

తెలంగాణలో పత్తి రైతులను పట్టించుకోవడం లేదు

ఆఫ్ ఇండియా (సీసీఐ) తో చర్చించి రాష్ట్ర రైతన్నల సమస్యలను తీర్పులని డిమాండ్ చేశారు. అడ్డగోలు నిబంధనలతో, కుంటి సాకులతో కొనుగోలు ఆపివేసిన సీసీఐ వైఖరిని కేటీఆర్ తీవ్రంగా ఎండగట్టారు. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల వైఖరి వలన రైతన్నకు కనీస మద్దతు ధర కూడా దొరకడం లేదని, తీవ్రమైన వర్షాల వలన ఇప్పటికే పంట నష్టం వల్ల ఇబ్బందులు పడుతున్న రైతన్నలు మిగిలిన పంటను కూడా అమ్ముకోలేక నష్టాల పాలవుతున్నారని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. రాష్ట్రంలోని దాదాపు 50 లక్షల ఎకరాల్లో పత్తి పండిస్తున్న రైతన్నలను పట్టించుకోకుండా బాధ్యతారహితంగా వ్యవహరిస్తున్న కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలను కేటీఆర్ ఎండగట్టారు. పత్తి కొనుగోళ్ల విషయంలో కేంద్ర ప్రభుత్వంపై ఒత్తిడి తీసుకురావడంలో రాష్ట్రంలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఘోరంగా విఫలమైందని కేటీఆర్ తీవ్రంగా మండిపడ్డారు.

60 సార్లు ఢిల్లీకి వెళ్లినా కేంద్రం దృష్టికి తీసుకెళ్లిన సీఎం

ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి 60 సార్లు ఢిల్లీకి వెళ్లినా, రాష్ట్రానికి ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న బీజేపీ మరియు కాంగ్రెస్ ఎంపీలు ఎవరూ కూడా తెలంగాణ పత్తి రైతుల సమస్యను కేంద్రం దృష్టికి తీసుకు వెళ్లేదని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. రైతులకు అందగా నిలుబడాల్సిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వం, కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించకుండా నిమ్మకు నీరెత్తినట్లు వ్యవహరిస్తోందన్నారు. రాష్ట్రంలోని లక్షల మంది రైతన్నలు తమ పత్తిని కొనుగోలు చేసే దిక్కు లేక ఆందోళన చేస్తున్నా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి గారు ఇప్పటివరకు కనీసం స్పందించకపోవడం శోచనీయమని కేటీఆర్ అన్నారు. ప్రస్తుతం పత్తికి క్వింటాల్ కు రూ. 8,110 కనీస మద్దతు ధర ఉన్నప్పటికీ, బహిరంగ మార్కెట్లో రైతులు కేవలం

మృతుని కుటుంబానికి పరామర్శ



వేములవాడ (ప్రశ్న స్కూస్) వేములవాడ పట్టణంలో ఇటీవల మరణించిన “గుర్రం దుర్గయ్య” కుటుంబాన్ని ఆదివారం బీఆర్ఎస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు ఏనుగు మనోహర్ రెడ్డి పరామర్శించి, వారి కుటుంబ సభ్యులకు ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలిపారు.వారి వెంట పోతు అనిల్ ,రవి తదితరులు ఉన్నారు.

రాజన్న సేవలో

పీవీ కొంపల్లి వెంకటయ్య దంపతులు



వేములవాడ (ప్రశ్న స్కూస్) మహబూబాబాద్ జిల్లా పాక్స్ కోర్టుకు చెందిన స్పెషల్ పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్ కొంపల్లి వెంకటయ్య, ఆయన సతీమణి శ్రీదేవి ఆదివారం వేములవాడ శ్రీ రాజరాజేశ్వర స్వామి వారి దేవాలయాన్ని సందర్శించారు. స్వామివారి దర్శనం అనంతరం ప్రత్యేక పూజల్లో పాల్గొన్న దంపతులకు ఆలయ అర్చకులు వేదోక్తంగా ఆశీర్వాచనం చేశారు. అనంతరం ఆలయ అధికారులు వారికి స్వామివారి లడ్డూ ప్రసాదాలను అందజేశారు.

ఆరోగ్య సేవలు పటిష్ట పర్యవేక్షణకు కలెక్టరేట్లో సీసీటీవీ కెమెరాల ఏర్పాటు

కలెక్టర్ రాహుల్ రాజ్



మెదక్ ప్రతినిధి (ప్రశ్న స్కూస్) జిల్లావ్యాప్తంగా రోగులకు మెరుగైన వైద్య సేవలు దిశగా వైద్యాధికారులు పనిచేస్తున్నారని జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ రాజ్ తెలిపారు.ఆదివారం శంకరపేట (అర్) మండల కేంద్రంలో ఉన్న ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు.హాజర వ్యక్తాలు, మందులు, స్టాక్ బోర్డులను నిషితంగా పరిశీలించారు. వైద్య సేవలపై రోగులను అలా తీశారు.ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ రాజ్ మాట్లాడుతూ పేదలందరికీ ఉచిత నాణ్యమైన వైద్య సేవలు అందుతున్నాయని, వైద్యాధికారులు సమయపాటన కచ్చితంగా పాటిస్తూ విధులకు హాజరవుతున్నారని తద్వారా రోగులకు వైద్య సేవలు అందించగలుగుతున్నామన్నారు.జిల్లాలో ఆస్పత్రులు సిబ్బంది మెరుగయ్యాయని తెలిపారు.జిల్లాలో ఉన్న అన్ని ఆసుపత్రులు, వైద్య ఆరోగ్య కేంద్రాలను జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయం నుంచి సీసీటీవీ కెమెరా ద్వారా మానిటరింగ్ చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఎవరైనా వైద్య వృత్తి పేరిట నకిలీలు ఉంటే తట్టిరిత్యా శిక్షిస్తామని తెలిపారు . ఈ కార్యక్రమంలో వైద్యాధికారులు సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రూ. 6,000 నుండి రూ. 7,000 రూపాయలు మాత్రమే పొందడం అత్యంత కష్టంగా మారిందన్నారు. దీనివల్ల ప్రతి క్వింటాల్పై రైతులు దాదాపు రూ. 2,000 వరకు నష్టపోతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఇప్పటికే రాష్ట్రంలో కురిసిన ఎడతెగని వర్షాల కారణంగా పత్తి తడిసిపోయి, తేమ శాతం పెరిగి రైతన్నలు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని, మరోవైపు ఇదే సాకును చూపించి కాటన్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా తేమ ఎక్కువగా ఉన్న పత్తి కొనుగోలును చేయకుండా కఠినంగా వ్యవహరిస్తుందన్నారు. రైతుల విజ్ఞప్తులను ఏమాత్రం పట్టించుకోకపోవడం రైతుల పట్ల ప్రభుత్వాలకు ఉన్న ఉదాసీనతకు నిదర్శనం అన్నారు.

పత్తి కొనుగోళ్లపై కొల్లెలు పెడుతున్న కేంద్రం

పత్తి కొనుగోళ్ల విషయంలో కేంద్రంలోని బీజేపీ సర్కార్ ఉద్దేశపూర్వకంగా కొల్లెలు పెడుతోందని కేటీఆర్ ఆరోపించారు. గతంలో ఎకరాకు 12 క్వింటాళ్ల వరకు కొనుగోలు పరిమితి ఉండగా, దాన్ని ఏకంగా 7 క్వింటాళ్లకు తగ్గించడం రైతులకు మరింత ఇబ్బందిగా మారిందన్నారు. జిన్సింగ్ మిల్లుల అవినీతి అంటూ కుంటి సాకులు చెబుతూ కేవలం ఏను క్వింటాళ్లు మాత్రమే కొనుగోలు చేస్తే, మిగిలిన పంటను రైతులు ఎక్కడ అమ్ముకోవాలని ఆయన ప్రశ్నించారు. మరోవైపు జిన్సింగ్ మిల్లుల పైన కూడా కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల అనుసరిస్తున్న వైఖరి వలన జిన్సింగ్ మిల్లులు ఒకేసారి ప్రారంభం కాకపోవడం కూడా రైతుల విక్రయాలకు ఆటంకంగా మారిందన్నారు. ఇప్పటికీ పలు జిల్లాల్లో పత్తి కొనుగోలు ఆగిపోయింది అన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకువచ్చిన జిన్సింగ్ మిల్లుల కేటగిరీల విభజనను నిరసిస్తూ మరోవైపు రేపటి నుంచి జిన్సింగ్ మిల్లులు మరోసారి బంద్ కు పిలుపునిచ్చిన విషయాన్ని కేటీఆర్ గుర్తు చేశారు. నెల రోజుల్లో

సీసీఐ కేవలం 1.12 లక్షల టన్నుల పత్తిని మాత్రమే కొనుగోలు చేసిందని, ఈ సీజన్లో అంచనా వేసిన 28.29 లక్షల టన్నుల ఉత్పత్తితో పోలిస్తే ఇది అత్యంత స్వల్పమని కేటీఆర్ ఎత్తి చూపారు.

కేవలం రాజకీయాలపైనే దృష్టి సారించకుండా, రాష్ట్రంలో నెలకొన్న పత్తి కొనుగోళ్ల సంక్షోభంపై కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు వెంటనే చర్యలు తీసుకోవాలని కేటీఆర్ డిమాండ్ చేశారు. మొత్తం 325 జిన్సింగ్ మిల్లులకు గాను 256 మిల్లులు మాత్రమే ఓపెన్ చేసి, మిగిలిన వాటిని కూడా తెరవకుండా రైతులను ఇబ్బందులకు గురిచేయడం ప్రభుత్వాల ఉద్దేశపూర్వక నిర్లక్ష్యానికి నిదర్శనమని ఆయన విమర్శించారు.

కపస్ మొబైల్ యాప్ నిబంధన సడలించాలన్న కేటీఆర్

మరోవైపు రైతులు తమ పత్తిని అమ్ముకునేందుకు కపస్ మొబైల్ యాప్ కచ్చితంగా వినియోగించాలన్న నిబంధన సడలించాలని, రైతులు పత్తి ఎప్పుడు తీసుకువస్తే అప్పుడు కొనుగోలు చేసే అవకాశం ఇవ్వాలి అన్నారు. రాష్ట్రంలోని పత్తి రైతన్నల సమస్యలను దృష్టిలో ఉంచుకొని వెంటనే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఢిల్లీకి ఒక ప్రతినిధి బృందాన్ని పంపించి కేంద్రం పైన ఒత్తిడి తీసుకురావాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి కేటీఆర్ సూచించారు. గతంలో ధాన్యం కొనుగోలు విషయంలో కేంద్రం మొండికి వేసినప్పుడు అప్పటి ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ గారితో పాటు మంత్రుల బృందం ఈ అంశంలో ప్రత్యేకంగా చొరవ చూపిన విషయాన్ని కేటీఆర్ గుర్తు చేశారు. వెంటనే కేంద్రం పైన ఒత్తిడి తీసుకువచ్చేలా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కార్యాచరణ ప్రకటించాలని డిమాండ్ చేశారు.

తెలంగాణను వణికిస్తున్న చలి

కేంద్రం 10 జిల్లాలకు ఆరెంజ్ అలర్ట్ జారీ చేసింది. ఈ జిల్లాల్లో కనిష్ట ఉష్ణోగ్రతలు 6- 10 డిగ్రీల సెంటిగ్రేడ్ మధ్య నమోదయ్యే అవకాశం ఉందన్నారు. ఈ మేరకు ఆసిఫాబాద్, నంగారెడ్డి, ఆదిలాబాద్, వికారాబాద్, మెదక్, నిర్మల్, భూపాలపల్లి, మంచిర్యాల, వరంగల్, ములుగు జిల్లాలకు ఎల్లో అలర్ట్ జారీ చేశారు. ఈ జిల్లాల్లో చలి సాధారణం కంటే అధికంగానే ఉంటుందని చెప్పారు. వృద్ధులు, పిల్లలు, దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో బాధపడేవారు తప్పనిసరిగా వెచ్చగా ఉండే దుస్తులు ధరించాలని, రాత్రిపూట, తెల్లవారుజామున ప్రయాణాలను తగ్గించుకోవాలని అధికారులు సూచించారు.

యోగాతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం ఆలే సత్తయ్య



హైదరాబాద్ (ప్రశ్న స్కూస్) చంద్రయనగట్ల గవర్నమెంట్ హైస్కూల్లో ధ్యానము ప్రాణయమాల ఆహార నియమాలు ఆసనాలు యోగ పైన ఉచితంగా అవగాహన అల్లే సత్తయ్య యోగ గురువు ప్రభుత్వ పాఠశాలలో యోగ శిక్షణ ఇవ్వటం జరిగింది. అవకాశం ఇస్తే ప్రతి గవర్నమెంట్ స్కూల్ లలో ఉచితంగా చివరి సమయంలో మూడున్నర నుండి నాలుగున్నర వరకు యోగ క్లాసులు యోగ పైన అవగాహన కల్పించారు. ఇందులో స్కూల్ టీచర్స్ స్టూడెంట్ పాల్గొన్నారు 21 నవంబర్ నుండి 30 నవంబర్ వరకు కొంతమంది టీం ని ఉత్తరఖండ్ హరిద్వార్ రాండేవ్ యోగ శిబిరానికి వెళ్తున్నారని తెలియపరిచారు. మన ఆరోగ్యం మన పై ఆధారపడి ఉంది యోగ చేయండి ఆరోగ్యంగా జీవించండి అని పిలుపునిచ్చారు.

ఖాళీ కదుపుతో ఈ రెండు కలిపి తీసుకుంటే..?

ఉదయాన్నే ఖాళీ కదుపుతో పాలలో నానబెట్టిన ఖర్జూరాలను తినడం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇది శక్తిని అందించడమే కాకుండా రక్తహీనత, జీర్ణ సమస్యలు, శారీరక బలహీనత వంటి సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఖర్జూరం, పాలు కలిపిన ఈ మిశ్రమం సహజ ఆరోగ్య డ్రింక్ గా నిలుస్తుంది. రోజును ఆరోగ్యంగా ప్రారంభించాలనుకునే వారు ఖర్జూరాలను పాలలో నానబెట్టి తీసుకోవడం ఒక మంచి పద్ధతి. ఇది శరీరానికి కావాల్సిన శక్తిని ఇవ్వడంలో పాటు.. అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా కలిగిస్తుంది. ఖర్జూరాలు సహజ చక్కెరలతో పాటు ముఖ్యమైన ఖనిజాలుగా ఐరన్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, కార్బోహైలను కలిగి ఉండటం వల్ల ఇవి ఆరోగ్యాన్ని బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడతాయి. ఐరన్ తక్కువగా ఉండే వారికి ఖర్జూరాలు మంచి సహాయకారి. ఖాళీ కదుపుతో ఖర్జూరాలను తీసుకోవడం వల్ల రక్తహీనతను తగ్గించడానికి ఇది సహాయపడుతుంది. ముఖ్యంగా రక్తహీనతతో బాధపడే మహిళలు దీని వల్ల మంచి ఫలితాలను పొందవచ్చు. పాలతో కలిపి తినడం వల్ల శక్తి మరింతగా పెరుగుతుంది. దీనిలోని ప్రోటీన్లు శరీర కండరాల ఆరోగ్యానికి తోడ్పడతాయి. నానబెట్టిన ఖర్జూరాలు తక్కువ గాఢత ఉన్న చక్కెరలతో పాటు మంచి ఫైబర్ ను కూడా అందిస్తాయి. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో కీలకంగా ఉంటుంది. ఉదయం ఖాళీ కదుపుతో తినడం వల్ల అజీర్ణం, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. దీనిలో ఉండే కరిగే ఫైబర్ పేగు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. ఖర్జూరాలలో ఉన్న యూరిక్ఆక్సిడెంట్లు శరీరంలో హానికరమైన మూలకాలను తొలగించడంలో సహాయపడతాయి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో వ్యాధుల నుంచి రక్షణ కల్పించడంలో ముఖ్యమైనవి. పాలలో ఉండే ప్రోటీన్లు, కార్బియం కూడా ఎముకల బలానికి తోడ్పడతాయి. ఈ రెండు కలిసినప్పుడు శక్తిని ఇచ్చే వపర్ కాంబినేషన్ గా మారుతాయి. ఖర్జూరాల్లో సహజ చక్కెరలు ఉన్నా.. మధుమేహం ఉన్నవారు ఎక్కువగా తీసుకోవడం మంచిది కాదు. వీరు తమ రోజుపాటి షుగర్ లెవెల్స్ ను గమనిస్తూ పరిమిత మోతాదులో మాత్రమే తీసుకోవాలి. అలాగే పాలతో తీసుకునే ముందు లాక్టోస్ ఇంటోలరెన్స్ ఉన్నవారా అనే విషయం కూడా తెలుసుకోవాలి. ఎందుకంటే కొందరి వృత్తులకు పాలు జీర్ణ సమస్యలు కలిగించవచ్చు.

కొంచెమైనా దేశభక్తి చూపండి

జాతీయతను సాయుధ దశాలు అశిస్తున్నాయని స్పష్టం చేశారు.రెండు రోజుల కిందట జరిగిన యూఎస్ఎస్ సమినార్లో జనరల్ అనిల్ చౌహాన్ మాట్లాడుతూ “రక్షణ రంగ సంస్కరణలు ఏకపక్ష విధానం కాదు, స్వదేశీ సామర్థ్యాల గురించి పరిశ్రమలు నిజాయితీగా ఉండాలి. మీరు మమ్మల్ని మధ్యలో వదిలేయలేరు. ఒక ఒప్పందంపై సంతకం చేసి, నిర్ణీత గడువులో సరఫరా చేయకపోతే అది మేము కోల్పోయిన సామర్థ్యంగా మారుతుంది” అని ఆయన అన్నారు.అత్యవసర కొనుగోలు విధానంలోని ఐదు, ఆరు దశల్లో ఎక్కువ భాగం భారతీయ కంపెనీలు ‘అతిగా హామీలు ఇచ్చి’, నిర్దేశిత గడువులో సరఫరా చేయడంలో విఫలమైనట్లు ఆర్మీ తనకు నివేదించిందని సీడీఎస్ చెప్పారు. ఎమర్జెన్సీ కొనుగోలు విధానం నెమ్మదిగా సాగే ప్రక్రియను తప్పించి, ప్రతి ఒక్కరి రూ.300 కోట్ల విలువ గల ఒప్పందాలను వేగంగా కుదుర్చుకునే అధికారం సాయుధ దళాలకు కల్పిస్తుంది. ఈ ఒప్పందాలు ఒక విధాది లోపల అమలు చేయాల్సి ఉంటుంది. ఆపరేషన్ సిందూర్ సమయంలో పాకిస్తాన్తో సరిహద్దుల్లో ఉద్రిక్తతల వేళ కేంద్రం దీనికి ఆమోదం తెలిపింది. దీని ద్వారా త్రివిధ దళాలు క్షిపణులు, దీర్ఘశ్రేణి ఆయుధాలు, కామికాజీ డ్రోన్లు, కౌంటర్ డ్రోన్ వ్యవస్థలు సహా ఇతర ఆయుధాలు, పేలుడు సామాగ్రిని స్వదేశీ, విదేశీ కంపెనీల నుంచి సమకూర్చుకునే అవకాశం కలిగింది. అయితే, ఆయుధాల తయారీకి ఒప్పందాలు చేసుకున్న పలు దేశీయ కంపెనీలు ఉత్పత్తి చేయడానికి బదులు విదేశాల నుంచి విడి భాగాలను దిగుమతి చేసుకుని కేవలం అసెంబ్లీంగ్ చేస్తున్నాయన్న ఆరోపణల నేపథ్యంలో జనరల్ అనిల్ చౌహాన్ ఈ వ్యాఖ్యలు చేయడం గమనార్హం. “చాలా పరిశ్రమలు తమ ఉత్పత్తిలో 70% స్వదేశీ సాంకేతికత ఉందని చెబుతున్నాయి. కానీ వాస్తవంగా పరిశీలిస్తే, అది అసలు అలా ఉండదు. ఈ విషయంలో మీరు నిజాయితీగా ఉండాలి. ఎందుకంటే ఇది జాతీయ భద్రతకు సంబంధించిన విషయం” అని ఆయన పేర్కొన్నారు. అలాగే, ఆయుధ వ్యవస్థలు, కంపెనీల అధిక ధరలను కూడా చీఫ్ ఆఫ్ డిఫెన్స్ స్టాఫ్ విమర్శించారు.

రామోజీ ఒక పేరు కాదు ఒక బ్రాండ్

మారిపోయిందన్నారు. వాస్తవాలను అందించాలన్న తపన వారిలో స్పష్టంగా కనిపిస్తుందన్నారు. చచ్చుట్టు తినిపించినా, పత్రిక చదివించినా అది రామోజీ రావుకే సాధ్యమైందని రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. ప్రతీ రంగంలో రామోజీ రావు తన ముద్ర వేశారని రేవంత్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. రామోజీ ఎక్సలెన్స్ అవార్డు పొందిన వారికి ఆయన అభినందనలు తెలిపారు. మనందరం రామోజీ రావు ఆలోచనలను భవిష్యత్ తరాలకి అందించే ప్రయత్నం చేయాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సూచించారు. రామోజీ ఒక పేరు కాదు, ఒక బ్రాండ్ అని, ఆ బ్రాండ్ ను అలాగే కొనసాగించాలని ఆకాంక్షించారు. దీనికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరపున సంపూర్ణ సహకారం ఉంటుందని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి హామీ ఇచ్చారు.

ప్రత్యేక ఆకర్షణగా చంద్రబాబు, రేవంత్ రెడ్డి

రామోజీ ఎక్సలెన్స్ అవార్డుల ప్రధానోత్సవం కార్యక్రమంలో తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచారు. వీరిద్దరూ సరదాగా చర్చించుకుంటూ నవ్వుతున్న వీడియో సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయింది. నిత్యం ప్రభుత్వ పార్టీ కార్యక్రమాలతో బిజీగా ఉండే తెలుగు రాష్ట్రాల సీఎంలు రామోజీ అవార్డుల కార్యక్రమంలో పాల్గొని సరదాగా గడిపారు.

హిందువులు ఓటు బ్యాంకుగా మారాలి

ఈ సందర్భంగా బండి సంజయ్ మాట్లాడుతూ జూబ్లీహిల్స్లో ముస్లింలకు కొమ్ముకాసీ దుస్సీతి ఏర్పడిందని విమర్శించారు. మతం మార్చుకోవడం అంటే దేవుళ్లను మోసం చేయడమేనని అన్నారు. తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఇతర మతాల్లోకి వెళ్లిన వారంతా ‘ఘర్ వాపస్’ ద్వారా తిరిగి హిందూ ధర్మంలోకి రావాలని హామీ ఇచ్చారు. అలా తిరిగి వచ్చేవారి కోసం హిందూ రక్షణ ద్వారాలు ఎప్పుడూ తెరిచే ఉంటాయని హామీ ఇచ్చారు. హిందువుగా వుట్టడం గర్వకారణమని, హిందూ సనాతన ధర్మం ఎంతో గొప్పదని బండి సంజయ్ తెలిపారు. పవన్ కల్యాణ్ సనాతన ధర్మంపై చేస్తున్న ప్రచారం వల్ల ఇతర మతాల్లో చేరిన హిందువుల్లో పునరాలోచన మొదలైందన్నారు. మోసపోయి ఇతర మతాల్లోకి వెళ్లిన వారిని ఆదుకునే బాధ్యత తనదని భరోసా ఇచ్చారు. కులాల తమ సామాజికపర్గ సంక్షేమం కోసం పనిచేస్తూనే, హిందూ ధర్మ పరిరక్షణకు పాటుపడాలని పిలుపునిచ్చారు. హిందూ సనాతన ధర్మ రక్షణే తన జీవిత లక్ష్యమని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

రామోజీరావు లాంటి వారు 10 మంది ఉంటే

సమాజాన్ని మార్చవచ్చు

తెలిపారు. “సమి్న సిద్ధాంతం కోసం దేనినైనా వదులుకునే తత్వం ఆయనది. ఈనాడు పత్రికకు కేవలం వార్తలకే పరిమితం చేయకుండా, ప్రజలను సమాజ సేవలో భాగస్వాములను చేశారు. ఎలాంటి ప్రశ్నిక వైపరీత్యాల సంభవించినా, తన సొంత డబ్బుతో బాధితులను ఆదుకోవడానికి ముందుకు వచ్చేవారు. ఆయన ఒక్క పిలుపు ఇస్తే చాలు, ప్రజలు వెల్లువెత్తేవారు. ఆయనపై ప్రజలకు అంతటి నమ్మకం ఉండేది” అని చంద్రబాబు వివరించారు.

రామోజీరావుకు తెలుగు భాషపై ఉన్న మమకారాన్ని ఈ సందర్భంగా చంద్రబాబు ప్రత్యేకంగా ప్రస్తావించారు. రామోజీరావు స్కూర్లతో, ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రిగా తెలుగు భాష పరిరక్షణకు, దాని అభివృద్ధికి తనవంతు కృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. “ఒక సీఎంగా తెలుగు భాషను కాపాడేందుకు ఏమైనా చేస్తాను. రామోజీరావు ఆశయాలను ముందుకు తీసుకెళ్లే బాధ్యత మనందరిపైనూ ఉంది” అని ఆయన స్పష్టం చేశారు. జర్నలిజం, గ్రామీణాభివృద్ధి, మానవ సేవ, సైన్స్ అండ్ టెక్నాలజీ, కళ-సంస్కృతి, మహిళా సాధికారత, యూత్ ఐకాన్ వంటి ఏడు విభాగాల్లో ఈ రామోజీ ఎక్సలెన్స్ అవార్డులను ప్రధానం చేశారు. రామోజీరావు ఆదర్శాలను, ఆయన సేవా దృక్పథాన్ని ప్రజల్లోకి మరింత బలంగా తీసుకెళ్లాలనే లక్ష్యంతో ఈ అవార్డులను ఏర్పాటు చేసినట్లు రామోజీ గ్రూప్ సంస్థల ప్రతినిధులు తెలిపారు.

వైసీపీపై జనసేన సీరియస్

వ్యక్తి ఆరోపణలు చేశారు.ఈ వ్యవహారం మీద డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ స్పందించాలని ఆయన ఇటీవల కోరారు. అలాగే డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ తన షేపీలో ఏం జరుగుతుందో తెలుసుకోవాలని అన్నారు. పవన్ కల్యాణ్ ను కలసి, డిప్యూటీ సీఎం షేపీలో ఏం జరుగుతోందో చెప్తానంటూ ఇటీవల వ్యాఖ్యానించారు. రమణబాబు ఆరోపణల నేపథ్యంలో.. వైసీపీ నేతలు కొంతమంది కూడా దీనిపై స్పందించారు. ఈ క్రమంలోనే సురేష్ అనే వ్యక్తి డిప్యూటీ సీఎం షేపీలో లేరంటూ జనసేన పార్టీ క్షాంరికి ఇచ్చింది.

కేసీఆర్ కు మరో బిగ్ షాక్

షాకిచ్చి కాంగ్రెస్ గూటికి చేరిన విషయం తెలిసిందే. అయితే తాజా రాజకీయ పరిణామాలతో మరో పదిమంది గులాబీ పార్టీ ఎమ్మెల్యేలు కాంగ్రెస్ వైపు చూస్తున్నట్లు సమాచారం. ఈ నేతలు ఎప్పటినుంచో ఢిల్లీ పెద్దలతో టచ్ ఉన్నట్లుగా ప్రస్తుతం రాజకీయవర్గాల్లో చర్చ జరుగుతోంది.

జూబ్లీ హిల్స్ ఉప ఎన్నిక తర్వాత పార్టీ మారే ఆలోచనలో గులాబీ ఎమ్మెల్యేలు

గత కొంతకాలంగా ఈ నేతలు రాష్ట్రంలో రాజకీయ పరిణామాలను నిశితంగా గమనిస్తున్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రజలలో కాంగ్రెస్ పార్టీ పైన వ్యతిరేకత పెరుగుతుంది అని భావిస్తున్న క్రమంలో మళ్లీ కాంగ్రెస్ పార్టీలోకి వెలితే భవిష్యత్తులో ఇబ్బంది పడతామేమో అన్న ఆలోచనతో పార్టీ మార్చకుండా ఆగిపోయిన నేతలు, తాజాగా జూబ్లీహిల్స్ ఉపఎన్నిక ఇచ్చిన తీర్పుతో ప్రజాక్షేత్రంలో బిఆర్ఎస్ పార్టీకి ఆదరణ లేదన్న విషయాన్ని గుర్తించి పార్టీ మారాలని ఆలోచనలో ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది.

గ్రేటర్ హైదరాబాద్ లోనే గులాబీ పార్టీకి పెద్ద డెబ్బ

ఈ క్రమంలోనే జూబ్లీహిల్స్ ఉపఎన్నిక ఫలితం తర్వాత పలువురు అధికార పార్టీకి పార్టీ మారే తమ ఆలోచనకు సంబంధించి నంతేకాలు వంపుతున్నట్లు కాంగ్రెస్ వర్గాలలో ప్రచారం జరుగుతుంది. ముఖ్యంగా గ్రేటర్ హైదరాబాద్ పరిధిలోని సుమారు పదిమంది గులాబీ పార్టీ ఎమ్మెల్యేలు పార్టీ మారేందుకు రెడిగా ఉన్నట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది.

ఇదే గనుక జరిగితే గులాబీ అధినేత కేసీఆర్ కు కోలుకోలేని డెబ్బ తగులుతుంది అన్నది మాత్రం ఖాయంగా కనిపిస్తుంది.

చేరికలపై కాంగ్రెస్ లభిష్టానం ఆలోచన

అయితే ప్రస్తుత పరిస్థితులలో బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేలను పార్టీలో చేర్చుకోవడం వల్ల తలెత్తే న్యాయపరమైన, రాజకీయపరమైన అంశాలపైన కాంగ్రెస్ అధిష్టానం అలా తీసుకున్నట్లు గా తెలుస్తోంది. ఇక నిన్న ఢిల్లీ కాంగ్రెస్ పెద్దలను సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికల్లో విజయం సాధించిన నవీన్ రూద్రే కలిశారు.

ఈ సమయంలో కూడా బీఆర్ఎస్ పార్టీ నుండి పది మంది ఎమ్మెల్యేలు కాంగ్రెస్ పార్టీలోకి వచ్చేందుకు సుముఖంగా ఉన్నారన్న విషయం పైన చర్చ జరిగినట్లు తెలుస్తోంది. ఏదేమైనా అదే గనుక జరిగితే కెసీఆర్ పార్టీకి భయంకరమైన డెబ్బ తగిలినట్లే.

ఆకర్షణీయమైన పెదవుల రహస్యం..

ఇంట్లోనే ఇలా చేయండి చాలు..!

పొడి వాతావరణంలో పెదవులు పొడిబారడం చాలా మందికి ఎదురయ్యే సమస్య. సరైన శ్రద్ధ తీసుకోకపోతే పగుళ్లు పడటానికి దారి తీస్తుంది. అయితే ఈ సమస్యకు ఇంట్లోనే సరళమైన పరిష్కారాలు ఉన్నాయి. పెదవులను ఆరోగ్యంగా, తేమగా ఉంచే చిట్కాలు గురించి ఇప్పుడు వివరంగా తెలుసుకుందాం. పొడి వాతావరణంలో చాలా మందికి ఎదురయ్యే సాధారణ సమస్యల్లో ఒకటి పెదవులు పొడిబారడం. బయట వాతావరణం పొడిగా ఉండటం వల్ల మన పెదవులపై తేమ తగ్గిపోతుంది. సాధారణంగా పెదవులకు చెమట గ్రంథులు, వెంట్రుకల రంధ్రాలు ఉండవు. కాబట్టి సహజ తేమను నిలుపుకునే శక్తి వాటికి ఉండదు. దీంతో అవి ఎండిపోయి పగుళ్లు పడే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఈ సమస్యను తగ్గించడానికి కొన్ని ముఖ్యమైన అలవాట్లు పాటించాలి. పెదవులు పొడిగా మారడానికి ముఖ్య కారణం శరీరంలో తేమ లేకపోవడమే. అందుకే ప్రతి రోజు కనీసం ఎనిమిది గ్లాసుల నీళ్లు తాగడం వల్ల పెదవులకు అవసరమైన తేమను అందించవచ్చు. పుచ్చకాయ రసం, దోసకాయ రసం, పండ్ల జ్యూసులు లాంటివి తాగడం వల్ల కూడా శరీరంలో తేమ నిలుస్తుంది. పెదవులను పొడిబారకుండా ఉంచడానికి రాత్రిపూట మృదువైన లిప్ బామ్ రాసే అలవాటు చేసుకోవాలి. ఇది పెదవులపై ఒక రక్షణ పొరలా పనిచేస్తూ రాత్రంతా తేమను నిలుపుతుంది. దాని వల్ల ఉదయం పెదవులు మృదువుగా ఉంటాయి. ప్రతి రోజు ఉదయం పళ్లు తోమిన తర్వాత ఒక మృదువైన బ్రష్ తో పెదవులపై సున్నితంగా రుద్దడం ద్వారా చర్మంపై ఉండే మృత కణాలను తొలగించవచ్చు.

ఇది పెదవులకు కొత్త మృదుత్వాన్ని ఇస్తుంది. చూడటానికి కూడా బాగుంటాయి. రాత్రి పడుకునే ముందు కొద్దిగా నెయ్యిని లేదా కొబ్బరినూనెను పెదవులపై రాస్తే అవి తేమగా ఉండేలా చేస్తాయి. ఇది పొడిబారడం, పగిలిపోవడం లాంటి సమస్యలు రాకుండా చూస్తుంది. చాలా మంది పెదవులు పొడిగా ఉన్నప్పుడు వాటిని నాలుకతో తడిపే అలవాటు కలిగి ఉంటారు. కానీ ఇది మంచిది కాదు. ఎందుకంటే ప్రతిసారి నాలుకతో తడిపినప్పుడు పెదవులపై ఉండే సహజ సూనె శాతం తగ్గుతుంది. దానివల్ల అవి త్వరగా పొడిబారే ప్రమాదం ఉంటుంది. విటమిన్ డీ1, డీ2, డీ6 లాంటి విటమిన్లు పెదవుల ఆరోగ్యానికి అవసరమైనవి. కాబట్టి ఇవి ఉన్న ఆహారాలను ప్రతిరోజూ తీసుకోవాలి. అలాగే వీటితో తయారైన లిప్ క్రిమ్స్ కూడా వాడొచ్చు. పల్నాని పండ్ల రసాలు, కొబ్బరి నీరు లాంటి తేమగా ఉండే డ్రింక్స్ లను రోజులో తరచుగా తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలోని నీటి స్థాయి సరిగా ఉండి పెదవులలో పొడిబారడం తగ్గుతుంది. పెదవులను తేమగా, మృదువుగా ఉంచాలంటే ఈ చిన్న చిన్న అలవాట్లు చాలా ముఖ్యమైనవి. ఈ సూచనలను పాటిస్తే పొడిబారే సమస్య నుండి బయటపడటమే కాకుండా.. పెదవులను ఆరోగ్యంగా ఆకర్షణీయంగా ఉంచుకోవచ్చు.



శాస్త్రీయ సంగీతానికి ఇంత శక్తి ఉందా?



భారత శాస్త్రీయ సంగీతానికి ఎవరైనా ఫిదా కావాల్సిందే. ఇప్పటివరకు సంగీతం వింటే మనసు కూల్ అవడంతో పాటు ఎమోషన్స్ కంట్రోల్లో ఉంటాయనేది ఒక సమ్యక్తంగా మాత్రమే ఉండేది. కానీ ఐటలీ మండి నిర్వహించిన అధ్యయనంలో ఆశ్చర్యకరమైన విషయాలు వెల్లడయ్యాయి. శాస్త్రీయ రాగాలు మెదడును ఎలా ప్రభావితం చేస్తాయో తెలిపే కొత్త విషయాలు ఈ అధ్యయనంలో వెలుగులోకి వచ్చాయి. భారత శాస్త్రీయ సంగీతానికి ఎంతో అద్భుత చరిత్ర ఉంది. విదేశీయులు సైతం మన సంగీతానికి ముగ్ధులై..దానిని నేర్చుకున్న ఘటనలు ఎన్నో ఉన్నాయి. ఇది కళారూపకంగా మాత్రమే కాదు ఆరోగ్య పరంగానూ ఎంతో ప్రాముఖ్యతను సంతరించుకుంది. అవును ఇండియన్ క్లాసికల్ రాగాలు మెదడు కార్యకలాపాలను ప్రభావితం చేస్తాయని తాజా అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. ఐటలీ మండి.. ఐటలీ కాన్సారీ సహకారంతో నిర్వహించిన అధ్యయనంలో.. శాస్త్రీయ సంగీత రాగాలు శ్రద్ధను పెంచుడంతో పాటు భావోద్వేగ నియంత్రణ, మానసిక స్థిరత్వాన్ని అందిస్తాయని తేలింది. ఒత్తిడి, మెంటల్ ఓవర్లోడ్, భావోద్వేగ డిస్కనెక్ట్ అన్ని పదునులవారిలో సర్వసాధారణం అవుతున్నాయి. ఈ క్రమంలో భావోద్వేగ సమతుల్యత కోసం ప్రజలు కొత్త మార్గాలను అన్వేషిస్తున్నారు. ఇక్కడే భారతీయ శాస్త్రీయ సంగీతం ప్రత్యేకంగా నిలుస్తుందని ఐటలీ మండి డైరెక్టర్ ప్రొఫెసర్ లక్ష్మీధర్ బెహరా అన్నారు. ప్రతి రాగం నిర్దిష్ట భావోద్వేగ స్థితులను ప్రేరేపిస్తాయని.. ఇది మనస్సుకు ప్రశాంతతను కలిగించి.. ఆనందానికి మార్గనిర్దేశం చేస్తుందని చెప్పారు. 40 మందితో నిర్వహించిన ఈ అధ్యయనంలో భారతీయ శాస్త్రీయ సంగీతం.. నాడీ కార్యకలాపాలలో స్థిరమైన పరివర్తనలకు దారితీస్తుందని, మానసిక ఆరోగ్యానికి సంగీతం ఒక మంచి సాధనంగా పనిచేస్తుందని కనుగొన్నట్లు తెలిపారు. భారతీయ శాస్త్రీయ సంగీతం యొక్క చికిత్సా సామర్థ్యాన్ని ఈ పరిశోధన హైలైట్ చేస్తుంది. ప్రధానంగా రాగ దర్పారి మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచి.. శ్రద్ధను పెంచుతుంది. పరీక్షలు లేదా ముఖ్యమైన సమావేశాలకు ముందు ఇది నిశ్చయ్ చేయబడింది. ఇక రాగ జోగియా.. కాస్సన్ బ్రేషన్ నెట్వర్క్స్ పెంచుతుందని.. భావోద్వేగాలను నియంత్రించి ప్రశాంతతను కలిగిస్తుందని తేలింది. కాగా రాగ జోగియా మెంటల్ డ్రైన్, దుఃఖాన్ని అదుపుచేయడానికి సహాయపడుతుంది. శాస్త్రీయ రాగాల వల్ల నాడీ కార్యకలాపాలలో గమనించిన మార్పులు యాదృచ్ఛికం కాదని అధ్యయనంలో పాల్గొన్న ప్రొఫెసర్ ఆశిష్ గుప్తా నొక్కి చెప్పారు. భారతీయ శాస్త్రీయ సంగీతం మానసిక ఆరోగ్యానికి శక్తివంతమైన సాధనంగా ఉపయోగపడుతుందని ఆయన అన్నారు. అంతేకాకుండా ఇది కచ్చితంగా ఆపరేటియ ఫిరకాలూ అని లక్ష్మీధర్ బెహరా అన్నారు. దాని పునాది ఇప్పటికే బలంగా ఉందని..రాగ చికిత్స మన దేశంలో కతాబ్రాలుగా ఉందని గుర్తు చేశారు. అయితే తాజా అధ్యయనంలో రాగాలకు మెదడు ఎలా ప్రభావితమవుతుందనే అంశాలు శాస్త్రీయంగా ధృవీకరణ

ఇంట్లో కొత్తగా ఏం చేయాలని ఆలోచిస్తున్నారా.? ఈ గ్రీన్ చికెన్ కర్రి టెస్ట్..

చాలామంది ఇంట్లో కొత్త వంటకం ఏదైనా త్రై చేయాలి అనుకొంటారు. అయితే ఏం చెయ్యాలో తెలియక ఆలోచనలో పడతారు. అలంటివారు ఇంట్లో గ్రీన్ చికెన్ కర్రి బ్రై చేయండి. ఏది ఏమో రుచికరంగా ఉంటుంది. అందరికీ నచ్చుతుంది. మరి ఈ గ్రీన్ చికెన్ కర్రి ఇంట్లో తయారుచేసుకోవడం ఎలా.? చికెన్, కొత్తమీర గుప్పెడ, వెల్లుల్లి, పచ్చిమిర్చి, పుదీనా, ఉల్లిపాయ, జీడిపప్పు, మిరియాల పొడి, పసుపు, పెరుగు, గరం మసాలా, నూనె గ్రీన్ చికెన్ తయారీకి కావాల్సిన పదార్థాలు. ముందుగా షాప్ నుంచి తెచ్చుకొని ఉంచుకోవాలి.ముందుగా మీరు షాప్ నుంచి తెచ్చుకున్న చికెన్ ను మంచి నీటితో శుభ్రంగా శుభ్రంగా కడుక్కొని పక్కన పెట్టుకోవాలి.

కొత్తిమీర, తొక్క తీసిన వెల్లుల్లి రెబ్బలు, పచ్చిమిర్చి , పుదీనా, పై చేసిన ఉల్లి ముక్కలు, జీడిపప్పును వేసి పేస్టుగా గ్రౌండ్ చేసుకోవాలి. తర్వాత ఒక బౌల్ లో కడిగిన చికెన్ కు ఉప్పు, నల్ల మిరియాల పొడి, పసుపు,పెరుగు, గ్రౌండ్ చేసిన గ్రీన్ పేస్టును వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. ఒక ప్యాన్ లో నూనె తీసుకొని స్టాప్ చేసి వేడి అయిన తర్వాత రెడ్డిగా ఉంచుకున్న చికెన్ మొత్తం వేసి బాగా కలపాలి. తర్వాత మూత ప్యాన్ పై పెట్టి మీడియం ఫైమ్ లో మధ్య మధ్యలో కలుపుతూ 15 నిమిషాలు పాటు స్టాప్ చేసి ఉడికించాలి. 15 నిమిషాల తర్వాత అందులో గరం మసాలా వేసుకోని ముక్కు ఉడికిందో లేదో చూసుకొని అవసరం మేరకు ఉప్పును కలుపుకోవాలి. మళ్ళీ కాసేపు సిమ్ లో ఉడికించుకోవాలి. అంతే.. టెస్ట్ టెస్ట్ గ్రీన్ చికెన్ కర్రి రడీ అయినట్లే. ఈ కర్రి రైస్, చపాతి, పరోటాతో రుచిగా ఉంటుంది. ఇది మీ ప్రియమైనవారికి, పిల్లలకి, కుటుంబ సభ్యులకు కచ్చితంగా నచ్చుతుంది. ఒక్కసారి బ్రై చేయండి.

ప్రతి రోజూ వేడి నీటి స్నానం.. ఆరోగ్యానికి మంచిదేనా..?



వేడి నీటితో స్నానం చేయడం చాలా మందికి అలవాటు. ఇది శరీరాన్ని రిలాక్స్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అయితే దీన్ని ప్రతిరోజూ మితిమీరిన ఉష్ణోగ్రతతో చేయడం వల్ల కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. మనలో చాలా మందికి ఉదయం లేదా రాత్రి వేళ్లలో వేడి నీటితో స్నానం చేయడం అలవాటు. శరీరానికి ఓ రిలీఫ్ లాగా అనిపించే ఈ ప్రక్రియ మన ఆరోగ్యానికి ఎంత వరకు ఉపయోగపడుతుందో ఆలోచించాల్సిన అవసరం ఉంది. పసుల మధ్య నరాలు, కండరాలు ఒత్తిడితో బాధపడతాయి. అలాంటప్పుడు తక్కువ ఉష్ణోగ్రతతో వేడి నీటితో స్నానం చేయడం శరీరాన్ని రిలాక్స్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. మానసిక ఒత్తిడిని కూడా ఇది కొంతవరకు తగ్గిస్తుంది. ముఖ్యంగా శారీరకంగా అలసిపోయిన రోజుల్లో ఇది ఓ ఉపశమనంలా పనిచేస్తుంది. తీవ్రమైన వేడి నీటితో ప్రతిరోజూ స్నానం చేయడం వల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రత సాధారణ స్థితి నుండి తప్పిపోతుంది. ఇది ఒళ్లు మత్తుగా అనిపించడంతో పాటు అలసటను కలిగించవచ్చు. ఎక్కువ వేడి నీరు శరీరంలోని నీటి సమతుల్యతను కూడా ప్రభావితం చేయవచ్చు. వేడి నీరు చర్మం మీద ఉన్న సహజ సూనె పదార్థాలను తొలగించే శక్తిని కలిగి ఉంటుంది. దీని వల్ల చర్మం పొడిబారడం, చికాకు వంటి సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా చర్మం సహజంగా పొడిగా ఉంటే రోజూ వేడి నీరు మితిమీరిన సమస్యలు తెచ్చిపెట్టవచ్చు. ఆర్థరైటిస్ లేదా కీళ్ల నొప్పుల వల్ల బాధపడుతున్నవారు ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రత గల నీటితో స్నానం మంచిది కాదు. దీని వల్ల కీళ్లలో వాపు పెరిగే అవకాశం ఉంది. తక్కువ ఉష్ణోగ్రత గల నీటిని ఉపయోగించడం ఎంతో మంచిది. రాత్రి పడుకునే ముందు నెయ్యిడిగా వేడి నీటితో స్నానం చేస్తే మానసికంగా ప్రశాంతత కలుగుతుంది. ఇది నిద్ర పట్టడంలో సహాయపడుతుంది. మెదడు కూడా కొంత విశ్రాంతిగా మారి మంచి నిద్రకు దోహదం చేస్తుంది. రోజూ స్నానం చేయడంలో తక్కుమీ లేదు. కానీ నీటి ఉష్ణోగ్రతను శరీర అవసరానికి తగినట్లుగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఎక్కువ వేడి నీరు ఆశించిన ప్రయోజనాల కన్నా హానికరం కావచ్చు. అందుకే మితమైన ఉష్ణోగ్రతతో స్నానం చేయడం ఉత్తమం. వేడి నీటితో స్నానం చేయడం మనకు చాలా ప్రయోజనాలను ఇస్తుంది. అయితే మితంగా మాత్రమే ఇది ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఎప్పుడూ తగిన ఉష్ణోగ్రతను

వర్షంలో ఎక్కువగా తడుస్తున్నారా.?

చాలామందికి వర్షంలో తడవడం అంటే చాలా ఇష్టం. వర్షం వస్తే చాలు ఎప్పుడు తడుస్తూ ఉంటారు. అయితే ఇది కొద్దిసేపు అయితే మాత్రం ఎలాంటి సమస్యలు ఉండవు. ఇది మితిమీరితే మాత్రం అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయని అంటున్నారు నిపుణులు. మరి వర్షంలో ఎక్కువగా తడవడం వల్ల పచ్చి నష్టాలు ఏంటి.? వర్షాకాలంలో నేల, చెట్లపై ఉన్న బ్యాక్టీరియా, వైరస్ లు గాలిలోకి వ్యాపిస్తాయి. ఈ వైరస్ లు, బ్యాక్టీరియా శరీరంలోకి ప్రవేశించి జలుబుకు కారణం కావచ్చు. ఇది మాత్రమే కాదు ఈ బ్యాక్టీరియా వల్ల మరికొన్ని సమస్యలు వచ్చే ఆకాశం ఉంది. అయితే, ఈ వైరస్ లు వర్షం వల్ల మాత్రమే వ్యాపించవు. వేడినీటితో స్నానం చేసి అలవాటు పడిన వ్యక్తులకు, కొద్దిగా చల్లని వర్షపు నీరు శరీర ఉష్ణోగ్రతను తగ్గించి, శరీరంలోని శ్రేష్టాన్ని అధికంగా ఉత్పత్తి చేయడానికి దారితీయవచ్చు. ఈ శ్రేష్టం బ్యాక్టీరియా, వైరస్ లకు అనుకూలమైన వాతావరణాన్ని సృష్టించి, జలుబుకు దారితీయవచ్చు. అయితే, రోజూ చల్లని నీటితో తలస్నానం చేసే వ్యక్తులకు ఈ సమస్య ఉండదు. శరీరాన్ని చల్లని వాతావరణానికి అలవాటు చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఉదయం చల్లని నీటితో తలస్నానం చేయడం, ప్రాణాయామం వంటి వ్యాయామాలు చేయడం, ఇమ్యూనిటీని పెంచే ఆహారం తీసుకోవడం వంటివి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. బిత్తాయి రసం, కూరగాయల రసాలు, జామకాయలు వంటివి ఇమ్యూనిటీని పెంచుతాయి. జలుబు వచ్చినప్పుడు, రెండు రోజుల పాటు ఉపవాసం ఉండటం వల్ల రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలపడుతుంది.ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లలకు జలుబు వచ్చినప్పుడు వేడినీటితో అవిరి పట్టడం, తేనె కలిపిన వేడినీరు ఇవ్వడం ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఇలా చేయడం వల్ల వర్షకాలంలో పిల్లలు జబ్బు పడటం తగ్గుతుంది.



బిర్యానీ ఆకుల్లో ఇన్ని ? పోషకాలున్నాయా..?



బిర్యానీ ఆకు మంచి మసాలా మాత్రమే కాదు.. వాటిలో మంచి ఔషధ గుణాలు సైతం ఉన్నాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ ఆకుతో వంటకు రుచి పెరగడమే కాకుండా.. ఇవి ఆరోగ్యానికి సైతం మేలు చేస్తాయని చెబుతున్నారు. బిర్యానీ ఆకుల్లో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఈ, కెరోటినాయిడ్స్ ఉంటాయి. ఇవి బ్లడ్ కొలెస్ట్రాల్, యూరిక్ యాసిడ్ లెవల్స్ ని తగ్గిస్తాయి. బిర్యానీ ఆకులు జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగు పరుస్తోంది. అహారాన్ని త్వరగా జీర్ణం చేసే ఎంజైమ్ లను పెంచుతుంది. దీంతో ఆజీర్ణి, మలబద్ధకం దరి చేరవు. మాత్ర సరిబద్ధ సమస్యలు, కిడ్నీలో రాళ్లను దూరం చేస్తాయి. బిర్యానీ ఆకుల్లో ఫైబర్ కెమికల్స్ అధిక మోతాదులో ఉంటాయి. ఇవి పుగ్గెను నియంత్రిస్తాయి. వీటిని తీసుకుంటే టైప్-2 డయాబెటీస్ కంట్రోల్ లో ఉంటుంది. బిర్యానీ ఆకుల్లో యాంటీ ఇన్ ఫ్లేమేటరీ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇవి ఎముకల్లో నొప్పి, వాపును తగ్గిస్తాయి. బిర్యానీ ఆకుల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి కణాలను ఆరోగ్యంగా మార్చుతాయి. బ్లోటింగ్, గ్యాస్ వంటి సమస్యల్ని బిర్యానీ ఆకులు తొలగిస్తాయి. బిర్యానీ ఆకుల్లో యాంటీ ఇన్ ఫ్లేమేటరీ గుణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి వాపు, చర్మం ఎరుపెక్కుడం వంటి సమస్యలను తొలగిస్తాయి. బిర్యానీ ఆకులు తీసుకుంటే ఆర్థరైటిస్, జాయింట్ పెయిన్ తగ్గుతాయి. ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు, ఫైబోకిమికల్స్ ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్ ని తగ్గిస్తాయి. దీంతో పాటు లివర్, కడుపు సంబంధిత సమస్యల్ని దూరం చేస్తాయి.బిర్యానీ ఆకుల్లో ఉండే పోషకాలు గుండె సమస్యలను దూరం చేస్తాయి. బిర్యానీ ఆకులను వివిధ రూపాల్లో తీసుకుంటే రక్తప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి బిర్యానీ ఆకులు బాగా ఉపయోగపడతాయి. బిర్యానీ ఆకులను తీసుకుంటే శ్వాస సంబంధిత సమస్యల నుంచి బయటకుపోవచ్చు. బిర్యానీ ఆకులు తింటే ముక్కు దిబ్బడ తగ్గుతుంది. బిర్యానీ ఆకుల్లో విటమిన్ ఏ, విటమిన్ సి, యాంటీ మైగ్రేబియల్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి చుండ్రుని పోగొట్టి జుట్టు ఎదుగుదలకి తోడ్పడతాయి.



ఆయుర్వేదం, యునాని, సిద్ధవైద్యం.. పటి మధ్య తేడాలేంటి?

ఆరోగ్య సంరక్షణలో భారతదేశం శతాబ్దాలుగా గొప్ప సంప్రదాయాన్ని కలిగి ఉంది. ఇక్కడ ఆయుర్వేదం, యునాని, సిద్ధ వంటి మూడు ప్రధాన వైద్య విధానాలు ప్రజలకు సేవలందిస్తున్నాయి. ఈ మూడూ శరీరం, మనస్సు, ఆత్మల సంపూర్ణ ఆరోగ్యంపై దృష్టి సారిస్తాయి. అయితే, వాటి పుట్టుక, సిద్ధాంతాలు, వ్యాధులను నిర్ధారించే పద్ధతులు, చికిత్సా విధానాల్లో కొన్ని కీలకమైన తేడాలు ఉన్నాయి. ఈ వ్యత్యాసాలను అర్థం చేసుకోవడం వల్ల ప్రతి వైద్య విధానం అందించే ప్రత్యేక ప్రయోజనాలను తెలుసుకోవచ్చు. భారతదేశంలో శతాబ్దాలుగా వాడుకలో ఉన్న ఆయుర్వేదం, యునాని, సిద్ధ అనే మూడు సంప్రదాయ వైద్య విధానాలకు వేదికవే ప్రత్యేక సూత్రాలు, చికిత్సా పద్ధతులు, చారిత్రక మూలాలు ఉన్నాయి. ఈ వైద్య పద్ధతులు అన్ని ఆరోగ్యానికి సంపూర్ణ విధానాన్ని అనుసరించినా, వాటి నిర్ధారణ, చికిత్సా పద్ధతులలో ప్రధానంగా తేడాలు కనిపిస్తాయి. ఆయుర్వేదం: పుట్టుక: ప్రాచీన భారతదేశంలో పుట్టిన అత్యంత పురాతన వైద్య విధానాలలో ఆయుర్వేదం ఒకటి. తత్వశాస్త్రం: వాత, పితృ, కఫ దోషాల మధ్య సమతుల్యత ఉన్నప్పుడే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం లభిస్తుంది అనే సిద్ధాంతంపై ఆయుర్వేదం ఆధారపడి ఉంది. చికిత్స: సాధారణంగా మూలికలతో కూడిన చికిత్సలు, ఆహార నియమాలు, జీవనశైలి మార్పులు, యోగా, ధ్యానం ఆయుర్వేదంలో ఉంటాయి. రోగ నిర్ధారణ: రోగి దోషాల సమతుల్యతను అంచనా వేయడంతో పాటు, నాలుక, పల్కే, మూత్రం, శరీర, మానసిక స్థితిని పరిశీలించి రోగ నిర్ధారణ చేస్తారు. యునాని: పుట్టుక: యునాని వైద్య పద్ధతి ప్రాచీన గ్రీస్‌లో పుట్టింది. తర్వాత వర్షియా, అరేబియా వైద్యులు దీనిని అభివృద్ధి చేశారు. తత్వశాస్త్రం: రక్తం, కఫం, పసుపు పిత్రం, నలుపు పిత్రం అనే నాలుగు శరీర ద్రవాలు



సమతుల్యంగా ఉంటేనే ఆరోగ్యం నిలబడుతుంది అనే సిద్ధాంతంపై యునాని వైద్యం ఆధారపడుతుంది. చికిత్స: మూలికలు, ఖనిజాలు, జంతువుల ఉత్పత్తులు యునాని చికిత్సలలో వాడతారు. ఆహార నియమాలు, జీవనశైలి మార్పులకు కూడా ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. రోగ నిర్ధారణ: నాడీ, మూత్రం, మలం, ఇతర శారీరక పరిశీలనల ద్వారా యునానిలో రోగ నిర్ధారణ చేస్తారు. సిద్ధ: పుట్టుక: సిద్ధ వైద్యం ప్రాచీన తమిళనాడు, భారతదేశంలో సిద్ధర్లు అనేవారు దీనిని

రూపొందించారు. తత్వశాస్త్రం: పిత్రం, కఫం, వాతం అనే మూడు శరీర ద్రవాలు, భూమి, నీరు, అగ్ని, గాలి, ఆకాశం అనే ఐదు మూలకాల మధ్య సమతుల్యత సిద్ధ వైద్యానికి ఆధారం. చికిత్స: ఖనిజాలు, లోహాలు, మొక్కల ద్వారా సిద్ధ చికిత్సలు అందిస్తారు. ధ్యానం, యోగా, ఆహార సలహాలు కూడా దీనిలో భాగంగా ఉంటాయి. రోగ నిర్ధారణ: సిద్ధ రోగ నిర్ధారణలో ద్రవాలు, మూలకాల సమతుల్యతను, క్షిణిక పరీక్ష, మూత్రం, పల్కేను పరిగణనలోకి తీసుకుంటారు.



ఒక్క ప్రేమతో కూడిన హగ్.. మోసనీక, శారీరక ఆరోగ్యానికి నిజంగా మెడిసిన్ లా పనిచేస్తుంది. ఇది కేవలం ప్రేమను చూపడం మాత్రమే కాదు.. మన హార్మోన్ లను స్థిరపెట్టే చేసే డ్రైన్, బీసీ తగ్గించడంలో హెల్ప్ చేస్తుంది. ఒక నార్మల్ హగ్.. ఇది కేవలం ప్రేమను చూపే మార్గం మాత్రమే

మహిమ కాఫీ మస్ లాభాలు..!

ఇవి శరీరంలోని తెల్ల రక్త కణాలను సక్రియం చేస్తాయి. ఇన్సెక్షన్తో పోరాడటం ద్వారా సరైన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి సహాయపడతాయి. మాప్రమే కాఫీలో సాధారణ కాఫీ కంటే తక్కువ కెఫిన్ ఉంటుంది. ముఖ్యంగా సాయంత్రం వేళల్లో తక్కువ మొత్తంలో కెఫిన్ తీసుకోవడం వల్ల రాత్రిపాట మంచి నిద్రకు దారితీస్తుంది.పుట్టగొడుగు కాఫీ.. ఇప్పుడు అందరి దృష్టిని ఆకర్షిస్తోంది. మహిమ కాఫీ గురించి వింటే ఆశ్చర్యపోవచ్చు. కానీ వీటితో అనేక ఆరోగ్య లాభాలుంటాయి. ఈ పుట్టగొడుగులతో తయారు చేసిన కాఫీ తాగటం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని చెబుతున్నారు. మంచి నిద్ర, ఎక్కువ శక్తి, మెరుగైన దృష్టి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని చెబుతున్నారు. పుట్టగొడుగుల కాఫీని సాధారణంగా మీరు కిరాణా దుకాణంలో లభించే వంటకు ఉపయోగించే పుట్టగొడుగుల నుండి కాకుండా, ఔషధ పుట్టగొడుగుల నుండి తయారు చేస్తారు. పుట్టగొడుగుల కాఫీ మిశ్రమాలలో ఉపయోగించే సాధారణ రకాల్లో చాగా, లయన్స్ మేన్, రీషి, కార్డినెస్ట్, కింగ్ ట్రంపెట్, టర్కీ బెయిల్ వంటివి ఎక్కువగా ఉన్నాయి. ఔషధ పుట్టగొడుగుల నుంచి ఈ కాఫీని తయారు చేస్తారు. పుట్టగొడుగులతో చేసే కాఫీ% విక్రాంతిని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఆందోళనను తగ్గించడానికి సహాయపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.



పుట్టగొడుగు కాఫీలో కార్డినెస్ట్ ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో ఆక్సిజన్ వినియోగాన్ని పెంచుతాయి. అలసట, బలహీనత వంటి సమస్యలు తగ్గిపోతాయి. ఔషధ పుట్టగొడుగులు రోగ నిరోధక లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి తోడ్పడతాయి. దీర్ఘకాలిక వాపు సమస్యలు, గుండె జబ్బుల వంటి సమస్యలను తగ్గిస్తాయి. పుట్ట గొడుగులలో ఖైరత్ పుష్పలంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియ మెరుగుపడడానికి ఉపయోగపడుతుంది. చాగా, రీషి

వంటి పుట్టగొడుగులలో బీటా-గ్లూకాన్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని తెల్ల రక్త కణాలను సక్రియం చేస్తాయి. ఇన్సెక్షన్తో పోరాడటం ద్వారా సరైన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి సహాయపడతాయి. మాప్రమే కాఫీలో సాధారణ కాఫీ కంటే తక్కువ కెఫిన్ ఉంటుంది. ముఖ్యంగా సాయంత్రం వేళల్లో తక్కువ మొత్తంలో కెఫిన్ తీసుకోవడం వల్ల రాత్రిపాట మంచి నిద్రకు దారితీస్తుంది.

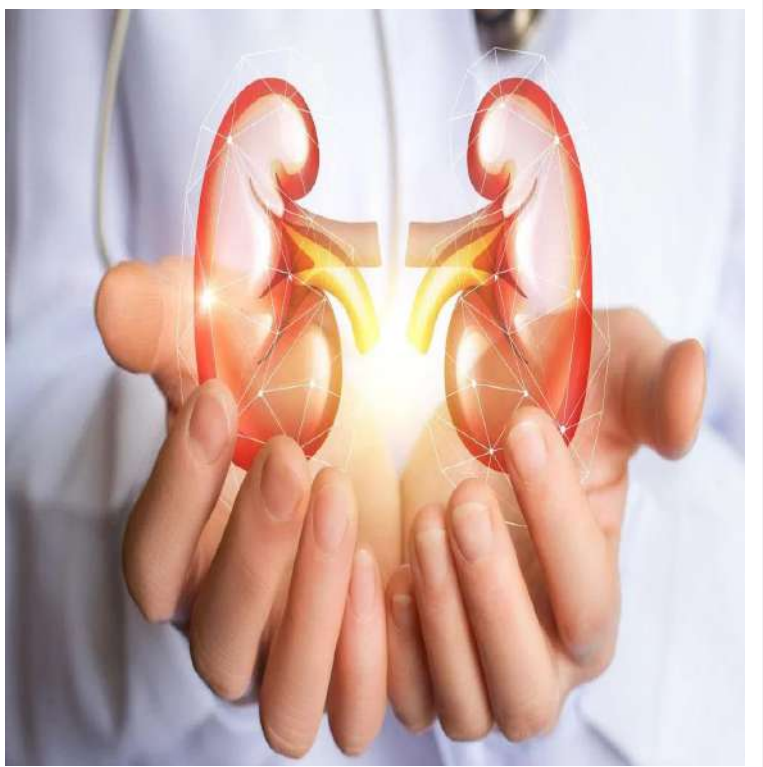
రోజూ రెండు లవంగాలు తింటే..?

ఈ సాధారణ అలవాటును అలవర్చుకోవడం ద్వారా ఆసుపత్రులకు దూరంగా ఉండవచ్చునని చెబుతున్నారు.. దీనిలోని ఆరోగ్యకరమైన లక్షణాలు శరీరానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. అందుకే ఆరోగ్య నిపుణులు కూడా లవంగం తినమని సిఫార్సు చేస్తున్నారు. లవంగాలు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. ప్రతిరోజూ ఉదయం ఒక లవంగాన్ని తినడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు లభిస్తాయని ఆయుర్వేద ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతారు. ఈ సాధారణ అలవాటును అలవర్చుకోవడం ద్వారా ఆసుపత్రులకు దూరంగా ఉండవచ్చునని చెబుతున్నారు.. దీనిలోని ఆరోగ్యకరమైన లక్షణాలు శరీరానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. అందుకే ఆరోగ్య నిపుణులు కూడా లవంగం తినమని సిఫార్సు చేస్తున్నారు. లవంగాలని పోషకాల పవర్‌హౌస్ అని కూడా అంటారు. ఇందులో పవర్ ఫుల్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, యూజీనాల్ ఉంటాయి. ఇది ఓ రకమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్, ఇది శరీరాన్ని ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడేందుకు హెల్ప్ చేస్తుంది. ప్రతిరోజూ రెండు లవంగాలు నమలడం వల్ల కాలోరీ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. లవంగాలలో ఉండే ఔషధ గుణాలు, ఖనిజాల కారణంగా ఆక్సీరణ జిడ్డి, శోధ సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఇది బరువు తగ్గడానికి దోహదం చేస్తుంది. లవంగాలని తీసుకుంటే క్యాన్సర్, మధుమేహం, వంటి నొప్పి, కడుపుపూతల వంటి సమస్యలు దూరమవుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. లవంగాన్ని నమలడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర



స్థాయిలు నియంత్రించే ఉంటాయని చెబుతారు. దీనిలోని యూజీనాల్ అనే సమ్మేళనం రక్త కణాల నుండి చక్కెరను తొలగిస్తుంది. ప్రతి ఉదయం ఒక లవంగాన్ని నమలడం వల్ల నోటిలో, ప్రేగులలో జీర్ణ ఎంజైముల ఉత్పత్తి మెరుగుపడి, జీర్ణక్రియ సజావుగా సాగుతుంది. లవంగాలు ఎముకల ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివిని చెబుతారు. ఒక లవంగాన్ని తినడం వల్ల ఎముకలు బలపడతాయి. అంతేకాకుండా ఇది దంత ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. లవంగాలను నమలడం వల్ల చిగుళ్ల సమస్యల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

కిడ్నీలు, లివర్ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే..!



మనం ఎప్పుడూ హార్ట్ హెల్త్ గురించే ఎక్కువ ఆలోచిస్తాం. కానీ మన బాడీలో లివర్, కిడ్నీలు చేసే పని గురించి పెద్దగా పట్టించుకోం. నిజానికి ఈ రెండు అవయవాలు మన శరీరంలో ఇంపార్టెంట్ పనులు చేస్తాయి.. ఫుడ్ లోని పోషకాలను లాక్సేవడం, బ్లడ్‌ను క్లీన్ చేయడం, బాడీలోని టాక్సిన్లను బయటికి పంపడం లాంటివి. ఒక పవర్‌ఫుల్ లైఫ్ స్టైల్‌కి ఇవి మెయిన్ పిల్లర్స్ లాంటివి. మన బాడీలో లివర్, కిడ్నీలు నాన్ స్టాప్‌గా పనిచేస్తూనే ఉంటాయి కాబట్టి వాటిని క్లీన్ చేసుకోవడం.. జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం చాలా అవసరం. అప్పుడే మన బాడీ బ్యాలెన్స్డ్ గా హెల్త్‌గా పనిచేస్తుంది. లివర్, కిడ్నీలను నాచురల్‌గా క్లీన్ చేయడానికి 6 రకాల పండ్లను మీ డైట్‌లో చేర్చండి. నేరేడు పండ్లు: ముఖ్యంగా వీటి గింజల్లో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరాన్ని ఆక్సిడెటివ్ ఒత్తిడి నుండి రక్షిస్తాయి. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉన్నవారికి ఇవి కిడ్నీలకు అద్భుతమైన రక్షణను అందిస్తాయి. ఇది శరీర మెటబాలిజాన్ని మెరుగుపరచడంతో పాటు కాలేయ ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా మంచిది. వారానికి ఒకసారి నేరేడు పండ్లు తిన్నా మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. దానివల్పు: దానివల్పులో ఉండే యాంటీ ఇన్ఫ్లేమటరీ ప్రొఫెర్టీన్ లివర్ ను, కిడ్నీలను ఫుల్ సేఫ్ గా ఉంచుతాయి. ఇవి ఇన్ఫ్లేమేషన్ వల్ల వచ్చే ధ్యామేజ్ ను తగ్గించి.. రెండు అవయవాల పనితీరును టాప్‌లో ఉంచుతాయి. బొప్పాయి: బొప్పాయిలో ఉండే పటెన్ అనే ఎంజైమ్ లివర్ క్లీనింగ్ కు గ్రేట్ హెల్ప్ చేస్తుంది. ఇది టాక్సిన్లను బాడీ నుంచి బయటికి పంపడంలో సహాయం చేస్తుంది. విటమిన్ జి, ఫ్లేవనాయిడ్స్ బాగా ఉండటంతో ఫ్లావీ లివర్ నుంచి ప్రొటెక్షన్ ఇస్తుంది. ఆయుర్వేదంలో కూడా బొప్పాయికి స్పెషల్ ప్లేస్ ఉంది. క్రాస్బెర్రీ: క్రాస్బెర్రీలు పవర్ ఫుల్ డిటాక్సిఫైయింగ్ గుణాలున్న పండ్లు. ఇవి కిడ్నీలు, లివర్ లో ఉండే డేంజరస్ బ్యాక్టీరియాను తీసేయడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. దీని వల్ల క్రానిక్ ఇన్ ఫెక్షన్లు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. మోసంబి: మోసంబి కేవలం జీర్ణవ్యవస్థను ఇంప్రూవ్ చేయడమే కాదు.. లివర్, కిడ్నీలను కూడా డిటాక్స్ చేయడంలో సహాయం చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే లిమోనాయిడ్ పదార్థాలు లివర్ లోని టాక్సిన్లను తీసేయడంలో హెల్ప్ చేస్తాయి. వారానికి ఒకసారి తీసుకుంటే నాచురల్ డిటాక్స్ జరిగే ఛాన్స్ ఉంటుంది.0

ఈ టీ తాగితే రక్తపోటు తగ్గి గుండెకి చాలా మంచిదట..!



లెమన్ గ్రాస్ టీ మిమ్మల్ని రిలాక్స్ చేస్తుంది. ఉదయాన్నే లెమన్ గ్రాస్ టీ తీసుకుంటే రోజంతా యాక్టివ్ గా ఉండవచ్చు. ఇది టెన్షన్లను తగ్గించి, మెదడును రిలాక్స్ చేస్తుంది. ఇది తలనొప్పి సమస్యను పరిష్కరిస్తుంది. అలాగే నిద్రలేమిని దూరం చేస్తుంది. దీన్ని రోజూ రెండుసార్లు తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అందుతాయి. లెమన్ గ్రాస్ ఒక సూపర్ హెర్బ్. యాంటీఆక్సిడెంట్స్, యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలు సమృద్ధిగా ఉన్న లెమన్ గ్రాస్ తో చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. దీనిని ఉదయమే టీ గా తీసుకోవటం వల్ల ఈజీగా బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. లెమన్ గ్రాస్ టీ తాగడం వల్ల గట్ లో మంచి బ్యాక్టీరియా పరిమాణం పెరుగుతుంది. ఇది జీవక్రియను పెంచుతుంది. ఈ ఫ్లావో బర్లింగ్ టీ ని రోజుకు రెండుసార్లు తీసుకోవడం వల్ల పొట్టు చుట్టూ పేరుకుపోయిన కొవ్వు కరిగిపోతుంది. ఉబ్బరం, మలబద్ధకం, గ్యాస్ ను నివారిస్తుంది. ప్రతిరోజూ ఒక కప్పు లెమన్ గ్రాస్ టీ తాగడం వల్ల ఎసిడిటీ, గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్ల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అలాగే, ప్రేగు కదలిక సాఫీగా ఉంటుంది. ఇది గట్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరుస్తుంది. ఉదయమే కొంచెం లెమన్ గ్రాస్ టీ తీసుకోవడం వల్ల టెన్షన్లు మంట నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. యాంటీఆక్సిడెంట్స్, యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలు సమృద్ధిగా ఉన్న లెమన్ గ్రాస్ టీ శరీరంపై ఫ్రీ రాడికల్స్ ప్రభావాలను తగ్గిస్తుంది. సీజనల్ ఇన్ఫెక్షన్ల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. దీన్ని ఉదయాన్నే పరగదావున తీసుకోవడం వల్ల ప్రయోజనం ఉంటుంది. కీళ్ల నొప్పులు తగ్గుతాయి. లెమన్ గ్రాస్ టీ లో మంచి ఇన్ఫ్లేమటరీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇది కీళ్లలో వాపు, నొప్పి తగ్గిస్తుంది. ఇందులో ఉండే ఫ్లేవనాయిడ్స్, ఫిసోలిక్ సమ్మేళనాలు మంట నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. లెమన్ గ్రాస్ టీ మిమ్మల్ని రిలాక్స్ చేస్తుంది. ఉదయాన్నే లెమన్ గ్రాస్ టీ తీసుకుంటే రోజంతా యాక్టివ్ గా ఉండవచ్చు. ఇది టెన్షన్లను తగ్గించి, మెదడును రిలాక్స్ చేస్తుంది. ఇది తలనొప్పి సమస్యను పరిష్కరిస్తుంది. అలాగే నిద్రలేమిని దూరం చేస్తుంది. ఇక, లెమన్ గ్రాస్ టీ తయారీ కోసం ఒక గిన్నెలో ఒక కప్పు నీటిని వేడి చేయాలి.. ఇప్పుడు లెమన్ గ్రాస్ అకులు వేసి కాఫీ మరగనివ్వాలి. టీ రెడీ అయ్యాక వడకట్టాలి. రుచి కోసం కొంత తేనెను యాడీ చేసుకోవచ్చు. దీన్ని రోజూ రెండుసార్లు తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అందుతాయి.

గంజివాగు హై లెవెల్ వంతెన పునర్నిర్మాణానికి గ్రామస్థుల డిమాండ్‌ఎమ్మెల్సే సత్యంకు వినతి - వారం రోజుల్లో గంజివాగు హై లెవల్ వంతెన నిర్మాణానికి ఎమ్మెల్సే సత్యం హామీ - మాజీ ఎంపీటీసీ : అక్కినేనిపల్లి ఉపేందర్



బోయినపల్లి (ప్రశ్న న్యూస్) చొప్పుదండి నియోజకవర్గం, బోయినపల్లి మండలం,స్రంభంపల్లి గ్రామ ప్రజలు, వివిధ కుల సంఘాల ప్రతినిధులు కలిసి గంజివాగు హై లెవెల్ వంతెన పునర్నిర్మాణాన్ని తక్షణమే ప్రారంభించాలంటూ గురువారం కఠినగర్భాని చొప్పుదండి ఎమ్మెల్సే క్యాంపు కార్యాలయంలో ఎమ్మెల్సే డా. మేడిపల్లి సత్యంను కలిశారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని మాజీ ఎంపీటీసీ అక్కినేనిపల్లి ఉపేందర్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించారు.వంతెన పూర్తిగా ధ్వంసమైన కారణంగా గ్రామస్థులు, వ్యాపారులు, విద్యార్థులు, రైతులు నిత్యజీవితంలో తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని మాజీ ఎంపీటీసీ అక్కినేనిపల్లి ఉపేందర్ ఎమ్మెల్సేకు వివరించారు. వారు పొంగిపొర్లే ప్రతివారీ గ్రామం మొత్తానికి రాకపోకలు నిలిచిపోతున్నాయని, ప్రమాదాలకు గురయ్యే పరిస్థితులు ఏర్పడుతున్నాయని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఈ నేపథ్యంలో వెంటనే హై లెవెల్ వంతెన నిర్మాణాన్ని పునఃప్రారంభించాలని వారికి విజ్ఞప్తి చేశారు.ప్రజల వినతిని శ్రద్ధగా విన్న ఎమ్మెల్సే డా. మేడిపల్లి సత్యం వారం రోజుల్లో వంతెన పనులు ప్రారంభం అయ్యేలా చర్యలు తీసుకుంటానని హామీ ఇచ్చారు. గ్రామ అభివృద్ధి, రవాణా సౌకర్యాల మెరుగుదలపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టనున్నట్లు పేర్కొన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ఎంపీటీసీలు కొట్టెపల్లి లింగం, అక్కినేనిపల్లి రాజయ్య, కాంగ్రెస్ గ్రామ శాఖ అధ్యక్షుడు చంద్రగిరి వెంకటేశ్, ముదిరాజ్ సంఘం అధ్యక్షుడు తునికి తిరుమలేష్, నాయీ బ్రాహ్మణ సంఘం అధ్యక్షుడు తంగళ్ళపల్లి సంతోష్, రంజిత్ సంఘం అధ్యక్షుడు రాచర్ల రాజేశం, గౌడ సంఘం మాజీ అధ్యక్షుడు కాసారం మల్లేశం, రజక సంఘం అధ్యక్షుడు కోడూరు శంకరయ్య, రెడ్డి సంఘం సభ్యులు కందాడి కిరణ్ రెడ్డి,మాజీ ఉప సర్పంచ్ బీరవెల్లి వెంకటేశ్వరరావు,చంద్రగిరిపల్లి సంఘం ఉపాధ్యక్షులు అక్కినేనిపల్లి సత్తయ్య, అక్కినేనిపల్లి కనుకయ్య, కడకుంట్ల తులసి దాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బిగ్ బాస్కెట్ వేర్ హౌస్ బాత్రూం వద్ద శవమై పడి ఉన్న యువకుడు

బిగ్ బాస్కెట్ ముందు ఆందోళనకు దిగిన మృతుని కుటుంబ సభ్యులు



మేడ్చల్ (ప్రశ్న న్యూస్) మేడ్చల్ జిల్లా పేట్ బస్స్టాప్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో ఓ వ్యక్తి అనుమానాస్పదంగా మృతి చెందాడు. మేడ్చల్ జిల్లా ఘనపూర్ కు చెందిన బాబు (28) అనే యువకుడు పేట్ బస్స్టాప్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని గుండ్ల పోచంపల్లి లోని బిగ్ బాస్కెట్ లో పనిచేస్తాడు. ప్రతిరోజూ మాదిరిగా ఆదివారం కూడా బాబు డ్యూటీ కి వెళ్ళాడు. మరుసటి రోజు తెల్లవారు జామున వరకు బాబు ఇంటికి వెళ్లకపోవడంతో బాబు తల్లికి అనుమానం వచ్చింది. ఈలోగా బిగ్ బాస్కెట్ వేర్ హౌస్ బాత్రూం వద్ద బాబు మృతి చెంది ఉన్నాడని వచ్చిన సమాచారంతో బాబు తల్లి మౌలాచుటిని బిగ్ బాస్కెట్ వేర్ హౌస్ కు వెళ్లి చూడగా బాబు మృతి చెంది ఉన్నాడు. ఈ సంఘటన చూసిన బాబు తల్లి రోదనలు మిన్నంటాయి. న్యాయం చేయాలి అంటూ మృతుడు బాబు కుటుంబ సభ్యులు బిగ్ బాస్కెట్ ముందట కూర్చోని ఆందోళన చేశారు. సంఘటన స్థలానికి క్లాస్ లీం, పోలీసులు చేరుకొని విచారణ చేపట్టారు. మృతుడికి ఖార్చు ఉంది. పేట్ బస్సు బాగ్ పోలీసులు కేసు నమోదు చేసుకొని దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

ఢిల్లీకి పయనమైన దళిత నేతలు



నాచారం (ప్రశ్న న్యూస్) దళితుల ఆత్మగౌరవ మహా ప్రదర్శన కార్యక్రమం 17వ ఉండడంతో ఢిల్లీకి ప్రయాణమైన ఎమ్మార్సీఎస్ నాయకులు మేడ్చల్ జిల్లా ఉప్పల్ కాంపెస్సి నుండి బయలుదేరిన నాయకులు కోరపాక, అంజి మాదిగ,బొడ్డు, శివ అద్వైత్ మాదిగ, దేవిసూరి, అజిత్ ఆనంద్ మాదిగ, డి.పరశురామ్ మాదిగ చేతిపల్లి లక్ష్మణ్ మాదిగ తదితరులు బయలుదేరి వెళ్లారు.

దేవరాయ వ్యవహానికి హాజరైన ప్రముఖులు



జరగింది. వివాహానికి పలువురు రాజకీయ ప్రముఖులు విచ్చేసి వధూవరులను ఆశీర్వదించారు. ఆశీర్వదించిన వారిలో భువనగిరి జిల్లా మాజీ జెడ్పీ చైర్మన్ అలిమినేటి నందీష్ రెడ్డి, ప్రముఖ తెలంగాణ తెలుగు దేశం నేత పొగాకు జైరామ్ చందర్, దుబ్బాక కాంగ్రెస్ నాయకులు మద్దుల గాల్ రెడ్డి, దర్శి నియోజకవర్గ తెలుగు దేశం నేత పల్లెటి చౌదరి తదితరులు ఉన్నారు.

ఈ ఒక్క విటమిన్ తో

ఆడవారిలో గుండెపోటుకు చెక్..?

ఆకుకూరలు, క్యాబేజీ రకం కూరగాయలు వృద్ధ మహిళల గుండె ఆరోగ్యానికి గణనీయంగా తోడ్పడతాయని కొత్త అధ్యయనం వెల్లడించింది. ఎడిత్ కోవాన్ విశ్వవిద్యాలయం, యూనివర్సిటీ ఆఫ్ వెస్ట్రన్ ఆస్ట్రేలియా, డేనిష్ క్యాన్సర్ ఇన్ స్టిట్యూట్ పరిశోధకులు సంయుక్తంగా నిర్వహించిన ఈ పరిశోధన స్పినిచ్, కాలే, బ్రోకలీ వంటి కూరగాయల ప్రాముఖ్యతను నొక్కి చెప్పింది. మహిళల్లో గుండెపోటుకు అనేక కారణాలు ఉన్నప్పటికీ, పోషకాహార లోపం ఒక ముఖ్యమైన అంశం. ఆహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు తక్కువగా ఉండటం, అలాగే చక్కెర, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలు అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో మంట, అధిక రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతాయి. ఇవి గుండె జబ్బులకు దారితీసే కారకాలు. ముఖ్యంగా మెనోపాజ్ తర్వాత మహిళల్లో హార్మోన్ల మార్పుల వల్ల గుండె జబ్బుల ప్రమాదం పెరుగుతుంది, కాబట్టి ఈ దశలో సరైన పోషకాహారం మరింత అవసరం. సమతుల్య, పోషకాలు నిండిన ఆహారం తీసుకోవడం ద్వారా గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని గణనీయంగా తగ్గించుకోవచ్చు. ఆకుకూరలు, క్యాబేజీ రకం కూరగాయలు వృద్ధ మహిళల గుండె ఆరోగ్యానికి తోడ్పడతాయి. ఎడిత్ కోవాన్ విశ్వవిద్యాలయ అధ్యయనం ఈ విషయం వెల్లడించింది. విటమిన్ ఖ1 గుండె జబ్బులు నివారించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. రోజువారీ ఆహారంలో వీటిని చేర్చడం మేలు. ఈ కూరగాయల్లో విటమిన్ ఖ1 పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది అథెరోస్క్లెరోటిక్ వాన్యూల్ డిసీజ్ ల నివారణకు సహాయపడుతుందని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. గుండెపోటు, స్ట్రోక్ ల వల్ల ప్రపంచవ్యాప్తంగా మరణాలకు ూలూణం ప్రధాన కారణాలు. ఈ అధ్యయనంలో 1,436 మంది వృద్ధ మహిళలు పాల్గొన్నారు. విటమిన్ ఖ1 అధికంగా తీసుకోవడం ూలూణం ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుందని ఫలితాలు



సూచించాయి. మెదలోని రక్త నాళాల మందాన్ని కూడా తగ్గించవచ్చని, ఇది అథెరోస్క్లెరోసిస్ నూచన అని తెలిపారు. ప్రతి రోజు సుమారు ఒకటిన్నర కప్పుల ఆకుకూరలు, క్యాబేజీ రకం కూరగాయలు తీసుకోవడం ద్వారా విటమిన్ ఖ1 మోతాదు పెంచుకోవచ్చు. దీని ద్వారా గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు. విటమిన్ ఖ1 30% అధికంగా తీసుకున్న మహిళలు ూలూణం ప్రమాదాన్ని దీర్ఘకాలికంగా తక్కువగా

కలిగి ఉన్నారని అధ్యయనం కనుగొంది. ప్రత్యేక పోషకాహార అవసరాలు ఉన్న కమ్యూనిటీల కోసం, ఉదాహరణకు వృద్ధుల సంరక్షణ కేంద్రాల్లో నివసించే వారికి, విటమిన్ ఖ1 అధికంగా ఉన్న కొత్త ఆహారాలను సృష్టించే పనిలో పరిశోధన బృందం నిమగ్నమై ఉంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి కూరగాయలు ఎంత ముఖ్యమో ఈ అధ్యయనం స్పష్టం చేసింది. రోజువారీ ఆహారంలో వీటిని చేర్చుకోవాలి.

చిక్కుల్లో మహిళల ఊపిరి.. పురుషుల కంటే ఎక్కువ మరణాలు!



దేశంలో పురుషులకు మాత్రమే తక్షణ వైద్య సహాయం అందుతోంది. మహిళలకు వస్తున్న ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులను పట్టించుకోవట్లేదు. ముఖ్యంగా దీర్ఘకాలిక ఊపిరితిత్తుల వ్యాధి (సీఓపీడి) విషయంలో ఈ నిర్లక్ష్యం స్పష్టంగా కనపడుతుంది. 40 ఏళ్లు దాటిన మహిళల్లో ఈ వ్యాధి విస్తృతి గణనీయంగా పెరిగినట్లు తాజాగా ఓ సమీక్షా పరిశోధన వెల్లడించింది. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో నివసించే మహిళలకు ఈ ముప్పు మరింత అధికంగా ఉంది. సకాలంలో గుర్తించకపోవడం, సరైన చికిత్స అందకపోవడం వల్ల అనారోగ్య సమస్యలు తీవ్రమవుతున్నాయి. భారతదేశంలో మహిళల్లో దీర్ఘకాలిక ఊపిరితిత్తుల వ్యాధి (సీఓపీడి) తరచుగా పట్టించుకోని సమస్యగా మిగిలింది. పురుషులకు మాత్రమే తక్షణ వైద్య సహాయం అందుతోందని నిపుణులు చెబుతారు. పల్మనరీ మెడిసిన్, కమ్యూనిటీ మెడిసిన్ విభాగాలు నిర్వహించిన సమీక్షా పరిశోధన ఈ పరిస్థితిని స్పష్టం చేస్తోంది. 40 ఏళ్లు దాటిన మహిళల్లో సీఓపీడి విస్తృతిలో గణనీయ తేడాలు కనపడ్డాయి. ఈ అధ్యయనం మైసూర్ జిల్లాలో 2006-2010 మధ్య జరిగిన పరిశోధనలు, ఒడిశాలో 2013-14లో, తిరువళ్ళూరు జిల్లా, తమిళనాడులో 2007లో జరిగిన సంబంధిత అధ్యయనాలను పరిశీలించింది. సుమారు 16.3 శాతం మహిళల్లో సీఓపీడి ఉన్నట్లు తేలింది. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఈ వ్యాధి మరింత ప్రబలంగా ఉంది. అనేక పరిశోధనలను విశ్లేషించగా, ప్రపంచవ్యాప్తంగా సీఓపీడి విస్తృతిలో అనమానతలు స్పష్టంగా కనపడ్డాయి. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో నివసించే వృద్ధులకు ఈ వ్యాధి తీవ్రంగా సోకుతుంది. బయోమాస్ ఇంధనాలతో వంట చేసే మహిళలు, పొగతాగని వారు కూడా దీర్ఘకాలిక బ్రోన్చైటిస్, వాయుప్రసరణ సమస్యలు ఎదుర్కొనే ప్రమాదం ఎక్కువ. నెకండరీ పొగ, పొగాకు వాడకం, తక్కువ బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ (బీఎంఐ), విద్య, అవగాహన లేకపోవడం సీఓపీడికి ఇతర ప్రమాద కారకాలు. సీఓపీడిని మహిళల్లో సాధారణ దగ్గరా తేలికగా తీసుకుంటారు. శ్వాసకోశ వైఖ్యలం వచ్చాక లేదా పరిస్థితి తీవ్రంగా మారిన తర్వాతే మహిళలు డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్తారు. దక్షిణ కన్నడలోని కటిల్ ప్రాంతంలో మహిళల్లో సీఓపీడికి కారణాలపై సమగ్ర దర్యాప్తు జరుగుతోంది. భారతదేశంలో సీఓపీడికి ముందస్తు చర్యలు లేకపోవడం వ్యాధి నిర్ధారణలో ఆలస్యం కలిగిస్తుంది. పరిశోధనలో తేలిన అంశం ఏమిటంటే, పొగ తక్కువ తాగినా, పురుషుల కంటే మహిళల్లో మరణాల రేటు ఎక్కువ. వారికి లక్షణాలు తీవ్రంగా ఉంటాయి. మహిళల్లో వాయుమార్గ వ్యాధి తక్కువ, హార్మోన్ల ప్రభావం తక్కువగా ఉంటుంది. సీఓపీడి వ్యక్తమయ్యే తీరులో లింగ భేదాలను ఇది సూచిస్తుంది.

మంగళవారం హనుమంతుడికి పూజ చేస్తున్నారా..?



మంగళవారం హనుమంతుడికి చేసే పూజను మెరుగుపరచడానికి, స్వచ్ఛతపై దృష్టి పెట్టండి. నిర్దిష్ట వస్తువులను సమర్పించండి. హనుమాన్ చాలీసా వంటి ప్రార్థనలను పఠించండి. ఉపవాసం ఉండటం, ఎరుపు లేదా కుంకుమ రంగు ధరించడం. కొన్ని ఆహార పదార్థాలను నివారించడం కూడా శుభప్రదం. మరి మంగళవారం హనుమంతుడి పూజ విషయంలో తీసుకోవలసిన నియమాలు ఏంటి.? పరిశుభ్రత, స్వచ్ఛత, దుస్తుల నియమావళి: మీ పూజ కోసం పరిశుభ్రమైన వాతావరణాన్ని నిర్వహించండి. ప్రారంభించే ముందు స్నానం చేయండి. మీ మనస్సు ఏకాగ్రతతో పరధ్యానం లేకుండా చూసుకోండి.

పూజ సమయంలో ఎరుపు లేదా కుంకుమ రంగు దుస్తులు ధరించండి. ఎందుకంటే ఇవి మంగళవారం పూజకు శుభప్రదంగా భావిస్తారు. నైవేద్యాలు, పారాయణం: హనుమంతుడికి సింధూరం, మల్లె నూనె, ఎర్రటి పువ్వులు, లద్దాలు, బెల్లం సమర్పించండి. హనుమాన్ చాలీసా పారాయణం చేసి భక్తితో “రామ్ నామం” జపించండి. మంగళ్యార్ ప్రత కథ చదవడం లేదా వినడం కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఉపవాసం, మంత్రం: మంగళవారం నాడు ఉప్పు, ధాన్యాలు తినకుండా ఉపవాసం ఉండటం ఒక సాధారణ ఆచారం. సాయంత్రం వేళ పండ్లు, పాలు, సాబాదాన వంటి ప్రత-స్మిహృహార్యక ఆహారంతో మీరు ఉపవాసాన్ని విరివించవచ్చు. “ఓం హనుమతే నమః” లేదా “ఓం క్రం క్రీం క్రౌం నః భౌమే నమః” అనే మంత్రాన్ని జపించడం మంగళవారం పూజకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. పరిగణించబడుతుంది. వీటిని నివారించండి: సాధారణంగా మంగళవారం నాడు మాంసం, మద్యం తినకుండా ఉండటం మంచిది. అదనంగా, ఈ రోజున జుట్టు లేదా గోళ్లను కత్తిరించడం మానుకోండి. ఇలా చేయడం అశుభంగా పరిగణించారు. మహిళలకు ప్రత్యేక పరిగణనలు: మహిళలు హనుమంతుడి చోళ (పవిత్ర నూనె ఆధారిత నైవేద్యం) సమర్పించకూడదు. వారు విగ్రహాన్ని చరణాభ్యుతం (విగ్రహాలను స్నానం చేయడానికి ఉపయోగించే పవిత్ర జలం)తో స్నానం చేయకూడదు. కోతులకు ఆహారం పెట్టడం: ముఖ్యంగా మంగళవారం నాడు కోతులకు ఆహారం పెట్టడం వల్ల హనుమంతుడి ఆశీస్సులు లభిస్తాయని నమ్ముతారు. అరటిపండ్లు, బెల్లం వంటి పండ్లు సాధారణంగా నైవేద్యం పెడతారు.

ఉదయం నిద్ర లేవగానే ఈ పనులు చేయకండి..!

ఉదయం లేవగానే అద్దంలో చూసుకోవడం, ఆగిపోయిన గడియారం చూడటం, క్రూరమైన జంతువుల చిత్రాలు చూడటం, శుభ్రం చేయని పాత్రలు చూడటం, నీడ చూడటం వంటివి అశుభకరమని నమ్ముతారు. ఇవి రోజంతా మనసులో ఆందోళన, భయం, ప్రతికూలతలను పెంచుతాయని పలు నమ్మకాలు చెబుతున్నాయి. అద్దంలో చూసుకోవడం: మనలో చాలా మందికి ఉదయం మంచం దిగిన వెంటనే అద్దంలో చూసుకోవడం అలవాటు. కానీ సాస్త్రాల ప్రకారం.. మనం లేచిన వెంటనే అద్దంలో మన ముఖం చూసుకోవకూడదు. ఈ అలవాటు మన జీవితంపై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుందని అంటారు. ఆగిపోయిన గడియారం: ఉదయం నిద్రలేవగానే ఆగిపోయిన గడియారాన్ని చూడటం అశుభమని భావిస్తారు. ఆగిపోయిన గడియారాన్ని చూడటం వల్ల చేయవలసిన పనిలో అడ్డంకులు ఏర్పడటమే కాకుండా, జీవితంలో కొన్ని సమస్యలను కూడా కలిగిస్తాయి. క్రూర జంతువుల చిత్రాలు: ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే పులులు, నీహాలు మొదలైన క్రూర జంతువుల చిత్రాలను చూడకూడదు. ఎందుకంటే ఇది రోజంతా మనస్సులో ఏదో ఒక విషయం గురించి ఆందోళనను, గందరగోళాన్ని సృష్టిస్తుంది. అలాంటి చిత్రాలు సంఘర్షణ, పోరాటాలను సూచిస్తాయని చెబుతారు. కాబట్టి మీ గదిలో జంతువుల చిత్రాలను ఉంచడం అశుభకరం. ఎంగిలి పాత్రలు: ఉదయం నిద్ర లేవగానే వంటగదిలో శుభ్రం చేయని ఎంగిలి పాత్రలు చూడటం కూడా అశుభమని భావిస్తారు. ఇది ఇంట్లోకి ప్రతికూల శక్తిని, పేదరికాన్ని తీసుకువస్తుందని కూడా నమ్ముతారు. అందుకే రాత్రిపూట పాత్రలను శుభ్రం చేయాలని అంటారు. నీడ: ఉదయం నిద్ర లేవగానే మీ స్వంత నీడను లేదా ఇతరుల నీడను చూడటం మానుకోవాలి, ఎందుకంటే నీడను చూడటం వల్ల దురదృష్టం వస్తుంది. నీడను చూడటం వల్ల ఆ వ్యక్తిలో భయం, ఒత్తిడి, గందరగోళం పెరుగుతాయని అంటారు. అందుకే మీరు సూర్యోదయానికి ముందే మేల్కొనిపి.





కొరగజ మరో కాంతార కానుందా..?

ఫస్ట్ లుక్ తో సూపర్ హిట్

గ్రామీణ సంస్కృతి, ఆచారాల నేపథ్యంలో సాగే కథతో తెరకెక్కిన కాంతార బాక్సాఫీస్ వద్ద ఏ స్థాయిలో హిట్ గా నిలిచిందో తెలిసిందే. కన్నడ నాట నుంచి పలు భాషల్లో విడుదలై వైస్ ఇండియా బాక్సాఫీస్ ను పేక్ చేసింది. ఇప్పుడు మళ్లీ ఆలాంబి టవ్ ఇస్తూ కాండల్పుడ్ నుంచి మరో సినిమా రాబోతుంది. కన్నడ, మలయాళం, హిందీ, తెలుగు, తమిళ్, తులు భాషల్లో రాబోతున్న ఈ చిత్రంలో బాలీవుడ్ నటుడు కబీర్ ఖేడీ కింగ్ ఆఫ్ ఉదయవరగా కనిపించబోతుండగా.. భవ్య, శృతి కీలక పాత్రలో నటిస్తున్నారు. ఇటీవలే విడుదల చేసిన ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ సినిమాపై అంచనాలు పెంచేస్తుంది. కాంతార సినిమాను గుర్తు చేస్తూ టాక్ ఆఫ్ ది

టౌన్ గా నిలుస్తోంది. ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ లో బీడ్ క్యారెక్టర్ కొరగజ్ థీమ్ ను ప్రతిబింబించేలా సరికొత్త గెటప్ లో కనిపిస్తూ.. కొరగజ్ మరో కాంతార కాబోతుందని హిట్ ఇచ్చేస్తుంది. ఈ చిత్రానికి గోపీసుందర్ మ్యూజిక్, బ్యాక్ గ్రౌండ్ సోర్స్ అందిస్తున్నారు. ఈ మూవీలోని అన్ని పాటలను డైరెక్టర్ కమ్ రైటర్ సుధీర్ అత్తావర్ రాయడం విశేషం. కర్ణాటక తులనాడులో పూజించబడే దైవం 'కొరగజ్' కథతో ఈ సినిమా రాబోతుంది. సుధీర్ అత్తవర్ దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని త్రివిక్రమ్ సాఫల్స్ నిర్మిస్తున్నారు. రీసెంటగా కర్ణాటకలోని మంగళూరులో ఆడియో లాంచ్ చేశారని తెలిసిందే. 'కాంతార' తరహాలో గ్రామీణ సంస్కృతి, ఆచారాలు కలబోసిన దైవగాధ ఇదని, ప్రేక్షకుల్లో ఆధ్యాత్మిక భావాలు పెంపొందించేలా ఉంటుందని డైరెక్టర్ సుధీర్ అత్తావర్ క్లాసిక్ కూడా ఇచ్చాడు.

ముంబై.. మేరిజాన్!

ఆర్థిక రాజధాని ముంబై.. ఆనందకరమైన నగరంగా నిలవడం గొప్ప విషయమని అంటున్నదని బాలీవుడ్ సీనియర్ నటి రవీనా టాండన్. తాజాగా, టైమ్ అవుట్ మ్యాగజైన్ విడుదల చేసిన 'సిటీ లైఫ్ ఇండెక్స్-2025'లో ఆసియాలోనే అత్యంత సంతోషకరమైన నగరంగా ముంబై ఎంపికైంది. ఇదే నగరంలో పుట్టి పెరిగిన 53 ఏళ్ల రవీనా.. ముంబైలో తనకున్న అనుబంధాన్ని ఈ సందర్భంగా పంచుకున్నది.

“ఇక్కడి ప్రజలే.. ఈ మహానగరపు ఆత్మ. వారి కలలను నెరవేర్చడంలో ముంబై ఎప్పుడూ ముందే ఉంటుంది” అంటూ ముంబైని ఆకాశానికి ఎత్తేసింది. ఇంకా మాట్లాడుతూ, “ఇక్కడి ప్రజల్లోనే ఈ నగర బలం మొత్తం దాగిఉంది. ఏదైనా సరే ముందుకు సాగడానికి, ఆశాజనకంగా ఉండటానికి ఇక్కడి ప్రజల్లో చెప్పలేని అవగాహన ఉంది. ఇక్కడ అన్నివర్గాల వారు నివసిస్తారు.

కూలీలు మొదలుకొని కోట్లకు పడగలెత్తినవారు కనిపిస్తారు. ఈ నగరం అందరినీ సమాన దృష్టితోనే చూస్తుంది. ఎందుకంటే.. వారంతా ముంబై అభివృద్ధిలో కీలకంగా వ్యవహరించేవారే కదా!” అంటూ చెప్పుకొచ్చింది. నగరంలో తనకు అనందాన్ని కలిగించే ప్రదేశాలన్నీ ఉన్నాయనీ, ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో, జీవితాన్ని రీఛార్జ్ చేసుకుంటూ సమయాన్ని గడిపాననీ వెల్లడించింది.



సినీ ప్రపంచాన్ని అబ్బురపరుస్తున్న వారణాసి గ్లింప్స్.. వీడియో వైరల్



సూపర్ స్టార్ మహేశ్ బాబు - దర్శక ధీరుడు ఎస్.ఎస్. రాజమౌళి కాంబినేషన్ లో వస్తున్న గ్లోబల్ యాక్షన్ అడ్వెంచర్ 'వారణాసి' నుంచి భారీ అవోబేట్ వచ్చేసింది. అభిమానులతోపాటు మొత్తం సినీ పరిశ్రమ వేచి చూసిన గ్లింప్స్ వీడియోను గ్లోబ్ ట్రాటర్ గ్రాండ్ ఈవెంట్ లో ఘనంగా విడుదల చేశారు. మూడు నిమిషాల నిడివితో వచ్చిన ఈ వీడియోలో చూపించిన విజువల్స్ ప్రపంచ స్థాయి మేధస్సు, విపరీతమైన స్వేలు చూపిస్తున్నాయి. గ్లింప్స్ లో వారణాసి 512 CE, గ్రహశకలం శాంభవి 2027 CE, అంటార్పిక్ కా-ఆఫ్రికా, ఉగ్రభట్టి కేవల్, లంకా-త్రేతాయుగం, వారణాసి మణికర్ణిక ఘాట్ వంటి అనేక ప్రాంతాలు, యుగాలు చూపించారు. దీంతో ఈ చిత్రం ఒక్క జానరకు పరిమితం కాదని స్పష్టమవుతోంది. టైమ్ ట్రావెల్, సైన్స్ ఫిక్షన్, మైథలాజీ, యాక్షన్ అడ్వెంచర్ అదుర్తి అనిపించేలా గ్లింప్స్ ను రూపొందించారు.

ప్రేమకు అర్థం మారలే..

ప్రస్తుతం 'ప్రేమ' అనే మాటకు అర్థమే మారిపోయిందని అంటున్నారని బాలీవుడ్ సీనియర్ హీరో అజయ్ దేవ్ గన్. తమకాలంలో 'ప్రేమ'కు ఎంతో విలువ, ప్రాధాన్యత ఉండేదనీ.. కాలక్రమంలో దాని విలువ తగ్గిపోతున్నదని ఆవేదన వ్యక్తంచేస్తున్నారు. తన తాజా సినిమా 'దే దే ప్యార్ దే 2' ప్రమోషన్ కార్యక్రమంలో భాగంగా.. ఓ యూట్యూబ్ ఛానెలకు ప్రత్యేక ఇంటర్వ్యూ ఇచ్చాడు అజయ్ దేవ్ గన్. ఈ సందర్భంగా.. 'ప్రేమ, పెళ్లి విషయాలపై తన అభిప్రాయాలను పంచుకున్నారు. “మన తరంలో.. 'ఐ లవ్ యూ' అని చెప్పడం చాలా పెద్ద విషయం. ఎదుటివారిపై ఎంతో ప్రేమ, నమ్మకం ఉంటేనేగానీ చెప్పేవాళ్లం కాదు. కానీ, ఇప్పుడు ఆ మాటలకు అర్థం, విలువ లేకుండా పోయింది. 'ప్రేమ' లోతు ఇప్పటివారికి అర్థం కావడంలేదు” అంటూ చెప్పుకొచ్చాడు. అయితే, అంతకుముందు అజయ్ దేవ్ గన్ భార్య, బాలీవుడ్ సీనియర్ స్టార్ హీరోయిన్ కాజోల్ కూడా ప్రేమ-పెళ్లి విషయంపై చేసిన వ్యాఖ్యలు సోషల్ మీడియాలో తెగ వైరల్ అయ్యాయి. పెళ్లికి ఒక ఎక్స్ ప్రెస్ డేట్ ఉండాలని, రెస్ట్యువల్ అప్షన్ కూడా ఉండాలని కాజోల్ చెప్పడం.. అందర్నీ ఆశ్చర్యాలకి గురిచేసింది. అజయ్ దేవ్ గన్-కాజోల్ ది బాలీవుడ్ లో అత్యంత ప్రాముఖ్యత కలిగిన ప్రేమకథల్లో ఒకటి. 1995లో వచ్చిన 'హల్ద్వాల్' సినిమా సెట్స్ లో.. వీరిద్దరూ మొదటిసారి కలుసుకున్నారు. స్నేహంతో మొదలు పెట్టి.. ప్రేమికులుగా మారారు. దాదాపు నాలుగేళ్ల డేటింగ్ తర్వాత.. 1999లో వివాహబంధంలోకి అడుగుపెట్టారు. ఆ తర్వాత కూడా పలు విజయవంతమైన చిత్రాలలో కలిసి నటించారు. అయితే, ప్రేమ-పెళ్లి వ్యవహారంపై ఈ బాలీవుడ్ కపుల్ చేసిన వ్యాఖ్యలు.. ప్రస్తుతం నెట్టింట హాట్ టాపిక్ గా మారాయి. 26 ఏళ్ల వైవాహిక జీవితం నేపథ్యంలో.. కాజోల్-అజయ్ దేవ్ గన్ నుంచి ఇలాంటి వ్యాఖ్యలు రావడం ఏమిటా? అని నెటిజన్లం ఆశ్చర్యపోతున్నది. “ఆ వ్యాఖ్యల వెనక మర్మం ఏమిటా?” అని బుర్రలు బద్దలు కొట్టుకుంటున్నది. ఇక సినిమాల విషయానికి వస్తే.. కాజోల్ ఇటీవలే మా, సర్దుమీన్ చిత్రాలతో ప్రేక్షకులను పలకరించింది. ప్రస్తుతం 'మహారాజ్' సినిమా చిత్రీకరణ దశలో ఉన్నది. అజయ్ దేవ్ గన్ కూడా మంచి జోష్ మీద సినిమాలు చేస్తున్నారు.



అడుగుడుగునా మలుపే!

అనూహ్యమైన మలుపులతో కథను నడిపించడంలో మలయాళ దర్శకుడు జీతూ జోసెఫ్ సిద్ధపడ్డారు. కొత్తదనానికి ప్రాధాన్యమిస్తూనే.. ట్విస్టుల మీద ట్విస్టులతో సినిమా ఆనాంతం ఊపిరిబిగబట్టి చూసేలా చేస్తాడు. ఇప్పటికే దృశ్యం, దృశ్యం-2, నెరు సినిమాలతో తనకంటూ ఓ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్నాడు. తాజాగా, 'మిరాజ్' అంటూ మరో సరికొత్త క్రెమ్ థ్రిల్లర్ ను ప్రేక్షకుల మీదికి పదిలాడు. సెప్టెంబర్ లో థియేటర్లలో సందడి చేసిన ఈ సినిమా.. ఇటీవలే 'సోనీ లివ్'లో ట్విమింగ్ కు వచ్చింది. రికార్డ్ వ్యూస్ సాధిస్తూ.. ఇక్కడా హిట్ టాక్ తెచ్చుకున్నది. కథలోకి వెళ్తే.. రాజశేఖర్ (శరవణన్) అనే వ్యాపారికి చెందిన సంస్థలో అభిరామి (అవర్ణ బాలమురళి) పనిచేస్తుంటుంది. అక్కడే పనిచేస్తున్న కిరణ్ (హాకీమ్ షాజహాన్)తో ఆమెకు పరిచయం ఏర్పడుతుంది. క్రమంగా ప్రేమగా మారుతుంది. అయితే, కిరణ్ అంత నమ్మకస్తుడు కాదంటూ అభిరామి స్నేహితురాలు రీతూ తెలుతుంటుంది. అనే మాటలను పట్టించుకోని అభిరామి.. కిరణ్ తో పెళ్లివైపు అడుగులు వేస్తుంది. ఇలా ఉండగా, రైలు ప్రమాదంలో కిరణ్ చనిపోయాడని తెలిసి అభిరామి షాక్ కు గురవుతుంది. కిరణ్ వస్తువులను గుర్తించిన అభిరామి.. మృతదేహం గుర్తుపట్టలేనంతగా దెబ్బతిందంతో చూడలేకపోతుంది.



ఆరాధన అందరికీ గుర్తుండిపోతుంది



'చాలిమేర' 'ఇట్లు మారేదుమిల్లి' వంటి చిత్రాల ద్వారా తెలుగు ప్రేక్షకులకు చేరువైంది తెలుగుమ్మాయి కామాక్షి భాస్కర్. ఆమె అల్లరి నరేష్ సరసన కథానాయికగా నటించిన తాజా చిత్రం '12వ రైల్వే కాలనీ' ఈ నెల 21న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. ఈ సందర్భంగా శనివారం కామాక్షి భాస్కర్ విలేకరులతో ముచ్చటించింది. ఈ సినిమాలో తన పాత్రపేరు ఆరాధన అని, ఆమె ఎక్కడి నుంచి వచ్చింది? ఏం చేస్తుందనే అంశాలు ఇంట్రెస్టింగా అనిపిస్తాయని చెప్పింది. తన పాత్ర కథాగమనంలో చాలా కీలకంగా ఉంటుందని, ఆరాధన లేకపోతే సినిమా కథ లేదని, అందరికీ గుర్తుండిపోతే పాత్ర అవుతుందని తెలిపింది. 'హీరోలు అన్ని రకాల పాత్రలు చేస్తున్నారు. కానీ నాయికల విషయంలో పరిమితులు కనిపిస్తాయి. అందుకే ప్రతి సినిమాలో ఛాలెంజింగ్ రోల్స్ ఎంచుకుంటున్నా. నేను అవోలో హాస్పిటల్ లో జనరల్ ఫిజిషియన్ గా క్లాస్సిక్ చేశాను. ఇప్పుడు మాత్రం 'పూర్తిగా నటనకే సమయాన్ని కేటాయిస్తున్నా' అని చెప్పింది. ప్రస్తుతం తాను 'డెకాయిట్' చిత్రంలో నటిస్తున్నానని, మరో పెద్ద సినిమా ప్రకటన త్వరలో వస్తుందని, అలాగే 'చాలిమేర-3' కూడా ప్రారంభం అవుతుందని కామాక్షి భాస్కర్ పేర్కొంది.

మెరుపు వెనక ఉరుము!

సోషల్ మీడియా.. ఎవరో ఒకరిని ఒక్కసారిగా ఆకాశానికి ఎత్తేస్తుంది. ఫోటోస్-వీడియోస్.. దృశ్య-శ్రవణం.. ఏదో ఒకదాన్ని తెగ వైరల్ చేసేస్తుంది. అందులో కనిపించిన వారిని ఓవర్ నైట్ స్టార్ గా మార్చేస్తుంది. ప్రస్తుతం మరాఠీ నటి గిరిజ ఓక్ కూడా.. అలాంటి వైరల్ ఫేమ్ నే అందుకున్నది. తాజాగా, ఓ యూట్యూబ్ ఛానెల్ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్నది గిరిజ. నీలిరంగు వీరలో సింపుల్ గానే ముస్తాబైనా.. తన అందంతో అందరినీ కట్టిపడేసింది. ఇందుకు సంబంధించిన ఫోటోలు, వీడియోలు సామాజిక మాధ్యమాల్లో చెక్కుడు కొడుతున్నాయి. దాంతో, నిస్సమ్మన్నది దాకా ఎవరికి పెద్దగా తెలియని గిరిజ.. ఇప్పుడు జాతీయ స్థాయిలో తెగ ట్రెండ్ అవుతున్నది. దాంతో, 'ఎవరీ గిరిజ?' అంటూ నెట్టింట సెర్చ్ మొదలైంది. మహారాష్ట్రలోని ఫోటో.. గిరిజ ఓక్ స్వస్థలం. డిగ్రీ తర్వాత నాటకరంగంలోకి ప్రవేశించింది. థియేటర్ ఆర్ట్స్ ప్రావీణ్యం సంపాదించి, మొదట్లో కొన్ని యాద్ ఫిల్మ్స్ చేసింది. ఆ తర్వాత సినిమాలు, సీరియల్స్ లోకి ఎంటర్మెంట్. మరాఠీతోపాటు హిందీలోనూ అవకాశాలు దక్కించుకుంది. తాళీ జమీన్ పర్, షోర్ ఇన్ ది నీట్, జవాన్ లాంటి సినిమాల్లో నటించింది. కార్టెల్, మోడ్రన్ లవ్ ముంబై వెటెరినరీస్ తోనూ మంచిపేరు తెచ్చుకుంది. అయితే, దాదాపు 20 ఏళ్లుగా ఇండస్ట్రీలో ఉంటూ, 30 వరకూ ప్రాజెక్టులలో పనిచేసినా ఈ నటికి పెద్దగా గుర్తింపు రాలేదు. కానీ, ఒకేఒక్క యూట్యూబ్ ఛానెల్ ఇంటర్వ్యూ.. గిరిజ ఓక్ ను జాతీయస్థాయి సెలెబ్రిటీగా మార్చేసింది. ఓవైపు గిరిజ ఓక్ ను దేశవ్యాప్తంగా తెగ వైరల్ చేసిన సోషల్ మీడియా.. మరోవైపు ఆమెకు లేనిపోని చిక్కులు తెచ్చిపెడుతున్నది. కొందరు గిరిజ ఫోటోలు, వీడియోలను ఏబి టెక్నాలతో అశ్లీలంగా మార్పింగ్ చేస్తున్నారు. వాటిని సామాజిక మాధ్యమాల్లో వైరల్ చేస్తున్నారు. ఈ మార్పింగ్ ఫోటోలపై గిరిజ ఓక్ తాజాగా స్పందించింది. ఏబితో సృష్టించిన మార్పింగ్ ఫోటోల వల్ల తాను ఇబ్బంది పడుతున్నట్లు చెప్పుకొచ్చింది. ముఖ్యంగా, తన 12 ఏళ్ల కొడుకు భవిష్యత్తు గురించి ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. “ఇప్పుడు వైరల్ అవుతున్న మార్పింగ్ ఫోటోలను చాలామంది చూసి పదిలేస్తారు. కానీ, అవి ఇంటర్వెయ్ శాశ్వతంగా ఉండిపోతాయి. నా 12 ఏళ్ల కొడుకు ఇప్పుడు సోషల్ మీడియా వాడటం లేదు. కానీ, భవిష్యత్తులో వాడవచ్చు. అప్పుడు ఈ మార్పింగ్ ఫోటోలను చూస్తే? ఆ ఆలోచనే నాకు భయాన్ని కలిగిస్తున్నది” అంటూ భావోద్వేగానికి గురైంది. ఆ ఫోటోలను వెంటనే సామాజిక మాధ్యమాల్లోంచి తొలగించాలని విజ్ఞప్తి చేసింది.



పోలీస్-జర్నలిస్టుల మధ్య స్నేహపూర్వక క్రికెట్ మ్యాచ్ జిల్లా ఎస్పీ శ్రీనివాస రావు,



మెదక్ ప్రతినిధి (ప్రశ్న న్యూస్) మెదక్ జిల్లా ఎస్పీ శ్రీ డి.వి. శ్రీనివాస రావు, ఆధ్వర్యంలో జిల్లా పోలీసు సిబ్బంది మరియు జర్నలిస్టుల మధ్య స్నేహపూర్వక క్రికెట్ మ్యాచ్‌ను నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రెండు జట్లూ ఉత్సాహంతో పాల్గొని క్రీడాస్వాధిని ప్రదర్శించాయి. మ్యాచ్ ప్రారంభానికి ముందుగా రెండు జట్లు గ్రౌండ్‌కు చేరుకున్నాయి. మొదట టాస్ గెలిచిన జర్నలిస్టుల జట్టు కెప్టెన్ నరేష్ బ్యాటింగ్ ఎంచుకున్నారు. ప్రతిభావంతమైన ప్లాట్తో జర్నలిస్టుల జట్టు 15.5 ఓవర్లలో 101 పరుగులు 10 వికెట్లు కోల్పోయారు. తదుపరి ఇన్నింగ్స్‌లో 102 పరుగులు లక్ష్య ఛేదనలో భాగంగా పోలీస్ జట్టు క్రమబద్ధంగా రన్స్ సాధిస్తూ ముందుకు సాగింది. 2 వికెట్లు మాత్రమే కోల్పోయి, 11.4 ఓవర్లలో లక్ష్యాన్ని చెందించగలిగింది. చివరి పరుగును స్వయంగా జిల్లా ఎస్పీ శ్రీ డి.వి. శ్రీనివాస రావు, చేసి జట్టుకు విజయాన్ని అందించారు. మ్యాచ్‌లో అత్యధిక పరుగులు చేసిన నరేష్ అర్విఎస్ కి “మ్యాన్ ఆఫ్ ది మ్యాచ్” బహుమతిని, రన్సరవిగా నిలిచిన జర్నలిస్టుల జట్టుకు, విన్సెంట్ నిలిచిన పోలీస్ జట్టుకు జిల్లా ఎస్పీ శ్రీనివాస రావు మరియు మెదక్ ఎమ్మెల్యే బహుమతులను అందజేశారు. జిల్లా ఎస్పీ ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ క్రీడలు శారీరక ఆరోగ్యానికి, మానసిక ప్రశాంతతకు, జట్టు భావన అభివృద్ధికి ఎంతగానో దోహదపడతాయని అన్నారు. పోలీస్-మీడియా సంబంధాలు మరింత బలోపేతం కావడానికి ఇలాంటి స్నేహపూర్వక కార్యక్రమాలు కొనసాగుతాయని తెలిపారు. అదేవిధంగా భవిష్యత్తులో మెదక్ పోలీస్ కార్యాలయం ప్రాంగణంలో అత్యాధునిక ప్రమాణాలతో ఏర్పాటు చేస్తున్నా క్రికెట్ గ్రౌండ్ ను అతి త్వరలో ఒక అంతర్జాతీయ క్రికెట్ స్టేయర్ తో ప్రారంభింప చేస్తామన్నారు. జిల్లా యువత కు ఉచిత క్రికెట్ కోచింగ్ క్యాంపు లు నిర్వహించే విధంగా కృషి చేస్తామన్నారు. భవిష్యత్తులో ఇలాంటి మరిన్ని స్నేహపూర్వక మ్యాచ్ లు నిర్వహిస్తామని ఎస్పీ తెలిపారు. ఈ ప్రెస్ట్ మ్యాచ్ కార్యక్రమంలో మెదక్ అదనపు ఎస్పీ శ్రీ. ఎన్ మహేందర్ , మెదక్ డియస్సి ప్రసన్న కుమార్ , తూప్రాన్ డియస్సి నరేందర్ గౌడ్ , ఎఆర్ డియస్సి రంగా నాయక్ , సీబి య వెంకట రాజా గౌడ్ రాజా శేఖర్ రెడ్డి , జర్నీ గారు, ఆర్బి బి శైలందర్ రామకృష్ణ , ప్రెస్ క్లబ్ అధ్యక్షులు నరేష్ గౌడ్ జర్నలిస్ట్ మిత్రులు, పోలీస్ సిబ్బంది పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించిన మాజీ డిప్యూటీ స్పీకర్



యం. పద్మదేవేందర్ రెడ్డి, మాజీ ఎమ్మెల్యే శశిధర్ రెడ్డి. మెదక్ ప్రతినిధి (ప్రశ్న న్యూస్) పాపన్నపేట్ మండలంలోని ఆరెపల్లి గ్రామానికి చెందిన బిఆర్ఎస్ నాయకులు అట్లర్రి.గోపాల్ రావు కుమారుడు రాజాశేఖర్ వివాహం కీర్తనతో ఇటీవల జరుగగా, ఆదివారం మాజీ డిప్యూటీ స్పీకర్ యం. పద్మదేవేందర్ రెడ్డి, మాజీ ఎమ్మెల్యే శశిధర్ రెడ్డి మండల నాయకులతో కలిసి ఆరేపల్లి గ్రామానికి చేరుకొని నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అనంతరం యూనైట్ షేట్ గ్రామా పురోహితుడు రమేష్ కుమార్తె నిశ్చితార్థం మండల పరిధిలోని లక్ష్మీ నగర్ శ్రీ కన్వెన్షన్ లో జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి హాజరై నూతన జంటను ఆశీర్వదించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏడుపాయల దేవస్థానం మాజీ చైర్మన్ బాల గౌడ్, నర్సంపల్లె ధోరం మాజీ అధ్యక్షులు జగన్, తాజా మాజీ సర్పంచ్ లు శ్రీనాథ్ రావు, మల్లేశం, మాజీ ఏడుపాయల డైరెక్టర్ కాశమల. శ్రీనివాసరావు, మెదక్ మున్సిపల్ మాజీ చైర్మన్ మల్లికార్జున గౌడ్, మాజీ కౌన్సిలర్లు మామిళ్ళ అంజనేయులు ఆర్పి. శ్రీనివాస్ గడ్డమిద కృష్ణ గౌడ్, ఆరెపల్లి బిఆర్ఎస్ గ్రామ అధ్యక్షులు ఉమామహేశ్వరరావు, నాయకులు అట్లర్రి బాలాజీ రావు, రామ చంద్రరావు, లక్ష్మణరావు, మన్సూర్. మల్లేశం, దాపుల. రాజేందర్ రావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజా ప్రభుత్వంలో అర్బులైన ప్రతి పేదవారికి ఇందిరమ్మ ఇల్లు



బోయినపల్లి (ప్రశ్న న్యూస్) రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా, బోయినపల్లి మండలంలో కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రభుత్వం ప్రతిష్ఠాత్మకంగా అమలు చేస్తున్న ఇందిరమ్మ ఇండ్ల నిర్మాణ కార్యక్రమంలో భాగంగా చొప్పదండి నియోజకవర్గం బోయినపల్లి మండలం, మల్లాపూర్ గ్రామానికి చెందిన ఐల శివరామ్ కు ప్రభుత్వం కేటాయించిన ఇందిరమ్మ ఇంటి నిర్మాణం పూర్తయింది. ఆదివారం శుభ సమయంలో నిర్వహించిన గృహ ప్రవేశ కార్యక్రమానికి చొప్పదండి శాసనసభ్యులు డా. మేడిపల్లి నత్తం ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ఇందిరమ్మ ఇంటిని ప్రారంభించారు. ఆ తరువాత కుటుంబ సభ్యులను

- చొప్పదండి ఎమ్మెల్యే :
డాక్టర్ మేడిపల్లి నత్తం
- ఐల శివరాం ఇందిరమ్మ ఇంటి నిర్మాణం పూర్తి
- నూతన గృహ ప్రవేశం
వేడుకలు

ఎమ్మెల్యే కూననేని సారధ్యంలో మెగా జాబ్ మేళా ఘన విజయం

ధన్యవాదాలు తెలిపిన ఎబిటియుసి నాయకులు

కొత్తగూడెం (ప్రశ్న న్యూస్) కొత్తగూడెం క్లబ్ నందు ఏర్పాటు చేసిన చేసిన మెగా జాబ్ మేళా కి నిరుద్యోగ యువత నుండి భారీ స్పందన లభించింది. మెగా జాబ్ మేళాలో సుమారు నియోజకవర్గ నలుమూలల నుండి సుమారు 8500 మంది రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకోగా 2915 మంది నిరుద్యోగ యువతకి ఉద్యోగ అవకాశం లభించింది. అందులో 750 మందికి తక్షణమే శాసనసభ్యులు చేతుల మీదుగా అందజేశారు. మిగిలిన వారికి త్వరలో ఉద్యోగ నియామక పత్రాలు ఇవ్వనున్నట్లు తెలిపారు. ఇంత మహోన్నత కార్యక్రమాన్ని ముందుండి నడిపించిన కొత్తగూడెం శాసనసభ్యులు కూననేని సాంబశివరావు, సింగరేణి



చైర్మన్ అండ్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ ఎన్ బలరాం, డైరెక్టర్(పా) గౌతంపొట్ల , గుర్తింపు సంఘం ఎబిటియుసి తరుపున ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎబిటియుసి అధ్యక్షులు వాసిరెడ్డి సీతారామయ్య, ప్రధాన కార్యదర్శి కొరవి



రాజకుమార్, అదనపు ప్రధాన కార్యదర్శి మిరయాల రంగయ్య, సెంట్రల్ కార్యదర్శి వంగ వెంకట్, బ్రాంచ్ కార్యదర్శిలు వి మల్లికార్జున్ రావు, రమణమూర్తి, సెంట్రల్ ఆర్గనైజింగ్ కార్యదర్శి జీ. వీరస్వామి యూనియన్ నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆదివారం కోటి దాటిన నరసింహుని ఆదాయం

యాదగిరిగుట్ట (ప్రశ్న న్యూస్) కార్తీకమాసం సందర్భంగా యాదగిరిగుట్ట శ్రీ లక్ష్మీనరసింహ స్వామి వారి దేవస్థానంలో ఆదివారం రోజున భక్తులు అధిక సంఖ్యలో విచ్చేసి శ్రీ స్వామి వారిని దర్శించుకొని పూజా కైంకర్యములు , మొక్కులు నిర్వహించుకున్నారు. ఈ సందర్భంలో దేవస్థానంలోని వివిధ విభాగాల ద్వారా శ్రీ స్వామి వారికి రూ. 1,04,52,688/- (రూపాయలు ఒక కోటి నాలుగు లక్షల యాభై రెండు వేల ఆరు వెంకట ఎనభై ఎనిమిది రూపాయలు మాత్రమే) ఆదాయం సమకూరినది. వచ్చిన ఆదాయం ఇటీవల కాలంలో నమోదైన అత్యధిక ఆదాయాలలో ఒకటిగా నిలిచింది. ఈరోజు విశేషంగా సుమారు 1,06,700 మంది భక్తులు శ్రీ స్వామి వారిని దర్శించుకున్నారు. కార్తీక మాసము మూడవ ఆదివారం సందర్భంగా భక్తులు అత్యంత భక్తి శ్రద్ధలతో కొండక్రింద శ్రీ నత్తూరాయణ స్వామి ప్రత్యమండపము నందు 1862 నం.లు పాతగుట్ట ఆలయం నందు 203 నం.లు ప్రతాలు మొత్తము



2065 నం.లు ప్రతాలు ఆవరించుకొనియున్నారు. కార్యనిర్వహణాధికారి ఆధ్వర్యంలో భక్తుల రద్దీకి అనుగుణంగా ఎటువంటి ఇబ్బందులు కలుగకుండా తగు ఏర్పాట్లు చేశారు. దేవస్థానంలోని కియోస్క్ మెషిన్ ద్వారా మొత్తం



రూ.3,50,000/- (త్రానూక్షన్ కాబడినది. ఈ సౌకర్యం ద్వారా తమ సమయం ఆదా కావడంతో భక్తులు ఆనందాన్ని వ్యక్తం చేస్తూ, ఇది భక్తులకు ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉందని తెలిపారు.

జయదర్శినిలో కార్తీకమాస వనభోజనాలు

ఆకట్టుకున్న చిన్నారుల, పెద్దల ఆటపాటలు

మేడ్చల్(ప్రశ్న న్యూస్) పవిత్రమైన కార్తీకమాసం సందర్భంగా మేడ్చల్ పురపాలక సంఘం పరిధిలోని కేవలీఆర్ రోడ్ నెంబర్ 7లో గల కాలనీవాసులు సాంప్రదాయ వద్దతిలో జయదర్శినిలోని పెంకటిశ్వర స్వామిని దర్శించుకున్న అనంతరం వనభోజనాలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ వనభోజనాలలో కుటుంబ సభ్యులు, చిన్నారులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని వండుగ వాతావరణాన్ని ఆస్వాదించారు. పచ్చదనం నిండిన జయదర్శినిలో సాంప్రదాయ వంటకాలతో వనభోజనాలు చేశారు. ఆటపాటలతో మరింత ఉత్సాహభరితంగా సాగింది. చిన్నారులు, పెద్దలు కలిసి ఆటపాటలతో ఆకట్టుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న పలువురు మహిళలు మాట్లాడుతూ హిందూ సంప్రదాయం ప్రకారం కార్తీకమాసం శివుడు విష్ణువులకు అత్యంత ప్రీతికరమైన నెల అని ఈ మాసంలో



దీపాలు వెలిగించడం తులసి పూజ చేయడం ఉపవాసాలు ఉండటం ఎంతో ప్రత్యేకమన్నారు. ప్రకృతిలో భోజనం చేయడం ద్వారా దేవుని సృష్టిని స్మరించడం వనభోజనాల ప్రధాన ఉద్దేశం అని వివరించారు. వనం అంటే ప్రకృతి, భోజనం అంటే ఆహారం ప్రకృతిలో చెట్లనిడలో భోజనం



చేయడం ద్వారా మనిషి ప్రకృతి బంధం బలపడుతుందని ఈ ఆచారంలో సమాజంలో ఐక్యత నత్తంగ భవనాలను పెంపొందిస్తుందని పిల్లలకు వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో నవనీత, అనురాధ, సంధ్య, గాయత్రి, అనిత, క్రావణి, భవానిలతో పాటు చిన్నారులు పాల్గొన్నారు

ఎంపీడీఓలకు వాహనాలు అత్యవసరం

- అధ్యక్షురాలు జొన్నల పద్మావతి

సమావేశంలో పలు సమస్యలపై తీర్మానాలు చేసిన సంఘం



మేడ్చల్(ప్రశ్న న్యూస్) గ్రామీణాభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలను ప్రజలకు చేరవేసే కీలక బాధ్యత ఉన్న ఎంపీడీఓల వాహనాల కొరతతో తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని తెలంగాణ మండల పరిషత్ అభివృద్ధి అధికారుల సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షురాలు జొన్నల పద్మావతి వెల్లడించారు. ఆదివారం టీజీఓ భవన్‌లో జరిగిన రాష్ట్ర కార్యవర్గ సమావేశంలో ఆమె పాల్గొని మాట్లాడారు. రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యులు, జిల్లా అధ్యక్షులు, కార్యవర్గ ప్రతినిధులు ఈ సమావేశంలో హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా జొన్నల పద్మావతి మాట్లాడుతూ... “ఎంపీడీఓల ప్రభుత్వ పథకాల అమలులో కీలక స్థానంలో ఉంటారు. కానీ వాహన సమస్యలతో లోకపోవడంతో మండలాల్లో పర్యవేక్షణ పనులు ప్రభావితమవుతున్నాయి. వెంటనే ఎంపీడీఓలకు వాహనాలు మంజూరు చేయాలి. పెండింగ్‌లో ఉన్న వాహన బిల్లులన్నీ కూడా విడుదల చేయాలి” అని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు.

ప్రమోషన్ల మంజూరు తప్పనిసరి:

ప్రమోషన్‌కు అర్హత పొందిన ఎంపీడీఓలకు డీపీసీ ద్వారా డిప్యూటీ డీఎంఓలుగా పదోన్నతులు ఇవ్వడంలో ఆలస్యం జరుగుతుండటం సబబుకాదని ఆమె అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ ప్రక్రియను ప్రభుత్వం తక్షణం పూర్తి చేయాలని సంఘం తీర్మానించింది.

సర్పంచ్-ఎంపీటీసీ ఎన్నికలకు సమయ విరామం ఇవ్వాలి:

సర్పంచ్ మరియు ఎంపీటీసీ ఎన్నికలు ఒకేసారి నోటిఫై కావడం నిర్వహణ పరంగా కష్టాలను సృష్టిస్తున్నదని సమావేశంలో నాయకులు పేర్కొన్నారు. కనీసం రెండు ఎన్నికల మధ్య 15 రోజుల విరామం ఉండాలని, ఒక ఎన్నిక పూర్తయ్యాక మరొక ఎన్నిక నిర్వహించాలని తీర్మానించారు.

మండల పరిషత్‌లకు నిధుల విడుదల అత్యవసరం:

మండల పరిషత్‌ల పనితీరు కోసం అవసరమైన గ్రాంటులు, సీనియరేజ్ చార్జీలు, స్టాంప్ డ్యూటీ వంటి నిధులు విడుదల కాకపోవడంతో పనులు మందగిస్తున్నాయని సభ్యులు ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఈ నిధులను ప్రభుత్వం అత్యవసరంగా విడుదల చేయాలని సమావేశం కోరింది. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రధాన కార్యదర్శి ఎం. మోహన్, అసోసియేట్ అధ్యక్షులు గంగుల సంతోష్ కుమార్, రాష్ట్ర నాయకులు చిరంజీవి, శ్రీనివాస్, కె. రామకృష్ణ, నియాదగిరి, రాజేశ్వర్, శ్రీశివన్ రెడ్డి, ఆర్. రామకృష్ణ, కథలప్ప, విజయ్, వేణుగోపాల్ రావు తదితరులు పాల్గొన్నారు

అభివృద్ధి వైపు పరుగులు తీస్తున్న మెదక్

మెదక్ అభివృద్ధి కోసం రూ 48.70 కోట్లు విడుదల

ఎమ్మెల్యే కృషితో మెదక్ కు మరిన్ని నిధులు రాబోతున్నాయి

మెదక్ ను సుందరనందనవనంగా తీర్చిదిద్దుతాం

మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ తొడుపునూరి చంద్రపాల్



మెదక్ ప్రతినిధి (ప్రశ్న న్యూస్) మెదక్ యువ ఎమ్మెల్యే నాయకత్వంలో మెదక్ అభివృద్ధి వైపు పరుగులు తీస్తుందని మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ తొడుపునూరి చంద్రపాల్ స్పష్టం చేశారు.ఆదివారం మెదక్ ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో కాంగ్రెస్ నేతలతో కలిసి విలేకర్లతో మాట్లాడారు. మెదక్ మున్సిపల్ అభివృద్ధి కి రూ 48.70 కోట్లు విడుదలయ్యాయన్నారు.టియూఎఫ్‌బిసీ ద్వారా రూ 34 కోట్లు, యూజిడిఎఫ్ ద్వారా రూ 14.70 కోట్లు వచ్చాయని, వాటి ద్వారా మెదక్ పట్టణంలోని అన్ని వార్డుల్లో అభివృద్ధి పనులు త్వరలోనే ప్రారంభిస్తామన్నారు.గత ప్రభుత్వ హయాంలో ఏనాడూ ఇంత పెద్ద మొత్తంలో నిధులు విడుదల కాలేదన్నారు.పట్టణంలో ని ఆయా కాలనీల్లో ప్రధాన రోడ్లను పూర్తిచేస్తామన్నారు. హైదరాబాద్ లోని కేబుల్ బ్రిడ్జి తరహా లో మెదక్ లో ఉన్న బ్రిడ్జిలను సుందరికరిస్తామన్నారు. డబుల్ డిడ్ రూం కాలనీ, జర్నలిస్టు కాలనీల్లో మౌళిక వసతులు కల్పిస్తామన్నారు. ఇప్పటికే ఏడుపాయల, మెదక్ చర్రి అభివృద్ధి కి రూ 70 కోట్లు ఇచ్చామన్నారు. మెడికల్, నర్సింగ్ కాలేజీలను, ఆర్ట్స్ కళాశాలయాలను త్వరలోనే నిర్మిస్తామని తెలిపారు. మెదక్ అభివృద్ధి కోసం ఎమ్మెల్యే అవార్జితలు శ్రమిస్తున్నారని, రానున్న రోజుల్లో మరిన్ని నిధులు తెచ్చేందుకు ఎమ్మెల్యే రెడీగా ఉన్నారన్నారు. పెద్ద మొత్తంలో నిధులు మంజూరు చేసిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కి, మంజూరుకు కృషి చేసిన ఎమ్మెల్యే కు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలియజేస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ సమావేశం లో కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు ముత్యం గౌడ్, లల్లూ,లక్ష్మీనారాయణ గౌడ్, హమీద్, ప్రవీణ్ గౌడ్, కోర్వి రాములు, హంజాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

