Published by Telangana

TS-25-0034017

సత్యమేవ జయతే

తెలుగు దినపత్రిక

- ధర్మం నిలబడాలి, సత్యం గెలవాలి, సత్యం మాత్రమే గెలవాలి జైహింద్

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

సంపుటి : 01 సంచిక : 271 ప్రచురణ : తెలంగాణ, ఎడిటర్ : జె. భాస్కర్ సోమవారం 27-10-2025 పేజీలు : 12 వెల : 2/-

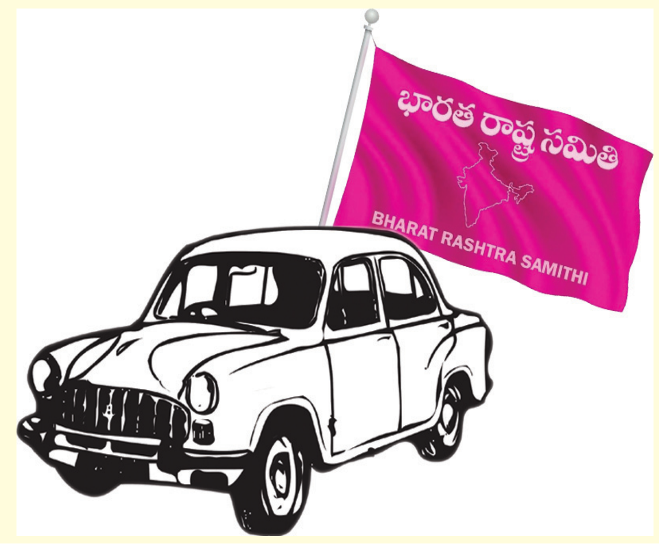
మొంథా తుపాన్.. అప్రమత్తమైన ఏపీ ప్రభుత్వం

-అధికారులతో సీఎం చంద్రబాబు టెలీకాన్ఫరెన్స్

అమరావతి ఆంధ్రప్రదేశ్ పై మొంథా తుపాన్ పెను ప్రభావం చూపించే అవకాశం ఉండటంతో కూటమి ప్రభుత్వం అప్రమత్తమైంది. ఈ నెల 27, 28, 29 తేదీల్లో తీరప్రాంత జిల్లాల్లో భారీ నుంచి అతిభారీ వర్షాలు, తీవ్రమైన గాలులు వీస్తాయని వాతావరణ శాఖ హెచ్చరికలు జారీ చేసిన విషయం తెలిసిందే. దీంతో ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు అధికార యంత్రాంగంతో టెలీకాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. 28వ తేదీ ఉదయానికి వాయుగుండం తీవ్రమైన తుపానుగా మారుతుందని, ఈ సమయంలో ఎక్కడా ఎలాంటి ప్రాణ, ఆస్తి నష్టం

మిగతా 2లో

బీఆర్ఎస్కు మళ్లీ గుర్తుల గుబులు



-రోడ్ రోలర్, చపాతి మేకర్ భయం

హైదరాబాద్ జూబ్లీహిల్స్ అసెంబ్లీ ఉప ఎన్నిక ప్రక్రియ కీలక దశకు చేరుకుంది. నామినేషన్ల విత్డ్రా ముగిసిన అనంతరం బరిలో నిలిచిన 58 మంది అభ్యర్థులకు కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం (ఈసీ) తాజాగా ఎన్నికల గుర్తులను కేటాయించింది. దీంతో అభ్యర్థులంతా తమ ప్రచారాన్ని వేగవంతం చేసే ప్రయత్నాల్లో మునిగితేలుతున్నారు. అయితే ఈసీ కేటాయించిన గుర్తులు ప్రధాన పార్టీల అభ్యర్థుల్లో, ముఖ్యంగా భారత రాష్ట్ర సమితి (బీఆర్ఎస్) శ్రేణుల్లో తీవ్ర ఆందోళన కలిగిస్తున్నాయి. తమ సిట్టింగ్ స్థానాన్ని ఎలాగైనా దక్కించుకోవాలని చూస్తున్న బీఆర్ఎస్కు గతంలో మాదిరిగానే ఈ ఉప ఎన్నికలోనూ గుర్తుల టెన్షన్ తప్పేలా లేదు. బీఆర్ఎస్ ఎన్నికల గుర్తు అయిన

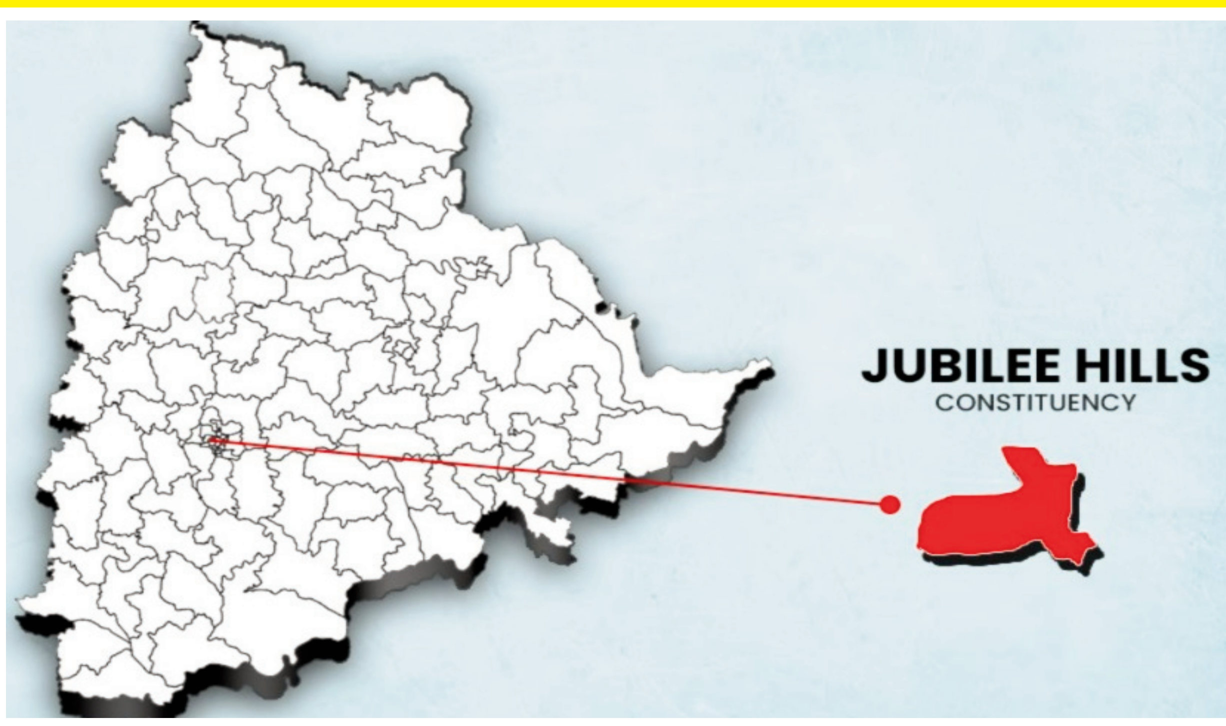
మిగతా 2లో

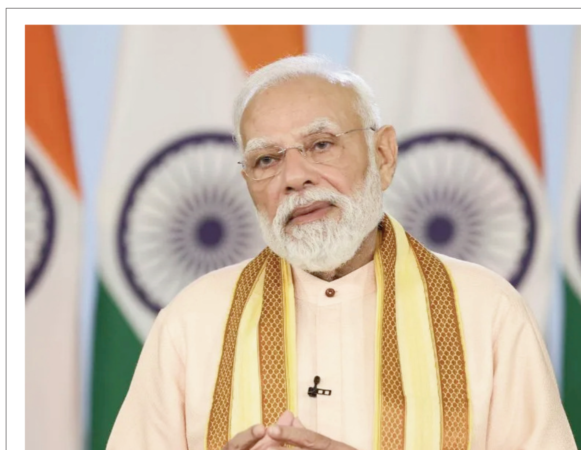
రాష్ట్ర రాజకీయాల్లో కీలకంగా జూబ్లీహిల్స్ ఉపఎన్నిక

-గెలుపు కోసం పార్టీల ప్రయత్నాలు

హైదరాబాద్ జూబ్లీహిల్స్ లో గెలుపు ఎవరిది. ఇప్పుడు రాజకీయంగా ఉత్కంఠ పెంచుతున్న ఎన్నిక ఇది. ఈ ఎన్నికలో గెలుపు మూడు ప్రధాన పార్టీలకు ప్రతిష్ఠాత్మకంగా మారుతోంది. కాంగ్రెస్ నుంచి నేరుగా మంత్రులు ప్రచారంలోకి దిగారు. సీఎం రేవంత్ కు ఇక్కడ గెలుపు వ్యక్తిగత ప్రతిష్ఠగా మారుతోంది. కేసీఆర్ ఈ ఎన్నికలో గెలుపు పైన ధీమా వ్యక్తం చేస్తున్నారు. బీజేపీ సైతం గెలుపు పైన అంచనాల తో ఉంది. అయితే అసలు గ్రౌండ్ రిపోర్టు ఏంటి ఓటర్లు ఎవరి వైపు ఉన్నారనే అంశం పైన తాజా నివేదికలు ఆసక్తి కరంగా మారాయి. జూబ్లీహిల్స్ లో గెలుపు ఎవరికి దక్కినా రాష్ట్ర రాజకీయాల్లో

మిగతా 2లో





కొమరం భీమ్ తరతరాలకు స్ఫూర్తి

-మన్ కీ బాత్లో ప్రధాని మోదీ

న్యూఢిల్లీ ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ ఆదివారం రోజున తన నెలవారీ రేడియో కార్యక్రమం "మన్ కీ బాత్"లో "జల్, జంగల్, జమీన్ హమారా" నినాదం కోసం ప్రాణాలర్పించిన ఆదివాసీ పోరాట యోధుడు కొమురం భీమ్ గురించి ప్రస్తావించారు. నిజాం నిరంకుశ పాలనకు వ్యతిరేకంగా పోరాడిన కొమరం భీమ్కు మోదీ ఈ సందర్భంగా నివాళులర్పించారు. భీమ్ ధైర్యం, త్యాగం గురించి ప్రస్తావించిన మోదీ, ఆయన లక్షలాది మంది హృదయాలపై, ముఖ్యంగా గిరిజన సమాజంలో చెరగని ముద్ర వేశారని అన్నారు. అలాగే, కొమరం భీమ్ కథ తరతరాలకు స్ఫూర్తినిస్తూనే ఉంటుందని కూడా ప్రధాని మోదీ చెప్పారు."ఇప్పుడు నేను మిమ్మల్ని గతస్మృతిలోకి తీసుకెళ్తాను. 20వ శతాబ్దం ప్రారంభంలో ఊహించుకోండి! ఆ సమయంలో స్వేచ్ఛకు ఎక్కడా ఆవకాశం లేదు. బ్రిటిష్ వారు భారతదేశం అంతటా దోపిడీ చేస్తూ అన్ని హద్దులను దాటేశారు. ఆ కాలంలో హైదరాబాద్లో దేశభక్తిగల ప్రజలపై అణచివేత మరింత భయంకరమైనదిగా ఉండేంది. వారు క్రూరమైన, కనికరం లేని నిజాం దురాగతాలను కూడా భరించవలసి వచ్చింది. అప్పుడు పేదలు, అణగారిన, గిరిజన వర్గాలపై జరిగిన దారుణాలకు అవధులు లేవు. వారి భూములను లాక్కున్నారు భారీ పన్నులు కూడా విధించారు. ఈ అన్యాయానికి వ్యతిరేకంగా నిరసన తెలిపినవారి చేతులు కూడా

మిగతా 2లో

డీఎన్ఏ ఆధారంగా 18 మృతదేహాల అప్పగింత

హైదరాబాద్ కర్నూలు జిల్లాలో రెండు రోజుల కింద జరిగిన ఘోర బస్సు ప్రమాదంలో సజీవ దహనమైన ప్రయాణికుల మృతదేహాలను కుటుంబసభ్యులకు అప్పగించారు. ఒక మృతదేహం మినహా మిగతా డెడ్బాడీస్ను డీఎన్ఏ టెస్టుల అనంతరం వారి కుటుంబసభ్యులకు అప్పగింత ప్రక్రియ పూర్తయింది. ఈ మేరకు అధికారులు తీసుకున్న చర్యలు, తుది నివేదిక వివరాలను కర్నూలు జిల్లా కలెక్టర్, ఎస్పీ వెల్లడించారు.

డీఎన్ఏ ఆధారంగా 18 మృతదేహాల అప్పగింత

వేమూరి కావేరి ట్రావెల్స్ ప్రమాదంలో చనిపోయిన వారి మృతదేహాలు తీవ్రంగా కాలిపోవడంతో, వాటిని గుర్తించడం కష్టమైంది. ఈ క్రమంలో ఏపీ ప్రభుత్వం మృతదేహాలకు, వారి కట్నుంబసభ్యులకు డీఎన్ఏ టెస్టులు నిర్వహించింది. ఆ నివేదిక ఆధారంగా గుర్తించిన 18 మంది మృతదేహాలను అధికారులు వారి కుటుంబ సభ్యులకు అప్పగించారు. ఈ మొత్తం ప్రక్రియను జిల్లా కలెక్టర్ ఎ. సిరి స్వయంగా

మిగతా 2లో

ఈ ఉప ఎన్నికతో బీఆర్ఎస్ రాజకీయ సమాధి తప్పదు

-గత బీఆర్ఎస్ పాలన మొత్తం అవినీతి, విధ్వంసమేనని విమర్శ

హైదరాబాద్ జూబ్లీహిల్స్ నియోజకవర్గానికి జరగబోయే ఉపఎన్నికతో బీఆర్ఎస్ కథకు చరమగీతం పాడబోతున్నామని రాష్ట్ర మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు వ్యాఖ్యానించారు. ఈ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీకి చారిత్రక తీర్పు ఇచ్చి, బీఆర్ఎస్ను రాజకీయంగా సమాధి చేయాలని ప్రజలకు ఆయన పిలుపునిచ్చారు. ఆదివారం నాడు జూబ్లీహిల్స్ కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి నవీన్ యాదవ్కు మద్దతుగా వెంగళరావునగర్ డివిజన్లో నిర్వహించిన ప్రచార కార్యక్రమంలో ఆయన

మిగతా 2లో

బీహార్ ప్రచారానికి కాంగ్రెస్ సిద్ధం

-సోనియా, రాహుల్తో స్టార్ క్యాంపెయినర్ల జాబితా విడుదల

మనసు మార్చుకున్న వైసీపీ

-తుపాను ఎఫెక్ట్ వల్ల రాష్ట్రవ్యాప్త ఆందోళనలు వాయిదా

2లో

మద్యం తాగి బస్సు నడిపే డ్రైవర్లు టెర్రరిస్టులతో సమానం

-తాగుబోతు బైకర్ నిర్లక్ష్యం వల్లే ఘోరం జరిగిందని వెల్లడ

2లో

కవిత పాదయాత్ర వెనుక బిగ్ రీజన్.?

రాష్ట్ర రాజకీయాల్లో కీలకంగా జూబ్లీహిల్స్ ఉపఎన్నిక

కీలక మలుపుగా మారటం ఖాయంగా కనిపిస్తోంది. ఉప ఎన్నికలో గెలుపు ద్వారా తన ప్రభుత్వం పైన ఉన్న సానుకూలతను భవిష్యత్ సమీకరణాలకు పునాదిగా మలచుకోవాలని రేవంత్ భావిస్తున్నారు. ఇందు కోసం ప్రతీ డివిజన్ కు మంత్రులను బాధ్యులను చేసారు. పలువురు నేతలను మొహరించారు. తాను స్వయంగా ప్రచార బరిలోకి దిగాలని డిసైడ్ అయ్యారు. అటు కేసీఆర్ ఇప్పటికే జూబ్లీహిల్స్ లో సునీత గెలుస్తారని ధీమా వ్యక్తం చేస్తున్నారు. మెజార్టీ లెక్కలు చెబుతున్నారు. కేటీఆర్ – హరీష్ కు జూబ్లీహిల్స్ లో ప్రచారం ఎన్నికల మేనేజ్ మెంట్ బాధ్యతలు అప్పగించారు. బీజేపీ నుంచి ముఖ్య నేతలు ప్రచారంలోకి దిగారు.కాగా, ఇక్కడ స్థానిక అంశాలు – సామాజిక సమీకరణాలే కేంద్రంగా ఎన్నిక జరుగుతున్నట్లు స్పష్టం గా కనిపిస్తోంది. బీఆర్ఎస్ సెంటిమెంట్ ప్రభుత్వ వ్యతిరేకత పైనే ఆశలు పెట్టుకుంది. కాంగ్రెస్ స్థానికంగా సామాజిక సమీకరణాలు ఎంఐఎం పరోక్ష సహకారంతో పెద్ద సంఖ్యలో ఉన్న మైనార్టీ ఓటింగ్ తమకు కలిసి వస్తుందని భావిస్తోంది. అయితే పార్లమెంట్ ఎన్నికల తరహాలోనే ఇక్కడా తమకు అనూహ్య ఫలితం వస్తుందని బీజేపీ నేతలు చెబుతున్నారు. అయితే ఇక్కడ తాజాగా వస్తున్న సర్వే నివేదికలు మాత్రం ఫలితం ఏ ఒక్క పార్టీకి పూర్తి స్థాయిలో అనుకూలంగా లేదని తేల్చి చెబుతున్నాయి. నువ్వా నేనా అన్నట్లుగా కాంగ్రెస్ – బీఆర్ఎస్ మధ్య ఉన్నట్లుగా సర్వే లెక్కలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి. కాగా, ఈ నివేదికలతో రేవంత్ వ్యూహం మార్చారు. కేసీఆర్ ఓటర్లను ఆకట్టుకోవటానికి ఫార్ములా మార్చు చేస్తున్నారు. చివరి వారంలో చోటు చేసుకునే సమీకరణాలే ఇక్కడ ఏ పార్టీకి అయినా విజయానికి దోహదం చేసే అవకాశం ఉందని సర్వే రిపోర్టులు తేల్చి చెబుతున్నాయి. దీంతో జూబ్లీహిల్స్ కేంద్రంగా చోటు చేసుకునే పరిణామాల పై ఉత్కంఠ కొనసాగుతోంది.

కొమరం భీమ్ తరతరాలకు స్ఫూర్తి

నరికివేయబడ్డాయి" అని ప్రధాని మోదీ పేర్కొన్నారు.
అప్పుడు యువకుడిగా ఉన్న కొమురం భీమ్ ఈ నిరంకుశత్వానికి వ్యతిరేకంగా తిరుగుబాటు చేశారని ప్రధాని మోదీ గుర్తుచేసుకున్నారు. "అటువంటి క్లిష్ట సమయాల్లో, సుమారు 20 సంవత్సరాల వయస్సు గల యువకుడు ఈ అన్యాయానికి వ్యతిరేకంగా నిలబడ్డాడు. ఈ రోజు నేను ఆ యువకుడి గురించి ఒక ప్రత్యేక కారణం కోసం చర్చిస్తున్నాను. అతని పేరును వెల్లడించే ముందు అతని ధైర్యం గురించి నేను మీకు చెబుతాను.
నిజాంకు వ్యతిరేకంగా ఒక మాట మాట్లాడటం కూడా నేరం అయిన ఆ కాలంలో ఆ యువకుడు సిద్ధిఖీ అనే నిజాం అధికారిని బహిరంగంగా సవాలు చేశారు. రైతుల పంటలను జప్తు చేయడానికి సిద్ధిఖీని నిజాం పంపాడు. కానీ అణచివేతకు వ్యతిరేకంగా జరిగిన పోరాటంలో సిద్ధిఖీని ఆ యువకుడు చంపారు. అనంతరం అరెస్టును కాకుండా విజయవంతంగా తప్పించుకోగలిగారు. నిజాం నిరంకుశ పోలీసుల నుంచి తప్పించుకుని, ఆ యువకుడు వందల కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న అస్సాంకు చేరుకున్నారు.
నేను చెబుతున్న ఆ గొప్ప వ్యక్తి కొమరం భీమ్. ఆయన జయంతి అక్టోబర్ 22న జరిగింది. కొమరం భీమ్ ఎక్కువ కాలం జీవించలేదు. ఆయన కేవలం 40 సంవత్సరాలు మాత్రమే జీవించారు, కానీ ఆయన జీవితకాలంలో లెక్కలేనన్ని మంది ప్రజల హృదయాలపై, ముఖ్యంగా గిరిజన సమాజంపై చెరగని ముద్ర వేశారు. నిజాంకు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతున్న వారిలో ఆయన కొత్త బలాన్ని నింపారు. ఆయన వ్యూహాత్మక నైపుణ్యాలకు కూడా ప్రసిద్ధి చెందారు. నిజాం పాలనకు ఆయన పెద్ద సవాలుగా మారారు. 1940లో నిజాం మనుషుల చేతిలో ఆయన హత్యకు గురయ్యారు. ఆయన గురించి వీలైనంత ఎక్కువ నేర్చుకోవడానికి యువత ప్రయత్నించాలని నేను కోరుతున్నాను" అని ప్రధాని మోదీ పేర్కొన్నారు.

మొంథా తుపాన్.. అప్రమత్తమైన ఏపీ ప్రభుత్వం

జరగకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు.

సోషల్ మీడియాను వాడుకోవాలి

మచిలీపట్నం నుంచి కాకినాడ వరకు తుపాన్ తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుందని, ఎప్పటికప్పుడు ప్రజలను అప్రమత్తం చేసేలా సమాచార వ్యవస్థలు సిద్ధంగా ఉండాలని సీఎం చెప్పారు. ఎస్ఎంఎస్ అలర్ట్స్, సోషల్ మీడియా, ఐవీఆర్ఎస్ కాల్స్, వాట్సాప్‌ల ద్వారా ప్రజలకు ముందస్తుగా హెచ్చరికలు పంపించాలన్నారు. గ్రామ స్థాయి నుంచి రాష్ట్ర స్థాయి వరకు తుపాన్ ప్రభావంపై ఎప్పటికప్పుడు సమాచారం వేగంగా చేరవేయాలని, నష్ట నివారణ చర్యలు చేపట్టాలని ముఖ్యమంత్రి సూచించారు.

రంగంలోకి ఎస్డీఆర్ఎఫ్, ఎన్డీఆర్ఎఫ్ బృందాలు

తీర జిల్లాలలో ఇప్పటికే ఎస్డీఆర్ఎఫ్, ఎన్డీఆర్ఎఫ్ బృందాలు మోహరించామని వెల్లడించిన ముఖ్యమంత్రి.. తుపాన్‌పై ప్రెడిక్టివ్ మోడల్, రియల్ టైమ్ డేటా ఆధారంగా విశ్లేషణ చేస్తున్నామన్నారు. రిజర్వాయర్లు, ఇరిగేషన్ ప్రాజెక్టుల్లో నీటిమట్టాలను నిరంతరం పర్యవేక్షించి అందుకు అనుగుణంగా కార్యాచరణ అమలు చేయాలని అధికారులకు సూచించారు.

విద్యుత్, తాగునీటి సరఫరాకు అంతరాయం కలగవద్దు

రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 27,000 సెల్ టవర్లను డీజిల్ జనరేటర్లతో సిద్ధం చేశామని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు చెప్పారు. విద్యుత్, టెలికాం, తాగునీటి సరఫరా వ్యవస్థకు ఎలాంటి అంతరాయం లేకుండా కొనసాగేలా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులకు నిర్దేశించారు. సముద్ర తీర ప్రాంత ప్రజలను తక్షణమే సమీపంలోని తుఫాన్ రక్షణ కేంద్రాలకు తరలించి పునరావాసం కల్పించాలని సూచించారు.

తుఫాన్ తీవ్రతను బట్టి విద్యా సంస్థలకు ఆయా జిల్లాల కలెక్టర్లు సెలవులు ప్రకటించాలన్నారు. రహదారులు, చెరువులు, కాలువ గట్లు కోతకు గురైతే తక్షణం మరమ్మతులు చేసేలా సిద్ధంగా ఉండాలన్నారు. చెట్లు కూలిపోయినా, కొమ్మలు విరిగిపడినా వాటిని తొలగించడానికి అవసరమైన పవర్ సా, క్రేన్‌లు, జేసీబీలు ప్రతీ సబ్ డివిజన్ స్థాయిలో సిద్ధం చేయాలని, డ్రోన్ల ద్వారా సహాయక చర్యలు చేపట్టేలా ఉండాలని ముఖ్యమంత్రి అన్నారు.

ఎమర్జెన్సీ వాహనాలు సిద్ధం

తుపాన్ రక్షణ చర్యలపై ఇప్పటివరకు 11 సార్లు సమీక్షా సమావేశాలు నిర్వహించామని అధికారులు ముఖ్యమంత్రికి తెలిపారు. జాతీయ రహదారులపై అత్యవసర పరిస్థితులను ఎదుర్కొనేందుకు వాహనాలు సిద్ధం చేశామని, రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 851 జేసీబీలు, అలాగే క్రేన్‌లు – పవర్ సాలు 757 అందుబాటులో ఉంచామని వెల్లడించారు.

సముద్రంలోని పడవలను వెనక్కి పిలిపించాలి

పంటనష్టం వివరాలను స్పష్టంగా తెలుసుకునేలా వ్యవసాయ శాఖ–ఆర్టీజీ వ్యవస్థ సమన్వయంతో పని చేయాలని ముఖ్యమంత్రి అధికారులను ఆదేశించారు. ఇంకా సముద్రంలోనే ఉన్న 82 మెకనైజ్డ్ పడవలు, 37 మోటరైజ్డ్ పడవలను సురక్షితంగా తీరానికి రప్పించే చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. ఈసారి మొంథా తుపాన్ ను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొనేందుకు వివిధ జిల్లాలకు ఇప్పటికే ప్రత్యేక అధికారులను నియమించామని.. ప్రతీ శాఖ, ప్రతీ విభాగం సమన్వయంతో పనిచేయాలని ముఖ్యమంత్రి నిర్దేశించారు. ప్రజల ఆస్తి, ప్రాణ, మౌలిక సదుపాయాల రక్షణకు ప్రభుత్వ యంత్రాంగం బాధ్యత తీసుకోవాలని సీఎం స్పష్టం చేశారు.

ఈ ఉప ఎన్నికతో బీఆర్ఎస్ రాజకీయ సమాధి తప్పదు

పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి తుమ్మల మాట్లాడుతూ.. గత బీఆర్ఎస్ పాలనలో రాష్ట్రం అన్ని విధాలుగా విధ్వంసానికి గురైందని ఆరోపించారు. "బీఆర్ఎస్ పాలన అంటేనే అవినీతి, అణచివేత. ఇప్పుడు ఆ పార్టీకి శాశ్వతంగా ముగింపు పలకాల్సిన సమయం వచ్చింది. ఈ ఉపఎన్నికలో బీఆర్ఎస్‌ను పూర్తిగా తిప్పికొట్టాలి" అని ఆయన కార్యకర్తలకు, ప్రజలకు పిలుపునిచ్చారు.
ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి హైదరాబాద్ నగరాన్ని ఒక 'మినీ ఇండియా'గా తీర్చిదిద్దేందుకు అద్భుతమైన దార్శనికతతో పనిచేస్తున్నారని తుమ్మల ప్రశంసించారు. జూబ్లీహిల్స్ ఓటర్లు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వానికి మద్దతుగా నిలవాలని ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు. "రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలో రాష్ట్రం అభివృద్ధి పథంలో దూసుకుపోతోంది. ఈ ప్రగతిని చూసి ఓర్వలేకే ప్రతిపక్షాలు విమర్శలు చేస్తున్నాయి" అని అన్నారు. కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి నవీన్ యాదవ్ స్థానికుడు కావడంతో ప్రజల సమస్యలపై పూర్తి అవగాహన ఉందని మంత్రి తుమ్మల తెలిపారు. నవీన్ యాదవ్‌ను గెలిపిస్తే నియోజకవర్గంలో రోడ్లు, విద్య, వైద్యం వంటి మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు కృషి చేస్తామని భరోసా ఇచ్చారు. ఆయన గెలుపుతో ఈ ప్రాంత అభివృద్ధి వేగవంతం అవుతుందని స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ గెలుపుపై మహేశ్‌కుమార్ గౌడ్ ధీమా

ఢిల్లీ పర్యటనలో ఉన్న టీపీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేశ్‌కుమార్ గౌడ్ జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నిక ఫలితాలపై ధీమా వ్యక్తం చేశారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ భారీ మెజార్టీతో గెలుస్తుందని నమ్మకం ఉందన్నారు. ఢిల్లీలో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ నియోజకవర్గంలో సుమారు 46 వేల మంది చిన్నారులకు ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు అందుతున్నాయి. పార్టీలో మంత్రుల మధ్య విభేదాలపై వస్తున్న వార్తలను ప్రస్తావిస్తూ, అది ముగిసిన అధ్యాయమని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్ర రాజకీయ పరిస్థితులను పార్టీ అధిష్టానం నిశితంగా గమనిస్తోంది. కొందరు ఎమ్మెల్యేలకు డీసీసీ అధ్యక్ష బాధ్యతలు అప్పగించే అవకాశం ఉంది. ముఖ్యంగా మొదట్నుంచీ కాంగ్రెస్ పార్టీకి సేవ చేసిన కుటుంబాలకు తగిన అవకాశాలు వస్తాయి. రాష్ట్రానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం నుంచి సరైన సహకారం లేదు. రాజకీయాలు కేవలం ఎన్నికల వరకు మాత్రమే ఉండాలని, ఆ తర్వాత కలిసికట్టుగా రాష్ట్రాభివృద్ధి కోసం పాటుపడాలి.

బీహార్ ప్రచారానికి కాంగ్రెస్ సిద్ధం

న్యూఢిల్లీ బీహార్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల నేపథ్యంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రచార కార్యక్రమాలను ముమ్మరం చేసింది. తొలి దశ ఎన్నికల కోసం 40 మంది స్టార్ క్యాంపెయినర్లతో కూడిన జాబితాను ఆదివారం విడుదల చేసింది. ఈ జాబితాలో కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే, అగ్రనేతలు సోనియా గాంధీ, రాహుల్ గాంధీ, ప్రియాంక గాంధీ వాద్రాలకు చోటు కల్పించింది. పార్టీ తరపున ప్రచారం చేయనున్న ప్రముఖులలో కన్హయ్య కుమార్, స్వతంత్ర ఎంపీ పప్పూ యాదవ్ (రాజేష్ రంజన్) కూడా ఉన్నారు. వీరితో పాటు ఏఐసీసీ ప్రధాన కార్యదర్శులు కేసీ వేణుగోపాల్, భూపేష్ బఘేల్, సచిన్ పైలట్, రణదీప్ సుర్జేవాలా, సయ్యద్ నసీర్ హుస్సేన్ వంటి కీలక నేతలు బిహార్‌లో ప్రచారం నిర్వహించనున్నారు. రాజస్థాన్ మాజీ సీఎం అశోక్ గెహ్లాట్, హిమాచల్ ప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి సుఖ్విందర్ సింగ్ సుఖు, దిగ్విజయ్ సింగ్, అధిర్ రంజన్ చౌదరి, మీరా కుమార్, తారిఖ్ అన్వర్ కూడా ఈ జాబితాలో ఉన్నారు. బీహార్ కాంగ్రెస్ వ్యవహారాల ఇన్‌చార్జి కృష్ణ అల్లవారపు, పీసీసీ అధ్యక్షుడు రాజేష్ రామ్, సీనియర్ నేతలు గౌరవ్ గొగోయ్, మహమ్మద్ జావేద్, అఖిలేశ్ ప్రసాద్ సింగ్ వంటి స్థానిక నేతలకు కూడా ప్రచార బాధ్యతలు అప్పగించారు. బీహార్ అసెంబ్లీ ఎన్నికలు నవంబర్ 6, 11 తేదీల్లో రెండు దశల్లో జరగనుండగా, నవంబర్ 14న ఓట్ల లెక్కింపు చేపడతారు. ఆర్జేడీ, కాంగ్రెస్, వామపక్షాలు భాగస్వాములుగా ఉన్న 'ఇండియా' కూటమి, తమ ముఖ్యమంత్రి అభ్యర్థిగా ఆర్జేడీ నేత తేజస్వి యాదవ్‌ను ఇప్పటికే ప్రకటించిన విషయం తెలిసిందే.

కవిత పాదయాత్ర వెనుక బిగ్ రీజన్.?

హైదరాబాద్ తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు తెలంగాణ జాగృతి తరఫున జనం బాట కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించి ప్రజాక్షేత్రంలోకి వెళుతున్నారు.
పాదయాత్ర ద్వారా ప్రజలకు చేరువ కావాలని ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. తెలంగాణ సమాజంలో జాగృతి తీసుకురావడంతో పాటు తెలంగాణ జాగృతి సంస్థను క్షేత్రస్థాయిలో బలోపేతం చేయడం దిశగా కవిత చేస్తున్న పాదయాత్ర వెనుక బిగ్ రీజన్, బడా ప్లాన్ ఉందని ప్రస్తుతం రాజకీయ విశ్లేషకులు అభిప్రాయం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

ప్రజా క్షేత్రంలో చరిష్మా కోల్పోయిన బీఆర్ఎస్

రాజకీయాలలో కవితను తక్కువగా అంచనా వేయలేమని, కెసిఆర్ రాజకీయ వారసత్వాన్ని పుణికిపుచ్చుకున్న కవిత రాజకీయంగా ఎదగడానికి పాదయాత్రను ఎంచుకోవడం ఒక కీలక అడుగు అని పలువురు అభిప్రాయం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. తెలంగాణలో గత ఎన్నికలలో ఓటమిపాలైన బీఆర్ఎస్, ఆ తరువాత అనేక రాజకీయ పరిణామాలతో కుదేలైంది. అప్పటినుంచి ఇప్పటివరకు ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా గళం వినిపిస్తున్నప్పటికీ పెద్దగా ప్రజాక్షేత్రంలో మాత్రం, ప్రజా సమస్యల కోసం పోరాటం చేసే పార్టీగా పేరు తెచ్చుకోలేకపోయింది.

తెలంగాణ జాగృతి పేరు మీద కవిత రాజకీయం

బీఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు కేసీఆర్ ఫామ్ హౌస్ కే పరిమితం కావడం, కేటీఆర్ పార్టీని బలోపేతం చేయడానికి సమర్థవంతమైన నిర్ణయాలు తీసుకొని ముందుకు వెళ్లలేకపోవడం వంటి కారణాలు తెలంగాణ సమాజంలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ ప్రాభవాన్ని బాగా తగ్గించాయి.
ఈ సమయంలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ నుండి బయటకు వచ్చి తెలంగాణ జాగృతి పేరు మీద రాజకీయాలు చేస్తున్న కవిత పాదయాత్ర చేసి ప్రజాక్షేత్రంలోకి వెళ్లాలని నిర్ణయించుకోవడం కీలకంగా మారింది.

ప్రజా క్షేత్రంలో పాదయాత్ర.. జనం బాట పేరుతో కవిత

ప్రజల సమస్యల కోసం పోరాటం చేయాలని, తెలంగాణ ప్రజలలో ప్రస్తుత పాలకుల వైఫల్యాల పైన జాగృతిని తీసుకురావాలని ప్రయత్నం చేయడం తెలంగాణ వ్యాప్తంగా ప్రజల దృష్టిని ఒక్కసారిగా కవిత పైకి మళ్ళించింది. ఇది కవిత రాజకీయ ఎదుగుదలకు ఈ పాదయాత్ర భూమిక అవుతుంది అన్న అభిప్రాయం వ్యక్తం అవుతుంది.

పాదయాత్ర చేస్తే ముఖ్యమంత్రి అవుతారా? చర్చ

ఇక ఇదే సమయంలో గతంలో పాదయాత్రలు చేసిన వారంతా ముఖ్యమంత్రులు అయ్యారు అన్న చర్చ కూడా సాగుతుంది. ఈ క్రమంలోనే కవిత కొడితే ఏనుగు కుంభస్థలాన్ని కొట్టాలి అన్న చందంగా పాదయాత్ర చేసి భవిష్యత్తులో ముఖ్యమంత్రి కావాలి అన్న సంకల్పంతో ఇప్పటి నుంచే వడివడిగా అడుగులు వేస్తుంది అన్న అభిప్రాయం కూడా కొందరిలో వ్యక్తమవుతుంది.

కవిత పాదయాత్ర వెనుక బిగ్ రీజన్స్ ఇవే

పాదయాత్ర ద్వారా ప్రజలకు తన పట్ల ఉన్న ఆదరణ ఏ విధంగా ఉందో తెలుసుకోవడం, తెలంగాణ జాగృతిని బలోపేతం చేయడం, అన్ని జిల్లాలలోనూ తనతో కలిసి వచ్చే వాళ్ళు ఎవరు అనేది అంచనా వేసుకోవడానికి కవిత ఈ పాదయాత్రను ఉపయోగిస్తుందని పలువురు రాజకీయ విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. ఏది ఏమైనా కేటీఆర్ కంటే వ్యూహాత్మకంగా పావులు కదుపుతున్న కవిత పాదయాత్ర ఆమెను రాజకీయంగా ఎటువైపు కి తీసుకు వెళ తుంది అనేది వేచి చూడాల్సిందే.

బీఆర్ఎస్‌కు మళ్లీ గుర్తుల గుబులు

కారును పోలిన సింబల్స్ పలు స్వతంత్ర అభ్యర్థులకు, చిన్న పార్టీలకు కేటాయించడం ఆ పార్టీని కలవరపెడుతోంది. ముఖ్యంగా రోడ్ రోలర్, చపాతీ మేకర్ వంటి గుర్తులు తమ ఓట్లను గల్లంతు చేస్తాయనే భయం బీఆర్ఎస్ నాయకుల్లో ఉంది.
గతంలో జరిగిన చాలా ఎన్నికల్లో కారు గుర్తును పోలిన సింబల్స్ కారణంగా వృద్ధ ఓటర్లు, దృష్టిలోపం ఉన్నవారు తికమకపడి తప్పుడు గుర్తుకు ఓటు వేశారని, దానివల్ల తమకు నష్టం జరిగిందని బీఆర్ఎస్ నేతలు చాలా కాలంగా ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. అందుకే రోడ్ రోలర్, చపాతీ మేకర్, సోప్ బాక్స్, కెమెరా వంటి సింబల్స్‌ను రద్దు చేయాలని గతంలో ఈసీకి విజ్ఞప్తి కూడా చేశారు. కానీ, జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికలో తాజాగా కేటాయించిన గుర్తుల్లో మళ్లీ అవే సింబల్స్ కనిపించడంతో బీఆర్ఎస్ టెన్షన్ రెట్టింపైంది. బ్యాలెట్ పేపర్‌లో గుర్తుల స్థానాలను పరిశీలిస్తే బీజేపీ అభ్యర్థి లంకల దీపక్ రెడ్డికి (కమలం) మొదటి స్థానం, కాంగ్రెస్ అభ్యర్థి నవీన్ యాదవ్‌కు (హస్తం) రెండో స్థానం, బీఆర్ఎస్ అభ్యర్థి మాగంటి సునీత గోపీనాథ్‌కు (కారు) మూడో స్థానం కేటాయించారు. అయితే ఇదే ఈవీఎం యూనిట్‌లో కారు గుర్తుకు దగ్గరగా ఉండే ఇతర సింబల్స్ ఉన్నాయి. 5వ నంబర్‌లో సోప్ డిష్, 9వ నంబర్‌లో చపాతీ రోలర్, 13వ నంబర్‌లో రోడ్ రోలర్, 21వ నంబర్‌లో కెమెరా వంటి గుర్తులు ఉన్నాయి.
సాధారణంగా ఒక బ్యాలెట్ యూనిట్‌పై నోటాతో సహా 16 పేర్లు ఉంటాయి. అంటే, మొదటి ఈవీఎం యూనిట్‌లోనే బీఆర్ఎస్ కారు గుర్తుతో పాటు దాన్ని పోలిన గుర్తులు ఉండటం వలన ఓటర్ల గందరగోళం పెరిగే అవకాశం ఉంది. ఈ గుర్తుల గండం నుంచి బీఆర్ఎస్ ఈ ఉప ఎన్నికలో ఎలా బయటపడుతుందో అనేది ఆసక్తికరంగా మారింది.

మనసు మార్చుకున్న వైసీపీ

అమరావతి బంగాళాఖాతంలో 'మొంథా' తుపాను కారణంగా వైసీపీ తన రాష్ట్రవ్యాప్త ఆందోళన కార్యక్రమాలను వాయిదా వేసింది. ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాలల ప్రైవేటీకరణకు వ్యతిరేకంగా అక్టోబర్ 28న తలపెట్టిన నిరసన ర్యాలీలను నవంబర్ 4వ తేదీన నిర్వహించనున్నట్లు పార్టీ ఆదివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపింది. ఈ నేపథ్యంలో, తుపాను ప్రభావిత ప్రాంతాల ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని, అవసరమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని వైసీపీ అధినేత, మాజీ ముఖ్యమంత్రి జగన్ విజ్ఞప్తి చేశారు. సహాయక, పునరావాస కార్యక్రమాల్లో స్థానిక ప్రజలకు అండగా నిలవాలని పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, వలంటీర్లకు ఆయన పిలుపునిచ్చారు.
మరోవైపు, తుపాను ముంచుకొస్తున్న వేళ రైతుల సంక్షేమం విషయంలో చంద్రబాబు ప్రభుత్వం ఘోర నిర్లక్ష్యం వహిస్తోందని మాజీ మంత్రి, వైసీపీ సీనియర్ నేత కాకాణి గోవర్ధన్ రెడ్డి తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. నెల్లూరు, కర్నూలు, ఒంగోలు జిల్లాల్లో భారీ వర్షాలకు రైతులు తీవ్రంగా నష్టపోతున్నా, ప్రభుత్వం నుంచి కనీస హెచ్చరికలు గానీ, నివారణ చర్యలు గానీ లేవని ఆయన విమర్శించారు. వరి నాట్లు వేసిన తర్వాత మార్కెట్‌లో తీవ్రమైన యూరియా కొరత ఏర్పడిందని, ప్రభుత్వం కొనుగోలు కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేయకపోవడంతో ఆకస్మిక వర్షాలకు పంట కొట్టుకుపోతుంటే రైతులు నిస్సహాయంగా చూడాల్సి వస్తోందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. "ఒక్క నెల్లూరు జిల్లాలోనే 2 లక్షల ఎకరాలకు పైగా పంట నష్టం వాటిల్లింది. కర్నూలు, ఒంగోలు పరిసర ప్రాంతాల్లో మరో లక్ష ఎకరాల పంట నీట మునిగింది. అసలు రాష్ట్రంలో వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి ఉన్నారా లేదా రైతులకు జరుగుతున్న నష్టం ఆయనకు తెలుసా?" అని కాకాణి ప్రశ్నించారు.
ఇప్పటికే మామిడి, పత్తి రైతులు భారీగా నష్టపోయారని, తాజా వర్షాలతో అదనంగా మరో 50,000 ఎకరాల్లో పంటలు దెబ్బతిన్నాయని ఆయన తెలిపారు. మొక్కజొన్న రైతులకు ఎకరాకు రూ.12,000 వరకు నష్టం వాటిల్లిందని, కృష్ణా, గోదావరి డెల్టా రైతులు తుపానుతో తీవ్ర ముప్పును ఎదుర్కొంటున్నారని అన్నారు. ఇంత నష్టం జరుగుతున్నా ప్రభుత్వం నుంచి పరిహారంపై ఎలాంటి ప్రకటన లేదని మండిపడ్డారు. "చంద్రబాబుకు రైతుల గురించి తెలియదు, వ్యవసాయం అంటే విలువ లేదు. అధికారంలోకి వచ్చిన నాటి నుంచి వ్యవసాయంపై ఒక్క సమీక్ష కూడా నిర్వహించలేదు" అని కాకాణి ఆరోపించారు. "జగన్ హయాంలో యూరియా కొరత అనే మాటే లేదు. కానీ నేటి టీడీపీ ప్రభుత్వం రైతులకు అండగా నిలిచిన రైతు భరోసా కేంద్రాలను (ఆర్బీకే) ఉద్దేశపూర్వకంగా నిర్వీర్యం చేసింది. ఇన్‌పుట్ సబ్సిడీలను విస్మరించి, వ్యవసాయ శాఖను దళారులకు అడ్డాగా మార్చేసింది" అని ఆయన తీవ్ర విమర్శలు చేశారు.

డీఎన్ఏ ఆధారంగా 8 మృతదేహాల అప్పగింత

పర్యవేక్షించారు. మరణ ధ్రువీకరణ పత్రాలను కూడా కుటుంబాలకు అందించారు. ఆ మృతదేహాలను వారి స్వస్థలాలకు చేర్చేందుకు అవసరమైన అంబులెన్స్‌లను అధికారులు ఏర్పాటు చేశారు.

మరో మృతదేహం గుర్తింపు ప్రక్రియ పెండింగ్

ప్రమాదంలో ట్రావెల్స్ బస్సులోని ప్రయాణికుల్లో మొత్తం 19 మంది సజీవ దహనం కాగా, 18 మృతదేహాలను అప్పగించారు. మరో గుర్తు తెలియని మృతదేహం గుర్తింపు ప్రక్రియ కొనసాగుతోంది. కర్నూలు ఎస్పీ విక్రాంత్ పాటిల్ మాట్లాడుతూ మరో గుర్తు తెలియని మృతదేహానికి సంబంధించి తమ తండ్రి కనిపించడం లేదంటూ చిత్తూరు నుంచి ఒక వ్యక్తి వచ్చారు. వారి నుంచి శాంపిల్స్ సేకరించి డీఎన్ఏ టెస్టుల నివేదిక ఆధారంగా మృతదేహాన్ని అప్పగిస్తామని తెలిపారు.

బస్సు డ్రైవర్ మద్యం సేవించలేదు

ప్రమాదానికి గల కారణాలపై నెలకొన్న అనుమానాలపై ఎస్పీ విక్రాంత్ పాటిల్ స్పందించారు. ఈ ప్రమాదంపై జరిగిన విచారణలో భాగంగా వచ్చిన నివేదిక వివరాలను వెల్లడించారు. ప్రమాద సమయంలో బస్సు డ్రైవర్ మద్యం సేవించలేదని నివేదికలో తేలినట్లు స్పష్టం చేశారు. రోడ్డు మీద అదివరకే పల్సర్ బైక్ పడిపోవడం, అది గుర్తించకుండా ట్రావెల్స్ బస్సు దూసుకెళ్లడంతో నిప్పురవ్వలు రావడం, మంటలు వ్యాపించి నిమిషాల్లో బస్సు కాలి బూడిదైందని తెలిపారు. కొందరు బస్సు అద్దాలు పగలగొట్టి కిటికీ నుంచి కిందకు దూకి ప్రాణాలు కాపాడుకున్నారు.

మద్యం తాగి బస్సు నడిపే డ్రైవర్లు టెర్రరిస్టులతో సమానం

హైదరాబాద్ కర్నూలు జిల్లాలో జరిగిన ఘోర వి కావేరి ట్రావెల్స్ బస్సు ప్రమాదం తెలుగు రాష్ట్రాల్లో విషాదం నింపింది. ఈ దుర్ఘటనపై హైదరాబాద్ పోలీస్ కమిషనర్, సీనియర్ ఐపీఎస్ అధికారి వీసీ సజ్జనార్ తీవ్రంగా స్పందించారు. ఈ ప్రమాదానికి కారణమైన నిర్లక్ష్యంపై ఆయన సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. మద్యం మత్తులో డ్రైవింగ్ చేసేవాళ్లు టెర్రరిస్టులేనని వ్యాఖ్యానించారు.

ఒక్కరి నిర్లక్ష్యం 20 మంది ప్రాణాలను బలి తీసుకుంది!

కేవలం ఒక్కరి నిర్లక్ష్యం కారణంగా ఏకంగా 20 మంది అమాయక ప్రజల ప్రాణాలు బలి కావాల్సి వచ్చిందని హైదరాబాద్ సీపీ సజ్జనార్ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. మరణించిన వారితో పాటు, వారి కుటుంబాలు అనుభవిస్తున్న మానసిక క్షోభ గురించి ఆయన ప్రస్తావించారు. మద్యం మత్తులో డ్రైవ్ చేసేవాళ్లు మానవ బాంబులు అని ఘాటుగా స్పందించారు. మద్యం సేవించి వాహనాలు నడిపి, ఇతరుల ప్రాణాలను తీసేవారిని ఉద్దేశించి సజ్జనార్ ఘాటు వ్యాఖ్యలు చేశారు. మద్యం మత్తులో వాహనాలతో రోడ్డుపైకి వచ్చి అమాయకుల ప్రాణాలను పొట్టనబెట్టుకునే వాళ్ళు టెర్రరిస్టులు, మానవ బాంబులు కాక ఇంకేమవుతారు, చెప్పండి? అని ఆయన ప్రశ్నించారు. మీ జల్సా కోసం ఇతరుల ప్రాణాలు తీస్తారా? మీ సరదా, జల్సా కోసం ఇతరుల ప్రాణాలను తీసే హక్కు మీకు ఎవరిచ్చారు? అని ప్రశ్నించారు. డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ వల్ల సంభవించే నష్టాన్ని, దాని వెనుక ఉన్న సామాజిక బాధ్యతారాహిత్యాన్ని సజ్జనార్ ఎత్తి చూపారు.

సమాజంలోని టెర్రరిస్టుల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండండి

మద్యం సేవించి డ్రైవ్ చేసే వారిని సమాజంలో మన చుట్టే తిరిగే టెర్రరిస్టులు, మానవ బాంబులుగా అభివర్ణించిన సజ్జనార్ ప్రజలు వారి పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలని పిలుపునిచ్చారు. ఇలాంటి వారి కదలికలపై ప్రజలు జాగ్రత్తగా ఉండాలని, అనుమానం వచ్చిన వెంటనే డయల్ 100 కి గానీ, లేదా స్థానిక పోలీసులకు గానీ సమాచారం ఇవ్వాలని కోరారు. చూస్తూ చూస్తూ వాళ్ళను ఇలాగే వదిలేస్తే రోడ్డు మీదకు వచ్చి ఎంతో మందిని చంపేస్తారు. వారిని మాకెందుకులే అని వదిలేస్తే చాలా ప్రాణ నష్టం జరుగుతుంది కనుక ఇలాంటివి నివారించేందుకు ప్రజల భాగస్వామ్యం ఎంత అవసరమో సజ్జనార్ స్పష్టం చేశారు.

శుక్రవారం తెల్లవారుజామున విషాదం..

శుక్రవారం తెల్లవారుజామున 3 గంటల ప్రాంతంలో వీ కావేరి ట్రావెల్స్ బస్సు ప్రమాదానికి గురైంది. పల్సర్ బైకును ఈడ్చుకెళ్లడంతో మంటలు చెలరేగి బస్సులోని 19 మంది సజీవ దహనమైన విషయం తెలిసిందే. కర్నూలు జిల్లాలోని చిన్నటేకూరు–చెట్లమల్లాపురం మధ్యలో ఈ విషాదం చోటుచేసుకుంది. చనిపోయిన వారిలో 13 మంది యువతీ యువకులే ఉన్నారు. డీఎన్ఏ పరీక్షలు చేసిన అనంతరం మృతదేహాలను ఆయా కుటుంబాలకు అప్పగిస్తున్నారు.

జూబ్లీహిల్స్ లో ప్రచారం లో పాల్గొన్న పరిగి ఎమ్మెల్యే టీ రామ్మోహన్ రెడ్డి

సత్య మేవ జయతే వికారాబాద్ జిల్లా : జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికల ప్రచారంలో భాగంగా షేక్‌పేట్ డివిజన్ లో కాంగ్రెస్ పార్టీ అభ్యర్థి నవీన్ యాదవ్ కు మద్దతుగా రాష్ట్ర కార్మిక, మైనింగ్ శాఖ మంత్రి వివేక్ వెంకటస్వామి గారితో కలిసి పరిగి ఎమ్మెల్యే %డ% డిసిసి అధ్యక్షులు డాక్టర్ టి.రామ్మోహన్ రెడ్డి ప్రచారం నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా బీసీ సంఘాల ఐక్య కార్యాచరణ సమితి అధ్యక్షుడు జాజుల శ్రీనివాస్,అన్ని బీసీ సంఘాల ప్రతినిధులు,స్థానిక కాంగ్రెస్ నాయకులు మరియు పరిగి నియోజకవర్గానికి చెందిన కాంగ్రెస్ నాయకులు ప్రచార కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

నాయకులారా అధికారులారా కంకల్ రోడ్డును కనీసం మరమ్మత్తులు చేయండి..రవీందర్ కంకల్‌బీజేపీ జిల్లా ఐటీ ఇంచార్జి....

సత్య మేవ జయతే : వికారాబాద్ జిల్లా :వికారాబాద్ జిల్లా పూడూరు మడలం కంకల్ గ్రామం (ఆర్ అండ్ బి రోడ్డు) అంగడి చిట్టంపల్లి గేట్ - కంకల్ - లాల్పహాడ్ రోడ్డు రోడ్డు పనులు పూర్తికాక ప్రజలు చాలా ఇబ్బందులకు గురవుతున్నారు. కంకల్ గ్రామం బీర్ ఫ్యాక్టరీ దగ్గరలో పూర్తిగా పాడై పెద్ద పెద్ద గుంతలుగా ఏర్పడి కార్లు బైకులు పోవడానికి చాలా ఇబ్బందిగా ఉంది. కార్ల యొక్క ఇంజన్ విడిభాగాలు విరిగిపోయి ఆయిల్ కారిపోయే పరిస్థితికి వచ్చింది అంటే రోడ్డు పరిస్థితి ఎలా ఉందో మీరు అర్థం చేసుకోవచ్చు. కొన్ని వందల భారీ వాహనాలు రాత్రి పగలు అనే తేడా లేకుండా రాకపోకలు జరుగుతాయి. కానీ ఈ రోడ్డులో చీకట్లో ఎవరైనా వస్తే ఈ రోడ్డు సరిగ్గా లేక కిందపడి వాళ్ళకి ఏమన్నా జరిగితే ఎవరు బాధ్యులు అనేటువంటిదే నా ప్రశ్న..? అంతేకాకుండా ఇప్పటివరకు చాలామంది కూడా ఈ రోడ్డుపైన చనిపోయి, కొంతమంది ఆసుపత్రుల పాలైన వాళ్ళు చాలామంది ఉన్నారు. కాబట్టి ప్రభుత్వం, ఆర్ అండ్ బి అధికారులు, బీర్ కంపెనీ వాళ్ళు దీని గురించి ఆలోచించి త్వరితగతిన మరమ్మత్తులు చేపట్టాలి. ఈ రోడ్డు పనులు చితంపల్లి గేటు వరకు పూర్తి చేయాలని మేము డిమాండ్ చేస్తా ఉన్నాం. ఇంతకుముందు బ్రిడ్జి దగ్గర కూడా రోడ్డు బాలేకపోతే నిరసన తెలిపితే వాటికి ఇంత కొంత మట్టి పోసి వాటిని కొంతవరకు రాకపోకలకు మరమ్మత్తులు చేశారు మళ్లీ ఇప్పుడు ఇక్కడ ఇంత పెద్ద గుంతలు ఏర్పడ్డ కూడా ఈ కంపెనీ వాళ్ళు గాని ఆర్ అండ్ బి అధికారులు గానీ కనీసం ఇక్కడ తొంగి కూడా చూస్తలేరు. దయచేసి అధికారులందరూ ఒక్కసారి గమనించి ఈ రోడ్డుని కనీస మరమ్మతులను చేసి రాకపోకలకు మరమ్మతులు చేసి మా ప్రాణాలను తర్వాత మా వాహనాలను కాపాడుతారని కోరుకుంటున్నాం. లేదంటే కచ్చితంగా అతి త్వరలో ధర్నా చేపడతామని హెచ్చరిస్తున్నాం. అలాగే కంకల్ - రాకంచెర్ల రోడ్డు పరిస్థితి కూడా దారుణంగా తయారైంది ఈ రోడ్డులో నాలుగు చోట్ల పెద్ద పెద్ద గుంతలు ఏర్పడి అక్కడ కూడా వాహనాలకు పోవడానికి చాలా ఇబ్బందికరంగా ఉంది పంచాయతీరాజ్ అధికారులకు ఈ విషయమై మాట్లాడటం జరిగింది వారు కూడా సానుకూలంగా స్పందిస్తూ అతి త్వరలోనే ఈ మరమ్మత్తులను చేపడతామని వాళ్ళు హామీ ఇవ్వడం జరిగింది.

నక్సల్ ఉద్యమానికి మరో ఎదురుదెబ్బ...

లొంగిపోయిన 21 మంది మావోయిస్టులు

దేశంలో మావోయిజం ముగింపు దశకు చేరుకుందని ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ 'మన్ కీ బాత్' 127వ ఎపిసోడ్‌లో వ్యాఖ్యానించిన రోజే, ఛత్తీస్‌గఢ్‌లో ఒక కీలక పరిణామం చోటుచేసుకుంది. కంకేర్ జిల్లాలోని అంతాగఢ్‌లో 21 మంది కీలక మావోయిస్టులు ఆదివారం పోలీసుల ఎదుట లొంగిపోయారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న 'పూనా మర్ఘం' పునరావాస విధానం సత్ఫలితాలు ఇస్తుండటంతో ఈ లొంగుబాట్లు పెరుగుతున్నాయి.లొంగిపోయిన వారిలో నలుగురు డివిజన్ వైస్ కమిటీ సభ్యులు (డీవీసీఎం), తొమ్మిది మంది ఏరియా కమిటీ సభ్యులు (ఏసీఎం), ఎనిమిది మంది పార్టీ సభ్యులు ఉన్నారు. వీరిలో 13 మంది మహిళలు ఉండటం గమనార్హం. కేశ్‌కల్ డివిజన్‌లో కీలకమైన డివిజన్ కమిటీ కార్యదర్శి ముఖేష్ కూడా లొంగిపోయిన వారిలో ఉన్నారు. వీరంతా ఏళ్లుగా అంతాగఢ్ ప్రాంతంలో హింసాత్మక ఘటనలకు పాల్పడుతూ క్రియాశీలంగా ఉన్నారు. ఆదివారం ఉదయం బర్రెబెడ గ్రామం నుంచి పోలీసుల బృందం వీరిని స్థానిక క్యాంపునకు తీసుకొచ్చింది. వీరు తమ వెంట ఏకే-47 రైఫిళ్లు మూడు, సెల్ఫ్-లోడింగ్ రైఫిల్స్ (ఎస్ఎల్ఆర్) నాలుగు, రెండు ఇన్సాస్ రైఫిల్స్, ఆరు .303 రైఫిల్స్‌తో పాటు మొత్తం 18 అత్యాధునిక ఆయుధాలను పోలీసులకు అప్పగించారు. వీటి విలువ బ్లాక్ మార్కెట్‌లో రూ. 10 లక్షలకు పైగా ఉంటుందని అధికారులు అంచనా వేశారు. సరిగ్గా ఒకరోజు ముందే కమ్టేడా క్యాంపులో 50 మంది నక్సలైట్లు లొంగిపోవడం గమనార్హం.ఈ పరిణామంపై రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి విష్ణుదేవ్ సాయ్ 'ఎక్స్' వేదికగా స్పందించారు. ""పూనా మర్ఘం - పునరుజ్జీవనానికి పునరావాసం' కార్యక్రమం బస్తర్‌లో మావోయిస్టుల ప్రజా వ్యతిరేక సిద్ధాంతాన్ని కూల్చివేసి, శాంతి, అభివృద్ధికి కొత్త శకాన్ని ప్రారంభించింది.

ఔషధ మొక్కలకు నిలయం అనంతగిరి.

జీవితంలో మనిషికి ఆరోగ్యమే ప్రధానం.

మనిషి ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే జీవన ప్రమాణాలు మెరుగుపడతాయి.

ట్రయిల్ రన్ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న వికారాబాద్ జిల్లా కలెక్టర్.ప్రతీక్ జైన్.

సత్య మేవ జయతే వికారాబాద్ జిల్లా :ప్రతి మనిషి ఆరోగ్యాంగా ఉంటేనే జీవన ప్రమాణాలు మెరుగు పడతాయని జిల్లా కలెక్టర్ ప్రతీక్ జైన్ అన్నారు.ఆదివారం ఉదయం అనంతగిరిలో తెలంగాణ రన్నర్స్ అసోసియేషన్ మొదటిసారిగా ట్రయిల్ రన్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించింది. ఈ కార్యక్రమంలో పాలొన్న కలెక్టర్ . ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ "మనిషి జీవితంలో ఆరోగ్యమే ప్రధానమని, దేశ శ్రేయస్సు ఆరోగ్యకరమైన జనాభా పై ఆధారపడి ఉంటుందని తెలిపారు. అనంతగిరి అటవీ ప్రాంతం ఔషధమొక్కలకు నిలయమని, ఇక్కడి గాలి ఆరోగ్యాన్ని మరింత మెరుగుపరుస్తుందని, ఈ ప్రాంతములో తెలంగాణ రన్నర్స్ అసోసియేషన్ ట్రయల్ రన్ నిర్వహించడం అభినందనీయం అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో 1000 మందికి పైగా తెలంగాణ రన్నర్స్ అసోసియేషన్ సభ్యులు పాల్గొన్నారు. నిర్వాహకులు 5కే, 10కే, 20కే, 32కే రన్ నిర్వహించి పథకాలు బహుకరించారు.అనంతరం జిల్లా కలెక్టర్ అనంతగిరి ఎకో అర్బన్ పార్క్ అభివృద్ధి పనులను పరిశీలించారు.ఎంట్రీ గేట్ బాగుందని ప్రశంసిస్తూ, పనులలో వేగం పెంచాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా అటవీ శాఖ అధికారి జ్ఞానేశ్వర్, అడిషనల్ ఎస్ పి రాము నాయక్,డీఎస్పీ శ్రీనివాస్ రెడ్డి,తెలంగాణ రన్నర్స్ అసోసియేషన్ ప్రెసిడెంట్ జగన్ మరియు హరీష్ రెడ్డి, తదితరులు పాల్గొన్నారు..

అనుభవమంటప ఉత్సవాలను జయప్రదం చేయండి -మహాలింగ స్వామి

సత్య మేవ జయతేబి నారాయణ ఖేడ్
నారాయణఖేడ్: నవంబర్ 29, 30 తేదీల్లో బసవకళ్యాణంలో జరగనున్న అనుభవమంటప ఉత్సవాలను జయప్రదం చేయాలని మహాలింగ స్వామి భక్తులను కోరారు.ఆదివారం నారాయణఖేడ్ మున్సిపల్ పరిధిలోని బసవ మంటపంలో ఉత్సవాల కరపత్రాలను స్వామి ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా స్వామి మాట్లాడుతూ బసవేశ్వర ఆశయాలను కొనసాగిస్తూ ఆయన బోధనల ప్రకారం జీవించడం ద్వారానే సమాజంలో నిజమైన మార్పు వస్తుంది అని భక్తులకు సూచించారు.డాక్టర్ బసవలింగ పట్టదేవరు ఆధ్వర్యంలో ఈ ఉత్సవాలు ఘనంగా నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. ఈ వేడుకలకు కర్ణాటక రాష్ట్ర గవర్నర్, ముఖ్యమంత్రి తదితర ప్రముఖులు ముఖ్య అతిథులుగా హాజరవనున్నారని స్వామి పేర్కొన్నారు.నారాయణఖేడ్ నియోజకవర్గం నుంచి భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో వీరశైవ లింగాయత సమాజ నాయకులు శంకర్ పటేల్, సంగుశెట్టి, శివకుమార్ పాటిల్, ప్రతాప్, అశోక్, రాజు రాజప్ప తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సుప్రీం కోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ బి ఆర్ గవాయ్ పై జరిగిన దాడిని నిరసిస్తూ నవంబర్ 1న హైదరాబాద్ లో నిర్వయించబోయే దళిత ఆత్మగౌరవ,నిరసన ర్యాలీ

సుప్రీం కోర్టు చీఫ్ జస్టిస్ పై దాడికి పాల్పడిన వ్యక్తిని అరెస్టు చేయాలి. ఏం ఎస్ పి జిల్లా అధ్యక్షులు పి ఆనంద్ మాదిగ...

సత్య మేవ జయతే వికారాబాద్ జిల్లా :ఆదివారం ఎమ్మార్పీఎస్ ముఖ్య నాయకుల సమావేశం వికారాబాద్ జిల్లా కేంద్రంలో ఎమ్మార్పీఎస్ జిల్లా అధ్యక్షుడు కొడిగంటి మల్లికార్జున్ మాదిగ ఆధ్వర్యంలో జరిగింది ఈ సమావేశానికి ముఖ్య అతిథిగా ఎమ్మార్పీఎస్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి వికారాబాద్ జిల్లా ఇంచార్జి గట్టగల్ల ప్రశాంత్ మాదిగ పాల్గొన్నారు.. అనంతరం గట్టగల్ల ప్రశాంత్ మాదిగ, ఎం ఎస్ పి జిల్లా అధ్యక్షుడు పి,ఆనంద్ మాదిగ, ఎమ్మార్పీఎస్ వికారాబాద్ జిల్లా అధ్యక్షుడు కొడిగంటి మల్లికార్జున్ మాదిగ మాట్లాడుతూ సుప్రీం కోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ బి ఆర్ గవాయ్ గారిపై జరిగిన దాడి న్యాయ వ్యవస్థ పై, ప్రజాస్వామ్యం పై జరిగింది అన్నారు..
న్యాయాన్ని కాపాడే న్యాయమూర్తి పై దాడి జరిగి ఇన్ని రోజులు గడుస్తున్న దాడికి పాల్పడిన న్యాయవాది రాకేష్ కిషోర్ పై కేసు ఎందుకు పెట్టలేదు అన్నారు..

జస్టిస్ బి ఆర్ గవాయ్ పై జరిగిన దాడినీ నిరసిస్తూ ఎమ్మార్పీఎస్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు పద్మశ్రీ అవార్డు గ్రహీత మందకృష్ణమాదిగ ఉద్యమ కార్యాచరణలో బాగంగా నవంబర్ 1న హైదరాబాద్ కేంద్రంగా నిర్వహించనున్న బారి నిరసన ర్యాలీనీ వికారాబాద్ జిల్లా వ్యాప్తంగా ఉన్న ఎమ్మార్పీఎస్ నాయకత్వం, ప్రజాస్వామిక వాదులు,విద్యార్థులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు ఈ సమావేశంలో మాదిగ,ఎమ్మార్పీఎస్ యాలాల్ మండల అధ్యక్షుడు సూర్య ప్రకాష్ మాదిగ, పూడూరు మండల అధ్యక్షుడు యేసు మాదిగ, జిల్లా సీనియర్ నాయకులు నాగని వెంకట్ రాములు మాదిగ, కుల్కచర్ల మండల అధ్యక్షుడు శ్రీనివాస్ మాదిగ,కోటపల్లి మండల నాయకులు శ్రీకాంత్ మాదిగ,పరిగి మండల ఇంచార్జి రవి,వి హెచ్ పి ఎస్ నాయకులు నర్సింలు మాదిగ. తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కీచక టీచర్ సస్పెండ్..!

ఉత్తర్వులు జారీ చేసిన విద్యాశాఖ.

వెల్లడించిన ఎంఈఓ వెంకటయ్య గౌడ్...

సత్య మేవ జయతే వికారాబాద్ జిల్లా :తాండూరు : తాండూరు మండలం కరణ్ కోట్ జెడ్పీహెచ్ఎస్ స్కూల్ టీచర్ రాఘవేందర్ రెడ్డిపై సస్పెన్షన్ వేటు పడింది. ఈ మేరకు విద్యాశాఖ ఉత్తర్వులు జారీ చేసినట్లు ఎంఈఓ వెంకటయ్య గౌడ్ తెలిపారు.

టీచర్ రాఘవేందర్ రెడ్డి అదే పాఠశాలకు చెందిన విద్యార్థినితో అసభ్యంగా ప్రవర్తించాడని తల్లిదండ్రుల ఫిర్యాదు మేరకు పోలీసులు పోక్సో కేసు నమోదు చేసిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ సంఘటనపై జిల్లా విద్యాధికారి రేణుకాదేవి విచారణకు ఆదేశించడంతో ఎంఈఓ వెంకటయ్య గౌడ్ కరణ్ కోట్ జెడ్పీహెచ్ఎస్ స్కూల్లో విచారణ చేపట్టారు.ఈ నివేధికను జిల్లా విద్యాధికారికి పంపించారు. బాలికతో అసభ్యంగా ప్రవర్తించిన టీచర్ రాఘవేందర్ రెడ్డిపై సస్పెండ్ వేటు వేస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేసిందని ఎంఈఓ వెంకటయ్య తెలిపారు. సోమవారం ఉత్తర్వులను అందజేయడం జరుగుతుందని చెప్పారు

పేదల ఆరోగ్యానికి వరం.

బాధితుల కుటుంబాలకు సీఎంఆర్ఎఫ్ భరోసా

ఎల్ఓసీలను అందజేసిన ఎమ్మెల్యే మనోహర్ రెడ్డి..

సత్య మే వ జయతే వికారాబాద్ జిల్లా :తాండూరు, : అనారోగ్యాలతో బాధపడుతున్న బాధితులకు తెలంగాణ సర్కారు అమలు చేస్తున్న సీఎంఆర్ఎఫ్ పథకం భరోసా అందిస్తుందని తాండూరు ఎమ్మెల్యే మనోహర్ రెడ్డి అన్నారు.అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న యాలాల మండలం పగిడ్యాల గ్రామానికి చెందిన రావుల అరుణకు సీఎంఆర్ఎఫ్ కింద రూ. 2లక్షలు మంజూరురయ్యాయి. అదేవిధంగా పెద్దేముల్ మండలం రుద్రారం గ్రామానికి చెందిన అంతారం లలితకు రూ. 2లక్షల 25వేలు మంజూరయ్యాయి. ఆదివారం తాండూరు ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో ఎమ్మెల్యే మనోహర్ రెడ్డి చేతుల మీదుగా లబ్దిదారులకు ఈ ఎల్వోసీలను అందజేశారు.ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ సీఎంఆర్ఎఫ్ పథకం పేదలకు వరంగా మారిందని అన్నారు. అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న పేదలు ఈ పథకాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో తాండూరు మార్కెట్ కమిటి చైర్మన్ పట్లోళ్ల బాల్ రెడ్డి, టీపీసీసీ ప్రధాన కార్యదర్శి ధారాసింగ్, నాయకులు జర్నప్ప, లొంక నర్సింలు, ఉప్పరి మల్లేశం తదితరులు ఉన్నారు..

పలు శుభకార్యాలకు హాజరైన స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ కూతురు అనన్య...

సత్య మేవ జయతే వికారాబాద్ జిల్లా :మర్పల్లి: తెలంగాణ రాష్ట్ర స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ గారి కూతురు అనన్య ఆదివారం మర్పల్లి లోని ఏంసిపిఎం పంక్షన్ హాలో కోటమర్పల్లి గ్రామానికి చాకలి పద్మమ్మ కూతురు అశ్విని- ప్రశాంత్ కుమార్ ల వివాహానికి, హాజరై నూతన వధూవరుల ను ఆశీర్వదించారు. అనంతరం పంక్షన్ హాల్ ముందు నూతనంగా ప్రారంభించిన కింగ్స్ ధాభా ప్రారంభోత్సవంలో పాల్గొని నిర్వహకులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర సీనియర్ నాయకులు శ్రీ గూడెం రాములు యాదవ్, తెలంగాణ సోషల్ మీడియా కో ఆర్డినేటర్ చామల రఘుపతి రెడ్డి, కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు తుమ్మల సురేష్ యాదవ్, కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకుడు రాచన్న, నరసింహ రెడ్డి, మహేష్, ఆనందం, మహిపాల్ గౌడ్, తదితరులు పాల్గొన్నారు...

దొంగలతో పోరాడిన డీసీపీ చైతన్య ధైర్యం అమోఘం: డీజీపీ శివధర్‌రెడ్డి

చాదర్‌ఘాట్‌లో సెల్‌ఫోన్ దొంగలను పట్టుకునే ప్రయత్నంలో గాయపడిన డీసీపీ చైతన్యకుమార్‌ను, ఆయన గన్‌మ్యాన్‌ను తెలంగాణ డీజీపీ శివధర్‌రెడ్డి పరామర్శించారు. హైదరాబాద్ పోలీస్ కమిషనర్ సజ్జనార్‌తో కలిసి సోమాజిగూడలోని యశోదా ఆసుపత్రికి వెళ్లిన ఆయన, చికిత్స పొందుతున్న డీసీపీ ఆరోగ్య పరిస్థితి గురించి వైద్యులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం డీసీపీ చైతన్యకుమార్‌తో మాట్లాడారు.ఆసుపత్రి వద్ద మీడియాతో మాట్లాడిన డీజీపీ శివధర్‌రెడ్డి, డీసీపీ చైతన్యకుమార్ ఆరోగ్యం నిలకడగా ఉందని, మెరుగుపడుతోందని తెలిపారు. "సోమవారం ఆయన్ను డిశ్చార్జ్ చేసే అవకాశం ఉంది. డీసీపీ చైతన్యకుమార్ ఒక ఆదర్శవంతమైన అధికారి. విధి నిర్వహణలో భాగంగా ఆయన చూపిన చొరవ, ధైర్యసాహసాలు ప్రశంసనీయం.

సుడిగాలి పర్యటన నారాయణ ఖేడ్ మాజీ ఎంఎమ్మెల్యే

సత్య మేవ జయతే నారాయణ ఖేడ్ ఒక వైపు బి ఆర్ ఎస్ కార్యకర్తలు పరామర్శించినామనూర్ మండల కేంద్రంలో మరియు ధన్వార్, ఉసిరికేపల్లి, బాదల్ గావ్, డావూర్ గ్రామాలలో ఇటీవల మరణించిన పలువురు కుటుంబ సభ్యులను ఇంటికి వెళ్లి వారిని పరామర్శించి ధైర్యాన్ని చెప్పిన నారాయణఖేడ్ మాజీ శాసనసభ్యులు మహారెడ్డి భూపాల్ రెడ్డి వారితోపాటు మండల పార్టీ అధ్యక్షులు విఠల్ రావు పటేల్,మాజీ జెడ్పిటిసి నాగేందర్ పటేల్, మాజీ సర్పంచులు నాగప్ప, జనార్ధన్ రెడ్డి, రాజేందర్ రావు,నాయకులు కిషన్ రావు పటేల్, మన్నన్, గాలిరెడ్డి, నర్సింలు, విఠల్, నరసింహారెడ్డి, విఠల్,హనుమారెడ్డి, ఖదీర్,వెంకట్ రావు,గణపతి, తదితరులు

మరోవైపు హైదరాబాద్ లో నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించిన మాజీ ఎంఎమ్మెల్యే

నారాయణఖేడ్ మండల బి ఆర్ఎస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షులు తుర్కపల్లి తాజా మాజీ సర్పంచ్ కుమ్మరి పరమేష్ గారి పెద్దనాన్న ర్యాకల్ గ్రామానికి చెందిన కుమ్మరి లక్ష్మయ్య-అనసూయ గార్ల కుమారుడు కుమ్మరి నర్సింలు-అనసూయ గార్ల కూతురు కీర్తన-కృష్ణ గార్ల వివాహము.ఆఫీజ్ పెట్ %శ% రోడ్ లోని సత్య భారతి కన్వెన్షన్ సెంటర్ లో జరిగినందున ఈ కార్యక్రమానికి హాజరై నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించి శుభాకాంక్షలు తెలియజేసిన నారాయణఖేడ్ మాజీ శాసనసభ్యులు మహారెడ్డి భూపాల్ రెడ్డి వారితోపాటు వారి కుటుంబ సభ్యులు తదితరులు ఉన్నారు.

గృహప్రవేశ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న మాజీ ఎమ్మెల్యే

నారాయణఖేడ్ మండలం చాప్ట(%ఖ%) గ్రామానికి చెందిన ర్యాకల్ గోవర్ధన్ రెడ్డి గారు నూతనంగా నిర్మించిన ఇంటి గృహప్రవేశ కార్యక్రమానికి హాజరై శుభాకాంక్షలు తెలియజేసిన వారితోపాటు గ్రామ పార్టీ అధ్యక్షులు సంతోష్ రెడ్డి, అశోక్ రెడ్డి, సుధాకర్ రెడ్డి రాంగొండ హన్మారెడ్డి పీరన్న శంకర్ నాయక్ తదితరులు ఉన్నారు.

మనూర్ మండలం లో ఎంగేజ్మెంట్ వేడుకల్లో పాల్గొన్న మాజీ ఎమ్మెల్యే

మనూర్ మండలం దవూర్ తండాకు చెందిన ఖిర్యా నాయక్ కుమార్తె ఎంగేజ్మెంట్ వేడుకలకు హాజరై వారికి శుభాకాంక్షలు తెలియజేసినా వారితోపాటు మండల పార్టీ అధ్యక్షులు విఠల్ రావు పటేల్,జనార్దన్ రెడ్డి సర్పంచ్, నాయకులు, హన్మారెడ్డి గణపతి, మారుతి ఉన్నారు.

"వికారం" పట్టిన వికారాబాద్ రోడ్లు: సీఎం, స్పీకర్ సొంత జిల్లాకే ఈ దుస్థితా?

మృత్యుగుంతలుగా మారిన ప్రధాన రహదారులుబీ నిత్యం ప్రమాదాల బారిన పడుతున్న వాహనదారులు

సత్యమేవ జయతే - వికారాబాద్ జిల్లా,అక్టోబర్ 26 : తెలంగాణ రాష్ట్ర రాజకీయాలకు అత్యంత కీలకమైన ఇద్దరు ప్రముఖులు - రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, శాసనసభ స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ - ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న వికారాబాద్ జిల్లా రోడ్ల పరిస్థితి దయనీయంగా మారింది. ముఖ్యనేతల సొంత జిల్లాలోనే రోడ్లు గుంతలమయమై, కంకర తేలి, ప్రయాణానికి నరకం చూపుతుండడంతో స్థానికులు, వాహనదారులు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

గుంతల మయం: వికారాబాద్‌ది 'వికారం' పట్టిన రూపం!

జిల్లా కేంద్రం వికారాబాద్‌తో పాటు తాండూరు, కొడంగల్, పరిగి వంటి ప్రధాన పట్టణ, గ్రామీణ ప్రాంతాల రోడ్లన్నీ పూర్తిగా శిథిలావస్థకు చేరాయి. ఎక్కడ చూసినా పెద్దపెద్ద గుంతలు దర్శనమిస్తుండటంతో, వాహనదారులు రోజూ ప్రాణాలను పణంగా పెట్టి ప్రయాణం చేయాల్సిన దుస్థితి ఏర్పడింది. వర్షపు నీరు నిలిచి ఈ గుంతలు 'మృత్యుగుంతల'గా మారుతున్నాయి. ద్విచక్ర వాహనదారులు ప్రమాదాలకు గురవడం, గుంతలను తప్పించే క్రమంలో ఎదురుగా వస్తున్న వాహనాలను ఢీ కొట్టడం వంటి ఘటనలు నిత్యకృత్యమయ్యాయి.

సీఎం సొంత నియోజకవర్గంలోనే నిర్లక్ష్యమా?

తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి గారు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న కొడంగల్ నియోజకవర్గం పరిధిలోనూ రోడ్ల దుస్థితి ఆందోళన కలిగిస్తోంది. రాష్ట్రానికే దిశానిర్దేశం చేయాల్సిన ముఖ్యమంత్రి సొంత జిల్లాలోనే కనీస మౌలిక వసతులు లోపించడంపై ప్రజలు ప్రభుత్వంపై తీవ్రస్థాయిలో విమర్శలు గుప్పిస్తున్నారు. 'సీఎం సొంత జిల్లాకే ఈ నిర్లక్ష్యమా, ఇక ఇతర జిల్లాల పరిస్థితి ఎలా ఉంటుందో?' అని స్థానికులు ప్రశ్నిస్తున్నారు.

స్పీకర్ స్వగ్రామానికీ తప్పని దుస్థితి!

అంతేకాకుండా, రాష్ట్రంలో రెండవ అత్యున్నత రాజ్యాంగ పదవి అయిన శాసనసభ స్పీకర్‌గా ఉన్న గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న వికారాబాద్ నియోజకవర్గం, ఆయన స్వగ్రామం తాండూరు మండలం బెల్కటూరు రోడ్ల పరిస్థితి కూడా అధ్వాన్నంగానే ఉంది. అత్యున్నత నేతలు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్నప్పటికీ రోడ్ల మరమ్మతులపై దృష్టి సారించకపోవడంపై ప్రజల్లో ఆగ్రహం కట్టలు తెంచుకుంటోంది.

ప్రాణాలు పోతున్నా నిద్రాభంగం కాని అధికారులు

గత నెలలుగా ఈ గుంతల కారణంగా అనేక రోడ్డు ప్రమాదాలు జరిగాయి. పలువురు తీవ్రంగా గాయపడగా, కొందరు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. అయినప్పటికీ, రోడ్ల మరమ్మతుల విషయంలో జిల్లా యంత్రాంగం, సంబంధిత అధికారులు నిర్లక్ష్యాన్ని వీడకపోవడం దారుణం.

ప్రభుత్వానికి ప్రజల ప్రశ్నలు:

రోడ్ల దుస్థితిపై స్థానికులు నేరుగా ప్రభుత్వాన్ని నిలదీస్తున్నారు: ముఖ్యమంత్రి, స్పీకర్ ఇద్దరూ ఈ జిల్లాకు చెందినవారే అయినప్పటికీ, రోడ్ల మరమ్మతులకు నిధులు ఎందుకు కేటాయించలేకపోతున్నారు?ప్రభుత్వం ఏర్పడి దాదాపు రెండు సంవత్సరాలు కావస్తున్నా, కనీస మౌలిక వసతుల కల్పనలో నిర్లక్ష్యం ఎందుకు?ప్రమాదాలు జరిగి ప్రాణాలు కోల్పోతున్నా జిల్లా యంత్రాంగం నిమ్మకు నీరెత్తినట్లు ఎందుకు వ్యవహరిస్తోంది? వికారాబాద్ రోడ్లపై శాశ్వత పరిష్కారానికి ప్రభుత్వం ఎప్పుడు హామీ ఇస్తుంది?ప్రజల ఆవేదనను ఆలకించి, తక్షణమే రోడ్ల మరమ్మతులు చేపట్టాలని స్థానికులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. లేదంటే ముఖ్యమంత్రి సొంత జిల్లానే ప్రజా వ్యతిరేకతకు కేంద్రంగా మారే ప్రమాదం ఉందని రాజకీయ విశ్లేషకులు హెచ్చరిస్తున్నారు. రోడ్ల మరమ్మతులకు యుద్ధప్రాతిపదికన చర్యలు తీసుకోకపోతే, రోడ్డు కాలుష్యం (కంకర, దుమ్ము, ధూళి) తో పాటు ప్రమాదాల బారిన పడుతూనే ఉంటామని ప్రజలు ఆందోళన చెందుతున్నారు.

ఎడిటోరియల్

సైబరాసురుల స్వైర విహారం

సైబర్ నేరాలు విచ్చలవిడిగా సాగుతుండడం, లక్షలు, కోట్ల రూపాయలు దోపిడీ కావడం ప్రభుత్వానికి, కేంద్ర దర్యాప్తు సంస్థలకు తీరని సమస్యగా పరిణమిస్తోంది. అనేక రూపాల్లో ఇవి చాపకిందనీరులా సాగుతున్నాయి. అంతా జరిగిపోయాకనే బాధితులకు వీటి మోసం బయటపడుతోంది. ఈ పరిణామాలకు కొందరు బాధితులు ఆర్థికంగా, మానసికంగా కృశించి వ్యాధిగ్రస్థులు కావడమేకాక, కొందరు ప్రాణాలు పోగొట్టుకున్న సంఘటనలు జరిగాయి. ఇటీవల కొన్ని నెలలుగా 'డిజిటల్ అరెస్ట్' పేరుతో సైబర్ నేరాలు బాధితులను భయకంపితులు చేస్తున్నాయి. ఇడి, సిబిఐ, ఆర్‌బిఐ సంస్థల పేర్లనే కాదు చివరికి సుప్రీం కోర్టు పేరు చెప్పి కూడా నకిలీ అరెస్టు వారెంట్లు బాధితులకు పంపుతున్నారు. ఈ సమస్యపై సుప్రీం కోర్టు తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తోంది. సుమోటోగా తీసుకున్న ఓ డిజిటల్ అరెస్టు కేసు విచారణ సందర్భంగా కేంద్రం, సిబిఐలకు తమ స్పందన తెలపాలని ఆదేశించింది. హర్యానా లోని అంబాలాకు చెందిన 73 ఏళ్ల ఓ మహిళ భారత ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ బిఆర్ గవాయ్‌కి సైబర్ నేరగాళ్ల బెదిరింపులపై ఫిర్యాదు చేసింది. తనను 'డిజిటల్ అరెస్టు' చేయాల్సిందిగా సుప్రీం కోర్టు ఆదేశాలు జారీ చేసినట్టు ఉన్న ఒక పత్రాన్ని నేరగాళ్లు తనకు చూపించారని ఆమె పేర్కొంది. రూ. కోటి ఇస్తే ఈ అరెస్టు నుంచి బయటపడవచ్చని బెదిరించారని వివరించింది. సాక్షాత్తు సుప్రీం కోర్టే ఆదేశాలు జారీ చేసినట్టు నకిలీ పత్రాలు సృష్టించి నేరగాళ్లు బెదిరిస్తుండడం సుప్రీంకోర్టు ధర్మాసనానికి మింగుడు పడడం లేదు. శుక్రవారం (17.10. 2025) దీనిపై ధర్మాసనం విచారణ నిర్వహించడం గమనార్హం. దీనివల్ల ప్రజలకు న్యాయవ్యవస్థపై విశ్వాసం దెబ్బతింటుందని ధర్మాసనం ఆందోళన వెలిబుచ్చింది. ఇవి సాధారణ మోసాలుగా భావించకూడదని, వీటిని బయటపెట్టేందుకు కేంద్ర, రాష్ట్ర పోలీసుల మధ్య సమన్వయం అవసరమని అభిప్రాయపడింది. ఈ ఏడాది జూన్‌లో డిజిటల్ పేమెంట్స్ అవార్డ్ కార్యక్రమంలో కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ డిజిటల్ అరెస్టుల మోసాలను అరికట్టేందుకు సరైన పరిష్కారాలతో ముందుకు రావాలని ఫిన్‌టెక్, స్టార్టప్‌లకు పిలుపునిచ్చారు. తాజాగా హైదరాబాద్‌లో ఓ వృద్ధురాలిని మోసగించి రూ. 35 లక్షలు కాజేసిన సంఘటనపై శుక్రవారం (అక్టోబర్ 17) సైబర్ క్రైమ్ విభాగానికి ఫిర్యాదు అందడం గమనార్హం. లండన్ ఎయిర్ పోర్టులో మీ అబ్బాయికి ప్రమాదంలో తలకు పెద్ద గాయాలయ్యాయని, ఆస్పత్రిలో చికిత్స కోసం అర్జెంట్‌గా చేర్చాలని నమ్మించి ఆమె దగ్గరనుంచి డాక్టరు పేరుతో ఓ వ్యక్తి రూ. 35.23 లక్షలు కాజేశాడు. ఆమె నేరుగా తన కుమారుడితోనే మాట్లాడడంతో అసలు మోసం బయటపడింది. హైదరాబాద్‌లోనే గత ఏడాది నవంబర్‌లో 48 ఏళ్ల మహిళను లక్షంగా చేసుకుని డిజిటల్ అరెస్ట్ పేరుతో భయపెట్టి మోసాలకు పాల్పడిన ముఠాలోని కీలక వ్యక్తిని ముంబై అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయంలో అరెస్టు చేశారు.

నగరమా.. నరకమా?

నగరమా.. నరకమా? %దీఎ - ౣావ్శ్రీఝ =వఱష్ట్రఱ ఎ 25 ౣష్ 2025 11:01ాూవీ% దేశ రాజధానిలో ఎయిర్ క్వాలిటీ ఇండెక్స్ 400 దాటింది. ప్రపంచంలో నివాసయోగ్యం కాని నగరం ఏదైనా ఉన్నదా అంటే దానికి సమాధానం ఢిల్లీ అని చెప్పవచ్చు. తీవ్రస్థాయిలో విషపూరిత పొగమంచు దేశ రాజధాని ఢిల్లీ మొత్తాన్ని కమ్మేసింది. దీంతో ఊపిరి పీల్చుకోవడానికి ఢిల్లీ తల్లడిల్లిపోతోంది. దేశ రాజధాని నరకంలా మారింది. ఢిల్లీ వరుసగా మూడో రోజూ వాయు కాలుష్యం అతి తీవ్రస్థాయిలోనే ఉంది. ఇవాళ వాయు నాణ్యత సూచీ 402 కి చేరింది. జహంగీర్‌పురి ప్రాంతంలో ఈ సూచీ 506, సోనియా విహార్‌లో 462 కి పడిపోవడం పరిస్థితి తీవ్రతకు అద్దం పడుతోంది. మితిమీరిన కాలుష్యంతో జనం ఉక్కిరిబిక్కిరవుతున్నారు. దేశ రాజధాని నగరాన్ని నరకంగా మార్చేసిన వాయు కాలుష్యం అందరినీ ఆందోళనకు గురిచేస్తోంది. కాలుష్య తీవ్రత పెరిగిన నేపథ్యంలో ఢిల్లీలో పలు ఆంక్షలు అమలు చేస్తున్నారు. నిర్మాణ పనులపై ఆంక్షలు విధించారు. లైట్ కమర్షియల్ వాహనాలు, డీజిల్‌ట్రక్కుల రాకపోకలను నిషేధించారు. భవన నిర్మాణ పనులను, కూల్చివేతలను నిషేధిస్తున్నట్లు ఢిల్లీ పర్యావరణ శాఖ ప్రకటించింది. కాలుష్యం కేవలం ఢిల్లీకే పరిమితం కావడం లేదు. రాజస్థాన్, హర్యానా, ఉత్తరప్రదేశ్, గ్రేటర్ నోయిడా తదితర ప్రాంతాల్లోనూ వాయు నాణ్యత దిగజారింది. %ూశ్రీంశీ =ఝుం% - కళాత్మక సమరశీలి సత్యన్న %ూంజవతీఱంవఎవత్% ఢిల్లీలో విష వాయువుల గాఢత ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ పరిమితుల కంటే 50 రెట్లు ఎక్కువగా ఉండడంతో వైద్యులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. కాలుష్యం కారణంగా ఢిల్లీలో దగ్గు, జలుబు, గొంతు ఇన్ఫెక్షన్లు, కంటి దురదతో ఆసుపత్రులకు వచ్చే వారి సంఖ్య గణనీయంగా పెరిగింది. ఈ సీజన్‌లో ఇలా కాలుష్య తీవ్రత పెరగడం ఇదే తొలిసారి. దీంతో ఢిల్లీ- ఎన్‌సిఆర్ ప్రాంతాన్ని అతి తీవ్ర కాలుష్య జోన్‌గా గుర్తించారు. రెండు వారాల పాటు ఇదే పరిస్థితి కొనసాగే అవకాశముందని శాస్త్రవేత్తలు హెచ్చరించారు. గత దశాబ్ది కాలంగా ఇదే పరిస్థితి. ఢిల్లీ, యుపి, హర్యానా, పంజాబ్ రాష్ట్రాలలో పంటలను తగులపెట్టడం వల్ల, అలాగే పరిశ్రమల నుండి వెలువడుతున్న విష వాయువుల వల్ల విపరీతమైన దుస్థితి ఏర్పడింది. ఈ పాపం నాది కాదు అంటే నాది కాదని రాష్ట్రాలు ఒకరి మీద ఒకరు దుమ్మెత్తి పోసుకుంటున్నారు. ఢిల్లీలో ప్రమాద ఘంటికలు మోగిస్తోన్న వాయు కాలుష్యం సోమవారం ఎయిర్ క్వాలిటీ ఇండెక్స్ 402, అలాగే రెస్పిరబుల్ పార్టీకు లెట్ మ్యాటర్ 380, నైట్రోజెన్ డయాక్సయిడ్ 32, సల్ఫర్ డయాక్సయిడ్ 13, ఓజోన్ 68, కార్బన్ మోనాక్సయిడ్ 21 గా ఉంది. గాలి నాణ్యత క్షీణిస్తున్న నేపథ్యంలో ప్రజలు ముఖ్యంగా వయోజనులు, పిల్లల విషయంలో అప్రమత్తంగా ఉండాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. శ్వాసకోశ సమస్యలు ఎదురయ్యే ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరించారు. %ూశ్రీంశీ =ఝుం% - అంబేద్కర్ మార్గంలో 'కోటా' కొట్లాట ఢిల్లీ సహా పరిసర ప్రాంత ప్రజలు గడపదాటి బయటకు రావాలంటే మాస్కు ధరించక తప్పని పరిస్థితి నెలకొంది. కోరలు చాచిన వాయు కాలుష్యం ఈదుస్థితిని తీసుకొచ్చింది. చలికాలం వచ్చిందంటే చాలు ఢిల్లీలో పీల్చే గాలి విషంగా మారుతున్నది. రుతుపవనాల తిరోగమనం అనంతరం ఉత్తరాదిన ఏర్పడే ప్రత్యేక వాతావరణ పరిస్థితులు ఒక కారణమైతే, మానవ తప్పిదాలు ఈ వాయు కాలుష్యం స్థాయిలను మరింత పెంచి పీల్చే గాలిని విషతుల్యం చేస్తున్నాయి. ఢిల్లీ నగరంలోని వాహన ఉద్గారాలు తోడు పొరుగు రాష్ట్రాలు పంజాబ్, హర్యానా రైతులు పంట వ్యర్థాలను కాల్చడం వల్ల ఏర్పడే పొగ శీతాకాలంలో సహజ సిద్ధంగా ఏర్పడే పొగమంచులో కలిసిపోయి ఊపిరి పీల్చుకోలేని ఉక్కిరిబిక్కిరి పరిస్థితి సృష్టిస్తున్నాయి. భవన నిర్మాణ పనుల కారణంగా ఏర్పడే దుమ్ము, ధూళి అన్నీ కలగలిపి గాలి నాణ్యతను దారుణంగా దెబ్బ తీస్తున్నాయి. %ూశ్రీంశీ =ఝుం% - కళాత్మక సమరశీలి సత్యన్న %ూంజవతీఱంవఎవత్% పొల్యూషన్ మానిటరింగ్ మెకానిజం లేక ప్రజలకు కాలుష్యం దుష్ప్రభావాలు తెలియక తీవ్ర సమస్యలు కొనితెచ్చుకుంటున్నారు. ప్రభుత్వాలు అవలంబిస్తున్న పారిశ్రామిక సాంకేతిక విధానాలు ప్రకృతి విధ్వంసానికి కారణాలు అవుతున్నాయి. ఆక్సిజన్, నైట్రోజన్, కార్బన్ డయాక్సైడ్, ఆర్గాన్, నీటి ఆవిరి సమతుల్యంగా ఉంటేనే వన్యప్రాణి, వ్యవసాయానికి, మానవుని అభివృద్ధికి తోడ్పడుతుంది. వాయువులు, కణాలు, జీవ అణువులతో సహా హానికరమైన లేదా అధిక పరిమాణంలో ఉన్న పదార్థాలను భూమి వాతావరణంలోకి ప్రవేశపెట్టినప్పుడు వాయు కాలుష్యం సంభవిస్తుంది. ఇది మానవులకు వ్యాధులు, అలెర్జీలు, మరణానికి కారణం కావచ్చు. ఇది జంతువులు, ఆహార పంటలు వంటి ఇతర జీవులకు కూడా హాని కలిగించవచ్చు. సహజమైన లేదా నిర్మించిన వాతావరణాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. మానవ కార్యకలాపాలు, సహజ ప్రక్రియలు రెండూ వాయు కాలుష్యాన్ని సృష్టించగలవు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నివేదిక ప్రకారం, వాయు కాలుష్యం ద్వారా ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఏటా 8 మిలియన్ల మంది మరణాలకు కారణమైంది. %ూశ్రీంశీ =ఝుం% - 'గెలుపు' రాజకీయాల్లో సానుభూతి సయ్యాట! పరిశ్రమలు, రవాణా మొదలైన ప్రజల కార్యకలాపాల ద్వారా తయారైన విష పదార్థాలు సమాజాన్ని చుట్టే గాలిని కలుషితం చేస్తాయి. ప్రధాన కాలుష్య కారకాలు దహన, చెత్తను తగులబెట్టినప్పుడు రసాయన ప్రతిచర్యల వల్ల దుమ్ము, మసి, ఆటోమొబైల్ పెట్రోలియం వాహనాల ద్వారా ఎగ్జాస్ట్ గ్యాస్ వంటి సల్ఫరస్ వాయువులో ఉండే నత్రజని ఆక్సైడ్లు, కాలుష్యం ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని, ఆస్తిని, జంతువులు, మొక్కలను ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. సహజ పరిస్థితులు, క్షీణత, శ్వాసకోశ వ్యాధులు, శ్వాసనాళ ఆస్తమా వంటి వివిధ వ్యాధుల ప్రేరణ. వాయు కాలుష్యం తీవ్రమైన ఆరోగ్య ప్రమాదాలకు కారణమయ్యే పిఎం 2.5, పిఎం 0.5 వంటి చక్కటి రేణువుల హానికరమైన పదార్థాలను కలిగి ఉంది. ఎసిలు, రిఫ్రిజిరేటర్లు విపరీతంగా వాడడం వలన క్లోరోఫ్లోరో కార్బన్లు, ద్రావకాలు, రిఫ్రిజిరేటర్లకు ఉపయోగించే వాయువుల ద్వారా ఓజోన్ పొరను నాశనం చేసి వాతావరణంలో కార్బన్ డయాక్సైడ్ వాయువు సాంద్రత పెరగడం వల్ల గ్రీన్‌హౌస్ ప్రభావం వాతావరణంలో పర్యావరణ విధ్వంసం సమస్యగా దృష్టిని ఆకర్షిస్తున్నాయి

ఉగ్రవాదుల ఉచ్చులో పాకిస్తాన్

పొరుగు దేశం పాకిస్తాన్ ఇంటాబయటా పెను సమస్యలతో సతమతమవుతోంది. ఉగ్రవాదాన్ని ఎగదోసి, ఆ మంటల్లో చలికాచుకుందామనుకున్న దాయాదిని ఇప్పుడవే మంటలు చుట్టుముట్టి, ఊపిరి సలపనివ్వడం లేదు. ఒకవైపు ఆర్థిక సంక్షోభంలో కూరుకుపోయి, దేశాన్ని ఎలా గట్టెక్కించాలో తెలియక పాక్ పాలకులు సతమతమవుతుంటే, ఉగ్రవాదం పెనుభూతమై కోరలు సాచి కబళించబూనడంతో దిక్కుతోచడం లేదు. గాజాలో పెచ్చుమీరుతున్న మరణాలు, ట్రంప్ శాంతి ప్రణాళికను నిరసిస్తూ వారం రోజుల క్రితం ప్రధాన రాజకీయ పార్టీలలో ఒకటైన తెహ్రీక్ -ఇ-లబ్బైక్ పాకిస్తాన్ కార్యకర్తలు ఇస్లామాబాద్, లాహోర్, కరాచీ వంటి ముఖ్య నగరాల్లో చేసిన ఆందోళనలు ఆ దేశంలో శాంతి భద్రతల పరిస్థితి ఎంతగా క్షీణించిందో కళ్లకుకట్టాయి. %ూశ్రీంశీ =ఝుం% - కళాత్మక సమరశీలి సత్యన్న %ూంజవతీఱంవఎవత్% ఆ అల్లర్లను అణచివేశామన్న సంతృప్తి షెహబాజ్ షరీఫ్ ప్రభుత్వానికి ఒక్క రోజైనా మిగలకుండానే అఫ్గానిస్తాన్‌తో ఘర్షణలు పెచ్చుమీరాయి. లష్కరే తోయిబా, జైషే మహమ్మద్ వంటి ఉగ్రవాద సంస్థలకు ఊపిరులూది, ఇండియాపైకి ఎగదోసి వినోదం చూద్దామనుకున్న దాయాది దేశానికి తెహ్రీక్-ఇతాలిబాన్ పాకిస్తాన్ (టిటిపి) సీమాంతర ఉగ్రవాదం ఎలా ఉంటుందో రుచి చూపిస్తోంది. అఫ్గాన్ గడ్డపైనుంచి పాకిస్తాన్‌లో ఉగ్రవాద కార్యకలాపాలు నిర్వహిస్తున్న ఈ సంస్థ పాక్ ప్రభుత్వానికి కంటిమీద నిద్ర లేకుండా చేస్తోంది. ఖైబర్ పఖ్తుంఖ్వా ప్రావిన్సులో ఇటీవల జరిపిన దాడుల్లో సైనిక నష్టం జరగడంతో పాక్ భగ్గుమంది. టిటిపి ప్రధాన నేతలను మట్టుబెట్టే ఉద్దేశంతో కాబూల్ పై బాంబు దాడులకు తెగబడటంతో తాలిబాన్ ప్రభుత్వం ఎదురు దాడులు ప్రారంభించింది. %ూశ్రీంశీ =ఝుం% - అంబేద్కర్ మార్గంలో 'కోటా' కొట్లాట ఉగ్రవాదుల పీచమణిచేందుకు భారత్ చేపట్టిన సర్జికల్ స్ట్రయిక్స్, ఆపరేషన్ సిందూర్ ను తప్పుబట్టిన పాకిస్తాన్‌కు సీమాంతర ఉగ్రవాదం ఎంతటి ప్రమాద హేతువో ఇప్పుడు అర్థమవుతున్నట్లుంది. వాస్తవానికి అఫ్గానిస్తాన్ - పాకిస్తాన్ మధ్య సంబంధ బాంధవ్యాలు మొదటినుంచీ అంతంతమాత్రమే. ఇరుదేశాలనూ విభజిస్తున్న డ్యురాండ్ రేఖను తాము గుర్తించబోమంటూ అఫ్గాన్ మొదటినుంచీ తెగేసి చెబుతూ వస్తోంది. తాలిబాన్ల చేతికి పగ్గాలు వచ్చాక ఇరుదేశాల మధ్య సంబంధాలు మరింతగా క్షీణించాయి. దీనికి ప్రధాన కారణం తెహ్రీక్-ఇ-తాలిబాన్ పాకిస్తాన్ సంస్థే. 2007లో ఏర్పడిన ఈ సంస్థ షియా వ్యతిరేక ఉద్యమాన్ని నెత్తికెత్తుకుని, ఆత్మాహుతి బాంబుదాడులకు పాల్పడటంతో అనతికాలంలోనే నిషేధానికి గురైంది. అఫ్గానిస్తాన్‌లో అమెరికా ఆక్రమణలకు మద్దతు పలికిందన్న కారణంగా పాకిస్తాన్ పై టిటిపి కక్ష గట్టింది. ఇమ్రాన్ ఖాన్ ప్రధానిగా ఉన్నప్పుడు టిటిపిని దారికి తెచ్చేందుకు తాలిబాన్ ప్రభుత్వంతో సంప్రదింపులు జరిపారు. కానీ, ఏ ఒప్పందమూ కుదరకముందే ఆయన జైలుపాలయ్యారు. తదనంతరం అధికారంలోకి వచ్చిన ప్రధాని షెహబాజ్ ప్రభుత్వాన్ని కుప్పకూల్చడమే లక్ష్యంగా టిటిపి మరింతగా పేట్రేగిపోతోంది. %ూశ్రీంశీ =ఝుం% - 'గెలుపు' రాజకీయాల్లో సానుభూతి సయ్యాట! %ూంజవతీఱంవఎవత్% గత ఎనిమిది నెలల్లో టిటిపి 2414 మంది పాక్ పౌరులను హతమార్చినట్లు పాకిస్తాన్‌కు చెందిన సెంటర్ ఫర్ రీసెర్చ్ అండ్ సెక్యూరిటీ స్టడీస్ సంస్థ అధ్యయనంలో తేలింది. తాజాగా టిటిపి పాక్ సైనికులను లక్ష్యం చేసుకోవడంతో ఉద్రిక్తతలు ఒక్కసారిగా భగ్గుమన్నాయి. అఫ్గాన్-, పాక్ రాజకీయ సంక్షోభంపై ఇప్పటికే అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ స్పందించినా, మారిన రాజకీయ పరిస్థితుల నేపథ్యంలో భారత్‌తో సన్నిహిత సంబంధాలను ఆశిస్తున్న చైనా మాత్రం ఆచితూచి వ్యవహరిస్తోంది. శత్రువుకు శత్రువు మనకు మిత్రుడనే విధంగా పాక్ తో వైరం అఫ్గానిస్తాన్‌ను భారత్‌కు దగ్గర చేసింది. ఆ దేశ విదేశాంగ మంత్రి భారత్‌లో పర్యటిస్తున్నప్పుడే పాక్-అఫ్గాన్‌ల మధ్య ఘర్షణలు తలెత్తడం కాకతాళీయమే అయినా, భారత్ కు ఈ పరిణామం కలిసివచ్చే అంశమే. ఇరుగుపొరుగు దేశాలతో భారత్ సంబంధాలు అంతంతమాత్రంగానే ఉన్న నేపథ్యంలో అఫ్గాన్ దగ్గర కావడం ఒకింత హర్షించదగిన పరిణామం. అఫ్గాన్‌లో తాలిబాన్ ప్రభుత్వాన్ని భారత్ అధికారికంగా గుర్తించకపోయినా, పూర్తిగా ఆ దేశంతో దౌత్య సంబంధాలను తెంచుకోలేదు. %ూశ్రీంశీ =ఝుం% - స్లీపర్ ట్రావెల్స్.. డేంజర్ బెల్స్ తాజాగా అఫ్గాన్ విదేశాంగ మంత్రి పర్యటనతో సంబంధాలు మళ్లీ బలోపేతం కానున్నాయి. కాబూల్‌లో నాలుగేళ్ల క్రితం మూసివేసిన దౌత్య కార్యాలయాన్ని మళ్లీ తెరిచేందుకు భారత్ అంగీకరించడం ఒక శుభపరిణామం. అఫ్గానిస్తాన్ పునర్ నిర్మాణంలో భారత్ ఇప్పటికీ తన వంతు పాత్ర పోషిస్తోంది. తాజా బడ్జెట్ లోనూ 25 మిలియన్ డాలర్ల సహాయాన్ని ప్రకటించడం ఇందుకు ఉదాహరణగా చెప్పుకోవచ్చు. పాకిస్తాన్‌ను కట్టడి చేసేందుకు అఫ్గాన్‌తో స్నేహం వెదకబోయిన తీగ కాలికి తగిలిన చందంగా ఉపయోగపడుతుందని ఆశిద్దాం. %చీవఞ ౕశీతీఎ%

కళాత్మక సమరశీలి సత్యన్న

యవ్వనాన్ని ప్రసాదించే దివ్యమైన ఔషదం..
అన్ని వ్యాధులకూ ఒకే ఆన్సర్ అశ్వగంధ..

నేటి బిజీ లైఫ్‌లో మన శరీరం అనేక రకాల మానసిక, శారీరక ఒత్తిళ్లను ఎదుర్కొంటుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, మన ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి. ఈ సవాళ్లతో పోరాడే శక్తిని మన శరీరానికి అందించే అశ్వగంధ ఒక సూపర్ ఫుడ్.
అశ్వగంధ శక్తి స్థాయిలను పెంచుతుంది. రోగనిరోధక శక్తిని బలపరుస్తుంది. దీన్ని రోజూ తీసుకోవడం వల్ల అలసట, ఒత్తిడి, వ్యాధులతో పోరాడవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన జీవితం కోసం మీ ఆహారంలో అశ్వగంధను చేర్చుకోండి.
అశ్వగంధ అనేది చాలా సంవత్సరాలుగా ఉపయోగించబడుతున్న ఒక అద్భుతమైన మూలిక. ఇది ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది.
అశ్వగంధ తీసుకోవడం వల్ల కలిగ్గి లాభాలు గురించి ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

అశ్వగంధను ఎలా ఉపయోగించాలి
అశ్వగంధ పొడి: మీరు ప్రతిరోజూ 1-2 గ్రాముల అశ్వగంధ పొడిని పాలలో కలిపి తీసుకోవచ్చు.
అశ్వగంధ కషాయం: అశ్వగంధ, దాల్చిన చెక్క, తులసిని నీటిలో మరిగించి కషాయాలను తయారు చేయండి.
అశ్వగంధ టీ: అశ్వగంధ పొడితో కూడిన టీ మార్కెట్‌లో సులభంగా దొరుకుతుంది.
అశ్వగంధ తైలం: అశ్వగంధ నూనెతో మర్దన చేయడం కూడా మేలు చేస్తుంది.
అశ్వగంధ పాలు: అశ్వగంధ పొడితో పాలను తినండి.
అశ్వగంధ మిఠాయి: మార్కెట్‌లో లభించే అశ్వగంధ మిఠాయిని తినండి.

అశ్వగంధ చాలా ప్రయోజనకరమైన మూలిక..
ఒత్తిడి ఉపశమనం: అశ్వగంధ ఒక సహజ అడాప్టోజెన్, ఇది శరీరం ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవటానికి, మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది.
బలం, శక్తి: ఇది శారీరక, మానసిక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది, తద్వారా అలసట, బలహీనతను నివారిస్తుంది.
ఇమ్యూనిటీ బూస్టర్: అశ్వగంధ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది, తద్వారా అంటువ్యాధులు, వ్యాధుల నుండి రక్షిస్తుంది.
హార్మోన్ బ్యాలెన్స్: అశ్వగంధ ముఖ్యంగా మహిళల్లో హార్మోన్ల అసమతుల్యతను సమతుల్యం చేస్తుంది.పురుషులలో టెస్టోస్టెరాన్‌ను పెంచుతుంది.
కీళ్ల నొప్పులు: ఇది కీళ్లలో వాపు, నొప్పి నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది.

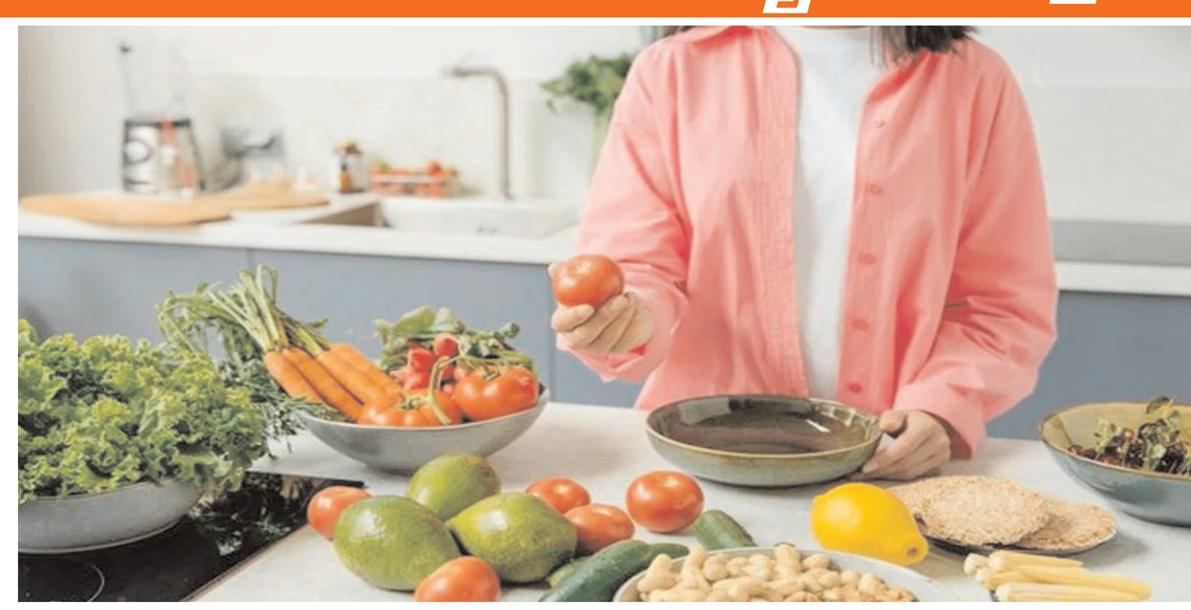
గుండె ఆరోగ్యం: అశ్వగంధ రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్‌ను సమతుల్యంగా ఉంచుతుంది. అశ్వగంధ రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.
నిద్రలేమి సమస్యకు.. మీరు నిద్రలేమితో ఇబ్బంది పడుతుంటే, మీరు అశ్వగంధ పొడిని తీసుకోవాలి. ఇది ఒత్తిడిని తగ్గించి మంచి నిద్రను పొందేందుకు సహాయపడుతుంది.అశ్వగంధ పొడిని పాలలో కలిపి రాత్రి పడుకునే ముందు తాగండి.. ఇది మేలు చేస్తుంది.
కీళ్ల నొప్పుల సమస్యకు.. మీరు కీళ్ల నొప్పులు లేదా వాపులతో బాధపడుతున్నప్పటికీ, మీరు అశ్వగంధ పొడిని తీసుకోవాలి.
రోగనిరోధక శక్తి పెంచేందుకు.. మీ రోగనిరోధక శక్తి బలహీనంగా ఉన్నప్పటికీ, మీరు తరచుగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నప్పటికీ, మీరు అశ్వగంధ పొడిని తీసుకోవాలి. దీనితో మీరు అనేక వ్యాధులను నివారించవచ్చు.

జీడిపప్పు పాలు ఎప్పుడైనా తాగారా?
దీనితో ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు..

జీడీపప్పు పాలు తయారీ విధానం: ముందుగా జీడిపప్పును పాన్‌లో వేసి దోరగా వేయించుకోవాలి. అవి చల్లారక మిక్సీ గిన్నెలో వేసుకుని తగనని నీళ్లు చేసుకుని మెత్తగా పేస్ట్‌లా గ్రైండ్ చేసుకోవాలి. తర్వాత దాన్ని మెత్తటి క్లాత్‌లో కి మార్చుకుని తగనన్ని నీళ్లు పోసుకుంటూ వడకట్టుకుంటే జీడిపప్పు పాలు రెడీ అయిపోతుంది. ఈ పాలన డైరీ పాలలానే టీ, కాఫీ, ఫుడ్ ప్రొడక్ట్స్ లో కూడా వాడుకోవచ్చని ఆహార నిపుణులుచెబుతున్నారు.అలాగేజీడిపప్పుపాలవల్లకలిగేఆహార ప్రయోజనాలను తెలుసుకుందాం.
గుండె ఆరోగ్యం మెరుగు: జీడిపప్పు పాలలో మోనో అన్‌శాచురేటెడ్, పాలీఅన్‌శాచురేటెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఉంటాయి. అందువల్ల ఇది అద్భుతమైన గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. జీడిపప్పు పాలలో మెగ్నీషియం, పొటాషియం కూడా ఉంటుందని.. ఈ రెండూ గుండె జబ్బులను నివారించడంలో సాయం చేస్తుందని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.
బరువు తగ్గుదల: జీడిపప్పు ఎక్కువగా తీసుకుంటే బరువు పెరుగుతారు. పరిమితంగా తింటే బరువు తగ్గేందుకు దోహదపడుతుంది. కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించేందుకు.. మీ గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచేందుకు సహాయపడే ప్రయోజనకరమైన కొవ్వులను ఇది అందిస్తుంది. అలాగే జీడిపప్పు పాలలో ఎల్-అర్జినైన్‌తో సహా మొక్కల ఆధారిత ప్రొటీన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది వాస్కులర్ సర్క్యులేషన్, రియాక్టివిటీని మెరుగుపరుస్తుంది.
కళ్లకు మంచిది: జీడిపప్పు పాలను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల కళ్ల ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఇది కళ్ళలో ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల సెల్యులార్ దెబ్బతినకుండా నిరోధిస్తుంది. జీడిపప్పులో ఉండే జియాక్సంతిన్, లుటీన్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్లు కంటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి.
మెరుగైన రోగనిరోధక శక్తి: జీడిపప్పు పాలలో జింక్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే అధిక యాంటీఆక్సిడెంట్ కంటెంట్ కారణంగా.. జీడిపప్పు పాలు శరీరంలోని వాపు ప్రక్రియలను తగ్గిస్తుంది.
ఎముకలకు బలం: జీడిపప్పు పాలను రెగ్యులర్‌గా మీ డైట్‌లో చేర్చుకుంటే.. విటమిన్ కే లోపాన్ని నివారించవచ్చు. అలాగే, కాల్షియం వంటి ఇతర అవసరమైన పోషకాలతో జత చేసినప్పుడు, విటమిన్ కే ఎముక సాంద్రత నిర్వహణను ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇది ధృడమైన ఎముకలకు దోహదపడుతుంది.

ప్రతి అమ్మాయి 25 ఏళ్ల తర్వాత ఈ ఆహారాలు తప్పక తీసుకోవాలి.. లేదంటే మునుముందు ఆ సమస్యలు తప్పవు

ఆడ పిల్లలు కౌమార దశలో ఆరోగ్య ఆహారం తీసుకోకుంటే జీవితాంతం అనారోగ్య సమస్యలు వెంటాడుతాయి. ముఖ్యంగా 25 ఏళ్ల వయస్సులో చదువు, వృత్తి, వివాహం మొదలైనవన్నీ వారి జీవితంలో ముఖ్యమైన భాగంగా మారతాయి. ఈ వయసులో కొందరు అమ్మాయిలు మాస్టర్స్ డిగ్రీ చదివితే, మరికొందరేమో ఉద్యోగాలు చేస్తుంటారు. మరికొందరు పోటీ పరీక్షలకు సిద్ధమవుతుంటారు. బిజీ లైఫ్‌లో పోషకాహారానికి దూరం అవుతుంటారు. ఈ వయసులో అమ్మాయిల ఆరోగ్యాన్ని మంచి..
ఆడ పిల్లలు కౌమార దశలో ఆరోగ్య ఆహారం తీసుకోకుంటే జీవితాంతం అనారోగ్య సమస్యలు వెంటాడుతాయి. ముఖ్యంగా 25 ఏళ్ల వయస్సులో చదువు, వృత్తి, వివాహం మొదలైనవన్నీ వారి జీవితంలో ముఖ్యమైన భాగంగా మారతాయి. ఈ వయసులో కొందరు అమ్మాయిలు మాస్టర్స్ డిగ్రీ చదివితే, మరికొందరేమో ఉద్యోగాలు చేస్తుంటారు. మరికొందరు పోటీ పరీక్షలకు సిద్ధమవుతుంటారు. బిజీ లైఫ్‌లో పోషకాహారానికి దూరం అవుతుంటారు. ఈ వయసులో అమ్మాయిల ఆరోగ్యాన్ని మంచి స్థితిలో ఉంచడానికి, హార్మోన్ల సమతుల్యతను కాపాడుకోవడానికి, ఎనర్జిటిక్‌గా ఉండటానికి పోషకాహారం తీసుకోవాలి. పీరియడ్స్, మూడ్ స్వింగ్స్ నుంచి కూడా రక్షిస్తుంది. అమ్మాయిల ఆరోగ్యం పదిలంగా కాపాడుకోవడానికి 25 ఏళ్ల తర్వాత ఏయే ఆహారం తీసుకోవాలో పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అవేంటో తెలుసుకుందాం..
ఆరోగ్యకరమైన కార్బోహైడ్రేట్లు... కార్బోహైడ్రేట్లు శక్తిని ఇవ్వడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. స్త్రీలలో కండరాల కంటే కొవ్వు కణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీని కారణంగానే వారు బరువు త్వరగా పెరుగుతారు. శారీరక శ్రమ చేసేవారిలో కొవ్వు వేగంగా పెరగదు. శరీరాన్ని శక్తివంతంగా ఉంచడానికి కాంప్లెక్స్ పిండి పదార్థాలు తీసుకోవాలి. కాంప్లెక్స్ పిండి పదార్థాలు తృణధాన్యాలు, వోట్స్, హెూల్ వీట్ పాస్తాలో సమృద్ధిగా ఉంటాయి.
ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు... శరీరానికి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వు కూడా అవసరం. అసంతృప్త కొవ్వు ఆరోగ్యకరమైనదిగా పరిగణించబడుతుంది. సాల్మన్ ఫిష్, బాదం, వాల్‌నట్స్, ఇతర నట్స్, ఆలివ్ ఆయిల్, ఫిష్ ఆయిల్‌లో అసంతృప్త కొవ్వులు ఉంటాయి.
ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో సెరొటోనిన్ అనే హ్యాపీ హార్మోన్ స్థాయి పెరుగుతుంది. ఇది మనసు సంతోషంగా ఉండేలా చేస్తుంది. దీనితో పాటు రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుతుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుంది. ఎముకల నొప్పిని నివారిస్తుంది.
ఐరన్... సాధారణంగా అమ్మాయిలలో పీరియడ్స్ కారణంగా ఐరన్ లోపం ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. కాబట్టి వారు ఐరన్ రిచ్ ఫుడ్స్ తీసుకోవాలి. బీట్‌రూట్, ఉసిరి, పాలకూర, దానిమ్మ వంటి వాటిల్లో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది.
ఫైబర్.. ఫైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. సగానికి పైగా వ్యాధులు



జీర్ణక్రియ సరిగా జరగకపోవడం వల్లనే వస్తాయి. చాలా మంది పచ్చి కూరగాయలు లేదా సలాడ్ తినడం ఇష్టపడరు. అయితే మీ ఆరోగ్యం బాగుండాలంటే పచ్చి కూరగాయలను తప్పకుండా తినండి. ఆడపిల్లల ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యమైన ఫైబర్ వీటిలో చాలా ఉంటాయి.

మైండ్ చురుగ్గా ఉండేందుకు అద్భుతమైన ప్రాణాయామం..

ఈ ప్రాణాయామం మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందిస్తుంది. ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. అలాగే నాడీ వ్యవస్థను శాంతపరుస్తుంది. దీని రెగ్యులర్ అభ్యాసం అధిక రక్తపోటు, నిద్రలేమి, మైగ్రేన్, ఒత్తిడి, కోపం, మానసిక రుగ్మతల నుంచి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. అలాగే ఇది సహనం, మానసిక ప్రశాంతత, నిర్ణయం తీసుకునే సామర్థ్యం, ఏకాగ్రతను పెంపొం దించడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ ప్రాణాయామం చేయడానికి.. వర్షం కారణంగా వాతావరణం మళ్లీ మారిపోయింది. వర్షాకాలం వచ్చినప్పుడల్లా చాలా మందిలో మూడ్ మారిపోతుంది. చాలా మందికి ఈ సమయంలో పనిలో నీరసంగా, సోమరితనంగా అనిపిస్తుంది. ఈ కాలంలో ప్రజల కార్యకలాపాలు తగ్గుతాయి. అలాంటప్పుడు మిమ్మల్ని మీరు చురుకుగా ఉంచుకోవడం చాలా కష్టం. శారీరక శ్రమ లేకపోవడం కూడా ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో కొన్ని సాధారణ ప్రాణాయామం మీరు చురుకుగా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. మిమ్మల్ని చురుకుగా ఉంచే రెండు ప్రాణాయామ భంగిమల గురించి తెలుసుకోండి.
ఈ ప్రాణాయామాలు సోమరితనం నుండి బయటపడటానికి సహాయపడతాయి:నాడిశోధన ప్రాణాయామ: ఈ ప్రాణాయామం మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందిస్తుంది. ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. అలాగే నాడీ వ్యవస్థను శాంతపరుస్తుంది. దీని రెగ్యులర్ అభ్యాసం అధిక రక్తపోటు, నిద్రలేమి, మైగ్రేన్, ఒత్తిడి, కోపం, మానసిక రుగ్మతల నుంచి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. అలాగే ఇది సహనం, మానసిక ప్రశాంతత, నిర్ణయం తీసుకునే సామర్థ్యం, ఏకాగ్రతను పెంపొందించడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ ప్రాణాయామం చేయడానికి మీరు మీ వెన్నెముక నిటారుగా,. భుజాలు సడలించి పద్మాసన స్థితిలో కూర్చోండి. ఇప్పుడు మీ కుడి బొటన వేలితో మీ కుడి ముక్కు రంధ్రాన్ని మూసివేసి, ఎడమ ముక్కు రంధ్రం ద్వారా లోతైన శ్వాస తీసుకోండి. తర్వాత కుడి నాసికా రంధ్రం ద్వారా నిదానంగా శ్వాస వదలాలి. అప్పుడు మీ కుడి చేతి ఉంగరపు వేలితో మీ ఎడమ ముక్కు రంధ్రాన్ని మూసివేసి, కుడి నాసికా రంధ్రం ద్వారా లోతైన శ్వాస తీసుకోండి. అలాగే ఎడమ నాసికా రంధ్రం ద్వారా ఊపిరి పీల్చుకోండి. ఈ ప్రాణాయామం 4 నుండి 5 నిమిషాలు చేయండి. ఇది సోమరితనం నుంచి బయటపడటానికి సహాయపడుతుంది.ఈ ప్రాణాయామం శరీరంలోని టాక్సిన్స్‌ను బయటకు పంపడానికి సహాయపడుతుంది. శ్వాసను సులభతరం చేయడానికి మరియు శరీరానికి శక్తినివ్వడానికి, రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. అలాగే ఈ ప్రాణాయామం అలసటను తగ్గించి శరీరాన్ని చురుగ్గా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ ప్రాణాయామం చేయడానికి పద్మాసన స్థితిలో కూర్చుని ఆపై మీకు నచ్చిన భంగిమలో మీ చేతులను మీ మోకాళ్లపై ఉంచండి. ఇప్పుడు లోతైన శ్వాస తీసుకోండి. నెమ్మదిగా ఊపిరి పీల్చుకోండి. దీన్ని కనీసం 20 నుంచి 30 సార్లు రిపీట్ చేయండి. ఈ ప్రాణాయామం మీ సోమరితనాన్ని వదిలించుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. ఇలా క్రమం తప్పకుండా ప్రాణాయామం, యోగాభ్యాసం చేయడం వల్ల సోమరితనం తొలగిపోవడమే

ఈ రకమైన చాక్లెట్ తింటే..
మెదడు, గుండె ఆరోగ్యంగా పని చేస్తాయి!!

కొంత మందికి చాక్లెట్స్ అంటే చాలా ఇష్టం. చిన్న వారి నుంచి పెద్ద వారి వరకూ చాక్లెట్లను ఇష్టంగా తింటారు. కొంత మంది అయితే అదే పనిగా తింటూంటారు. కానీ ఏదైనా అతిగా అయితే అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంది. అలాగే చాక్లెట్స్ కూడా మితంగా తినొచ్చు. కానీ మరీ ఎక్కువగా తినకూడదు. దీంతో ఎక్కువగా నోటి, దంత సమస్యలు తలెత్తుతాయి. కానీ వీటి వల్ల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయండోయ్.క్రమం తప్పకుండా ఒక చిన్న ముక్క డార్క్ చాక్లెట్ తింటే.. ఆరోగ్యాన్ని సొంతం చేసుకోవచ్చు. డార్క్ చాక్లెట్ లో కూడా మనకు మంచి చేసే పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇందులో ఉండే విటమిన్లు, యాంటీ యాక్సిడెంట్లు, ఖనిజాలు శరీరానికి ఎంతో హెల్ప్ చేస్తాయి. అయితే ఈ డార్క్ చాక్లెట్ ను ఎలా తీసుకోవాలి? ఏ విధంగా తీసుకుంటే మనల్ని రక్షిస్తుందో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.
మెదడు ఆరోగ్యం:టీ, కాఫీలతో ఇలాంటి ఆహార పదార్థాలు తీసుకుంటున్నారా.. అయితే మీకు ఈ జబ్బులు రావడం గ్యారెంటీ! డార్క్ చాక్లెట్ తినడం వల్ల జ్ఞాపక శక్తి పెరగడంతో పాటు.. మెదడు చురుకుగా పని చేస్తుంది. ఈ చాక్లెట్ లో ఉండే ఫ్లవనాయిడ్స్ మెదడు ఆరోగ్యంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. మెదడు కణాలు దెబ్బతినకుండా చూస్తాయి.
డయాబెటీస్ కంట్రోల్ లోకి వస్తుంది:అదేంటి చాక్లెట్ తీపి కదా.. తింటే డయాబెటీస్ పెరుగుతుంది అని అనుకుంటున్నారా. అయితే డార్క్ చాక్లెట్ మాత్రం.. రక్తంలోని షుగర్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. అలాగే తరచూ తింటూ ఉంటే టైప్-2 డయాబెటీస్ రాకుండా బాగా వర్క్ అవుతుందని అంటున్నారు నిపుణులు. చర్మానికి రక్షణగా:డార్క్ చాక్లెట్ చర్మ రక్షణకు చాలా బాగా పని చేస్తుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు.. స్కిన్ హెల్దీగా ఉండేలా చూస్తుంది. అలాగే డార్క్ చాక్లెట్ తినడం ఇష్టం లేని వారు ఫేస్ ప్యాక్ గా కూడా వేసుకోవచ్చు. ఇలా చేస్తే ముఖంపై ఉన్న మృత కణాలు తొలగిపోతాయి. అలాగే ఇందులో అధికంగా ఫ్లేవనాయిడ్స్ ఉంటాయి కనుక.. యూవీ కిరణాల నుంచి కూడా చర్మాన్ని రక్షిస్తుంది.
మూడ్ ని మార్చుతుంది:ఒక్కోసారి మనకు చాలా ఆందోళనకు గురి అవుతూ ఉంటాయి. వర్క్ టెన్షన్ లేదా ఇంట్లోని ఇబ్బందుల కారణంగా సతమతమవుతూ ఉంటాయి. మనసు చిక్కాకుగా అనిపిస్తుంది. ఇలాంటి సమయంలో డార్క్ చాక్లెట్ తింటే తేలికగా అనిపిస్తుంది. ఈ చాక్లెట్ ఎండార్ఫిన్స్ ఉత్పత్తిని చేస్తాయి. వీటి కారణంగా వెంటనే మూడ్ మారి, యాక్టీవ్ గా అవుతారు.
గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది: డార్క్ చాక్లెట్ తినడం వల్ల గుండె కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు రక్త ప్రసరణను మెరుగు పరుస్తుంది. దీని వల్ల రక్త పోటు వచ్చే రిస్క్ తగ్గుతుంది. అలాగే రక్త నాళాలు మెరుగ్గా పని చేస్తాయి. క్రమం తప్పకుండా డార్క్ చాక్లెట్ ను ఓ చిన్న ముక్క తింటే గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం తక్కువగా ఉంటుంది.

నేను రామానుజదాసుడను!

ఒకానొక సందర్భంలో నేను 'రామానుజ దాసుడను' అని తనకు తాను రామానుజా చార్యులకు దాసుడని పేర్కొన్నారు శ్రీరంగనాథస్వామివారు. ఎందుకంటే రామా నుజులవారి భక్తికి ఎంతో పరవశులయ్యేవారు స్వామి. మహెూన్నత భక్తులు%ా% సమ తామూర్తి%ా% మానవతావాది శ్రీ రామానుజాచార్యులు అంటే శ్రీరంగనాథస్వామికి అంత ఇష్టం%ా%. అభిమానం. అందుకే రామానుజాచార్యుల నిర్యాణం అనంతరం ఆయన పార్థివ దేహాన్ని కూడా తన ఆలయంలోనే వుంచుకున్నారు రంగనాథస్వామి. రామానుజాచార్యు నికి రంగనాథస్వామి దాసుడిని అని పేర్కొన్న కథ ఒకటి శ్రీరంగంలో ప్రచారంలో వుంది.

కొన్ని శతాబ్దాల క్రితం కూడా శ్రీరంగంలోని శ్రీ రంగనాథ స్వామి దేవాలయంలో స్వా మివారి ప్రసాదానికి భక్తులు బారులు తీరి వుండేవారు. ప్రతీ రోజు ప్రసాదం కొరకు ఎదురు చూస్తూ బారులు తీరిన భక్తులలో ఒక పేద వైష్ణవుడు వుండేవాడు. ఆయన రోజూ వరుసలో అందరికంటే ముందు నిలబడేవాడు. ఆయన తన కోసమేకాక, తన ఆరుగురు కొడుకుల కొరకు కూడా ప్రసాదం తీసుకెళ్ళేవాడు. ఆలయ అధికారులు అంతమందికి ప్రసాదాన్ని ఒకే వ్యక్తికి ఇవ్వడం సరికాదని అనేవారు. ఆయన మాత్రం ప్రసాదం ఇవ్వమని పట్టుపట్టేవాడు. ఇలా రోజూ ఆలయ అధికారులకి అతనికి కొంత వాదులాట జరిగేది.

"ప్రసాదం అంతా నీకే ఇచ్చేస్తే నీ వెనుక వున్న మిగిలిన భక్తులందరికి కొంచెమే ప్రసాదం లభిస్తుంది" అని ఆలయ అధికారులు ఆ వైష్ణవుడిని మందలించేవారు. అయినా కూడా ఆ పేద వైష్ణవుడు "నా ఆరుగురు కొడుకులు ఆహారం లేక బక్క చిక్కిపోయారు, వారు ఆకలితో అలమటిస్తూ వుంటారు. నేను తీసుకువెళ్ళే ప్రసాదానికై ఎదురుచూస్తూ వుంటారు. కనుక మీరు ఆలయ ప్రసాదం ఇవ్వకపోతే వారు నాకు దక్కరు" అని ఆయన ప్రాధేయపడేవాడు. ఒకరోజు రామానుజుల వారు వైష్ణవుడు ఆలయ అధికారులకు మధ్య జరుగుతున్న వాదోపవాదాలను చూసి అక్కడకు వచ్చారు. "ఏమి జరిగింద"ని అడిగారు. ఆలయ అధికారులు ఆ పేద వైష్ణవుణ్ణి చూపించి రోజూ అధిక ప్రసాదం కావాలని ఆయ న గొడవ చేస్తున్నాడని తెలియచేస్తారు. రామానుజులు ఆ వైష్ణవుడి దగ్గరకు వెళ్ళి "నాయనా నీవు ఆలయములో కొన్ని కైంకర్యములు చేసి ఎక్కువ ప్రసాదాన్ని పొందవచ్చు కదా" అని అడుగుతారు. దానికి ఆ వైష్ణవుడు–

"స్వామీ! నా బక్క చిక్కిన కొడుకులని మీరే చూడండి, రోజంతా వారికి సేవలు చేయడ ములోనే నాకు సమయం సరిపోతుంది, వీరిని వదిలేసి నేను ఆలయంలో ఏ కైంకర్యం చేయ లేను. పైగా నేను వేదాలను గాని, దివ్య ప్రబంధములను గాని నేర్చుకోలేదు, అందువల్ల నేను ఆలయ సేవ కాలములలో కూడా ఏ కైంకర్యం చేయలేను, నాకు కొన్ని విష్ణు సహస్ర నామం లోని శ్లోకాలు తప్ప ఏమి రావు, నేనేమి చేయగలను." అని బదులిచ్చాడు ఆ పేద వైష్ణవుడు.

"సరే నీకు తెలిసిన విష్ణు సహస్రనామ శ్లోకాలని చెప్పు" అన్నారు రామానుజులవారు.

ఆ వైష్ణవుడు ఎంతో ఇబ్బందిగా "విశ్వం విష్ణు వషట్కారో భూత భవ్య భవత్ ప్రభు:, భూత కృత్ భూత భృత్.." అని ఆపేసి, "నాకు అంతవరకే వచ్చు స్వామీ!" అని చెప్పాడు.

అతని ఇబ్బంది చూసి రామానుజులవారు "సరే నీకు 'భూత భృత్' అనే భగవన్నామ ము తెలుసుకదా! ఆ నామాన్నే జపించు, ఇక నీకు ఇక్కడికి ఆహారార్థియై రావలసిన అవసరం ఉండదు" అని సెలవిచ్చారు.

ఆనాటి నుండి ఆ వైష్ణవుడు ఇంకెప్పుడూ కోవెల ప్రసాద వితరణ ప్రాంతంలో కనిపిం చలేదు. ప్రసాదపు వరుసలలో గొడవలు ఆగిపోయాయి. అయితే ఇంకో విచిత్రమైన సమస్య మొదలయింది. రోజూ రంగనాథులకు సమర్పిస్తున్న ప్రసాదంలో చాలా భాగం మాయమై పోతుంది. పంచడానికి కొంచెమే వుంటోంది. ఆలయంలో ప్రసాదం దొంగల బారిన పడు తుందేమో అని భద్రత పెంచారు కూడా. అయినా రంగనాథులకు సమర్పించిన దానిలో చాలా ప్రసాదం మాయమైపోతున్నది. ఆ పేద బ్రాహ్మణుడే దొంగిలిస్తున్నాడేమో అని అనుమానం వస్తున్నది అందరికి. చివరకు రామానుజులకి ఈ సమస్య గురించి తెలియచేసా రు. ఆ పేద బ్రాహ్మణుణ్ణి పిలుచుకు రమ్మని రామానుజుల వారు మనుషులని పంపారు. వారు తిరిగి వచ్చి ఆయన ఆలయానికి దగ్గరగా వున్న తన పాత నివాసంలో ఉండటంలేదని తెలిపారు. ఆ తరువాత కూడా ఆ వైష్ణవుడు ఎక్కడ ఉంటున్నాడో ఎవరికీ సమాచారం తెలియలేదు.

కొంత కాలం తర్వాత, రామానుజులు ఏదో కార్యక్రమానికై కొల్లిడం నది (శ్రీరంగం దగ్గర కావేరి పాయ) దాటుతుండగా ఈ వైష్ణవుడు "స్వామీ%ా% స్వామీ" అని రామానుజులని బిగ్గరగా పిలుస్తూ వారిని సమీపించాడు. రామానుజుల పాదాలకు సాష్టాంగ నమస్కారం చేసాడు. ఆయన కనుల నుండి ధారగా కన్నీరు రాసాగింది.

"స్వామీ! మీ కటాక్షం వలన ఆ పిల్లవాడు రోజూ నాకు ప్రసాదం అందచేస్తున్నాడు. అం దువల్ల నా పిల్లలు సరిపడినంత పౌష్టికాహారం తీసుకుని ఆరోగ్యవంతులయ్యారు. ఇక ఆల య అధికారులతో గొడవలు ఎందుకని కోవెల దగ్గర గృహం నుండి నేను ఇక్కడికి వచ్చేసా ను. నేను మీకు సదా కృతజ్ఞుడను. మీరు చెప్పిన విధంగా రోజూ నేను "భూతభృతే నమ:" జపాన్ని చేస్తున్నాను." అన్నాడు.

అతని మాటలు విన్న రామానుజులు ఆశ్చర్యచకితులయ్యారు. "ఎవరా పిల్లవాడు? వాని పేరేమిటి?" అని అడిగారు.

"ఆ పిల్లవాడు తాను రామానుజాదాసుడనని చెప్పాడు స్వామీ" అన్నాడు వైష్ణవుడు. రామానుజాచార్యులవారికి అంతా అర్థమయింది. 'భూత భృత్' నామానికి అర్థం 'సమస్త జీవుల'ని పోషించువాడు అని అర్థంకదా! రామానుజుల వారి ఆజ్ఞానుసారం 'భూత భృత్'ను పఠించిన వైష్ణవుడి ఆకలి బాధలను తీర్చారు ఆ రంగనాథస్వామి.

ఇంతకీ ఆ బాలుడు ఇంకెవ్వరు సాక్షాత్ శ్రీరంగనాథుడే అని తెలుసుకున్నారు శ్రీరామా నుజాచార్యులు. బాలుడి రూపంలో రంగనాథుడి దర్శనం రోజూ పొందుతున్న ఆ వైష్ణవు డి అదృష్టానికి పరవశులయ్యారు రామానుజులవారు.

పాదోదకం పావనం శుభం

సనాతన సంస్కృతిలో తీర్థానికి విశిష్టమైన స్థానం ఉంది. ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో, ప్రత్యేకించి భక్తి ప్రపంచంలోను, ముఖ్యంగా భక్తుల హృదయాలలోను తీర్థానికి విశేషమైన ప్రాముఖ్యత ఉంది. అయితే అన్ని ప్రసాదాలు అన్నిటిలోను అతి విశిష్టమైనది తీర్థ ప్రసాదం అని చెబుతా రు. ఇంట్లో పూజ, అభిషేకం, ఆరాధన, వ్రతంలాంటి దైవ సంబంధిత కార్యాలు చేసుకున్న తర్వాత తీర్థాన్ని తీసుకుంటాం. అదేవిధంగా దేవాలయాలలో దైవాన్ని దర్శించుకున్న తర్వాత అర్చక స్వాములు యిచ్చే తీర్థాన్ని తీసుకుంటాం. దేవాలయాలలోను, అదే రకంగా ఇళ్ళలోను అర్చన తర్వాత తీసుకునే పవిత్ర జలాన్ని లేక పాలను తీర్థ ప్రసాదం అని అంటా రు. తలపైన శఠగోపం పెట్టించుకున్న తర్వాత, దేవుణ్ణి అభిషేకించిన పాలో, ఉదకమో, పెరు గో, పంచామృతాలో, కళ్ళకు అద్దుకుని తీర్థ ప్రసాదంగా భక్తి ప్రపత్తులతో తీసుకుంటారు."అకాల మృత్యు హరణం సర్వవ్యాధి నివారణం సమస్త పాప క్షయకరం శ్రీ పరమేశ్వ ర పాదోదకం పావనం శుభం." అనే మంత్రాన్ని అర్చక స్వామి జపిస్తూ, తీర్థాన్ని భక్తులకు ఇస్తాడు. అయితే "శ్రీ పరమేశ్వర పాదోదకం పావనం శు భం" అనే మంత్రంలో, పరమేశ్వర దగ్గర, ఏ దేవునికి మనం పూజ/ అర్చన/ అభిషేకం చేసామో, ఆ దేవుని పేరును చదవాలనే విషయం ఇక్కడ గమనించాలి."అకాల మృత్యు హరణం సర్వ వ్యాధి నివారణం సమస్త పాప క్షయకరం" అనే మం త్రోచ్చారణ వలన అనంతమైన, అమోఘమైన, పవిత్రమైన మంత్రశక్తి తీర్థానికి ఆపాదింప బడి, ఆ మంత్ర బలం తీర్థానికి సంపూర్ణంగా వస్తుంది. తీర్థం అంటే తరింప చేసేది అని శాస్త్రం చెబుతున్న అర్థం. తీర్థాన్ని మూడుసార్లు తీసుకో వడం ప్రశస్తం అని పెద్దలు చెబుతారు. మొదటిసారి తీర్థం తీసుకోవడం వలన శారీరక, మా నసిక శుద్ధి జరుగుతుంది. రెండవసారి తీసుకోవడం వలన న్యాయ, ధర్మ పరివర్తన జరుగు తుంది. మూడోసారి తీసుకునేటప్పుడు పరమేశ్వర పథం అనుకుంటూ తీర్థాన్ని తీసుకోవా లని పెద్దలు చెబుతారు. అదేవిధంగా "కేశవాయ స్వాహా" అనుకుంటూ మొదటిసారి, "నారాయణ స్వాహా" అంటూ రెండోసారి, "మాధవాయ స్వాహా" అనుకుంటూ మూడోసారి తీర్థాన్ని తీసుకోవా లి. ఈవిధంగా తీర్థప్రసాదాన్ని మూడుసార్లు తీసుకోవడం వలన జ్ఞానేంద్రియాలను, కర్మేం ద్రియాలను (అంటే శరీరాన్ని), ముఖ్యమైన మనసునూ సిద్ధం చేయడం, శుద్ధం చేయడము అవుతుందనేది అంతర్లీనంగా దాగున్న అంతరార్థ ఆధ్యాత్మిక రహస్యం అని చెబుతారు. తీర్థం తీసుకున్నాక కుడిచేతిని కొందరు తలకు తుడుచుకుంటారు. అలా చేయకూడదని శా స్త్రం చెబుతోంది. ఎందుకంటే తలపైన బ్రహ్మదేవుడు ఉంటాడు కాబట్టి మన ఎంగిలిని బ్రహ్మకు అర్పణ చేసినట్లు అవుతుందని. వివిధ రకాల తీర్థాలు: జలతీర్థ ప్రసాదం, కషాయతీర్థ ప్రసాదం, పంచామృత తీర్థ ప్రసా దం, పానకతీర్థ ప్రసాదం అని తీర్థ ప్రసాదాలు నాలుగు రకాలు. ఇవే కాకుండా తులసి తీర్థం, పచ్చకర్పూర తీర్థం, బిల్వ తీర్థం యిలా రకరకాల తీర్థాలు కూడా ఉన్నాయి.

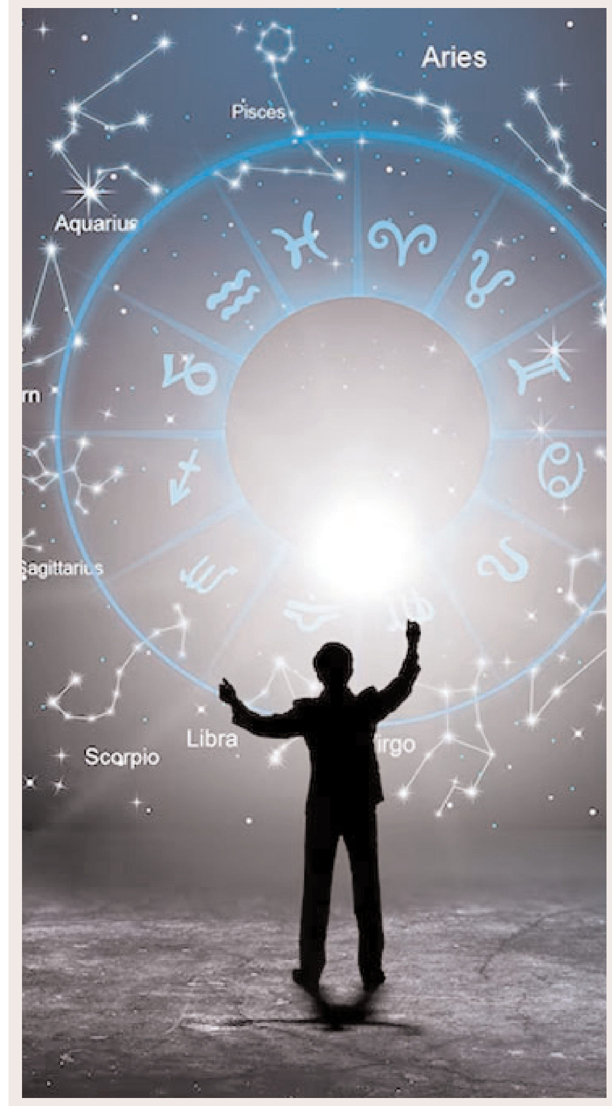
తీర్థం ఇలా తీసుకోవాలి

ఎడమ అరచేతిలో కుడి అరచేతిని పెట్టి, కుడిచేతి చూపుడు వేలు మధ్యలోకి బొటన వేలుని మడిచి (అంటే%.గోముఖ ముద్రలో) తీర్థాన్ని భక్తుడు తీసుకోవాలి. మరికొంత విపులంగా చెప్పాలంటే, తీర్థాన్ని మగవారైతే తన భుజంపై ఉండే ఉత్తరీ యం లేదా కండువాను, ఆడవారైతే తమ చీర లేదా చున్నీ పైకొంగును ఎడమ చేతిలో నాలు గు మడతలు వచ్చే విధంగా వేసుకోవాలి. వేసుకున్నాక ఎడమ చేతిలో ఉన్న మడతపై కుడిచే తిని ఉంచి, చూపుడు వేలు ఏమాత్రం తగలకుండా, బొటన వేలుని నడిమి వేలు క్రింది కణుపు నకు గట్టిగా నొక్కిపెట్టి, తీర్థం క్రిందన పడకుండా, నోటి నుంచి జుర్రుకుంటున్నట్టు శబ్దం రాకుండా చూసుకుంటూ, సంబంధిత దైవ నామాలను స్మరించుకుంటూ భక్తి శ్రద్ధలతో తీర్థాన్ని తీసుకోవాలి.

తీర్థాన్ని తీసుకోకూడని సందర్భాలు

నొసట విభూతిగానీ కుంకుమగానీ లేనప్పుడు తీర్థ ప్రసాదాన్ని తీసుకోకూడదు. అంటు, పురుడు, మైల ఉన్నప్పుడు తీర్థం తీసుకోకూడదు. స్త్రీలు నెలసరి సమయంలో తీసుకోకూడదు. అపరిశుభ్రంగా ఉన్నప్పుడు అంటే స్నానాదికాలు ముగించుకోకుండాను, మల మూత్రాదులు అయినాక కాళ్ళు చేతులు కడుక్కోకుండాను తీర్థ సేవనం చేయకూడదు. తీర్థప్రసాదం ఏదైనా, అది ఏ రూపంలో ఉన్నా అతి పవిత్రమైనది. లాభకరమైనది మంగళకరమైనది.

రాశిఫలాలు



జ్యోతిషం అంటే నమ్మకం. మనకు అంతా మంచే జరగాలని కోరుకుంటాం. అందువల్ల ఈరోజు మన రాశి ఫలాలు ఎలా ఉన్నాయని చూసుకునే వారు చాలామంది ఉంటారు. అలాంటివారికోసం నేటి రాశి ఫలాలు ఎలా ఉన్నాయో తెలుసుకుందాం..

మేషం
మిక్కిలి ధైర్య సాహసాలు కలిగి ఉంటారు. సూక్ష్మబుద్ధితో విజయాన్ని సాధిస్తారు. మీ పరాక్రమాన్ని ఇతరులు గుర్తిస్తారు. శతృబాధలు తొలగిపోతాయి. శుభకార్య ప్రయత్నాలు సులభంగా నెరవేర్చుకుంటారు. ముఖ్యమైన వ్యక్తులను కలుస్తారు. ఆకస్మిక లాభాలు ఉంటాయి.

వృషభం
శుభకార్య ప్రయత్నాలు సులభంగా నెరవేరుతాయి. దూర బంధువులతో కలుస్తారు. తద్వారా లాభాలు ఉంటాయి. విదేశయాన ప్రయత్నాలు సంపూర్ణంగా నెరవేర్చుకుంటారు. ఆకస్మిక ధనలాభయోగం ఉంటుంది. అన్ని విషయాల్లో విజయాన్ని సాధిస్తారు.

మిథునం
ఆకస్మిక ధనలాభం ఉంటుంది. కుటుంబంలో ఆనందోత్సాహాలు లభిస్తాయి. బంధు, మిత్రులతో కలుస్తారు. సమాజంలో గౌరవం లభిస్తుంది. సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా ఉంటారు. ప్రతివిషయంలో అభివృద్ధి ఉంటుంది. శుభకార్య ప్రయత్నాలు సులభంగా నెరవేర్చుకుంటారు.

కర్కాటకం
మానసిక ఆనందం లభిస్తుంది. గతంలో వాయిదా వేయబడిన పనులు పూర్తవుతాయి. విందులు, వినోదాల్లో పాల్గొంటారు. వృత్తిరీత్యా అభివృద్ధిని సాధిస్తారు. కుటుంబ పరిస్థితులు సంతృప్తికరంగా ఉంటాయి. కొన్ని జటిలమైన సమస్యలకు పరిష్కారం లభిస్తుంది.

సింహం
విదేశయాన ప్రయత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. అనారోగ్య బాధలు అధికమవుతాయి. ఆకస్మిక ధననష్టం ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. బంధు, మిత్రులతో విరోధం ఏర్పడకుండా జాగ్రత్తవహించడం మంచిది. అనవసర వ్యయప్రయాసలు ఉంటాయి. ప్రయాణాలు ఎక్కువగా చేస్తారు.

కన్య
బంధు, మిత్రులతో కలుస్తారు. నూతన గృహనిర్మాణ ప్రయత్నం చేస్తారు. ఆకస్మిక ధనలాభంతో రుణబాధలు తొలగిపోతాయి. కుటుంబ సౌఖ్యం ఉంటుంది. శతృబాధలు దూరమవుతాయి. దీర్ఘకాలిక సమస్యలు తొలగిపోతాయి. ఆరోగ్యం బాగుంటుంది.

తుల
బంధు, మిత్రులతో జాగ్రత్తగా ఉండటం మంచిది. చేసే పనులలో ఇబ్బందులు ఉంటాయి. కొత్త పనులను ప్రారంభించడం మంచిదికాదు. గృహంలో జరిగే మార్పుల వల్ల ఆందోళన చెందుతారు. ప్రయాణాల్లో జాగ్రత్త అవసరం.

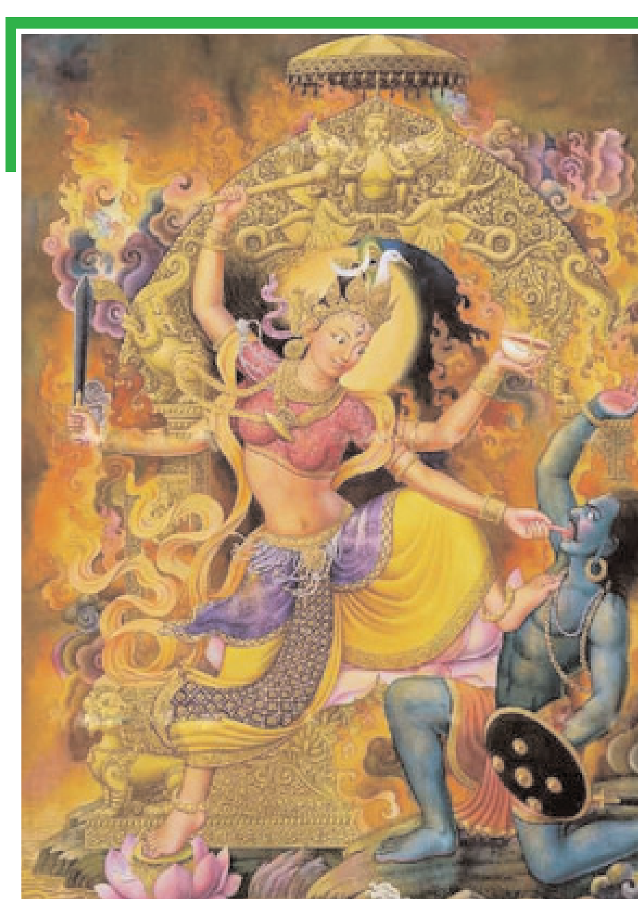
వృశ్చికం
ఇంతవరకు అనుభవించిన కష్టాలన్నీ క్రమేణ తొలగిపోతాయి. నూతనకార్యాలకు శ్రీకారం చుడతారు. కుటుంబ సౌఖ్యం సంపూర్ణంగా ఉంటుంది. బంధు, మిత్రులతో కలిసి సరదాగా కాలక్షేపం చేస్తారు. ఆకస్మిక ధనలాభం ఉంటుంది. గొప్ప వ్యక్తిని కలుస్తారు.

ధనుస్సు
కొన్నిముఖ్యమైన పనులు వాయిదా వేసుకుంటారు. మానసిక చంచలంతో ఇబ్బంది పడతారు. సోమరితనం ఆవహిస్తుంది. పిల్లలపట్ల మిక్కిలి జాగ్రత్తవహిస్తారు. కొన్ని మంచి అవకాశాలను కోల్పోతారు. ఆర్థిక పరిస్థితిలో మార్పులుండవు.

మకరం
అనుకూల స్థానచలనం కలిగే అవకాశాలు ఉన్నాయి. గృహంలో మార్పును కోరుకుంటారు. ఇతరుల విమర్శలకు లోనవుతారు. స్థిరమైన నిర్ణయాలు తీసుకోలేకపోతారు. ఆకస్మిక ధనవ్యయం అయ్యే అవకాశం ఉంది. బంధు, మిత్రులతో జాగ్రత్తగా ఉండటం మంచిది. రుణప్రయత్నాలు చేస్తారు.

కుంభం
ప్రయాణాల వల్ల లాభాన్ని పొందుతారు. స్థిరాస్తుల విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండటం మంచిది. ఒక అద్భుత అవకాశాన్ని కోల్పోతారు. నూతన వ్యక్తుల పరిచయం ఏర్పడుతుంది. తలచిన కార్యాలకు ఆటంకాలు ఎదురవుతాయి. నూతన కార్యాలు వాయిదా వేసుకోకతప్పదు.

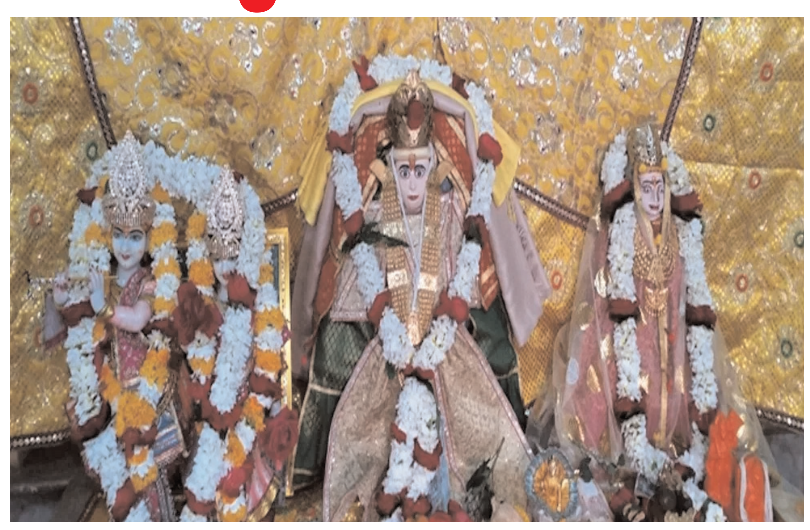
మీనం
నూతన వస్తు, ఆభరణాలను కొనుగోలు చేస్తారు. వ్యాపారంలో విశేషలాభాన్ని ఆర్జిస్తారు. మంచివారితో స్నేహం చేస్తారు. అంతటా సుఖమే లభిస్తుంది. ఆకస్మిక ధనలాభం ఉంటుంది. బంధు, మిత్రుల సహాయ సహకారాలు లభిస్తాయి.



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 అనవసరంగా 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.

ప్రపంచంలో ఏకైక శ్రీకృష్ణ స్నేహితుడు సుదాముని ఆలయం.. ఎక్కడ ఉందంటే..

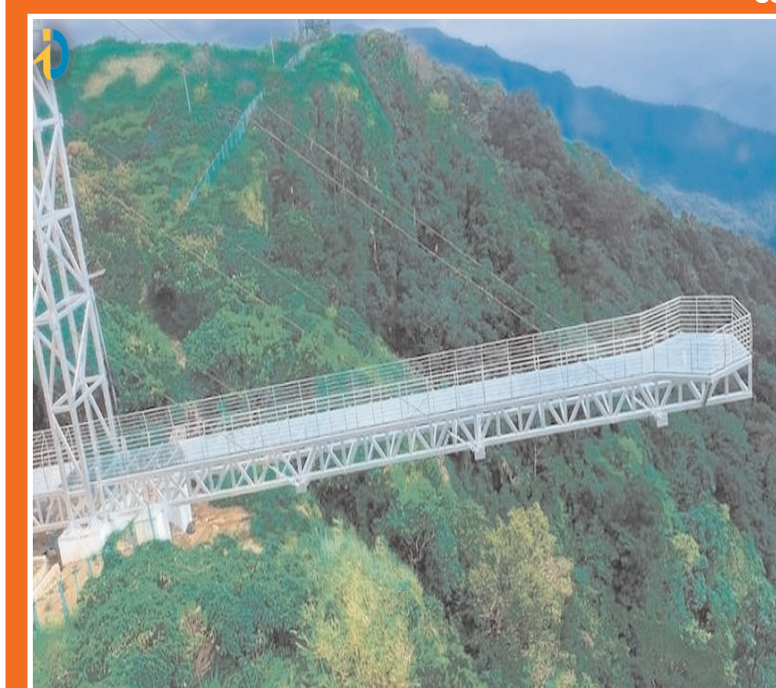


స్నేహానికి చిహ్నం శ్రీకృష్ణ, సుధామలు. అయితే శ్రీకృష్ణుడికి దేవుడిగా దేశ విదేశాల్లో మందిరాలు ఉన్నాయి. అయితే శ్రీకృష్ణుడు, తన స్నేహితుడైన సుధాముడితో కలిసి పూజలను అందుకుంటున్నా ఆలయం.. దేశంలో ఒకేఒక్కటి ఉంది. దానిని సుధామపురి అని పిలుస్తారు. మరి ఆలయం ఎక్కడ ఉంది. ఆలయ విశిష్టత గురించి తెలుసుకుందాం.. గుజరాత్ పోర్ బందర్ తాలూకాలో ఓ గ్రామంలో సుధాముడి జన్మించినందున ఆ ప్రాంతాన్ని సుదామపురి అని పేరు వచ్చింది. శ్రీ కృష్ణునిని లీలలు చూసి ఆనందించడానికే నారద మహర్షి మధు, కారోచన అనే దంపతులకు సుదాముడుగా జన్మించాడని ప్రతీతి.సుదాముడు జన్మించిన ఈ గ్రామంలో 12 వ 13వ శతాబ్దాల మధ్య సుధామ ఆలయం నిర్మాణం జరిగింది.

ఈ ఆలయం ప్రమంచంలోనే సుదామునికి నిర్మించిన ఏకైక ఆలయంగా ప్రఖ్యాతి చెందింది. సుదాముడు జన్మించిన ఈ గ్రామంలో 12 వ 13వ శతాబ్దాల మధ్య సుధామ ఆలయం నిర్మాణం జరిగింది. ఈ ఆలయం ప్రమంచంలోనే సుదామునికి నిర్మించిన ఏకైక ఆలయంగా ప్రఖ్యాతి చెందింది.రాజస్థాన్‌కు చెందిన రాజా వంశీకులు వివాహమైన తర్వాత కొత్త దంపతులు సుదాముని ఆలయానికి వచ్చి పూజలు చేయడం ఆచారం.ఈ ఆలయం గర్భగుడిలో సుదాముడు, ఎడమ ప్రక్కన సుధాముడి భార్య సుశీల, కుడిప్రక్కన శ్రీ కృష్ణుడు ఆశీనులై దర్శనమిస్తారు.యాభై స్థంభాలతో నిర్మించబడిన మహామండపం తర్వాత గర్భగుడి వుంది.

ప్రవేశ ద్వారం వద్ద ఉన్న ద్వారపాలకుల విగ్రహాలు ఆకట్టుకుంటాయి. గర్భగుడికి మీద ఉత్తర దేశ బాణీలో ఎత్తైన విమానం కనిపిస్తుంది. ఆలయానికి చుట్టూ నందనవనం, సుదాముడు ఉపయోగించిన బావి ఉన్నాయి. పూజావేళలు: ఈ ఆలయంలో నిత్యం రాత్రి ఏడు గంటలకు సంధ్యా హారతి, స్వామివారికి 'దామాజీ తండుదల్' (కుచేలుని అటుకులు)లను నైవేద్యంగా సమర్పిస్తారు. ఈ అటుకుల ప్రసాదాన్ని స్వీకరించిన భక్తులకు సిరిసంపదలు, కోరుకున్న కోర్కెలు తీరతాయని నమ్మకం. ఇక అక్షయ తృతీయ రోజున "కుచేలుని దినం" గా ఈ సుధామాలయంలో ఉత్సవాలు జరుపుతారు.

భారత్‌లో అతి పొడవైన గ్లాస్ వంతెన.. ఆకాశంలో నడుస్తున్నట్టే!



చాలా మందికి ప్రకృతి అందాలను వీక్షించడం అంటే ఎంతో ఇష్టం. ముఖ్యంగా ఎత్తైన కొండల మధ్య గాలిలో తేలియాడుతూ, సముద్రంపై చాలా ఎత్తుల్లో ఎగురుతూ ఎంజాయ్ చేయాలని అనుకుంటారు. అలానే పర్యాటకులను ఆకర్షించేందుకు ప్రభుత్వంలో అనేక వింత, అద్భుతమైన కట్టడాలను నిర్మిస్తుంటాయి. తాజాగా ఎత్తైన ప్రదేశం నుంచి గాల్లో తేలియాడుతూ.. ప్రకృతి అందాలను చూడాలని అనుకుని వారి ఆశలకు రూపం కల్పిస్తోంది ఓ గ్లాస్ బ్రిడ్జి. కేరళలోని ఇడుక్కి జిల్లాలో ఈ గాజు వంతెనను ప్రారంభించారు. ఇప్పుడిది దేశంలోనే పొడవైన గాజు వంతెన. మరి%ొా% ఈ వంతెన నిర్మాణానికి అయిన ఖర్చు, ఇతర ప్రత్యేకతల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..కేరళ రాష్ట్రంలోని ఇడుక్కి జిల్లాలో వగమాన్ ప్రాంతంలో గాజు వంతెనను నిర్మించారు. సముద్ర మట్టానికి 3600 అడుగుల ఎత్తులో నిర్మించిన ఈ వంతెన కోసం రూ.3 కోట్లు ఖర్చు చేశారు. కేరళ సర్కార్ పీపీపీ భాగస్వామ్యంతో ఈ గాజు వంతెనను నిర్మించింది. ఈ బ్రిడ్జి నిర్మాణం కోసం జర్మనీ నుంచి దిగుమతి చేసుకున్న 35 టన్నుల స్టీల్ న ఉపయోగించారు. ఇక ఈ గాజు బ్రిడ్జిపైకి వెళ్లాలంటే.. ప్రవేశ రుసుము రూ. 500 చెల్లించాలి. దీంతో పాటు స్కై వింగ్, స్కై సైక్లింగ్, స్కై రోలర్, రాకెట్ ఇంజెక్టర్, జెయింట్ స్వింగ్ లాంటి అడ్వెంచర్ లాంటివి కూడా ఏర్పాటు చేశారు.వీటి కోసం వేరే ఫీజులు చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. అంతేకాక అన్నీ కలిపి ప్రత్యేక ప్యాకేజీ కూడా ఉంది. టూరిస్ట్ లకు సరికొత్త అనుభూతిని పంచేందుకు అడ్వంచర్ టూరిజం పార్కును ప్రారంభించామని ఆ రాష్ట్ర పర్యాటక మంత్రి పి.ఎ. మహమ్మద్ రియాస్ తెలిపారు. బుధవారం ఈ వంతెనను ప్రారంభించారు. ఇక్క మరో విశేషం ఏమిటంటే.. భారత దేశంలోనే అతిపొడవైన గాజు వంతెన ఇదే. ఈ గాజు వంతెన పొడవు 40 మీటర్లు ఉండగా.. ఏకకాలంలో 15 మందిని మాత్రమే అనుమతిస్తారు.

గాజు పలకల ఆధారంగా రూపొందించిన ఈ వంతెన దారిలో నడిచి.. పచ్చని ప్రకృతి రమణీయతను, సౌందర్యాన్ని ఆస్వాదించవచ్చు. అలాగే పొగ మంచుతో కప్పుకున్న కొండల అందాలు మరింత ఆకర్షణీయం. ఈ గ్లాస్ బ్రిడ్జిపై నడుస్తుంటే.. ఆకాశంలో నడుస్తున్నామన్న అనుభూతి కలుగుతుందని పర్యాటకులు చెబుతున్నారు. మరి.. ఇంకేందుకు ఆలస్యం మీరు కూడా కేరళ వెళ్లే.. ఈ అనుభూతిని ఆస్వాదించండి. మరి.. ఈ గాజు వంతెన గురించి మీ అభిప్రాయాలను కామెంట్స్ రూపంలో తెలియజేయండి.

చారిత్రక, శిల్పకళా అద్భుతం రామప్ప రుద్రేశ్వరాలయం

యావత్ తెలంగాణ, ఆంధ్ర ప్రాంతాలను ఏకీకృతం చేసి సమర్థవంతంగా పరిపాలించిన కాకతీయులు అన్నిరంగాలలో రాజ్యాన్ని అగ్రస్థానంలో నిలబెట్టినారు. వ్యవసాయానికి అధిక ప్రాధాన్యమిచ్చి వందల, వేల చెరువులు త్రవించినారు. శైవం, వైష్ణవం, జైనం, శాక్తేయం %ొా% అన్ని మతాలను ఆదరించి సర్వమత సమానత్వాన్ని పాటించినారు. దైవభక్తితో అనేక ఆలయాలను నిర్మింపచేసి, వాటికి తగిన వసతులు కలిగించి విరివిగా భూదానాలు చేసినారు. కాకతీయుల కాలంలో నిర్మించబడిన ఆలయాలు అద్భుత శిల్పకళా నైపుణ్యంతో ఆనాటి వాస్తుశిల్పుల, శ్రామికుల పనితనం నేటికి సజీవంగా మనకు కనువిందు చేస్తున్నాయి.భారతదేశంలోని తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని ములుగు జిల్లాలో ఉన్న ఒక గ్రామంలో ఉన్న అద్భుత దేవాలయం ప్రపంచ వారసత్వ కట్టడాల జాబితాలో చేరి యునెస్కో గుర్తింపు పొందింది. అదే మన రామప్ప దేవాలయం. ఇది పాలంపేట గ్రామంలో ఉంది. గొప్ప వారసత్వ సంపదగా నిలిచిన ఈ ఆలయం కాకతీయ చక్రవర్తి గణపతిదేవుని కాలంలో నిర్మించబడింది. పాలంపేటలో రుద్రేశ్వరాయలంలో రేచర్ల రుద్రుడు వేయించిన శాసనం వల్ల రామప్ప ఆలయాన్ని కాకతీయ సామంత రాజైన రేచర్ల రుద్రుడు నిర్మించినట్లు తెలుస్తోంది. ఇది ఒక అద్భుతమైన, శిల్పవిన్యాస శోభితమైన, వాస్తుశాస్త్ర, సాంకేతికపరమైన విశేష నిర్మాణంగా చెప్పవచ్చు. ఈ ఆలయం గణపతిదేవుని కాలంలో నిర్మించబడింది. రుద్రమదేవి కాలంలో కూడా కొన్ని నిర్మాణాలు కొనసాగినట్లు డా. పి.వి. పరబ్రహ్మశాస్త్రి పేర్కొన్నారు. రామప్ప ఆలయానికి ఆ పేరు రావడానికి స్థానికంగా, చారిత్రకంగా అనేక కథనాలు మనకు వినిపిస్తున్నాయి. స్పష్టమైన ఆధారాలు ఏవీ లేవు. రేచర్ల రుద్రుడు నిర్మించిన ఆ ఆలయం రుద్రేశ్వరాలయంగా పిలువబడుతూ, రామప్ప దేవాలయంగా ప్రసిద్ధి చెందింది.భారతీయ శిల్పకళా చరిత్రలో కాకతీయుల శిల్పనిర్మాణశైలి ఒక ప్రత్యేక లక్షణాన్ని కలిగి ఉంది. అందులో రామప్ప ఆలయం అపురూప శిల్పకళాశోభితమై నేడు అంతర్జాతీయఖ్యాతిని పొందినది. ఈ శిల్పాలు కవుల హృదయాలను కదిలించి కవిత్వం చెప్పిస్తాయి. గాయకులు శ్రావ్యమైన పాటలు పాడే ఉత్సాహాన్నిస్తాయి. నర్తకులు ఆ నృత్యభంగిమలను అనుకరిస్తూ నాట్యం చేస్తారు. జాయపసేనాని రచించిన నృత్తరత్నావళికి ఊతమిచ్చిన మూల శిల్పాలు ఈ రామప్ప దేవాలయంలోని నాట్యభంగిమలు. ఇంతటి ఖ్యాతి గాంచిన ఈ రామప్ప దేవాలయానికి యునెస్కో ప్రపంచ వారసత్వపు కట్టడాల గుర్తింపు రావడానికి ముఖ్యంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేసిన కృషి విశేషమైనది. దానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం సహకరించింది.

రామప్ప ఆలయానికి ప్రపంచ వారసత్వ గుర్తింపు రావడానికి తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన మరుసటి సంవత్సరం 2015 నుండే ప్రయత్నాలు ప్రారంభించింది. ద గ్లోరియస్ కాకతీయ టెంపుల్స్ అండ్ గేట్‌వే పేరుతో ప్రతిపాదనలు పంపినారు. తత్ఫలితంగా 2019లో యునెస్కో పక్షాన ఐకోమాస్ (ఇంటర్నేషనల్ కౌన్సిల్ ఆన్ మాన్యుమెంట్స్ అండ్ సైట్స్) ప్రతినిధిగా వాసుపోశానంద్ రామప్పను సందర్శించి పరిశీలించి, కొన్ని సూచనలు చేసినారు. దాని ప్రకారం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆలయం చుట్టూ బఫర్‌జోన్ ఏర్పాటుచేసింది. వాసుపోశానంద్ చేసిన సూచనల ప్రకారం భారతదేశం తరఫున 2020 సంవత్సరానికి ప్రపంచ వారసత్వ సంపదల జాబితాలో చేరడానికి రామప్ప దేవాలయం ప్రతిపాదించబడింది. 2021 జూన్‌లో రాష్ట్ర మంత్రులు, అధికారులు కేంద్ర మంత్రులను కలిసి హోదాకు సంబంధించిన కార్యక్రమాలు తీవ్రతరం చేయాలని కోరినారు. తత్సంబంధంగా ఆలయానికి సంబంధించిన చరిత్ర, కట్టడాల విశేషాలతో కూడిన వీడియో సీడీలను, పుస్తకాలను రూపొందించి సమర్పించినారు. ఐకోమాస్ సూచించిన విధంగా రాష్ట్ర స్థాయిలో వివిధ శాఖలలోని వారితో సమన్వయ కమిటీని రూపొందిచడమే కాదు, రామప్ప పరిసర ప్రాంతాల్లో ఉన్న రెండు ఆలయాలను రామప్ప ఆలయ పరిధిలోకి తీసుకువచ్చినారు.

యునెస్కో గుర్తింపు వల్ల ప్రయోజనమేమిటి?

ఈ హోదాతో కాకతీయుల శిల్పకళావైభవం ప్రపంచమంతా తెలిసే అవకాశం ఉంటుంది. విశ్వవ్యాప్తమైన ఈ అద్భుత కట్టడాన్ని చూడడానికి విదేశీయులు, స్వదేశీయులు చాలామంది వస్తారు. తత్ఫలితంగా సాంస్కృతికమైన మార్పులు చేర్పులు పరస్పరం జరుగుతాయి. విభిన్న సంస్కృతుల పరిచయం ఏర్పడుతుంది.

వరల్ట్ హెరిటేజ్ ఫండ్ 1977 చట్టం క్రింద ఆలయ అభివృద్ధికి నిధులు అందుతాయి. ఆలయ పరిరక్షణకు యునెస్కో ఆర్థిక, సాంకేతిక సహకారం అందిస్తుంది. ప్రకృతి బీభత్సాలు ఏర్పడినప్పుడు కట్టడానికి ఏమైనా ప్రమాదం జరిగితే పునరుద్ధరించేందుకు ర్యాపిడ్ రెస్పాండ్ ఫండింగ్ కూడా లభిస్తుంది.రామప్ప ఆలయ విస్తరణ, రామప్ప చెరువు, కామేశ్వరాలయాలపై మరింత స్పష్టత వస్తుంది. ఐకోమస్ సూచనల మేరకు రామప్ప ఆలయ పరిధి మరింత విస్తృతమయ్యే అవకాశం ఉంటుంది.యునెస్కోతో పాటు రామప్ప ఆలయానికి కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల నుండి నిధులు గణనీయంగా లభిస్తాయి. రవాణా, వసతి సౌకర్యాలు మెరుగవుతాయి. దానివల్ల దేశీయ, విదేశీయ పర్యాటకుల సంఖ్య పెరుగుతుంది. రామప్పను సందర్శించినవారు చుట్టుప్రక్కల ఉన్న విశేష కట్టడాలు, ఆలయాలు, చారిత్రక సంపదను చూస్తారు. ఇది పర్యాటకరంగ అభివృద్ధికి కారణమవుతుంది. ఉపాధి అవకాశాలు కూడా చాలా ఉంటాయి.

దేశంలోనే ఇవి అందమైన గ్రామాలు.. ఓ లుక్కేయండి

దేశంలో చాలా గ్రామాలు ఉన్నాయి. కానీ అందులో కొన్ని మాత్రమే అందమైన గ్రామాలుగా పేరుపొందాయి. అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. హిమాచల్ ప్రదేశ్‌లోని కల్ప అనేది ఓ రహస్య గ్రామం. ఇది హైవే నుంచి చూస్తే కనిపించదు. అయితే ఈ గ్రామం అందరిని ఆకర్షిస్తుంది. గ్రామం చుట్టూ చూస్తే యాపిల్ తోటలే కనిపిస్తాయి. ఇక్కడ నుంచి ఏకంగా కైలాస పర్వత మంచు శిఖరాలను సైతం చూడొచ్చు. ఇక్కడ కనిపించినట్లుగా ఆ శిఖరాలు మరోచోటు కనిపించవు.మేఘాలయలోని తూర్పు ఖాసీ హిల్స్‌లో ఉన్న మావ్లిన్నోంగ్ అనే గ్రామం అసలు ఆసియాలోనే పరిశుభ్రమైదిగా నిలిచింది. ఈ గ్రామాన్ని దేవుడి తోట అని కూడా అంటారమటే ఇది ఎంత అందమైనదో తెలుస్తుంది. అలాగే ఈ గ్రామంలో ప్లాస్టిక్ వినియోగం అనేదే ఉండదు. వెదురుతో చేసిన డస్ట్‌బిన్‌లను మాత్రమే ఇక్కడ వినియోగిస్తారు.

రాజస్థాన్‌లో ఖీమ్‌సర్ అనే గ్రామంలో చుట్టూ స్వచ్ఛమైన గాలి, ఇసుకతో కూడి ఉంటుంది. ఊరి మధ్యలో ఓ సరస్సు కనిపిస్తుంది. ఇక్కడ అందమైన చెట్లు, గుడిసెలు అందర్నీ కనువిందు చేస్తాయి. ఈ గ్రామాన్ని ఇసుక దిబ్బల గ్రామం అని కూడా పిలుస్తారు. అంతేకాదు ఇది ఓ అందమైన రిసార్ట్‌ను తలపిస్తుంది. ఇక్కడ సుమారు 300 నుంచి 400 అడుగుల ఎత్తులో ఉన్న మట్టి దిబ్బలు కనిపిస్తాయి.కేరళలోని తిరువనంతపురానికి దక్షిణ తీరాన ఉన్న పూవార్ అనే గ్రామం ప్రకృతి అందాలకు పెట్టిన పేరుగా నిలిచింది. ఇక్కడి పరిశుభ్రమైన, అందమైన బీచ్‌లు పర్యాటకులను ఎక్కువ రోజులు ఇక్కడే గడిపేలా చేస్తాయి. అక్టోబర్- ఫిబ్రవరి మధ్య కాలం ఈ గ్రామాన్ని సందర్శించేందుకు మంచి సమయం.ఒడిశాలోని చంద్రగిరి అనే గ్రామం స్వచ్ఛమైన గ్రామీణ జీవితాన్ని చవిచూసేందుకు ప్రసిద్ధి చెందింది. ఇక్కడ ఉన్నటువంటి జిరాంగ్ లోయ, బౌద్ధ దేవాలయాలు అందరినీ ఆకర్షిస్తాయి. అయితే ఈ గ్రామం పరిశుభ్రతకు పెట్టిన పేరుగా నిలిస్తోంది.

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 పెథొలాజికల్ 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 ఫ్రొంటల్, పారానాసల్, ఎత్మియిటల్, యాగ్జిలరీ, స్పినాయిడల్ వంటి రకాలు ఉన్నాయి. కానీ ముఖ్యంగా వీటిని మూడు రకాలుగా చెప్తారు. ఒక్కో దశలో ఒక్కో రకమైన తీవ్రతతో ఉంటుంది.

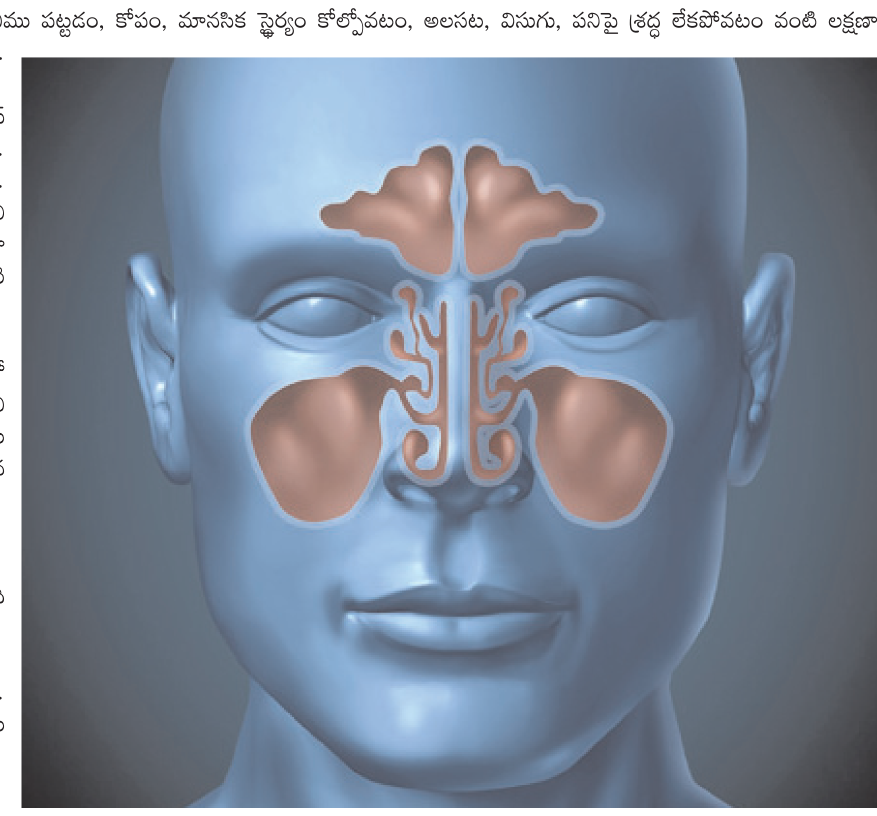
1. అక్యూట్ సైనసైటిస్
2. సబ్ అక్యూట్ సైనసైటిస్
3. క్రానిక్ సైనసైటిస్

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 డ్రిక్సోరాల్, 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.

ఒంటి చేత్తో దేశాలను పాలిస్తున్న మహిళా నాయకులు వీళ్లే..!

తొమ్మిది నెలలలో ఓ బిడ్డకు ప్రాణంపోయగల శక్తి స్త్రీకి ఉంది. కానీ, చట్టసభలలో ఆమె ప్రాతినిధ్యానికి ఉద్దేశించిన బిల్లు మాత్రం మూడు దశాబ్దాలు గడిచినా చట్టరూపం దాల్చలేదు. మొత్తానికి గ్రహణం వీడింది. లోక్‌సభ ఆమోదం పొందింది. అయినా, మహిళ పాలన మనకు కొత్తేం కాదు. తరాలుగా తన నాయకత్వ ప్రతిభను నిరూపించుకుంటూనే ఉన్నదామె. స్వాతంత్ర్యం తర్వాత ఏర్పడిన మొట్టమొదటి క్యాబినెట్‌లో మంత్రిగా కొలువైన అమృత కౌర్ నుంచి ఇప్పటి రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము వరకు చాలామంది మగువలు దేశానికి ప్రాతినిధ్యంవహించారు. ఇక విశ్వ మహిళలు ఇందిరాగాంధీ, మార్గరెట్ థాచర్, అంగ్‌సాన్ సూకీ, బెనజీర్ భుట్టో తమదైన ముద్రతో అంతర్జాతీయ సమాజాన్ని ప్రభావితం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న మహిళా దేశాధ్యక్షులను కూడా తలుచుకుని తీరాలి.
%పాకిస్తాన్ నుంచి విడివడిన దేశం. ఛాందసం ఒకవైపు, మిలటరీ ప్రాబల్యం మరోవైపు.. అధికార పీఠం పీకనొక్కే ప్రయత్నం చేస్తున్న సందర్భం. ఈ సవాళ్లను తట్టుకుంటూనే 15 ఏళ్లుగా బంగ్లాదేశ్‌ను పాలిస్తున్న షేక్ హసీనాను తల్చుకుంటే చాలు, మహిళల నాయకత్వ సామర్థ్యం పట్ల మన అనుమానాలన్నీ పటాపంచలైపోతాయి. మిలటరీ తిరుగుబాటులో బంగ్లాదేశ్ జాతిపితగా భావించే తండ్రి ముజిబుర్ రెహమాన్‌ను, తల్లిని, కొడుకును, ముగ్గురు సోదరులను కోల్పోయింది. అయినా నిబ్బరంగా రాజకీయాల్లోకి దిగి, తండ్రి వారసత్వాన్ని చాటుకున్నది. తిరుగుబాట్లను తట్టుకుని తిరుగులేని నాయకురాలిగా నిలిచింది. ఆమెకు దీటుగా నిలిచింది కూడా మరో మహిళే.. ఖలీదా జియా! సమర్థ ప్రధానిగా దేశాన్ని గాడిన పెడుతున్నారు హసీనా.

తాయ్ ఇంగ్ వెన్

తైవాన్.. ఒక అతిచిన్న దేశం. ప్రచ్ఛన్న యుద్ధంలో, ప్రపంచశక్తుల అహంకారంతో నలిగిపోయిన ప్రాంతం. అయినా ఆ సంక్షోభాల మధ్య నిలదొక్కుకోవడమే కాకుండా ధనిక దేశంగా మారింది. ఈ మార్పును విశ్లేషకులు 'తైవాన్ మిరకిల్' గా పేర్కొంటారు. పక్కనే ఉన్న చైనా ఎప్పుడెప్పుడు తైవాన్‌ను ఆక్రమిద్దామా అని ఎదురుచూస్తూ ఉంటుంది. ఓ పసికూన ప్రపంచశక్తిని ఎదుర్కొని నిలబడి, ముందుకు సాగడం వెనుక ఆ దేశాధ్యక్షురాలు తాయ్ ఇంగ్ వెన్ ఉన్నారు. ఆమె తండ్రి ఓ ఆటో షాప్ యజమాని. తొమ్మిది మంది పిల్లల మధ్య సాధారణ జీవితం గడిపింది. అంచెలంచెలుగా ఎదుగుతూ, ఈ స్థాయికి చేరుకున్నది. దేశ అభివృద్ధిని వేగవంతం చేస్తూ, చైనా కవ్వింపులను నేర్పుగా ఎదుర్కొంటూ, అంతర్జాతీయ సమాజంతో సత్సంబంధాలు కొనసాగిస్తూ%గా% ప్రపంచంలోని ప్రతిభావంతులైన నాయకుల జాబితాలో చోటు సంపాదించుకున్నది.

వారసత్వంతోనే మహిళలు రాజకీయాల్లో విజయం సాధిస్తారనే అపోహను పటాపంచలు చేసింది.

ఎలిజబెత్ బోన్

ప్రపంచ యుద్ధం తర్వాత ఫ్రాన్స్ కనీవినీ ఎరుగని సంక్షోభాన్ని ఎదుర్కొంటున్నది. కొవిడ్ దెబ్బకైతే, నిలదొక్కుకోలేకపోయింది. ఈ విలాసదేశాన్ని ఇప్పుడు పేదరికం, నిరుద్యోగం అవహించాయి. ఈ నేపథ్యంలో దేశ ప్రధాని పదవిని చేపట్టిన ఎలిజబెత్ మీదే అందరి ఆశలూ! ఎలిజబెత్‌కు పదకొండేండ్లు ఉన్నప్పుడు.. ఆమె తండ్రి ఆత్మహత్య చేసుకున్నారు. దీంతో ప్రభుత్వ సంరక్షణలో పెరిగింది ఎలిజబెత్. బాగా చదువుకుని ప్రభుత్వ అధికారిగా పాలనకు దగ్గరైంది.
ప్రత్యక్ష రాజకీయాల్లోకి వచ్చిన ఐదేళ్లలోనే ప్రధాని పదవి చేపట్టింది. పరిపాలన దక్షతతో.. దేశపరిస్థితులను చక్కదిద్దుతూనే, మైనారిటీ ప్రభుత్వాన్ని నెట్టుకొస్తున్నది. మహిళా నాయకులు ఆర్థిక, రాజకీయ సంక్షోభాల్ని నిలువరించలేరనేవాదనను కొట్టిపారేస్తున్నది ఎలిజబెత్.

జార్జియా మెలోని

2022లో ఫోర్బ్స్ పత్రిక 'ప్రపంచంలోనే అత్యంత శక్తివంతులైన మహిళలు' పేరుతో ఓ జాబితాను విడుదల చేసింది. అందులో తొలి పది స్థానాల్లో చోటు దక్కించుకున్న ఏకైక ప్రధాని జార్జియా మెలోని. ఇటలీ నేత. మహిళలు రాజకీయాల్లోకి అనుకోకుండా వస్తారే కానీ, ఆ రంగాన్ని ఉద్దేశపూర్వకంగా ఎంచుకోరు అనే అభిప్రాయాన్ని కొట్టిపారేసే కెరీర్ తనది. కౌమారం నుంచే ప్రత్యక్ష రాజకీయాల్లో పాల్గొంటున్నది. 2022లో సంకీర్ణ ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తర్వాత.. 'ఎవరిని నేతగా ఎంచుకోవాలి?' అనే విషయం మీద రోజుల తరబడి తర్జనభర్జన కొనసాగింది. దాన్ని దాటుకుని ప్రధాని పీఠాన్ని అందుకున్నది జార్జియా. కొవిడ్, అక్రమ వలసలు, డ్రగ్స్ లాంటి సమస్యల పట్ల కఠినమైన వైఖరి ప్రదర్శించింది. భారత్ సహా ఎన్నో దేశాలతో మంచి సంబంధాలు కొనసాగించింది. ఇటలీ తొలి మహిళా ప్రధాని కూడా జార్జియానే!

ఆనా బ్రన్‌బిక్

ఓ చిన్న దేశం. ప్రపంచ రాజకీయాలను ఎదుర్కొని ముందుకు సాగడమే కష్టం. అందులోనూ చుట్టూ ఎన్నో వివాదాలు. ఇదీ సెర్బియా పరిస్థితి. వేల ఏళ్ల చరిత్ర ఉన్న ఈ దేశం తన సరిహద్దుల్లోని కొసావా, బోస్నియా సమస్యలతో నలిగిపోతున్నది. వాటికి తోడు అటు అమెరికా, ఇటు రష్యా.. ఈ రెండూ కూడా సెర్బియా తమకే మద్దతు ఇవ్వాలని ఆశిస్తుంటాయి. ఇక కొవిడ్ ఓ కొత్త తలపోటు. ఈ నేపథ్యంలో తొలి మహిళా ప్రధానిగా గెలిచారు ఆనా.

అంతేకాదు! స్వలింగ సంపర్కురాలిగా ప్రకటించుకొన్న అతికొద్ది మంది నాయకులలో తనూ ఒకరు. 2017లో పదవిని చేపట్టిన ఆనా ఎన్నో సంక్షోభాల నుంచి దేశాన్ని గట్టెక్కించారు. పార్టీ చేతిలో కీలుబొమ్మ అని ఎగతాళి చేసినా.. వ్యక్తిగతంగా, పాలనాపరంగా లక్ష్యం దిశగా అడుగులు వేస్తున్నారు.

సాహ్లె వర్క్ జూడ్

ఆఫ్రికా.. ఆదిమ మానవుడి పుట్టిల్లు అని చెబుతారు. కానీ ఆధునిక ప్రపంచంలో నిలదొక్కుకోలేకపోయింది. అణచివేత, బానిసత్వంతో చీకటి ఖండంగా మారింది. పేదరికం, నిరక్షరాస్యత లాంటి సమస్యలు ఎలాగూ ఉన్నాయి. వాటికి తోడు అనేక అంతర్గత అలజడులు ఆఫ్రికా దేశాలను అతలాకుతలం చేస్తున్నాయి. అలాంటి ఓ గడ్డ.. ఇథియోపియా. ఆ దేశ అధ్యక్షురాలు వర్క్ జూడ్. 35 ఏళ్ల క్రితం రాయబారిగా మొదలైన ఆమె రాజకీయ ప్రయాణం, 2018లో ఆ దేశ తొలి మహిళా అధ్యక్షురాలి స్థాయికి చేరుకుంది. నిర్ణయాల విషయంలో ఎంత కఠినంగా ఉంటుందో, మానవతలో అంత ఉదారంగా వ్యవహరిస్తుందని సాహ్లెకు పేరు. వేల మంది ఖైదీలకు క్షమాభిక్ష పెట్టడమే ఇందుకు ఉదాహరణ. 'మహిళల గురించి నేను మరీ ఎక్కువగా మాట్లాడుతున్నా అనుకుంటున్నారేమో ఇది ఆరంభం మాత్రమే' అంటూ తన ఆశయాన్ని స్పష్టం చేస్తారు వర్క్ జూడ్.

ఆరంభమే..

.. వీళ్లు మాత్రమే కాదు. ఐస్‌లాండ్, డెన్మార్క్, జార్జియా, స్లొవేకియా, గ్రీస్, టాంజానియా, హంగెరీ లాంటి దేశాలకూ మహిళలే సారథ్యం వహిస్తున్నారు. పాలనలో ఎవరికీ తీసిపోమని నిరూపిస్తున్నారు. పౌరులను కన్నబిడ్డల్లా తీర్చిదిద్దగలమని, దేశాన్ని ఇంటిలా చక్కదిద్దగలమని చేతల్లో చాటుతున్నారు ఈ నారీ నేతలు. మహిళా రిజర్వేషన్ బిల్లు ఈ నమ్మకానికి కొనసాగింపు.

మూగ బంధం

రోడ్డుమీద ఏ ప్రమాదమో జరిగి, తోటి మనుషులకు రక్తమోడుతున్నా తమదారిన తాము వెళ్లే రోజులివి. ఇక, జంతువులకు దిక్కెవరు? మహ్మద్ సుమ మాత్రం.. ఎక్కడ ఏ మూగ జీవికి ఇబ్బంది కలిగినా వెంటనే బయల్దేరి వచ్చేస్తారు. ఎక్కడ ఏ వన్యప్రాణిని అంగడి సరుకులా విక్రయిస్తున్నారని సమాచారం అందినా.. క్షణాల్లో వాలిపోతారు. నోరులేని జీవాలకు బాసటగా నిలుస్తారు. అధికారుల సహకారంతో అక్రమారుల ఆట కట్టిస్తారు.
మహబూబాబాద్‌లోని జగన్ కాలనీ సుమ చిరునామా. కన్నవారు మహ్మద్ సుభాని, సలీమ. ఇద్దరూ సమాజ సేవకులే. 'సృష్టిలోని ప్రతి ప్రాణికి మనిషితో సమానంగా జీవించే హకు ఉందని, వాటి స్వేచ్ఛను కాపాడాల్సిన బాధ్యత ప్రతి ఒకరిదని నా తల్లిదండ్రులు తరచూ చెప్పేవారు. ఆ మాటలే నన్ను ఇటువైపు నడిపించాయి' అంటారామె. దిక్కులేని పిల్లికూనలు, గాలిపటం మాంజా తగిలి రెకలు విరిగిన రామ చిలుకలు, కుకల బారినపడిన గుడ్ల గూబలు, విద్యుదాఘాతానికి గురైన పావురాలు, రోడ్డు ప్రమాదంలో నడుము విరిగిన ఆవులు.. ఇలా ప్రమాదంలో ఉన్న ప్రతి జీవీ ఆమెకు ఆత్మబంధువే. పశు వైద్యుల సాయంతో చికిత్స అందించడంతో పాటు అవి పూర్తిగా కోలుకునే వరకూ ఆశ్రయం ఇస్తారు.
వన్యప్రాణుల విక్రయాలను నిలువరించి అక్రమారులను అటవీశాఖ అధికారులకు అప్పజెప్పిన సందర్భాలూ అనేకం. విదేశీ వలస పక్షులను, జల్మా జాతి పక్షులను, నక్షత్ర తాబేళ్లను కాపాడి వరంగల్ నగరంలోని వన విజ్ఞాన కేంద్రానికి తరలించిన ఘటనలూ ఉన్నాయి. తెలంగాణ ప్రభుత్వం అందుబాటులోకి తెచ్చిన సంచార పశు వైద్యశాల(1962) గురించీ విస్తృతంగా ప్రచారం చేస్తారు సుమ. ఆ చొరవలో భాగంగా మండల పరిధిలోని 21 గ్రామాలలో పాదయాత్ర చేపట్టారు. సుమ సేవలను గుర్తించిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అంతర్జాతీయ మహిళా దినోత్సవంనాడు ఘనంగా సన్మానించింది.

హిందీ చందనం!

పిల్లల కోసం పెద్దలు కథలు రాయడం ఎంత కష్టమో. పిల్లల కోసం పెద్దలు ఆ కథలు చదవడం కూడా అంతే కష్టం. అయితే, ఇష్టం ఉంటే ఏదీ కష్టం కాదని అంటున్నారు గజ్వేల్‌లోని ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాల హిందీ ఉపాధ్యాయిని డాక్టర్ సిరిసిల్ల చందన. పిల్లల పాఠాల కోసం కథలు చదువుతూ.. చివరికి ఆ కథలపైనే పరిశోధన చేసి డాక్టరేట్ సాధించారామె. హిందీ బాలసాహిత్యంపై తెలంగాణలో జరిగిన తొలి పరిశోధన ఇది. సాధనమున పనులు సమకూరు ధరలోన అన్న మాటను నిజం చేసిన చందన కథ ఇది..చిన్నప్పటి నుంచీ సాహిత్యం అంటే ఇష్టం. హిందీ కథల పుస్తకాలు, కామిక్స్ బాగా చదివేదాన్ని. నాన్న ఇండియన్ ఎయిర్ ఫోర్స్‌లో వారెంట్ ఆఫీసర్‌గా పని చేసేవారు. తరచూ ట్రాన్స్‌ఫర్స్ ఉండేవి. బదిలీ ఉత్తర్వులు వచ్చిన ప్రతిసారీ ఊళ్లు మారేవాళ్లం. ఎంత దూరంలో ఉన్నా సరే.. తరచూ మా సొంతూరు సిరిసిల్లకు వచ్చేవాళ్లం. దీంతో రైలు ప్రయాణాలు ఎక్కువగా ఉండేవి. అదీ రెండుమూడు రోజుల సుదీర్ఘ యాత్రలే. రైల్వే స్టేషన్‌కు వెళ్లగానే నాన్న మమ్మల్ని బుక్ స్టాల్‌కు తీసుకుపోయేవారు. నాకు, అన్నయ్యకు, తమ్ముడికి ఇష్టమైన కామిక్ బుక్స్ కొనిచ్చేవారు. అలా మా రైలు ప్రయాణం.. చందమామ, విక్రమ్ బేతాళ్, సూపర్ మ్యాన్ సిరీస్, సరిత, ఫెమినా తదితర పత్రికలతో హుషారుగా సాగిపోయేది.

హిందీ ప్రేమ..

బెంగళూరులోని కేంద్రీయ విద్యాలయలో చదువుతున్నప్పుడు హిందీ టీచర్ ప్రేమా సింగ్‌తో మంచి అనుబంధం ఉండేది. ఆమె పాఠం చెప్పే విధానం బాగా నచ్చేది. పద్యాలను, శ్లోకాలను చక్కగా విశ్లేషించేవారు. ఆ స్ఫూర్తితో ప్రాచీన కావ్యాలు, ప్రేమ్‌చంద్ నవలలు, కథలు చదివాను. హిందీ భాష, సాహిత్యం మీద అభిమానం పెంచుకున్నాను. ఆ ప్రేమ

కాలేజి రోజుల్లో ఇంకా పెరిగింది. బీఏలో హిందీ లిటరేచర్ తీసుకున్నాను. చాలా మంది హిందీలో పాస్ మార్కులు వస్తే చాలనే ధోరణితో ఉంటారు. దీంతో హిందీ టీచర్‌కు ప్రాధాన్యం తగ్గింది. హైస్కూల్‌లో అయిదేళ్లు చదివినా హిందీలో మాట్లాడలేరు. దీనికి మన విద్యా విధానంలోని లోపాలే కారణం. టీచర్లు ఎంతసేపూ భాషను సాహిత్యంతో జోడించి చెబుతున్నారు. ఇంతకు మించి వాళ్లకు అదనపు మెటీరియల్ దొరకట్లేదు. అందువల్లే పిల్లలకు హిందీ నేర్పలేకపోతున్నారు. విద్యార్థులూ నేర్చుకోలేకపోతున్నారు. అందుకు భిన్నంగా మా తరగతి గదిలో కొన్ని ప్రయోగాలు చేశాను. రోజూ పాఠం అయిపోయాక విద్యార్థులతో హిందీలో మాట్లాడిస్తాను. వచ్చినా రాకున్నా కచ్చితంగా మాట్లాడాలి. అలా అయితేనే భాష వస్తుందని వాళ్లను ప్రోత్సహిస్తాను. 'సాటర్‌డే.. ఫన్‌డే' పేరుతో పిల్లలతో చిన్న చిన్న నాటికలు వాటిలోని సంభాషణలు వాళ్ల భాషా సామర్థ్యాన్ని పెంచుతాయి. విద్యార్థులతో నీతికథలు చెప్పిస్తాను. మధ్యలో ఏవైనా తెలుగు పదాలు వాడితే హిందీ పదాలు గుర్తు చేస్తాను. పుట్టిన రోజున చాక్లెట్లు కాకుండా పిల్లల కథల పుస్తకాలు తెమ్మని చెప్తాను. తరగతి గదిలో ఒక దండెం కట్టి, ఆ పుస్తకాలను వేలాడదీస్తాను. పిల్లలు తమకు ఇష్టమైన పుస్తకాన్ని తీసుకుని చదువుకోవచ్చు. నేను పిల్లలకే కాదు టీచర్లకూ పాఠాలు చెప్పాను. ఎన్‌సీఈఆర్‌టీ నేషనల్ రిసోర్స్ పర్సన్‌గా హిందీ టీచర్లకు వీడియో, ఆడియో ఎడిటింగ్, పవర్‌పాయింట్ ట్కస్లైడ్ ప్రజెంటేషన్, డిజిటల్ కంటెంట్ రూపకల్పన గురించి నేర్పించాను. ఎస్‌సీఈఆర్‌టీకి కూడా హిందీ రిసోర్స్ పర్సన్‌గా ఉన్నాను. టీ శాట్ కోసం 25 హిందీ పాఠాలు (డిజిటల్) రూపొందించాను.

పిల్లల్లా చదివా..

మధ్యలో ఆగిపోయిన చదువును కొనసాగిస్తూ.. ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ నుంచి ఎంఏ (హిందీ), ఎంఫిల్ పూర్తిచేసి 2018లో పీహెచ్‌డీలో చేరాను. ఆ సమయంలో నేను ఓ విద్యార్థిగా మారిపోయాను. కె. శ్యాంసుందర్ గారు నాకు గైడ్. హిందీ బాలసాహిత్యానికి సంబంధించిన తెలంగాణలో ఏ పరిశోధనా జరగలేదు. నాదే మొదటి ప్రయత్నం. నేషనల్ బుక్ ట్రస్ట్ (ఎన్‌బీటీ) ప్రచురించిన హిందీ బాలసాహిత్యం గురించి నేను పరిశోధన చేశాను. ఇందులో ఎన్‌బీటీ హిందీ బాలసాహిత్య వర్గీకరణ, వివిధ దశలను విశ్లేషించడంతోపాటు పిల్లల ఆలోచనల్లో, సృజనాత్మకతలో వచ్చిన మార్పుల్ని కూడా చర్చించాను.

అక్షర అర్చన!

శిథిల స్థితిలో నిర్మాణాలు.తాగునీరు లేని తరగతి గదులు. విరిగిన బెంచీలు. ముక్కలైపోయిన కుర్చీలు. పిడికెడు మంది విద్యార్థులు. ఇదంతా ఆమె బాధ్యత తీసుకోవడానికి ముందు మాట. అర్చన నోగూరి ప్రధానోపాధ్యాయురాలి హోదాలో కాలుపెట్టగానే పరిస్థితుల్లో మార్పు వచ్చింది. కొద్దికాలంలోనే అత్యుత్తమ పాఠశాల స్థాయికి చేరింది ఆ సర్కారు బడి. ఆ చొరవకు గుర్తింపుగానే ఆమె జాతీయ స్థాయిలో ఉత్తమ ఉపాధ్యాయురాలిగా ఎంపికయ్యారు.'పాఠశాల సమాజానికి దూరంగా ఉండొద్దు. సమాజంలో ఓ భాగం కావాలి. అంతెందుకు? ప్రభుత్వ పాఠశాలల కోసం సర్కారు చాలా చేస్తున్నది. ఉచితంగా పుస్తకాలు ఇస్తున్నది. మధ్యాహ్న భోజనంలో పోషకాహారం అందిస్తున్నది. యూనిఫామ్ సమకూరుస్తున్నది. టీచర్లు కూడా ఎంతోకొంత చేయగలిగితేనే పిల్లలు అన్ని రకాలుగా ఎదుగుతారు'.. ఇప్పుడే కాదు. విద్యార్థి దశ నుంచీ బోధన రంగం మీద నా నిశ్చితాభిప్రాయం ఇది. ఇరవై మూడేండ్ల క్రితం.. నా కల నిజమైంది. ఏరికోరి ఉపాధ్యాయ వృత్తిని ఎంచుకున్నాను. చాలా పాఠశాలల్లో పనిచేశాను. పదేండ్ల క్రితం మంచిర్యాల జిల్లా దండేపల్లి మండలం రెబ్బెన పల్లి ప్రాథమిక పాఠశాలకు ప్రధానోపాధ్యాయురాలిగా వచ్చాను.
రెండు వేల జనాభా ఉన్న పెద్ద గ్రామం అది. కానీ, పాఠశాలలో 30 మంది విద్యార్థులే ఉన్నారు. దాదాపు మూతపడే స్థితిలో ఉంది. ఒక బడి తలుపులు మూసుకుంటే.. వందల జీవితాలు చీకటి పాలవుతాయి. ఏ విద్యాలయానికీ ఆ దుస్థితి రాకూడదు. ఎలాగైనా మా పాఠశాలను బతికించుకోవాలని నిర్ణయించుకున్నా. ఇక్కడ ఇంగ్లిష్ మీడియం లేకపోవడంతో చాలామంది తమ పిల్లల్ని ప్రైవేటు పాఠశాలకు పంపేవారు. ఇంటింటికీ తిరిగి కన్నవారితో మాట్లాడాను. టీచర్లు లేరు, తాగునీటి వసతి లేదు, కనీసం ఇంగ్లిష్ మీడియం ఉన్నా పంపేవాళ్లం.. ఇలా రకరకాల కారణాలు చెప్పారు. గ్రామసభ నిర్వహించి అందరి సహకారం కోరాను. సానుకూల స్పందన వచ్చింది. ఆ భరోసాతో బడి సమీపంలోని ఎస్సీ కాలనీలో ప్రతి కుటుంబాన్నీ కలిశాను. ఆర్థిక భారంతో పిల్లలను చదివించలేకపోతున్న తల్లిదండ్రులతో మాట్లాడి 25 మంది పిల్లల్ని చేర్చుకున్నాను.

పట్టుదలతో మెప్పించి..

రోజూ అందరికంటే ముందు నేనే బడికి వెళ్లేదాన్ని. లెక్కలు రాని పిల్లలకు లెక్కలు నేర్పేదాన్ని. తెలుగులో వెనుకబడినవారికి చదవడం, రాయడం అలవాటు చేయించాను. ఆ ఏడాది విద్యార్థుల్లో వచ్చిన మార్పును అంతా గమనించారు. దీంతో రెండో ఏడాది 90 మంది పిల్లలు వచ్చారు. ఆ తర్వాత, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ చొరవతో మా పాఠశాల పూర్తిస్థాయి ఇంగ్లిష్ మీడియం స్కూల్‌గా మారింది. దీంతో పక్కనున్న ఎల్లారం గ్రామస్తులు స్వచ్ఛందంగా ముందుకొచ్చి పాతిక మందిని చేర్పించారు. వాళ్లను చూసి ముత్యంపేట, చింతపల్లి, దండేపల్లి, వెంకటాపూర్ నుంచీ పిల్లలు వచ్చారు. అయితే, విద్యార్థుల సంఖ్య పెరిగాక కూడా తాగునీటి వసతి ఉండేది కాదు. తరగతి గదులూ అంతంతమాత్రమే. సర్పంచ్ చొరవ తీసుకుని.. పాడైపోయిన రెండు గదులను బాగు చేయించారు.
అప్పటి ఎమ్మెల్సీ రూ.1.10 లక్షలతో బోరు వేయించారు. మోటారు పెట్టించారు. ఆ తర్వాత రెబ్బనపల్లికి చెందిన రాజేంద్రప్రసాద్ అనే ప్రవాస పూర్వ విద్యార్థి బెంచీలు, వాటర్ ప్యూరిఫయర్ సమకూర్చారు. ఇవన్నీ చూసి.. హైదరాబాద్ నుంచి ఓ ఫౌండేషన్ డిజిటల్ ఎడ్యుకేషన్ పెట్టండి మేము మద్దతు ఇస్తామని ముందుకొచ్చింది. ఆరు కంప్యూటర్లు అందించింది. వాటితో ఒక ల్యాబ్ ఏర్పాటు చేసుకున్నాం. పిల్లలకు కంప్యూటర్ బేసిక్స్ నేర్పేందుకు ఒక ఇన్‌స్ట్రక్టర్‌ను నియమించి.. నా సొంత డబ్బుతో నెలకు రూ.3 వేల జీతం ఇస్తున్నాను. అలా పిల్లల సంఖ్య 190కి పెరిగింది. విద్యార్థులకు సరిపడా సిబ్బంది లేకపోవడంతో.. దాతల సహకారంతో ఇద్దరు ప్రైవేటు టీచర్లను పెట్టుకున్నాం. అయినా మరో ఇద్దరు అవసరం అయ్యారు. సొంత

నిధులతో వాళ్లనూ నియమించాను. మొత్తం ఆరుగురు టీచర్లు రావడంతో ఒక్కసారిగా అంతా మారిపోయింది. కరాటే ఇన్‌స్ట్రక్టర్‌ను కూడా ఏర్పాటు చేసుకున్నాం. ఆడపిల్లలకు ఆత్మరక్షణ అవసరమనే ఉద్దేశంతో ప్రత్యేక కరాటే తరగతులు నిర్వహిస్తున్నాం.

ప్రపంచంతో పరిచయం..

ప్రతి క్లాస్ రూమ్‌కు ఒక రీడింగ్ కార్నర్ (లైబ్రరీ) ఏర్పాటు చేశాం. అక్కడ 100 నుంచి 150 పుస్తకాలు ఉంటాయి. ఖాళీ సమయంలో వాటిని చదువుకోవచ్చు. చదవగానే సరిపోదు, మరునాడు సమీక్ష రాసుకొని రావాలనే నియమం పెట్టాం. దీనివల్ల వ్యక్తీకరణ మెరుగుపడుతుంది. ఎంతో మెరుగుపడింది కూడా. మా పిల్లలు చిన్నచిన్న కథలు రాస్తున్నారు. వాటన్నిటినీ ఓ పుస్తకంగా తీసుకొచ్చే ఆలోచన ఉంది. విద్యార్థులను తరచూ బయటికి తీసుకు వెళ్తాను. రైతులతో, గొర్రెల కాపరులతో, పంచాయతీ సిబ్బందితో.. ఇలా రకరకాల వ్యక్తులతో మాట్లాడిస్తాను. పర్యావరణ పరిరక్షణపైనా అవగాహన కల్పిస్తున్నా. ఇటీవల మట్టి వినాయకులను తయారు చేసి పంపిణీ చేశారు మా విద్యార్థులు. రెసిడెన్షియల్ స్కూల్‌లో, మాడల్ స్కూల్‌లో గణనీయమైన సీట్లు సాధిస్తున్నారు మా వాళ్లు. ఒకరికి హకీంపేట స్పోర్ట్స్ స్కూల్‌లో ప్రవేశం లభించింది. మా తాత నోగూరి పురుషోత్తం ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయుడిగా పనిచేశారు. మనసున్న మనిషి. ఎన్నో జీవితాను తీర్చిదిద్దారు. ఆయన స్ఫూర్తితోనే నేను ఉపాధ్యాయ వృత్తిని ఎంచుకున్నా. ఉద్యోగంలో చేరాక డిగ్రీ, నాలుగు పీజీలు చేశాను. పీహెచ్‌డీ చేస్తున్నాను. ఇటీవల అందుకున్న జాతీయ అవార్డును సమష్టి కృషి ఫలితంగా భావిస్తాను. బడిని బాగు చేయడానికి సహకరించిన ప్రతి ఒక్కరికీ కృతజ్ఞతలు

స్త్రీవాదం సంఘటిత పరచిన కవిత్వం

జీవితమనేది ఒక అద్భుతమైన గాథ. ఈ గాథలోని పాత్ర కలలు కనాలి. కలలు కూడా కననివ్వని, కన్న కలలను దోచుకొని అణగదొక్కే ఒకానొక సమాజం ఉన్నంతవరకూ మహిళాలోకం అభివృద్ధి దిశలో పయనించలేదు. ఈ కుట్రలను ఛేదించాలంటే, బీ వైజ్, బీ బ్రేవ్, బీ ట్రిక్కీ అనేలా ఉండాలి. ఈ సత్యాన్ని గ్రహించి కొత్త అడుగులు వేస్తేనే స్త్రీ సమాజం మనగలుగుతుంది. ఇదే ప్రయత్నం చేస్తున్నది ప్రస్తుత స్త్రీ సమాజం అని చెప్పేదే 'సంఘటిత' శక్తి! నేను ఎగురగలనా అనే సందేహం నీకు వచ్చిన మరుక్షణం ఆ పని ఎన్నటికీ చేయలేని స్థితిలో నీవు పడతావు అనే మాటను తరచి చూసుకోవాలి. నువ్వు నడవగలిగినంత, నువ్వు మాట్లాడగలిగినంత, నువ్వు ఎగురగలిగినంతఞౌ%. ఎగురలేకపోతే చింతించనక్కర లేదు. ఎంత ఎత్తుకు ఎగురగలిగితే అంత. నిజాయితీని తలకెత్తుకున్నవాళ్లు సోపానాలను ఎదురేగుతూ ఎక్కేస్తారు. ఈ సోపానాలు ఏవో తెలిపే కవిత్వమే, కథలే స్త్రీవాద సాహిత్యం.కౌటుంబిక జీవన వ్యవస్థకు ప్రాధాన్యమిచ్చే దేశం మనది. స్త్రీ, పురుషులిద్దరూ సమానస్కంధులు. కానీ ఇండ్లల్లోనే ఆడవాళ్లను సమానంగా చూడరు. ఆఫీసులు,కాలేజీలు, రాజకీయాల్లో ఎక్కడై నా అంతే.అందుకే కలాలెత్తాల్సి వచ్చింది. పురుషాధిక్యాన్ని విమర్శిస్తుంది స్త్రీవాదం. పురుష సమాజాన్ని కాదు. ఇది జెండర్‌డిస్క్రిమినేషన్‌కు నిరసన అంతే.

'రెండు కండ్లనుంచి చూపులు సూదుల్లా వచ్చి/ మాంసపు ముద్దలపై విచ్చలవిడిగా తిరుగు తుంటా యి/ కనిపించినప్పుడల్లా కంపరం పుట్టేలా/ ఒంటి మీద చూపులు చెదల్లా పాకుతుంటాయి' (చూపులు), జయప్రభ ఎప్పుడో రాసిన ఈ కవితను ఇక్కడ తప్పనిసరి గుర్తు చేసుకోవాలి. స్త్రీవాదం ఎందుకు అవసరం అంటే ఇదిగో ఇందుకు! ఈ పంక్తుల్లోని భావాన్ని విడమరిచి చెప్పుకున్నా తెలిసిపోతుంది. అందుకే, 'ఈ దేశంలోని ఆడవాళ్లకు ఒళ్లంతా ముళ్లుండే రోజు ఎప్పుడొస్తుందా' అని చూడాల్సి వస్తుందని కరాకండిగా చెప్పారీ కవయిత్రి. 'అమ్మా/ కాలేజీలో ఎవడో వెంటపడుతూ/ బంగారం అంటూ పిలుస్తున్నాడే/అని చెప్పాలనుంది కానీ భయం/చెబితేనువ్వెందుకు దిక్కులు చూస్తున్నావని/అమ్మ తిడుతుంది.' (బంగారం) కవిత ఇలా సాగుతుంది. అవకాశం కోసం కాచుక్కూచునే ప్రబుద్ధులున్న లోకం ఇది! విషపాత్కులుంటారు.

పసిగట్టాలి,తరిమికొట్టాలి. ఇవే ఆడపిల్లలకు చెప్పాల్సిన పాఠాలు.

'నీ ఇంటికి వెలుపల దీపమయ్యే/ ఆమె మనసే మిటో గుర్తించని అహంతో/ ఓ భ్రమలో ఉన్నావు / నీ మనోదర్పణం లోంచి చూడు/ మనకు మనమే ఆయుధాలం'(చీకటి దీపస్తంభం) అమ్మనైనా, భార్య నైనా మనసుతో చూడాలి కదా. ఇదీ కవయిత్రి భావన! ఇక మరో కవిత 'ఆకాశంలో సగమంటే నమ్మి / అధికారపీఠాల వాటాల వెతుకులాటలో/ అనివార్యంగా తప్పిపోతూనే ఉన్నాను' (తప్పిపోయాను) కవిత సమకాలీన పరిస్థితులకు అద్దం పడ్తున్నది.

ఏ దేశచరిత్ర చూసినా ఆడవాళ్లే ఆడవాళ్ళ హక్కుల కోసం పోరాడాల్సి వస్తుంది. మన దేశంలో సంప్రదాయాల, ఆచారాల పేరు చెప్పి ఆడవాళ్లను అణగదొక్కుతున్న వైనాన్ని గట్టిగానే ప్రశ్నిస్తున్నారు.ఏ కులం తీసుకోండి, ఏ మతం తీసుకోండి. ఆడవాళ్ళ పరిస్థితి అంతా ఒకే తీరు. ఇక సామాజిక కోణంతో చూస్తే అంతులేని విషాదమే స్త్రీల జీవితంలో !

'రోజ్‌దార్‌లందరి మత్తును విడగొడ్తాయి / ఆమె చేతులు / ఫజర్ నమాజ్ తరువాత / సేద తీరుతారు / ఆమె తప్ప / బేర్‌దార్‌ల కోసం మళ్లీ కదం తొక్కుతాయి ఆమె చేతులు' (నిరామయ సైరన్ ఆమె) ఎంతటి ఆవేదన ఉన్నదీ కవితలో! ఆడవాళ్ల నెలసరి బహిష్టు ఎంతో అవస్థను తెచ్చి పెడ్తుంది. అయినా ఏ పనులూ ఆగవు. అందుకే ఓ కవిత ఇలా ప్రశ్నల నుంచి సలహా కూడా అవుతుంది. 'అప్పుడప్పుడు అరిస్తే అర్థం చేసుకో/ ఎప్పుడైనా గోల చేస్తే / కాస్త గోప్యంగా ఉంచు/ ఒక్కసారి ఆమె నిశ్శబ్దపు ఘోషను విను' (శ్వేత రుధిరం) కవిత్వం కనువిప్పును కలిగించాలి.

ఈ సంఘటిత సంకలనం ప్రతి వాక్యం ప్రతిభావం కోట్ల కోట్ల సత్యాల్ని మోసుకొచ్చింది. ఇందులోని కవితా శీర్షికలే కవితామయంగా ఉన్నాయి. మచ్చుకు 'సాధారణ గృహిణి కాదా సర్వోన్నత శక్తి', 'నడుస్తున్న చరిత్ర', 'అలసిన మనసు', 'గాయాలగని', 'మోకరిల్లిన సింహం', 'చైతన్యానికి రెక్కలు మొలవాలి', 'మాక్క ముక్కుపుల్ల గీన్నే పోయింది', 'ఆగామి కాలం ఆమెదే', 'దగాపడ్డ పూవు', 'ఆమె గొంతుకనై', 'నేనెట్లా అపవిత్రనౌతా', 'కొలిమి బంధం','సమాప్త గీతం', 'చిక్కటి రేఖ', 'వెంటిలేటర్ జీవితాలు', 'ఆమె అచ్చంగా ఆమెకే తెల్సు', 'ఆకాశంలో సగం నేను', 'సుమబాలలు స్వయం సిద్ధలుగా' వంటి కవితల పేర్లే ఆలోచనాత్మకంగా ఉన్నాయి.

ఇక కవిత్వం ఎంత బాగుంటుందో ఆలోచించవచ్చు. ఎన్నిరకాలుగా స్త్రీలు వేదనలకు గురవుతున్నారో ఈ పేర్లే చెప్తాయి. 'ఆమె గగనంలో విహంగమా', 'ఆమె ఇప్పుడో ఫ్యాషన్ ఐకాన్', 'వదిలేయాల్సి వచ్చిన ఇల్లు','మనకు మనమే ఆయుధాలం', 'అమ్మనై అడుగుతున్నా','మార్నింగ్ సాగా', 'ఇప్పుడున్న కర్తవ్యం', 'లాక్ డౌన్ అమ్మ', 'మగువ అంతర్యుద్ధం', 'జగన్నాథ రథచక్రాలు' ఇలా ఒక్కో శతఘ్ని తప్పుడు ఆలోచన ల్ని చీల్చి చెండాడేలా ఉన్నాయి.

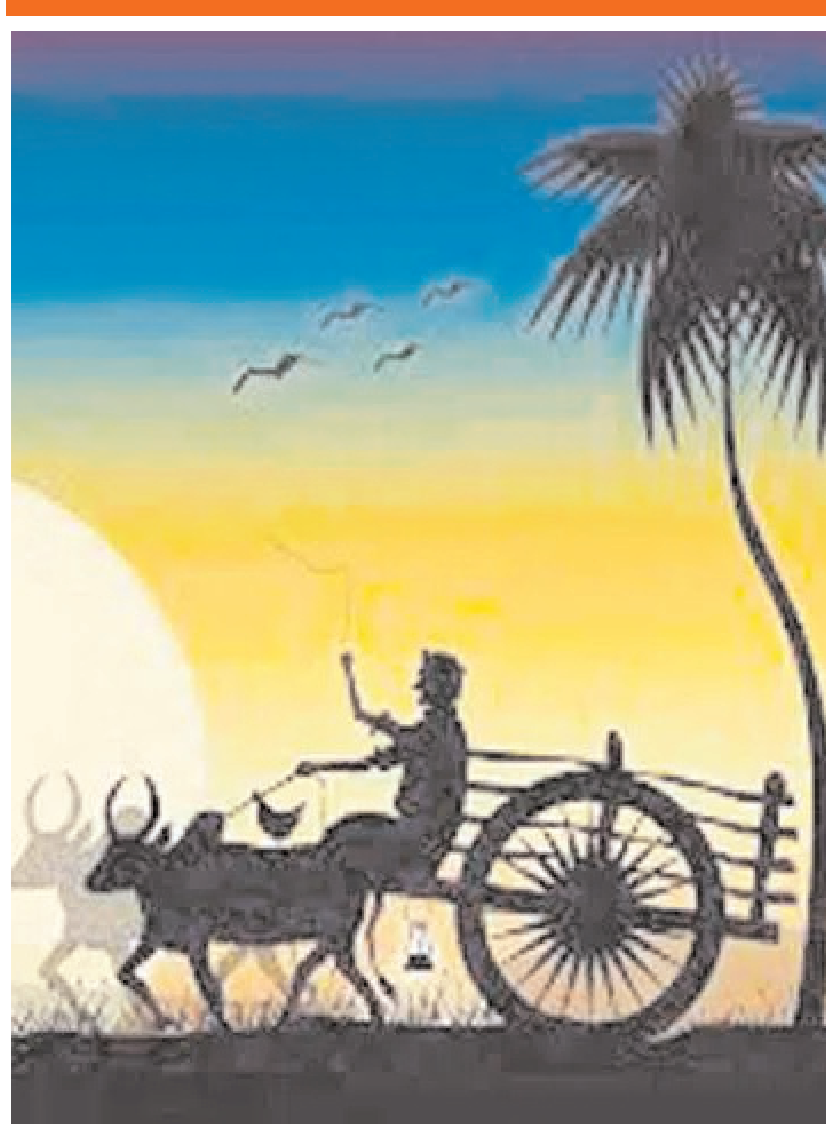
స్త్రీవాదమంటే పురుషద్వేషం కాదు, మగువ మనసు వేదనలు, జీవిత విషాదాలు అంతే! పురుషులు ఉన్నతులు, స్త్రీలు అల్పులు అని చూసేవాళ్ల కోసమే ఈ కవిత్వం. 'వందల మగాళ్ళ మధ్య తిరిగొచ్చిందానివి / అన్నమాటకు చెత్తలో చేరిన పాత టికెట్‌లా / నాకు నేనే కృశించి పోతా' (లేడీ కండక్టర్) అనే కవిత కదిలిస్తుంది. పురుషులు ఎక్కడినుంచి వచ్చారు? స్త్రీలు కంటేనే కదా!

'అమ్మకడుపులో/ ఉమ్మనీటిలో / రక్షణ లేని హత్యల్లో/ బతికి మిగలడమే అగ్నిపరీక్ష' (ప్రసవమెప్పుడో) అంటూ ఓ కవయిత్రి భ్రూణహత్యలపై రాసినా, 'గర్భసంచిలో భూగోళాన్ని మోస్తూ/ జన్మనిచ్చిన ప్రతి జీవికీ / క్షీరధారలు పంచుతూ/ చలనం లేని ధరిత్రిలా/ ఆమె/ అక్కడే ఉంటుంది' (చిత్రం) అంటూ ఈ సమస్త మానవాళి పుట్టుకకు కారణభూతురాలైన స్త్రీని సకల ప్రాణికోటికి నెలవైన భూమితో పోలుస్తూ రాస్తారో కవయిత్రి.

భర్తను కోల్పోయిన ఒంటరి స్త్రీలను ఎన్ని అవమానాలకు గురి చేస్తుందో ఈ సమాజం! 'అంతఃపుర కారాగారాలు/ బాధ్యతల పేరిట బందీలం / సంప్రదాయాల కొలిమిలో ఇంధనాలం' (సిద్ధార్థ). ఒంటరి మహిళలంటే చులకన! వితంతువులంటే విసుగు. అందం గా ఉన్నా కష్టమే, అందంగా లేకు న్నా కష్టమే! 'దగాపడ్డావు', 'నేనెట్లా అపవిత్రురాలినయ్యాను', 'జర జాడ చెప్పుండ్రి','అవును మౌనాన్నే మాట్లాడుతున్నా' వంటి కవితలు స్త్రీల దుస్థితిని వివరిస్తాయి. 'జీవితం అత్యంత ప్రియమైంది/ దాన్ని నక్షత్రాలతో అలంకరించుకోవాలని చెప్పాం/ ఇప్పుడు ఆ అమ్మాయి దగ్గర / గాయపడ్డ జ్ఞాపకాలేమీ లేవు' (టచ్ మి నాట్) అంటూ అఘాయిత్యం చేయబడ్డ స్త్రీలకు ధైర్యం చెప్పడం చూడవచ్చు. 'పసి కిరణాలను కాల్చే / సుడిగుండాల్ని/ తెగనరికే/ రుతుగీతాలను నేర్పిస్తాను/ పిశాచ హేలల్ని ఉసిగొల్పే / వాడి ద్వంద్వ వైఖరుల్ని పసిగట్టే నిఘా నేత్రాన్నవుతాను' (దగ్ధహృది) అంటూ ఎప్పటికప్పుడు దూరదృష్టితో 'జాగ్రత్త' అనే నేత్రంతో ఉండాలని చెప్తుందీ కవయిత్రి. 'ఇక ప్రతి ఆడపిల్లనీ / లేడిపిల్లలా కాక / వేటకత్తిలా పెంచే రోజొస్తుంది/ జాగ్రత్త / మేం కనకపోతే మీరెక్కడ?' (యుద్ధం మాకు కొత్తకాదు) అంటూ మరో కవయిత్రి ఎలుగెత్తుతుంది.

ఈ సంఘటిత సంకలనానికి 'ఉరుముతున్న ఆకాశాలు' అంటూ ముందుమాటగా కొల్లాపురం విమల శక్తివంతమైన వాక్యాలు రాశారు. 'సంఘటిత యుద్ధ సంసిద్ధత' అంటూ కాత్యాయనీ విద్మహే వివరణాత్మక వ్యాసం రాశారు. 'స్త్రీవాదం.. వాదాలేవైనా.. న్యాయం కోసం చేస్తే పోరాటాలే' అనే శీర్షికతో ఝాన్సీ కేవీ కుమారి రాసిన పీఠిక స్త్రీవాద సాహిత్య ఆవశ్యకతను తెలుపుతుంది. 'విస్మరణను ఛేదించే ప్రయత్నం' అంటూ.. స్త్రీవాద కవిత్వాన్ని గుచ్చిన మాల ఇదని ఈ సంకలన కర్త జ్వలిత చెప్పారు. అక్షర సత్యం. అనాదిగా సకల వివక్షలకు గురవుతున్న స్త్రీ జాతికి, వారి తరపున బాధ్యతతో ఐక్యంగా కలాలు పట్టిన 115 మంది కవయిత్రులకు ఈ సంఘటిత అంకితం అని సంపాదకురాలు వినమ్రంగా ప్రకటించడమూ న్యాయసమ్మతంగా ఉన్నది. తాను నడిచిన నేలపై అడుగుల ఆనవాళ్లను చెరిపేసే శక్తులుంటాయి. అది పసిగట్టాలి. హృదయపేటిక పీఠంపైన కూర్చున్న బాధల తుట్టెను కదిలించడమే స్త్రీవాద కవిత్వం పని. ఈ పని చేసిన కవిత్వాన్నంతా ప్రోది చేసి 300 పేజీల 'సంఘటిత' కవితా సంకలనాన్ని అందించిన జ్వలితకు అభినందనలు.!

ఒక స్వప్నం తర్వాత ఊరు మళ్ళా ముచ్చటయ్యింది సాయంత్రం పశు ధూళితో సాంబ్రాణి వేసిన దేవాలయమయ్యింది



ఒక స్వప్నం తర్వాత
ఊరు మళ్ళా ముచ్చటయ్యింది
సాయంత్రం పశు ధూళితో
సాంబ్రాణి వేసిన దేవాలయమయ్యింది
పొక్కిలైన వాకిల్లు అత్తరు బుడ్డీలై
జానపద సంగీతంలో గజ్జెల మోతయ్యింది
అధికారాన్ని కాక నీళ్లను నమ్ముకున్న వారి
పాలనలో ఎండిన నేలల్లో తడిజాడల పలకరింత
నిండిన చెరువులతో ఊరంతా పులకరింత..
దోబూచులాడిన దొంగాటకు ఇక తెర పడినట్టే
ఈ రోజు నా నేల మీద పొర్లాడిన గోదారి
ఇక తెలంగాణ దారుల వెంట పచ్చని గాలై
కమ్ముకుంటుంది
ఎండిన నేలను, ఎగిరే దుమ్మును
తన తడి స్పర్శతో తైల్లె హత్తుకుంటుంది
పంటల మీద పక్షుల జోరు
పిల్ల బాటన కైకిలి సందడి
బండి గిర్రలు, నాగలి కర్రులు
ఎద్దుల గిట్టలు, పెద్ద గుమ్ములు
ఇప్పుడు మళ్లీ మొలకెత్తే పాత గుర్తులు
తెలంగాణ కొప్పులో కాళేశ్వరం
నీటికి నడక నేర్పిన మహోజ్వల ఘట్టం
ఎండిన స్తన్యం
ఎండమావులు ఇక చరిత్రే
ఇక నేల నేలంత నీటి ఊట
నేటి కొత్త నీటితో రేపటి
బోనం తలంటుకుంటది
తంగేడు పూవు తనువారా ఆటాడుకుంటది
వాడవాడంత డప్పుల దరువు
కాళ్ల గజ్జెలకు కొత్త నెలవు
నీరు ఎత్తు నెరుగు
తెలంగాణ పంటై వెలుగు

ఎప్పుడొస్తుందో...??

మట్టి గోడల చాటున ఒట్టి మనుషులు
వానకి తడిచి ఎండకు ఎండి
గాలికి తుళ్ళి చలికి వణికి
అర్థ ఆకలితో, అర్థ నిద్రలతో
రోజులు గడుస్తున్నా
చలనం లేని జీవితాలు
నిత్యం సాగుతున్న ప్రయాణాలు
నిత్యం ఆగుతున్న ప్రాణాలు
ఆ..ఆగిన ప్రాణాలకు
ప్రాణం ఎప్పుడొస్తుందో..?
ఊరు పేరు లేని
పల్లె గుడిసెల చాటున
ఎక్కడో దూరంగా
మూలుగుతున్న శబ్దాలు
అన్నార్తుల ఆర్తనాదాలు
బోరుమని విలపిస్తున్న రోదనలు
ఒక్క పూటకోసం
ఒక్క బతుకు కోసం
బతక లేక బతుకుతున్న బతుకులు
కాలగర్భంలో కలిసిపోతు
ఎన్ని జీవితాలు కరిగిపోతున్నాయి
ఆ కరిగిన జీవితాల్లో
వెలుగు ఎప్పుడొస్తుందో..?
మొండి మనసుతో దష్ట చిత్తంతో
క్రూర మృగాలులా మారి
లేలేత చిరు మొగ్గలును
మూర?పు బుద్ధితో
చిత్ర విచిత్రమైన ఆకృత్యాలతో
మారణహోమం సృష్టిస్తుంటే
మనిషిలో మానవత్వం మరణిస్తుంది
మానవత్వం ప్రజ్వలించే క్షణం
ఎప్పుడొస్తుందో..?
కార్మికుల కష్టాన్ని శ్రామికుల శ్రమని
నిరుద్యోగుల జీవితము
తాకట్టు పెట్టుకొని
పెట్టుబడి దారులు
బతుకు సాగిస్తున్నారు
ఆ దోపిడీదారుల జీవితాలు
భస్మాసురుని చేతుల్లో
భస్మం అయ్యేరోజు
ఎప్పుడొస్తుందో..?
ఐదేళ్లకొక్కసారి
వేషాలు వేసుకొని, ఊరూరా తిరిగి
పూట పూట కొత్త కొత్త మాటలతో
కొత్త ఆశలు పుట్టిస్తూ
పురిటిలోనే ఆశలు చంపేస్తు
రాజ్యమేలుతున్న నాయకుల
రాక్షస పాలన నిప్పుల్లో కలిసిపోయి
మనిషిని బతికించే రాజ్యం
ఎప్పుడొస్తుందో..?

ముమ్మాటికీ ఎత్తుగడే!

మాకు భావోద్వేగం ఎక్కువ
ద్రవ్యం మా ఇంట లేనందున
బంధాల భావాలు
మా నరనరాన
హక్కుల కోసం
మా బతుకుల కోసం
కాగడాలై మండేది మేం
ఏ ఉద్యమమైనా
ఏ పోరాటమైనా
ఏ రాస్తారోకోనైనా
ముందువరుసలో మేం!
తూటా దిగినా
లాఠీ విరిగినా
థర్డ్ డిగ్రీ ప్రయోగమైనా
ఎన్ కౌంటర్ అయినా
ఆవేశంలో ఆత్మహత్యైనా
పోయేది మా ప్రాణాలే!
మా శవాల మీద
పేలాలు ఏరుకుంటూ
రాజ్యాన్ని ఏలేది మీరూ!!
మా తల్లిదండ్రులకో దుశ్శాలువ
తరాల సరిపోయే సంపద మీ వాకిట
మా పేరు మీద ఓ స్మారకం
రాజ్యమే నిర్మాణం ఓ కొత్త ఒరవడి
డబ్బులు మావే
దరువులూ మావే
రాజ్యంలో భాగస్వామ్యం మేమెరుగం
మేం కానరాం
ఏనాడో ఒకనాడు
ఉప్పెనై విరుచుకుపడక మానదులే!
మేం నిర్మించుకుంటేనే
అది యాది
మీరు నిర్మిస్తే
అది ముమ్మాటికీ ఎత్తుగడే!

అందరి కోసం.. ఓ యంగ్ సైంటిస్ట్!

ఉస్మానియా క్యాంపస్ నుంచి ఆడియాలజీలో పీజీ చేసిందో అమ్మాయి.గురుగ్రామ్‌లోని మేదాంత హాస్పిటల్‌లో రీసెర్చ్ చేసే అవకాశమూ దక్కించుకుంది. ఆ అనుభవాన్ని నిరుపేదలసేవకు ఉపయోగిస్తున్నది. అంతేకాదు, డిస్‌ఫేజియా అనే వ్యాధి మీద పరిశోధనచేస్తూనే.. హైదరాబాద్‌లోని వైద్య విద్యార్థులకు తాను తెలుసుకున్న విషయాలను బోధిస్తున్నది. ఆ సేవలకు గానుఇటీవల ఢిల్లీ ప్రభుత్వ పెద్దల చేతుల మీదుగా యంగ్ సైంటిస్ట్ పురస్కారాన్ని అందుకున్న డాక్టర్ కర్పూరం గోవతి నిఖిల తన ప్రయాణాన్ని 'జిందగీ'తో పంచుకున్నదిలా ఆడపిల్లలను గౌరవంగా చూసే వృత్తిలోనే స్థిరపడాలని చిన్నప్పటి నుంచీ ఉండేది. అంతటి గౌరవం వైద్యులకే దక్కుతుంది. డాక్టరు కనిపిస్తే జనం చేతులెత్తి మొక్కుతారు. మా తాతయ్య కూడా 'నువ్వు డాక్టర్ కావాలి. నేను నీకు తలుపు తీయాలి అని ఎప్పుడూ చెప్పేవారు. డాక్టర్ అయితే లేనివాళ్లకు సాయపడవచ్చనీ అనేవారు. అలా నా మనసులో వైద్యవృత్తి మీద గొప్ప భావన ఏర్పడింది. అయితే, ఎంబీబీఎస్ చదవడం కష్టమని నా తల్లిదండ్రుల అభిప్రాయం. నాకేమో మెడికల్ ఫీల్డ్‌కు రావాలని కోరిక. అందుకే, ఎలాగోలా ఇంట్లో వాళ్లను ఒప్పించి ఉస్మానియా యూనివర్సిటీలో ఆడియాలజీ కోర్సులో చేరాను.

అక్కడే పీజీ కూడా పూర్తి చేశాను. వెంటనే, మేదాంత హాస్పిటల్స్ నుంచి ఫోన్ వచ్చింది. మన దేశంలో ఎయిమ్స్ తర్వాత అంతపెద్ద దవాఖాన అదే. ఉద్యోగమే కాదు, రీసెర్చ్ చేసేందుకు కూడా ఎన్నో అవకాశాలు ఉంటాయి. కానీ అది ఢిల్లీ సమీపంలోని గురుగ్రామ్‌లో ఉంది. అంత దూరమంటే ఇంట్లో ఒప్పుకోరని భయం. అందుకే, ఢిల్లీ చూద్దామన్నట్టు అమ్మమ్మను తీసుకొని వెళ్లాను. అక్కడికి వెళ్లాక ఆ వాతావరణం నాకెంతో నచ్చింది. దాంతో, అమ్మానాన్నలను ఒప్పించి చేరిపోయాను.

ఆరువేల మందికి సేవ..

మేదాంత నా కెరీర్‌ను మలుపు తిప్పింది. రకరకాల సమస్యలతో పేషెంట్లు వచ్చేవారు. ముక్కులో నుంచి ఆహార పైపులు వేసుకున్న వాళ్లూ కనిపించేవారు. వాళ్లలో చాలామంది డిస్‌ఫేజియా అనే సమస్యతో బాధపడుతున్నారని అక్కడికి వెళ్లాకే తెలిసింది. డిస్‌ఫేజియా అంటే మింగడంలో ఇబ్బంది. నరాల సమస్యలు ఉన్నవాళ్లు, హృద్రోగులు, క్యాన్సర్ పేషెంట్లు%౯ా% ఇలా చాలా మంది ఈ సమస్యను ఎదుర్కొంటారు. ఇలాంటి ఇబ్బందినే తన చివరి దశలో తాతయ్య కూడా అను భవించారు. పక్షవాతం వచ్చాక ఆహారాన్ని మింగలేకపోయేవారు.

ఇలాగే పైపు వేయాల్సి వచ్చింది. మేదాంతలోనూ అలాంటి వాళ్లు కనిపించేసరికి సమస్య మూలాలు తెలుసుకోవాలనే ఆత్రుత పెరిగింది. సంబంధిత కోర్సు చేశాను. తాతయ్యలాంటి చాలా మందికి సేవ చేసే అవకాశం వచ్చింది.

ఆ బాధ్యతలకు న్యాయం చేస్తూనే.. డిస్‌ఫేజియాకు సంబంధించి 35 దాకా పరిశోధన పత్రాలు సమర్పించాను. అవన్నీ వివిధ వైద్య పత్రికల్లో ప్రచురితమయ్యాయి. ఈ రీసెర్చ్ చేసే క్రమంలో పరిచయాలూ పెరిగాయి. వాటిని సమర్థంగా ఉపయోగించుకుని నలుగురికీ సాయం చేయాలనే ఆశయంతో గోవతి హెల్త్‌కేర్ ఫౌండేషన్ ఏర్పాటు చేశాను. కొవిడ్ సమయంలో ఎన్నో ఆసుపత్రులకు ఉచితంగా ఆక్సిజన్ సిలిండర్లు అందించాను. నాన్న సికింద్రాబాద్ సీతాఫల్‌మండిలో రేషన్ డీలర్ కావడంతో, ఆ సర్కిల్ మొత్తంలోని డీలర్లకు కొవిడ్ కిట్స్ అందించాను. మిత్రుల సాయంతో వంద దాకా ఉచిత కంటి ఆపరేషన్లు చేయించాను. గుండె, మోకాళ్ల చికిత్సలకు, ప్లాస్టిక్ సర్జరీలకు సాయం చేశాను. మా నాన్న దగ్గరికి వచ్చేవాళ్లంతా పేదలు కాబట్టి, వాళ్ల అవసరాలను బట్టి రకరకాల హెల్త్ క్యాంపులు నిర్వహిస్తాను. మొత్తంగా నా ఫౌండేషన్ ద్వారా ఇప్పటికి ఆరువేల మందికి పైగా సేవలందించాను.

అదే నా ఆశ..

సెలవులకు ఇంటికొచ్చిన ప్రతిసారీ నేను మేదాంతలో నేర్చుకున్న వివిధ అంశాలను హైదరాబాద్‌లోని మెడికల్ స్టూడెంట్స్‌కు బోధిస్తుంటాను. ఉస్మానియా కాలేజీ, హెలెన్ కెల్లర్, స్వీకార్ ఉపకార్, ఏవైజేఎన్ఐ హెచ్‌హెచ్‌లాంటి ఇన్‌స్టిట్యూట్స్ ఇందులో ఉన్నాయి. డిస్‌ఫేజియా చికిత్సలో ఏ వైపు నుంచి ఏ అవసరం ఉన్నా ఫోన్‌లో అందుబాటులో ఉంటాను. నాదైన రంగంలో ప్రతిభ కనబరిచినందుకు యంగెస్ట్ రీసెర్చర్ ఇన్ డిస్‌ఫేజియాగా ఇన్‌ఫ్లుయెన్సర్ బుక్ ఆఫ్ వరల్డ్ రికార్డ్స్‌లో నాకు చోటు దక్కింది. ఢిల్లీకి చెందిన ఎన్జీవోలు ఇచ్చే భారత గౌరవ రత్న అవార్డు, యంగ్ సైంటిస్ట్ అవార్డు సహా చాలా పురస్కారాలు అందుకున్నాను. మన రాష్ట్రంలో డిస్‌ఫేజియాకు సంబంధించి ఒక ప్రభుత్వ విభాగం పెడితే.. దాని ద్వారా రోగులకు సేవలందించాలని నా ఆశ.

దానివల్ల మరింత మందికి నా పరిశోధన ఫలితాలు అందుతాయి. అదే కనుక సాధ్య మైతే, నాకు దక్కిన అతి పెద్ద పురస్కారంగా దాన్ని భావిస్తాను. అంతకు మించిన ఆత్మసంతృప్తి ఉండదు.

నెయిల్ పాలిష్ కలర్స్ సరిగ్గా ఎలా సెలక్ట్ చేసుకోవాలి..

చాలా మంది నెయిల్ పాలిష్ వేసుకుంటారు. ఎన్నో రకాల కలర్స్ ఉంటాయి. మరి మన స్కిన్ టోన్‌కి తగ్గ కలర్‌ని ఎలా తెలుసుకోవాలి, ఏ కలర్‌ని ఎప్పుడు వేసుకోవాలి. డ్రెస్సెస్‌కి తగ్గవి ఎలా సెలక్ట్ చేసుకోవాలి.నెయిల్‌పాలిష్‌లో ఎన్నో కలర్స్ ఉంటాయి. ఇందులో ఏవి పడితే అవి మనం వేసుకుంటే చూడ్డానికి అంత బాగోవు. అందుకే, మనకి సూట్ అయ్యే కలర్స్‌ని ఎంచుకోవాలి. కానీ, ఇవి అంత ఈజీ కావు కదండి. అందుకే కొన్ని టిప్స్ ఫాలో అవ్వండి.

డార్క్, బ్రౌన్ కలర్ ఉన్నవారు..

డార్క్ బ్రౌన్ కలర్ ఉన్నవారు బర్గండి కలర్స్ వాడితే చాలా బాగుంటుంది.౹వి మీ నెయిల్స్ అందాన్ని పెంచుతుంది. మీరు పార్టీస్, ఫంక్షన్స్‌కి వెళ్ళినప్పుడు నెయిర్ పాలిషన్‌ని ఎంచుకోండి. బ్రౌన్ స్కిన్ టోన్ ఉన్నవారికి బర్గండీ కలర్ చాలా బావుంటుంది.

క్లాసిక్ రెడ్..

సాధారణంగా రెడ్ కలర్ అంటే ఎవరినైనా అట్రాక్ట్ చేస్తుంది. ఇది కాస్తా లైట్ కలర్ ఉన్నవారికి బావుంటుంది. నిజానికి ఏ కలర్ వారికైనా ఈ నెయిల్ పాలిష్ బావుంటుంది. అయితే, చాలా మంది పెళ్ళిళ్ళు, ఫంక్షన్లలో దీనిని వాడుతుంటారు. రెంజ్, రోజ్ కలర్ కలిపిన పీచ్ కలర్ సాఫ్ట్ బ్యూటీని ఇస్తుంది. ఈ కలర్‌ని అప్లై చేయడం వల్ల మీ గోళ్ళకి స్పెషల్ అట్రాక్షన్ వస్తుంది. పీచ్ డ్రెస్సెస్ వేసుకున్నప్పుడు, బ్రౌన్ స్కిన్ టోన్ ఉన్నవారికి ఈ కలర్ నెయిల్ పాలిష్ చాలా బావుంటాయి.

ఎర్త్ టోన్ కలర్స్..

అదే విధంగా, ఎర్త్ టోన్ కలర్స్ అంటేనే చాలా వరకూ మ్యాట్ ఫినిష్‌లో ఉంటాయి. కాబట్టి, వీటిని బ్రౌన్ స్కిన్ టోన్ ఉన్నవారికి చాలా బావుంటాయి. కాబట్టి, ఇలాంటి కలర్స్ ఎవరికైనా బావుంటాయి.అయితే, అందరి స్కిన్ టోన్స్ ప్రత్యేకం. ప్రతీ రంగు కూడా బావుంటుంది. అయితే, కొన్ని రంగులు కొంతమందికి బాగా సెట్ అవుతాయి. వీటిని గుర్తించాలి. అదే విధంగా ఏ రంగులో ఉన్నా మనం వేసుకున్న అవుట్ ఫిట్‌ని బట్టి కూడా చక్కని నెయిల్ పాలిష్ సెలక్ట్ చేసుకోవచ్చు.

మన వేసుకున్న డ్రెస్సెస్, మేకప్‌ని బట్టి ఏ కలర్స్ నెయిల్ పాలిషెస్ అయినా బావుంటాయి. అయితే, వీటిని వేసుకున్నప్పుడు మీరు ఎలా అయితే లిప్‌స్టిక్, ఐ షాడో రెండు కూడా సిమిలిర్‌గా వేసుకోవాలనుకుంటారో నెయిల్ పాలిషెస్ కూడా అలానే వేసుకోవాలి. అప్పుడు ఆ కలర్స్ ఎలివేట్ అవుతాయి.

అయితే, నెయిల్ పాలిషెస్‌లో చాలా కలర్స్ ఉంటాయి. ముందు నుంచి థిక్ పింక్, పింక్ కలర్స్ ఉండేవి. ఇవి సాంప్రదాయమైన కలర్స్ అని చెప్పొచ్చు. కానీ, రాను రాను ఇందులోనే మ్యాట్ ఫినిష్, పేస్టల్ కలర్స్, లైట్ కలర్స్, సిల్వర్ కలర్స్ ఇలా ఎన్నో కలర్స్ వచ్చాయి. ముందు అంటే నెయిల్ పాలిష్ అనగానే ప్రతి ఒక్కరు పింక్, రెడ్ మాత్రమే వేసుకునే వారు. రాను రాను డ్రెస్సెస్‌ని బట్టి మ్యాచింగ్ వేసుకోవడం, ఇష్టమైన కలర్స్‌ని వేసుకోవడం ఫ్యాషన్‌గా మారింది.

రైతుకు రొక్కం.. చేనుకు శోభ!

మా నాన్న భద్రయ్య హెడ్ మాస్టర్. సొంతూరు కరీంనగర్ జిల్లా చొప్పదండిలో మాకు యాభై ఎకరాల సేద్యం ఉంది. కూలీలు ఉన్నా కుటుంబ సభ్యులు కూడా కష్టపడక తప్పదు. చదువుకునే రోజుల్లో నేనూ పొలానికి వెళ్లేదాన్ని. అప్పట్లో ఇన్ని పనిముట్లు లేవు. ఇన్నిన్ని వంగడాలు లేవు. నేను హైదరాబాద్‌లోని రెడ్డి ఉమెన్స్ కాలేజీలో ఇంటర్ చదివాను.

రైతుకు రొక్కం.. చేనుకు శోభ!

ఆమె పేరు చాలామందికి తెలియకపోవచ్చు. కానీ, ఆమె ప్రభావితం చేయని పల్లె లేదు.ఆమెను తలుచుకోని రైతు ఉండడు. తెలంగాణలో అధికంగా పండేవరి వంగడం ఆమె నేతృత్వంలో ఆవిష్కారమైనదే. పప్పు, నువ్వులు,మక్కలు, జీలుగు, జనుము.. పంటలకు సంబంధించి కూడా అనేక వంగడాలు అభివృద్ధి చేశారు. నర్సాపూర్ అగ్రికల్చర్ రీసెర్చ్ స్టేషన్ హెడ్ డాక్టర్ శోభారాణి కలల పంటల గురించి ఆమె మాటల్లోనే..మా నాన్న భద్రయ్య హెడ్ మాస్టర్. సొంతూరు కరీంనగర్ జిల్లా చొప్పదండిలో మాకు యాభై ఎకరాల సేద్యం ఉంది. కూలీలు ఉన్నా కుటుంబ సభ్యులు కూడా కష్టపడక తప్పదు. చదువుకునే రోజుల్లో నేనూ పొలానికి వెళ్లేదాన్ని. అప్పట్లో ఇన్ని పనిముట్లు లేవు. ఇన్నిన్ని వంగడాలు లేవు. నేను హైదరాబాద్‌లోని రెడ్డి ఉమెన్స్ కాలేజీలో ఇంటర్ చదివాను. అప్పట్లో హైదరాబాద్‌లో మత ఘర్షణల వల్ల చాలా రోజులు కాలేజ్ మూసేశారు. క్లాసులు సక్రమంగా జరిగేవి కాదు. దీంతో ఎంసెట్ సరిగా రాయలేకపోయాను. చదివితే వ్యవసాయ శాస్త్రమే చదవాలనే పట్టు దలతో డిగ్రీలో చేరలేదు. ఎంసెట్ రెండో ప్రయత్నంలో మంచి ర్యాంక్ వచ్చింది. బీఎస్సీ (అగ్రికల్చర్)లో చేరాను. రెండో సంవత్సంలో ప్లాంట్ బ్రీడింగ్ పరిచయమైంది. కొత్త వంగడాల గురించి ఇందులో ఉంటుంది. పీజీలో ప్లాంట్ బ్రీడింగ్ చదవాలంటే ఎంట్రన్స్‌లో మంచి ర్యాంక్ రావాలి. అందుకే పట్టుదలగా చదివాను. ఫస్ట్ ర్యాంక్ సాధించాను. ఎమ్మెస్సీలో ప్లాంట్ బ్రీడింగ్ స్పెషలైజేషన్ చేశాను. సీఎస్ఐఆర్ జేఆర్ఎఫ్ రీసెర్చ్ ఫెలోషిప్ వచ్చింది. ధార్వాడ్‌లోని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ అగ్రికల్చర్ సైన్సెస్‌లో చేరాను. పొద్దుతిరుగుడు పంటలో పేరెంటల్ లైన్స్ (ఆడ, మగ) సాగు మీద పరిశోధన చేశాను. మూడేళ్లలోనే పీహెచ్‌డీ పట్టా సాధించాను.

వరంగల్ కంది,... పీహెచ్‌డీ పూర్తికాగానే మండల వ్యవసాయ అధికారిగా ఉద్యోగం వచ్చింది. మూడేళ్ల తర్వాత ఎన్జీ రంగా వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయంలో సైంటిస్ట్ కొలువు వరించింది. నన్ను ప్రత్యేక బాధ్యతలతో వరంగల్‌లోని రీజినల్ అగ్రికల్చర్ రీసెర్చ్ స్టేషన్‌కు పంపారు. అప్పట్లో ఇంత నీటి లభ్యత లేదు. ఆరుతడి పంటలే ఎక్కువ. కంది చేలు వైరస్‌ను తట్టుకోలేకపోయేవి. తక్కువ దిగుబడి పంటలనే రైతులు సాగు చేసేవారు. అధిక రాబడినిచ్చే, వైరస్ తెగుళ్లను తట్టుకునే కొత్తరకం వంగడాలపై అక్కడ పరిశోధన జరిగేది. నేనూ భాగస్వామినిఅయ్యాను. డబ్ల్యూఆర్‌జీఈ93, డబ్ల్యూఆర్‌జీఈ97, డబ్ల్యూఆర్‌జీ255 వంగడాలను అభివృద్ధి చేశాం. తెలంగాణ రైతులు అత్యధికంగా సాగు చేస్తున్నది ఈ కంది వంగడాలనే. ఆపైన కరీంనగర్‌లోని మొక్కజొన్న పరిశోధనా స్థానానికి బదిలీ అయ్యాను. ఇక్కడ ఎండు తెగులును తట్టుకునే హైబ్రిడ్ మొక్కజొన్న కేఎన్‌ఎంహెచ్4010131, యాసంగిలో తక్కువ కాలంలో దిగుబడి నిచ్చే కేఎన్‌ఎంహెచ్ 4010141 పేరెంటల్ లైన్స్‌ని అభివృద్ధి చేశాం.

నెంబర్ వన్ సీడ్... పొలాసలోని రీజినల్ అగ్రికల్చర్ రీసెర్చ్ సెంటర్‌లో అసోసియేట్ బ్రీడర్‌గా వరి వంగడాలపై పరిశోధన చేశాను. ఉల్లికోడు పురుగు వల్ల ఎక్కువగా నష్టపోతున్నామని రైతులు చెప్పారు. ఈ సమస్యకు పరిష్కారంగా తక్కువ వ్యయంతో, అధిక లాభాలిచ్చేలా కొత్త వంగడాల రూపకల్పనకు పూనుకున్నది మా బృందం. రెండేళ్లు కష్టపడి 'ప్రద్యుమ్న' రకం తయారు చేశాం. ఇది తక్కువ కాల పరిమితిలో మంచి దిగుబడిని ఇస్తుంది. వానకాలం, యాసంగి పంటగా వేసుకోవచ్చు. ఉల్లికోడును తట్టుకుని అధిక దిగుబడినిచ్చే 'బతుకమ్మ' రకం వరి వంగడాన్నీ మేమే అభివృద్ధి చేశాం. సన్న వడ్లలో 'జేజీఎల్ 24423' రకం వంగడాన్ని అభివృద్ధి చేశాం. ఈ రకం వరిని సాగుచేస్తే మొక్క పడిపోదు. గింజ రాలిపోదు. సన్న వడ్లలో అధిక దిగుబడినిచ్చే 'కేఎన్‌ఎం1638' వంగడాన్నీ అభివృద్ధి చేశాం. మన రైతుల ప్రాధాన్యం ఈ వరి వంగడాలే. తెలంగాణలో సాగు అవుతున్న వరిలో కేఎన్‌ఎం1638, జేజీఎల్24423లే ఎక్కువ.

బ్రీడ్ లీడర్... అయిదేళ్ల క్రితం.. నర్సాపూర్ అగ్రికల్చర్ రీసెర్చ్ స్టేషన్‌కు సీనియర్ సైంటిస్ట్‌గా బదిలీ అయ్యాను. ఇక్కడ ఆగ్రో ఫారెస్ట్రీలో రీసెర్చ్ చేస్తున్నాను. ట్కట్కపై ఉడ్ పరిశ్రమ దేశంలో శరవేగంగా ఎదుగుతున్నది. ఆ కంపెనీలకు కావాల్సిన చెక్క మన దగ్గర అందుబాటులో లేదు. మన వేప ఉద్యాన సాగుకు అనువైంది కాదు. కొమ్మలు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల దిగుబడి తగ్గుతుంది. కొమ్మలు కత్తిరించడం రైతుకు సమస్యే. వీటిని అధిగమించేందుకు మలబార్ వేపతో ఎన్‌టీపీఎంబీ01 అనే మ్యూటెంట్ (ఉత్పరివర్తనం చెందించిన) వేపను అభివృద్ధి చేశాను. ఈ వేపచెట్టు నిలువుగా పెరుగుతుంది. కొమ్మలు వాటంతట అవే రాలిపోతాయి. తెలంగాణలో ఉద్యాన పంటలు పెరుగుతున్నాయి. టమాట, వంగ లాంటి మొక్కల పెంపకానికి ఊతంగా నిలువు కర్రల సాయం అవసరం అవుతుంది. ఇప్పటి వరకు మన రైతులకు ఈ సమస్యపై అవగాహన లేదు.భవిష్యత్ అవసరాల కోసం దేశంలోని వివిధ రాష్ట్రాల నుంచి సేకరించిన పద్దెనిమిది వెదురు జాతులను నర్సాపూర్ అగ్రికల్చర్ రీసెర్చ్ స్టేషన్‌లో పెంచుతున్నాం. ఉద్యాన పంటల సాగులో వీటి ఉపయోగాన్ని అధ్యయనం చేస్తున్నాం. భవిష్యత్ అవసరాల కోసం టిష్యూ కల్చర్ ద్వారా కొత్తరకం వెదురు మొక్కను అభివృద్ధి చేసే పనిలో ఉన్నాను. తెలంగాణ రైతులకు ఇది మా కానుక.

భారత ప్రభుత్వం నుంచి పద్మశ్రీ అందుకున్న సౌదీ మహిళ..

ఈమె గురించి మీకు తెలుసా! నవూఫ్ అల్మరీ.. సౌదీ అరేబియాలో తొలి యోగాచార్యురాలు. యోగా దినోత్సవం నాడు పదివేల మందితో పెద్ద ఎత్తున ఉత్సవం నిర్వహించి రికార్డు సృష్టించారు. సౌదీ ప్రజలు స్వతహాగా ఫిట్‌నెస్ ప్రియులు. ఆరోగ్యానికి ప్రాధాన్యం ఇస్తారు. దీంతో తన పని సులభమైందని చెబుతారు నవూఫ్. 'యోగా మనసును శుద్ధి చేస్తుంది. నవూఫ్ అల్మరీ.. సౌదీ అరేబియాలో తొలి యోగాచార్యురాలు. యోగా దినోత్సవం నాడు పదివేల మందితో పెద్ద ఎత్తున ఉత్సవం నిర్వహించి రికార్డు సృష్టించారు. సౌదీ ప్రజలు స్వతహాగా ఫిట్‌నెస్ ప్రియులు. ఆరోగ్యానికి ప్రాధాన్యం ఇస్తారు. దీంతో తన పని సులభమైందని చెబుతారు నవూఫ్. 'యోగా మనసును శుద్ధి చేస్తుంది. హింసాత్మక ఆలోచనలను బుర్రలోంచి తొలగిస్తుంది. ఆధునిక సమాజానికి అవసరమైంది ఇదే' అని వివరిస్తారామె. తను చేపట్టిన యోగా ప్రచార ఉద్యమానికి గుర్తింపుగా భారత ప్రభుత్వం 2018లో పద్మశ్రీ పురస్కారంతో గౌరవించింది. నవూఫ్ దృష్టిలో మత విశ్వాసాలకు, దేశాల సరిహద్దులకు అతీతమైంది యోగా.'సౌదీ తర్వాత భారతదేశమే నా మాతృభూమి. ఈ దేశం నాకు జ్ఞానాన్ని ప్రసాదించింది. నాలోని నన్ను తెలుసుకునే అవకాశం ఇచ్చింది' అని ఉద్వేగంగా చెబుతారు. సౌదీ ప్రభుత్వం తమ దేశంలో యోగా క్లాసులను అనుమతించడానికి ముందు చాలా కసరత్తు చేసింది. అనేక అధ్యయనాల తర్వాతే.. పచ్చజెండా ఊపింది. 'ఆయుర్వేద విజ్ఞానాన్ని సౌదీ ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలన్నది నా ఆలోచన.

నా తదుపరి ప్రయత్నం ఆ వైపుగానే ఉంటుంది' అంటూ భవిష్యత్ ప్రణాళిక వివరిస్తారు నవూఫ్. తాజా భారత పర్యటనలో భాగంగా ఆమె కోణార్క్‌లోని సూర్య దేవాలయాన్ని సందర్శించారు. ఆ శిల్ప కళా సంపదను రాతితో మలిచిన కావ్యంగా అభివర్ణించారు.