Published by Telangana

TS-25-0034017

సత్యమేవ జయతే

తెలుగు దినపత్రిక

- ధర్మం నిలబడాలి, సత్యం గెలవాలి, సత్యం మాత్రమే గెలవాలి జైహింద్

సంపుటి : 01 సంచిక : 227 ప్రచురణ : తెలంగాణ, ఎడిటర్ : జె. భాస్కర్, ఆదివారం 14-09-2025 పేజీలు : 12 వెల : 2/-

విలేకరులు కావలెను

తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా "సత్యమేవ జయతే" తెలుగు దినపత్రికలో బ్యూరో మండలాల రిపోర్టర్గా పనిచేయుటకు జిల్లాల నియోజకవర్గ స్థాయిలో ఉత్సవంతులు అయిన యువతి యువకులు కావలెను కొత్త వారికి మరియు అనుభవం ఉన్నవారికి అవకాశం ఇవ్వబడును. రిపోర్టర్లుగా అపాయింట్మెంట్ అయిన తర్వాత వారికి లైన్ అకౌంట్ కూడా ఇవ్వబడును. సంప్రదించవలసిన ఫోన్ నెంబర్ 9959479375

మణిపూర్‌లో ఇక శాంతి, సౌభాగ్యాలు

చురాచంద్‌పూర్: మణిపూర్‌ను పేరుకు తగ్గట్లుగానే శాంతి, సౌభాగ్యాలకు ప్రతీకగా నిలపాలనేదే తమ ఆలోచన అని ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ చెప్పారు. 2023 మే నెలలో తెగల మధ్య సంకుల సమరంతో అతలాకుతలం అయిన ఈ అత్యంత కీలకమైన ఈశాన్య రాష్ట్రంలో ప్రధాని మోడీ ఇక్కడ పర్యటించడం రెండేళ్లలో ఇదే మొదటిసారి. ఈ సందర్భంగా ఆయన కుకీ తెగలు ఎక్కువగా ఉండే చురాచంద్‌పూర్‌లో శనివారం జరిగిన బహిరంగ సభలో ప్రసంగించారు. ఘర్షణలతో తల్లడిల్లిన ఈ నేల సుభిక్షం అయ్యే లక్ష్యంతో తాము ముందుకు సాగుతామని ఈ ప్రాంతీయులకు ఆయన భరోసా ఇచ్చారు. తమ ప్రభుత్వం ఇక్కడి ప్రజలతో మమేకం అయ్యి పనిచేస్తుందని తెలిపారు. మణిపూర్ ధైర్యవంతుల నేల. పలు ఆకాంక్షలు , అపార విశ్వాసం సంతరించుకుని ఉన్న భూమి. ఇది అత్యంత సుందరమైన స్థలం, దురదృష్టవశాత్తూ ఇక్కడ నెలకొన్న హింసాగ్ని ఈ ప్రాంతంపై వీడని నీలినీడలను పర్చుకునేలా చేసిందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

ఇంతకాలం వరకూ ఈ సంక్షుభిత ప్రాంతానికి ప్రధాని మోడీ రాకపోవడంపై రాజకీయంగా ఇతరత్రా కూడా పలు విమర్శలు వెలువడ్డాయి. ఇక్కడి కష్టపడి పనిచేసే పలు తెగల నడుమ ఘర్షణలు నెలకొనడం , కారణం ఏదైనా అందరికీ బాధాకరం . ఈ చీకటి అధ్యాయం తొలిగిపోతుంది. ఈ ప్రాంతంలో వినూత్న ఉషోదయం వెల్లివిరుస్తుందని తాను అపార విశ్వాసంతో చెపుతున్నానని స్థానికుల్లో స్థయిర్యం నెలకొనేలా చేసేందుకు ఆయన యత్నించారు. తమ లక్ష్యం ఒక్కటే మణిపూర్‌ను శాంతియుతం, ప్రగతిమయం చేయడమే అన్నారు. ఇక్కడికి రావడానికి ముందు ప్రధాని మోడీ ఇంఫాల్ , చురాచంద్‌పూర్‌లోని శరణార్థ శిబిరాలను సందర్శించారు. కుకీ , మెయితీ బాధితులతో మాట్లాడారు. తాను ఈ ప్రాంతంలోని సహాయక శిబిరానిలకు వెళ్లి వచ్చానని, బాధితులతో మాట్లాడానని , వారిలో గత చేదు అనుభవం కన్నా ఇకముందు నెలకొనే ప్రశాంతత గురించి ఆశలు నెలకొని ఉన్నాయని

తెలిపారు. వారి కలలను సాకారం చేసి తీరుతామన్నారు.కొండలలో కోనల్లో మణిలాగా ఉన్న ఈశాన్య రత్నం మణిపూర్ ఉజ్వల రీతిలో తిరిగి ప్రకాశించి తీరుతుందని, ఇదే విషయాన్ని తాను శరణార్థులతో చెప్పానని వివరించారు. ఏ ప్రాంతంలో అయినా అభివృద్ధికి శాంతియుత వాతావరణం అత్యవసరం, గడిచిన 11 సంవత్సరాలలో ఈశాన్య ప్రాంతంలో అనేక ఘర్షణలు, వివాదాలకు సరైన పరిష్కారం దక్కేలా చేశామని చెప్పారు. పలు ప్రాంతాల వారు శాంతియుత మార్గాన్ని ఎంచుకుని ముందుకు సాగాలనే తపనతో ఉన్నారని, ఇక్కడ కూడా ఈ భావన నెలకొంటోందని తెలిపారు. ముందు ఘర్షణలను చల్లార్చాలి, తరువాత శాంతికి తద్వారా ప్రగతికి పాటుపడాలనేదే కేంద్ర ప్రభుత్వ సంకల్పం అని చెప్పారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకుంటున్న చర్యలు సత్ఫలితాలను ఇస్తున్నాయని సభికులకు తెలిపారు. ఇటీవలి కాలంలో ఇక్కడ పర్వత ప్రాంతాలు,

మిగతా 2లో

పది టిఎంసిల నీటిని ఏపి మళ్లిస్తోంది

హైదరాబాద్:ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో కృష్ణా జలాల వినియోగంలో తెలంగాణ ప్రయోజనాలను పట్టించుకోకపోవడంతోనే ఈ పరిస్థితి వచ్చిందని ముఖ్యమంత్రి అన్నారు. గడిచిన పదేళ్లలో అధికారంలో ఉన్న కెసిఆర్ ప్రభుత్వం కృష్ణా జలాల్లో న్యాయపరంగా రావాల్సిన నీటి కోటా సాధించటంలో దారుణంగా విఫలమైందన్నారు. కృష్ణాపై తలపెట్టిన పాలమూరు నుంచి డిండి వరకు ప్రాజెక్టు లను పెండింగ్‌లో పెట్టిందని, నీటి వాటాల విషయంలో తీరని ద్రోహం చేసిందన్నారు. దిగువ రాష్ట్రాల హక్కులతో పాటు నదీ వాటాల పంపిణీ న్యాయ సూత్రాల ప్రకారం కొత్తగా ఏర్పడ్డ తెలంగాణకు కృష్ణాలో 904 టిఎంసీల నీటి వాటా రావాల్సి ఉందని, అందుకు అనుగుణంగా వాదనలు సిద్ధం చేయాలని సిఎం స్పష్టం చేశారు. గత ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యంగా ఉదాసీనంగా వ్యవహరించడంతో ఏపి ప్రభుత్వం కృష్ణా జలాలను అక్రమంగా తరలించుకుపోయిందని, ఆ విషయాన్ని ట్రిబ్యునల్ ముందుకు తీసుకురావాలని సిఎం చెప్పారు. శ్రీశైలం రిజర్వాయర్ నిండకముందే, పోతిరెడ్డిపాడు నుంచి రాయలసీమ లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్ స్కీం ద్వారా రోజుకు పది టిఎంసిల నీటిని ఏపి మళ్లిస్తుందని, ఇతర బేసిన్‌లకు తరలించుకుపోతోందన్నారు.కేసీఆర్ నిర్లక్ష్యం కారణంగానే ఆంధ్రప్రదేశ్ కృష్ణా జలాలను తరలించుకుపోయిందని, ఏపీ అక్రమ తరలింపును ఆధారాలతో సహా కృష్ణా జల వివాదాల ట్రైబ్యునల్ ముందు నివేదించాలని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. కృష్ణా జలాల్లో తెలంగాణ రాష్ట్రానికి న్యాయమైన వాటా సాధించి తీరుతామని ఆయన స్పష్టం చేశారు.ఈ నెల 23 నుంచి 25 వరకు ఢిల్లీలో కృష్ణా జల వివాదాల ట్రైబ్యునల్ విచారణ జరగనున్న నేపథ్యంలో, ట్రైబ్యునల్ ముందు వినిపించాల్సిన వాదనలపై నీటిపారుదల శాఖ ఉన్నతాధికారులతో ఆయన సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. తెలంగాణ రాష్ట్రానికి రావాల్సిన నీటి వాటాను సాధించేందుకు గట్టిగా పట్టుబట్టాలని అధికారులకు సూచించారు.

సర్‌పై సర్వ హక్కులు మావే కాదనలేరు

న్యూఢిల్లీ : దేశంలో క్రమం తప్పకుండా విరామాల నడుమ ప్రత్యేక విస్తృత ఓటర్ల జాబితా సవరణ (సర్) చేపట్టే అధికారం ఎన్నికల సంఘానికి ఉంది. ఎన్నికల సంఘానికి ఇటువంటి చర్యకు దిగే అధికారం అనేక విధాలుగా సంక్రమించి ఉందని సుప్రీంకోర్టుకు తెలిపారు. అత్యున్నత న్యాయస్థానానికి ఈ మేరకు తమ కౌంటర్ అఫిడవిట్‌తో కూడిన ప్రతివాదనను తెలియచేశారు. ఏ ఇతర అధికారిక వ్యవస్థలకు సంబంధం లేకుండా, వాటి పరిధి రాకుండా కూడా ప్రత్యేక ఓటర్ల జాబితా సవరణ చేసే అధికారం సంతరించుకుని ఉన్నామని ఈ వాదనలో

మిగతా 2లో

ఆయుర్వేద పద్ధతులను, యోగాను అణచి వేసే కుట్ర:మంత్రి కిషన్ రెడ్డి

హైదరాబాద్:ప్రస్తుతం బహుళజాతి కంపెనీలు, అలోపతి మందుల కంపెనీలు ఆయుర్వేద వైద్య పద్ధతులను, యోగాను అణచి వేసే ప్రయత్నం చేస్తున్నాయని కేంద్ర బొగ్గు గనుల శాఖ మంత్రి జి. కిషన్ రెడ్డి ఆరోపించారు. యూసుఫ్‌గుడాలోని ఎన్ఐఎంఎస్ఎంఇ కార్యక్రమానికి కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి ప్రసంగిస్తూ ఆయుర్వేదానికి వ్యతిరేకంగా ప్రపంచంలో ఒక లాబీ పని చేస్తున్నదని, ఈ లాబీని తట్టుకుని ఆయుర్వేదానికి ప్రాధాన్యత నివ్వాలంటే మనం సమర్థవంతంగా పని చేస్తూ తిప్పికొట్టాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. రాందేవ్ బాబా వంటి వారు కొన్ని మందులు తీసుకుని వస్తే, దానిపై సుప్రీం కోర్టులో కేసులు వేసి అడ్డుకునే ప్రయత్నం చేశారని విమర్శించారు.ఇటువంటి

మిగతా 2లో

అవసరమైతే ఆబ్కారీకి ఆయుధాలు

హైదరాబాద్:అవసరమైతే ఎక్సైజ్ శాఖకు ఆయుధాలిస్తామ ని ఎక్సైజ్ శాఖ మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు పేర్కొన్నారు. తమకు ప్రజల ప్రా ణాలే ముఖ్యమని గంజాయి, డ్రగ్స్, నాటుసారా వంటి నేరాలపై ఉక్కుపాదం మోపాలని అధికారులను మంత్రి జూపల్లి ఆదేశించారు. ఎక్సైజ్ శాఖ ఉన్నతాధికారులతో మంత్రి జూపల్లి శనివారం సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భం గా మంత్రి జూపల్లి మాట్లాడుతూ ఎక్సైజ్ శాఖ అధికారులకు ఆయధాలు అ ప్పగించే అంశంలో నిబంధనలు ఏం చెబుతున్నాయి? దీనికి ఉన్న అడ్డంకులు ఏమిటీ? ఇతర రాష్ట్రాల్లో ఎక్కడైనా ఎక్సైజ్ శాఖ అధికారులకు ఆయుధాలు అప్పగించారా? దీని కోసం ఇతర రాష్ట్రాల్లో అనుసరిస్తున్న విధానాలను పూర్తి స్థాయిలో అధ్యయనం చేసి సాధ్యాసాధ్యాలను పరిశీలించాలని అధికారులకు ఆయన సూచించారు.గంజాయితో పాటు సింథటిక్ డ్రగ్స్ తయారీ, అమ్మకాలు, రవాణాపై ఫోకస్ పెట్టాలని మంత్రి జూపల్లి ఆదేశించారు. నిబంధనలకు విరుద్ధంగా నడిచే పరిశ్రమల్లో తనిఖీలు చేయాలని మంత్రి సూచించారు. ఫాంహౌస్ లపై కూడా ప్రత్యేక నిఘా పెట్టాలని మంత్రి జూపల్లి ఆదేశించారు. ఒకే లైసెన్స్‌పై ఎక్కువ బార్లు

మిగతా 2లో

మహిళలు, చిన్నారుల భద్రతకు త్వరలో నూతన విధానం

హైదరాబాద్: ఈ నెల 22న మేధావులు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు, ఉన్నతాధికారులతో మహిళా సదస్సు నిర్వహించి వారి అభిప్రాయాల ఆధారంగా కొత్త మహిళా భద్రతా విధానాన్ని తీసుకురాబోతున్నామని మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి సీతక్క ప్రకటించారు. ముఖ్యంగా చిన్నారుల రక్షణను తమ ప్రభుత్వం ప్రధాన బాధ్యతగా భావిస్తోందని స్పష్టం చేశారు. పిల్లలు అంటే మన భవిష్యత్తు అని, వారి రక్షణ అంటే మన భవిష్యత్తు రక్షణగా మంత్రి పేర్కొన్నారు. నగరంలోని ఒక హోటల్ ప్రాంగణంలో సిఐఐ, యంగ్ ఇండియన్స్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన మాసూమ్ సమిట్ 10వ వార్షికోత్సవానికి మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి సీతక్క ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి చిన్నారుల భద్రత, మహిళల రక్షణ, పోషకాహారం, మహిళా సాధికారత వంటి అంశాలపై ప్రసంగించారు. డీ.జీ. శికా గోయల్, సిఐఐ తెలంగాణ స్టేట్ కౌన్సిల్ చైర్మన్ శివప్రసాద్ రెడ్డి, మాసూమ్ యంగ్ ఇండియన్స్ చైర్ జోష్నా సింగ్ అగర్వాల్, యంగ్ ఇండియన్స్ నేషనల్ చైర్మన్ తరంగ్ ఖురానా, మాసూమ్ కోచ్ భవిన్ పాండ్యా తదితరులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా మంత్రి సీతక్క మాట్లాడుతూ పసి హృదయాల్లో నాటుకుపోయే భావనలే వారి జీవితాన్ని నిర్దేశిస్తాయని అన్నారు. చిన్నారి గాయపడితే ఆ గాయం జీవితాంతం వెంటాడుతుందని అన్నారు. అందుకే పిల్లలు నిర్భయంగా,

మిగతా 2లో

ఉపపోరు తప్పదు

హైదరాబాద్: రాష్ట్రంలో ఉప ఎన్నికలు రావడం ఖాయమని బిఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కెటిఆర్ జోస్యం చెప్పారు. శనివారం జోగులాంబ గద్వాల జిల్లా కేంద్రంలో జరిగిన భా రీ బహిరంగ సభలో గద్వాల మాజీ మున్సిపల్ చై ర్మన్ బిఎస్ కేశవ్‌తో పాటు పది మంది మాజీ కౌన్సిలర్లు, నియోజకవర్గంలోని మాజీ సర్పంచులు, మాజీ ఎంపిటిసిలు, మాజీ జడ్‌పిటిసిలు పెద్ద సం ఖ్యలో బిఆర్ఎస్ కండువా కప్పుకున్నారు. ఈ సం దర్భంగా కెటిఆర్ మున్సిపల్ మాజీ ఛైర్మన్ బిఎస్ కేశవ్, మాజీ జడ్‌పిటిసి పద్మ వెంకటేశ్వర్ రెడ్డిలకు కండువా కప్పి పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు. అనంత రం ఆయన బహిరంగ సభలో మాట్లాడుతూ ..బిఆర్ఎస్ తరఫున పోటీ చేసి, గెలిచి, పార్టీ మారిన ఆ పది మంది ఎంఎల్ఎల భరతం పట్టాలని ప్రజలకు పిలుపునిచ్చారు.సిఎం రేవంత్‌రెడ్డికి దమ్ము, ధైర్యం ఉంటేవారి దగ్గర రాజీనామా చేయించాలని సవా ల్ చేశారు. గద్వాల ఎంఎల్ఎ బండ్ల కృష్ణమోహన్ రెడ్డి ఎంపి ఎన్నికల సమయంలో తనను కాంగ్రెస్ లో చేరమని ఒత్తిడి చేస్తున్నారని, కానీ రైలు కింద తలకాయ పెట్టి చనిపోతానే తప్ప ఆ పార్టీలో చేరే ముచ్చట లేదని చెప్పి.. ఇప్పుడు రేవంత్ రెడ్డి సం కన ఎక్కి సన్నాయి నొక్కులు నొక్కుతున్నాడని మం డిపడ్డారు. ఇందిరమ్మ ఇండ్లు ఇవ్వలే, రూ.4000 పెన్షన్ ఇవ్వలే, ఆడ బిడ్డలకు రూ.2,500 ఇవ్వలే, షాదీముబారక్, కళ్యాణలక్ష్మికి తులం బంగారు

మిగతా 2లో

పాక్‌లో రెండు ఎన్‌కౌంటర్లు.. 12మంది సైనికులు, 35మంది ఉగ్రవాదులు మృతి

సత్యమేవ జయతే

మణిపూర్‌లో ఇక శాంతి, సౌభాగ్యాలు

లోయల్లోని ప్రజలతో కేంద్ర ప్రతినిధులు చేపట్టిన చర్చలు చివరికి ఒప్పందాలకు దారితీశాయి. సంప్రదింపులు, గౌరవం, పరస్పర ఆమోదయోగ్యత కీలక సూత్రాలుగా తాము శాంతియుత పరిష్కారానికి కృషి చేశామని చెప్పారు. హింసాకాండతో నిర్వాసితులైన వారిని గుర్తించామని, నిరాశ్రములై తల్లడిల్లుతున్న వారి కోసం 7000 కొత్త ఇండ్లు నిర్మించి ఇచ్చేందుకు కేంద్రం ముందుకు వచ్చిందని వివరించారు.ఇక ఈ ప్రాంతానికి రూ 3వేల కోట్ల ప్రత్యేక ప్యాకేజీని కూడా ఆమోదించారు. ప్రత్యేకించి నిర్వాసితుల కోసం రూ 500 కోట్లు కేటాయించారని చెప్పారు. ఈ ప్రాంతంలో ఇంతకు ముందు సరైన స్కూళ్లు , ఆసుపత్రులు లేవు, తమ పిల్లలకు ఎప్పటికీ సరైన చదువు, తమకు అవసరం అయిన ఆరోగ్య చికిత్స ఏర్పాట్లు అందుబాటులోకి వస్తాయనే నిరాశతో ఉండేవారు. ఇప్పుడు కేంద్రం సహకారంతో పరిస్థితిలో మార్పు వచ్చిందని చెప్పారు. చురాచంద్‌పూర్ ప్రాంతానికి ఇప్పుడు వైద్య కళాశాల ఏర్పాటు అయిందని చెప్పారు. స్వాతంత్రం వచ్చిన తరువాత మణిపూర్ పర్వత ప్రాంతంలో ఒక్క మెడికల్ కాలేజీ కూడా లేదు, ఈ అవసరాన్ని గుర్తించి , మెడికల్ కాలేజీ ఏర్పాటు అయ్యేలా చేశామని తెలిపారు. దేశం మూడో అతి పెద్ద ఆర్థిక శక్తిగా రూపుదిద్దుకోనుంది. ఈ సత్ఫలితాలు దేశంలోని అన్ని ప్రాంతాలకు సమానంగా చేరాల్సి ఉంటుందన్నారు. ప్రధాని మోడీ మణిపూర్ పర్యటన నేపథ్యంలోనేశనివారం రూ 7300 కోట్ల విలువైన పలు ప్రాజెక్టు పనులకు శంకుస్థాపన చేశారు. ఘర్షణలకు , తరువాతి క్రమంలో నిర్వాసితులకు నిలయంగా మారిన చురాచంద్‌పూర్‌కు ప్రధాని మోడీ ఇంఫాల్ నుంచి దాదాపు 60 కిలోమీటర్ల దూరం రహదారి మార్గంలో వాహనంలో వచ్చారు. ఈ క్రమంలో దారిపొడువునా తనకు ప్రజల నుంచి ప్రత్యేకించి గిరిజన మారుమూల ప్రాంతం వారి నుంచి అడుగడుక్కి దక్కిన ఆదరణ , అభిమానం ఎప్పుడూ మరవలేనిదని ప్రధాని మోడీ భావోద్వేగంతో తెలిపారు. మణిపూర్‌కు త్వరలోనే తొలి జాతీయ క్రీడా విశ్వవిద్యాలయం ఏర్పాటు అవుతుందని ప్రధాని తెలిపారు. ప్రధాని మోడీ శరణార్థ శిబిరాలకు ప్రత్యేకమైన హ్యాట్ తో వెళ్లారు. చిన్నారులతో ముచ్చటించారు. ఈ సందర్భంగా ఓ పాప తను వేసిన చిత్రాన్ని ప్రధానికి బహుకరించింది. ప్రధాని మోడీ మణిపూర్ పర్యటన దశలో భద్రతా ఏర్పాట్లు కట్టుదిట్టమైన రీతిలో చేపట్టారు. ఇంఫాల్‌లో , చురాచంద్‌పూర్ జిల్లా ప్రధాన కేంద్రంలో కేంద్రీయ బలగాలు మోహరించాయి.

మణిపూర్‌ను పేరుకు తగ్గట్లుగానే శాంతి, సౌభాగ్యాలకు ప్రతీకగా నిలపాలనేదే తమ ఆలోచన అని ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ చెప్పారు. 2023 మే నెలలో తెగల మధ్య సంకుల సమరంతో అతలాకుతలం అయిన ఈ అత్యంత కీలకమైన ఈశాన్య రాష్ట్రంలో ప్రధాని మోడీ ఇక్కడ పర్యటించడం రెండేళ్లలో ఇదే మొదటిసారి. ఈ సందర్భంగా ఆయన కుకీ తెగలు ఎక్కువగా ఉండే చురాచంద్‌పూర్‌లో శనివారం జరిగిన బహిరంగ సభలో ప్రసంగించారు. ఘర్షణలతో తల్లడిల్లిన ఈ నేల సుభిక్షం అయ్యే లక్షంతో తాము ముందుకు సాగుతామని ఈ ప్రాంతీయులకు ఆయన భరోసా ఇచ్చారు. తమ ప్రభుత్వం ఇక్కడి ప్రజలతో మమేకం అయ్యి పనిచేస్తుందని తెలిపారు. మణిపూర్ ధైర్యవంతుల నేల.పలు ఆకాంక్షలు, అపార విశ్వాసం సంతరించుకుని ఉన్న భూమి. ఇది అత్యంత సుందరమైన స్థలం, దురదృష్టవశాత్తూ ఇక్కడ నెలకొన్న హింసాగ్ని ఈ ప్రాంతంపై వీడని నీలినీడలను పర్చుకునేలా చేసిందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఇంతకాలం వరకూ ఈ సంక్షుభిత ప్రాంతానికి ప్రధాని మోడీ రాకపోవడంపై రాజకీయంగా ఇతరత్రా కూడా పలు విమర్శలు వెలువడ్డాయి. ఇక్కడి కష్టపడి పనిచేసే పలు తెగల నడుమ ఘర్షణలు నెలకొనడం, కారణం ఏదైనా అందరికీ బాధాకరం. ఈ చీకటి అధ్యాయం తొలిగిపోతుంది. ఈ ప్రాంతంలో వినూత్న ఉషోదయం వెల్లివిరుస్తుందని తాను అపార విశ్వాసంతో చెపుతున్నానని స్థానికుల్లో స్థయిర్యం నెలకొనేలా చేసేందుకు ఆయన యత్నించారు. తమ లక్షం ఒక్కటే మణిపూర్‌ను శాంతియుతం, ప్రగతిమయం చేయడమే అన్నారు. ఇక్కడికి రావడానికి ముందు ప్రధాని మోడీ ఇంఫాల్, చురాచంద్‌పూర్‌లోని శరణార్థ శిబిరాలను సందర్శించారు.కుకీ, మెయితీ బాధితులతో మాట్లాడారు. తాను ఈ ప్రాంతంలోని సహాయక శిబిరానిలకు వెళ్లి వచ్చానని, బాధితులతో మాట్లాడానని, వారిలో గత చేదు అనుభవం కన్నా ఇకముందు నెలకొనే ప్రశాంతత గురించి ఆశలు నెలకొని ఉన్నాయని తెలిపారు. వారి కలలను సాకారం చేసి తీరుతామన్నారు. కొండలలో కోనల్లో మణిలాగా ఉన్న ఈశాన్య రత్నం మణిపూర్ ఉజ్వల రీతిలో తిరిగి ప్రకాశించి తీరుతుందని, ఇదే విషయాన్ని తాను శరణార్థులతో చెప్పానని వివరించారు. ఏ ప్రాంతంలో అయినా అభివృద్ధికి శాంతియుత వాతావరణం అత్యవసరం, గడిచిన 11 సంవత్సరాలలో ఈశాన్య ప్రాంతంలో అనేక ఘర్షణలు, వివాదాలకు సరైన పరిష్కారం దక్కేలా చేశామని చెప్పారు.పలు ప్రాంతాల వారు శాంతియుత మార్గాన్ని ఎంచుకుని ముందుకు సాగాలనే తపనతో ఉన్నారని, ఇక్కడ కూడా ఈ భావన నెలకొంటోందని తెలిపారు. ముందు ఘర్షణలను చల్లార్చాలి, తరువాత శాంతికి తద్వారా ప్రగతికి పాటుపడాలనేదే కేంద్ర ప్రభుత్వ సంకల్పం అని చెప్పారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకుంటున్న చర్యలు సత్ఫలితాలను ఇస్తున్నాయని సభికులకు తెలిపారు. ఇటీవలి కాలంలో ఇక్కడ పర్వత ప్రాంతాలు, లోయల్లోని ప్రజలతో కేంద్ర ప్రతినిధులు చేపట్టిన చర్చలు చివరికి ఒప్పందాలకు దారితీశాయి. సంప్రదింపులు, గౌరవం, పరస్పర ఆమోదయోగ్యత కీలక సూత్రాలుగా తాము శాంతియుత పరిష్కారానికి కృషి చేశామని చెప్పారు. హింసాకాండతో నిర్వాసితులైన వారిని గుర్తించామని, నిరాశ్రములై తల్లడిల్లుతున్న వారి కోసం 7000 కొత్త ఇండ్లు నిర్మించి ఇచ్చేందుకు కేంద్రం ముందుకు వచ్చిందని వివరించారు.ఇక ఈ ప్రాంతానికి రూ 3వేల కోట్ల ప్రత్యేక ప్యాకేజీని కూడా ఆమోదించారు. ప్రత్యేకించి నిర్వాసితుల కోసం రూ 500 కోట్లు కేటాయించారని చెప్పారు. ఈ ప్రాంతంలో ఇంతకు ముందు సరైన స్కూళ్లు , ఆసుపత్రులు లేవు, తమ పిల్లలకు ఎప్పటికీ సరైన చదువు, తమకు అవసరం అయిన ఆరోగ్య చికిత్స ఏర్పాట్లు అందుబాటులోకి వస్తాయనే నిరాశతో ఉండేవారు. ఇప్పుడు కేంద్రం సహకారంతో పరిస్థితిలో మార్పు వచ్చిందని చెప్పారు. చురాచంద్‌పూర్ ప్రాంతానికి ఇప్పుడు వైద్య కళాశాల ఏర్పాటు అయిందని చెప్పారు. స్వాతంత్రం వచ్చిన తరువాత మణిపూర్ పర్వత ప్రాంతంలో ఒక్క మెడికల్ కాలేజీ కూడా లేదు, ఈ అవసరాన్ని గుర్తించి , మెడికల్ కాలేజీ ఏర్పాటు అయ్యేలా చేశామని తెలిపారు. దేశం మూడో అతి పెద్ద ఆర్థిక శక్తిగా రూపుదిద్దుకోనుంది. ఈ సత్ఫలితాలు దేశంలోని అన్ని ప్రాంతాలకు సమానంగా చేరాల్సి ఉంటుందన్నారు.ప్రధాని మోడీ మణిపూర్ పర్యటన నేపథ్యంలోనే శనివారం రూ 7300 కోట్ల విలువైన పలు ప్రాజెక్టు పనులకు శంకుస్థాపన చేశారు. ఘర్షణలకు, తరువాతి క్రమంలో నిర్వాసితులకు నిలయంగా మారిన చురాచంద్‌పూర్‌కు ప్రధాని మోడీ ఇంఫాల్ నుంచి దాదాపు 60 కిలోమీటర్ల దూరం రహదారి మార్గంలో వాహనంలో వచ్చారు. ఈ క్రమంలో దారిపొడువునా తనకు ప్రజల నుంచి ప్రత్యేకించి గిరిజన మారుమూల ప్రాంతం వారి నుంచి అడుగడుక్కి దక్కిన ఆదరణ , అభిమానం ఎప్పుడూ మరవలేనిదని ప్రధాని మోడీ భావోద్వేగంతో తెలిపారు. మణిపూర్‌కు త్వరలోనే తొలి జాతీయ క్రీడా విశ్వవిద్యాలయం ఏర్పాటు అవుతుందని ప్రధాని తెలిపారు. ప్రధాని మోడీ శరణార్థ శిబిరాలకు ప్రత్యేకమైన హ్యాట్ తో వెళ్లారు. చిన్నారులతో ముచ్చటించారు. ఈ సందర్భంగా ఓ పాప తను వేసిన చిత్రాన్ని ప్రధానికి బహుకరించింది.ప్రధాని మోడీ మణిపూర్ పర్యటన దశలో భద్రతా ఏర్పాట్లు కట్టుదిట్టమైన రీతిలో చేపట్టారు. ఇంఫాల్‌లో, చురాచంద్‌పూర్ జిల్లా ప్రధాన కేంద్రంలో కేంద్రీయ బలగాలు మోహరించాయి. ఇంఫాల్‌లో 230 ఎకరాల కంగ్లా కోటలోనూ, చురాచంద్‌పర్‌లని పీస్ గ్రౌండ్‌లోనూ ప్రధాని సభలు జరగడంతో ఈ ప్రాంతం భద్రతాపరంగా దుర్భేధ్యంగా ఉంచారు.

దేశ సరిహద్దుల్లో అత్యంత ప్రధానమైన ఈశాన్య రాష్ట్రంగా ఉన్న మణిపూర్‌లో అత్యంత ప్రాచీన కుకీలు, మెయితీల శాంతి సామరస్యానికి రిజర్వేషన్ల కోటా చిచ్చు తెచ్చిపెట్టింది. కొండ కోనల్లోని మెయితీలకు రిజర్వేషన్లు కల్పిస్తే వారు తమ నివాసిత ప్రాంతాలకు తరలివస్తారని, తమ ఉద్యోగ ఉపాధి అవకాశాలు దెబ్బతింటాయని ప్రాబల్యపు కుకీ ఇతర తెగలు హింసాత్మకంగానే ఈ ప్రతిపాదనను ప్రతిఘటించాయి. దీనితో ఈ ప్రాంతంలో నెలకొన్న కుల తెగల చిచ్చు చల్లారకుండా సాగుతూ వచ్చింది. ఘర్షణలకు చురాచంద్‌పూర్ కేంద్ర బిందువు అయింది. పలు అటవీ ప్రాంతాలను రిజర్వ్‌డ్ ప్రాంతాలుగా ప్రకటించడం చివరికి వారి నుంచి సాయుధ ఘర్షణలకు దారితీసింది. మణిపూర్‌లో తెగల ఘర్షణలో 250 మందికి పైగా మృతి చెందారు. వేలాదిగా నిర్వాసితులు అయ్యారు. ప్రధాని మోడీ ఈ ప్రాంతంలో పర్యటించకపోవడం రాజకీయంగా విమర్శలకు దారితీసింది.

సర్‌పై సర్వ హక్కులు మావే కాదనలేరు

తెలిపారు. 2026 జనవరి 1వ తేదీన క్వాలిఫైయింగ్ తేదీగా సర్ ముందస్తు సన్నాహకాలు చేపట్టవచ్చునని ఈ ఏడాది జులై 5న రాష్ట్రాల ప్రధాన ఎన్నికల అధికారులకు అధికారిక లేఖలు పంపించామని కూడా తెలిపారు. ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక లేదా ఇతరత్రా సవరణలు చేపట్టే రాజ్యాంగ లేదా చట్టబద్ధమైన అధికారం తమకు ఉందని ఎన్నికల సంఘం తెలియచేసుకుంది. దేశవ్యాప్తంగా క్రమం తప్పకుండా అడపాదడపా ఓటర్ల జాబితా సవరణలను ఎన్నికల సంఘం చేపట్టేలా చూడాలని, నిజమైన ఓటర్లు తమ అధికారిక వ్యవస్థలను ఓటు ద్వారా ఎన్నుకునే వీలు కల్గించేలా చూడాలని న్యాయవాది అశ్విన్‌కుమార్ ఉపాధ్యాయ్ దాఖలు చేసుకున్న పిటిషన్ నేపథ్యంలో ఇసి అఫిడవిట్ వెలువడింది.

పాక్‌లో రెండు ఎన్‌కౌంటర్లు.. 12మంది సైనికులు, 35మంది ఉగ్రవాదులు మృతి

పెషావర్: పాకిస్థాన్ లోని వాయువ్య ఖైబర్ పంఖ్తుఖ్వా ప్రావిన్స్‌లో గత నాలుగు రోజుల్లో ఆర్మీ నిర్వహించిన రెండు వేర్వేరు ఆపరేషన్లలో 12 మంది సైనికులు, 35 మంది ఉగ్రవాదులు మృతిచెందారు. మిలిటరీ మీడియా విభాగానికి చెందిన ఇంటర్ సర్వీసెస్ పబ్లిక్ రిలేషన్స్(ఐఎస్‌పిఆర్)ఈ ఆపరేషన్ల వివరాలను శనివారం వెల్లడించింది. బజౌర్ జిల్లాలో భద్రతాదళాలు ఇంటెలిజెన్స్ ఆధారంగా నిర్వహించిన ఆపరేషన్‌లో తీవ్రమైన ఎదురెదురు కాల్పుల్లో 22 మంది ఉగ్రవాదులు హతమయ్యారు. మరో ఎన్‌కౌంటర్ దక్షిణ వజిరిస్తాన్ జిల్లాలో జరిగింది. తెహ్రేక్ ఇ తాలిబన్(టిటిపి) ఉగ్రవాదులు హతం కాగా, కాల్పుల్లో 12 మంది సైనికులు ప్రాణాలు కోల్పోయారని ఐఎస్‌పిఆర్ వెల్లడించింది. ఉగ్రవాదుల నుంచి ఆయుధాలు, పేలుడు పదార్థాలు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఈ ఉగ్రదాడుల్లో అఫ్గాన్ జాతీయుల ప్రమేయం ఉందని ఐఎస్‌పిఆర్ ఆరోపించింది.

ఉపపోరు తప్పదు

ఇవ్వలే, రూ.2 లక్షల రుణమాఫీ చేయలే, రోడ్లు బాగుపడలే మరి ఏ అభివృద్ధి చూసి కృష్ణమోహన్ రెడ్డి పార్టీ మారిండో ప్రజలకు చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. కెసిఆర్ నాయకత్వంలో కృష్ణమోహన్ రెడ్డి నమ్మి గద్వాల ఎంఎల్‌ఎగా గెలిపిస్తే నియోజకవర్గ ప్రజలకు పంగనామాలు శఠగోపం పెట్టాడని మండిపడ్డారు. ఏదేమైనా రాష్ట్రంలో ఉప ఎన్నికలు 6 నుండి 9 నెలల్లో రావడం ఖాయమని, చిత్తు చిత్తుగా వారిని ఓడించాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ రాష్ట్రానికి అప్పు లేదో%ొ% ఏ మనిషికి అప్పు లేదు అన్నట్లు తెలంగాణ రాష్ట్రానికి అప్పులు పెరిగిపోయాయని రాష్ట్ర మర్యాదను తీస్తున్నార మండిపడ్డారు.పదేండ్ల బిఆర్‌ఎస్ హయాంలోనే గద్వాల నియోజకవర్గం అభివృద్ధి జరిగిందన్నారు. మెడికల్ కాలేజీ, నర్సింగ్ కాలేజీ, 1,275 డబుల్ బెడ్ రూమ్ ఇండ్లు, రెండు ఎత్తిపోతల పథకాలు ఇలా ఎన్నో పథకాలు చేసి నడిగడ్డను అభివృద్ధి చేశామని అన్నారు. గతంలోనే తుమ్మిళ్ల లిఫ్టును కంప్లీట్ చేశామని అన్నారు. గట్టు లిఫ్టును 40% పనులు కంప్లీట్ చేయగా ఇప్పుడు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం దానిని పండబెట్టిందని మండిపడ్డారు. రోడ్లు బాగా లేవని, అభివృద్ధి నిలిచిపోయిందని ,ఇక్కడి నుంచి మళ్లీ వలసలు వెళ్లే పరిస్థితి వచ్చిందన్నారు. గతంలో రివర్స్ మైగ్రేషన్ గద్వాలలో ఉండేదని ఇప్పుడు ఆ పరిస్థితి లేదన్నారు. 22 నెలల కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ పాలనలో ఏం అభివృద్ధి చేశారని ప్రజలకు చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు.ఒకవైపు కాంగ్రెస్ దొంగలు యూరియాను అమ్ముకుంటున్నారని, మరొకవైపు గ్రూప్ వన్ ఉద్యోగాలను మూడు కోట్ల నుంచి ఐదు కోట్ల వరకు ఒక్కొక్క పోస్టులు అమ్ముకొని ఇప్పటికి రూ.1,700 కోట్లు దండుకున్నారని ఆరోపించారు. 42% రిజర్వేషన్లు ఇస్తామని చెప్పి రెండున్నరేళ్లయినా ఎస్‌సి, ఎస్‌టి, బిసి డిక్లరేషన్లను ప్రకటించిన ఇప్పటికీ అమలు చేయకుండా అన్ని వర్గాల ప్రజలను ప్రభుత్వం మోసం చేస్తోందని మండిపడ్డారు.

అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో గెలిపించేందుకు కాంగ్రెస్ నోటికి వచ్చిన హామీలు ఇచ్చి ఆరు గ్యారంటీలో అరచేతిలో స్వర్గం చూపించిందని విమర్శించారు. హామీలు నెరవేర్చడంలో విఫలమైన కాంగ్రెస్‌ను రాబోయే రోజుల్లో అన్ని ఎన్నికల్లో బొంద పెట్టాలని పిలుపునిచ్చారు. స్థానిక ఎన్నికలతో పాటు మున్సిపల్ ఎన్నికలలో గులాబీ జెండాలు రెపరెపలాడించాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ మంత్రులు నిరంజన్ రెడ్డి, శ్రీనివాస్ గౌడ్, లక్ష్మారెడ్డి, ఎంఎల్‌ఎసిలు చల్లా వెంకట్రామి రెడ్డి, నవీన్ కుమార్ రెడ్డి, ఎంఎల్‌ఎ పాడి కౌశిక్ రెడ్డి, అలంపూర్ ఎంఎల్‌ఎ విజయుడు, మాజీ ఎంఎల్‌ఎలు రాజేందర్ రెడ్డి, ఆల వెంకటేశ్వర్ రెడ్డి, రాఘవేందర్ రెడ్డి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వచ్చే ఏడాది మార్చి 5న నేపాల్ పార్లమెంట్ ఎన్నికలు

ఖాట్మండూ: నేపాల్‌లో తదుపరి పార్లమెంట్ ఎన్నికలు వచ్చే ఏడాది మార్చి 5న జరుగుతాయని అధ్యక్షుడు రామచంద్ర పౌడెల్ కార్యాలయం వెల్లడించింది. శుక్రవారం కొత్తగా నియామకమైన ప్రధాని సుశీలా కర్కి సిఫార్సుపై ప్రజా ప్రతినిధుల సభను రద్దు చేసిన తరువాత అధ్యక్షుడు రామచంద్ర పౌడెల్ ఎన్నికల తేదీని ప్రకటించారు. యువత ఆందోళనల ఫలితంగా ప్రధాని పదవికి ఒలి రాజీనామా చేసిన తరువాత ఏర్పడిన రాజకీయ అనిశ్చితిని పరిష్కరించడానికి 73 ఏళ్ల మాజీ చీఫ్ జస్టిస్ కర్కి తాత్కాలిక ప్రధానిగా ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. ఆదివారం నాడు చిన్నపాటి కేబినెట్‌ను తాత్కాలిక ప్రధాని కర్కి ఏర్పాటు చేస్తారని సన్నిహిత అధికార వర్గాలు పేర్కొన్నాయి. ప్రధాని కార్యాలయమైన సింగ్‌దర్బార్ సెక్రటేరియట్ ఆందోళనల్లో మంటలకు గురి కావడంతో సింగ్ దర్బార్ కాంప్లెక్సు లోనే హోం మంత్రిత్వశాఖ కోసం కొత్తగా నిర్మించిన భవనంలోనే ప్రధాని కార్యాలయం ఏర్పాటు చేస్తున్నారు.పార్లమెంట్‌ను రద్దు చేసి తాజాగా ఎన్నికలకు తేదీని ప్రకటించడంపై నేపాల్ లోని ప్రధాన రాజకీయ పార్టీలు, బార్ కౌన్సిల్ న్యాయవాదులు తీవ్రంగా విమర్శలు గుప్పించారు. ఇది రాజ్యాంగ విరుద్ధమని, ఏకపక్ష నిర్ణయమని, ప్రజాస్వామ్యానికి తీవ్ర విఘాతమని విమర్శించారు. అధ్యక్ష కార్యాలయం జారీ చేసిన నోటీస్ ప్రకారం శుక్రవారం రాత్రి 11 గంటల నుంచి పార్లమెంట్ రద్దు అమలు లోకి వచ్చింది. నేపాల్‌లో పెద్ద పార్టీ అయిన నేపాలి కాంగ్రెస్ (ఎన్‌సి) రాజ్యాంగాన్ని ఉల్లంఘించే ఎలాంటి చర్యనైనా అంగీకరించేది లేదన్నారు. సిపిఎన్ యుఎంఎల్ ప్రధాన కార్యదర్శి శంకర్ పొఖ్రేయిల్ ఇది రాజ్యాంగాన్ని హాస్యాస్పదం చేయడమేనని వ్యాఖ్యానించారు. మనం అప్రమత్తంగా ఉండాలని కమ్యూనిస్టు పార్టీ ఆఫ్ నేపాల్ (యునైటెడ్ మార్క్సిస్టు లెనినిస్టు), పార్లమెంట్‌ను రద్దు చేయడం తీవ్రమైన అనంగీకారమని సిపిఎన్ (మావోయిస్టు) విమర్శించాయి. రాజ్యాంగ సార్వభౌమత్వాన్ని అణగదొక్కి పార్లమెంట్‌ను ఏకపక్ష నిర్ణయంతో రద్దు చేయడాన్ని బార్ అసోసియేషన్ తీవ్రంగా ధ్వజమెత్తింది.ఖాట్మండ్ వ్యాలీలో శనివారం కర్ఫ్యూ ఎత్తివేశారు. దీంతో సాధారణ జీవన విధానం యథావిధిగా మళ్లీ ప్రారంభమైంది. షాపులు, గ్రాసరీ స్టోర్లు, కూరగాయల మార్కెట్లు, షాపింగ్ మాల్స్, తిరిగి తెరుచుకున్నాయి. వీధుల్లోంచి ట్రాఫిక్ సాగడం నెమ్మదిగా ప్రారంభమైంది. ఆందోళన కారులు నిప్పుపెట్టిన, ధ్వంసం చేసిన భవనాలున్న ప్రాంతాలను పరిశుభ్రం చేస్తున్నారు.ఆందోళనల్లో తీవ్రంగా గాయపడి ఖాట్మండ్ లోని బానేశ్వర్ సివిల్ ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న బాధితులను ప్రధాని సుశీలా కర్కి శనివారం పరామర్శించారు.

రాష్ట్రంలో నాలుగు రోజుల పాటు భారీ వర్షాలు

బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడిన అల్పపీడనం కొనసాగుతోందని ఈ ప్రభావంతో రాష్ట్రంలో మరో నాలుగు రోజుల పాటు భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని హైదరాబాద్ వాతావరణ కేంద్రం వెల్లడించింది. ఆదివారం రాష్ట్రంలోని రాజన్న సిరిసిల్ల, కరీంనగర్, ములుగు, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, కామారెడ్డి జిల్లాల్లో అక్కడక్కడ భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని వాతావరణ కేంద్రం తెలిపింది. సోమవారం రాష్ట్రంలోని జయశంకర్ భూపాలపల్లి, ములుగు, వికారాబాద్, సంగారెడ్డి, మెదక్ జిల్లాల్లో అక్కడక్కడ భారీ వర్షాలు, ఆదిలాబాద్, కొమురంభీం ఆసిఫాబాద్, మంచిర్యాల, నిర్మల్, నిజామాబాద్, జగిత్యాల, రాజన్న సిరిసిల్ల, కరీంనగర్, పెద్దపల్లి, జయశంకర్ భూపాలపల్లి, ములుగు, వికారాబాద్, సంగారెడ్డి, మెదక్, కామారెడ్డి, మహబూబ్ నగర్, నాగర్ కర్నూల్, వనపర్తి, నారాయణపేట, జోగులాంబ గద్వాల్ జిల్లాల్లో అక్కడక్కడ ఉరుములు, మెరుపులు, 30 నుంచి 40 కిలోమీటర్ల వేగంతో ఈదురు గాలులతో కూడిన వర్షాలు కురుస్తాయని పేర్కొంది. ఆయా జిల్లాలకు ఎల్లో హెచ్చరికలు జారీ చేసింది. భారీ వర్షాలు నేపథ్యంలో ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని అధికారుల సూచించారు.

ఆయుర్వేద పద్ధతులను, యోగాను అణచి వేసే కుట్ర:మంత్రి కిషన్ రెడ్డి

సమయంలో మన సంస్కృతిని పరిరక్షించుకోవడంలో భాగంగా ప్రతి ఒక్కరూ మాట్లాడాలని, అడ్డుకోవాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు.
ఆయుర్వేదాన్ని కాపాడుకుంటూ ఆయుర్వేదాన్ని మనకు అందిస్తున్న మహానుభావులకు, గురువులకు అండగా ఉండాలని ఆయన సూచించారు. రాజకీయాలకు సంబంధం లేకుండా యోగాను ఆయుర్వేదాన్ని మనం కాపాడుకోవాల్సిన బాధ్యత మన అందరిపై ఉందన్నారు. వైద్యులు ఉపాధి కోసమే పని చేయాలన్న ఆలోచనలను పక్కన పెట్టి, ఇది మన దేశ సంపద, ఇది మన జీవన విధానం, భారతీయ వైద్యం అని భావితరాలకు దీనిని అందించాలన్న సంకల్పంతో పని చేయాలని కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి సూచించారు.
2016 జూన్‌లో అమెరికా కాంగ్రెస్ ప్రధాని నరేంద్ర మోడి ప్రసంగిస్తూ యోగా భారత దేశపు ప్రాచీన విజ్ఞానమే అయినా దీనిపై తాము మేధో సంపత్తి హక్కు తీసుకోలేదని అన్నారని ఆయన గుర్తు చేశారు. మానవాళి శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యానికి అవసరమైన యోగాను యావత్ ప్రపంచానికి అందించాలన్న లక్షంతోనే తాము ఐపిఆర్ తీసుకోలేదన్నారు. శాంతియుత, ఆరోగ్య ప్రపంచ నిర్మాణం కోసం భారత దేశం అందించిన కాను యోగా అని చాలా సందర్భాల్లో ప్రధాని మోడి చెప్పారని ఆయన గుర్తు చేశారు. ఆయుష్ మంత్రిత్వ శాఖ ద్వారా ఆయుర్వేదం, యోగాతో పాటు నేచురోపతి, యునాని, సిద్ధ వైద్యం, సోవా రిగ్పా, హోమియోపతి వంటి వాటికి ప్రోత్సాహం అందిస్తున్నామని ఆయన తెలిపారు. ఇందుకు తగిన విధంగా విధానాల్లో మార్పులు తీసుకుని వస్తూ ప్రజల్లో చైతన్యం కల్పించడం, ప్రజల దైనందిన జీవితంలో ఆయుర్వేదాన్ని ఓ భాగంగా మలిచేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నామన్నారు.
ఆధునిక శాస్త్ర, విజ్ఞానానికి మన ప్రాచీన జ్ఞానాన్ని జోడించేందుకు ఇదే సరైన సమయమని కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి ఆయుర్వేద విభాగం మేధావులకు, ప్రాక్టిషనర్లకు పిలుపునిచ్చారు. 2047 నాటికి అభివృద్ధి చెందిన దేశాన్ని నిర్మించాలన్న ప్రయత్నంలో ఆరోగ్య భారత నిర్మాణం కూడా మన సంకల్పంలో భాగం కావాలని, ఇందు కోసం 'ఆయుష్' విభాగం ముఖ్య పాత్ర పోషించాలని అన్నారు. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అని మన పెద్దలు చెప్పిన మాట స్ఫూర్తితో, మనమంతా కలిసి పని చేద్దామన్నారు. ఇంత మంచి కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించిన విశ్వ ఆయుర్వేద పరిషత్, తెలంగాణ చాప్టర్‌ను కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి అభినందించారు.

అవసరమైతే ఆబ్కారీకి ఆయుధాలు

నడుపుతున్న వారిపై చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులకు మంత్రి జూపల్లి సూచించారు.

సరిహద్దు రాష్ట్రాల అధికారులతో సమన్వయం

రాష్ట్రంలో ఎట్టి పరిస్థితుల్లో అక్రమ మద్యాన్ని, గంజాయి తదితర మాదక ద్రవ్యాల సరఫరా, వాడకంపై ఉక్కుపాదం మోపాలని ఆయా విభాగాల అధికారులకు ఆయన ఆదేశాలిచ్చారు. ఇందుకుగాను సరిహద్దు రాష్ట్రాల అధికారులతో సమన్వయంతో పాటు వీటితో సంబంధం ఉన్న కింగ్ పిన్‌లను గుర్తించి వారిని పిడి యాక్టు కింద అరెస్టు చేయాలని మంత్రి జూపల్లి ఆదేశించారు. యువత భవిష్యత్‌ను అంధకారం చేస్తున్న గంజాయి, మాదకద్రవ్యాల లాంటి మత్తు పదార్థాల విక్రయానికి అడ్డుకట్ట వేయడంపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలన్నారు.అలాగే సరిహద్దు రాష్ట్రాల చెక్‌పోస్టుల్లో నిఘాను మరింత పటిష్టం చేయాలని మంత్రి జూపల్లి చెప్పారు. నిఘాను కేవలం చెక్కు పోస్టులకే పరిమితం కాకుండా ఇతర మార్గాలు, సమాచారం కోసం నిఘాను ముమ్మరం చేసి దీనిలో భాగస్వాములైన వారిని గుర్తించి కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని మంత్రి ఆదేశించారు. నాన్ డ్యూటీ పెయిడ్ లిక్కర్, నాటుసారా తయారీ అమ్మకాలు, కల్తీ మద్యం తయారీతో పాటు ఎన్‌డిపిఎస్ యాక్టు క్రింద కేసులు నమోదు చేయడమే కాకుండా, నమోదు చేసిన కేసుల్లో ఎంతమంది నిందితులకు పడుతున్నాయి? అని ఆరా తీశారు. కేసు నమోదు, పంచనామా నుంచి చార్జీషీట్ దాఖలు, ట్రయల్ సందర్భంలో సమర్థవంతంగా వాదనలు వినిపించి నిందితులకు శిక్షలు పడే వరకు విశ్రమించకుండా పని చేయాలని మంత్రి జూపల్లి సూచించారు. చర్లపల్లిలోని ఓ ఫ్యాక్టరీలో డ్రగ్స్ ముడిసరుకు తయారీ కేసులో పురోగతి,ఎక్సైజ్ శాఖ తనిఖీ, బయటపడ్డ అంశాలపై ఇచ్చిన నివేదిక గురించి మంత్రి ఆరా తీశారు. మహారాష్ట్ర దర్యాప్తు సంస్థ నమోదు చేసిన ఎఫ్ఐఆర్, రిమాండ్ రిపోర్టులో ఏముందని మంత్రి అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ కేసులో మహారాష్ట్ర పోలీసులు స్వాధీనం చేసుకున్న నిషిద్ధ వస్తువులు, ఇతర వస్తువుల విలువ రూ. 12,000 కోట్లుగా వార్తలు వచ్చాయని, దీనికి ఎటువంటి ఆధారాలు లేవని, స్వాధీనం చేసుకున్న వాస్తవ విలువ గురించి మహారాష్ట్ర పోలీసుల నుంచి ఇంకా తెలియాల్సి ఉందని అధికారులు మంత్రికి వివరించారు. చర్లపల్లి వంటి ఘటనల వల్ల మన విశ్వసనీయతను కొల్పేయే ప్రమాదం ఉందని, భవిష్యత్ లో ఇలాంటివి పునరావృతం కాకుండా నిఘాను మరింత పటిష్టం చేయాలని, రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఉన్న పరిశ్రమల్లో విస్తృత సోదాలు నిర్వహించాలని, అప్రమత్తంగా ఉండాలని మంత్రి ఆదేశించారు.గోవాలో ఫెన్నీ, మధ్యప్రదేశ్ లో ఇప్ప సారా (మహూవా) వంటి సంప్రదాయ మద్యాన్ని బ్రాండింగ్ చేసి విక్రయిస్తున్నారని, తెలంగాణలో ఈత, తాటి కల్లును కూడా అదే తరహాలో టాడి నేచురల్ బ్రూవరి నెలకొల్పి బాట్లింగ్ చేసి విక్రయించే యూనిట్ లను నెలకొల్పడం వల్ల గీత కార్మికులకు ఉపాధితో పాటు ఆదాయం పెరుగుతుందని, కల్తీ కల్లును కూడా నివారించవచ్చని మంత్రి అభిప్రాయపడ్డారు. దీనిపై అధ్యయనం చేసి నివేదిక సమర్పించాలని మంత్రి సూచించారు. నివేదిక ఆధారంగా సిఎం రేవంత్ రెడ్డితో చర్చించి నిర్ణయం తీసుకుంటామని అన్నారు. దాడుల సందర్భంలో స్వాధీనం చేసుకున్న నల్లబెల్లాన్ని వృధాగా పారబోయకుండా దానిని రైతులకు విక్రయించడానికి ఉన్న నిబంధనలు ఏమిటి? అదే విధంగా నాన్ డ్యూటీ పెయిడ్ లిక్కర్‌ను ధ్వంసం చేయకుండా,దాని నాణ్యతను ల్యాబ్ లో పరీక్షించి, తిరిగి విక్రయించేందుకు ఉన్న అడ్డంకులు, నిబంధనలపై అధ్యయనం చేయాలని మంత్రి అధికారులకు సూచించారు. ఒక బారుకు అనుమతి తీసుకుని , రెండు మూడు బార్లను నడుపుతుండటంతో పాటు ఒక అంతస్తులో బారు నడపడానికి అనుమతి తీసుకొని రెండు, మూడు అంతస్తుల్లో బార్లను నడుపుతున్న వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని మంత్రి ఆదేశించారు. ఈ సమావేశంలో ఎక్సైజ్ శాఖ ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ సయ్యద్ అలీ ముర్తుజా రిజ్వీ, కమిషనర్ సి.హరికిరణ్, ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ డైరెక్టర్ షానవాజ్ ఖాసీం, అడిషనల్ కమిషనర్ సయ్యద్ యాసిన్ ఖురేషీ, అన్ని జిల్లాల డిప్యూటీ కమిషనర్లు, అసిస్టెంట్ కమిషనర్లు, ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్, ఎస్టీఎఫ్, డిటిఎఫ్ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

మహిళలు, చిన్నారుల భద్రతకు త్వరలో నూతన విధానం

స్వేచ్ఛగా, ధైర్యంగా జీవించే వాతావరణాన్ని కల్పించడం సమాజానికి ఉన్న మొత్తం బాధ్యత అని పేర్కొన్నారు. చిన్నారుల పోషకాహారంపై దృష్టి సారిస్తూ ఈ నెల 17 నుంచి అక్టోబర్ 16 వరకు రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా పోషణ మాసం నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. పిల్లల్లో పౌష్టికాహారం పెంపొందించేందుకు పరిశోధనలు జరిపి అంగన్వాడి మెనూలో మార్పులు చేశామని వివరించారు. పౌష్టికాహారం ప్రాధాన్యతపై నెల రోజుల పాటు అవగాహన కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నామని తెలిపారు. అంగన్వాడి కేంద్రాల ప్రాముఖ్యతను గుర్తుచేసిన మంత్రి 1975లో ఇందిరాగాంధీ ప్రారంభించిన ఈ వ్యవస్థ, ఇప్పుడు పోషకాహారంతో పాటు ఆరోగ్యం, ఆనందం, ప్రాథమిక విద్య అందిస్తున్నదని వివరించారు.చిన్నారుల అక్రమ రవాణా, బాల కార్మిక వ్యవస్థపై ఉక్కుపాదం మోపుతున్నామని మంత్రి సీతక్క తెలిపారు. అలాగే డ్రగ్స్ నియంత్రణకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నేతృత్వంలోనరి పోలీస్ శాఖలో ప్రత్యేక నార్కోటిక్స్ విభాగాన్ని ఏర్పాటు చేసి, నిఘాను పెంచినట్లు చెప్పారు. లైంగిక నేరాల నియంత్రణలో కేవలం శిక్షలకే పరిమితం కాకుండా శిక్షణా కార్యక్రమాలు కూడా ఉండాలని మంత్రి సీతక్క స్పష్టం చేశారు. ఆడవారిని గౌరవించాలని తరగతి గదిలోనే నేర్పాలని సూచించారు. గుడ్ టచ్, బ్యాడ్ టచ్ వంటి అంశాలపై ఇళ్లలో, పాఠశాలల్లో, గ్రామాల్లో తప్పనిసరిగా చర్చ జరగాలని అన్నారు. తప్పు జరిగితే పిల్లలు ధైర్యంగా మాట్లాడే వాతావరణాన్ని కల్పించాలని సూచించారు. మహిళా సాధికారతపై మాట్లాడుతూ మహిళా సంఘాలను బలోపేతం చేసి వారిని సామాజిక,ఆర్థికంగా బలపరచడం ద్వారా చిన్నారుల రక్షణను సుస్థిరం చేస్తున్నామని చెప్పారు. అంబేద్కర్ చెప్పినట్లుగా మహిళా ప్రగతితోనే సమాజం అభివృద్ధి చెందుతుందని అన్నారు. ప్రభుత్వ చర్యల గురించి మాట్లాడుతూ, హెల్పర్లను, కౌన్సెలింగ్, ప్రత్యేక బృందాల ద్వారా బాధిత చిన్నారులకు అండగా నిలుస్తున్నామని, పాఠశాలల్లో అమ్మాయిలకు స్వీయ రక్షణ శిక్షణ ఇవ్వడం జరుగుతోందని వివరించారు. మాసూమ్ కార్యక్రమంపై అభినందనలు తెలిపిన మంత్రి, మీరు పది సంవత్సరాలుగా పిల్లల భద్రత కోసం చేస్తున్న కృషి ప్రశంసనీయమని అన్నారు. సమాజంలో ఉండే మౌనాన్ని తొలగించి అమ్మాయిల భద్రతను చర్చించే వేదికను సృష్టించారని కొనియాడారు. తమ ప్రభుత్వం మీతో కలిసి పనిచేసి ప్రతి చిన్నారి భయపడకుండా స్వేచ్ఛగా కలలు కనగల వాతావరణాన్ని నిర్మిస్తుందని మంత్రి హామీ ఇచ్చారు.

మధ్యప్రదేశ్ సిఎంకు తృటిలో తప్పిన ప్రమాదం

%భోపాల్ : మధ్యప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి డాక్టర్ మోహన్ యాదవ్‌కు శనివారం తృటిలో ప్రమాదం తప్పింది. ఆయన ఎక్కేందుకు సిద్ధమవుతున్న హాట్ ఎయిర్ బెలూన్‌కు మంటలు అంటుకున్నాయి. దీంతో ఒక్కసారిగా భయాందోళనలు నెలకొన్నాయి. అప్రమత్తమైన భద్రతా సిబ్బంది మంటలను అదుపు చేయడంతో సీఎంకు ప్రమాదం తప్పింది. మంద్‌సౌర్ లోని గాంధీ నగర్ ఫారెస్ట్ రిట్రీట్ వద్ద ఈ సంఘటన జరిగింది. ముఖ్యమంత్రి ఎయిర్ బెలూన్ ఎక్కడానికి సిద్ధమవుతుండగా బెలూన్ దిగువ భాగంలో మంటలు అంటుకున్నట్టు వీడియోలో స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. భద్రతా సిబ్బంది మంటలను అదుపు చేసి, ముఖ్యమంత్రి ట్రాలీని పట్టుకోవడంతో ఆయన ప్రమాదం నుంచి బయటపడ్డారు. దీంతో వెంటనే ఆయనను అక్కడి నుంచి భద్రతా సిబ్బంది తరలించారు.అయితే ఈ సంఘటనపై మంద్‌సౌర్ జిల్లా కలెక్టర్ అదితి గార్గ్ వివరణ ఇచ్చారు. మంటలు వచ్చినట్టు వెలువడిన కథనాలు పూర్తిగా తప్పన్నారు. బెలూన్‌ను పరిశీలించేందుకు సిఎం వచ్చారని, సీఎం బెలూన్ ఎక్కలేదని చెప్పారు. మంటలు రావడంపై మాట్లాడుతూ బెలూన్‌ను లిఫ్ట్ చేసేందుకు అందులోని గాలిని హీట్ చేయడమనేది స్టాండర్డ్ ప్రాసెస్ అని చెప్పారు. ఏడేళ్ల అనుభవం ఉన్న బెలూన్ పైలెట్ మహమ్మద్ ఇర్ఫాన్ కూడా ఇదే అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తం చేశారు. బెలూన్ కోసం ఎల్పీజీ, ఫైర్‌ప్రూఫ్ కెవ్లార్ ఈ ప్రక్రియ ఉంటుందని చెప్పారు.

సత్యమేవ జయతే

దమ్ముంటే పదేళ్ల లెక్కలు చెప్పండి!

-ఫీజు రియంబర్స్ బకాయిలకు గత ప్రభుత్వమే కారణం

- విద్యార్థులతో రాజకీయాలు చేయడం సిగ్గుచేటు

-తాండూరు యూత్ కాంగ్రెస్ నాయకులు...

సత్య మేవ జయతే వికారాబాద్ జిల్లాతాండూరు, : ఫీజు రియంబర్స్ మెంట్ బకాయిలపై గత ప్రభుత్వ పాలకులకు దమ్ముంటే పదేళ్ల లెక్కలు చెప్పాలని తాండూరు నియోజకవర్గ యూత్ కాంగ్రెస్ నాయకులు ధ్వజమెత్తారు.శనివారం తాండూరు ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో వారు ఓ ప్రకటనలో మాట్లాడారు. ఫీజు రియంబర్స్ మెంట్ బకాయిలపై బీజేపీ, బీఆర్ఎస్ నేతలు దర్నాలలో అవాకులు, చవాకులు పేలడాన్ని ఖండించారు. ముఖ్యంగా గత పదేళ్ల పాలనలో బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం చెల్లించిన ఫీజు రియంబర్స్ మెంట్ లెక్కలు చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. అధికారంలో ఉన్నప్పుడు వారి ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలకు సంబంధించిన కాలేజీ కోసం ఫీజు రియంబర్స్ మెంట్ బకాయిలు చెల్లించిందని విమర్శించారు.

రాష్ట్రంలో ఫీజు రియంబర్స్ మెంట్ బకాయిలకు కారణం బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వమే అని అన్నారు. కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చిన తరువాత విద్యార్థులకు మెస్ చార్జీలు, కాస్మోటిక్ చార్జీలు పెంచిందని పేర్కొన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే 60వేల ఉద్యోగాలను భర్తీ చేసిందని గుర్తుచేశారు. ఫీజు రియంబర్స్ మెంట్ ను అడ్డం పెట్టుకుని విద్యార్థులతో రాజకీయాలు చేయడం సిగ్గుచేటని అన్నారు. అదేవిధంగా గత పదేళ్లలో హైదరాబాద్ రోడ్డు గురించి మాట్లాడని నేత ఇప్పుడు తాండూరు రోడ్ల గురించి మాట్లాడడం సమంజసం కాదని అన్నారు. అభివృద్ధి గురించి మాట్లాడే నేతలు బహిరంగ చర్చకు రావాలని సవాల్ విసిరారు. ఈ కార్యక్రమంలో యూత్ కాంగ్రెస్ నాయకులు అగ్గనూర్ వీరేశం, మ హేష్, అల్తాఫ్. సుధాకర్, రాఘవేందర్ రెడ్డి, శ్రీహరి, రఫీక్, ప్రశాంత్, నవీన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

11వ వార్డు 21వ వార్డు టిఆర్ఎస్ పార్టీ ముఖ్య నాయకులతో సమావేశం

సత్యమేవ జయతే వికారాబాద్ టౌన్ బిఆర్ఎస్ పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షులు, మాజీ ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ ఆనంద్ గారి లిఆదేశాల మేరకు.... వికారాబాద్ పట్టణ అధ్యక్షుడు కే గోపాల్ ముదిరాజ్ గారి అధ్యక్షతన , వికారాబాద్ మున్సిపల్ పరిధిలోని.. 21వ వార్డు రామయ్య గూడ %వీ×+% లివార్డుకు సంబందించిన సమావేశం ఆ వార్డులో మాజీ కౌన్సిలర్ కృష్ణా రెడ్డి గారి ఆధ్వర్యంలో ఈ సమావేశం నిర్వహించటం జరిగింది. 11వార్డు గిర్ గెట్ పల్లి సంబందించిన బి ఆర్ యస్ పార్టీ ముఖ్య నాయకుల సమావేశం మాజీ కౌన్సిలర్ అనంతయ్య గారి ఆధ్వర్యంలో వికారాబాద్ జిల్లా పార్టీ కార్యాలయంలో నిర్వహించడం జరిగింది.ఈ సమావేశంలో బి ఆర్ యస్ పార్టీ బలోపేతం, వార్డు కమిటీల ఎంపిక, అనుబంధ కమిటీల ఎంపిక, రాబోయే మున్సిపల్ ఎన్నికలలో విజయం, విజయమే లక్ష్యంగా పనిచేయాలన్నారు. ఈ సమావేశంలో వికారాబాద్ మాజీ కౌన్సిలర్ సీనియర్, నాయకులు అనంత్ రెడ్డి గారు, మాజీ పట్టణ అధ్యక్షుడు ప్రభాకర్ రెడ్డి, మాజీ మార్కెట్ కమిటీ వైస్ చైర్మన్, మాజీ కౌన్సిలర్ చంద్రశేఖర్ రెడ్డి , కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షులు సుభాన్ రెడ్డి,జనరల్ సెక్రటరీ గాండ్ల మల్లికార్జున్ గారు, శ్రీనివాస్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భారతీయ జనతా పార్టీ సేవా పక్షం నవాబ్ పేట్ మండల కార్యశాఖ.....

సత్య మే వ జయతే వికారాబాద్ జిల్లా..బిజెపి రాష్ట్ర శాఖ పిలుపు మేరకు భారత ప్రధాని శ్రీ నరేంద్ర మోడీ గారి జన్మదిన సందర్భంగా భారతీయ జనతా పార్టీ సెప్టెంబర్ 17 నుండి అక్టోబర్ 2వ తేదీ వరకు ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన సేవాపక్షం మండల స్థాయి కార్యక్రమాల నిర్వహణ గురించి ఈరోజు నవాబుపేట మండల కేంద్రంలో బీజేపీ పార్టీ కార్యాలయంలో మండల కార్యశాల మండల అధ్యక్షులు చంద్రకాంత్ అధ్యక్షతన నిర్వహించడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా చేవెళ్ళ మాజీ శాసనసభ్యులు కే.ఎస్ రత్నం గారు, రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు ప్రతాప్ రెడ్డి గారు, మండల ఇంచార్జీ కృష్ణ గౌడ్ గారు పాల్గొన్నారు.సేవా పక్షం అనేది కేవలం కార్యక్రమం కాకుండా ప్రతి కార్యకర్త హృదయంలో ఉండే నిబద్ధత, సమాజానికి సేవ చేయడం ద్వారానే పార్టీ బలోపేతం అవుతుంది. సెప్టెంబర్ 17 నుండి అక్టోబర్ 2 వరకు నిర్వహించే సేవా పక్షం కార్యక్రమాల్లో ప్రతి కార్యకర్త చురుకుగా పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు.తర్వాత 1. అతి వర్షం కారణంగా పంట నష్టం 2. రోడ్ల దుస్థితి గురించి, రోడ్లు పూర్తిగా ధ్వంసమైన కారణంగా నిరసనగా బీజేపీ పార్టీ ఆఫిక్ నుండి తహసీల్దార్ ఆఫీస్ వరకు పాదయాత్రగా బయలుదేరి రోడ్లను వెంటనే బాగు చేయించాలని, రైతుల పంటనష్టం పై ప్రభుత్వం స్పందించి వెంటనే సమస్యలు పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేశారుఈ కార్యక్రమంలో స్టేట్ ఐటీ సెల్ కో-కన్వీనర్ శ్రీకాంత్ రెడ్డి, మండల ప్రధాన కార్యదర్శులు ప్రభాకర్ రెడ్డి, శ్రీధర్ రావు మాజీ సర్పంచ్ లు జైపాల్ రెడ్డి, బందయ్య గౌడ్, రత్నం, రామచంద్రయ్య జిల్లా నాయకులు గలయ్య మండల ఉపాధ్యక్షులు మహేందర్ రెడ్డి, రత్నం, రాజశేఖర్ రెడ్డి, కార్యదర్శి రవీందర్ యువమోర్చ అధ్యక్షులు శ్రీహరి, బూత్ అధ్యక్షులు, మండల కార్యవర్గ సభ్యులు, సీనియర్ నాయకులు, మరియు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు..

రాజీయే రాజమార్గం అన్న న్యాయమూర్తి

లోక్ అదాలత్‌తో సత్వర న్యాయం

లోక్ అదాలత్ తీర్పు అంతిమ తీర్పు

ఎం. హేమలత,జూనియర్ సివిల్ జడ్జ్ కం చైర్మన్

మండల్ లీగల్ సర్వీస్ కమిటీ నర్సాపూర్

సత్యమేవ జయతే న్యూస్/ నర్సాపూర్మెదక్ జిల్లా నర్సాపూర్ మండల్ లీగల్ సర్వీస్ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటుచేసిన జాతీయ లోక్ అదాలత్ కార్యక్రమంలో న్యాయమూర్తి ఎం.హేమలత, జూనియర్ సివిల్ జడ్జ్ కం చైర్మన్ మండల్ లీగల్ సర్వీస్ కమిటీ నర్సాపూర్ వీరు పాల్గొని మాట్లాడుతూ లోక్ అదాలత్ ద్వారా సత్వర న్యాయం పొందవచ్చుని, లోక్ అదాలత్ తీర్పు అంతిమ తీర్పు అని తెలియజేస్తూ కక్షిదారులు గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో క్షణికావేశంలో ఇరువర్గాలు తగదా పడి కోపతాపాలు పెంచుకొని పరస్పరం కేసులు నమోదు చేయించుకొని కోర్టు చుట్టూ తిరుగుతూ తమ తమ విలువైన సమయాన్ని వృధా చేసుకోవడం కంటే రాజీ చేయదగ్గ కేసులలో ఇరు వర్గాలు జాతీయ లోక్ అదాలత్ ద్వారా రాజీ కుదుర్చుకొని కలిసిమెలిసి ప్రేమానురాగాలతో కలిసిమెలిసి ఉండడమే ఉత్తమం అన్నారు, ఈ కార్యక్రమంలో అసిస్టెంట్ పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్ ఆర్.రాఘవేందర్, పి.సుధాకర్, ప్రభుత్వ సహాయ

న్యాయవాది. లీగల్ సర్వీస్ న్యాయవాది బి.స్వరూపమని, లీగల్ సర్వీస్ బెంచ్ మెంబర్ మధు శ్రీ శర్మ న్యాయవాది, న్యాయవాదులు ఇక్బాల్ జాఫర్,ఏ.శ్రీనివాస్, ఈ.సత్యనారాయణ, నాగరాజు,కె.రాజు నాయక్, ఎం.డి.ఆరిఫ్ ఏ. సాయిరాం, జె.రవినాయక్, కోర్టు సిబ్బంది, మండల్ లీగల్ సర్వీస్ కమిటీ సిబ్బంది, పోలీస్ కోర్ట్ కానిస్టేబుల్స్, కక్షిదారులు పాల్గొనడం జరిగింది.

కెసిఆర్ ప్రారంభించిన పథకాలు సైతం అమలు చేయడంలో విఫలమవుతున్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం : మెతుకు ఆనంద్...

సత్య మే వ జయతే వికారాబాద్ జిల్లా..కాంగ్రెస్ పాలనలో ప్రజలకు తాగునీటి కష్టాలు తప్పడం లేదు.. వానకాలం వచ్చినా బిందెడు నీరు అందక మహిళలు అల్లాడుతున్నారు. వికారాబాద్ నియోజకవర్గం దారూర్ మండలం మున్నూరు సోమారంలి గ్రామంలో మంచినీరు కోసం మహిళల తీవ్ర ఇబ్బందులు.దూర ప్రాంతాల నుండి ఆటోలలో బిందెలు, డ్రమ్ములతో నీటిని తెచ్చుకోవడం మరియు ఖాళీ బిందెలతో మహిళలు రోడ్డుపై ఎదురు చూసే పరిస్థితి రావడం బాధాకరం.

ఇచ్చిన ఆరు గ్యారంటీలు నెరవేర్చడం మీకు ఎలాగు చేతకాదు, కనీసం కెసిఆర్ గారు ప్రారంభించి, ప్రతి ఇంటికి నీరు అందించిన మిషన్ భగీరథ పథకాన్ని కూడా సక్రమంగా అమలు చేయలేరా..?

గత 10 ఏళ్లలో ఎన్నడూ లేనివిధంగా మంచినీటి కోసం మహిళలు కాళి బిందెలతో రోడ్డు మీదకు రావలసిన పరిస్థితిని ఈ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చింది. గ్రామంలో ఉదయం లేవగానే ఉపాధి, వ్యవసాయం పనులకు వెళ్లి జీవనం సాగించుకునే రైతులు మరియు కూలీలు మధ్యాహ్నం ఒంటి గంట వరకు నీళ్ల కోసం పనులు మానుకొని ఎదురు చూడాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది.ఈ ప్రభుత్వానికి కొత్త పథకాలు ప్రారంభించచేతగాదు, ఇచ్చిన హామీలు నెరవేర్చలేరు, కనీసం కెసిఆర్ గారి పాలనలో ప్రారంభించి, సక్రమంగా అమలైన పథకాలను సైతం కొనసాగించలేని దుస్థితిలో ఉంది. గత పది సంవత్సరాల కెసిఆర్ గారి పాలనలో మహిళలు ఎన్నడూ కాళీ బిందెలతో రోడ్డు ఎక్కలేదు కానీ ఇందిరమ్మ రాజ్యం తీసుకొస్తామని మాయమాటలు చెప్పి అధికారంలోకి రాగానే మంచి నీటి కోసం మహిళలను రోడ్డు ఎక్కించారు.

కెసిఆర్ పాలనలో ప్రతిరోజు, ప్రతి ఇంటికి మిషన్ భగీరథర ద్వారా మంచి నీరు అందిస్తే ప్రస్తుతం ఉన్న కాంగ్రెస్ పాలనలో కనీసం నాలుగు రోజులకు ఒకసారి కూడా నీళ్లు అందించలేకపోతున్నారు. కెసిఆర్ గారి పాలనలో సక్రమంగా అంది, కాంగ్రెస్ రాగానే నీటి కటకట ఎట్ల మొదలైంది? ఈ పరిస్థితికి కారకులు ఎవరు.?

ఇకనైనా ఈ దద్దమ్మ ప్రభుత్వం కళ్లు తెరిచి, రాష్ట్రవ్యాప్తంగా త్రాగు నీటి కోసం మహిళలు పడుతున్న ఇబ్బందులు పునరావృతం కాకుండా చూడాలి..

ముస్లింలకు మంత్రివర్గంలో చోటు ఇవ్వని పార్టీ కాంగ్రెస్ పార్టీ: మెతుకు ఆనంద్

సత్యమేవ జయతే వికారాబాద్ టౌన్ వికారాబాద్ పట్టణం ఎన్నెపల్లి లోని %దీ=ూ% భవన్ (%దీ=ూ% పార్టీ జిల్లా కార్యాలయం) లో నిర్వహించిన... వికారాబాద్ మండలంలోని అన్ని గ్రామాల %దీ=ూ% పార్టీ %ూు% మరియు మైనార్టీ విభాగం అధ్యక్షుల సమావేశంలో పాల్గొన్న వికారాబాద్ జిల్లా %దీ=ూ% పార్టీ అధ్యక్షులు, మాజీ ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ మెతుకు ఆనంద్ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ... స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలకు పార్టీ నాయకులు సిద్ధంగా ఉండాలని సూచించారు.

రాష్ట్రంలో అర్హులైన ప్రతీ పేద %ూు% మరియు ముస్లింలకు అందాల్సిన అన్ని సంక్షేమ పథకాలని అందించి, వారి అభ్యున్నతికి కృషి చేసింది %దీ=ూ% ప్రభుత్వం మాత్రమే అని తెలిపారు.

స్వాతంత్రానంతరం తండాలను గ్రామపంచాయతీలుగా మార్చుతామని చెప్పి అన్ని ప్రభుత్వాలు మోసం చేసాయి కానీ రాష్ట్రం ఏర్పడ్డాక తండాలను గ్రామ పంచాయతీలను మార్చిన ఘనత సీఎం కేసీఆర్ గారిదే, %ఖజ=% గారు తండాలపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టి తండాలను గూడాలను గ్రామ పంచాయతీలుగా చేసి గిరిజనుల చిరకాలవాంఛ ప్రకారం పంచాయతీ హెూదా కల్పించారన్నారు.

విద్యలో, ఉద్యోగాలలో గిరిజనులు వెనుకబాటులో ఉండరాదని గిరిజన బిడ్డలకు ఎస్టి రిజర్వేషన్ పెంచి గిరిజనుల బతుకుల్లో వెలుగులు నింపారన్నారు. రాష్ట్ర ప్రజలను గౌరవించేది %దీ=ూ% పార్టీ మాత్రమేనని, %ఖజ=% గారు అధికారంలోకి వస్తేనే ప్రజలకు అన్ని రకాలుగా న్యాయం జరుగుతుందన్నారు.రాష్ట్రంలో %ఖజ=% గారి పాలనలో జరిగిన సంక్షేమం మరియు అభివృద్ధిని, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంలో ప్రజలు పడుతున్న ఇబ్బంధులను ఎప్పటికప్పుడు ప్రజల ముందు ఉంచేలా ప్రతి నాయకుడు బాధ్యత తీసుకోవాలని సూచించారు.రాబోవు స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలను దృష్టిలో ఉంచుకుని %దీ=ూ% పార్టీ గెలుపు కోసం ప్రతీ ఒక్కరు ఒక సైనికుడిలా పని చెయ్యాలని కోరారు.ఈ కార్యక్రమంలో వికారాబాద్ మండల

సర్పంచుల సంఘం మాజీ అధ్యక్షులు పురుషోత్తం రెడ్డి, మండల పార్టీ అధ్యక్షులు మహిపాల్ రెడ్డి, కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షులు పడిగళ్ళ అశోక్, జనరల్ సెక్రెటరీ శివకుమార్, మండల మైనార్టీ విభాగం అధ్యక్షులు గయాజ్, మండల మైనారిటీ విభాగం జనరల్ సెక్రెటరీ చాంద్ పాషా, మండల మైనారిటీ విభాగం ఉపాధ్యక్షులు హైమద్ పాషా, వికారాబాద్ పట్టణ జనరల్ సెక్రెటరీ గాండ్ల మల్లికార్జున్, మండల %ూజ% సెల్ విభాగం అధ్యక్షులు శ్రీనివాస్, మండల %ూు% సెల్ విభాగం అధ్యక్షులు మహిపాల్ నాయక్ మరియు సోషల్ మీడియా అధ్యక్షులు అనిల్ నాయకులు శ్రీనివాస్, రామ్, నాగేష్, అనిల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అయిజలో పలు కార్యాలయాల ముట్టడికి అఖిలపక్ష కమిటీ పిలుపు

సత్యమేవ జయతే - జోగులాంబ గద్వాలజోగులాంబ గద్వాల : జోగులాంబ గద్వాల జిల్లా అయిజ మండలంలో ప్రజా సమస్యలు తీవ్రమవుతున్న నేపథ్యంలో, వాటి పరిష్కారం కోసం అఖిలపక్ష కమిటీ ముందుకొచ్చింది. సోమవారం అయిజలో పలు కార్యాలయాల ముట్టడి చేపట్టనున్నట్లు కమిటీ ప్రకటించింది. శనివారం రోజు ఉదయం కమిటీ నాయకులు ఉత్తనూర్, తుప్పత్రాల్ల, మేడికొండ, పులికల్ గ్రామాలలో ప్రజలను కలిసి, సోమవారం జరగబోయే ముట్టడిలో పాల్గొనాలని పిలుపునిచ్చారు. అయిజ పట్టణంలోని గాజులపేట, మడ్డిగుంట, తెలగుపేట, దుర్గానగర్, సంతబజార్, మాదిగవాడ వంటి కాలనీలు చిన్నపాటి వర్షానికే చెరువులను తలపిస్తున్నాయి. డ్రైనేజీ వ్యవస్థ దయనీయంగా ఉండటంతో నీరు పారకపోవడం, సీసీ రోడ్లు లేకపోవడం వలన ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. అలాగే, అయిజలో కొత్త బస్టాండ్ నిర్మాణం, బస్సు డిపో ఏర్పాటు, చుట్టుపక్కల కల్వర్టులు (మేడికొండ, ఉత్తనూర్, కర్నూల్ రోడ్)

మరమ్మతు చేసి ఎత్తు పెంచాలని కమిటీ డిమాండ్ చేసింది. కమిటీ నాయకులు మాట్లాడుతూ %-

%"ప్రజల సమస్యలను ఎవరూ పట్టించుకోవడం లేదు. వర్షం పడితే పట్టణం చెరువులా మారుతోంది. మౌలిక సదుపాయాల కోసం ఎన్నో సార్లు వినతులు పెట్టినా, స్పందన రాలేదు. ఇక ముట్టడే మార్గమని నిర్ణయించుకున్నాం. ప్రజలంతా ఐక్యంగా ముందుకు రావాలి" అని అన్నారు. సోమవారం జరగబోయే ఈ ముట్టడిలో పెద్ద ఎత్తున ప్రజలు పాల్గొని తమ సమస్యలను అధికారులకు తెలియజేయాలని కమిటీ పిలుపునిచ్చింది.

అయిజలో వర్షం పడితేనే పట్టణం చెరువులా మారుతున్న సమస్య %-% బస్టాండ్, బస్సు డిపో, రోడ్లు, డ్రైనేజీ, కల్వర్టుల సమస్యలపై సోమవారం అఖిలపక్ష కమిటీ పలు కార్యాలయాల ముట్టడి.

సత్యమేవ జయతే

ఆదివారం14 సెప్టెంబర్ 2025

క్రీడలతో మనసి కుల్లాసం

ఆరోగ్యానికి బలం

సత్యమేవ జయతే - సంగారెడ్డి సంగారెడ్డి : సంగారెడ్డి పట్టణంలో యువజన సంఘాల ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన క్రీడల కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర అధ్యక్షులు డాక్టర్ కూన వేణు ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, క్రీడలు కేవలం వినోదం కోసం మాత్రమే కాకుండా శారీర దారుఢ్యానికి, మానసిక ఉల్లాసానికి ఎంతో అవసరమని అన్నారు. డాక్టర్ వేణు మాట్లాడుతూ, "నేటి వేగవంతమైన జీవితంలో వ్యాయామం, క్రీడలకు సమయం కేటాయించని కారణంగా అనేక రకాల వ్యాధులు మనపై భారమైపోతున్నాయి. క్రీడలతో శరీరానికి వ్యాయామం లభించి రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. క్రీడలతో మనసుకు సంతోషం, శరీరానికి ఆరోగ్యం కలుగుతాయి" అని యువతను ప్రోత్సహించారు.

ఆయన ఇంకా అన్నారు %-% "శనివారం రోజు ఆరోగ్యం బాగుంటేనే అన్ని బాగుంటాయి. క్రీడల్లో పాల్గొనడం ద్వారా మాత్రమే శారీర దారుఢ్యం పెరుగుతుంది. అందుకే ప్రతి ఒక్కరూ తమ దైనందిన జీవితంలో కనీసం ఒక క్రీడను అలవాటు చేసుకోవాలి. క్రీడలు మానవ సంబంధాలను మెరుగుపరచడంతో పాటు క్రమశిక్షణ, సహనాన్ని నేర్పిస్తాయి" అని పిలుపునిచ్చారు.

కార్యక్రమంలో పలువురు యువకులు, విద్యార్థులు ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. కబడ్డీ, వాలీబాల్, క్రికెట్ వంటి ఆటలతో వేదిక సందడి చేసింది. విజేతలకు బహుమతులు అందజేశారు.

- ప్రధానాంశం:క్రీడలు కేవలం వినోదం కాదు %-% అవి ఆరోగ్యానికి ఆధారం, జీవితానికి ఉత్సాహం.

చెన్నూర్ 14వ వార్డులో అభివృద్ధి పనులకు శంకుస్థాపన %-% మంత్రి వివేక్ వెంకటస్వామి హామీ

సత్యమేవ జయతే - చెన్నూర్

చెన్నూర్ : చెన్నూర్ పట్టణంలోని 14వ వార్డులో అభివృద్ధి పనులకు కార్మిక, మైనింగ్ శాఖ మంత్రి వివేక్ వెంకటస్వామి శనివారం శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ కూడా పాల్గొన్నారు. సుమారు రూ.10 లక్షల నిధులతో సీసీ రోడ్డు పనులు ప్రారంభమయ్యాయి.

కాలనీ వాసులు తమ ప్రాంతంలో రోడ్డు పనులు ప్రారంభమైనందుకు మంత్రి వివేక్ కు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

ఈ సందర్భంగా మంత్రి వివేక్ వెంకటస్వామి మాట్లాడుతూ %-

%"ఎన్నికల సమయంలో ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీల మేరకు 14వ వార్డులో అభివృద్ధి పనులను ఈరోజు ప్రారంభించాం. దసరా పండుగ అనంతరం కోటి రూపాయల నిధులతో ఈ వార్డులో మరిన్ని అభివృద్ధి పనులు చేపడతాం. చెన్నూర్ నియోజకవర్గం అంతటా ప్రస్తుతం రూ.100 కోట్ల అభివృద్ధి పనులు జరుగుతున్నాయి. ప్రజల సహకారంతో ప్రతి వాడ, ప్రతి గ్రామం అభివృద్ధి చెందేలా కృషి చేస్తున్నాం" అని అన్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు, కాలనీ వాసులు పాల్గొన్నారు.

చెన్నూర్ 14వ వార్డులో రూ.10 లక్షలతో సీసీ రోడ్డు పనుల ప్రారంభం %-% త్వరలో కోటి రూపాయలతో మరిన్ని అభివృద్ధి పనులు : మంత్రి వివేక్ వెంకటస్వామి.

నారాయణఖేడ్‌లో అంబేద్కర్ సంఘం కీలక సమావేశం

సత్యమేవ జయతే - నారాయణఖేడ్ నారాయణఖేడ్ : నారాయణఖేడ్ పట్టణంలో రాబోయే ఆదివారం ఉదయం 11 గంటలకు అంబేద్కర్ సంఘం ఆధ్వర్యంలో కీలక సమావేశం జరగనుంది. ఈ సమావేశానికి ఆల్ ఇండియా అంబేద్కర్ సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు, ఎస్సి/ఎస్టి విజిలెన్స్ నెంబర్ బంపల దుర్గా ప్రసాద్ గారు ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేయనున్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా, మండల మరియు గ్రామ స్థాయి అంబేద్కర్ సంఘ నాయకులు విస్తృతంగా పాల్గొననున్నారు. సంఘం తరఫున అధ్యక్షులు అనుముల తుకారం మాట్లాడుతూ %-%"అన్ని గ్రామాల నాయకులు ఈ సమావేశానికి తప్పనిసరిగా హాజరై, సమిష్టిగా కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలి. అంబేద్కర్ ఆలోచనలు, సమాజ హక్కులు, వర్గాల ఐక్యత గురించి చర్చించడానికి ఈ సభ ముఖ్య వేదిక కానుంది" అని తెలిపారు.

సమావేశంలో సమాజ సమస్యలు, విద్యా-ఉద్యోగ అవకాశాలు, ప్రభుత్వ పథకాల అమలు, సంఘ బలోపేతం వంటి అంశాలపై చర్చ జరగనుంది. స్థానిక ప్రజలు, నాయకులు అందరూ అధిక సంఖ్యలో హాజరు కావాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

నారాయణఖేడ్‌లో ఆదివారం ఉదయం 11 గంటలకు అంబేద్కర్ సంఘం కీలక సమావేశం %-% జిల్లా అధ్యక్షుడు బంపల దుర్గా ప్రసాద్ పాల్గొననున్నారు.

వితంతువుకు మద్దతుగా మల మాహానాడు పిలుపు

సత్యమేవ జయతే - సికింద్రాబాద్

సికింద్రాబాద్ : సికింద్రాబాద్ డివిజన్‌లోని మాదిగ వితంతువు శ్రీమతి మాటంగి జయ ఆర్థిక ఇబ్బందుల్లో కష్టాలు పడుతున్న నేపథ్యంలో ఆమెకు ప్రభుత్వ సహాయం అందించాలని గ్రేటర్ హైదరాబాద్ మల మాహానాడు అధ్యక్షుడు ఎల్. గిరిజా శంకర్ ప్రభుత్వానికి వినతి పత్రం సమర్పించారు.

శ్రీమతి జయ భర్త జూలై 2, 2025న దీర్ఘకాలిక వ్యాధితో మరణించారు. ఆ తరువాత నుంచి ఆమె తన అత్తమామలతో కలిసి ఒకే గదిలో తలదాచుకుంటూ, ఇద్దరు చిన్నారులను పోషించుకోవడంలో తీవ్రమైన కష్టాలను ఎదుర్కొంటున్నారు. షెడ్యూల్డ్ కులం (ఎస్సి) మాదిగ వర్గానికి చెందిన ఆమెకు ఇప్పటివరకు ఎటువంటి ఆర్థిక సహాయం లభించకపోవడం విచారకరం అని ఆయన పేర్కొన్నారు.

ఈ నేపథ్యంలో సికింద్రాబాద్ రెవెన్యూ డివిజనల్ ఆఫీసర్‌కు గిరిజా శంకర్ సమర్పించిన వినతిపత్రం ప్రతులను హైదరాబాద్ జిల్లా కలెక్టర్, సనత్‌నగర్ ఎమ్మెల్యే శ్రీ తలసాని శ్రీనివాస్ యాదవ్, కాంగ్రెస్ నాయకురాలు శ్రీమతి కోట నీలిమ తదితరులకు పంపించారు.ఆ వినతి పత్రంలో వితంతువు సంక్షేమ పథకాల కింద ఆర్థిక సాయం, చిన్నారులకు విద్యా సహాయం, వితంతువు పెన్షన్, రేషన్‌కార్డు సౌకర్యం, గృహ వసతి పథకం, అత్యవసర ఉపశమనం అందించాలని కోరారు. ముఖ్యంగా, జయ కుటుంబానికి గౌరవప్రదమైన జీవనానికి డబుల్ బెడ్‌రూమ్ ఇల్లు

కేటాయించాలని ప్రత్యేకంగా దృష్టి ఆకర్షించారు.

ఈ సందర్భంగా గిరిజా శంకర్‌తో పాటు వినయ్, ప్రాణిక్, దేవేందర్, కె. కరుణ్‌కుమార్, నేహల్, చంద్రశేఖర్ తదితరులు మద్దతు తెలుపుతూ, జయ కుటుంబానికి తక్షణమే సహాయం అందించేందుకు ప్రభుత్వం చర్యలు చేపట్టాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

- ప్రధానాంశం:

మాదిగ వితంతువు కుటుంబం ఆర్థిక సంక్షోభంలో %-% మల మాహానాడు ప్రభుత్వ సహాయం కోరింది.

వసతులు ఎలా ఉన్నాయి : ఎమ్మెల్యే శ్రీ యెన్నం శ్రీనివాస్ రెడ్డి

సత్యమేవ జయతే - మహబూబ్ నగర్మహబూబ్ నగర్ : మహబూబ్ నగర్ ఐఐఐటి కళాశాలలో వసతులు ఎలా ఉన్నాయని గౌరవ మహబూబ్ నగర్ ఎమ్మెల్యే శ్రీ యెన్నం శ్రీనివాస్ రెడ్డి గారు విద్యార్థులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. శనివారం సాయంత్రం ఆకస్మికంగా ఐఐఐటి కళాశాలను సందర్శించి, హాస్టల్ విద్యార్థులతో కాసేపు ముచ్చటించారు . ఈ సందర్భంగా ఎక్కడి నుంచి వచ్చారని, పదవ తరగతి లో మార్కులు ఎన్ని వచ్చాయని అడిగి తెలుసుకున్నారు. హాస్టల్ లో భోజనం ఎలా ఉందని అడగగా, ఇంటి భోజనం మాదిరిగా ఉందని వారు చెప్పారు. లెక్చరర్స్ పాఠ్యాంశాలు ఎలా బోధిస్తున్నారు? అర్థం అవుతుందా ? అని ఆయన అడిగారు. లెక్చరర్స్ మంచిగా బోధిస్తున్నారని, పాఠ్యాంశాలు చాలా బాగా అర్థం అవుతున్నాయని విద్యార్థులు ఎమ్మెల్యే గారితో చెప్పారు. సమయాన్ని వృధా చేయకుండా, కలిసిమెలిసి ఉండాలని, మంచిగా చదువుకొని మహబూబ్ నగర్ ఐఐఐటి కళాశాల ప్రతిష్టను మరింత పెంచాలని ఆయన విద్యార్థులకు సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ మల్లు నర్సింహ్మారెడ్డి, ఐఐఐటి కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ శ్రవణ్ కుమార్, డిసిసి ప్రధాన కార్యదర్శి సిరాజ్ ఖాద్రీ, నాయకులు లీడర్ రఘు, యాదిరెడ్డి, రెడ్డి సేవా సంఘం సభ్యులు సురేందర్ రెడ్డి, రాజేందర్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శేరిలింగంపల్లి విశ్వబ్రాహ్మణ సంక్షేమ సంఘం నూతన కమిటీకి ఘన సన్మానం

సత్యమేవ జయతే - శేరిలింగంపల్లి శేరిలింగంపల్లి : శేరిలింగంపల్లి విశ్వబ్రాహ్మణ సంక్షేమ సంఘం నూతన కార్యవర్గాన్ని తెలంగాణ రాష్ట్ర బీసీ ఐక్యవేదిక అధ్యక్షులు బేరి రామచంద్ర యాదవ్ ఘనంగా శాలువాలతో సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీసీ ఐక్యవేదిక మిత్ర బృందం సభ్యులు కూడా పాల్గొని కొత్తగా ఎన్నికైన అధ్యక్షులు, పదాధికారులను ఘనంగా అభినందించారు.

ఈ సందర్భంగా నూతన కమిటీగా మారోజు ప్రభాకర్ చారి అధ్యక్షుడు, అంబిడి రఘు చారి ఉపాధ్యక్షుడు, పవిత్ర ఆంజనేయులు చారి ప్రధాన కార్యదర్శి, బసవపురం నరేంద్ర చారి ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ, పసుమాముల శ్రీధర చారి కోశాధికారిగా ఎన్నుకోబడ్డారు. అదేవిధంగా వలబోజు మాణిక్య చారి గౌరవ సలహాదారు, గోవిందా చారి సలహాదారులుగా నియమించబడ్డారు. కార్యవర్గంలో వలబోజు రవి కాంతా చారి, పిడిశెట్టి వేణుగోపాల్, వలబోజు శ్రీకాంత్ చారి, సుంకోజ్ సంతోష్ చారి, నడిమింటి యాదగిరి తదితరులు సభ్యులుగా ఎన్నికయ్యారు.

ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న బీసీ ఐక్యవేదిక రాష్ట్ర అధ్యక్షులు బేరి రామచంద్ర యాదవ్ మాట్లాడుతూ %-

%"మన తెలంగాణ రాష్ట్రంలో బీసీల జీవితం శతాబ్దాలుగా ఆంగ్లేయులు, నిజాం రాజులు, ఆంధ్ర పెద్దలు, అగ్రవర్ణాల వలన దోపిడీకి గురైందే. ఇంకా మన బీసీలు ఆ బానిస బతుకుల నుండి పూర్తిగా బయట పడలేకపోయారు. కాబట్టి అన్ని సంఘాలు, అన్ని కులాలు కలసి బీసీ ఐక్యవేదిక కింద ఒక బలమైన ఉద్యమం

చేయాలి. మన లక్ష్యం రాజకీయాధికారమే. అధికారం సాధిస్తేనే అన్ని సమస్యలకు సమాధానం దొరుకుతుంది. చిన్న చిన్న సమస్యలు మీ కమిటీ పరిష్కరించాలి. రాష్ట్ర స్థాయి పోరాటాల్లో మేమంతా మీకు తోడుగా ఉంటాం" అని స్పష్టం చేశారు.

ఆయన ఇంకా విశ్వబ్రాహ్మణ సంఘ నాయకులను ఉద్దేశించి %-% "మీరు మాతో కలిసి మిత్రబృందంగా బీసీ ఐక్యవేదికలో భాగమై పని చేస్తే మీ సమాజ సమస్యల పరిష్కారంలో వేగవంతమైన ఫలితాలు సాధించవచ్చు. మనమందరం ఒక్కటై ముందుకు వెళితేనే సమాన హక్కులు సాధించగలుగుతాం" అని పిలుపునిచ్చారు.

ఈ సమావేశంలో బీసీ ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు ఆర్కే సాయన్న ముదిరాజ్, శేరిలింగంపల్లి బాపునగర్ గోపి నగర్ అధ్యక్షుడు హరి, వై.ఎన్. రెడ్డి, కుశాల్ రెడ్డి, రఘు చారు ఉపాధ్యక్షుడు, కృష్ణ చారి, బాల్రాజ్ యాదవ్, రఘు యాదవ్, రాఘవేందర్, గోపి చారి తదితరులు పాల్గొన్నారు. స్థానిక విశ్వబ్రాహ్మణ సంఘ అభిమానులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు.

శేరిలింగంపల్లి విశ్వబ్రాహ్మణ సంఘం కొత్త కమిటీకి ఘన సన్మానం %-% బీసీ ఐక్యవేదిక రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు బేరి రామచంద్ర యాదవ్ పిలుపు: "రాజకీయాధికారమే సమస్యల పరిష్కారం"

రోగి చికిత్సకు సీఎం సహాయనిధి

ఎమ్మెల్యే యెన్నం శ్రీనివాస్ రెడ్డి చేతులమీదుగా ఎల్ఓసి అందజేత

సత్యమేవ జయతే - మహబూబ్ నగర్

మహబూబ్ నగర్ : మహబూబ్‌నగర్ నియోజకవర్గం, హన్వాడ మండల కేంద్రానికి చెందిన పెంటయ్య కుమార్తె దాసరి లక్ష్మమ్మ ప్రస్తుతం తీవ్రమైన అనారోగ్యంతో హైదరాబాద్‌లోని నిమ్స్ ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతున్నారు. వైద్య ఖర్చులు భరించలేని కుటుంబ పరిస్థితిని దృష్టిలో ఉంచుకొని, గౌరవ ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి నుంచి రూ.2,50,000 ఆర్థిక సాయం మంజూరు అయ్యింది.

ఈ మేరకు వచ్చిన ఎల్ఓసి లేఖను హన్వాడ మండల కేంద్రంలో బాధితురాలు తండ్రి పెంటయ్యకి మహబూబ్‌నగర్ ఎమ్మెల్యే శ్రీ యెన్నం శ్రీనివాస్ రెడ్డి గారు స్వయంగా అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ %-

%"ప్రజల ఆరోగ్యం, వారి ప్రాణరక్షణకు ప్రభుత్వం ఎల్లప్పుడూ తోడుగా ఉంటుంది. ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి నిజంగా నిరుపేదలకు అండగా నిలుస్తోంది. కష్టకాలంలో పేద ప్రజలకు ఇది జీవనదానం" అని పేర్కొన్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ మల్లు నర్సింహ్మారెడ్డి, డిసిసి ప్రధాన కార్యదర్శి సిరాజ్ ఖాద్రీ, వేముల కృష్ణయ్య, డిసిసి కార్యదర్శి టంకర కృష్ణయ్య యాదవ్, హన్వాడ

మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు వి. మహేందర్, నాయకులు సత్యం, రాములు, యాదిరెడ్డి, వెంకటయ్య, గంగపురి, రఘుపతి రెడ్డి, బొక్కి రాములు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

స్థానికులు ఎమ్మెల్యేకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ, పేదల వైద్య సహాయంలో ఆయన చూపిస్తున్న చొరవను అభినందించారు.

హన్వాడకు చెందిన పేద కుటుంబానికి సీఎం సహాయనిధి నుంచి రూ.2.5 లక్షలు %-% ఎల్ఓసి లేఖను ఎమ్మెల్యే యెన్నం శ్రీనివాస్ రెడ్డి అందజేత.

ఎస్సీ వర్గీకరణ రద్దు చేయకపోతే కాంగ్రెస్‌కు చెక్ %-% మాలమహానాడు హెచ్చరిక

సత్యమేవ జయతే – హైదరాబాద్ హైదరాబాద్ : తెలంగాణ రాష్ట్రంలో అమలవుతున్న ఎస్సీ వర్గీకరణ చట్టం రద్దు చేయకపోతే కాంగ్రెస్ పార్టీకి తీవ్ర ప్రతికూలతలు తప్పవని మాలమహానాడు జాతీయ కేంద్ర కమిటీ అధ్యక్షులు ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ వి.ఎల్. రాజు స్పష్టం చేశారు. ఈ మేరకు ఏఐసీసీ అధ్యక్షులు మల్లికార్జున ఖర్జ్, జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి కేసీ వేణుగోపాల్ లకు న్యూ ఢిల్లీలోని ఇందిరాభవన్ వద్ద వినతిపత్రాలు అందజేసినట్లు ఆయన వెల్లడించారు. రాహుల్ గాంధీ బృంద నేత, మాజీ ఐఏఎస్ అధికారి కొప్పుల రాజుకు కూడా స్వయంగా ఈ ఫిర్యాదు పత్రాలు అందించామని తెలిపారు.

తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అవగాహన లేకుండా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంతో ఎస్సీ వర్గీకరణ చట్టం అమలు చేయించారని, దీని వల్ల 58 ఎస్సీ కులాల భవిష్యత్తు చీకటిలో నెట్టివేయబడిందని ఆయన ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ముఖ్యంగా మాల ఉపకులాలు %-% మాల నేతకాని, బేగరి, దాసరి వంటి సమూహాలు విద్యా, ఉద్యోగ రంగాల్లో తీవ్రంగా నష్టపోయాయని వివరించారు. రోస్టర్ కేటాయింపులో విస్తృతమైన అన్యాయం జరిగిందని, ఇటీవల యూనివర్సిటీ, ఇంజనీరింగ్, మెడికల్, డెంటల్ అడ్మిషన్లలో మాల ఉపకులాలపై తీరని అన్యాయం జరిగిందని ఆయన విమర్శించారు.

2024 ఆగస్టు 1న సుప్రీంకోర్టు ఇచ్చిన గైడ్‌లైన్స్‌ను పట్టించుకోకుండానే ఈ వర్గీకరణను అమలు చేయడం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి మచ్చుగుద్దినట్లేనని డాక్టర్ రాజు పేర్కొన్నారు. దళితుల పూర్తి స్థాయి జనాభా లెక్కలు లేకుండానే, బీజేపీ నాయకత్వం, ఎంఆర్పీఎస్ నేత మందకృష్ణ మాదిగలతో కుమ్మక్కై రేవంత్ రెడ్డి మాలల భవిష్యత్తును సమాధి చేశారని తీవ్ర ఆరోపణలు చేశారు.

కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి రావడానికి మాలలే కీలక కారణమని, కానీ అధికారంలోకి వచ్చిన వెంటనే వారిని మోసం చేశారని రాజు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. రేవంత్ రెడ్డి మాలల వెన్నుపోటు పొడిచారని, అందువల్ల ఆయనను తక్షణమే సీఎం పదవి నుంచి తొలగించాలని ఏఐసీసీని డిమాండ్ చేశారు. ఎస్సీ వర్గీకరణ రద్దు చేయకపోతే రానున్న స్థానిక ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్‌ను బొంద పెట్టి మాలల సత్తా ఏంటో చూపిస్తామని ఆయన హెచ్చరించారు.

త్వరలో గాంధీభవన్, ఇందిరాభవన్‌లను ముట్టడించే కార్యక్రమాలు చేపడతామని మాలమహానాడు ప్రకటించింది. ఈ పోరాటం వెనక్కి తగ్గేది లేదని స్పష్టంచేసింది. "ఎస్సీ వర్గీకరణ రద్దు అయ్యే వరకు మా పోరాటం ఆగదు" అని డాక్టర్ రాజు ధ్వజమెత్తారు.

ఈ కార్యక్రమంలో దళిత బహుజన పార్టీ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు వడ్లమూరి కృష్ణ స్వరూప్, మాలమహానాడు తెలంగాణ రాష్ట్ర శాఖ అధ్యక్షులు జె.ఎన్. రావు, రాష్ట్ర వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, ఎస్సీ వర్గీకరణ వ్యతిరేక పోరాట సమితి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు మద్దెల రాయప్ప, రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి నక్కా దేవేందర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పాత్రికేయునికి అంతర్జాతీయ పురస్కారం.

సినీ నటి,నిర్మాత బత్తిని కీర్తి లతా గౌడ్ చేతుల మీదుగా అందుకున్న పన్నాల అరుణ్ రెడ్డి..

పురస్కారం రావడం వెనకాల ఎంతో కృషి పట్టుదల.

అరుణ్ రెడ్డికి జిల్లా ప్రజల నుంచి అభినందన వెల్లువ.

ఆనందం వ్యక్తం చేస్తున్న తోటి పాత్రికేయులు..

సత్య మేవ జయతే వికారాబాద్ జిల్లా.. :ఆర్ట్ ఆఫ్ లర్నింగ్ ఇంటర్నేషనల్ సంస్థ ఆధ్వర్యంలో తెలుగు కీర్తి కిరీటాలు అంతర్జాతీయ పురస్కార ప్రధానోత్సవం – 2025 కార్యక్రమం శనివారం హైదరాబాద్ లోని శారదా మ్యూజిక్ హాల్ నందు ఘనంగా జరిగింది. ఈ వేడుకకు ముఖ్య అతిథిగా సినీనటి,నిర్మాత బత్తిని కీర్తి లతా గౌడ్, పలువురు ప్రముఖులు పాల్గొనడం జరిగింది. ఈ వేడుకకు దేశం నలుమూలల నుండి అన్ని రంగాలలో ఆరితేరిన వారు పాల్గొనడం జరిగింది. అందులో భాగంగా వికారాబాద్ జిల్లా ఆదాబ్ హైదరాబాద్ దినపత్రిక పాత్రికేయుడు పన్నాల అరుణ్ రెడ్డి కి అంతర్జాతీయ పురస్కారం అందుకోవడం విశేషం. ఈ సందర్భంగా ముఖ్య అతిథి బత్తిని కీర్తి లతా గౌడ్, సభాధ్యక్షులు నాదమునుల రామారావు,అభినందన ల చేతుల మీదుగా ఈ అవార్డు అందుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా అరుణ్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ సమాజంలో ఆయా రంగాల్లో సేవలందిస్తున్న వ్యక్తులను గుర్తించి తెలుగు కీర్తి కిరీటాలు అంతర్జాతీయ పురస్కారాలు అందజేయడం పట్ల ఆర్ట్ ఆఫ్ లెర్నింగ్ ఇంటర్నేషనల్ సంస్థ కు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. ఇక ముందు కూడా పాత్రికేయ వృత్తిలో బాధ్యతాయుతంగా సమాజ శ్రేయస్సుకు ఉపయోగపడే మరిన్ని వార్తా కథనాలు అందిస్తానని తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పలువురు ప్రముఖులు,శ్రేయోభిలాషులు పాల్గొన్నారు.

జీవితంలో విజయం సాధించడానికి విద్యనే కీలకం : ఎమ్మెల్యే శ్రీ యెన్నం శ్రీనివాస్ రెడ్డి

- ఉత్తమ కరస్పాండెంట్లకు మరియు ఉత్తమ ఉపాధ్యాయులకు పురస్కారాలు అందజేత

- పదవ తరగతి ఫలితాలలో 100% ఫలితాలు సాధించడమే కాకుండా విద్యార్థుల్లో నైతిక విలువలు పెంచాలి

- అన్ని రంగాల్లో మహబూబ్ నగర్ ఫస్ట్ గా నిలవాలి

- ప్రైవేటు విద్యాసంస్థల వెల్ ఫేర్ ఫండ్ ఏర్పాటు చేసుకోవాలని సూచన

- వెల్ఫేర్ ఫండ్ కు తన వంతుగా 10 లక్షలు విరాళం

సత్యమేవ జయతే – మహబూబ్ నగర్మహబూబ్ నగర్ : ఎవరైనా తమ జీవితంలో విజయం సాధించడానికి విద్యనే కీలకం అన్నారు గౌరవ మహబూబ్ నగర్ ఎమ్మెల్యే శ్రీ యెన్నం శ్రీనివాస్ రెడ్డి గారు. మహబూబ్ నగర్ జిల్లా ప్రైవేటు స్కూల్స్ అసోసియేషన్ – తెలంగాణ రికగ్నిషన్ స్కూల్స్ మేనేజ్మెంట్ అసోసియేషన్ ట్రెస్మా ఆధ్వర్యంలో మహబూబ్ నగర్ నగరంలోని ఎఎస్ఎన్ ఫంక్షన్ హాల్ లో జరిగిన ఆచార్య దేవోభవ కార్యక్రమానికి ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ప్రైవేటు విద్యాసంస్థల ఉత్తమ కరస్పాండెంట్లకు మరియు ఉత్తమ ఉపాధ్యాయులకు పురస్కారాలు అందజేసి, ఘనంగా సన్మానించి, వారికి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ 65% విద్యార్థులు చదువుకోవడానికి అవకాశం కల్పిస్తున్న ప్రైవేటు విద్యాసంస్థలను కాపాడుకోవల్సిన బాధ్యత మనందరిపైన ఉందని, మీ సమస్యలను సానుకూల దృక్పథంతో పరిష్కరిస్తామని ఆయన చెప్పారు. మహబూబ్ నగర్ ను ఎడ్యుకేషనల్ హబ్ గా అభివృద్ధి చేయాలనే సంకల్పం రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి శ్రీ రేవంత్ రెడ్డి గారికి మరియు తనకు ఉందన్నారు. అందుకే అన్నింట్లో వెనుకబడి లేబర్ జిల్లాగా, వలసల జిల్లాగా పేరుగాంచిన ఈ జిల్లాలో అనతికాలంలోనే పాలమూరు యూనివర్సిటీలో ఇంజనీరింగ్ మరియు లా కళాశాలను, ప్రతిష్టాత్మకమైన ఐఐఐటి కళాశాలను, ఒక ప్రైవేటు ఇంజనీరింగ్ కళాశాలను తీసుకుని వచ్చామని ఆయన గుర్తు చేశారు. రానున్న పది సంవత్సరాల్లో సుమారు 10 వేల మంది విద్యార్థుల వరకు ఇంజనీరింగ్ పూర్తి చేసుకునే అవకాశం ఉంటుందని ఆయన చెప్పారు. వారికి ఉపాధి ఉద్యోగ అవకాశాలు లభించాలంటే కొత్తగా ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించే కంపెనీలు ఏర్పాటు చేయాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. మన రాష్ట్రంలో కొత్తగా ఎలాంటి కంపెనీలు ఏర్పాటు చేయడానికి వచ్చినా , ముందుగా మహబూబ్ నగర్ జిల్లా చుట్టుపక్కల ఏర్పాటు చేసే ప్రయత్నం చేస్తున్నాం అని ఆయన తెలిపారు. ఆరోగ్య భీమా మీ అందరికీ ఎంతో అవసరం ఉందన్నారు. ఆపదలో మిమ్మల్ని ఆదకోనేందు ఉద్దేశించి, ఆరోగ్య సమస్యలకు పరిష్కారించేందుకు ప్రైవేటు స్కూల్ వెల్ఫేర్ ఫండ్ ఏర్పాటు చేసుకోవాలని, ప్రతి ఒక్క ఉపాధ్యాయుడు ప్రతి నెలా 250 రూపాయలను చెల్లించాలని, అంతే మొత్తంలో ఆయా పాఠశాల యాజమాన్యం కూడా చెల్లించాలని సూచించారు. ఆపత్కాలంలో ఈ వెల్ఫేర్ ఫండ్ మిమ్మల్ని రక్షిస్తుందన్నారు. ఈ మొత్తం కూడా రానున్న ఐదు సంవత్సరాల కాలంలో మన మహబూబ్ నగర్ జిల్లా ప్రైవేటు స్కూల్స్ ఉపాధ్యాయులు, మరియు వారి మేనేజ్మెంట్ కలిసి సుమారు 13 కోట్లు రూపాయలు వెల్ఫేర్ ఫండ్ తయారు అవుతుంది అని ఆయన చెప్పారు. మహబూబ్ నగర్ ట్రస్మా వెల్ఫేర్ ఫండ్ కు 10 లక్షల రూపాయలను అందజేస్తానని హామి ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమం రాష్ట్రం మొత్తం విస్తరించేందుకు ట్రస్మా ప్రయత్నం చేయాలన్నారు. తెలంగాణ హక్కుల కోసమే తాను రాజకీయాల్లోకి వచ్చానని ఆయన స్పష్టం చేశారు. మహబూబ్ నగర్ లోకి కార్పోరేట్ విద్యా సంస్థల ప్రవేశం లేదన్నారు. మహబూబ్ నగర్ జిల్లా లోని ప్రభుత్వ , ప్రైవేటు విద్యాసంస్థల ఆధ్వర్యంలో రెండు రోజుల పాటు విద్యా మహోత్సవం ఏర్పాటు చేసుకుందామని ఆయన సూచించారు. మన ముఖ్యమంత్రి మనకు ఒక లక్ష్యం కేటాయించారని ఆ లక్ష్యం మన మహబూబ్ నగర్ జిల్లా లో చదువుతున్న ప్రతి పాఠశాల నుంచి కనీసం ఇద్దరు లేదా ముగ్గురు మన మహబూబ్ నగర్ పిల్లలే ఐఐఐటి మహబూబ్ నగర్ కళాశాలలో సీటు సంపాదించే విధంగా మనం లక్ష్యం చేరుకోవాలని సమిష్టి బాధ్యత తీసుకొని విద్యార్థులకు తర్ఫీదు ఇవ్వాలని ఆయన సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో టి పిసిసి అధికార ప్రతినిధి హర్షవర్ధన్ రెడ్డి, జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ మల్లు నర్సింహ్మారెడ్డి, మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ ఆనంద్ గౌడ్, ట్రస్మా రాష్ట్ర అధ్యక్షులు ఎస్ మధుసూదన్, గౌరవ అధ్యక్షులు ఎస్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి, రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు వి.క్రాంతి కుమార్, జిల్లా అధ్యక్షులు బి.లక్ష్మణ్, పట్టణ అధ్యక్షులు జి.వంశీ మోహన్, కిరణ్మై , రిషి విద్యాసంస్థల డైరెక్టర్ చంద్రకళా వెంకటయ్య, లుంబిని లక్ష్మణ్ గౌడ్, విజేత డైరెక్టర్ వెంకట్ రెడ్డి , అక్షర విజయ్ కుమార్, ప్రైవేటు విద్యాసంస్థల కరస్పాండెంట్లు , జలజం రమేష్, ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

రాజీమార్గమే రాజ మార్గం..

జాతీయా లోకదాలత్ ద్వారా 927 కేసుల పరిష్కారం..

జిల్లా ఎస్పీ నారాయణరెడ్డి ..

సత్య మేవ జయతే వికారాబాద్ జిల్లా సెప్టెంబర్ :వికారాబాద్ జిల్లా పోలీస్ శాఖలో జాతీయ లోక్ అదాలత్ ద్వారా 927 కేసులు పరిష్కరించబడ్డాయని జిల్లా ఎస్పి కె. నారాయణ తెలియజేశారు.

శనివారం నాడు వికారాబాద్ జిల్లా వ్యాప్తంగా జరిగిన జాతీయ లోక్ అదాలత్ లో పోలీస్ శాఖకు సంబంధించిన మొత్తం 927 కేసులు పరిష్కరించబడ్డాయని జిల్లా ఎస్పీ కె. నారాయణ రెడ్డి తెలిపారు. కేసుల సత్వర పరిష్కారం కోసం

ఈ లోక్ అదాలత్ ఒక మంచి అవకాశం కల్పించిందని ఆయన పేర్కొన్నారు.

జాతీయ లోక్ అదాలత్ లో పోలీస్ శాఖ యొక్క పరిష్కరించబడిన కేసుల వివరాలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి:

ఎఫ్ఐఆర్ కేసులు: మొత్తం 280 కేసులకు పరిష్కారం చూపబడింది. ఇందులో %ఖ×% క్రింద 33 కేసులు, పీటీ క్రింద 225 కేసులు ఉన్నాయి.

ఈ-పెట్టి కేసులు: 2 ఈ-పెట్టి కేసులు పరిష్కారమయ్యాయి.

మోటార్ వెహికల్ యాక్ట్ (ఎం వి యాక్ట్) కేసులు: డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ కేసులు మొత్తం 645 కేసులు పరిష్కరించబడ్డాయి. ఈ సందర్భంగా ఎస్పీ నారాయణ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, ప్రజలు తమ కేసులను త్వరగా పరిష్కరించుకోవడానికి ఇలాంటి లోక్ అదాలత్ లను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. కేసుల పరిష్కారానికి సహకరించిన జిల్లా ప్రధాన న్యాయమూర్తులకు అధికారులకు, న్యాయవాదులకు, పోలీసు సిబ్బందికి, మరియు ప్రజలకు ఆయన కృతజ్ఞతలు తెలిపారు..

సైబర్ నేరల పట్ల జాగ్రతంగా ఉండాలి

సత్యమే వ జయతే ఝరాసంగం సెప్టెంబర్ 13 సైబర్ నేరల పట్ల ప్రతి ఒక్కరు జాగ్రత్త గా ఉండాలని ఝరాసంగం ఎస్ ఐ క్రాంతి కుమార్ పాటిల్ ఆధ్వర్యంలో శనివారం అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది .సైబర్ నేరాలు వాటి పట్ల జాగ్రత్తలు గురించి వివిధ రకాలుగా ఏ విధంగా జరుగుతుందని వాళ్ళకి వివరించి అదేవిధంగా సైబర్ ఫ్రాడ్ జరిగినప్పుడు ఏ విధంగా దాని ప్రివెంట్ చేయాలని నిర్మూలించడానికి మనం ఏ విధంగా ఫాలో అవ్వాలని చెప్పడం జరిగింది. అదేవిధంగా సైబర్ ఫ్రాడ్ నివారణ కోసం 1930 నెంబర్ వాడాలని ఎన్ సి ఆర్

పి పోర్టల్ వాడాలని ఈ మధ్యకాలంలో జరుగుతున్న

డిజిటల్ అరెస్ట్ గురించి కూడా కులంకుశంగా వివరించడం జరిగింది. ఎలాంటి గుర్తుతెలియని కాల్స్ వచ్చినా, గుర్తుతెలియని లింక్స్ వచ్చిన, ఎలాంటి యాప్, ఫైల్స్ మీ మీ వాట్సాప్ గ్రూపులో వచ్చినప్పుడు మీరు వాటిని క్లిక్ చేయకుండా ఉండాల్సిందిగా కోరడం జరిగింది. ఒకవేళ క్లిక్ చేస్తే మీ ఫోన్లో సేవ్ అయినటువంటి మీ బ్యాంకు ఖాతా వివరాలు మీ ఆధార్ కార్డు వివరాలు వారు దొంగలించి మీ దగ్గర నుంచి మీ అకౌంట్ లో నీ నగదు ను ఖాళీ చేసే అవకాశం ఉందని వివరించడం జరిగింది. కార్యక్రమంలో పోలీస్ సిబ్బంది ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పైసలు లేనిదే ఫైళ్లు కదలవు %-% అవినీతి పంట పండుతున్న ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు

సత్యమేవ జయతే – సంగారెడ్డి

సంగారెడ్డి : సంగారెడ్డి జిల్లా ప్రజల పరిస్థితి ఏమాత్రం వర్ణనాతీతం. ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు సేవలందించే కేంద్రాలుగా ఉండాలి గాని%ొ% ఇవాళ అవి అవినీతి కేరాఫ్ అడ్రస్‌లుగా మారిపోయాయి. పైసలు లేనిదే ఒక ఫైల్ కదలదు, లంచం లేకుండా ఒక సంతకం రాదు అనే స్థితి ఏర్పడింది. ఉన్నతాధికారుల పర్యవేక్షణ గాలిలో కలిసిపోవడంతో కిందిస్థాయి సిబ్బంది రాజుల్లా దుర్వినియోగం చేస్తున్నారు.

రెవెన్యూ, రిజిస్ట్రేషన్, మున్సిపాలిటీ%ొ% ఎక్కడ చూసినా ఒకే అవినీతి మాఫియా. న్యాయమైన పనికీ డబ్బు వసూలు చేయడం, పనిని బట్టి రేట్లు నిర్ణయించడం, ప్రజలతో బహిరంగంగానే "డబ్బు ఇస్తేనే పని జరుగుతుంది" అని చెప్పేయడం ు ఇదే ప్రభుత్వ కార్యాలయాల కొత్త నిర్వచనం. ఇటీవల ఏసీబీ పట్టుకున్న అవినీతి తిమింగలాలు ఒక్కసారిగా బయటపడినా, వ్యవస్థ మాత్రం కదలలేదన్నది చేదు వాస్తవం. సంగారెడ్డి పరిసరాల్లో భూముల డిమాండ్ ఎక్కువగా ఉండటంతో రెవెన్యూ కార్యాలయాలు బంగారు గనుల్లా మారాయి. పట్టాదారుల పేర్ల మార్పు, మిస్సింగ్ సర్వే

నంబర్లు, నిషేధిత జాబితా నుంచి తొలగింపులు ు ఇవన్నీ ఇప్పుడు కోట్లకు పందేలుగా మారాయి. రైతులు, చిన్న వ్యాపారులు తమ హక్కులు సాధించుకోవాలంటే లంచాల చక్రంలో నలిగిపోవాల్సిందే.

ఇంకా విచారకరం ఏమిటంటే, పల్లె స్థాయిలోనూ పరిస్థితి వేరేలా లేదు. పంచాయతీ కార్యదర్శుల వరకు ఈ అవినీతి రుగ్మత వ్యాపించిపోయింది. "లంచం ఇవ్వకపోతే పని జరగదు" అన్న మాట ప్రజలకు కంఠస్థమైపోయింది. ఇది ఒక ప్రభుత్వ వ్యవస్థేనా? లేక బహిరంగ దోపిడీ కేంద్రాలా?

ఏసీబీ లిస్టులో మరికొందరు పెద్దలు ఉన్నారట. వారి అక్రమాస్తులపై దర్యాప్తు జరుగుతోందట. కానీ ప్రజలు అడుగుతున్న ప్రశ్న ఒక్కటే %-% ఇంకెంతకాలం ఈ అవినీతి నాటకం సాగుతుంది? ఒక్కోసారి దాడులు చేసి కొందరిని పట్టుకున్నా, అదే డ్రామా మళ్లీ మళ్లీ రిపీట్ అవుతూనే ఉంది. ప్రజల కోసం ఏర్పాటైన కార్యాలయాలు, ఇప్పుడు ప్రజలనే వంచిస్తున్నాయి. ఒకప్పుడు బ్రిటిష్ అధికారులు, నిజాం దమనకాండ గురించి వినేవాళ్లం%ొ% కానీ ఈ రోజుల్లో ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న అవినీతి పాలన కూడా అంతే దారుణం. ప్రజలు "లంచం లేకపోతే పని జరగదు" అన్న శాసనానికి బానిసలయ్యారు. అధికారులు, ప్రజా ప్రతినిధులు ఈ అవినీతి మహమ్మారిని ఆపకపోతే%ొ% ప్రభుత్వంపై ఉన్న నమ్మకం పూర్తిగా కూలిపోవడం ఖాయం. అప్పుడు ఆగ్రహంతో మేల్కొన్న ప్రజల తీర్పు ఎంత భయంకరమో చరిత్ర చెబుతుంది.

నిర్లక్ష్యం చేస్తే.. వెన్నుపోటే

వెన్నునొప్పి.. ఆధునిక జీవనశైలితో అవినాభావ సంబంధం కలిగి ఉన్నది. ఈ నొప్పి.. ఒకచోట తీరికగా కూర్చోనివ్వదు. నిమ్మళంగా నిలబడనివ్వదు కూడా. ప్రశాంతంగా పడుకోనివ్వదు. వెన్నులో వణుకు పుట్టిస్తుంది. దానిని ఢీకొట్టే ప్రయత్నం చేయకుండా భయపడితే మాత్రం వెన్నుకు పోటు తప్పదు. సున్నితమైన.. బాధాకరమైన వెన్నునొప్పి ఎందుకొస్తుంది? లక్షణాలేంటి? చికిత్స ఏంటి? తెలుసుకుందాం. వెన్నునొప్పి అనగానే ఏం చేస్తాం? సమయం లేకనో.. సమస్య చిన్నదేగా అనే ఉద్దేశంతోనో వెన్నునొప్పి సమస్యను సీరియస్‌గా తీసుకోం. ఉపశమనం కోసం పెయిన్ కిల్లర్ టాబ్లెట్స్, పెయిన్ రిలీవింగ్ ఆయింట్‌మెంట్స్ వాడుతుంటాం. కానీ కొందరిని ఇది దీర్ఘకాలికంగా వేధిస్తుంటుంది. అలర్ట్‌గా ఉంటే దీనికి శాశ్వత పరిష్కారం చూపించవచ్చు.

ఎందుకు వస్తుంది?

ఉరుకులు పరుగులతో సాగే ఆధునిక జీవితంలో చాలామందికి వెన్నునొప్పి సమస్య ఎదురవుతున్నది. వీపు దిగువ భాగంలో కండరాలు విపరీతంగా అలసిపోవడంతో వెన్ను నొప్పి మొదలవుతుంది. వీపు కింది భాగంలో ఉండే అనేక కండరాలు.. లిగమెంట్స్ వెన్నుపూసలకు అతుక్కొని ఉంటాయి. ఇవి మొత్తం వెన్నుని వీపు మధ్యలో నిలబెడుతాయి. కూర్చున్నప్పుడు.. నిలబడ్డప్పుడు.. పనిలో ఉన్నప్పుడు ఆ కండరాలు విపరీతంగా సాగుతాయి.

అస్థిరతే కారణమా?

కొంతమందిలో స్థిరపడిన అలవాట్ల కారణంగా చిన్న వయసు నుంచే ఈ కండరాల పైన నిరంతరం ఒత్తిడి కలుగుతుంది. శ్రమతో కూడిన పనిచేయడం వల్ల సాగిన కండరాలు బాగా అలసిపోతాయి. బలహీనపడతాయి కూడా. దీనివల్ల వెన్ను సరైన ప్రదేశంలో నిలిపి ఉండలేదు. ఇక వెన్ను కొంత అస్థిరపడి నొప్పి మొదలవుతుంది. వెన్ను అస్థిరత వల్ల నాడులపై తీవ్రమైన ఒత్తిడి ఏర్పడి వీపు నుంచి వివిధ శరీర భాగాలకు నొప్పి వ్యాపిస్తుంది. వయసు పెరుగుతున్నాకొద్దీ వెన్నుపూసల మధ్య ఉండే డిస్క్‌లోని కార్టిలేజ్ పలుచబడుతుంది. ఫలితంగా బలహీనంగా.. పెళుసుగా మారి వెన్ను నుంచి బయటకు వచ్చే నాడులకు ఒత్తిడి ఎక్కువై వెన్ను నొప్పి వస్తుంది.

ఎలా వ్యాపిస్తుంది?

వీపు కింది భాగం నుంచి ప్రారంభమైన నొప్పి తొడమీదుగా శరీరమంతటా వ్యాపిస్తుంది. దీనిని సయాటిక అంటారు. శరీరంలో పొడవైన నాడీ అయిన ఈ సయాటిక ఏ కొద్దిమాత్రం దెబ్బతిన్నా ఆ నొప్పి అన్ని శరీర భాగాల్లోనూ ఉంటుంది. కొందరిలో ఇది తీవ్రమైందిగా మారి రోజువారీ కార్యక్రమాలకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది. ప్రధానంగా వెన్నులోని లోయర్ లంబార్.. లంబోసాక్రల్ నాడులు.. వీపు దిగువన వెన్ను నాళం ఇరుకుగా మారుతాయి. వెన్నుపూసల మధ్య పలుచని పరుపులా ఉండే డిస్క్‌లో పగుళ్లు వస్తాయి. వెన్నుపూస తన ముందున్న దానిపైకి దూరి వీపు-పిరుదుల ప్రాంతంలోని కండరాలు ఒక్కసారి విపరీతంగా చలిస్తాయి.

ఎలా నిర్ధారిస్తారు?

వెన్నునొప్పితో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు చెప్పిన లక్షణాలు, ఫిజికల్ ఎగ్జామినేషన్ తోపాటుగా మరికొన్ని పరీక్షలు జరిపించటం ద్వారా వెన్ను నొప్పిని నిర్ధారిస్తాం. వ్యాధిగ్రస్థులతో మాట్లాడటం ద్వారా నొప్పి ఎప్పుడు.. ఏవిధంగా ప్రారంభమయ్యింది? దేనివల్ల ప్రేరేపితం అయ్యింది? అని గుర్తింవచ్చు. ఇందుకోసం సాధారణ పెథాలాజికల్ పరీక్షలు చేస్తారు. అంటే రక్తం, మూత్రం పరీక్షలతోపాటు ఎక్స్‌రే, ఎంఆర్ఐ, సీటీ స్కానింగ్ చేస్తారు.

చికిత్స ఏంటి?

నొప్పి తీవ్రత, వ్యాధిగ్రస్థుల ఆరోగ్య చరిత్ర ఆధారంగా చికిత్స నిర్ణయిస్తారు. చాలామందిలో అయిదారు వారాలు మందులు వాడటం.. వ్యాయామం ఇతర సూచనలను పాటించటం వల్ల వెన్నునొప్పి తగ్గుతుంది. అయితే కొంత మందిలో మాత్రం ఉపశమనం లభించదు. అటువంటి వారికి శస్త్రచికిత్స చేయాల్సిన అవసరం ఏర్పడుతుంది. ఆరు నుంచి పన్నెండు వారాల తరువాత కూడా నొప్పి తీవ్రత చాలా ఎక్కువగా ఉంటే శస్త్రచికిత్స అవసరమవుతుంది. లామినెక్టమీ, మైక్రోడిసెక్టమీ శస్త్ర చికిత్సలు నొప్పినుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తాయి.

ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?

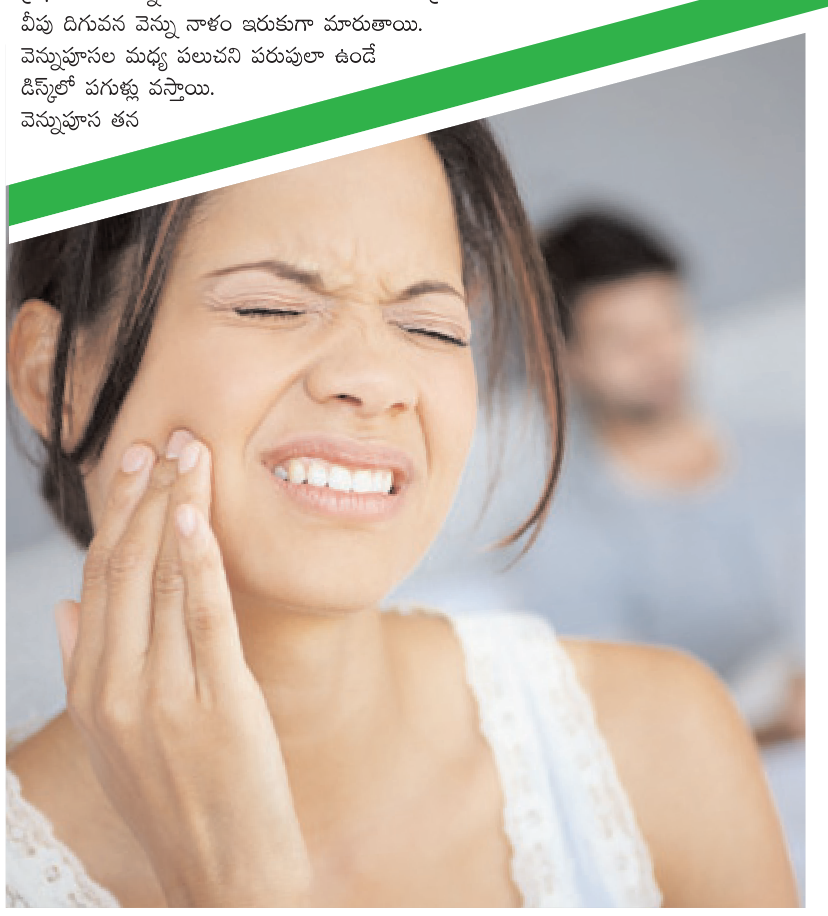
- ఒకసారి వెన్ను నొప్పి వచ్చి చికిత్స తీసుకుని కోలుకున్న తరువాత కూర్చోవటం, పడుకోవటం, వంగి వస్తువులు అందుకోవటం, బరువులు ఎత్తటానికి సంబంధించి ప్రత్యేకంగా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.
- వెన్నునొప్పి రాక ముందటిలా ప్రవర్తించటం వల్ల మళ్లీ నొప్పి రావటానికే కాకుండా వెన్నుకండరాలకు, వెన్నుకు తీవ్రమైన నష్టం కలిగించే ప్రమాదం ఉంటుంది.
- వీపు ప్రాంతానికి విశ్రాంతిని ఇవ్వటం ద్వారా వెన్నునొప్పి నుంచి కొంత ఉపశమనం కలిగించవచ్చని ఇదివరలో పడుకొని ఉండాల్సిందిగా డాక్టర్లు సూచించే వారు.
- కానీ ఇప్పుడు ఒకటి రెండు రోజులకు మించి అలా పడుకుని విశ్రాంతి తీసుకోవటాన్ని ఎవరూ సిఫార్సు చేయడం లేదు కాబట్టి దీని గురించి ఆలోచించాలి.

లక్షణాలు

- మెడ కింది భాగం నుంచి వెన్నుచివరన ఉండే టెయిల్ బోన్ దాకా వెన్ను వెంట బిగుసుకుపోవడం వల్ల భరించలేని నొప్పి వస్తుంది.
- మెడలో.. వీపు పైభాగంలో.. వీపు కింది భాగంలో చాలా నొప్పిగా ఉంటుంది. ఏదైనా బరువు ఎత్తినపుడు శ్రమతో కూడిన పనులు చేసినపుడు నొప్పి మరింత ఎక్కువవుతుంది.
- ఎక్కువ సేపు కూర్చున్నా.. నిలబడ్డా వీపు మధ్య
- కింది భాగాల్లో నొప్పి కలుగుతుంది.
- నొప్పి వీపు కింది భాగం నుంచి పిరుదులు, తొడలు, పిక్కలు, వేళ్ల వరకూ వ్యాపించి ఉంటుంది.
- నిలబడినపుడు వీపు కింది భాగంలో విపరీతమైన నొప్పి కలిగి కండరాలు గట్టిగా కదులుతాయి.
- రాత్రిళ్లు వచ్చే వెన్ను నొప్పిలో పైకి కనిపించే లక్షణాలు రోజంతా ఉండే వెన్నునొప్పిలాగానే కనిపించినా కారణం మాత్రం భిన్నమైంది. వెన్నులో కురుపు ఏర్పడటానికి ఇది సూచిక కావచ్చు.
- ఈ గడ్డ చిన్నదిగా ఉండి వెన్ను నుంచి ప్రారంభమయ్యే నాడులను ప్రేరేపిస్తుంది.
- వెన్ను పూసలలో దేనికైనా ఇన్ఫెక్షన్ సోకటం వల్ల కూడా రాత్రుళ్లలో తీవ్ర నొప్పి ఏర్పడుతుంది.

ఈ నొప్పితో వేరే సమస్యలు

-చేతులు, కాళ్లు, గజ్జల్లో తిమ్మిర్లు ఏర్పడుతాయి. పొడిచినట్లు అనిపిస్తుంది.
-నడుము దగ్గరనుంచి ముందుకు వంగినప్పుడు, దగ్గినపుడు నొప్పి ఎక్కువ అవుతుంటుంది. దీనిని హెర్నియేటెడ్ డిస్క్ అంటారు.
-జ్వరం, మూత్ర విసర్జన సమయంలో మంట ఉండి తరచూ మూత్రానికి వెళ్ల వలసి వస్తుంది. ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల ఇలా జరుగుతుంది.
-వెన్ను నొప్పి కాలు వెనుకభాగం మీదుగా కిందికి వ్యాపిస్తుంది. దీనిని సయాటికాగా గుర్తించాలి.



సైనసైటిస్‌కు స్వస్తి

వాన చినుకులకు కొందరు మురిసిపోతారు. కానీ మరికొందరు భయపడతారు. వర్షంలో తడిస్తే ఆరోగ్య సమస్యలు ఎక్కడ వస్తాయోనని వారి బాధ. చలికి.. చల్లగాలికి.. వర్షానికి అలా వేధించే సమస్యే సైనసైటిస్. చూడడానికి చిన్న సమస్యగానే కనిపించినా ఇది ప్రమాదకరమైంది. దీనినెలా గుర్తించాలి? చికిత్స ఏంటి? తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలేంటి? తెలుసుకొని సైనస్‌కు స్వస్తి పలుకుదాం.ఆధునిక జీవనశైలి సైనసైటిస్ సమస్యను తీవ్రతరం చేస్తున్నది. ప్రతి పదిమందిలో ఐదుగురు సైనసైటిస్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. వ్యాధి నిరోధక శక్తి లోపించడం కూడా దీనికి కారణం అవుతున్నది. వాతావరణంలో మార్పులు వస్తే కొందరు ఎక్కడ తమకు సైనసైటిస్ సమస్య వస్తుందేమోనని భయపడుతున్నారని చెప్తున్నారు సౌత్ కొరియాలోని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ ఉల్సాన్ నిపుణులు. జీవనశైలి మార్చుకుంటే ఈ సమస్యను ప్రారంభంలోనే అధిగమించవచ్చు అని చెప్తున్నారు.

సైనసైటిస్ అంటే?: కపాలంలో గాలితో నిండిన కుహరాన్ని సైనస్ అంటారు. మ్యూకస్ మెంబ్రేన్ అనే మెత్తటి పొరతో సైనస్ కప్పబడి పలుచటి ద్రవపదార్థాన్ని తయారుచేస్తుంది. ఇది మనం ఊపిరి పీల్చినప్పుడు శరీరంలోకి ప్రవేశించిన గాలికి సరైన ఉష్ణోగ్రత, తేమ కల్పిస్తుంది. కపాలంలోని ఎముకల్లో గాలి ఉండడం వల్ల వాటి బరువు తగ్గించడంలో క్రియాశీలకంగా పనిచేస్తుంది. అంతేకాదు.. మనం మాట్లాడినప్పుడు శబ్దం రావడానికి కూడా ఇది ఉపయోగపడుతుంది. కొన్నిసార్లు ఎలాంటి పొర అడ్డులేకుండా సైనస్ నేరుగా ముక్కు రంధ్రంలోకి తెరుచుకుంటుంది. ఆ సమయంలో స్రవించిన స్రావాలు వాటి మార్గంలో అడ్డుపడటం వల్ల శ్వాస సమస్యలు ఏర్పడుతాయి. దీనినే సైనసైటిస్ అంటారు.

లక్షణాలు : తలనొప్పి, ముక్కు దిబ్బడ, నీరు కారడం, దగ్గు, జలుబు సైనసైటిస్ లక్షణాలు. వాతావరణం మారినప్పుడల్లా వైరస్, బాక్టీరియా, ఇన్ఫెక్షన్ల వల్ల సైనసైటిస్ వస్తుంటుంది.

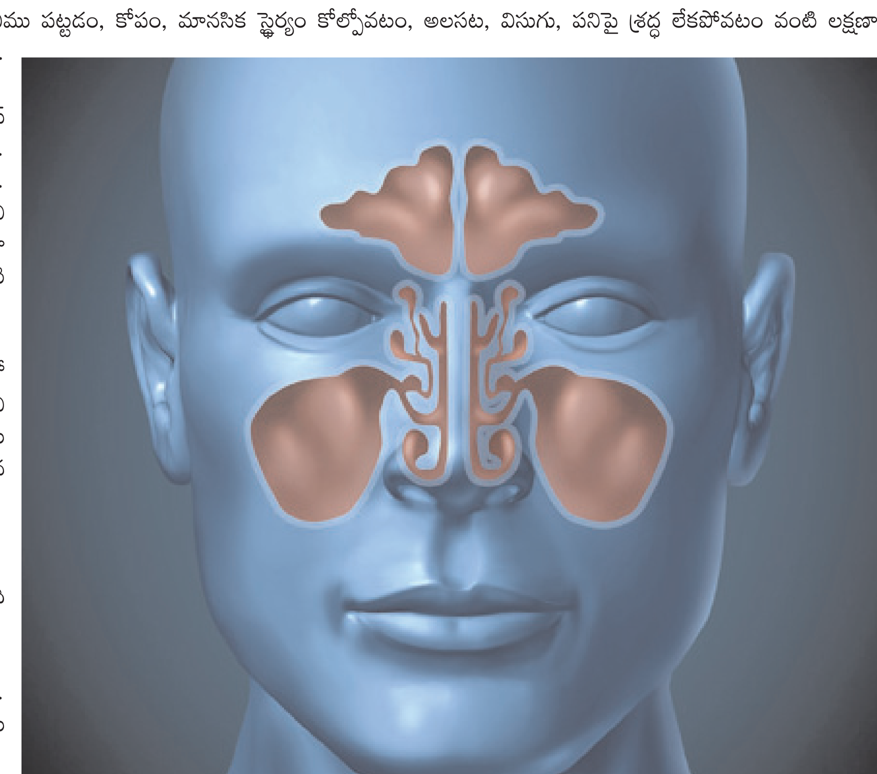
ఎన్ని రకాలు? : సింపుల్‌గా చెప్పాలంటే కళ్లు, ముక్కు, పక్కభాగం ఎముకల్లో ఉండే సన్నని గాలితో నిండిన సైనస్ భాగం ఇన్ఫెక్షన్లతో వాచిపోవడాన్ని సైనసైటిస్ అంటారు. దీనిలో ఫ్రాంటల్, పారానాసల్, ఎత్మియిటల్, యాగ్జిలరీ, స్ఫినాయిడల్ వంటి రకాలు ఉన్నాయి. కానీ ముఖ్యంగా వీటిని మూడు రకాలుగా చెప్తారు. ఒక్కో దశలో ఒక్కో రకమైన తీవ్రతతో ఉంటుంది.

1. అక్యూట్ సైనసైటిస్
2. సబ్ అక్యూట్ సైనసైటిస్
3. క్రానిక్ సైనసైటిస్

అక్యూట్ సైనసైటిస్ వారం రోజులుంటుంది. సబ్ అక్యూట్ 4-8 వారాలుంటుంది. క్రానిక్‌ను దీర్ఘకాలిక సైనసైటిస్ అంటారు. ఇది 8-10 వారాలు బాధిస్తుంది. ఇండియాలో కన్నా అమెరికాలో సైనసైటిస్ సమస్యలు ఎక్కువ అని సర్వేలు చెప్తున్నాయి. 2.4 లక్షల మంది అమెరికన్లు సైనసైటిస్‌తో బాధపడుతున్నారట. వ్యాధిని తేలికగా తీసుకోవడమే వ్యాధి తీవ్రతకు కారణంగా చెప్పుకోవచ్చు. ఆపరేషన్ చేసినా కూడా సరైన జీవనశైలి లేకపోతే ఈ సమస్య మళ్లీ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

ఎలాంటి సమస్యలు?: సైనసైటిస్ వల్ల సైనస్ భాగంలో తీవ్రమైన ఒత్తిడి, నొప్పి కలుగుతాయి. చీముతో కూడిన స్రావాలు ముక్కు నుంచి బయటకు వస్తాయి. ముక్కు దిబ్బడగా ఉంటుంది. ముక్కులో ఇన్ఫెక్షన్లు మొదలవుతాయి. కొన్నిసార్లు సూక్ష్మజీవులు ఎక్కువగా ఉన్న నీళ్లలో ఈత కొట్టడం వల్ల అవి సైనస్‌లోకి ప్రవేశించి వ్యాధిని కలిగిస్తాయి. స్విమ్మింగ్ పూల్స్‌లో క్లోరిన్ ఎక్కువగా ఉంటే కూడా ఆ గాలి ముక్కు రంధ్రాల ద్వారా సైనస్‌లోకి చేరి మ్యూకస్ మెంబ్రేన్ వాచిపోతుంది. దంతాలలో వచ్చే ఇన్‌ఫెక్షన్ వల్ల కూడా సైనస్ సమస్యలు వస్తాయి. దీర్ఘకాలికంగా సైనసైటిస్ వ్యాధితో బాధపడే వారు కనురెప్పల వాపు, కనుగుడ్లు పక్కకు జరిగి ఉండటం, కన్ను నరం దెబ్బతిన్నపుడు చూపు కోల్పోవడం, వాసన తెలియక పోవడం, తరచూ జ్వరం రావడం, ఎదుగుదల లోపాలు వంటి సమస్యలు వస్తాయి.

ఇతర సమస్యలూ కారణమే: వేరే ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు ఉంటే వాటి వల్ల కూడా సైనసైటిస్ సోకుతుంది. పుష్టికరమైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం, చికెన్ పాక్స్, కోరింత దగ్గు, డయాబెటీస్ సమస్యలు ఉన్నట్లయితే సైనసైటిస్ వస్తుంది. చాలా కేసుల్లో సైనసైటిస్ వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌గా మారుతుంది. తర్వాత బాక్టీరియా చేరి సైనస్ సమస్యగా మారుతుంది. ఈ హానికర సూక్ష్మజీవుల్లో స్ట్రెప్టోకోకస్ న్యుమోనియా, హీమోఫిలస్ ఇన్‌ఫ్లూయెంజా, స్టెఫైలోకోకస్ ఆర్‌ఈయస్ వంటి వాటివల్ల కూడా సైనసైటిస్ సమస్య వస్తుంది. మ్యూకోసల్ మెంబ్రేన్, సైనస్ ఎముకల మీద కూడా ప్రభావం వల్ల.. దంతాలకు ఉన్న అంటు సైనస్‌లకు వ్యాపించడం వల్ల సైనసైటిస్ సమస్య వస్తుంది.



వ్యాధి నిర్ధారణ: ముఖం భారంగా ఉండటం, తలనొప్పి, గొంతులోకి ద్రవం కారటం, చెవిలో చీము పట్టడం, కోపం, మానసిక స్థైర్యం కోల్పోవటం, అలసట, విసుగు, పనిపై శ్రద్ధ లేకపోవటం వంటి లక్షణాలు వరుస క్రమంలో ఉంటే సైనసైటిస్‌గా గుర్తించాలి. దీనిని సీటీ స్కానింగ్, ఎక్స్‌రే ద్వారా నిర్ధారిస్తారు.

కారణమేంటి?

సైనస్‌లో సరైన వెంటిలేషన్ లేకపోవడం ముఖ్య కారణం. సాధారణంగా సైనస్‌లో మ్యూకస్ ద్రవాలు సీలియరీ మూమెంట్ వల్ల ఆస్టియాను చేరి అక్కడ నుంచి ముక్కు రంధ్రాల్లోకి చేరుతాయి. ఇది జరుగకుండా సైనస్‌లో తయారయ్యే పదార్థాలు నిల్వ ఉండి విధులకు ఆటంకం కలిగిస్తాయి. ముఖ్యంగా నాసికా కవచం, స్ఫుటం నిర్మాణంలో తేడాలు ఏర్పడతాయి. కొందరికి ముక్కులోని ద్రవాల చిక్కదనం వల్ల కూడా ఈ సమస్య వస్తుంది. ఒకసారి సైనసైటిస్ వచ్చి మ్యూకోసా దెబ్బతింటే పదే పదే వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయి. వాతావరణం తేమగా, చల్లగా ఉన్నప్పుడు వాటి ప్రభావం వల్ల సైనసైటిస్ వస్తుంది.

చికిత్స:

అమాక్సిసిల్లిన్ లేదా ఆంపిసిల్లీన్ మందులు ఇవ్వవచ్చు. ఓరల్ డ్రికోస్రాల్, డిమెటాప్ మందులతో కూడా తగ్గుతుంది. స్టీమ్‌ను పీల్చుకొనుట ద్వారా హీట్‌ను కలిగించుట ద్వారా ముక్కు నుంచి స్రావాలు బయటకు రప్పించి ఉపశమనం కలిగించవచ్చు. నాసల్ స్ప్రేలు కొంతవరకు ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తాయి. మందులకు తగ్గకపోతే మాత్రం శస్త్రచికిత్స ద్వారా సైనస్‌కు కారణమైన దుర్మాంసాన్ని తొలగించవచ్చు.

తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

-ఎలర్జీ కలిగించే వస్తువులను దూరంగా ఉంచాలి.
-తగిన పోషకాహారం తీసుకోవాలి. వ్యాయామం చేయాలి. తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెంపొందించుకోవాలి.
-శ్వాసకోశ అంటువ్యాధులతో బాధపడుతూ ఉన్న వ్యక్తులకు దూరంగా ఉండాలి.
-శ్వాసకోశ వెలుపలి భాగాల్లో అంటు 7- 10 రోజుల కంటే ఎక్కువ ఉండకుండా చూసుకోవాలి.
-ముక్కు నుండి వచ్చే స్రావాల రంగు మారినా లేదా చెడు వాసన వస్తున్నా డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలి.
-టాన్సిలైటిస్‌తో బాదపడుతున్నవారు వెంటనే ఈఎన్‌టీ నిపుణులను సంప్రదించాలి.

ది బెస్ట్ హెరిటేజ్ సిటీ.. బుడాపెస్ట్

స్విట్జర్లాండ్ రాజధాని జ్యూరిక్ నుంచి బుడాపెస్ట్ వరకు రైలు మార్గంలో సాగిన మా ప్రయాణం.. దారిపొడవునా మంచుదుప్పటి కప్పుకొన్న యూరప్ పట్టణాలను, పల్లెలనూ దాటుకుంటూ హంగరీ రాజధానికి చేరుకుంది. ఆ వారసత్వ నగరంలో.. అడుగడుగునా అద్భుతాలే! యూరప్ మొత్తంలో అత్యంత సాంస్కృతిక వైవిధ్యం, గొప్ప చరిత్ర కలిగిన నగరం హంగరీ రాజధాని బుడాపెస్ట్. యూరప్ ఖండం నడిమధ్యన ఉన్న బుడాపెస్ట్ నిజానికి 1873లో మూడు నగరాలు (బుడా, ఓబుడా, పెస్ట్) కలిస్తే ఏర్పడింది. బుడా ఓ కొండమీద ఉంటుంది. డాన్యూబ్ నదికి ఆవల ఉన్న పెస్ట్, ఓబుడా కొంతమేర మైదాన ప్రాంతాలు. గడచిన శతాబ్దకాలంలో రెండు ప్రపంచ యుద్ధాలలో తీవ్రంగా నష్టపోయిన హంగరీ అటు నాజీయిజం నుంచి ఇటు కమ్యూనిజం మీదుగా క్యాపిటలిజం వరకూ అన్ని ఇజాలనూ చవిచూసింది. భిన్నధ్రువాల మధ్య నలిగిపోతూ కష్టనష్టాలకు లోనైంది. మేము బుడా కొండ మీదున్న హిల్టన్ హోటల్‌లో దిగాం. దాని చుట్టూ అనేక పురాతన వారసత్వ కట్టడాలు ఉన్నాయి. తొలిరోజు ఉదయాన్నే లోకల్ టూర్ కోసం క్యాబ్ బుక్ చేసుకున్నాం.

లోకల్ గైడ్‌గా కూడా ఉపయోగపడే డ్రైవర్ కావాలని ముందే చెప్పాం. మేం వెళ్లే సరికి.. నలుపురంగు టొయోటా కారుతో ఆంద్రూ సిద్ధంగా ఉన్నాడు. ముందుగా, పక్కనే ఉన్న కొన్ని ప్రదేశాలు చూశాం.

ప్రాచీన చర్చి

మా హోటల్‌కు అనుకుని మత్థేయస్ చర్చి ఉన్నది. కీ.శ 1015లో హంగరీ రాజు సెయింట్ స్టీఫెన్ దీన్ని నిర్మించాడట. అనేక యుద్ధాలు, దాడులలో ధ్వంసమైపోవడంతో, 19వ శతాబ్దం చివరన పునర్నిర్మించారు. పక్కనే ఉన్న మరో చారిత్రక కట్టడం.. ఫిషర్మెన్స్ బాస్టియన్. 1700లలో నిర్మించిన ఒక కోటలోని భాగమే ఈ నిర్మాణం. బుడాపెస్ట్‌కు వెళ్లే ప్రతి టూరిస్ట్ ఈ కట్టడాన్ని తప్పక దర్శించాలి. డాన్యూబ్ నదికి సమాంతరంగా 140 మీటర్ల ప్రాకారం ఉంది. దానికి ఉన్న కిటికీల గుండా నగరం మొత్తం దర్శనమిస్తుంది. అక్కడే చాలాసేపు గడిపి, తదుపరి మజిలీకి బయలుదేరాం.

వేడినీటి బుగ్గలు

హంగరీకి సముద్ర తీరం లేకపోవచ్చు. కానీ ఈ దేశానికి విలువైన నీటి సంపద ఉన్నది. దేశమంతా విస్తరించి ఉన్న 1300 వేడి నీటి బుగ్గల్లో (హాట్ స్ప్రింగ్స్) 120 వరకూ ఒక్క బుడాపెస్ట్‌లోనే ఉన్నాయి. ఈ హాట్ స్ప్రింగ్స్‌లో ఔషధ గుణాలున్న ఖనిజాలు కరిగి ఉంటాయి. అందుకే, వందల ఏళ్ల క్రితమే ఇక్కడ అనేక స్నానశాలలు వెలిశాయి. బుడాపెస్ట్‌కు వచ్చే టూరిస్టులు ఆ వెచ్చని నీటిలో సేదతీరుతారు. మా క్యాబ్ డ్రైవర్ మమ్మల్ని 1918లో నిర్మించిన గిల్లెర్ట్ థర్మల్ బాత్‌కు తీసుకువెళ్లాడు. మేం స్నానం చేయలేదు కానీ.. ఆ పరిసరాలు చూసి, ఫొటోలు తీసుకుని వచ్చేశాం.

డాన్యూబ్ నది మీద 1840లలో కట్టిన మొదటి వంతెన చెయిన్ బ్రిడ్జ్. బుడా, పెస్ట్ నగరాలను తొలిసారిగా కలిపిన వారధి ఇదే. ఈ నగరంలో ఎత్తయిన భవంతులేవీ కనపడవు. నగరంలో అత్యంత ఎత్తయిన కట్టడాలు రెండే రెండు. ఒకటి సెయింట్ స్టీఫెన్స్ బాసిలికా, మరొకటి హంగరీ పార్లమెంటు భవనం. రెండూ కూడా 96 మీటర్ల ఎత్తే ఉంటాయి. హంగరీ దేశం క్రీ.శ. 896లో ఉనికిలోకి వచ్చింది. కాబట్టే ఆ రెండు భవంతులూ 96 మీటర్లు ఉంటాయని అంటారు. మేం బుడాపెస్ట్ వెళ్లింది జనవరి నెలలో. కానీ ఈ నగరాన్ని చూడటానికి మంచి సమయం.. మే నెల నుంచి అక్టోబర్ వరకు. మిగతా నెలల్లో వాతావరణం మరీ చల్లగా ఉంటుంది. బుడాపెస్ట్ ప్రజా రవాణా వ్యవస్థ గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పుకోవాలి. 1866లో మొదలైన ట్రామ్ సర్వీసు నేటికీ విజయవంతంగా నడుస్తున్నది. 1896లో బుడాపెస్ట్‌లో మొదలైన మెట్రో రైలు యూరప్ ఖండంలోనే అత్యంత పురాతనమైనది. ఈ మెట్రోను యునెస్కో హెరిటేజ్ సైట్‌గా గుర్తించారు. సిటీ బస్సులకైతే కొదవే లేదు. చార్జీలూ చవకే. బుడాపెస్ట్‌లో మరో ఆకర్షణ రూయిన్ బార్లు. రెండో ప్రపంచ యుద్ధం, తర్వాతి పరిణామాల్లో బుడాపెస్ట్‌లో కొన్ని భవంతులు శిథిలం అయ్యాయి. ఆ పాడుబడ్డ భవనాలనే ప్రత్యేక థీమ్ బార్లుగా మార్చారు. ఇవి ప్రతి రాత్రీ సందర్శకులతో కిక్కిరిసిపోతాయి.

పాదరక్షలు.. రక్తపు మరకలు

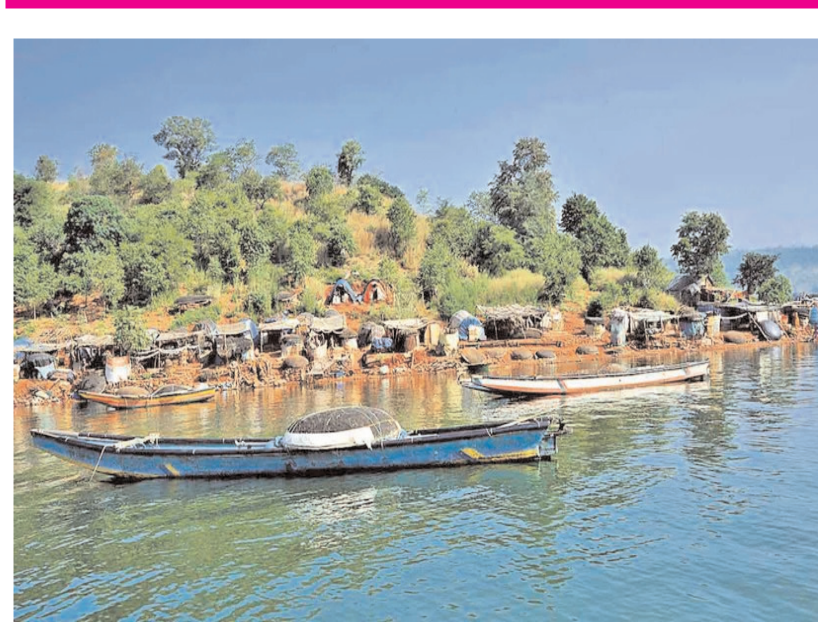
మర్నాడు ఉదయం క్యాబ్‌లో కూర్చునేసరికి సన్నగా ముసురు మొదలైంది. మూడు అంచెల దుస్తులు ధరించినా చలి వణికిస్తూనే ఉంది. మా డ్రైవర్ చెయిన్ బ్రిడ్జి దాటి డాన్యూబ్ నది అంచున ఉన్న రోడ్డు పక్కన ఆపాడు. రెండు గొడుగులు ఇచ్చి ఇక నడవమన్నాడు. మాకేమో చలికి వేళ్లు వంకర్లు పోతున్నాయి. కొద్ది దూరం నడిచాక.. జనం గుమికూడి ఉన్నచోట ఆగమన్నాడు. అక్కడ నేల మీద చెల్లాచెదురుగా కొన్ని బూట్లు పడున్నాయి. దగ్గరికి పోయిచూస్తే కానీ నిజం బూట్లు కావని తెలియలేదు. అవి ఇనుముతో చేసిన బూట్ల బొమ్మలు. రెండో ప్రపంచ యుద్ధంలో డాన్యూబ్ నది ఒడ్డున ఊచకోతకు గురైన యూదుల స్మారకార్థం.. హంగరీకి చెందిన కాన్ తోగే అనే సినిమా దర్శకుడు గ్యులా పార్ అనే శిల్పి కలిసి సృష్టించిన 'ద షూస్ ఆన్ ద డాన్యూబ్ బ్యాంక్' అది. వందలాది యూదులను ఆ నది ఒడ్డున నిలబెట్టి నిర్దాక్షిణ్యంగా కాల్చి చంపే ముందు.. ఆ పాదరక్షల్ని ఎవరికైనా అమ్ముకోవచ్చు అనే ఉద్దేశంతో అక్కడ వాటిని విడిపించిందట హంతక ముఠా. ఆ చీకటి రాత్రి నాజీల తూటాలకు నేలకొరిగిన యూదులను తలచుకుంటూ, ఆ బూట్లలో పుష్పాలుంచి భారమైన హృదయంతో అక్కడి నుంచి కదిలాం.

అక్కడికి కూతవేటు దూరంలోనే.. హంగేరియన్ పార్లమెంటు భవనం ఠీవిగా దర్శనమిచ్చింది. 1902లో నిర్మాణం పూర్తి చేసుకున్న ఈ భవంతి యూరప్ ఖండంలోనే అతి పెద్ద పార్లమెంటు భవనం కూడా. భవంతి ఆవరణలో 88 మంది హంగేరియన్ పాలకులు, రాజులు, మిలిటరీ కమాండర్ల విగ్రహాలు పెట్టారు. అందులో కొన్నిటి పేర్లు చదువుతూ ముందుకు సాగాం. అక్కడినుంచి నగరంలోని ప్రధాన షాపింగ్ ప్రాంతం వాసీ స్ట్రీట్‌కు తీసుకెళ్లాడు మా క్యాబ్ డ్రైవర్. అక్కడే కొంత షాపింగ్ చేసి, మధ్యాహ్న భోజనం కూడా చేశాం.

హీరోస్ స్కేర్

రెండో ప్రపంచ యుద్ధంలో జర్మనీ పక్షాన నిలిచిన హంగేరియన్ పాలకులు సుమారు ఆరు లక్షల యూదులను ఊచకోత కోశారని చెప్పుకొచ్చాడు మా డ్రైవర్. యుద్ధం ముగిశాక రష్యా అధీనంలోకి వెళ్లింది హంగరీ. అప్పుడు, ఇంకోరకం హత్యాకాండ మొదలైంది. స్టాలిన్ నాయకత్వంలోని రష్యా కనుసన్నల్లో నడిచే ప్రభుత్వాలు మరోరెండు లక్షల మంది హంగేరియన్ల ఉసురు తీశాయి. సుమారు నాలుగు దశాబ్దాల కమ్యూనిస్ట్ పాలన తరువాత.. 1980లో జరిగిన తిరుగుబాటు కారణంగా క్యాపిటలిస్ట్ ప్రభుత్వం వచ్చిందని వివరించాడు. ఆరోజు కూడా ఆకాశం మేఘావృతమైంది. అప్పుడప్పుడూ చినుకులు రాలుతున్నాయి. మాటల్లోనే బుడాపెస్ట్ నడిబొడ్డున ఉన్న హీరోస్ స్క్వేర్ చేరుకున్నాం. 1896లో హంగరీ సహస్రాబ్ది సందర్భంగా ఇక్కడే ఓ స్మారక చిహ్నం నిర్మించారు. 1932లో దీనికి హీరోస్ స్క్వేర్‌గా నామకరణం చేశారు. నలుదిక్కులా అందమైన భవంతులతో, స్క్వేర్ మధ్యలో ఒక భారీ స్తూపంతో ఆకట్టుకునేలా ఉందీ ప్రదేశం. బుడాపెస్ట్‌లో చివరి రోజు సాయంత్రం మిత్రులమంతా డాన్యూబ్ నది ఒడ్డున కూర్చున్నాం. ప్రపంచంలోనే అత్యధికంగా.. పది దేశాల గుండా ప్రవహించే మహానదిలో నిర్మలంగా పారుతున్న ఆ నీటికేసి చూస్తే.. ఇజాల మత్తులో పడి మూర? పుమానవులు ఈ నదిలో ఎంత నెత్తురు పారించారో కదా అనిపించింది. మనసు చివుక్కుమంది.

హైదరాబాద్ నుంచి ఒక్కరోజులో తిరిగొచ్చే ఈ టూరిస్ట్ స్పాట్స్ తెలుసా !



సెలవురోజు, వీకెండ్ వచ్చిందంటే చాలు.. అందమైన పర్యాటకం.. అనురాగాల ప్రయాణం అంటూ.. నగరవాసులు విహార యాత్రలకు జై కొడుతున్నారు. హైదరాబాద్ నుంచి ఒక్కరోజులో చూడగల పర్యాటక ప్రాంతాలను వీక్షించేందుకు ఆసక్తి చూపుతున్నారు. సెలవురోజు, వీకెండ్ వచ్చిందంటే చాలు.. అందమైన పర్యాటకం.. అనురాగాల ప్రయాణం అంటూ.. నగరవాసులు విహార యాత్రలకు జై కొడుతున్నారు. ఉరుకులు..పరుగుల జీవన ప్రయాణంలో ఇల్లూ.. ఆఫీసుల మధ్య పనుల ఒత్తిడితో సతమతమయ్యే ఉద్యోగులు.. కాసేపు ప్రకృతి ఒడిలో ఓలలాడుతున్నారు. మరీ కొత్త ప్రదేశాలకు వెళ్లి ఇబ్బందులు పడకుండా.. కాస్త పరిచయం ఉన్న చోట్లకే టూర్లు వేసుకుంటున్నారు. హైదరాబాద్ నుంచి ఒక్కరోజులో చూడగల పర్యాటక ప్రాంతాలను వీక్షించేందుకు ఆసక్తి చూపుతున్నారు.

లక్నవరం సరస్సు.. నగర పర్యాటకులను ఆకర్షించే ముఖ్యమైన వాటిల్లో లక్నవరం ఒకటి. హైదరాబాద్ నుంచి 220 కిలో మీటర్లు. ఈ ప్రదేశం చుట్టుపక్కల ఉండే ఏటూరునాగారం అభయారణ్య సందర్శకులను కనువిందు చేస్తున్నది. లేక్ క్రాసింగ్, రోప్ కోర్సులు, కయాకింగ్ వంటివి అందుబాటులో ఉంటాయి. దీనికి సమీపంలో బొగత జలపాతం కూడా కనువిందు చేసే పర్యాటక ప్రాంతం.

శామీర్‌పేట్ లేక్.. హైదరాబాద్ శివారు ప్రాంతమైన శామీర్‌పేట్ సికింద్రాబాద్‌కు 20 కిలో మీటర్ల దూరంలో ఉంది. ఇక్కడ ఎన్నో విలాసవంతమైన రెస్టారెంట్లు, హోటళు ఉన్నాయి. ఇక్కడ ఉన్న జింకల పార్క్‌లో జింకలతో పాటు నెమళ్లు, అనేక రకాల పక్షులు కనిపిస్తాయి.

డిండి.. నల్గొండ జిల్లాలో ఉంది. హైదరాబాద్ నుంచి 108 కిలోమీటర్ల దూరం. సుమారు 2:30 గంటల జర్నీ. ప్రశాంత వాతావరణానికి మారుపేరుగా ఉన్న డిండిలో సుందరమైన దృశ్యాలు అనేకం. ట్రెక్కింగ్, బ్యాక్ వాటర్ ట్రిప్స్‌తో ఎంజాయ్ చేయొచ్చు. శ్రీశైలానికి వెళ్లేదారిలో డిండిని చూసేందుకు పర్యాటకులు ప్రత్యేక ఆసక్తి చూపిస్తారు. నీటి అందాలతో సెల్ఫీలు దిగి సందడి చేస్తారు.

కొండపోచమ్మ.. నూతనోత్తేజాన్ని నింపే అత్యుత్తమ క్యాంపింగ్ ప్రదేశంగా దీనిని చెప్పవచ్చు. హైదరాబాద్‌కు 50 కిలో మీటర్ల దూరంలో ఉంది. సిద్దిపేట జిల్లాలో ఉన్న ఈ రిజర్వాయర్ అందాలు ప్రత్యేకం. వాతావరణం ఎంతో ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. అందుకే ఇక్కడ క్యాంపింగ్ చేసేందుకు అధిక శాతం పర్యాటకులు ఆసక్తి చూపుతారు.

అనంతగిరి.. ట్రెక్కింగ్ కోరుకునే వారికి అనంతగిరి స్వర్గధామం. వికారాబాద్‌కు కేవలం పది కిలోమీటర్లు.. హైదరాబాద్‌కు వంద కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంది. అనంతగిరి కొండల చుట్టుపక్కల ఉన్న అటవీ ప్రాంతం.. నిర్మలమైన వాతావరణం పర్యాటకులను ఆకర్షిస్తోంది. ప్రాచీనమైన అనంతగిరి పద్మనాభ స్వామి ఆలయాన్ని కూడా దర్శించుకోవచ్చు.

కీసరపోదాం.. ఆధ్యాత్మిక ప్రాంతంగా పరిఢవిల్లుతున్న కీసర.. పర్యాటక ప్రాంతంగా ప్రసిద్ధి. పక్షుల కిలకిలరావాలు.. 'హరితహారం'తో స్వాగతం పలికే చెట్లు.. సుందరీకరణతో ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలుస్తున్న చెరువులు.. నలువైపులా వీక్షించేలా కొండపై కొలువుదీరిన వ్యూ పాయింట్స్.. అచ్చు ప్రకృతి సంపదతో నిర్మించినట్టుగా అనుభూతి కలిగించే ఆర్నమెంటల్ ఫెన్సింగ్.. ఆరోగ్యాన్ని పంచే ఔషధ మొక్కల కూడళ్లు.. నలువైపులా పరుచుకున్న పచ్చదనంతో కీసర.. పర్యాటకుల డెస్టినేషన్ లిస్టులో మొదటివరుసలోకి చేరింది. సుమారు 1562 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో ఉన్న అటవీ ప్రాంతంలో విభిన్న రకాల మొక్కలు ఆహ్లాదాన్ని పంచుతున్నాయి.

రాచకొండ కోట.. నగరం నుంచి 65 కిలో మీటర్ల దూరం. ఇది 14వ శతాబ్దానికి చెందిన కోట. ట్రెక్కింగ్‌కు అనుకూలం. యాదాద్రి-భువనగిరి జిల్లాలో ఉంది. కోట పై నుంచి చూస్తే ఆకుపచ్చని ప్రాంతాల అందాలు కనువిందు చేస్తాయి. హైదరాబాద్ నుంచి 207 కిలోమీటర్ల దూరం. సుమారు 4 గంటల జర్నీ. ఉత్తర తెలంగాణ జిల్లాకు వరప్రదాయిని. గోదావరి నది మీద కట్టిన ఈ ప్రాజెక్టును చూసేందుకు సందర్శకులు ఆసక్తి చూపిస్తారు. బడా పహాడ్ దర్గా, ఖిల్లా జైలు, సిర్నాపల్లి గడీ, డిచ్‌పల్లి ఖిల్లా రామాలయం, దేవల్ మసీద్, కందకుర్తి త్రివేణి సంగమం, రామడుగు జలాశయం, అలీసాగర్ తదితర పర్యాటక ప్రాంతాలన్నింటినీ వీక్షించొచ్చు. ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రం ఇది. హైదరాబాద్ నుంచి 5 గంటల ప్రయాణం. సుందరమైన దృశ్యాలకు నెలవు. కృష్ణా నదిపై నిర్మించిన శ్రీశైలం ఆనకట్టను వీక్షించొచ్చు. అతిపెద్ద జలవిద్యుత్ ప్రాజెక్టుల్లో ఇది ఒక్కటి. నది ఒడ్డున ఉన్న 12 జ్యోతిర్లింగాల్లో ఒకటైన మల్లికార్జున స్వామి ఆలయాన్ని దర్శించొచ్చు. భ్రమరాంబదేవి , సాక్షి గణపతి దేవాలయాలు న్నాయి. ప్రకృతి అందాలను వీక్షించొచ్చు. నాగార్జున సాగర్, శ్రీశైలం ప్రాజెక్టులే కాదు.. నగరానికి చేరువలో అనేక జలపాతాలున్నాయి. అందులో బొగత, నిర్మల్ జిల్లాలో కుంటాల, పొచ్చెర వంటివి ఉన్నాయి.

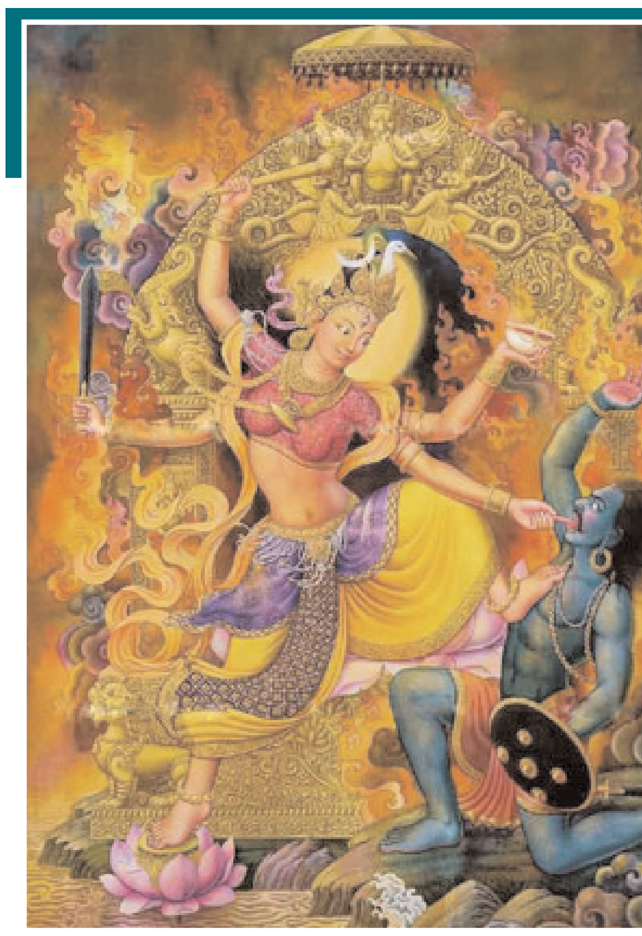
నల్లమల అడవులు.. నగరం నుంచి 219 కిలో మీటర్ల దూరంలో ఉంటుంది. దట్టమైన నల్లమల అటవీ ప్రాంతంలో క్యాంపింగ్ చేయడం ఎంతో కిక్కిస్తుంది. ప్రకృతివనంలో ఎంతో ప్రత్యేకంగా ఉంటుంది. చుట్టూ ప్రకృతి అందాలతో నిండిన ఈ ప్రాంతంలో పర్యాటకుల సాహసాలను, ఉత్కంఠభరితమైన కార్యకలాపాలను ఆస్వాదించొచ్చు. సాహస భరిత అనుభూతిని పొందేందుకు సరైన డెస్టినేషన్ ఇది. పర్వతారోహణ, శివాలయం, కంబం సరస్సు అందుబాటులో ఉండే ప్రాంతాలు.

సిటీ చుట్టూ థీమ్‌లు.. ఓఆర్ఆర్ నుంచి 25 కిలోమీటర్ల పరిధిలో పదికి పైగా ఉన్న థీమ్ పార్కులు పర్యాటకులకు ఎంతగానో చేరువయ్యాయి. ముఖ్యంగా రంగారెడ్డి జిల్లా రావిర్యాలలోని ఓఆర్ఆర్ ఎగ్జిట్ నెం.13 వద్ద అందుబాటులో ఉంటే వండర్ లా, శంషాబాద్ ఎయిర్ పోర్టు సమీపంలోని ఎస్కేప్ అడ్వెంచర్ వాటర్ థీమ్ పార్కు, శంకర్‌పల్లిలోని వైల్డ్ వాటర్ అమ్యూజ్‌మెంట్, వికారాబాద్ సమీపంలో ఉండే డ్రీమ్ వ్యాలీ వాటర్ పార్కులు, వికారాబాద్, భువనగిరి గుట్టల సమీపంలో ఉండే ట్రెక్కింగ్ స్పాట్లకు ప్రైవేటు టూర్ ఆపరేటర్లతోపాటు తెలంగాణ టూరిజం శాఖ కూడా టూర్లను ఆపరేట్ చేస్తున్నది. వీటికి సిటీ నుంచి గంటన్నర వ్యవధిలోనే చేరుకునే వీలు ఉండగా.. ఒకప్పుడు సిటీ దాటి వెళ్లేవారు కూడా ఈ ప్రాంతాలను ఒక్కసారైన సందర్శించేందుకు ఆసక్తి చూపుతున్నారు.

బ్బురపరిచే పార్కులు.. హైదరాబాద్ శివారులోనే ఉన్న కండ్లకోయ ఆక్సిజన్ పార్కును అడవిలాంటి ఉద్యాన వనం అనవచ్చు. అటవీశాఖ 75 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో తీర్చిదిద్దిన ఈ పార్కులో 50 వేల పైచిలుకు చెట్లున్నాయి. పెద్దల కోసం యోగా హాల్, వాక్‌వేలు ఉన్నాయి. పిల్లలకు ఆట స్థలాలున్నాయి. ట్రీహౌస్, పక్షులు సీతాకోకచిలుకల పార్కులు ఉన్నాయి. కుటుంబమంతా కలిసి పిక్నిక్ వెళ్లడానికి చక్కని చోటు ఇది. అలాగే కొత్తగూడలో 120 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో ఉన్న బొటానికల్ గార్డెన్స్ ఆహ్లాదాన్ని పంచుతున్నది.

శనీశ్వరుడి ప్రత్యేకతలు

హిందూ సంస్కృతీ, సంప్రదాయాలలో శనిగ్రహానికి విశిష్టమైన ప్రాధాన్యత వుంది. కాలమానప్రకారం చంద్రడు పక్షంలోని పదమూడవ రోజును త్రయోదశి అని అంటారు. ఇది సంవత్సరంలో పన్నెండుసార్లు వస్తుంది. ఇందులో కొన్నింటికి హిందూ ధర్మంలో ప్రత్యేక విశిష్టత వుంది. శనికి త్రయోదశి అంటే చాలా ఇష్టం. అందుకే శనివారంనాడే శనిగ్రహానికి పూజలు నిర్వహిస్తారు. ఏ త్రయోదశి అయితే శనివారంరోజు సంభవిస్తుందో.. ఆరోజున శని విగ్రహాన్ని "శనీశ్వరుడి"గా పిలుచుకుంటారు. ఇటువంటి సమయంలో శని మానవులు కోరుకున్న యోగాలను అందించి, మూడు దోషాలను దూరం చేస్తాడని ప్రజలు విశ్వసిస్తారు. మొత్తం నవగ్రహాలకు ఈ శనీశ్వరుడు అధిపతి. పురాణాలప్రకారం త్రయోదశినాడు శనైశ్చరుని భక్తితో ఆరాధించిన వారికి ఎటువంటి అవాంతరాలు కలగుండా.. వారికి శుభం జరుగుతుందని తెలిపి వుంది. భూమి సూర్యుని చుట్టూ తిరగడానికి 24 గంటలు పడుతుంది. అదే శనిగ్రహం సూర్యుని చుట్టూ తిరగడానికి ఏకంగా 30 సంవత్సరాల కాలం పడుతుంది. అందుకే శనిగ్రమాన్ని "మందుడు" అని మహర్షులు పేరు పెట్టారు. అంతేకాదు... శనిగ్రహుడు జీవరాసులను సత్యమార్గంలో నడిపించడానికి అవతరించాడని కూడా వారు పేర్కొంటున్నారు. సాధారణంగా చాలామంది శని పేరు వినగానే అందరూ భయపడిపోతారు. ఆందోళనలకు గురి అవుతుంటారు. అయితే ఆయన్ని భక్తితో శ్రద్ధగా కొలిస్తే.. సకలఐశ్వర్యాలతోపాటు శుభాలను ప్రసాదిస్తాడని నమ్ముతారు. శనివారం – త్రియోదశినాడు నల్లటి దుస్తులు ధరించి, శనిస్వామికి నువ్వులనూనెతో అభిషేకం చేయిస్తే సంతోషిస్తాడని భక్తులు నమ్ముతుంటారు. మందపల్లి మందుడు :తూర్పుగోదావరి జిల్లాలోని కొత్తపేట మండలంలో మందపల్లి అనే గ్రామం వుంది. ఈ గ్రామంలోనే ప్రాచీనమైన శనీశ్వరాలయం వుంది. ఈ ఆలయానికి దగ్గరలోనే ధండిచి మహర్షి ఆలయం కూడా వుంది. పురాణాల ప్రకారం.. ధండిచి మహర్షి అసురులను చంపడానికి ఇంద్రుడికి తన వెన్నుముకను దానంగా ఇచ్చాడు. మందపల్లి శనీశ్వర స్వామి ఇతర ఆలయాలకు కాస్తంత భిన్నం. శత్రు, రోగ, రుణ బాధల నుంచి విముక్తి కోసం వేలాదిమంది భక్తులు వస్తుంటారు. జాతక చక్రంలో శనితో సమస్యలున్నవారు కూడా వస్తుంటారు. పూర్వం అశ్వత్థ్, పిప్పలాదులనే రాక్షసులు ఈ ప్రాంతంలో తపస్సు చేసుకునే మునులను సంహరించి వారిని భక్షించేవారట. అప్పుడు వారంతా వెళ్లి అక్కడే పరమేశ్వరుని తపస్సులో ఉన్న శనీశ్వరునితో మొరపెట్టుకున్నారట. వారి ఆవేదనలను విన్న శనీశ్వరుడు ఆ రాక్షసులను హతమార్చాడు. అసుర సంహారం వల్ల కలిగిన బ్రహ్మహత్యాపాతకాన్ని నివారించుకునేందుకు మందపల్లిలో శివలింగాన్ని ప్రతిష్ఠించి పూజలు చేశాడట. అప్పట్నుంచి ఆ ఆలయం శన్కెశ్చర క్షేత్రంగా పేరుపొందింది. అర్ధాష్టమశనితోనూ బాధపడేవారు ఈ స్వామికి త్కెలాభిషేకం జరిపిస్తే అవన్నీ తొలగిపోతాయని ప్రతీతి. ఇటీవలే కర్ణాటకలోని ఉడుపిలో దేశంలోనే అతిపెద్దద్కెన శనీశ్వరుడి విగ్రహాన్ని (23 అడుగులు) ఆవిష్కరించారు.



వ్యతిరేకతల నివారణకు క్రీం బగళాయై నమః

పీతాంబరాం తాం ద్విభుజాం త్రినేత్రాం గాత్రగోజ్జ్వలా శిలా ముద్గర హస్తాం చ స్మరేత్తాం బగళాముఖీమ్"జిహ్వాగ్రమాదాయ కరేణ దేవీం వామేన శత్రూన్ పరిపీడయంతీం గదాభిఘాతేన చ దక్షిణేన పీతాంబరాఢ్యాం ద్విభుజాం భజామి"మన చుట్టూ ఉండే ప్రకృతికి సంబంధించిన ఎండ, వాన, చలి వంటి ప్రతికూలతలను తట్టుకోవడానికి మనం ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తుంటాం. సాధారణంగా మనం తట్టుకునే శక్తి ఉన్నంత వరకు ఏ అంశమైనా ప్రతికూలత కాదు. మన శరీరం, మనస్సులు తట్టుకోలేనప్పుడు మాత్రమే దానిని 'ప్రతికూలత' అంటాం. ఇవి మన చుట్టూ వుండే వ్యక్తులలో, వాతావరణంలోనే కాకుండా మనలో కామ క్రోధాదుల రూపంలోనూ ఉండవచ్చు. మనలోనూ, మనతోనూ వుండే విరోధుల, వ్యతిరేకతలను మనం నిత్యం అధిగమిస్తుండాల్సి వస్తుంది. అదే విధంగా మాత్సర్యం, ఈర్ష్యాది గుణాలవల్ల మనం పొందే సుఖసంతోషాలు మనం పొందలేకుండా పోయే అవకాశం ఉంది. వాటిని మళ్లీ సాధించుకుంటూ ఉండాలి. మన మనస్సైనా, ఇతరులైనా అనవ సరంగా మాట్లాడటం వల్ల వచ్చే సమస్యలను అధిగమించడానికి కూడా మనం ప్రయత్నిస్తూ ఉండాలి. మానవ మాత్రమైన ప్రయత్నాలన్నీ ఒక స్థాయి దాటిన తర్వాత పనికిరావు. అవతలి వారి వ్యతిరేకతల స్థితి తీవ్రంగా ఉంటున్నప్పుడు మనం శక్తిపైన ఆధారపడక తప్పదు. ఆ శక్తులు అనేక రూపాలలో ఉన్నప్పటికీ వ్యతిరేకతలను నివారించగలిగే ప్రత్యేక శక్తి కలిగిన అమ్మవారు 'బగళాముఖీ దేవి'. ఈ అమ్మవారి స్తోత్రాదులు శ్రద్ధతో ప్రతిరోజూ కదలకుండా కూర్చుని నియమబద్ధంగా పఠిస్తే మనలో, మనతో వున్న వ్యతిరేక ప్రభావాలు పోతాయి. మన మాటకు విలువ పెరుగుతుంది. వాక్కును నియమించే శక్తికూడా వస్తుంది. మనం తట్టుకోలేని వ్యతిరేకతలు మనకు వస్తున్న సందర్భంలో మనం ఈ అమ్మవారిని ప్రతిరోజూ ఒక గంటసేపు నియమబద్ధంగా ప్రార్థించడం వల్ల మేలు కలుగుతుంది. 'క్రీం బగళాయై నమః' అనే మంత్రాన్ని అవసరానుకూలంగా, శ్రద్ధాభక్తులతో జపిస్తే మన చుట్టూ అనవసరంగా మాట్లాడేవారు దూరమవుతారు. మన మాటకు, చేష్టకుకూడా ప్రత్యేక శక్తి ఏర్పడుతుంది. ధర్మబద్ధమైన మన జీవన యానానికి అనుకూలతలు ఏర్పడి, కాలం సుగమం అవుతుంది.

హడావుడిగా స్నానం చేయడం సరైంది కాదు!

ప్రస్తుత ఆధునిక యుగంలో ప్రతిఒక్కరికి స్నానం ఎలా చేయాలోనన్న విషయం అస్సలు తెలియదు. హడావుడిగా బాత్‌రూమ్‌లోకి వెళ్లడం, అలా నాలుగు మగ్గులు ఒంటి మీద నీళ్లు చల్లుకుని స్నానం అయ్యిందనిపించుకుని పనులకు బయలుదేరడం.. ఇలా చాలామంది చేస్తుంటారు. మరికొంత మంది అసలు మొత్తం శరీరం తడవకుండానే స్నానం అయిపోయిందనిపిస్తుంటారు. అయితే.. ఈ విధంగా స్నానం ఆచరించడం ఏమాత్రం సరైంది కాదని జ్యోతిష్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. స్నానం ఆచరించుటకు సరైన విధి వుంది. దాని ప్రకారం నడుచుకుంటేనే స్నానం ఆచరించినట్లవుతుంది. దీని గురించి తెలుసుకోవడం కంటే.. మరో విషయాన్ని తెలుసుకోవాల్సి వుంది. స్నానాలు పలురకాలుగా వుంటాయి. అవేమిటంటే.. సముద్రస్నానం : స్నానాలన్నింటిలో ఇది ఎంతో శ్రేష్టమైంది. ఎందుకంటే ఆ నీటిలో ఉప్పు ఉంటుంది. ఉప్పు వలన శరీరంలోని మలినాలు పూర్తిగా నశించి.. శుభ్రం అవుతారు. అప్పుడు ఎంతో హాయిగా అనుభూతి పొందుతారు. నదీ స్నానం : సముద్ర స్నానం తర్వాత ఉత్తమమైంది నదీ స్నానం. ఉదయాన్నే నదీ స్నానం చేయటం వలన చర్మరోగాలు దరిచేరవు. నదులు కొండలూ, కోనలు, చెట్లూ అడవుల గుండా ప్రవహించడం వలన వాటిలో ఎన్నోఔషధ విలువలు చేరుతాయి. అందకే నదీ స్నానం ఆరోగ్యదాయకం అని చెప్తారు. పుష్కర స్నానం : పుష్కర సమయంలో స్నానం చేయడం వలన స్త్రీ, పురుషుల చేత పుట్టినప్పటి నుంచీ చేయబడిన పాపం తొలిగిపోతుంది అని నమ్మకం. ఆ సమయంలో మనమే కాదు, ముక్కోటి దేవతలు నదిలో స్నానం ఆచరించి తరిస్తారని భక్తుల విశ్వాసం.

ఇంట్లో స్నానం : పుష్కరస్నానం తర్వాత వచ్చేది ఇంట్లో చేసే స్నానం. ఎక్కువ వేడిగానీ, బాగా చల్లగా ఉన్న నీటితో గానీ స్నానం చేయకూడదు. గోరువెచ్చటి నీటితో స్నానం చేయటం వలన శరీరానికి హాయి చేకూరుతుంది. రోగులు, చిన్నపిల్లలు దీనికి మినహాయింపు. హడావుడిగా కాకుండా ఒక పద్ధతిలో స్నానం ఆచరించాల్సి వుంటుంది.స్నానం చేయటం అనేది ఒక విధి మాత్రమే అనుకుని ముగించుట కన్నా అది ఒక భోగంలా సంతృప్తిగా అనుభవించుట నేర్చుకోవాలి. అందుకే ఆనాడు స్నానఘట్టాలు, స్నాన గదులకు మన వారు ఎంతో ప్రాముఖ్యత ఇచ్చి వుంటారు.

ఇచ్చేది, ఇప్పించేదీ భగవంతుడే!

పూజలు, వ్రతాలు, నోములు, దానాలు వంటి పుణ్యకార్యాలు ఏవి చేసినా కర్త ఏదో ఫలాన్ని ఆశించడం సర్వసాధారణం. కోర్కెలు లేకుండా ఎవ్వరూ సాధారణంగా పుణ్యకార్యాలు చేయరు. ఎవరైనా నిష్కామంగా అవి చేస్తున్నారంటే నిజంగానే వాళ్లు 'భగవద్విజ్ఞానం' పూర్తిగా అర్థమైనవారని తెలుసుకోవాలి. అటువంటివారు చాలా అరుదు. కోర్కెల కోసం పూజా వ్రతాదులు చేసేవారికి తాము పూజిస్తున్నది దేవతలనో, భగవంతుడినో కూడా తెలియని స్థితి ఉంటుందంటే పొరపాటు కాదు. 'ఎవరిని పూజించినా ఆ పరమేశ్వరునికే చేరుతుంది. అందరూ ఒక్కటే. అన్ని మార్గాలూ చివరికి మనలను చేర్చేది ఒకే గమ్యానికి..' ఇటువంటి మాటలు ఈ విషయాన్నే నిరూపిస్తాయి. 'భగవద్గీత'లో శ్రీకృష్ణ భగవానుడు 'దేవాన్ దేవయజో యాన్తి మద్భక్తా యాన్తి మామపి' (7–23) అన్న అసలు రహస్యం చెప్పారు. అంటే, 'దేవతలను పూజించేవారు దేవతాలోకాలకు వెళతారు. కానీ, నా భక్తులు నాదైన పరమలోకానికి చేరుకుంటారు' అన్నారాయన. 'అల్పబుద్ధి కలిగిన మానవులే దేవతలను పూజిస్తారు. కానీ, ఆ దేవతలు ఇచ్చే ఫలాలు పరిమితమైనవి, తాత్కాలికమైనవి' అన్న పలుకులు స్వయాన ఆ దేవదేవునివే అంటే మనందరం తప్పక విశ్వసించాలి.'దేవతారాధకులది అల్పబుద్ధి' అని శ్రీకృష్ణుడు ఎందుకన్నట్టు? నానారకాల దేవతలను పూజించేవారంతా ఎంతో శ్రద్ధతో, ఏకాగ్రతతో, తపస్సుతోనే తమలోని భక్తిని చాటుతుంటారు. దృఢదీక్షలూ చేపడుతుంటారు. వారి భక్తికి, ఉపాసనకు తగ్గట్లుగానే కోర్కెలు సైతం తీరుతూనే ఉంటాయి. దానితో ఆ దేవతల పట్ల వారిలోని శ్రద్ధ మరింత పెరుగుతుంది. కానీ, ఇక్కడ మనం గ్రహించవలసిన సత్యమొకటున్నది. దానినే శ్రీకృష్ణ భగవానుడు వెల్లడించాడు.'ఎవరేని ఒకానొక దేవతను పూజించగోరగానే నేనే వారి శ్రద్ధను సుస్థిర పరుస్తాను. అలా వారు ఆ దేవతకు అంకితమయ్యేటట్లు చేస్తాను (7–21)'. 'ఇంతటి శ్రద్ధతో వారు ఒక ప్రత్యేకమైన దేవతను పూజించి తమ కోర్కెలను ఈడేర్చుకుంటారు. కానీ, నిజానికి ఆ వరాలన్నీ కేవలం నా ద్వారానే ఇవ్వబడతాయి (7–22)'. చాలామంది ఈ వాస్తవాన్ని తెలుసుకోలేకపోతున్నారు. అందుకే, వారిని 'అల్పబుద్ధి పరులు'గా దేవదేవుడు 'భగవద్గీత'లో అభివర్ణించాడు. పిల్లలు అమ్మను డబ్బు అడిగితే 'నాన్న ఇచ్చిన డబ్బునే' ఆమె వారికిచ్చినట్టు. ఇదీ అలాంటిదే. తనకు 'అమ్మనే డబ్బు ఇస్తున్నదన్న' అమాయకత్వం ఆ పిల్లలది. కానీ, ఎప్పుడైతే వారు జ్ఞానవంతులవుతారో అప్పుడు నాన్నకు ఆధీనులవుతారు. నాన్న నుంచే నేరుగా అన్నీ పొందుతారు. అయినా, ఆ వేళలోనూ అమ్మపట్ల అనురాగంతో, గౌరవంతోనే ఆ పెరిగిన పిల్లలుంటారు. (ఈ రోజుల్లో ఆడవారూ సంపాదిస్తున్నారు అదే వేరే విషయం). అనేకమంది భక్తుల నైజం ఇలానే ఉంటుంది. వారు అందరు దేవతలను ఆరాధించినా పూజించేది భగవంతుడినే. భగవంతుడు– దేవతల సంబంధం గురించిన ఈ విషయాన్ని తెలుసుకోగలగడమే ఇక్కడ ముఖ్యం. ఫలితంగా మనలోని అల్పబుద్ధిని అధిగమించవచ్చు.

నిత్యోనిత్యానాం చేతనశ్చేతనానాం
ఏకో బహూనాం యో విదధాతి కామాన్ ..
– కఠోపనిషత్ (2.2.13)

జీవులందరు నిత్యులే. వారిలో మానవులు, దేవతలు కూడా వస్తారు. వారంతా చైతన్యపూర్ణులే. అయితే, నిత్యులలో పరమనిత్యుడు, చైతన్యులలో పరమ చైతన్యపూర్ణుడు భగవంతుడే. ఆతడు మాత్రం ఒక్కడే. మిగిలినవారంతా అనంతసంఖ్యలో ఉంటారు. ఆ ఒక్క భగవంతుడే మిగిలిన అందరి అభీష్టాల (కోరికలు)ను తీరుస్తుంటాడు. నిజానికి సర్వుల సకల అభీష్టాలను తీర్చేది, తీర్చగలిగేది దేవదేవుడైన భగవంతుడు మాత్రమే. ఆయన ఇచ్చిన వాటినే దేవతలు తమ చేతుల మీదుగా భక్తులకు ఇస్తుంటారు. ఇటువంటి 'పరమాద్భుత కర్మలు' చేసే భగవంతుడిని తెలుసుకోవాలంటే 'భగవద్గీత'ను ఆశ్రయించవలసిందే. అప్పుడు 'భగవద్విజ్ఞానం'తో కూడిన భగవదాశ్రయం మనకు లభిస్తుంది. ఫలితంగా ఇహపరాలలో సమస్తాభీష్టాలూ నెరవేరుతాయి.

హరే రామ హరే రామ- రామ రామ హరే హరే ?

'బ్రహ్మాండ పురాణం'లోని ఈ 'మహామంత్రం'తో కూడిన బృహత్ 'జపయజ్ఞం'లో భక్తులు అధికసంఖ్యలో భాగస్వాములు కావాల్సిందిగా ఒడిశా జగన్నాథపురి స్వామి చిన్మయ కృష్ణదాస ఇటీవల పిలుపు నిచ్చారు. ఈ మంత్రం గొప్పతనం పై పురాణంలో ఎంతో వివరంగా ఉన్నట్టు ఆయన చెప్పారు. '1000 విష్ణు నామాలొ 1 రామ నామం, 3 రామ నామాలొ 1 కృష్ణనామం. ఈ 'మహామంత్రం'లో కృష్ణుని నామం 4 మార్లు వుంది. కనుక, 4 కృష్ణ నామాలొ 12 రామ నామాలు. అలాగే, ఇందులో రామ నామం కూడా 4 మార్లు వున్నందున, 12+4 16 రామ నామాలొ 1 'మహామంత్రం'. ఒక రామ నామం వెయ్యి విష్ణు నామాలకు సమానం కాబట్టి, 16 రామ నామాలొ 16,000 విష్ణు నామాలు. ఈ లెక్కన, 1 మాల (108 పూసలు) 16,000 %ఇ% 108 17,28,000 విష్ణు నామాలు. 16 మాలలొ 17,28,000%ఇ% 16 2,76,48,000 విష్ణు నామాలు.'మంత్రాలన్నిటిలోకీ రాజువంటిది ఈ మహామంత్రం. అందువల్లే, కలియుగంలో మానవులకు మోక్షాన్ని చేకూర్చే అత్యంత శక్తివంతమైన మంత్రంగా దీనినే శాస్త్రాలు పేర్కొన్నాయి' అని కృష్ణదాస తెలిపారు. ఈ జపయజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరూ పాల్గొనాలని, ఎవరికి వారు తమ శక్తి కొలది 'హరే కృష్ణ' మంత్రాన్ని జపించాలని ఆయన చెప్పారు. 'ప్రతి రోజూ కనీసం 10 నిమిషాలపాటు మంత్రాన్ని జపించవలసిందిగా ఆయన సూచించారు. 2021 ఏప్రిల్ 21 శ్రీరామనవమి వరకు అంతా కలిసి 108 కోట్లమేర జపయజ్ఞంలో భాగస్వాములను చేసేలా ఈ కార్యక్రమాన్ని రూపొందించినట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ జపయజ్ఞంలో పాల్గొనాలను కొనేవారు తత్సంబంధ 'జప క్లబ్' గ్రూప్‌లో చేరవలసి వుంటుంది. ఈ జప ప్రభావం వల్ల కరోనా మహమ్మారి నుంచి విముక్తి మనకు లభించగలదని కూడా కృష్ణదాస విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు. ప్రపంచంలోని ఎక్కడివారైనా ఈ జపయజ్ఞం బృందంలో చేరవచ్చు. వాట్సాప్ నంబర్: 89197 17982. లింక్స్: ,

కర్మ ఫలితమే అదృష్టం

"మనం జీవితంలో ఆచరించే కర్మను బట్టే మన అదృష్టం ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇదే జీవిత రహస్యం. అందుకే ఎవరి అదృష్టం వారి చేతల ద్వారానే నిర్ణయించబడుతుంది కానీ మరేది కాదు" అంటారు మహాత్మా కబీరు. శక్తి వంచన లేకుండా చేసే కృషి వల్లే అదృష్టం కలుగుతుందనేది కబీరు అభిప్రాయం. కష్టేఫలే, కృషితో నాస్తి దుర్భిక్షం అని మన పెద్దలు చెప్పిందీ ఇదే.మనిషి జీవితం ఎన్నెన్నో మలుపులు తిరుగుతుంటుంది. ప్రతి మలుపూ ఏదో ఒక ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. మనం చేసే మంచి పనులు మన అదృష్టాన్ని నిర్ణయిస్తాయని కొందరంటే మనం గతంలో చేసుకున్న దాన్ని బట్టే ఈ స్థితి అని మరికొందరంటారు. విష్ణుమూర్తి ఈ భూమ్మీద రామునిగా అవతరించి.. తనకు ఎదురైన కష్టాలను సహనంతో ఎదుర్కొని, నిరంతరం సత్కర్మలను ఆచరించి పురుషోత్తముడయ్యాడు. శ్రీకృష్ణుడు కూడా.. అదృష్టం కోసం ముక్కుమూసుకుని తపస్సు చేయాలని చెప్పలేదు. పూజలు, వ్రతాలు, ఉపవాసాలు చేయాలని బోధించలేదు. సంసారం దుఃఖసాగరమని నిరాశపడకుండా మనిషి సహజ స్వభావమైన కర్మ చేయాలని, ఆ చేసేదేదో మంచి కర్మ చేయాలని అర్జునికి బోధిస్తాడు. అంటే మంచి పనులే మనిషికి అదృష్టాన్ని తెచ్చిపెడుతూ మనిషి సుఖసంతోషాలతో జీవించే అవకాశం కల్పిస్తుందని పరమాత్ముని బోధనసారం."మనిషి నిస్వార్థంతో చేసే మంచి పనుల వల్లే మంచి ఫలితం సిద్ధిస్తుంది. సిద్ధాంతాలు, మతాచారాలకు అతీతంగా.. అనుక్షణం స్వార్థ రహితమైన కర్మను ఆచరించడమే ప్రతి మనిషి పరమావధి. అలా చేయడంవల్ల ఒనగూరే ఫలితాలెన్నో!" అన్నారు స్వామి వివేకానంద. ఒక్కొక్కప్పుడు మంచి పనులతో మనిషి కష్టాలెదుర్కొనే పరిస్థితి రావచ్చు. అలాంటి సందర్భాల్లో ధైర్యంగా వాటిని ఎదుర్కొంటే అంతిమంగా మంచి ఫలితమే లభిస్తుంది.

సత్య హరిశ్చంద్రుడు తాను ఇచ్చిన మాటను నెరవేర్చడం కోసంఅష్టకష్టాలను భరించడమే గాక, భార్యాబిడ్డలను సైతం అమ్ముకున్నాడు. తాను కాటికాపరిగా మారాడు. ఎన్ని కష్టాలెదురైనా.. సత్యాన్ని విడువకుండా ప్రయత్నించి భగవత్ సాక్షాత్కారాన్ని పొందాడు. అదీ సత్కర్మల శక్తి.

మహేంద్రజాలం టక్కుటమారం

రత్నాకర నగర మహారాజు చనిపోగా.. శరభుడు అనే వ్యక్తి ఆ రాజు దేహంలోకి పరకాయ ప్రవేశం చేశాడు. అతణ్ని వంచించడానికి ఇంద్రజాల విద్య తెలిసిన భద్రుణ్ని ఆశ్రయించింది యువరాణి కాంతిసేన. దాంతో రాజు దేహాన్ని విడిచి శరభుడు వేరొక యువకుడి దేహంలోకి మారిపోయాడు.రత్నాకర నగరానికి రాణిగా కాంతిసేన పట్టాభిషిక్తురాలైంది. అప్పటివరకూ చెలికత్తెగా ఉన్న కేసరిణి.. మంత్రిమండలిలో చోటు సంపాదించింది. మహారాజు మరణ రహస్యాన్ని తన ఇంద్రజాల విద్యతో ఛేదించిపెట్టాడు భద్రుడు. పరకాయ ప్రవేశంతో తమ రాజ్యంలో అలజడికి కారణమయ్యాడు శరభుడు. ఆ తరువాత శాలివాహనుడనే యువకుడి దేహంలోకి మారాడు. వాళ్లిద్దరినీ అడ్డు తొలగించుకోవాలని, వారి విద్యలను తాను సంగ్రహించాలని కాంతిసేన నిర్ణయించుకుంది. కానీ, ఆమె ప్రయత్నంలో శంతనుడు.. పాపం ఒక పావులా మారాడు. భద్రుడితో శంతనుడికి ముందునుంచీ స్నేహం ఉంది. ఇప్పుడు కొత్తగా శాలివాహనుడితో కూడా స్నేహం మొదలుపెట్టాడు. ఇద్దరికీ కాంతిసేనపై మోజుంది. వాళ్లిద్దరినీ ఆమెతో కలిపేందుకు కేసరిణితోపాటు శంతనుడు కూడా సహకరించాడు.

కాంతిసేన వాళ్లిద్దరినీ వరించినట్లే కనిపించింది. అయితే ముందుగా ఒక షరతు పెట్టింది. దానిప్రకారం వాళ్లు తమ విద్యలను ఆమెకు ధారపోయాలి. ఆమె షరతు విని భద్రుడు, శరభుడు కూడా ముందుగా కలవరపడ్డారు. ఆ విద్యలు ఒకసారి వేరొకరికి ఇచ్చేస్తే.. ఇక తమకు ఉపకరించవు. అయినా కాంతిసేనను పెళ్లాడాలనే కోరికతో.. భద్రుడు తన ఇంద్రజాల విద్యను, శరభుడు పరకాయ ప్రవేశ విద్యను కాంతిసేనకు ధారపోసేశారు.మరునాడే పెళ్లిముహూర్తం పెట్టిస్తానని, ఇద్దరికీ వేర్వేరుగా మాటిచ్చిన కాంతిసేన.. వాళ్లకు ద్వీపాంతరవాస శిక్ష విధించింది.

వాళ్లిద్దరితోపాటుగా అనుకోకుండా శంతనుడు కూడా నౌకలో ఎక్కాల్సి వచ్చింది.నడిమంతరంగా వచ్చిన విద్యలు రెండూ వచ్చినట్టే పోయాయని శరభుడు, భద్రుడు విచారించారు. దుష్టులతో సహవాసం చేసినందుకు తగిన ఫలితం లభించిందని శంతనుడు బాధపడ్డాడు.

ఆ నౌక కుశద్వీపంలో ఆగింది. అక్కడ దిగగానే నరమాంస భక్షకులు వారిని చుట్టుముట్టారు. ప్రాణాలు అరచేతిలో పెట్టుకుని ముగ్గురూ పరుగులు మొదలుపెట్టారు. వాళ్ల అదృష్టం బాగుండి.. సమయానికి ఆ ద్వీపాన్ని ఏలే కుశధ్వజుడనే రాజు అక్కడికి వేటకు వచ్చాడు. వీళ్లను రక్షించి, కోటకు తీసుకువెళ్లాడు.తన కొడుకైన వీరసేనుణ్ని పిలిచి%ొా% “పుత్రా! వీళ్లు ముగ్గురూ జంబూద్వీపం నుంచి వచ్చారు. ఒక మోసగత్తె వల్ల తమ ఇంద్రజాల, పరకాయ ప్రవేశ విద్యలను పోగొట్టుకున్నారు. నువ్వు మహేంద్రజాల విద్యా నిపుణుడివి కదా! వీళ్లకు తగిన న్యాయం చేయగలవా?!” అన్నాడు.

వీరసేనుడు అంగీకరించాడు. ముగ్గురినీ వెంటబెట్టుకుని, రత్నాకర నగరానికి చేరుకున్నాడు. తన మహేంద్రజాల విద్యతో ఒక ఉద్యానవనం కల్పించుకుని, దానిలో మహేంద్ర భవనం నిర్మించాడు. నగరంలో విశేషాలు తెలుసుకురమ్మని కొందరు సేవకులను పంపాడు. భద్రుడు, శరభుడు, శంతనుడు ముగ్గురూ కూడా యోగుల్లా గడ్డాలు పెంచి, ఉద్యానంలో తపస్సు చేసుకుంటున్నట్లు నటించసాగారు.

నగరి వెలుపల కొత్తగా ఉద్యానం వెలిసినట్లు చారుల వల్ల కాంతిసేనకు తెలిసింది. తన ప్రియసఖురాలైన కేసరిణిని పిలిచి, విశేషాలు తెలుసుకుని రమ్మని పంపింది. కేసరిణి వస్తూనే యోగుల వేషాల్లో ఉన్న ముగ్గురినీ గుర్తుపట్టింది. వాళ్లను మాటల్లో పెట్టి, మాయచేసి.. వచ్చినవాడు వీరసేనుడని, మహేంద్రజాల విద్యా నిపుణుడని తెలుసుకున్నది. తిన్నగా వీరసేనుని వద్దకు వెళ్లి, తాను మహారాణి కాంతిసేన పంపగా వచ్చానని చెప్పి.. కొన్ని కానుకలు సమర్పించింది.

వీరసేనుడు వాటిని అంగీకరించకుండా.. “మీరు బ్రాహ్మణ ధనాన్ని అపహరించారు. మీవంటి పాతకుల పూజ మేము అంగీకరించం. వాళ్ల సొత్తు వాళ్లకిచ్చి వేయండి. లేదంటే బలాబలాలు చూసుకుందామని మీ రాణికి నా మాటగా చెప్పు” అన్నాడు.అప్పుడు కేసరిణి యుక్తిగా.. “మీరు ఒకవైపు వాదనే విని తీర్పు చెబుతున్నారు. మా కాంతిసేన చక్కనిది. స్త్రీలలో రత్నం వంటిది. రత్నం నిజానికి మీవంటి రాజుల వద్ద ఉండాలి. వాళ్లు ముగ్గురూ గులకరాళ్ల వంటివాళ్లు. తమ విద్యలను ఎరవేసి, తన రాజ్యాన్ని కాజేయాలని చూశారు. అందుకే తగిన రీతిగా దండించింది. మీరొక్కసారి ఆమెను చూడండి. ఆమె పుణ్యం ఫలిస్తే మీరే ఆమెకు తగిన భర్త కాగలరు” అంటూ అతనికి ప్రీతి కలిగేలా మాట్లాడింది.

అప్పటికి వీరసేనుడు ఏ సమాధానమూ చెప్పలేదు.

మరునాడు కాంతిసేన సఖులతో కలిసి వీరసేనుడు నిర్మించుకున్న భవంతికి సమీపంలో ఒక ఉద్యానవనం కల్పించి, దానిలో విహరించ సాగింది. దానిని ఇంద్రజాలంగా గ్రహించిన వీరసేనుడు, తన మహేంద్రజాల విద్యతో.. జంఝామారుతం చెలరేగేలా చేశాడు. ఉరుములు, మెరుపులు, పిడుగులతో కుండపోతగా వర్షం కురిపించాడు. ఒక్క ముహూర్తకాలంలో కాంతిసేన నిర్మించిన ఉద్యానవనం నాశనం అయిపోయింది.అది చూసిన కాంతిసేన ఈసారి.. అనేక క్రూరమృగాలతో నిండిన అడివిని సృష్టి చేసింది. దానిని చూసిన శరభుడు మొదలైన వారంతా హాహాకారాలు చేశారు.

“భయపడకండి” అని వారితో చెబుతూ.. ఆ మృగాలను వేటాడే జంతువులను సృష్టించాడు వీరసేనుడు. చూస్తుండగానే కాంతిసేన పుట్టించిన జంతువులన్నీ మాయం అయ్యాయి. అప్పుడు కాంతిసేన.. ‘అయ్యయ్యో! చూసేవారిని కనీసం ఒక్కరోజుపాటు మాయలో ముంచెత్తే నా ఇంద్రజాలం పనిచేయకుండా పోయిందే?! అతడు సృష్టించిన వనం, జంతువులు చెక్కుచెదరకుండా ఉన్నాయి. నేను చేసినవేమో ధ్వంసమైపోయాయి. ఈ మహేంద్రజాలాన్ని జయించడం శక్యం కాకుండా ఉంది’ అని చాలాసేపు ఆలోచించుకుంది.

చివరికి వీరసేనునిలో మదన వికారాన్ని కలిగించేలా కొన్ని మాయలు కల్పించింది. ఎంత వారలైనా కాంతదాసులే కదా! ఆమె రూపురేఖా విలాసాలకు, కురిపించిన హొయలకు వీరసేనునికి దిమ్మతిరిగి పోయింది. అలా అతని మతిచెడగొట్టి, కాంతిసేన తన మందిరానికి తరలి వెళ్లిపోయింది. ఆ రాత్రంతా వీరసేనుడు చెప్పలేని తాపాన్ని అనుభవించాడు. అతనికి ఉపశమనాన్ని అనుగ్రహించే దేవతలా కేసరిణి దిగివచ్చింది.

“ఆర్యా! మీ మహేంద్రజాల విద్యముందు మా మహారాణి విద్యలు ఎందుకూ కొరగావు. తనను గెలిచినట్లే భావించమని, తనను చేపట్టమని మీకు విన్నవిస్తున్నది” అని సందేశం వినిపించింది.

వీరసేనుడు పూర్తిగా కాంతిసేన విసిరిన వలలో చిక్కుకుపోయాడు. ఆమెను చేపట్టడానికి నిశ్చయించుకున్నాడు. ఆనాటి సాయంత్రమే అచ్చంగా తన రూపంలోనే ఉండే ఒక మాయా సుందరిని సృష్టించి.. ఉద్యానానికి పంపింది కాంతిసేన. ఇంద్రజాలానికి, నిజానికి తేడా గుర్తుపట్టలేనంత మోహంలో మునిగిపోయి ఉన్నాడు వీరసేనుడు. కేసరిణి మధ్యవర్తిగా ఉండి.. వారిద్దరికీ గాంధర్వ వివాహం జరిపించింది. పుష్పశయ్య అమరించి, ఏకాంతం కల్పించి వారిమధ్య నుంచి తొలగిపోయింది. వీరసేనుడు కోరికతో ముందడుగు వేసే సమయంలో.. మాయా యువతి మంచం దిగి, దూరంగా నిలబడింది.

“సుందరీ! మనకు కొదవేమున్నది?! వెనుదీయడం దేనికి? నీ కోరిక ఏమిటో చెప్పు” అన్నాడు వీరసేనుడు.

అప్పుడా సుందరి.. “నవమన్మథా! నీకు నిజంగా నెరవేర్చే ఉద్దేశం ఉందో లేదో తెలియకుండా.. నా మనసులోని కోరిక బయటికి చెప్పుకొని నేను పలచన కావడం ఎందుకు?” అన్నది వయ్యారాలు పోతూ.

ఆమె కనుసైగలు అతనిలో సెగలు రేపాయి.

“ఆహా సుందరీ! నేనాగలేను. నిన్నిప్పుడే ధర్మపత్నిగా స్వీకరించాను కదా! నావద్ద ఉన్నది ఏదైనా సరే నీదే. ఇది ముమ్మాటికీ నిజం” అన్నాడు వేగిరపడుతూ. “మీ మహేంద్రజాల విద్య నాకు అనుగ్రహించండి” అని కోరింది మాయా యువతి.“అంతేనా.. ఇంత చిన్న కోరిక కోరడానికి సంశయం ఎందుకు? పోయి నీళ్లు తెచ్చుకో. ఇప్పుడే నీకు విద్య ధారపోస్తాను” అన్నాడు వీరసేనుడు ఏమీ ఆలోచించకుండా.

నీరు తెచ్చే నెపంతో మాయా యువతి వెళ్లింది. ఈసారి స్వయంగా కాంతిసేనే వచ్చింది. మహేంద్రజాల విద్యను స్వీకరించింది. అక్కడితో తన ఇంద్రజాలాన్ని ఉపసంహరించింది. వీరసేనుడు తెలతెలబోతుండగా.. అతనికి సాయం చేయడానికి వచ్చిన ముగ్గురితోపాటు చెరసాలలోకి తోయించింది.

“ఒక్క ఆడదాని చేతిలో నలుగురం మోసపోయాం. మన తెలివితేటలు, నేర్చిన విద్యలు ఎందుకూ పనికిరాకుండా పోయాయి” అని భద్రుడు వాపోయాడు.

వీరసేనుడిలో ఇంకా ఆశ చావలేదు. “మిత్రమా! ఎలాగోలా ఈ ఖైదు నుంచి తప్పించుకుపోయే మార్గం వెతికిపట్టుకుందాం. గజదొంగలైన నా మిత్రులు ఇద్దరున్నారు. వాళ్లకు టక్కు %--% టమార విద్యలు తెలుసు. వారిముందు కాంతిసేన ఎందుకూ కొరగాదు. చూస్తుండండి.. ఎలాగైనా వాళ్లను తీసుకొచ్చి, దీనికి ప్రతిక్రియ చేసి తీరతాను” అని ప్రతిజ్ఞ చేశాడు.

కొంతకాలం గడిచింది. కాంతిసేన తండ్రి సంవత్సరీకాలు వచ్చాయి. ఆ సందర్భంలో మహారాణి కొందరు ఖైదీలకు క్షమాభిక్ష పెట్టింది. కారాగార అధికారులు పొరపాటుగా వీరసేనుడిని, మిగిలిన ముగ్గురినీ కూడా విడిచి పెట్టేశారు. ఒక్కక్షణం కూడా ఆలస్యం చేయకుండా వాళ్లు ముగ్గురూ రత్నాకర నగరాన్ని దాటి వెళ్లిపోయారు. వీరసేనుడి సొంత ఊరైన కుశద్వీపాన్ని చేరుకున్నారు. వీరసేనుడు తన మిత్రులైన దొంగలిద్దరినీ రప్పించాడు.

“టక్కరీ! టమారీ! మీరు నాకో ఉపకారం చేయాలి. ఇంద్రజాల విద్యలు నేర్చిన ఒక ఆడది మమ్మల్ని అవమానించింది. మీరెలాగైనా ఆమెను ఎత్తుకు రావాలి. మీ విద్యలు ఎదురులేనివి. ప్రాకారాలు, గోపురాలు, గోడలు, తలుపులు ఏవీ మీ గమనానికి అడ్డం పడవు కదా.. మీరు తలుచుకున్న చోటుకు ఏ ఆటంకమూ లేకుండా వెళ్లిపోగలరు కదా!” అని కోరాడు.

“రాజమిత్రమా! మీ కోరిక నెరవేర్చడం మా తక్షణ కర్తవ్యం” అంటూ వాళ్లిద్దరూ అప్పుడే బయల్దేరారు.

మాయారూపులై మూసి ఉన్న తలుపుల నుంచి, రాతికట్టడాలలో నుంచి కూడా తేలికగా నడుచుకుంటూ.. రాజమందిరంలో ప్రవేశించారు వాళ్లిద్దరూ. అంతఃపురంలో కలకలం రేకెత్తించారు. అంతఃపుర స్త్రీలను భయపెట్టారు. చివరికి కాంతిసేనను చేజిక్కించుకుని, ఆమెతో సహా.. రాజభటుల చేతికి చిక్కకుండా కోట దాటిపోయారు. అతివేగంగా ప్రయాణించి కుశద్వీపం చేరుకుని, వీరసేనుని ముందు ఆమెను నిలబెట్టారు.

ఆమెను చూసి.. “కాంతిసేనను తెమ్మంటే పరిచారికను తెచ్చారేమిటిరా?!” అని వీరసేనుడు విసుక్కున్నాడు.“ఈమే ముందుకొచ్చి ‘నేనే కాంతిసేనను!’ అంటే.. సరిగ్గా విచారించకుండానే తీసుకొచ్చాం. మొత్తంమీద అదెవరో కానీ జిత్తులమారిలా ఉంది. పోనివ్వండి యువరాజా! మరోసారి రత్నాకర నగరానికి వెళ్తాం. మీరు గుర్తులు చెప్పండి.. కాంతిసేనను తప్పకుండా తీసుకువస్తాం” అని టక్కరి, టమారి ప్రతిజ్ఞ చేసి వెళ్లిపోయారు.

ఈసారి వాళ్లిద్దరూ సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకున్నారు. కాంతిసేనను పట్టుకుని బంధించి, కోట దాటించారు. అడవి మార్గం గుండా ఆమెతో కలిసి ప్రయాణించ సాగారు. మార్గమధ్యంలో ఒకచోట కాంతిసేన కుప్పకూలిపోయింది. ఆమె శరీరం చల్లబడి, ముఖం వివర్ణమైపోయింది. దేహంలో ప్రాణం పోయింది.‘ఇప్పుడేం చేయాలి? ఈ శవాన్ని తీసుకుపోయి యువరాజు ముందుంచాలా?! దీనినిక్కడే పారేసి పోవాలా?!’.. అని తర్కించుకోసాగారు టక్కరి, టమారి.అంతలో వాళ్లను అనుసరిస్తూ వచ్చిన కేసరిణి.. “అయ్యా! ఈమె మా మహారాణి. అయిందేదో అయిపోయింది. మీరీ శవాన్ని అప్పగిస్తే, ఉత్తరక్రియలు నిర్వహించుకుంటాం” అని బతిమాలింది.

టక్కరి, టమారి అంగీకరించారు. ఉత్త చేతులతో వెళ్లి, వీరసేనుడి ముందు నిలబడ్డారు.“మీరిద్దరూ మరోసారి మోసపోయారు” అన్నాడు వీరసేనుడు నిర్వేదంతో. “అదేమిటి యువరాజా! భయం వల్ల ఆమె చనిపోవడం మేం కళ్లారా చూశాం” అన్నారు టక్కరి, టమారి.“కాదు.. ఆమె పరకాయ విద్యలో ప్రవీణురాలు. బహుశా మీరు చూసిన సమయంలో ఏదో దేహాన్ని ఆశ్రయించి చనిపోయినట్లు నాటకం ఆడి ఉంటుంది. కావాలంటే మీరు మళ్లీ వెళ్లి చూడండి. ఆమె బతికే ఉంటుంది” అని చెప్పాడు. “అదే నిజమైతే.. ఈసారి ఆమె మానుంచి తప్పించుకోలేదు” అని హుంకరించారు టక్కరి, టమారి.

చెంబులకొద్దీ నీళ్లు ముంచి ఇస్తుంటే.. బడికి పోయినా బాగుండె అని అనిపించింది!

‘బడి ఎగ్గొట్టడానికి ఏం కారణం దొరుకుతుందా!?’ అని ఎదురు చూసే నాకు.. గొప్ప అవకాశం లభించింది. ఆ రోజు ఉదయాన్నే.. “ఇవాళ మనింటికి శానమంది పట్వారీలు వొస్తరు. మరి ఇక్కడ్నే తింటరు గావొచ్చు!” అంటూ నాన్న.. అమ్మకు ఓ హింట్ ఇవ్వడం నా చెవిన పడింది. ఇక అంతే! వాన వచ్చేముందు ఆకాశం మబ్బులు కమ్మి, ఎక్కడినుంచో చల్లగాలిని పంపి సంకేతం ఇచ్చినట్లుగా.. మనమూ సిగ్నల్ ఇవ్వాలిగా మరి! పొద్దున్నే నాన్న దగ్గరికి వెళ్లి.. “నాన్నా! నాకు కడుపు నొస్తుంది కొంచెం!” అన్నాను మొహం కాస్త బాధగా పెట్టి. “కొంచెం ఆగినాక అది ఎక్వ అయ్యే అవకాశం కూడా ఉండొచ్చు!”.. నవ్వుతూ అన్నది అటుగా వచ్చిన అమ్మ. నాన్న దానికి ఏ మాత్రం స్పందించకుండా, నా పొట్టను మృదువుగా నిమిరి (చిన్నపిల్లల్ని నాన్న అలాగే గారాబం చేసేవాడు).. “బుజ్జీస్! రాత్రి ఏం తిన్నవ్?” అని అడిగాడు. నాకేం గుర్తు లేదు. తిండికి కడుపు నొప్పికి సంబంధం ఉంటుందనే సత్యం, దాని ఆధారంగా నిజనిర్ధారణ చేస్తారనే లౌక్యం.. రెండూ తెలియని అయిదేళ్ల వయసు.

సరే, ఎలాగైతేనేం.. మొత్తానికి బడి ఎగ్గొట్టాను. పదకొండింటికల్లా ఒకరి వెనుక ఒకరు దాదాపుగా ఇరవైమంది దాకా వచ్చారు. వాళ్లంతా చుట్టుపక్కల ఊర్లనుంచి వచ్చారు. పైగా అప్పట్లో భోజన వసతి కల్పించే హొటళ్లు లేవు. కాబట్టి, వాళ్లు మా ఇంట్లోనే భోంచేస్తారని తెలిసి లోపల్లోపల సంతోషం వేసింది.నాన్న.. వాళ్లు తెచ్చిన దఫ్తరాలు (ఫైల్స్ అనుకుంటా) చూస్తున్నాడు. అమ్మ లోపల వంట చేస్తున్నది. ఒకళ్లిద్దరు ఇంటిముందు వేపచెట్టు కిందా, ఇంటి పక్కన చింతచెట్టు కిందా మాట్లాడుకుంటున్నారు.

ఇంతలో నీళ్లకుండకు బట్టలు తొడిగినట్టున్న ఒకాయన నన్ను చూసి.. “పాపా! అమ్మను కొన్ని మంచినీళ్లు ఇయ్యమని చెప్తవా?!” అనడిగాడు. “ఓ!” అని లోపలికి తుర్రుమన్నాను. నానమ్మ స్నానం చేస్తున్నది. అమ్మ వంటపనిలో తలమునకలై ఉంది. నాకు జాలేసింది. అయినా ఈ పొగ గొట్టాలకు, నీళ్ల కుండలకు అమ్మ నీళ్లివ్వడం ఎందుకు? అనిపించింది. పైగా నేను బడి ఎగ్గొట్టి ఇంట్లో ఉన్నాను. కనుక నీళ్లయినా ఇవ్వడం నా గురుతర బాధ్యత అనుకున్నాను. “అమ్మా! వాండ్లకు మంచినీళ్లట!” అన్నాను. ఎవరూ లేకపోవడం చూసి.. “అయ్యో! నేను మడిగట్టుకొని ఉన్ననే! సరే.. అక్కడ నీళ్లకుండ ఉన్నది. అక్కడ్నే చెంబు ఉన్నది. సగం సగం ముంచి.. గ్లాసులల్ల పోసిస్తవా బిడ్డా!” అన్నది అమ్మ. అమ్మ మాట నెరవేర్చే పనిలో నీళ్లు ముంచి మోసుకెళ్లి ఇచ్చాను. “రెండు జాంబులు తీస్కరాపో!” అన్నాడొకాయన. వెళ్లి రెండు స్టీల్ గ్లాసులు తెచ్చాను. అది మొదలు.. నేను చెంబుల కొద్దీ నీళ్లు ముంచి అక్కడిదాకా వెళ్లడం, వాళ్లు గుటకాయ స్వాహా చేసి ఇవ్వడం. మళ్లీ వెళ్లడం! ఇవ్వడం! ‘అయ్యో! బడికి పోయినా బాగుండె’ అని మొదటిసారి అనుకున్నాను. చివరికి నీళ్లు మోసీ మోసీ నా కాళ్లు నొప్పి పుట్టినాయి. దాహం వేస్తుంది. నాన్నేమో నా వైపు చూట్టం లేదు. ఆఖరికి ఇక దప్పికి ఆగలేక ఓ గుంజకు చేరగిలబడి.. గ్లాసు తెచ్చుకునే ఓపిక కూడా లేక ఆ చెంబునే నోట్లో కుచ్చుకుని నీళ్లు గటగటా తాగాను. ఒకాయన చూడనే చూశాడు. “అయ్యో! చెంబు ఎంగిలి జేసినావే పిల్లా!” అని ఘోర అపరాధం జరిగినట్టు ఫీల్ అయ్యాడు.మల్లెపువ్వులాగా తెల్లని బట్టలేసుకున్న ఇంకొకాయన.. “శభాష్ బేటీ! మంచి పని జేసినవ్! అయినా అయిదేండ్ల చిన్నపిల్లతోటి మంచినీళ్లు తెప్పిచ్చుడు మనదే తప్పు!” అన్నాడు. నాకాయన బాగా నచ్చాడు. ఇంతలో నాన్న చూసి.. నా దగ్గర ఉన్న చెంబు తీసుకుని పక్కన పెట్టి, వేరే చెంబుతో వాళ్లకు నీళ్లు అందించాడు. ఇంతకీ అప్పుడు అందరూ మంచినీళ్లను గ్లాసు పైకిఎత్తి తాగేవారు తప్ప.. నోట్లోకి కుచ్చుకుని తాగేవారు కాదు. అది పెద్ద తప్పు అన్నమాట. మా ఇంటికి అప్పుడప్పుడూ గిర్దావర్లు వచ్చేవారు. వాళ్లకు కూడా తెగ మర్యాద చేసేవాడు నాన్న. అందులో ఒకాయన రహమాన్ సాబ్. ఈయనకు నిలువ పచ్చళ్లూ, రోటి పచ్చళ్లూ, పులిహోరా, పప్పుచారు లాంటివి చాలా ఇష్టం. ఎప్పుడు వచ్చినా మా ఇంట్లో ఇష్టంగా భోజనం

చేసేవాడు. మా నాన్న దగ్గరుండి ఆయనకు వడ్డన చేస్తుంటే.. “ఎందుకు గా తురకాయనకు నువ్వు ఒడ్డిచ్చుడు?! అన్ని అక్కడ పెడ్తె ఆయనే తింటడు గదా!?” అనేది నానమ్మ. నాన్నమాత్రం.. “గట్లుంటదా?! ఇంటికి ఒచ్చిన అతిథికి మర్యాద చేయొద్దా?!” అనేవాడు.

ఓసారి ఆయన మా ఇంటికి వచ్చి కుర్చీలో కూర్చున్నాడు. నాన్న ఎందుకో లోపలికి వెళ్లాడు. అటుగా వెళ్లిన నన్ను ఆయన దగ్గరికి రమ్మని పిలిచాడు. నేను అనుకోకుండా వెంటనే.. “వెవ్వెవ్వె!” అంటూ వెక్కిరించి, లోపలికి పరిగెత్తాను. నాన్న బయటికి వెళ్లాక ఆయన చెబుతాడేమోనని చాటుగా నిలబడి చూశాను. ఆయన నాన్నతో ఏమీ చెప్పలేదు. నాన్న లోపలికి వెళ్లగానే ఆయన మళ్లీ నా వైపు నవ్వుతూ చూశాడు. నేను మళ్లీ.. “వెవ్వెవ్వె!” అన్నాను. ఇలా ఎందుకో గానీ, ఆయన ఎప్పుడు ఇంటికి వచ్చినా.. నాకు కనిపిస్తే అలాగే వెక్కిరించేదాన్ని. ఒకసారి నాన్న చూసి నన్ను గట్టిగా మందలించాడు. “మాఫ్ కీజియే సాబ్! ఛోటీ బచ్చీ హైనా! కుచ్ నై జాన్తీ! గలత్ హో గయా!” అన్నాడు ఆయనతో. “ఫర్వానై! ఇస్‌మే గలత్ క్యాహై? బచ్చీ హై” అన్నాడు రహమాన్ సాబ్ నవ్వుతూ. అమ్మ లోపలికి పిలిచి నాకు క్లాసు పీకింది. ఆ తరువాత ఆయనెప్పుడు వచ్చినా.. నాకు కొన్ని చాక్లెట్లు ఇచ్చి, నాతో కబుర్లు చెప్పించుకునేవాడు.

చాలా ఏళ్ల తరువాత నేను బ్యాంక్‌లో సీఆర్ఓగా పనిచేస్తున్నప్పుడు.. ఏదో అకౌంట్స్ పని మీద వరంగల్ కలెక్టర్ ఆఫీస్‌కు వెళ్లాను. కలెక్టర్ గారిని కలిశాక, డీఆర్వో ఛాంబర్‌కు వెళ్లాను. ఆయనతో మాట్లాడుతుంటే, అక్కడే ఓ కుర్చీలో కూర్చున్నాయన నా వైపు తిరిగి.. “ఇప్పుడు కూడా అందర్నీ వెక్కిరిస్తున్నావా బేటీ!” అన్నాడు. ‘ఈయనెవరు ఇలా అంటున్నాడు?’ అనుకుని చూస్తే.. ఆయన రహమాన్ సాబ్!! “నువ్వు బ్యాంక్ ఆఫీసర్ అయినావంటే శానా సంతోషంగ ఉన్నది. పట్వారి సాబ్ ఎట్లున్నరు?!” అని అడిగారు. ఏమీ అర్థం కాకచూస్తున్న డీఆర్వో గారికి చెప్పారు.. “ఈమె చిన్నప్పుడు నన్ను బాగా వెక్కిరించేది. అఫ్‌కోర్స్ తనకప్పుడు ఐదారేళ్లు ఉంటాయి అంతే!” అని.

రహమాన్‌గారు డీఆర్వోగా చేసి రిటైర్ అయ్యారనీ, ఏదో పెన్షన్ పనిమీద వచ్చారనీ తెల్సింది. డీఆర్వో గారు మా ఇద్దరికీ కాఫీ తెప్పించారు. ఇంటికొచ్చాక నాన్నకు చెబితే.. ఎంత సంతోషించాడో! నిజంగా ఈ ప్రపంచం ఎంత పెద్దదో.. అంత చిన్నది కదా!

ఎడమవైపు నిద్రపోవడం వల్ల ఎన్నో ప్రయోజనాలు..
తెలిస్తే మీరు కూడా ఇలానే నిద్రపోతారు..

తల తూర్పు వైపు పెట్టి పడుకోవాలని కుదరకపోతే దక్షిణం వైపు తలపెట్టి పడుకోవాలని చెప్పారు.. అంతేకాని.. ఉత్తరం వైపు తలపెట్టి పడుకోకూడదని నియమం పెట్టారు. ఇక కుడివైపు నిద్రపోవడం మంచిది కాదని.. ఎడవైపు మాత్రమే నిద్రపోవాలని కూడా చెప్పారు. ఈరోజు ఎడమవైపు తిరిగి నిద్రపోవడం కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు గురించి తెలుసుకుందాం..మన పూర్వీకులు పెట్టిన నియమాలు, సాంప్రదాయాలు నేటి తరానికి చాదస్తంగా కనిపించవచ్చు.. కానీ ఆ నియమాల్లో శాస్త్రీయ కోణం దాగి ఉందని ఇప్పటికే అనేక విషయాల్లో రుజువైన సంగతి తెలిసిందే. ఇక ఆహారం తినే విషయంలోనే కాదు..శరీరానికి విశ్రాంతినిస్తూ నిద్ర పోయే విషయంలో కూడా మన పెద్దలు కొన్ని నియమాలను పెట్టారు.

తల తూర్పు వైపు పెట్టి పడుకోవాలని కుదరకపోతే దక్షిణం వైపు తలపెట్టి పడుకోవాలని చెప్పారు.. అంతేకాని.. ఉత్తరం వైపు తలపెట్టి పడుకోకూడదని నియమం పెట్టారు. ఇక కుడివైపు నిద్రపోవడం మంచిది కాదని.. ఎడవైపు మాత్రమే నిద్రపోవాలని కూడా చెప్పారు. ఈరోజు ఎడమవైపు తిరిగి నిద్రపోవడం కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు గురించి తెలుసుకుందాం..

భోజనం చేసిన అనంతరం జీర్ణం చెయ్యటానికి జఠరాగ్ని యాక్టివేట్ అవుతుంది. మెదట మెదడు లోని రక్తం , తర్వాత ఇతర అవయవాల్లోని రక్తమంతా తిన్న ఆహారాన్ని పచనం చేయడానికి పొట్ట భాగానికి చేరుతుంది. అపుడు మెదడు విశ్రాంతిని కోరుకుంటుంది. అందువలన నిద్ర వస్తుంది. తగినంత నిద్ర విశ్రాంతి శరీరానికి మంచిది.

ఉదయం లేక మధ్యాహ్న భోజనం తర్వాత 30 నుండి 40 నిమిషాల వరకు ఖచ్చితంగా నిద్ర పోవలెను. ఏ కారణం చేతనైనా విశ్రాంతి తీసుకునే అవకాశం లేని వారు కనీసం 10 నిమిషాల పాటు వజ్రాసనం వేయాలి. ఇక రాత్రి భోజనం తర్వాత వెంటనే నిద్ర పోకూడదు. కనీసం రెండు గంటల గ్యాప్ ఇచ్చిన అనంతరం నిద్రపోవాలి. రాత్రి భోజనం చేసిన వెంటనే నిద్రపోతే డయాబెటీస్, హార్ట్ ఎటాక్ వంటి వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

పడుకునే విధానం: ఎడమ ప్రక్కకు తిరిగి , ఎడమ చెయ్యి తలకిందకు వచ్చే విధంగా పడుకొని విశ్రమించాలి . ఇలా నిద్రపోవడాన్ని వామ కుక్షి అవస్ధలో విశ్రమించటం అంటారు. ఎవరైనా అలసటకు గురైనప్పుడు ఇలా ఎడమ వైపున తిరిగి పడుకుంటే అలసట తొలగి పోతుంది. మిగతా రోజంతా ఉత్సాహంగా పనులు చేసుకుంటారు.

ప్రయోజనాలు: గర్భిణీ స్త్రీలకు మంచి రక్త ప్రసరణ జరుగుతుంది. గర్భాశయంకు , కడుపులోని పిండానికి, మూత్ర పిండాలకు చక్కని రక్త ప్రసరణ జరుగును . వెన్ను నొప్పి , వీపు నొప్పుల నుండి ఉపశమనం కలుగుతుంది. భోజనం తర్వాత జరిగే జీర్ణక్రియలో సహాయ పడుతుంది . వీపు , మెడ నొప్పులున్నవారికీ ఉపశమనం ఇస్తుంది. శరీరంలో వున్న విష, వ్యర్ధ పదార్ధలని తొలగించే రసాయనాలకు తోడ్పడుతుంది . కాలేయం, మూత్ర పిండాలు సక్రమంగా పని చేస్తాయి . జీర్ణ ప్రక్రియ సక్రమంగా జరుగుతుంది. గుండెకు శ్రమ తగ్గి సక్రమంగా పని చేస్తుంది. ఉదయం అలసట లేకుండా ఉత్సాహంగా వుంటారు.

డెంగ్యూ, మలేరియా, చికున్‌గున్యాలలో అత్యంత
ప్రమాదకరమైనది ఏది..? మూడు వ్యాధుల లక్షణాలు, నివారణ చర్యలు

వర్షంలో దోమల వల్ల వచ్చే వ్యాధుల ప్రమాదం గణనీయంగా పెరుగుతుంది. భారీ వర్షాలు, నీరు నిలిచిపోవడం, వరదలు వంటి పరిస్థితులలో దోమలు వృద్ధి చెందడానికి అవకాశం ఉంటుంది. వర్షాకాలం, తరువాతి నెలల్లో డెంగ్యూ-మలేరియా..

వర్షంలో దోమల వల్ల వచ్చే వ్యాధుల ప్రమాదం గణనీయంగా పెరుగుతుంది. భారీ వర్షాలు, నీరు నిలిచిపోవడం, వరదలు వంటి పరిస్థితులలో దోమలు వృద్ధి చెందడానికి అవకాశం ఉంటుంది. వర్షాకాలం, తరువాతి నెలల్లో డెంగ్యూ-మలేరియా, చికున్‌గున్యా వంటి వ్యాధుల రోగులు పెద్ద సంఖ్యలో కనిపిస్తారు. ఇటీవలి నివేదిక ప్రకారం.. జూలై మొదటి 10 రోజులలో ఢిల్లీ-ఎన్‌సిఆర్‌లో డెంగ్యూ రోగుల సంఖ్య గణనీయంగా పెరిగింది. డెంగ్యూ-మలేరియా లేదా చికున్‌గున్యా చాలా ప్రమాదకరమైనవి. అలాగే ప్రతి సంవత్సరం వాటి కారణంగా చాలా మంది మరణిస్తున్నారు. అందుకే వాటిని నివారించడంపై దృష్టి పెట్టాలి. ఈ మూడు వ్యాధులను అర్థం చేసుకోవడం ద్వారా మాత్రమే వాటిని సమర్థవంతంగా నివారించవచ్చు. ఈ మూడింటికి తేడా ఏమిటో తెలుసుకుందాం..

డెంగ్యూ: డెంగ్యూ వైరస్ వల్ల వచ్చే వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్. ఈ వైరస్ సోకిన దోమలు పగటిపూట ఎక్కువగా కుడతాయి. అందుకే ఫుల్ స్లీవ్ దుస్తులు ధరించాలని ప్రజలకు సూచిస్తున్నారు వైద్యులు. సాధారణ జ్వరం నుంచి అధికంగా వచ్చే అవకాశాలు. ఫ్లూ వంటి లక్షణాలతో పాటు కొన్ని సందర్భాలలో రక్తస్రావం, రక్తపోటు లెవల్స్ పడిపోవడం, మరణం కూడా సంభవించవచ్చు. డెంగ్యూ జ్వరం కారణంగా రక్తంలో ప్లేట్‌లెట్స్ వేగంగా తగ్గుతాయి. అతి పెద్ద విషయం ఏమిటంటే, వ్యాధి సోకిన వ్యక్తిని సంప్రదించడం వల్ల డెంగ్యూ జ్వరం రాదు. దీన్ని నివారించడానికి, దోమలను నివారించాలి.మలేరియా: డెంగ్యూ లాంటి మలేరియా కూడా ప్రమాదకరం. ఈ వ్యాధి పరాన్నజీవి వల్ల వస్తుంది. పరాన్నజీవి సోకిన దోమలు కుట్టడం వల్ల మలేరియా సోకుతుంది. మలేరియాలో, అధిక జ్వరం మరియు వణుకు ఇవ్వడం ద్వారా చలిగా అనిపిస్తుంది. మలేరియా కూడా తీవ్రంగా ఉంటుంది. దీని కారణంగా, ఊపిరితిత్తులలో ద్రవం పేరుకుపోతుంది, దీని కారణంగా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు మలేరియా కిడ్నీ-కాలేయం కూడా దెబ్బతింటుంది. అయితే, ఈ వ్యాధిని మందులతో నయం చేయవచ్చు.

ఇవి కూడా చదవండి

కారంతో కూడిన ఆహారం తిన్న తర్వాత కడుపు మంటగా ఉందా..? ఇలా చేయండి!

ఆ వయస్సు వారిని వేధిస్తున్న రుతుక్రమ సమస్య.. ఆయుర్వేద చిట్కాలతో దూరం కావాల్సిందే..!

ఈ నాలుగు డయాబెటిస్‌ను అదుపులో ఉంచుతాయి..? ఇవి రోజువారీ ఆహారంలో చేర్చుకోండి

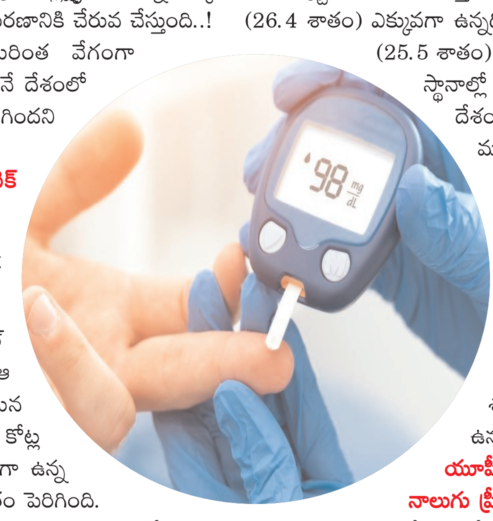
చికున్‌గున్యా: చికున్‌గున్యా కూడా దోమల వల్ల వచ్చే వ్యాధి. ఇది చికున్‌గున్యా వైరస్ ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. దీని మొదటి లక్షణాలు జ్వరం, చర్మంపై దద్దుర్లు. జ్వరం అకస్మాత్తుగా వస్తుంది. చాలా వేగంగా ఉంటుంది. దీంతో పాటు కీళ్ల నొప్పులు, తలనొప్పి, వికారం, వాంతులు వంటి సమస్యలు కూడా రావచ్చు. చికున్‌గున్యాకు నిర్దిష్ట యాంటీవైరల్ ఔషధం లేదు. దోమల వల్ల వచ్చే ఇతర వ్యాధుల మాదిరిగానే దీనిని చికిత్స చేస్తారు. చికున్‌గున్యా బారిన పడిన రోగులు పుష్కలంగా నీరు, ద్రవాన్ని తాగడం మంచిది.దోమల వల్ల వచ్చే వ్యాధులను నివారించే మార్గాలుఫుల్ స్లీవ్ దుస్తులు ధరించండి.రాత్రి పడుకునేటప్పుడు కిటికీలు, తలుపులు మూసి ఉంచండి.దోమతెర ఉపయోగించండి. దోమల కాయిల్స్‌ను నివారించండి.

దేశంలో 10 కోట్లు దాటిన మధుమేహుల సంఖ్య..
శరవేగంగా విస్తరిస్తున్న షుగర్ వ్యాధి

మధుమేహం..! ప్రపంచ సమాజాన్ని పట్టిపీడిస్తున్న వ్యాధి ఇది..! క్రమశిక్షణ తప్పిన ఆహారపు అలవాట్లు, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, మానసిక ఒత్తిళ్లతో మనుషులు ఈ వ్యాధిని కొనితెచ్చుకుంటున్నారు. ఈ వ్యాధి హఠాత్తుగా ప్రాణాలు తీయకపోయినా చెట్టుకు చెదలు పట్టినట్లుగా మనిషి ఒంట్లో చేరి.. ఏ మాత్రం నిర్లక్ష్యంగా ఉన్నా ఒక్కో అవయవాన్ని నిర్వీర్యం చేస్తూ చివరకు మరణానికి చేరువ చేస్తుంది..! అయితే, మన దేశంలో ఇది మరింత వేగంగా విస్తరిస్తున్నది..! కేవలం గత నాలుగేళ్లలోనే దేశంలో మధుమేహుల సంఖ్య 44 శాతం పెరిగిందని తాజా అధ్యయనంలో తేలింది

13.6 కోట్ల మందిలో ప్రీడయాబెటిక్ లక్షణాలు

దేశంలో మధుమేహం విస్తృతిపై (ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఫర్ మెడికల్ రిసెర్చ్) చేసిన ఓ అధ్యయనం తాజాగా యూకేకు చెందిన మెడికల్ జర్నల్ లాన్‌సెట్‌లో ప్రచురితమైంది. ఆ అధ్యయనం ప్రకారం ప్రస్తుతం మన దేశంలో మధుమేహుల సంఖ్య 10 కోట్ల మార్కును దాటింది. 2019లో 7 కోట్లుగా ఉన్న ఆ సంఖ్య కేవలం నాలుగేండ్లలో 44 శాతం పెరిగింది. అంతేగాక ప్రస్తుతం దేశంలో ప్రీడయాబెటిక్స్ (త్వరలో మధుమేహం బారినపడే అవకాశం ఉన్నవాళ్లు) సంఖ్య కూడా భారీగా పెరిగిపోయింది. దేశవ్యాప్తంగా 13.60 కోట్ల మందిలో ప్రీడయాబెటిక్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. అంటే దేశం మొత్తం జనాభాలో ప్రీడయాబెటిక్స్ సంఖ్య 15.3 శాతంగా ఉన్నది.



గోవాలో ఎక్కువగా మధుమేహుల శాతం

ఇక రాష్ట్రాల వారీగా చూస్తే గోవాలో డయాబెటిక్ రోగుల శాతం (26.4 శాతం) ఎక్కువగా ఉన్నది. పుదుచ్చేరి (26.3 శాతం), కేరళ (25.5 శాతం) ఆ తర్వాత వరుసగా రెండు, మూడు స్థానాల్లో ఉన్నాయి. ఇక దేశవ్యాప్తంగా చూస్తే దేశం మొత్తం జనాభాలో 11.4 శాతం మంది మధుమేహం వ్యాధిగ్రస్తులు ఉన్నారు. మధుమేహుల సంఖ్య తక్కువగా ఉన్న ఉత్తరప్రదేశ్, మధ్యప్రదేశ్, బీహార్, అరుణాచల్ ప్రదేశ్ రాష్ట్రాలకు తాజా అధ్యయనం హెచ్చరికలు చేసింది. రాబోయే ఐదేళ్లలో ఆయా రాష్ట్రాల్లో షుగర్ రోగుల సంఖ్య శరవేగంగా పెరిగే అవకాశం ఉన్నదని హెచ్చరించింది.

యూపీలో ప్రతి డయాబెటిక్ పేషెంట్‌కు నాలుగు ప్రీడయాబెటిక్ కేసులు

ఇక గోవా, కేరళ, తమిళనాడు, చండీగఢ్‌లలో డయాబెటిస్ కేసులతో పోలిస్తే ప్రీడయాబెటిక్ కేసులు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. పుదుచ్చేరి, ఢిల్లీల్లో డయాబెటిక్, ప్రిడయాబెటిక్ కేసులు సమంగా ఉన్నాయి. అయితే కొన్ని రాష్ట్రాల్లో డయాబెటిక్ రోగుల సంఖ్య తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, ప్రీడయాబెటిక్ కేసుల సంఖ్య చాలా ఎక్కువగా ఉన్నదని పరిశోధకులు తెలిపారు. ఉదాహరణకు ఉత్తరప్రదేశ్‌లో డయాబెటిక్ రోగుల సంఖ్య కేవలం 4.8 శాతంగా ఉన్నది. కానీ అక్కడి ప్రీడయాబెటిక్ కేసుల సంఖ్య మాత్రం 18 శాతానికి పైగా ఉన్నది. అంటే జాతీయ సగటు 15.3 శాతం కంటే ఇది చాలా ఎక్కువ. ఆ రాష్ట్రంలో ఒక్క డయాబెటిక్ పేషెంట్ ఉంటే.. నలుగురు ప్రీడయాబెటిక్స్ ఉన్నారన్నమాట. వీళ్లంతా డయాబెటిక్ రోగులుగా మారితే అత్యధిక షుగర్ రోగులు ఉన్న రాష్ట్రంగా యూపీ నిలుస్తుంది.

సిక్కింలో డయాబెటిక్స్, ప్రీడయాబెటిక్స్ రెండూ ఎక్కువే

మధ్యప్రదేశ్‌లో ప్రతి డయాబెటిక్ పేషెంట్‌కు ముగ్గురు ప్రీడయాబెటిక్ లక్షణాలు కలిగినవాళ్లు ఉన్నారు. సిక్కింలో డయాబెటిక్ రోగులు, ప్రీడయాబెటిక్స్ సంఖ్య రెండూ ఎక్కువగానే ఉన్నాయి. ప్రీడయాబెటిక్ అంటే శరీరంలో షుగర్ స్థాయిలు ఉండాల్సిన దానికంటే కాస్త ఎక్కువగా ఉంటాయి. కానీ టైప్-2 డయాబెటిక్‌గా పరిగణించాల్సినంత ఎక్కువగా ఉండవు. ఈ ప్రీడయాబెటిక్ లక్షణాలు ఉన్నవాళ్లు తమ జీవనశైలిని మార్చుకోకపోతే కొన్ని నెలల్లోనే డయాబెటిక్ రోగులుగా మారిపోవచ్చని, కొందరు ఆ తర్వాత కూడా ప్రీడయాబెటిక్స్‌గానే కొనసాగవచ్చని, మరికొందరు జీవనశైలిని మార్చుకుని, హెల్తీ డైట్, వ్యాయామాలతో ప్రీడయాబెటిక్ లక్షణాలను పోగొట్టుకోవచ్చని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఆకర్ష ఆక్సిడెంట్లు!

మేడమ్! నాలో వయసుకు మించిన వృద్ధాప్య లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయి. ఫ్యామిలీ డాక్టర్‌ను సంప్రదిస్తే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు సిఫారసు చేశారు. అయితే, నాకో సందేహం. సౌందర్యానికి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లకు సంబంధం ఉన్నదా?

ఓ పాఠకురాలు

మీ డాక్టర్ సలహా సరైందే. వయసు పెరిగేకొద్దీ చర్మం నిగారింపును కోల్పోతుంది. నిస్తేజం అవుతుంది. ముడతలు వచ్చేస్తాయి. ఈ మార్పును ఎవరూ ఆపలేరు. కాకపోతే, తగిన జాగ్రత్తలతో ఆ తీవ్రతను తగ్గించవచ్చు, ఆ పరిణామాన్ని కొంత మేర వాయిదా వేయవచ్చు. ఈ ప్రయత్నంలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్‌దే కీలక భూమిక. చర్మం బిగుతుగా ఉండేందుకు, కళగా కనిపించేందుకు, నునుపుదేలేందుకు.. యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల సహకారం అవసరం.

విటమిన్-ఎ, సి, ఇలలో ఇవి లభిస్తాయి. టమాట, పాలకూర, అల్లం, గ్రీన్ టీ, పుచ్చకాయ, డార్క్ చాకొలెట్ మొదలైన వాటిలో కూడా యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ అపారంగా ఉంటాయి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు ఉన్నవారికి ఏ సప్లిమెంట్లతోనూ పెద్దగా పని ఉండకపోవచ్చు. అయినా అవసరం అనిపిస్తే వైద్య నిపుణులను సంప్రదించండి.

బయోటిక్స్ అభయం

తిండి అరగడం కోసం, బలమైన రోగ నిరోధక వ్యవస్థ కోసం, నిలకడైన మూడ్ కోసం.. ఇంకా ఎన్నో ప్రయోజనాలు చేకూరాలంటే పొట్టకు మంచి చేసే పదార్థాల గురించి తెలుసుకోవాల్సిందే. పొట్ట లోపల ఉన్న మంచి బ్యాక్టీరియాను పెంపొందించడానికి మనం తీసుకునే ఆహారాన్ని ప్రీబయోటిక్ ఫుడ్ అంటారు. మొక్కల నుంచి లభించే ఫైబర్ పొట్టలో మంచి బ్యాక్టీరియాకు ఆహారాన్ని సమకూరుస్తుంది. అలా మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది. ద

అరటిపండ్లు, ఉల్లిగడ్డలు, వెల్లుల్లి, జెరూసలేం ఆర్టిచోక్స్ (పొద్దు తిరుగుడు జాతికి చెందిన మొక్క), ఆస్పరాగస్ (తెలుగులో పిల్లితేగ అంటారు లిల్లీ జాతికి చెందింది), ఆపిల్, డాండీలియన్ గ్రీన్స్, ఓట్స్ మంచి ప్రీబయోటిక్ పదార్థాలు.

ప్రొబయోటిక్స్..

మన ఆహారంలోని కొన్ని రకాల సజీవ బ్యాక్టీరియా పొట్టలోకి వెళ్లి అక్కడున్న మంచి బ్యాక్టీరియాను కోట్లాదిగా పెంచుతుంది. ఇలాంటి పదార్థాలనే ప్రొబయోటిక్స్ అంటారు. పెరుగు, యోగర్ట్ లాంటివి పొట్టకు మేలుచేసే ప్రొబయోటిక్స్.

పోస్ట్‌బయోటిక్స్...

ప్రీబయోటిక్ పదార్థాల మీద ఆధారపడి ప్రొబయోటిక్స్ అభివృద్ధి చెందుతాయి. ఈ రెండిటి కలయిక వల్ల ఏర్పడే ఉప ఉత్పత్తులే పోస్ట్‌బయోటిక్స్. ఇవి పొట్టలో మంచి బ్యాక్టీరియాను పెంచుతాయి. హానికరమైన బ్యాక్టీరియా పెరుగుదలను నెమ్మదింపజేస్తాయి. దీనికోసం ప్రీబయోటిక్స్, ప్రొబయోటిక్స్ ఆహార పదార్థాలు రెండిటిని వేరువేరుగా తీసుకోవాలి.

సింబయోటిక్స్..

పొట్ట ఆరోగ్యం కోసం ఇచ్చే సప్లిమెంట్లలో ఈ పదం కనిపిస్తుంది. ఇది ప్రీబయోటిక్స్, ప్రొబయోటిక్స్ మిశ్రమం. అయితే ఈ రెండు సమృద్ధిగా ఉండే ఆహార పదార్థాలు తినడం కంటే, వీటి మిశ్రమాన్ని ఒకేసారి తీసుకోవడం ప్రభావవంతంగా ఉంటుందా? అనేదానిపై పరిశోధనలు స్పష్టతను ఇవ్వలేదు. కాబట్టి, సింబయోటిక్ సప్లిమెంట్లు వాడే విషయంలో డాక్టర్ సలహా తప్పనిసరి.