్: రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే గుణాలకు ప్రసిద్ధి చెందినది గిలోయ్. ఇది శరీర ఉష్ణోగ్రతను తగ్గించి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. తిప్పతీగ లో యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. వీటిని మెడిసిన్స్ తయారీలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. తిప్పతీగ ఆకులను రోజూకు రెండు తినడం వల్ల శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తిని బాగా పెంచి ఎక్కువ వ్యాధుల బారిన పడకుండా కాపాడుతుంది. డయాబెటిక్ సమస్యలు ఉన్నవారు తిప్పతీగ చూర్ణం ప్రతి రోజు ఉదయం, సాయంత్రం తీసుకుంటే షుగర్ లెవల్స్ ను కంట్రోల్ లో ఉంచుకోవచ్చు.తులసి: హిందూ మతంలో తులసికి ప్రత్యేక

ప్రముఖ్యత ఉంటుంది. వారిలో దాదాపు ప్రతి ఒక్కరి ఇంటి ముంగిట తులసి చెట్టు కనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే తులసి చెట్టును లక్ష్మీదేవి స్వరూపంగా భావిస్తారు.

అందుకే ప్రతిరోజూ తులసి చెట్టుకు నీరు పోసి ఉదయం, సాయంత్రం దీపాలు వెలిగిస్తారు. ఇలా చేయడం వల్ల లక్ష్మీదేవి అనుగ్రహం లభిస్తుందని చాలా మంది నమ్ముతారు. అయితే, తులసి మొక్క కేవలం మతపరమైన ప్రాముఖ్యతలకు మాత్రమే కాదు..పుష్కలమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కూడా అందిస్తుందని ఆయుర్వేదం చెబుతుంది. తులసికి అనేక ఔషధ గుణాలున్నాయి. ఇది మీ శరీర రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది, దగ్గును తగ్గిస్తుంది, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది.



గుండెను కాపాడుతున్న వెల్లుల్లి..?

వెల్లుల్లి లేదని వంటిల్లే ఉండదు. చాలా వరకు ప్రతి ఒక్కరి ఇంట్లో వెల్లుల్లి ఉంటుంది. ఇంది వంట్లో వేయడం వలన ఆహారపదార్థాలకు మంచి రుచిని ఇవ్వడమే కాకుండా, ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మంచిది. మరీ ముఖ్యంగా వెల్లుల్లి ఎక్కువగా తినడం వలన ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరుస్తుందట.వెల్లుల్లి లేదని వంటిల్లే ఉండదు. చాలా వరకు ప్రతి ఒక్కరి ఇంట్లో వెల్లుల్లి ఉంటుంది. ఇంది వంట్లో వేయడం వలన ఆహారపదార్థాలకు మంచి రుచిని ఇవ్వడమే కాకుండా, ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మంచిది. మరీ ముఖ్యంగా వెల్లుల్లి ఎక్కువగా తినడం వలన ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరుస్తుందట. వెల్లుల్లి రక్తపోటును తగ్గించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అధిక రక్తపోటు గుండెపోటు, స్ట్రోక్‌లకు ప్రధాన ప్రమాద కారకం.దీని వల్లనే చాలా మంది గుండె పోటుకు గురి అవుతున్నారు. అయితే వెల్లుల్లిని ఆహారంలో చేర్చుకోవడం లేదా సప్లీమెంట్ రూపంలో తీసుకోవడం వలన ఇది రక్తనాళాల నుంచి రక్తప్రవాహాన్ని మెరుగు పరిచి గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుందంట. వెల్లుల్లిలోని సొరం, సిస్టోలిక్, డయాస్టోలిక్ రక్తపోటును తగ్గిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వెల్లుల్లిని ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వలన ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడమే కాకుండా, మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచుతుంది. అంతే కాకుండా ఇది ధమనాలను శుభ్రపరచడంలో కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అందువలన ప్రతి ఒక్కరూ, ప్రతి రోజూ తమ ఆహారంలో వెల్లుల్లిని చేర్చుకోవడం వలన ఇది గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుందని చెబుతున్నారు నిపుణులు. వెల్లుల్లి కేవలం రుచిని పెంచేది మాత్రమే కాదు, గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడే ఔషధ గుణాలకు కూడా ప్రసిద్ధి చెందింది. వెల్లుల్లిలోని అల్లిసిన్ వంటి ఐయోయాక్సిడ్ సమ్మేళనాలు గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. అంతే కాకుండా కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను మెరుగుపరచడానికి రక్తపోటును తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. అందుకే వెల్లుల్లిని తప్పని సరిగా తీసుకోవాలి. వెల్లుల్లి ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వలన ఇది హృదయ సంబంధ వ్యాధులను దూరం చేయడమే కాకుండా, ఇందులో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే పోషకాల కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి. వెల్లుల్లిలో విటమిన్లు సి, బి6, మాంగనీస్,సెలీనియం పుష్కలంగా ఉన్నాయి, ఇవన్నీ మెరుగైన రోగనిరోధక పనితీరుకు దోహదం చేస్తాయి. వెల్లుల్లిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల జలుబు,ఫ్లూ వచ్చే అవకాశం తగ్గుతుంది.

గుడ్లను ఉడకబెట్టేటప్పుడు పగిలిపోకుండా ఉండాలంటే..!

సాధారణంగా చాలా సందర్భాలలో గుడ్లు ఉడకబెడుతున్నప్పుడు అవి వ గిలి పో తుంటాయి... అలా పగిలిపప్పుడు గుడ్లు వృధా అయిపోతుంది. సరిగ్గా ఉడకడం. అలా కాకుండా ఉండాలంటే.. గుడ్లని ఉడకబెట్టేటప్పుడు కొన్ని నింపుల్ టిప్స్ పాటిస్తే సరిపోతుంది. ఇలా చేస్తే పెంకు నులుపుగా రావడమే కాదు గుడ్డలో అవసరమైన పోషకాలు చెక్కుచెదరకుండా ఉంటాయి. దీనికి అద్భుతమైన రుచి ఉంటుంది.గుడ్లు ఉడకబెట్టేటప్పుడు వాటికి సరిపడా పెద్ద స్పెజ్ గిన్నెను తీసుకోవాలి. గిన్నెలో గుడ్లు మొత్తం మునిగివిధంగా నీరు పోయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల గుడ్లు ఒకదానికొకటి తగలకుండా ఉంటాయి. దాంతో వగలకుండా ఉంటాయి. మీరు గుడ్లు ఉడకబెడుతున్న గిన్నెలోని నీటిలో ఒక టీస్పూన్ ఉప్పు వేయాలి. ఇలా చేస్తే గుడ్లు వగలకుండా ఉంటాయి. ఇలా ఉప్పు నీటిలో గుడ్లను ఉడకబెట్టడం వల్ల వాటి పెంకు తీయటం సులభంగా ఉంటుంది. అలాగే, చాలా మంది కోడిగుడ్లను ఫ్రిజ్‌లో నిల్వ చేస్తుంటారు. నేరుగా వంటకు ఉపయోగిస్తారు. అలా ఎప్పుడు చేయకూడదు. మొదటగా వాటిని గది ఉష్ణోగ్రతకు తీసుకురావాలి. ఆ తర్వాత వాటిని ఉడకబెట్టాలి. మీరు చల్లదీ గుడ్లను నేరుగా వేడి నీటిలో ఉడకబెట్టేటట్లుగా అవి పగిలిపోయే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. గిన్నెలో నీరు మరుగుతుండగా గుడ్లు ఎప్పుడు అందులో వేయకూడదు. అలాచేస్తే గుడ్లు నీటిలోనే పగిలిపోతాయి. ఒక గిన్నెలో 3-4 గుడ్ల కంటే ఎక్కువ ఉడకబెట్టకూడదు. ఇలా కూడా అవి పగిలిపోయే అవకాశం ఉంటుంది. ఇకపోతే, గుడ్లు ఉడకబెట్టేటప్పుడు ఎక్కువ మంట మీద ఉడికించొద్దు. మీడియం వేడి మీద 15 నిమిషాలే. మీరు ఇలా చేస్తే, అది వగలకుండా ఉంటుంది. సుమారు 15 నిమిషాల ఉడికిన తర్వాత గ్లాస్ అఫ్ చేయాలి. ఇప్పుడు గుడ్లను వేడి నీటిలో నుంచి తీసి చల్లదీ నీటిలో వేయాలి. సుమారు 10 నిమిషాల తరువాత వాటి పెంకులు తీయాలి. గుడ్లు వగలకుండా ఈజీగా వచ్చేస్తుంది.

గుండెపోటు.. ప్రధాన కారణం ఆహారమేనా?



ప్రస్తుతం చాలా మంది గుండె పోటుతో మరణిస్తున్నారు. దీంతో వైద్యులు మంచిపోషకాలు కలిగిన ఆహారం తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఎందుకంటే రోజూ వారి ఆహారపు అలవాట్లే గుండె పోటు ప్రమాదాన్ని నిశ్శబ్దంగా పెంచుతున్నాయని చెబుతున్నారు కార్డియాలజిస్ట్ నిపుణులు. కాగా,గుండెపోటు రాకుండా ఉండాలంటే? మనం ప్రతి రోజూ తీసుకునే ఆహారమే మన గుండెపై తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపుతుందంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ముఖ్యంగా జంక్ ఫుడ్, ప్రాసెస్ చేసినటువంటి ఆహారపదార్థాల వలన తెలియకుండానే మనమే గుండె సమస్యలను కొనితెచ్చుకుంటున్నామంట. మరీ ముఖ్యంగా అధిక ఉప్పు, అధిక చక్కెరలు గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని పెంచుతున్నట్లు కార్డియాలజిస్ట్ నిపుణులు చేసిన ఓ సర్వేలో వెల్లడైనట్లు తెలుపుతున్నారు. కాగా ఏ ఆహారాలకు దూరం ఉండాలంటే? అల్ట్రా-ప్రాసెస్డ్ స్నాక్స్, ప్రాసెస్ చేసిన ఫుడ్, భోజనం గట్ బాక్టీరియాను అంతరాయం కలిగిస్తాయంట. అంతే కాకుండా ఇది గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని కూడా పెంచుతుందని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అధికంగా ప్రాసెస్ చేసిన ఫుడ్ తినడం వలన జబ్బులు,జీవక్రియ సమస్యలు ఎక్కువగా వస్తాయని అందుకే సాధ్యమైనంత వరకు వీటికి దూరంగా ఉండాలని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. ఎర్ర మాంసం , గుడ్లను కూడా ఎక్కువగా తీసుకోకూడదంట. ఈ ఆహారాలు ంహీను స్థాయిలను పెంచుతాయి, దీని వలన చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరిగిపోయి, గుండెకు రక్తప్రవాహం సరిగా జరగదంట. అందువలన ఇది గుండెపోటుకు కారణం అయ్యే అవకాశం చాలా ఎక్కువగా ఉన్నందున, వీలైనంత వరకు ఈ రకం ఆహారపదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలని సూచిస్తున్నారు నిపుణులు. కొంత మంది ఆహారంలో ఉప్పును ఎక్కువగా తీసుకుంటుంటారు. అయితే ఇలా తీసుకోవడం ఏమాత్రం మంచిది కాదు అని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఉప్పు అధికంగా తీసుకోవడం వలన ఇది రక్తపోటు పెరగడానికి కారణం అవుతుందంట. ఇది గుండె ఆరోగ్యానికి అస్సలే మంచిది కాదని, వీలైనంత వరకు మానంహారంల, లేదా ఎలాంటిఆహార పదార్థాలు తిన్న అందులో ఉప్పు అధిక మొత్తంలో లేకుండా చూసుకోవాలంట. స్పైట్స్ తినడం ఎవరికీ ఇష్టం ఉండదు. చాలా మంది ఎంతో ఇష్టంగా స్పైట్స్ తీలుంటారు. ఇక చాలా మంది రాత్రి డిస్టర్ చేసిన తర్వాత స్పైట్స్ తినడానికి ఎక్కువ ఇంట్లోనే చూపుతారు. కానీ ఇది ఆరోగ్యానికి ఏ మాత్రం మంచిది కాదు అని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. దీని వలన రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు విపరీతంగా పెరుగుతారంట. అంతే కాకుండా దీని వలన త్వరగా బరువు పెరిగే ఛాన్స్ ఉన్నదంట.

రక్తదానం చేయాలనుకుంటున్నారా?



రక్తదానం ఓ గొప్ప దాతృత్వ కార్యం. ఒక రక్తపు చుక్క విలువైన ప్రాణాన్ని కాపాడుతుంది. అందుకే అవసరమైన సమయాల్లో రక్తదానం చేసేందుకు లక్షలాది మంది ముందుకొస్తుంటారు. అయితే మీరు కూడా రక్తదానం చేస్తారా? రక్తదానం చేసే ముందు కొన్ని ఆహారాలు తప్పక తినాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. రక్తదానం ఓ గొప్ప దాతృత్వ కార్యం. ఒక రక్తపు చుక్క విలువైన ప్రాణాన్ని కాపాడుతుంది. అందుకే అవసరమైన సమయాల్లో రక్తదానం చేసేందుకు లక్షలాది మంది ముందుకొస్తుంటారు. అయితే మీరు కూడా రక్తదానం చేస్తారా? రక్తదానం చేసే ముందు కొన్ని ఆహారాలు తప్పక తినాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. బీల్‌రూల్‌లో నైట్‌రేట్లు, ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి హిమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తిని పెంచి రక్తాన్ని ఆరోగ్యంగా చేస్తాయి. అందువల్ల రక్తదానం చేసే ముందు బీల్‌రూల్ తీసుకోవడం మంచిది. అలాగే సిట్రస్ ఫండ్స్‌లో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో ఇనుము శోషణను పెంచుతుంది. ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. రక్త ప్రసరణను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. గుడ్డలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా ప్రోటీన్, విటమిన్ బి12 వీటిలో పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తిని పెంచుతాయి. రక్తదానం చేసిన తర్వాత వచ్చే అలసట, నీరసాన్ని తగ్గించడంలో ఇవి సహాయపడతాయి. పాలకూరలో ఐరన్, ఫోలేట్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచడంలో సహాయపడతాయి. అందుకే రక్తదానం చేయడానికి ఒకటి లేదా రెండు రోజుల ముందు పాలకూర తీసుకోవడం మంచిది. బాదంలో ప్రోటీన్, ఐరన్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అవి రక్తదానం చేసిన తర్వాత అలసటను నివారిస్తాయి. నీరు ఎక్కువగా తాగాలి. మన శరీరంలో సగం రక్తం నీటితో తయారవుతుంది. రక్తదాన ప్రక్రియలో మీరు కొంత ద్రవాన్ని కోల్పోయినప్పుడు, రక్తపోటు తగ్గవచ్చు. దీనివల్ల తల తిరుగుతున్నట్లు అనిపించవచ్చు.

రోమ్ము క్యాన్సర్‌ను ముందుగానే గుర్తించండి..!

రోమ్ము క్యాన్సర్ ఒక ప్రాణాంతక వ్యాధిగా ఉన్నప్పటికీ.. ప్రారంభ దశలో గుర్తిస్తే చికిత్స విజయవంతం అవుతుంది. ప్రతి మహిళా తన శరీరంలో జరిగే మార్పులను గమనించడం ఎంతో అవసరం. రోమ్ము క్యాన్సర్ కు సంబంధించి కనిపించే ముఖ్యమైన లక్షణాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. రోమ్ము క్యాన్సర్ అనేది మహిళల్లో సర్వసాధారణంగా కనిపించే ఆరోగ్య సమస్య. వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఎంతో మందిని ఇది ప్రభావితం చేస్తోంది. లక్షణాలను ముందుగానే గుర్తించి.. సరైన వైద్య సహాయం తీసుకుంటే చికిత్స విజయవంతమయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే ప్రతి మహిళా తన శరీరంలో జరిగే మార్పులను ఎప్పటికప్పుడు గమనిస్తూ ఉండాలి. రోమ్ము క్యాన్సర్‌కు ముందు కనిపించే కొన్ని ముఖ్యమైన లక్షణాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. రోమ్ముల్లో ఎటువంటి స్పష్టమైన కారణం లేకుండా చిన్న చిన్న వాపులు కనిపించడం సాధారణం కాదు. ఇలాంటి అసాధారణ మార్పు కనిపిస్తే వెంటనే డాక్టర్ ను కలవడం మంచిది. రోమ్ము చర్మం సాధారణంగా సాఫీగా ఉండాలి. కానీ ఒక్కసారిగా చర్మం లోపలికి లాగబడటం, చిన్న గుంటలుగా మారడం కనిపిస్తే అది హెచ్చరిక కావచ్చు. ఇలాంటి మార్పులు గమనిస్తే వెంటనే డాక్టర్ కి చూపించాలి. అప్పుడప్పుడు వచ్చే నొప్పి సాధారణమే అయినా.. నెలసరి సమయం కాకుండా రోమ్ముల్లో ఏదైనా ప్రత్యేకమైన భాగంలో అనుకోని నొప్పి వస్తుంటే అది ముఖ్యమైన విషయం. ఇది రోమ్ము క్యాన్సర్ కు సూచన కావచ్చు. రోమ్ముల్లోని ముఖ్యమైన భాగం నిపుల్. కొన్ని సందర్భాల్లో ఇది లోపలికి ముడుచుకుపోవడం. ఆకారం మారడం వంటి మార్పులు వస్తే అవి సాధారణంగా కనిపించకపోవచ్చు. అలాంటి మార్పులను గుర్తించిన వెంటనే డాక్టర్ ను సంప్రదించాలి. ఇన్ఫెక్షన్ లేనప్పటికీ



రోమ్ము చర్మంపై ఎరుపు రంగు రావడం, పొడిబారడం కూడా రోమ్ము క్యాన్సర్ సూచన కావచ్చు. ముఖ్యంగా ఇవి నిపుల్ చుట్టూ గానీ.. రోమ్ముపై గానీ కనిపిస్తే నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. బిడ్డకు పాలు పట్టినప్పుడు కాకుండా లేదా ప్రసవం జరగని మహిళల్లో కూడా నిపుల్ నుంచి ఏదైనా ద్రవం లేదా రంగుతో కూడిన ప్రావం వస్తే.. అది తీవ్రమైన సమస్యకు సంకేతం కావచ్చు. ఇలాంటి మార్పు గమనించిన వెంటనే డాక్టర్ ను సంప్రదించడం చాలా ముఖ్యం. ఒకవేళ రోమ్ము లోపల గడ్డలా ఉండటం గానీ లేదా చంక భాగంలో గడ్డిగా ఉండే

మార్పు కనిపిస్తే కూడా అది ఒక ప్రాథమిక సంకేతం కావచ్చు. అన్ని గడ్డలు క్యాన్సర్ కు సూచన కావు.. కానీ నిర్ధారణ కోసం వైద్య పరీక్షలు అవసరం. రోమ్ము క్యాన్సర్ పై అవగాహన పెరగాల్సిన అవసరం ఉంది. ప్రతి మహిళ నెలకు ఒక్కసారిగా స్వయంగా తన శరీరంలో మార్పులు గమనిస్తూ ఉండాలి. ఏదైనా అనుమానం కలిగితే వెంటనే డాక్టర్ నలభా తీసుకోవాలి. మొదటి దశలోనే ఈ వ్యాధిని గుర్తిస్తే నయం అయ్యే అవకాశాలు చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి.



ఈ అలవాట్లు మీ జీవితాన్నే

మార్చేస్తాయి..!

ఉదయం ఎలా మొదలుపెడితే ఆ రోజు అంతా మన ఆలోచనలు శరీర స్థితి దానిపై ఆధారపడి ఉంటాయి. రోజూ ఉండే ఒత్తిళ్లు, నిద్రలేమి లాంటి సమస్యల నుంచి బయటపడటానికి కొంత సమయం మనకు మనమే కేటాయించుకోవాలి. ఉదయాన్నే కొన్ని ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను పాటిస్తే శరీరం మనసు రెండూ ఒక్కసారిగా ఉండగలవు. రాత్రిపూట 5 నుంచి 7 తులసి గింజలను నీటిలో నానబెట్టండి. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో ఆ నీటిని తాగండి. ఇవి శరీరానికి తేమను చక్కగా సమతుల్యం చేస్తాయి. యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాల వల్ల శరీరంలోని వేడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఈ పద్ధతి మీ రోజును బాగా ప్రారంభించడంలో సహాయపడుతుంది. ఉదయాన్నే ఫోన్ చూస్తే మనసుకు ప్రశాంతత లేకుండా మారుతుంది. చుట్టూ జరుగుతున్న వార్తలు, సోషల్ మీడియా నోటిఫికేషన్లు మన ఉదయాన్ని తొందరగా ఆందోళనలోకి నెడతాయి. మొదటి 30 నిమిషాలు మొదైల్ కు దూరంగా ఉండండి. దానికి బదులుగా పచ్చని చెట్ల మధ్యలో కాసేపు నిశ్శబ్దంగా కూర్చోవచ్చు లేదా ప్రశాంతంగా మౌనంగా ఉండండి. ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిని ఉదయం తాగడం ద్వారా శరీరంలోని విష పదార్థాలను బయటకు పంపించవచ్చు. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఉదయాన్నే వేడి నీరు తాగడం మన శరీరానికి ఒక సహజ డిటాక్స్ ప్రక్రియగా పని చేస్తుంది. రోజంతా శక్తిగా ఉండాలంటే సరైన బ్రేక్ ఫాస్ట్ చాలా అవసరం. తక్కువ చక్కెర కలిగిన జీర్ణానికి అనుకూలమైన దాణాలు, పండ్లు, నల్ల తీసుకోవడం మంచిది.



ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలకు బదులుగా స్వచ్ఛమైన ఆహారాన్ని ఎంచుకోవాలి. ఇలా చేస్తే మానసిక స్పష్టత కూడా పెరుగుతుంది. ఉదయాన్నే 5 నిమిషాలు నిశ్శబ్దంగా కూర్చుని రోజూ ఉండే ఆందోళనల నుంచి కాసేపు విరామం తీసుకోవడం అవసరం. శ్వాసపై ధ్యానం లేదా మెలోడీ సంగీతం వినడం ద్వారా మనసు ప్రశాంతంగా మారుతుంది. ఇది శరీరానికి కాదు మన ఆలోచనల తీరుకు కూడా మంచి మార్గాన్ని కలిగిస్తుంది. మీకు ఎక్కువ సమయం లేకపోయినా సరే ఉదయాన్నే కనీసం 5 నిమిషాలు స్ట్రెచింగ్ లేదా సూర్య నమస్కారాలు చేయడం శరీరానికి మంచి

శక్తిని ఇస్తుంది. కండరాల ఉల్లాసం, రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడటం, శరీరం ఫ్రెష్ గా మారడం లాంటి లాభాలు ఉంటాయి. నిద్రలేచిన వెంటనే ఆ రోజు చేయాల్సిన ముఖ్యమైన పనులను గుర్తించండి. వాటికి ప్రాధాన్యతనిచ్చి దృష్టి పెట్టండి. ఇలా చేస్తే పనులపై స్పష్టత ఏర్పడి ఇతర ఆందోళనలు దూరంగా వెంటాయి. ఇది మీ పనిదినాన్ని విజయవంతంగా మారుస్తుంది. ఈ అలవాట్లను ప్రతి ఉదయం పాటిస్తే శారీరక ఆరోగ్యం మాత్రమే కాదు.. మానసిక ప్రశాంతత కూడా మీకు దక్కుతుంది. చిన్న చిన్న మార్పులతో పెద్ద మార్పులను సాధించవచ్చు.



దానిమ్మ ఆకులతో

ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

అవును ఆయుర్వేద ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం..దానిమ్మ ఆకులు ఎంతో పోషకమైనవిగా చెబుతున్నారు. దానిమ్మ ఆకుల వల్ల జీర్ణ సమస్యల నుండి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడం వరకు ఇది అన్ని రకాల ఆరోగ్య సమస్యలకు దివ్యోషధంగా పనిచేస్తుందని చెబుతున్నారు. ఇది నిద్ర సంబంధిత సమస్యల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. దానిమ్మ ఆకులను ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవటం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దానిమ్మ పండ్లు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివని అందరికీ తెలుసు. కానీ, దానిమ్మ ఆకులు కూడా అంతే ఆరోగ్యవంతమైన ప్రయోజనాలను కలిగి

ఉన్నాయని మీకు తెలుసా..? అవును ఆయుర్వేద ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం..దానిమ్మ ఆకులు ఎంతో పోషకమైనవిగా చెబుతున్నారు. దానిమ్మ ఆకుల వల్ల జీర్ణ సమస్యల నుండి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడం వరకు ఇది అన్ని రకాల ఆరోగ్య సమస్యలకు దివ్యోషధంగా పనిచేస్తుందని చెబుతున్నారు. దానిమ్మ ఆకులు మంచి ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఈ ఆకులను ఆయుర్వేదంలో ఉపయోగిస్తారు. కామోద్ధివన వ్యాధులు, విరేచనాలు, మలబద్ధకం వంటి వ్యాధులతో బాధపడేవారు దీని రసం తాగడం ద్వారా త్వరగా ఉపశమనం పొందుతారని చెబుతారు. ఇది జీర్ణక్రియను సజావుగా

చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ ఆకులు కడుపు నొప్పి, జీర్ణ సమస్యల వంటి వివిధ ఆరోగ్య సమస్యల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడతాయి. ఈ దానిమ్మ ఆకుల కషాయాన్ని ప్రతి ఉదయం మీరు నిద్రలేచిన వెంటనే లేదా రాత్రి పడుకునే ముందు తాగితే మంచిది. ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం, దానిమ్మ ఆకును తినడం వల్ల శరీరానికి మంచి పోషకాలు లభిస్తాయని చెబుతారు. ఇది నిద్ర సంబంధిత సమస్యల నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. దానిమ్మ ఆకులను ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవటం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

ఫ్యాటీ లివర్ను తగ్గించే జ్యూస్..!

మన శరీరంలో కాలేయం చాలా ముఖ్యమైన అవయవం. ఇది సరిగా పనిచేయాలంటే ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి అవసరం. ఈ మధ్య నాన్ ఆల్కహాలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ డిజీజీ అనే సమస్య చాలా మందిలో కనిపిస్తోంది. దీన్ని నివారించడంలో బీట్ రూట్ జ్యూస్ చాలా సహాయపడుతుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేసే పోషకాలతో నిండి ఉంటుంది. బీట్ రూట్ లో పొటాషియం, సోడియం, ఫాస్ఫరస్, కాల్షియం, మాగ్నీషియం, ఐరన్, జింక్ లాంటి ఎన్నో ఖనిజాలు ఉంటాయి. ఇందులో శరీరానికి కావాల్సిన విటమిన్లు, ఫైబర్, చక్కెర, యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. బీట్రూట్ జ్యూస్ తాగితే శక్తి పెరుగుతుంది. కాలేయాన్ని శుభ్రపరచడంలో కూడా ఇది ఉపయోగపడుతుంది. బీట్ రూట్ లో ఉండే బీటైన్ అనే పదార్థం కాలేయానికి చాలా అవసరం. ఇది శరీరంలో కొవ్వును కరిగించడానికి సహాయపడుతుంది. దీని వల్ల కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోకుండా కాపాడుతుంది. ఇది డిటాక్స్ ప్రక్రియను వేగవంతం చేస్తూ శరీరంలోని విష పదార్థాలను బయటకు పంపుతుంది. శరీరంలో అలసట లేకుండా శక్తివంతంగా ఉండటానికి బీట్ రూట్ జ్యూస్ సహాయపడుతుంది. రోజూ కొంత బీట్ రూట్ జ్యూస్ తాగితే శరీరంలో రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. ఎందుకంటే ఇందులో ఉండే నైట్రేట్ పదార్థం నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ గా మారి రక్తనాళాలను విస్తరిస్తుంది. దీని వల్ల రక్త ప్రవాహం బాగా జరుగుతుంది. ఇది శరీరానికి తక్కువ ఒత్తిడితో రక్తాన్ని అందించేందుకు సహాయపడుతుంది.బీట్ రూట్ లో యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల శరీరంలో కణాల దెబ్బతినటాన్ని అరికట్టవచ్చు. దీని వల్ల కాలేయ కణాలు ఆరోగ్యంగా ఉండే



అవకాశం పెరుగుతుంది. బీట్ రూట్ జ్యూస్ రోజూ తాగడం వల్ల కాలేయంపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. కొంతమంది బీట్ రూట్ ను ఉడకబెట్టి తింటారు. మరికొందరు జ్యూస్ రూపంలో తీసుకుంటారు. జ్యూస్ రూపంలో తీసుకుంటే శక్తి త్వరగా శరీరానికి అందుతుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. ఫైబర్ అధికంగా ఉండటం వల్ల ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణపవుతుంది. దీని వల్ల శరీరంలో అవసరం లేని పదార్థాలు త్వరగా బయటకు వెళ్తాయి.ప్రతిరోజూ 100 మిల్లీలీటర్ల బీట్ రూట్ జ్యూస్ తాగితే దాదాపు 95 కిలో కేలరీల శక్తి, 22.6 గ్రాముల కొవ్వునైట్రిట్లు, కొంత ప్రోటీన్, కొవ్వు పదార్థాలు, ఫైబర్, సహజ చక్కెరలు లభిస్తాయి. ఇవన్నీ కలిసి

శరీరానికి అవసరమైన అన్ని మినరల్స్ ను అందిస్తాయి. పరిశోధనల ప్రకారం బీట్ రూట్ జ్యూస్ తాగడం వల్ల లివర్ ఎంజైమ్స్ చురుకుగా పనిచేస్తాయని కాలేయానికి మేలు జరుగుతుందని తేలింది. కాలేయం సహజంగా చేసే డిటాక్స్ ప్రక్రియ వేగవంతం అవుతుంది. ఇది దీర్ఘకాలంలో కాలేయం ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు సహాయపడుతుంది. బీట్ రూట్ జ్యూస్ కొవ్వు కాలేయ సమస్యను నివారించడమే కాక శరీరానికి శక్తిని అందించి కాలేయాన్ని చురుకుగా పనిచేసేలా చేస్తుంది. రోజూ పరిమిత మోతాదులో తీసుకుంటే.. దీర్ఘకాల కాలేయ ఆరోగ్యానికి ఇది ఒక అద్భుత సహాయకారిగా నిలుస్తుంది.



ఈ రోజుల్లో దయాబెటిస్ వల్ల జ్ఞాపకశక్తి తగ్గే ప్రమాదం ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది. మెదడుకు శక్తిని అందించే గ్లూకోజ్ సరఫరా లేకపోవడం, ఇన్సులిన్ ప్రభావం వల్ల మెదడు పనితీరు ప్రభావితమవుతుంది. సరైన ఆహారం, వ్యాయామం, నిద్ర, మానసిక విశ్రాంతి తో జ్ఞాపకశక్తిని కాపాడుకోవచ్చు. ప్రస్తుత రోజుల్లో దయాబెటిస్ సమస్య సాధారణ జీవనశైలి వ్యాధిగా మారిపోయింది. ఈ వ్యాధి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని పెంచడమే కాదు.. శరీరంలోని చాలా భాగాలపై చెడు ప్రభావం చూపుతుంది. ముఖ్యంగా మెదడు పనితీరు, జ్ఞాపకశక్తిపై దీని ప్రభావం ఎక్కువగా కనిపించవచ్చు. జ్ఞాపకశక్తి తగ్గడానికి కారణాలు ఏంటి..? విజ్ఞానపరంగా అమీషియా అని పిలిచే జ్ఞాపక లోపం చాలా కారణాల వల్ల రావచ్చు. మెదడుకు రక్త ప్రసరణ సరిగా జరగకపోవడం మెదడులో గాయాలు, దెబ్బలు ఎక్కువ కాలం మధ్యం తాగడం మెదడును ప్రభావితం చేసే వైరల్ లేదా బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్లు కొంత మందికి షుగర్, థైరాయిడ్, మెటబాలిజం సంబంధించిన వ్యాధులు

దయాబెటిస్ వల్ల జ్ఞాపకశక్తి దెబ్బతింటుందా..?

మానసిక ఒత్తిడి, నిద్రలేమి దయాబెటిస్ జ్ఞాపకశక్తి మధ్య సంబంధం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు.. మెదడుకు కావాల్సిన గ్లూకోజ్ సరఫరాకు ఇబ్బంది కలుగుతుంది. దీనివల్ల మెదడు శక్తిని కోల్పోయి తాత్కాలిక జ్ఞాపక లోపానికి దారితీస్తుంది. ఇది రోజురోజుకూ పెరుగుతూ ఎక్కువ కాలం ఉండే మెంటల్ డిస్టెన్ (జ్ఞాపకశక్తి కోల్పోవడం)గా మారే ప్రమాదం ఉంది. ఇన్సులిన్ సరిగా విడుదల కాకపోవడం వల్ల మెదడులోని నరాల్స్ సంకేతాలు పంపడం మారిపోతుంది. శరీరంలోని కొన్ని భాగాలు మెదడుకు అవసరమైన శక్తిని ఇవ్వకపోవడం వల్ల జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుతుంది. దయాబెటిస్ ఉన్నవారు కొన్ని పద్ధతులు పాటిస్తే జ్ఞాపకశక్తి సమస్యలకు దూరంగా ఉండవచ్చు. అధిక కార్బోహైడ్రేట్లు, టీవీ పదార్థాలను తగ్గించండి. ఫైబర్, ప్రోటీన్, మంచి కొవ్వులు ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకోండి. ప్రతిరోజూ కనీసం 30 నిమిషాలు నడక, యోగా లేదా ప్రాణాయామం లాంటి గుండెకు మంచి చేసే వ్యాయామాలు చేయండి. ఇవి మెదడుకు రక్త ప్రసరణ మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి.

మధ్యం, ధూమపానం మానేయాలి.. ఇవి మెదడు పనితీరును తగ్గించడమే కాకుండా.. జ్ఞాపకశక్తిని బలహీనంగా చేస్తాయి. రోజూ కనీసం 7 నుండి 8 గంటలు నిద్రపోవడం మెదడు విశ్రాంతికి జ్ఞాపకశక్తి మెరుగుదలకి చాలా ముఖ్యం. చదవడం, క్రాస్ వర్క్స్, పజిల్స్, శ్రద్ధగా వినడం లాంటివి మెదడును చురుకుగా ఉంచతాయి. ధ్యానం కూడా మనసుకు ప్రశాంతతను ఇస్తుంది. జ్ఞాపక లోపం ఎక్కువగా ఉంటే న్యూరాలజిస్ట్ లేదా ఎండోక్రినాలజిస్ట్ ను సంప్రదించడం మంచిది. అవసరమైతే మెమరీ ఎన్ హాన్సింగ్ మందులపై సలహా తీసుకోవచ్చు. దయాబెటిస్ వల్ల మెదడు పని తీరు తగ్గే అవకాశం ఉన్నా.. సరైన జీవనశైలి, ఆహార నియమాలు, మానసిక ప్రశాంతతతో ఉన్నప్పుడు మనం జ్ఞాపకశక్తిని కాపాడుకోవచ్చు. ముందు జాగ్రత్తలు

స్టార్ ఫ్రూట్

ఉంటే చాలు..

- అనారోగ్య సమస్యలకు చెక్..

పండ్లలో స్టార్ ఫ్రూట్ ఒక ప్రత్యేకమైన ఆకారం కలిగి ఉంటుంది. సక్రత ఆకారంలో కనిపించే ఈ పండు జ్యూస్ జ్యూస్ గా ఉండడమే కాదు బాగా పండిన పండ్లు పనుపురంగులోకి మారి తియ్యగా ఉంటాయి. పచ్చి పండ్లు పుల్లగా ఉంటాయి. ఈ స్టార్ ఫ్రూట్ లో విటమిన్ ఎ, బి, సి పుష్కలంగా ఉంటాయి. అధికంగా ఫైబర్: ఈ పండులో ఎక్కువ శాతం ఫైబర్, తక్కువ కేలరీలు నిండి ఉంటుంది. ఫైబర్ జీర్ణవ్యవస్థకు మంచిది. అంతేకాదు ఈ పండు పేగు శుభ్రపరుస్తుంది. దీని తరచు తింటే అనారోగ్యం దరి చేరదు. కొలిస్ట్రాల్ ను అదుపులో ఉంచుతుంది:

స్టార్ ఫ్రూట్ మీ కొలిస్ట్రాల్ ను అదుపులో ఉంచుతాయి. అంతేకాదు రక్తంలోని పేరుకున్న కొవ్వును కూడా తొలగిస్తుంది. మీకు కొలిస్ట్రాల్ సమస్య ఉంటే ఈ పండును కచ్చితంగా తినండి.బరువు తగ్గడానికి మంచి సహాయకారి: పోషకాలతో నిండి. తక్కువ కేలరీలు కలిగిన ఈ స్టార్ ఫ్రూట్ బరువు తగ్గడానికి అనువైన పండు. జీవక్రియను పెంచుతుంది. శరీరంలోని ఎక్కువ కేలరీలను బర్న్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. గుండెకు మంచిది: గుండె సమస్యతో బాధపడుతున్నవారికి మంచిది. ఈ పండు ఎంతగానో సహాయపడుతుంది. సోడియం, పొటాషియం, ఇతర ఖనిజాలతో సమృద్ధిగా ఉన్న స్టార్ ఫ్రూట్ రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. రోగనిరోధక శక్తినిచ్చే మంచి బూస్ట్: స్టార్ ఫ్రూట్ లో విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉంటుంది. స్టార్ ఫ్రూట్ లో మెగ్నీషియం, ఐరన్, జింక్, మాంగనీస్, పొటాషియం . ఫాస్ఫరస్ ఉన్నాయి. అందుకే వీటిని తినాలని



కలబంద జ్యూస్ తాగితే ఎన్ని లాభాలో..

జ్యూస్ తాగలేను అనుకునేవారు అందులో కాస్త నిమ్మరసం, తేనెలాంబివి కలుపుకొని తాగవచ్చు. బీబీ, షుగర్ వంటివి తగ్గడానికి అలోవెరా ఉపయోగపడుతుంది. రోజుకు రెండు స్పూన్ల కలబంద జ్యూస్ తాగాలి. స్నానానికి ముందు చర్మానికి కలబందను నబ్బు రాసుకున్నట్లుగా రాసుకోవాలి. ఆ తర్వాత స్నానం చేస్తే చర్మం క్లీన్ అయిపోతుంది. గుండె సంబంధిత వ్యాధుల నుంచి కూడా రక్షణ కల్పిస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంతో కలబంద దోహదం చేస్తుంది. కలబంద ఎన్నో నుగుణాలు



ఉన్న ఔషధ మౌక్తిక కలబందలోని విటమిన్ డీ, జి, జి, ఫోలిక్ యాసిడ్ వంటి అనేక పోషకాలు ప్రమాదకర వ్యాధుల నుంచి రక్షణ కల్పిస్తాయి. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో కలబంద జ్యూస్ తాగితే మెరుగైన ఫలితాలు ఉంటాయి. కలబంద రసం మీ పేగు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి కూడా ఇది బాగా పని చేస్తుంది. శరీరంపై ఏర్పడే గాయాలు మాన్పించే గుణాలు కలబందలో ఉన్నాయి. ఇది చర్మానికి ఎంతో మృదు పదిలిపోతుంది. కలబందలోని పోషకాలు, ఎంజైములు, ఆమ్లెస్ యాసిడ్స్, ఖనిజాలు అధిక బరువును తగ్గిస్తాయి. ప్రతిరోజూ గ్లాస్ నీటిలో 20 శాతం అలోవెరా గుళ్ళను కలిపి తాగాలి. ఇది ఎంతో మేలు చేస్తుంది. కడుపులోని కొవ్వు, చెడుపదార్థాలు, పేగులకు అంటుకుపోయే ఆయిల్ వంటివన్నీ క్లీన్ అయిపోతాయి. శరీరంలోని టాక్సిన్స్ ను బయటికి పంపించడంలో అలోవెరా జ్యూస్ సాయం చేస్తుంది. జ్యూస్ తాగలేను అనుకునేవారు అందులో కాస్త నిమ్మరసం, తేనెలాంబివి కలుపుకొని తాగవచ్చు. బీబీ, షుగర్ వంటివి తగ్గడానికి అలోవెరా ఉపయోగపడుతుంది. రోజుకు రెండు స్పూన్ల కలబంద జ్యూస్ తాగాలి. స్నానానికి ముందు చర్మానికి కలబందను నబ్బు రాసుకున్నట్లుగా రాసుకోవాలి. ఆ తర్వాత స్నానం చేస్తే చర్మం క్లీన్ అయిపోతుంది. గుండె సంబంధిత వ్యాధుల నుంచి కూడా రక్షణ కల్పిస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంతో కలబంద దోహదం చేస్తుంది.

వృద్ధాప్య ముంచుకొస్తుందా?

రోజూ కాఫీ లాగించేయండి



నేటి ఒత్తిడితో కూడిన జీవితం కారణంగా చాలా మంది వృద్ధాప్యం కాస్త ముందుగానే ముంచుకొస్తుంది. 30-35 సంవత్సరాల వయస్సులోనే 40-50 లాగా కనిపించడం ఆందోళనకరంగా మారుతుంది. జీవనశైలి, ఒత్తిడి దీనికి ప్రధాన కారణం. ఇటువంటి పరిస్థితిలో అకాల వృద్ధాప్య నివారించాలంటే కొన్ని అలవాట్లు మార్చుకోవాలి. మరికొన్నింటిని అలవాటు చేసుకోవాలి.. మనలో చాలా మంది కాఫీ తాగే అలవాటు కాస్త ఎక్కువగానే ఉంటుంది. ఇప్పుడు ఇదే అకాల వృద్ధాప్యాన్ని నివారించే బ్రాహ్మద్రవం అని నిపుణులు అంటున్నారు. కాఫీ నాలుకకు రుచికరంగా ఉండటమే కాకుండా వృద్ధాప్యాన్ని ఎదుర్కోవడానికి కూడా శక్తి వంతంగా ఉంటుందని అంటున్నారు. కాఫీ తాగడం ద్వారా, యవ్వనంగా కనిపించవచ్చని తాజా పరిశోధనల్లో తేలింది.యూరోపియన్ జర్నల్ ఆఫ్ న్యూట్రీషన్ నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం.. ప్రతిరోజూ కాఫీ తాగడం వల్ల అకాల వృద్ధాప్య ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు. ఈ అధ్యయనం నెదర్లాండ్స్లో 55 ఏళ్లు, అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న వ్యక్తులపై చేయడం జరిగింది. ఈ వ్యక్తులకు ప్రతిరోజూ 2 నుంచి 4 కప్పుల కాఫీ అందించారు. అయితే కాఫీ తీసుకున్న వ్యక్తులలో శారీరక బలహీనత లక్షణాలు తగ్గదల కనిపించడం పరిశోధకులు గుర్తించారు. ఇది వారి చర్మంలో తాజాదనం స్పష్టంగా కనిపించింది. కాఫీకి వృద్ధాప్యాన్ని నిరోధించే శక్తి ఉందని, ఇందులోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ లక్షణాలు వృద్ధాప్యాన్ని నివారిస్తాయని చెబుతున్నారు. ఇది కండరాలను రక్షించడంలో, జీవక్రియ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. ఇప్పటి వృద్ధాప్యంలో శారీరక క్షీణతను నివారించడంలో సహాయపడుతాయి. మైక్రోబియల్ సెల్లో ప్రచురించబడిన మరొక పరిశోధన ప్రకారం.. కాఫీలోని కెఫిన్ కొన్ని కణాల జీవితకాలం పెంచుతుంది. ఇహీసా సప్టాన్ని సరిచేయడంలో సహాయపడుతుంది. పరిశోధకులు ఈస్ట్ కణాలపై నిర్వహించిన ప్రయోగంలో కణాలు ఇప్పటికీ ఆరోగ్యంగా ఉంటే, కెఫిన్ ఆ కణాల జీవితకాలాన్ని పొడిగించగలదని కనుగొన్నారు. కానీ ఒక కణం ఇహీసా ఇప్పటికీ దెబ్బతిన్నట్లయితే, కెఫిన్ దానిని మరింత దిగజార్చుతుందట. శరీర అంతర్గత స్థితి బాగా లేకుంటే, కాఫీ సరిచేయగల దానికంటే ఎక్కువ సప్టాన్ని కలిగిస్తుంది. అందుకే ఈ విషయంలో కాఫీని కాస్త అతివాది తీసుకోవడం మంచిది. మైక్రోబియల్ సెల్లో ప్రచురితమైన ఓ పరిశోధన నివేదిక ప్రకారం.. ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజుకు 2 నుంచి 4 కప్పుల కాఫీ తాగడం మంచిదని చెబుతున్నారు. ఇది వృద్ధాప్య ప్రక్రియను నెమ్మదింప చేస్తుందట. కానీ కాఫీ తీసుకునే ముందు మీ శరీరంలో ఏదైనా సమస్య ఉంటే ముందుగా వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది.

బట్టతలపై వెంట్రుకలు కావాలా..!



కొంత మంది వెంట్రుకలు తలపై ఊడి పోకుండా రకరకాల మందులు, ప్రయత్నాలు చేస్తారు. కానీ వంశపారంపర్యంగా వచ్చే సమస్యల్లో బట్టతల ఒకటని ముందుగా గుర్తు పెట్టుకోవాలి. దీని ప్రకటనలు చూసి నూనెలు, మందులు, ఇంజక్షన్లు వాడినంత మాత్రాన జట్టు రాదు. ఇలాంటి వారికి మీ ఇంటి పెరట్లోనే చక్కని పరిష్కారం ఉంది. బట్టతల.. యువతరానికి తీరని వేదన మిగుల్పుతుంది. చిన్నతనంలోనే బట్టతల కావడంతో అప్పుడే వృద్ధాప్యం వచ్చినట్లు ఆందోళన చెందుతేంటారు. అవోరపు అలవాట్లు, విపరీతమైన కాలుష్యం, మానసిక ఆందోళనలు బట్టతలను తొందరగా తెచ్చిపెడుతాయని నిపుణులు అంటున్నారు. కొంత మంది వెంట్రుకలు తలపై ఊడి పోకుండా రకరకాల మందులు, ప్రయత్నాలు చేస్తారు. కానీ వంశపారంపర్యంగా వచ్చే సమస్యల్లో బట్టతల ఒకటని ముందుగా గుర్తు పెట్టుకోవాలి. దీని ప్రకటనలు చూసి నూనెలు, మందులు, ఇంజక్షన్లు వాడినంత మాత్రాన జట్టు రాదు. దీంతో కాలం గడిచేకొద్దీ, జుట్టు రాలిపోతూనే ఉంటుంది. ఫలితంగా అసతి కాలంలోనే బట్టతల దర్శనమిస్తుంది. అయితే ఇందుకు అరటి ఆకులు చక్కని పరిష్కారం చూపుతాయని నిపుణులు అంటున్నారు. అరటి ఆకులలో జుట్టుకు చాలా ప్రయోజనకరమైన పదార్థాలు ఉన్నాయని నిపుణులు అంటున్నారు. ముందుగా ఒక అరటి ఆకు తీసుకుని బాగా కడిగి, చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేయాలి. అనంతరం అరటి ఆకును తలపై ఉంచి జుట్టు మూలాల వద్ద తేలికగా చేతులతో మసాజ్ చేయాలి. కొద్దిసేపు అలాగే మసాజ్ చేసి, ఆ తర్వాత కడగాలి. ఇలా చేస్తే వారం రోజుల్లోనే తలపై జుట్టు రాలడం ఆగిపోవడం మీరు చూస్తారు. చుండ్రు కూడా పోతుంది. మీ జుట్టు మూలాలు బలంగా మారతాయి. జుట్టుకు మాత్రమే కాదు. అరటి ఆకులు చర్మానికి కూడా చాలా మేలు చేస్తాయి. అరటి ఆకులను శనగపిండిలో కలిపి ముఖానికి అప్లై చేయాలి. తర్వాత కొద్దిసేపు అలాగే ఉంచి గోరువెచ్చని నీటితో ముఖం కడుక్కోవాలి. వడదెబ్బకు వల్ల కమిలిపోయిన చర్మానికి ఇది చక్కని చికిత్స అందిస్తుంది. చర్మం కాంతివంతంగా మారుతుంది.

పలు కుల సంఘ భవనాలకు నిధులు - మంజూరు పత్రాలు అందజేత

- ప్రభుత్వ విప్ : ఆది శ్రీనివాస్

వేములవాడ (ప్రశ్న న్యూస్) వేములవాడ పట్టణంలోని 9,10,11,12 వార్డుల్లో పలు కుల సంఘ భవనాల నిర్మాణానికి మంజూరు కాబడిన ప్రోసీడింగ్ పత్రాలను రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్ ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆది శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ, గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా పట్టణంలో 43 కుల సంఘాలకు రూ. 2.50 కోట్లు నిధులు మంజూరు చేయడం జరుగుతోందని తెలిపారు. కుల సంఘాలు తమ సమావేశాలు, పండుగలు నిర్వహించడానికి వీలుగా అభివృద్ధి చర్యలు చేపడుతున్నామన్నారు. ఇక రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పేద, అట్టడుగు వర్గాల సంక్షేమం కోసం నిరంతరం కృషి చేస్తోందని, ఇప్పటికే 400 పై బిలుకు ఇళ్ళు పట్టణంలో ఇళ్ళు లేని వారికి మంజూరు చేసినట్లు తెలిపారు. వీటిలో

సుమారు 300 ఇళ్ళు నిర్మాణ దశలో ఉన్నాయని, అడుగు స్థలం లేని వారికి కూడా ఇళ్ళు మంజూరు చేయనున్నామన్నారు.వేములవాడలో దేవాలయ అభివృద్ధి, రోడ్డు వెదల్పు పనులు ఇప్పటికే ప్రారంభమై ఉన్నట్లు, ములవాగులో, గుడిచెరువులో మురికి నీరు కలపకుండా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. మర్రిపల్లి రిజర్వాయర్ పనులు శరవేగంగా కొనసాగుతున్నాయి అని పేర్కొన్నారు.పట్టణంలో పెరుగుతున్న జనాభాకు అనుగుణంగా అభివృద్ధి జరుగుతోందని, ప్రజల కనీస మౌలిక వసతుల కోసం నిధులు సురక్షితంగా ఉపయోగిస్తున్నామని అన్నారు. అలాగే వేములవాడ దేవస్థానానికి 33/11 కేవీ సబ్స్టేషన్ మంజూరు అయ్యిందని, మొత్తం 11 33/11 కేవీ, ఒక 132/32 కేవీ, 220 కేవీ సబ్స్టేషన్లను నిర్మించే పనులు మంజూరు చేశామని పేర్కొన్నారు. వేములవాడ



అభివృద్ధిని క్షేత్రస్థాయిలో చూపిస్తూ, ప్రజల మద్దతుతో రాబోయే రోజుల్లో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వానికి ఆశీర్వాదం అందాలని కోరారు.

మతిప్రమించి మాట్లాడుతున్న సీఎం రేవంత్ రెడ్డి...

- ఎల్లంపల్లి ప్రాజెక్టును కట్టింది శ్రీపాదరావు అనడం విద్యార్హమే
- ప్రాజెక్టులను పూర్తి చేసిన చరిత్ర మాజీ సీఎం కేసీఆర్ దే
- హొరాడి సాధించుకున్నతెలంగాణ రాష్ట్రం పరుపు తీస్తున్నరు
- సీఎం పక్కనే ఉండే మంత్రికి జ్ఞానం లేదని తెలుస్తోంది
- గవర్నర్..రాష్ట్రపతి స్తంభించి ప్రభుత్వాన్ని రికార్డ్ చేయాలే
- సీఎంను, మంత్రులను పిల్చి అన్నతికి పంపించాలని కోరుతున్నా
- మంథని మాజీ ఎమ్మెల్యే పుట్ల మధూకర్

బాధాకరమన్నారు. 2004లో ఎల్లంపల్లి ప్రాజెక్టు పనులు ప్రారంభిస్తే 2016లో బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వంలో ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ పూర్తి చేశారని గుర్తు చేశారు. 1999 ఏప్రిల్ 13న శ్రీపాదరావు మృతి చెందితే ఎల్లంపల్లి ప్రాజెక్టును ఎలా కట్టారో చెప్పాలన్నారు. ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడే



మంథని (ప్రశ్న న్యూస్) రాష్ట్రాన్ని ముందుకు నడిపించాల్సిన ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి మతి భ్రమించి మాట్లాడుతున్నాడని మంథని మాజీ ఎమ్మెల్యే పుట్ల మధూకర్ అసహనం వ్యక్తం చేశారు. మంగళవారం మంథనిలోని రాజగృహాల్లో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన 23నెలల కాలంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తిట్టడం, ఒక్కరిని తప్పు ఒక్క మంచి మాట మాట్లాడలేదని ఎద్దేవా చేశారు. ఎప్పుడు మాట్లాడినా హైలీల గురించి వెయిట్ గురించి తప్పితే మరోమాట లేదని, అసలు మీ పోలీసు తగ్గ మెదడు ఉందా అని ఆయన ప్రశ్నించారు.ముఖ్యమంత్రి స్థాయిలో పిచ్చికాతలు కూస్తుంటే చూస్తూ ఊరుకోలేక, ఈ సమాజం కోసం ఆలోచన చేసే వ్యక్తిగా మాట్లాడవలసి వస్తుందన్నారు. హైదరాబాద్ నీళ్లు మూసి నది కి వెళ్లే కార్యక్రమ శంఖస్థాపనలో ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడిన తీరు ఆయన అవివేకానికి నిదర్శనమన్నారు. ఎల్లంపల్లి ప్రాజెక్టు కట్టింది శ్రీపాదరావు అని, కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు కూలిపోయిందంటూ మాట్లాడారని, అసలు ఎల్లంపల్లి ప్రాజెక్టుపై పూర్తిగా ముఖ్యమంత్రికి అవగాహన లేకపోవడం

సమయంలో పక్కనే ఉన్న మంత్రి అయిన చెప్పారీ కదా అది శ్రీపాదరావు కట్టించలేదని, అంటే చదువుకున్న మేధావి అని పక్కన ఉండే మంత్రికి కూడా తెలివి, జ్ఞానం లేదని తెలుస్తోందన్నారు. ముఖ్యమంత్రితో పాటు మంత్రివర్గంలో ఎల్లం వారికి తెలివి లేదని తేలిందని విమర్శించారు. అనాడు ఎల్లంపల్లిని పూర్తి చేసిన హైదరాబాద్ కు నీళ్లు తీసుకుపోయేవాళ్లు కాదని, మొబలైజేషన్ అడ్వాన్స్ లు తీసుకుని జేబులు నింపుకున్నారు, ఊర్మిద పైపులు వేయడం తప్పు ఏమీ చేయలేదన్నారు. అనాడే జలయజ్ఞం ధనయజ్ఞమని ఊరూర ప్రచారం జరిగిందన్నారు. కాళేశ్వరం కూలిపోయిందని పదే పదే అంటున్న ముఖ్యమంత్రి ఇక్కడి వచ్చి చూస్తారా అని సవాల్ చేశారు. మేడిగడ్డ, అన్నారం, సుందర్ల బ్యారేజీపద్దకు వచ్చి ఏం ద్యామేజ్ అయిందో చూపించాలని ప్రశ్నించారు. ముఖ్యమంత్రిగా అనాడు కేసీఆర్ ఎల్లంపల్లి ప్రాజెక్టును పూర్తి చేశారని, నందిమేడారం గాయత్రిపంపుజాజ్ పూర్తి చేసి అక్కడి నుంచి విడి మానేరు, కొండపోచమ్మ, రంగనాయక్ సాగర్, మల్లన్న సాగర్, అన్నపూర్ణ రిజర్వాయర్లను ఎస్సారెస్సీ వరద కాలువలో కలిపిన చరిత్ర కేసీఆర్లేదన్నారు. ఈనాడు అధికారంలో వచ్చిన

కాంగ్రెస్ పాలకులు తెల్లకళ్ళు తాగిన కోతుల్లా ఎగురుతున్నారని ఎద్దేవా చేశారు. ఇప్పటి వరకు ఇచ్చిన ఏ ఒక్క హామీ నెరవేర్చలేదని, గొప్ప ప్రాజెక్టులను నిర్వీర్యం చేశారని, ఎక్కడ బదు వందల బోనస్ ఇవ్వాలి వస్తుందోనని యూరియా కొరత సృష్టించారని ఆయన ఆరోపించారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, మంత్రివర్గ వ్యవహారంపై బారత అత్యున్నత స్థానమైన ప్రెసిడెంట్ ఆఫ్ ఇండియా, గవర్నర్లు స్పందించి ఈ ప్రభుత్వాన్ని రికార్డ్ చేయాలని ఆయన కోరారు. డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ తన జీవితాన్ని త్యాగం చేసి ప్రపంచమంతా తిరిగి మనకు ప్రజాస్వామ్యం అందించారని, అలాంటి ప్రజాస్వామ్యాన్ని అపహాస్యం చేస్తున్నారని ఆయన వాపోయారు. సంవిధాన్ బిఝావ్ అంటూ దేశమంతా తిరుగుతున్న రాహుల్ గాంధీ తెలంగాణపై ధృష్టిపెట్టాలన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి పాలకులకు పాలన చేతకాకపోతే ప్రజలకు క్షమాపణ చెప్పాలని ఆయన అన్నారు. సమాజం తిరుగుబడకముందే ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కళ్ళు తెరిచి మంచిగా మాట్లాడాలని, పక్కన తెలివికల వారిని కూర్చోబెట్టుకోవాలని హితవు పలికారు.

పేదలకు ఉపాధి భరోసా

మినీ డైరీ ఫైలెట్ ప్రాజెక్ట్ ప్రారంభం

- దళితులకు విద్యతోపాటు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పిస్తోంది ప్రజా ప్రభుత్వం
- పాడి గేదెలతో మెరుగైన ఉపాధి అవకాశాలు
- చొవ్వుదండి ఎమ్మెల్యే : డాక్టర్ మేడిపల్లి సత్యం
- ప్రతి లబ్ధిదారులకు రెండు గేదెలు - నిత్యం రూ.2వేలు ఆదాయం
- జిల్లా కలెక్టర్ : సందీప్ కుమార్ ఝా
- 40 మంది లబ్ధిదారులకు సీఎంఆర్ఎఫ్ చెక్కులు పంపిణీ
- కాళోజీ చిత్రపటానికి ఘన నివాళులు



బోయినపల్లి (ప్రశ్న న్యూస్) రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా, బోయినపల్లి మండలం, కొదురుపాక గ్రామంలో మంగళవారం మినీ డైరీ (ప్రైవేట్ ప్రాజెక్ట్) క్రింద పాడి గేదెల పంపిణీ కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ సందీప్ కుమార్ ఝా,చొవ్వుదండి ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ మేడిపల్లి సత్యం పాల్గొన్నారు.ముందుగా కాళోజీ జయంతి

నేపథ్యంలో జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి, కాళోజీ చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి, ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, “షెడ్యూల్డ్ కులాల సేవా సహకార సంఘం ద్వారా 19 మంది లబ్ధిదారులకు 38 గేదెలను అందజేస్తున్నాము. ఒక్కో కుటుంబం రోజుకు 12 లీటర్ల పాలు



ఉత్పత్తి చేసి 2,000 రూపాయల వరకు ఆదాయం పొందే అవకాశం ఉంది” అని తెలిపారు. పశువుల ఆరోగ్యం, ఆహారంపై జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని, వెటర్నరీ సూచనలు తప్పకుండా పాటించాలని సూచించారు.అనంతరం ఎమ్మెల్యే సత్యం మాట్లాడుతూ, “ప్రజా ప్రభుత్వం దళితులకు విద్యతో పాటు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పిస్తోంది. సిరిసిల్లలో ఎన్నో సంక్షేమ యూనిట్లు అధికంగా గ్రౌండ్ చేయడం గర్వకారణం. జిల్లా కలెక్టర్ మానవతా దృక్పథంతో పనిచేస్తున్నారు” అని అభినందించారు.ఈ సందర్భంగా 40 మంది లబ్ధిదారులకు సీఎంఆర్ఎఫ్ చెక్కులు అందజేశారు. అనంతరం కలెక్టర్ పశు వైద్యశాల ఉపకేంద్రాన్ని పరిశీలించి పురమృతుల కోసం ఆదేశాలు జారీ చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో పశుసంపర్క అధికారి రవీందర్ రెడ్డి, జిల్లా ఎస్సీ కార్పొరేషన్ స్పెషల్ బోయినపల్లి ఎంపీడి. జయశీల, ఇంచార్జ్ తహసీల్దార్ భూపేష్,తదితర మండల అధికారులు, స్థానిక ప్రజా ప్రతినిధులు,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఛలో కలెక్టరేట్ ను జయప్రదం చేయాలి

- సీపీఎం జిల్లా కార్యదర్శి : ముషం రమేష్

వేములవాడ (ప్రశ్న న్యూస్) ఈనెల 11న ప్రజా సమస్యలు పరిష్కరించేందుకు “ఛలో కలెక్టరేట్” నిర్వహణ జరుగుతోంది. ఈ కార్యక్రమంలో ఇల్లు లేని నిరుపేదలకు వెంటనే ఇందిరమ్మ ఇళ్ళు కేటాయించడం, బీడీ కార్డులకు నాలుగు వేల రూపాయల జీవన భృతి ఇచ్చే విధంగా డిమాండ్ చేయనున్నట్లు, స్థానిక ప్రజలకు హామీలు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అమలు చేయడంలో విఫలమైందని ముషం రమేష్ విమర్శించారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా సీపీఎం పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, కార్మికులు, ప్రజలు భారీగా హాజరై కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని సీపీఎం జిల్లా కార్యదర్శి ముషం రమేష్ పిలుపునిచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో సీపీఎం జిల్లా కమిటీ సభ్యులు ముక్తికాంత అశోక్, మల్లారపు ప్రసాద్, సూరం పద్మ, నాయకులు చిలక బాబు, సంజన, శివ, సాయి తదితరులు పాల్గొన్నారు.



అల్లు అర్జున్ ను టార్గెట్ చేసిన సర్కార్

- అల్లు బిజినెస్ పార్క్పై జోహెచ్ఎంసీ కన్నెర్
- నిబంధనలకు విరుద్ధంగా పెంట్ హౌస్ నిర్మాణం
- ఎందుకు కూల్చి వేయకూడదంటూ నోటీసులు
- నగరంలో లక్షలలో అక్రమ నిర్మాణాలు వాటి సంగతి ఏమిటి.?

హైదరాబాద్(ప్రశ్న న్యూస్) రేవంత్ సర్కార్ సీని పీఠో అల్లు అర్జున్ టార్గెట్ చేసింది. గ్రేటర్ హైదరాబాద్ పరిధిలో అనేక అక్రమ నిర్మాణాలు దాదాపు లక్షల్లో ఉన్నాయి ఇప్పటికే నడుస్తున్నాయి వాటికి నోటీసులు కూడా ఇచ్చే దిక్కు దివానా లేదు. కానీ కేవలం ఒక పెంట్ హౌస్ ను షాకుగా చూపి నోటీసులు జారీ చేయడం విడుదరంగా ఉంది. జూబ్లీహిల్స్ బంజారాహిల్స్ సెక్షన్ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నివాసం చుట్టుపక్కల ఏసిపి ఇంజ (ఐనివాస్ కనుసైగల్లో అనేక అక్రమ నిర్మాణాలు అక్రమ షెడ్లు నిర్మించారు వాటిపై పత్రికలో అనేక కథనాలు వచ్చిన ఇప్పటివరకు స్పందించిన జిహెచ్ఎంసీ ఈరోజు ఓ పీఠోను టార్గెట్ చేసింది అంటే దాని వెనుక కచ్చితంగా కుట్ర అని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. పుష్ప-2 సినిమా విడుదలైనప్పటినుంచి అల్లు కుటుంబాన్ని సమస్యలు పట్టిపీడిస్తున్నాయి. అల్లు అర్జున్ ఏకంగా జైలుకు వెళ్లి రావాల్సి వచ్చింది. తాజాగా ఆయన తండ్రి అల్లు అరవింద్ కు ప్రభుత్వం నోటీసులు జారీ చేసింది. జూబ్లీహిల్స్ రోడ్ నంబర్ 45లో సీని నిర్మాత అల్లు అరవింద్ నిర్మించిన అల్లు బిజినెస్ పార్క్ ఇప్పుడు వివాదాల నడుగుదండో చిక్కుకుంది. నిబంధనలకు విరుద్ధంగా నిర్మించిన పెంట్ హౌస్పై గ్రేటర్ హైదరాబాద్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ (జిహెచ్ఎంసీ) తీవ్రంగా స్పందించింది. అనుమతులు లేకుండా అదనపు నిర్మాణం చేపట్టారంటూ జిహెచ్ఎంసీ అధికారులు నోటీసులు జారీ చేయడంతో ఈ వ్యవహారం ఇప్పుడు అందరి దృష్టిని ఆకర్షిస్తోంది. అల్లు అరవింద్ కి ఈ నోటీసు షాక్ ఇవ్వగా, సీని పరిశ్రమ, రియల్ ఎస్టేట్ వర్గాల్లో ఇది చర్చనీయాంశంగా మారింది.

ఎందుకు కూల్చకూడదు.?

అల్లు అరవింద్ కుటుంబ వ్యాపారాలకు కేంద్రంగా నిలిచే ఈ బిజినెస్ పార్క్ ను నవంబర్ 2023న అల్లు రామలింగయ్య 101వ జయంతి సందర్భంగా ప్రారంభించారు. ఈ భవనానికి నాలుగు అంతస్తుల వరకు మాత్రమే జిహెచ్ఎంసీ అనుమతులు ఉన్నాయి. అయితే ఈ అనుమతులను దాటి అదనంగా ఒక పెంట్ హౌస్ ను నిర్మించారు. ఈ అక్రమ నిర్మాణంపై సమాచారం అందుకున్న జిహెచ్ఎంసీ సర్కిల్-18 అధికారులు వెంటనే రంగంలోకి దిగారు. భవనాన్ని పరిశీలించి అనుమతులు లేని పెంట్ హౌస్ ను గుర్తించారు. తక్షణమే నోటీసులు జారీ చేసి దానిని ఎందుకు కూల్చకూడదో వివరణ ఇవ్వాలని అల్లు అరవింద్ ను ఆదేశించారు.



నియమాలను ఉల్లంఘిస్తే ఎవరైనా సరే..

నిబంధనలను ఉల్లంఘించేవారు ఎంతటివారైనా ఉపేక్షించేది లేదని జిహెచ్ఎంసీ అధికారులు స్పష్టం చేయడం విడ్డూరంగా ఉంది. నగరంలోని అక్రమ నిర్మాణాల విషయంలో వారు కఠిన వైఖరిని పూర్తిగా మానివేశారు కేవలం లంచాలు తీసుకొని మౌనంగా ఉంటున్న ఆరోపణలు ఉన్నాయి. జూబ్లీహిల్స్ వంటి హై-ప్రొఫైల్ ప్రాంతంలో జరిగిన ఈ అక్రమ నిర్మాణంపై అధికారులు మరింత జాగ్రత్తగా వ్యవహరిస్తున్నారు. నోటీసుకు అల్లు అరవింద్ నుంచి సరైన వివరణ రాకపోతే పెంట్ హౌస్ ను కూల్చివేసేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నామని అధికార వర్గాలు తెలిపాయి. మరి జిహెచ్ఎంసీ సర్కిల్ 18 పరిధిలో అనేక అక్రమ నిర్మాణాలపై కథనాలు వచ్చిన స్పందించిన టౌన్ ప్లానింగ్ అధికారులు కేవలం అల్లు అర్జున్ టార్గెట్ చేయడం విడ్డూరమే కదా అంటే అధికారులకు లంచాలు ఇస్తే మౌనంగా ఉంటారా పత్రికలో వచ్చిన కథనాలపై ప్రస్తుతం అక్రమ నిర్మాణాలు జరుగుతున్న వాటిపై స్పందించలేదు కానీ అల్లు అర్జున్ పై స్పందించడం విచిత్రమే.

సీని పరిశ్రమలో హాట్ టాపిక్...

అల్లు అరవింద్ లాంటి ప్రముఖ నిర్మాతకు జిహెచ్ఎంసీ నోటీసులు జారీ చేయడం సీని పరిశ్రమలో తీవ్ర సంబలనం సృష్టించింది. అత్యంత ప్రతిష్ఠాత్మకంగా నిర్మించిన ఈ పార్క్ లో నిబంధనల ఉల్లంఘన జరగడం అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచింది. అల్లు అరవింద్ ఈ నోటీసుపై ఎలా స్పందిస్తారు, జిహెచ్ఎంసీ చర్యలను ఎలా ఎదుర్కొంటారనేది ప్రస్తుతం ఉత్పీఠనం రేకెత్తిస్తోంది. ఈ సంఘటన హైదరాబాద్ లో అక్రమ నిర్మాణాలపై ప్రభుత్వం ఎంత కఠినంగా ఉందనే విషయాన్ని స్పష్టం చేస్తోంది. అల్లు కుటుంబం ఈ సవాలును ఎలా ఎదుర్కొంటుందో చూడాలి.

నేపాల్ లో రాజకీయ సంక్లోభం

- ప్రధాని ఓలీ రాజీనామా

ఖాట్మండు (ప్రశ్న న్యూస్) హిమాలయ దేశం నేపాల్ లో యువతరం ఆగ్రహం కట్టలు తెంచుకుంది. సోషల్ మీడియాపై నిర్మించిన నిషేధంతో మొదలైన నిరసనలు అవినీతి వ్యతిరేక ఉద్యమంగా మారి దేశాన్ని అల్లకల్లోలం చేశాయి. ఈ తీవ్ర ఉద్రిక్తతల నేపథ్యంలో ప్రధాని కేపీ శర్మ ఓలీ తన పదవికి రాజీనామా చేశారు. రెండు రోజులుగా కొనసాగుతున్న హింసాత్మక ఘటనల్లో 19 మంది ప్రాణాలు కోల్పోగా, 400 మందికి పైగా గాయపడ్డారు. 'సోషల్ మీడియాపై నిషేధాన్ని ఆపండి, అవినీతిని ఆపండి' అంటూ వేలాది మంది యువత సోమవారం వీధుల్లోకి వచ్చారు. 24 గంటల్లోనే ఈ ఆందోళనలు హింసాత్మకంగా మారాయి. రాజధాని ఖాట్మండు వీధులు రణరంగంగాన్ని తలపించాయి. నిరసనకారులు పార్లమెంటుతో పాటు ప్రధాని ఓలీ, అధ్యక్షుడు రామ్ చంద్ర పౌడెల్ ప్రైవేట్ నివాసాలకు నిప్పుపెట్టారు. ఎదుర్కొనిన పోలీసులతో ఘర్షణకు దిగుతూ, ప్రభుత్వ వాహనాలను తగలబెట్టారు.నిజానికి ఫేస్ బుక్,

ఎక్స్, యూట్యూబ్ వంటి సామాజిక మాధ్యమాలపై ప్రభుత్వం నిషేధం విధించడంతో ఈ ఆందోళనలు మొదలయ్యాయి. ప్రభుత్వం వెంటనే ఆ నిర్ణయాన్ని వెనక్కి తీసుకున్నప్పటికీ, యువత శాంతించలేదు. నిరసనల సందర్భంగా 19 మంది పౌరులు మృతి చెందడంతో పరిస్థితి తీవ్ర రూపం దాల్చింది. ప్రభుత్వంలో పెరిగిపోయిన అవినీతి, బంధుప్రీతికి వ్యతిరేకంగా యువత తమ నిరసనను కొనసాగించింది. అధికారంలో ఉన్నవారి పిల్లలకు అన్యాయంగా అవకాశాలు కల్పిస్తున్నారంటూ 'ఎనేపోజేషన్' హ్యాష్ ట్యాగ్ తో సోషల్ మీడియాలో పెద్ద ఎత్తున ప్రచారం చేశారు. పరిస్థితి చేయి దాటిపోవడంతో ఖాట్మండులోని త్రిభువన్ అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయాన్ని మూసివేశారు. శాంతిభద్రతలను అదుపులోకి తెచ్చేందుకు ప్రభుత్వం సైన్యాన్ని రంగంలోకి దించింది. ప్రధాని రాజీనామా చేసినప్పటికీ, దేశంలో రాజకీయ అనిశ్చితి కొనసాగుతోంది. అధ్యక్షుడి ఆధ్వర్యంలో ప్రభుత్వం నడుస్తున్నా త్వరలోనే అది కూడా కూలిపోవచ్చని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. కొత్త ప్రభుత్వం ఏర్పడే వరకు సైన్యం పాలన చేపట్టవచ్చనే ఊహాగానాలు వినిపిస్తున్నాయి.



ఎల్ఆర్ఎస్ కోసం రూ. 10 లక్షల లంచం

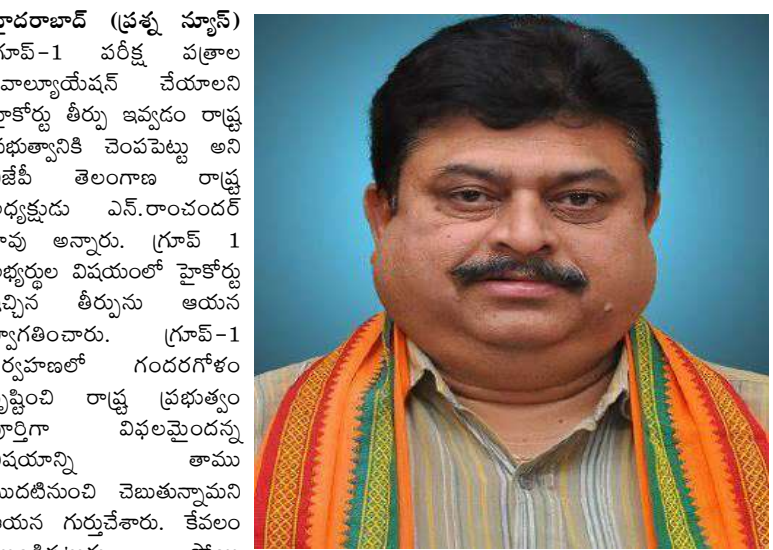
- నార్సింగి మునిసిపాలిటీలో ఏసీబీ ఆకస్మిక దాడులు
- లంచం తీసుకుంటూ రెడ్ హ్యాండెడ్ గా పట్టుబట్ట బోస్ ప్లానింగ్ అధికారిణి
- ప్లాట్ ఎల్ఆర్ఎస్ క్షియరెన్స్ కోసం 10 లక్షలు డిమాండ్
- తొలి విడతగా 4 లక్షలు తీసుకుంటుండగా పట్టేవత్
- అధికారిణి మణిపాలకను అదుపులోకి తీసుకున్న అధికారులు



హైదరాబాద్ (ప్రశ్న న్యూస్) లేఅవుట్ రెగ్యులరైజేషన్ స్కీమ్ (ఎల్ఆర్ఎస్) పైలును క్షియర్ చేయడానికి ఒక వ్యక్తి నుంచి లక్షల్లో లంచం డిమాండ్ చేసిన మహిళా అధికారిణి ఏసీబీకి రెడ్ హ్యాండెడ్ గా పట్టుబడ్డారు. నార్సింగి మునిసిపల్ కార్పొరేషన్ లో జరిగిన ఈ ఘటన స్థానికంగా కలకలం రేపింది. మంచిరేవుల గ్రామానికి చెందిన వినోద్ అనే వ్యక్తి తన ప్లాట్ కు సంబంధించిన ఎల్ఆర్ఎస్ అనుమతి కోసం నార్సింగి మునిసిపల్ కార్పొరేషన్ లో దరఖాస్తు చేసుకున్నారు. ఈ పైల్ ను పరిశీలించిన బోస్ ప్లానింగ్ అధికారిణి మణిపాలక, దానిని క్షియర్ చేయాలంటే రూ.10 లక్షలు లంచంగా ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. అంత పెద్ద మొత్తంలో లంచం ఇవ్వడం ఇష్టం లేని బాధితుడు వినోద్, నేరుగా ఏసీబీని ఆశ్రయించారు. ఆయన ఫిర్యాదు మేరకు రంగంలోకి దిగిన ఏసీబీ అధికారులు, పక్కా ప్రణాళికతో పల వన్నారు. వినోద్ రూ.4 లక్షల నగదును మణిపాలకకు ఆమె కార్పొరేషన్ లోనే అందజేస్తున్న సమయంలో అక్కడే మాటామేసిన ఏసీబీ అధికారులు ఆమెను రెడ్ హ్యాండెడ్ గా పట్టుకున్నారు. నగదును స్వాధీనం చేసుకుని, మణిపాలకను అదుపులోకి తీసుకుని విచారణ జరుపుతున్నారు. ఏసీబీ డిఎస్పీ శ్రీధర్ ఆధ్వర్యంలో మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ లో సోదాలు కొనసాగుతున్నాయి. బోస్ ప్లానింగ్ విభాగం అధికారులు గతంలో జారీ చేసిన అనుమతులకు సంబంధించిన పైక్షను అధికారులు తనిఖీ చేస్తున్నారు.

గ్రూప్-1 పై హైకోర్టు తీర్పు.. రేవంత్ ప్రభుత్వానికి చెంపపెట్టు

- బీజేపీ చీఫ్ ఎన్.రాంచందర్ రావు



హైదరాబాద్ (ప్రశ్న న్యూస్) గ్రూప్-1 పరీక్ష పత్రాల రీవాల్యూయేషన్ చేయాలని హైకోర్టు తీర్పు ఇవ్వడం రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి చెంపపెట్టు అని బీజేపీ తెలంగాణ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు ఎన్.రాంచందర్ రావు అన్నారు. గ్రూప్-1 అభ్యర్థుల విషయంలో హైకోర్టు ఇచ్చిన తీర్పును ఆయన స్వాగతించారు. గ్రూప్-1 నిర్వహణలో గందరగోళం సృష్టించి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పూర్తిగా విఫలమైందన్న విషయాన్ని తాము మొదటినుంచి చెబుతున్నామని ఆయన గుర్తుచేశారు. కేవలం మొండిపట్టుకు పోయి వేలాదిమంది అభ్యర్థుల జీవితాలతో రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం చెలాటమాడిందని ఆయన దుయ్యబట్టారు. నోటిఫికేషన్ విడుదల నుంచి ఆన్లైన్ షీట్స్ మూల్యాంకనం వరకు అన్ని తప్పుడు విధానాలనే బీజేపీఎస్సీ అవలంబించిందని రాంచందర్ రావు ఆరోపించారు. గ్రూప్-1 అభ్యర్థుల అభ్యర్థనలను పట్టించుకోకుండా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మొండిగా వ్యవహరించడం వల్లే ఈ పరిస్థితి తలెత్తిందని రాంచందర్ రావు విమర్శించారు. పరీక్ష నిర్వహణలో గందరగోళం, మూల్యాంకనంలో అవకతవకలపై అభ్యర్థులకు మద్దతుగా కేంద్రమంత్రులు జి. కిషన్ రెడ్డి, బండి సంచయ్ కుమార్ తో సహా పార్టీ ప్రజాప్రతినిధులు ప్రత్యక్ష పోరాటం చేశారని రాంచందర్ రావు గుర్తుచేశారు. భారతీయ జనతా యువమోర్చా నిరంతర పోరాటాలు కొనసాగించిందని ఆయన వివరించారు. ఒక పరీక్ష కేంద్రంలోని ఒకే గదిలో పరీక్ష రాసిన అభ్యర్థులు ఎక్కువమంది సెలక్ట్ కావడం, మూల్యాంకనం పూర్తిగా లోపభూయిష్టంగా నిర్వహించడంతో వేలాది మంది గ్రూప్-1 అభ్యర్థులను తీవ్ర మనోవేదనకు గురయ్యారని ఆయన వివరించారు. ప్రతిఏటా నిరుద్యోగులకు జాబ్ క్యాలెండర్ విడుదల చేస్తానన్న సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కనీసం ఒక్క పరీక్షను కూడా సరిగ్గా నిర్వహించలేకపోయారని రాంచందర్ రావు ఆరోపించారు. రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం పచ్చాక హైకోర్టు ఈ స్థాయిలో మొట్టికాయలు వేయడం ప్రభుత్వ వైఫల్యానికి నిదర్శనమని రాంచందర్ రావు పేర్కొన్నారు. గ్రూప్-1 నిర్వహణ ఎంత తప్పులతడకనే హైకోర్టు నిర్ణయించిందని రాంచందర్ రావు అన్నారు. ఇప్పటికైనా బుద్ధితెచ్చుకొని నిరుద్యోగ జీవితాలతో రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం ఆడుకోవద్దని ఆయన హెచ్చరించారు.

రూ.1500 కోట్ల ప్రాజెక్ట్ రూ.7,500 కోట్లకు ఎలా చేరింది.?

- కవిత సంచలన ఆలోచనలు



హైదరాబాద్ (ప్రశ్న న్యూస్) 'తెలంగాణ బిడ్డ జస్టిస్ సుదర్శన్ రెడ్డి గారు ఉపరాష్ట్రపతిగా గెలవాలి. పార్టీలకు అతీతంగా ఆయనకు మద్దతు తెలుపాలి. ఎన్నికల కమిషనర్ గా శేషన్ ఏ విధంగా పదవికి వస్తే తెచ్చారో సుదర్శన్ రెడ్డి కూడా ఉపరాష్ట్రపతి పదవికి అలా వస్తే తెస్తారని భావిస్తున్నా' అని జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత అన్నారు. హైదరాబాద్ లో తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షుర్యంలో కాళోజీ జయంతి, చాకలి బలమ్మ వర్ధంతి కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి హాజరైన కవిత తెలంగాణ ప్రజలను కదలించిన కవి కాళోజీ అని కొనియాడారు. పుట్టుక నీది, చావు నీది బతుకంతా తెలంగాణది అని ఆయన మనలో స్ఫూర్తి నింపారు అని కవిత గుర్తు చేశారు. కవిత మరణం ఉండదు. కాళోజీ గారు అనుసరించిన విలువలు, కవిత్వం ఇప్పటికీ ఆయనను గుర్తు చేసుకునేలా చేస్తాయి అని కవిత పేర్కొన్నారు. 'ఒక మహిళ అనుకుంటే ఏదైనా సాధించవచ్చని నిరూపించిన వీర వనిత చాకలి బలమ్మ. అలాంటి వీరత్వం తెలంగాణ రక్తంలోనే ఉంది. చాకలి బలమ్మ స్ఫూర్తి తో మనం ముందుకు కదలాలి.' అని తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కవిత పిలుపునిచ్చారు. 'నిన్న మొన్నటి వరకు కాళోజ్యం కూలిపోయిందని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నాడు. నిన్న మాత్రం అదే ప్రాజెక్ట్ లో భాగమైన పల్లెస్ట్రా సాగర్ నుంచి హైదరాబాద్ కు నీళ్లు తెచ్చే ప్రాజెక్ట్ కు శంకుస్థాపన చేశారు. కొండపోవమ్మ సాగర్ నుంచి హైదరాబాద్ కు నీళ్లు తెస్తే రూ.1500 కోట్లు మాత్రమే ఖర్చు అవుతాయి. 1500 కోట్లతో హైదరాబాద్ ప్రజల దాహాి తీర్చవచ్చు.' అని తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కవిత చెప్పుకొన్నారు

నాచారం ఈ ఎస్ఐలో మందుల కొరత

- ఈఎస్ఐ దాక్టర్లు ఐపి హోల్డర్ ప్రశ్నిస్తే మాటల దాడికి దిగుతున్నారు
- హాస్పిటల్స్ షుగర్, బీపీ టాబ్లెట్లు కొత్తతో ఇబ్బంది పడుతున్న ఐపిఎల్డర్ కుటుంబ సభ్యులు
- ఈఎస్ఐ హాస్పిటల్స్ వద్ద రోగుల పట్ల నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తున్న దాక్టర్లు



నాగరం(ప్రశ్న న్యూస్) నాచారం ఈఎస్ఐ హాస్పిటల్ లో సీజనల్ వ్యాధుల తో ఇబ్బంది పడుతుంటే పట్టించుకొని ఈఎస్ఐ నిర్వాహకులు ఆందోళన చెందుతున్న ఐపి హోల్డర్ కుటుంబ సభ్యులు ఓపిడి సంఖ్య మూడు ఉన్నాయని సీజనల్ వ్యాధులు వచ్చే సమయంలో ఓపిడిలు మరంత పెంచాలని ఈఎస్ఐ రోగులు డిమాండ్ చేశారు. వివరాలా్కి వెళితే పరిశ్రమలో వివిధ



కంపెనీలో పనిచేసే ఉద్యోగుల జీతాల నుండి ఈఎస్ఐ కటింగ్ చేస్తూ తమ కుటుంబాలకు నిరంతరం ఆరోగ్య భద్రత ఇవ్వున్న ఈఎస్ఐ హాస్పిటల్లో సీజనల్ వ్యాధులతో ఇబ్బంది



పడుతున్నామని మాకు మా కుటుంబ సభ్యులకు ఉచితంగా చూడడం లేదని మా డబ్బులు మాకు పెడుతున్నారని అక్కడ ఉన్నటువంటి దాక్టర్లు సేవా దృక్పథం కోల్పోతున్నారని ప్రశ్నిస్తే ఎదురు మాటలు దాడికి దిగుతున్నారని ఒక ఐపి హోల్డర్ మీడియాకు తెలిపారు. రోజురోజుకు ఈఎస్ఐ హాస్పిటల్ లో దాక్టర్ల నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తున్నారని సరైన వైద్యం చేయడం లేదని రోగంతో వచ్చిన రోగులను ఇక్కడ అక్కడ తిప్పుతున్నారని సరైన వైద్యం చేయకుండా నానా ఇబ్బందులు పెడుతున్నారని తెలిపారు. ఐపి ఓల్డర్ కుటుంబ సభ్యులు తల్లిదండ్రులు అయినట్లయితే వాళ్లకు సాధారణంగా బీపీ, షుగర్ ఉంటుందని ఆ వ్యాధులకు సంబంధించిన ప్రతినెల పరీక్షలు చేస్తారని చేసిన అనంతరం వచ్చినటువంటి రిపోర్టులు అధికారం మందులు రాస్తారని ఆ మందులు ప్రతినెలా తీసుకొని వాడుకుంటూ తమ జీవితాలు గడుపుతారని అలాంటి శాశ్వత పరిష్కారం లేని వందులు రోగులు ఉపయోగిస్తుంటే వాటిని ముందుగానే సమకూర్చవలసిన నిర్వాహకులు సమకూర్చకుండా రెండు నెలల నుండి బీపీ షుగర్ గాబ్లెట్లు ఇవ్వడంలేదని రోగులు ఆందోళన చెందుతున్నారు. కంపెనీలో చేసే ఉద్యోగ జీతం నుంచి కటింగ్ అయిన ఈఎస్ఐ డబ్బులు నుండి ప్రభుత్వం కుటుంబాలకు కావలసిన వందులు వైద్య సదుపాయాలు ఇవ్వవలసి ఉండగా ఇవ్వకుండా నిర్లక్ష్యంగా సమాధానం చెబుతూ బయట కొనుక్కోమని ఇక్కడ రాతోపని నిర్లక్ష్య సమాధానం చెబుతూ రోగులను ఇబ్బంది పెడుతున్నారని రోగులు తెలిపారు. ఇప్పటికైనా ఈఎస్ఐ ఉన్నతాధికారులు దీనిపై దృష్టి పెట్టి ఐపి ఓల్డర్ కుటుంబ సభ్యులకు మంచి వైద్య సదుపాయం కల్పించాలని నిర్వాహకులను ఐపి ఓల్డర్లు కోరారు.