ఈరోజు
తెలంగాణ
ప్రజల ఆయుధం..

విలేకరులు కావలెను

ఈరోజు తెలంగాణ పేపర్లో పనిచేయుటకు విలేకరులు కావలెను. మండల. జిల్లా. వారీగా కావాలి ఆసక్తిగలవారు నెంబర్కు ఫోన్ చేయగలరు

ఫోన్ నెంబర్ : 8008836669

పబ్లిషర్స్ : ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ   ఎడిటర్ : టి రామకృష్ణ   సంపుటి : 01   సంచిక : 113 శనివారం 17-5-2025

ఎరతో గురి!

అడ్డంగా దొరికిన పాక్

ఉగ్రవాదులకు రక్షణగా మారి.. వారిని నిరంతరం భారత్‌పైకి ఉసిగొల్పుతున్న పాకిస్థాన్‌ను చావుదెబ్బ తీయాలని భారత్ నిర్ణయించింది. దీంతో మే 10వ తేదీన ఓ ఎరను పాక్ మీదకు విసిరింది. అనుకున్నట్టే ఆత్రంగా స్పందించిన ఇస్లామాబాద్ ఆ సమయంలో భారత్‌కు అడ్డంగా దొరికిపోయి చావు దెబ్బతింది. చైనా విమానాలు.. తుర్కియే డ్రోన్లు అంటూ మీడియా ముందు గంభీర ప్రకటనలు చేసిన పాక్.. ఈ దెబ్బతో కాళ్లబేరానికి వచ్చింది. అత్యంత నాటకీయంగా జరిగిన ఈ పరిణామాలు తాజాగా వెలుగులోకి వచ్చాయి. మే 9-10వ తేదీ రాత్రివేళల్లో భారత్‌లోని పౌర నివాసాలు, సైనిక స్థావరాలను లక్ష్యంగా చేసుకొన్న పాక్.. డ్రోన్లు, ఇతర ఆయుధాలతో దాడి చేసింది. దీంతో ఇక ఏమాత్రం ఉపేక్షించకూడదు అనుకొన్న భారత్ పాక్ కీలక స్థావరాలను ధ్వంసం చేయాలని నిర్ణయించింది.

అయితే.. హెచ్ క్యూ 9 గగనతల రక్షణ వ్యవస్థ (ఎస్-300కు చైనా వెర్షన్) అడ్డంగా మారిందని గుర్తించి. వెంటనే.. డికాయ్ వ్యూహాన్ని తెరపైకి తెచ్చింది. వాయుసేన ఫైటర్ జెట్లను తలపించేలా సంకేతాలు పంపే కొన్ని రకాల డ్రోన్లను గాల్లోకి వదిలింది. ఇంకేముంది.. భారత ఫైటర్ జెట్లు దొరికాయనుకుని పాక్ హెచ్ క్యూ 9 గగనతల రక్షణ వ్యవస్థ సహా ఇతర రాడార్ ఎయిర్ డిఫెన్స్ వ్యవస్థలను యాక్టివేట్ చేసింది. దీంతో అవి మోహరించిన ప్రదేశాలను గుర్తించిన భారత్.. హరూప్ తరహా ఆత్మాహుతి డ్రోన్లను ప్రయోగిం గించి రాడార్ వ్యవస్థని దెబ్బతీసింది. ఈ క్రమంలో భారత్ పశ్చిమ నైరుతీ కమాండ్ల నుంచి ఫైటర్ జెట్లు బ్రహ్మోస్, స్కాల్ప్స్, క్రిస్టల్ మేజ్, ర్యాంపేజ్ వంటి ఆయుధాలను బారత్ ప్రయోగించింది. ఇవి నిరాటంకంగా పాక్ వైమానిక దళ స్థావరాల పైకి దూసుకెళ్లాయి. వీటిల్లో బలమైన షెల్టర్లు, రన్‌వేలు, కమాండ్ సెంటర్లను దెబ్బతీసే పనిని బ్రహ్మోస్ చూసుకొందని ఓ ఆంగ్ల వార్తా సంస్థ తన కథనంలో పేర్కొంది. ఈ దాడి తర్వాత పాక్ తమ యుద్ధ విమానాలను సుదూరంలోని ఎయిర్ బేస్‌లకు మార్చేసింది. ఈ దాడికి

మిగితా 2లో

- హెచ్‌క్యూ9 గగనతల రక్షణలో పాక్ సురక్షితం
- పాకిస్తాన్‌లోకి ఆత్మాహుతి డ్రోన్లు పంపిన భారత్
- ఫైటర్ జెట్లుగా భావించి డిఫెన్స్ సిస్టమ్స్ ఆన్‌లోకి వెంటనే యాక్టివేట్ అయిన రాడార్ వ్యవస్థలు
- టార్గెట్‌పైకి దూసుకెళ్లిన బ్రహ్మోస్ క్షిపణులు
- ఒక్క దెబ్బతో పాక్ రక్షణ వ్యవస్థలన్నీ ధ్వంసం
- తొలుత డ్రోన్లతో పాక్ నాగోర్-ఖారాబాఖ్ ఎత్తులు
- చిత్తుచేసిన భారత ఎయిర్ డిఫెన్స్ సిస్టమ్స్
- ఆ తర్వాత కాళ్లబేరానికి వచ్చిన పాక్ సర్కారు
- సంధికోరుతూ అమెరికాతో బేరసారాలు

నకిలీ దందా చేసే వ్యాపారులపై
పీడీ యాక్ట్..

- వానాకాలం సాగుపై సీఎం సమీక్ష..
- ఈసారి ముందుగానే రుతుపవణాలు
- వ్యవసాయ శాఖ అధికారులకు సీఎం పలు సూచనలు
- నకిలీ విత్తనాలు, ఎరువులు విక్రయించే వ్యాపారులపై ఉక్కుపాదం

హైదరాబాద్: నకిలీ విత్తనాలు, రైతులను మోసం చేసే కంపెనీలు వ్యాపారులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని ముఖ్యమంత్రి హెచ్చరించారు. నకిలీ విత్తనాలు, ఎరువులు విక్రయించే వ్యాపారులపై ఉక్కుపాదం మోపాలని సీఎం అధికారులను ఆదేశించారు. కల్తీ, నకిలీ విత్తనాల దందాను అరికట్టేందుకు అన్ని జిల్లాల్లో కలెక్టర్లు, పోలీస్ అధికారులు అప్రమత్తంగా ఉండాలన్నారు. వానాకాలం పంటల సాగుకు సన్నద్ధంగా ఉండాలని వ్యవసాయ శాఖ అధికారులను ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశించారు. అన్ని జిల్లాల్లో సాగు విస్తీర్ణానికి సరిపడేన్ని విత్తనాలు, ఎరువులు అందుబాటులో ఉండేలా చూడాలన్నారు. సచివాలయంలో వ్యవసాయ శాఖ అధికారులతో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు వానాకాలం పంటల సాగుపై సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. సీఎం సలహాదారు వేం నరేందర్ రెడ్డి, ఎంపీ చామల కిరణ్ కుమార్‌రెడ్డి, ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి రామకృష్ణారావు, ఆర్థిక శాఖ ప్రధాన కార్యదర్శి సందీప్కుమార్ సుల్తానియా, వ్యవసాయశాఖ కార్యదర్శి రఘునందన్ రావు, వ్యవసాయ శాఖ డైరెక్టర్ గోపితో పాటు ఉన్నతాధికారులు ఈ సమావేశంలో పాల్గొన్నారు.

జిల్లాల వారీగా వ్యవసాయ శాఖ, పోలీస్ విభాగం సంయుక్తంగా టాస్క్ ఫోర్స్ దాడులు నిర్వహించాలని, రాష్ట్ర సరిహద్దులు అన్ని చోట్ల టాస్కోర్స్ నిఘా ఉంచాలని చెప్పారు. రైతులను మోసం చేసే వారిపై కఠినంగా వ్యవహరించాలని అధికారులను సీఎం హెచ్చరించారు. ఎవరెవరు కల్తీ విత్తనాలు విక్రయిస్తున్నారు, ఎక్కడ నిల్వలులున్నాయ.. ఎక్కడ నుంచి రవాణా అవుతున్నాయనే వివరాలన్నీ అధికారులకు సమాచారం ఉందని, ఎవరినీ

మిగితా 2లో

తెలంగాణలో ఆరోగ్య సంరక్షణ సేవలు అద్భుతం

- హెల్త్ టూరిజంలో ఏఐ సేవలు ఆశ్చర్యం కలిగించింది
- హైదరాబాద్‌లో ఏఐజీ హాస్పిటల్‌ను సందర్శించిన మిస్ వరల్డ్ పోటీదారులు
- ఎక్స్పీరియం ఎకో ఫ్రెండ్లీ పార్కులో సుందరీమణుల సందడి

హైదరాబాద్ : దేశంలోనే వైద్య సేవల రంగంలో దూసుకుపోతున్న హైదరాబాద్ హెల్త్ టూరిజంను మిస్ వరల్డ్ 2025 పోటీదారులు అభినందించారు. ప్రపంచ స్థాయివైద్య సేవలు(అందిస్తున్న హైదరాబాద్‌ను కొనియాడారు. ముఖ్యంగా ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటిలిజెన్స్ (ఏఐ) ద్వారా గచ్చిబౌలిలోని ఏషియన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజీ (ఏఐజి) అందిస్తున్న వైద్య సేవలు() ఆశ్చర్యం కలిగించిందని కొనియాడారు. హైదరాబాద్ వేదికగా హెల్త్ టూరిజం ఎంతో ఆకట్టుకుందని వారు సంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు.

తమ పర్యటనలో భాగంగా శుక్రవారం మిస్ వరల్డ్ పోటీదారులు ఏఐజిని సందర్శించారు. అక్కడ వారికి ఏఐజి వ్యవస్థాపకుడు, చైర్మన్ జి.నాగేశ్వర్‌రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో ఘన స్వాగతం పలికారు. ఆసుపత్రిలో అందజేస్తున్న ప్రపంచ స్థాయి చికిత్స గురించి వైద్యులు, యాజమాన్యం వారికి వివరింఒచారు. అంతేకాకుండా ఆసుపత్రిలో ఉన్న ఆధునాతన చికిత్స యూనిట్లు, వైద్య పరికరాలు, వాటి పనితీరును స్వయంగా వారంతా తిలకించారు. చికిత్స పొందుతున్న కొందరు రోగులతో మిస్ వరల్డ్ పోటీదారులు వివరాలు, వారి యోగ క్షేమాలు అడిగి

మిగితా 2లో

భారత్ చైనా చిచ్చు అమెరికా కుట్రనే

- రష్యా విదేశాంగ మంత్రి లావ్రోస్ వెల్లడి

మాస్కో : విభజించి పెత్తనం సాగించు అనేది అమెరికా పాలసీ అని రష్యావిదేశాంగ మంత్రి సెర్గీ లావ్రోవ్ విమర్శించారు. రాజకీయ ఆధిపత్య చదరంగంలో భాగంగా అమెరికా సారధ్యపు పశ్చిమ కూటమి తరచూ భారత్‌ను చైనాకు వ్యతిరేకంగా ఉసికొల్పుతోందని, ఈ రెండు అత్యంత కీలకమైన భౌగోళిక ప్రాముఖ్యతల దేశాల మధ్య చిచ్చు రగిల్చేందుకు పావులు కదుపుతోందని విమర్శించారు.

మిగితా 2లో

ప్రత్యేకంగా రక్షణ పద్దు - మరో ₹50వేల కోట్లకు ప్రతిపాదనలు

- ప్రధానితో భేటీతో త్రివిధ దళాధిపతులు ప్రస్తావన
- వచ్చే పార్లమెంటు సమావేశాల్లో ఆమోదానికి చాన్స్
- సైనిక బలం వృద్ధి చేయడమే ప్రధాన లక్ష్యం

న్యూఢిల్లీ : ఆపరేషర్ సిందూర్‌తో భారతదేశం రక్షణ కవచంలో సైనిక బలం.. బలగం సత్తా, సామర్థ్యాన్ని ప్రపంచ దేశాలు అంచనా వేశాయి. ఇక భారత ప్రభుత్వం కూడా ఈ బలాన్ని బలగాన్ని మరింత పదును పెట్టేందుకు కొత్త పద్దును తెరుస్తోంది. సైనిక బలగాలను పెంచాలి. ఆయుధాలు సమకూర్చాలి. తిరుగులేని ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని అందించాలి. భారత్ వైపు శత్రువులు కనీసం తొంగి చూడ్డానికి వీలు లేకుండా.. మేడ్

మిగతా 2లో

ఆర్టీసీ బస్టాండ్‌లు, బస్ డిపోల్లో సానిటరీ నాప్కిన్ వెండింగ్ మిషన్లు: సీతక్క

2

2లో

భూభారతితో భూసమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కారం

- మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి

'ఆపరేషన్ సింధూర్' ద్వారా నయా భారత్ అంటే ఏంటో తెలిసింది: రాజ్‌నాథ్

2

ఎరతో గురి!

సుమారు 15 బ్రహ్మోస్ క్షిపణులు వాడినట్లు తెలుస్తోంది. మొత్తం మీద పాక్‌కు ఉన్న 12 అత్యంత కీలక ఎయిర్ బేస్‌లలో 11ను భారత్ దెబ్బతీసింది. ఇది ఇజ్రాయెల్‌కు చెందిన గగనతలం నుంచి ఉపరితలంపై ఉన్న లక్ష్యాలను ఛేదించే క్షిపణి. క్రిస్టల్ మేజ్ ర్యాంపేజ్ (కార్డ్) రకాలను భారత్ వాడుతోంది. ఈ ఆపరేషన్‌లో దేన్ని వినియోగించిందో కచ్చితంగా తెలియదు. వీటి రేంజి మాత్రం 100-250 కిలోమీటర్ల మధ్యలో ఉంటుంది. 1,000 కిలోల బరువు ఉండటంతోపాటు.. 80 కిలోల పేలుడు పదార్థాలను తీసుకెళ్లగలదు. సుఖోయ్ వంటి యుద్ధ విమానాలు వీటిని ప్రయోగించగలవు. కదిలే లక్ష్యాలను కూడా ఇవి కచ్చితత్వంతో ధ్వంసం చేయగలవు. ఇక ర్యాంపేజ్‌ను ఇజ్రాయెల్‌కు చెందిన ఎల్బిట్ సిస్టమ్స్ తయారుచేసింది. ఇది సూపర్ సోనిక్ లాంగ్ రేంజ్ ఎయిర్ టూ గ్రౌండ్ మిసైల్.. హైవాల్యూ టార్గెట్లను ధ్వంసం చేయడం దీని ప్రత్యేకత. సుఖోయ్-30, మిగ్-29లు వీటిని ప్రయోగించగలవు. రక్షణ శాఖ ఇచ్చిన ప్రత్యేక అధికారాలతో వీటిని గతేడాది కొనుగోలు చేశారు. ఇవి స్పైస్ 2000 బాంబుల కంటే ఎక్కువ రేంజిని ఇవ్వగలవు. వీటిని కూడా దేశీయంగా ఉత్పత్తి చేయాలని వాయుసేన భావిస్తోంది.

నాగోర్నో-కారోబాఖ్ యుద్ధ సమయంలో అజర్ బైజాన్ కూడా సోవియట్ కాలం నాటి ఏఎన్ -12 యుద్ధ విమానాలను డ్రోన్లుగా మార్చి.. అర్మేనియాపై ప్రయోగించింది. దాని ఎయిర్ డిఫెన్స్‌లు వాటిని కూల్చాయి. ఈ సమయంలో అజర్ బైజాన్ దళాలు ఆ గగనతల రక్షణ వ్యవస్థ స్థావరాలను గుర్తించి వాటిపై దాడి చేశాయి. దీంతో ఆర్మేనియా గగనతలానికి రక్షణ లేకుండా పోయింది. అనంతరం అజర్ బైజాన్ డ్రోన్లు విజృంభించి విజయం సాధించాయి. దీనికి తుర్కియే వ్యూహరచన చేసింది. తాజాగా భారత్‌పై అలా చేద్దామని పాక్ చూసింది. మే 6-7 తేదీల్లో భారత్ పైకి వందల కొద్దీ తుర్కియే డ్రోన్లు పంపి ఎయిర్ డిఫెన్స్‌లను గుర్తించేందుకు యత్నించింది. కానీ, మన వ్యవస్థలు వాటిని కుప్పకూల్చి పాక్ వ్యూహాన్ని చిత్తు చేశాయి. కానీ, 30వ తేదీన భారత్ అలాంటి వ్యూహంతోనే పాక్‌కు డ్రోన్లను పంపి.. దాని గగనతల రక్షణ వ్యవస్థను కూల్చడం విశేషం.

ఎయిర్ డిఫెన్స్‌తో సహా వరుసగా విరుచుకుపడుతున్న భారత సైన్యం దెబ్బకు పాకిస్తాన్‌కు ఏం చేయాలో దిక్కుతోచలేదు. స్వయంగా ఆ దేశ ప్రధాని షహబాజ్ షరీఫ్‌ను బంకర్లలోకి తరలించింది సైన్యం. ఈ క్రమంలో ఇక చాలించండి మహా ప్రభో అంటూ భారత్‌తో కాళ్లబేరానికి వచ్చింది. అమెరికాతో సంధి బేరాలు కుదుర్చాలని ప్రాధేయపడింది. ఈ క్రమంలోనే అమెరికా ప్రెసిడెంట్ ట్రంప్ యుద్ధ విరమణ కోరుతూ ఇరు దేశాలతో సంప్రదింపులు చేసినట్టు తెలుస్తోంది. అయితే.. ఇక మీదట జిత్తులమారి ఎత్తులు వేస్తే పాక్ అంతు చూస్తామని భారత సైన్యం తీవ్ర హెచ్చరికలు పంపినట్టు తెలుస్తోంది.

నకిలీ దందా చేసే వ్యాపారులపై పీడీ యాక్ట్..

ఉపేక్షించకుండా చట్ట ప్రకారం చర్యలు తీసుకోవాలని అన్నారు. నకిలీ దందా చేసే వ్యాపారులపై పీడీ యాక్ట్ కేసులు పెట్టాలన్నారు. విత్తనాలు, ఎరువులకు సంబంధించి రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా అన్ని జిల్లాల కలెక్టర్లు, ఎస్పీలు, పోలీస్ కమిషనర్లతో మాట్లాడాలని సీఎస్ రామకృష్ణారావును సీఎం ఆదేశించారు. కాగా, ఇప్పటికే అన్ని జిల్లాల్లో సరిపడే విత్తనాలు, ఎరువులు అందుబాటులో ఉన్నాయని అధికారులు ముఖ్యమంత్రికి వివరించారు. ఈ సీజన్లో వరి, పత్తి సాగు విస్తీర్ణం ఎక్కువగా ఉంటుందని, రైతుల నుంచి డిమాండ్ ఉన్న అన్ని కంపెనీల విత్తనాలు మార్కెట్లో ఉన్నాయని చెప్పారు.

రైతులకు సీఎం భరోసా..

ఎరువులు, విత్తనాల గురించి ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని ముఖ్యమంత్రి రైతులకు భరోసానిచ్చారు. ఈసారి రుతుపవనాలు ముందే వస్తుండటంతో, రాష్ట్రంలోనూ వానలు ముందుగానే కురిసే అవకాశముందని వాతావరణ శాఖ చేసిన సూచనలను రైతులు గమనించాలన్నారు.

అందుకు అనుకూలంగా సరైన అదనులో పంటలు వేసుకోవాలని, నకిలీ విత్తనాలు కొని మోసపోవద్దని రైతులను అప్రమత్తం చేశారు. ప్యాక్డ్ విత్తనాలు తప్ప లూజ్ విత్తనాలు కొనుగోలు చేయవద్దని, విత్తన పాకెట్లు కొనేటప్పుడు తప్పకుండా బిల్లును, పాకెట్ను పంట కాలం ముగిసేంత వరకు భద్రపరుచుకోవాలని ముఖ్యమంత్రి సూచించారు. నకిలీ కంపెనీలు, కల్తీ విత్తనాల బారిన పడి రైతులు మోసపోకుండా పెద్ద ఎత్తున అవగాహన కల్పించాలని వ్యవసాయ శాఖకు ఆదేశించారు.రాష్ట్రంలో భవిష్యత్ విద్యుత్ అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని, ప్రతిష్మాత్మకంగా నిర్మించ తలపెట్టిన ఫ్యూచర్‌సిటీలో విద్యుత్ సరఫరా వ్యవస్థ పూర్తిగా భూగర్భంలోనే ఉండాలని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు. ఫ్యూచర్‌సిటీలో ఎలాంటి విద్యుత్ తీగలు, టవర్లు, స్తంభాలు పైకి కనిపించకుండా, అత్యాధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో భూగర్భ విద్యుత్ లైన్ల వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేయాలని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఉప ముఖ్యమంత్రి, విద్యుత్ శాఖ మంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్కతో కలిసి సచివాలయంలో విద్యుత్ శాఖ పనితీరు, భవిష్యత్ ప్రణాళికలపై ఆయన ఉన్నత స్థాయి సమీక్ష నిర్వహించారు.

ఈ సందర్భంగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, హైదరాబాద్ నగరాన్ని అంతర్జాతీయ స్థాయిలో డేటా సెంటర్లకు ప్రధాన కేంద్రంగా (హబ్‌గా) తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రభుత్వం ప్రణాళికలు రచిస్తోందన్నారు. డేటా సెంటర్లకు నిరంతరాయంగా, నాణ్యమైన విద్యుత్ సరఫరా అత్యంత కీలకమని, ఈ నేపథ్యంలో విద్యుత్ లైన్ల ఆధునికీకరణ, పటిష్టతపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సూచించారు. ఫ్యూచర్‌సిటీ నిర్మాణం ఈ లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా ఉండాలని, అందులో భాగంగానే భూగర్భ విద్యుత్ వ్యవస్థకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని తెలిపారు. గ్రేటర్ హైదరాబాద్ పరిధిలో కూడా ప్రయోగాత్మకంగా స్మార్ట్‌పోల్స్‌ను ఏర్పాటు చేసే అవకాశాలను పరిశీలించాలని అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు.

రానున్న మూడేళ్లలో రాష్ట్రంలో విద్యుత్ డిమాండ్ గణనీయంగా పెరగనుందని అంచనా వేస్తున్నట్లు అధికారులు సీఎంకు వివరించారు. ఈ ఏడాది ఇప్పటికే రాష్ట్రంలో విద్యుత్ గరిష్ఠ డిమాండ్ 17,162 మెగావాట్లకు చేరిందని, ఇది గత ఏడాది కంటే 9.8 శాతం అధికమని తెలిపారు.

2025-26 నాటికి ఇది 18,138 మెగావాట్లకు, 2034-35 నాటికి ఏకంగా 31,808 మెగావాట్లకు చేరుతుందని అంచనా వేశారు. పెరుగుతున్న డిమాండ్‌కు అనుగుణంగా సబ్‌స్టేషన్ల సామర్థ్యాన్ని పెంచాలని, నూతన విద్యుత్ ఉత్పత్తి ప్రణాళికలు రూపొందించాలని సీఎం ఆదేశించారు. అంతేకాకుండా, ఔటర్ రింగ్ రోడ్డు (ఓఆర్ఆర్) వెంబడి సౌర విద్యుత్ ఉత్పత్తికి అవసరమైన ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు.

ఇది పర్యావరణహిత విద్యుత్ ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహించడమే కాకుండా, ప్రభుత్వ లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా ఉంటుందని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. భవిష్యత్ అవసరాలకు తగ్గట్టుగా విద్యుత్ ఉత్పత్తి, సరఫరా వ్యవస్థలను బలోపేతం చేసేందుకు అన్ని చర్యలు తీసుకోవాలని సీఎం స్పష్టం చేశారు.

తెలంగాణలో ఆరోగ్య సంరక్షణ సేవలు అద్భుతం

తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఏఐజి ఆడిటోరియంలో ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో హెల్త్ సెక్రటరీ క్రిస్టినా మాట్లాడుతూ మేము అనుభవాలను పంచుకుంటూ నేర్చుకుంటామని, అదే విధంగా మెంటర్‌షిప్, పరస్పర మద్దతు ద్వారా ఒకరినొకరం నుండి నేర్చుకుంటామని తెలిపారు. చాలాసార్లు కుటుంబాలు, సమాజాల సంరక్షకులుగా ఉన్న మహిళలు, తమ సొంత ఆరోగ్యాన్ని ప్రాముఖ్యంగా పరిగణించాల్సిన అవసరం ఉందని తెలిపారు. ఇది కేవలం మన కోసం మాత్రమే కాదు, మనపై ఆధారపడి ఉన్న వారి సంక్షేమం కోసం కూడా అవసరమని అన్నారు. డాక్టర్ నాగేశ్వర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ప్రత్యేకంగా ఆరోగ్య రంగంలో సాధించిన పురోగతిని వివరించారు. మామూలుగా గొప్ప వైద్యులు, శాస్త్రవేత్తలు హృదయం, మెదడు,మూత్రపిండాల వంటి ప్రధాన అవయవాలపై ఎక్కువ దృష్టి సారించే వారని, ఆధునిక వైద్యపరమైన అభివృద్ధితో ఇప్పుడు ఈ దృక్కోణం మారుతోందని అన్నారు. అనంతరం మిస్ వరల్ పోటీదారులు తమ అభిప్రాయాలను తెలిపారు.

ఎక్స్పీరియం ఎకో ఫ్రెండ్లీ పార్కులో సుందరీమణుల సందడి

రంగారెడ్డి జిల్లా శంకర్‌పల్లి మండలంలోని ప్రొద్దటూరులోని ఎక్స్పీరియం ఎకో ఫ్రెండ్లీ పార్కుకి వచ్చిన మిస్ వరల్ పోటీదారులు సందడి చేశారు. ఆ పార్కులో ఉన్న సహజ ప్రకృతి అందాలను చూసి తరించారు. ఎక్స్పీరియం ఎకో-టూరిజం పార్క్ అందాలు ప్రపంచ సుందరీమణుల మనసు దోచుకున్నాయి. మిస్ వరల్ క్రిస్టినా పిష్కోవా, అమెరికా-ఓషియానియా పోటీదారులు ఎక్స్పీరియం ఎకో-టూరిజం పార్క్‌ను శుక్రవారం సందర్శించారు. 250 ఎకరాల విస్తీర్ణంలో విస్తరించిన ఈ పార్క్, కళ, నవీనత, స్థిరత్వం యొక్క సజీవ సాక్ష్యంగా ఉంది.ఇది భారతదేశంలోనే అతిపెద్ద ప్రకృతి ఆధారిత గమ్యస్థానంగా ప్రత్యేకత పొందింది. మిస్ వరల్ కంటెస్టెంట్ లకు ఎక్స్పీరియం వద్ద డోల్ వాయిద్యం, గజ్జెలతో సంప్రదాయికంగా స్వాగతించారు.

పోటీదారులు ఉత్సాహంగా నృత్యం చేస్తూ ఈ సందర్శనలో భాగస్వామ్యమ య్యారు. పార్క్ యొక్క ప్రత్యేక ఆకర్షణలను చూడడానికి పర్యావరణ-స్నేహశీలియైన వాహనాల్లో వారిని తీసుకెళ్లి ప్రదేశాలను చూపించారు. ఈ సందర్శనలో మిస్ వరల్ కంటెస్టెంట్లకు హైదరాబాద్ పర్యావరణ సమతుల్యత, స్థిరమైన అభివృద్ధి ప్రయత్నాలను అధికారులు వివరించారు. ఎక్స్పీరియం ఎకో పార్క్‌లో గ్రీన్ టెక్నాలజీ, పర్యావరణ పరిరక్షణ, స్థానిక జీవవైవిధ్యం, సేంద్రీయ వ్యవసాయ పద్ధతులపై అవగాహన కల్పించారు. పార్క్‌లోని ప్రకృతి సౌందర్యం, హరిత విహార ప్రాంతాలను కంటెస్టెంట్లు సందర్శించారు.

అద్భుతమైన సూర్యాస్తమయ దృశ్యాలను అందించే ప్రదేశం సండౌనర్ పాయింట్ , ప్రకృతి, ఆధ్యాత్మికత యొక్క శాంతియుత సంగమం బుద్ధ ఇన్స్పైడ్ ట్రీ స్పాట్, భూగర్భ శాస్త్రపరమైన అద్భుతం, రెడ్ ట్రైల్ ఫార్మేషన్ స్పాట్, అపూర్వమైన ప్రకృతి ఛాయావృత ప్రదేశం ఓవల్, ఆంబ్రెలా ఆకారపు చెట్టు స్పాట్ , హై-టీ,డిజే సెషన్తో కూడిన రౌండ్ టేబుల్ అమరిక ఈజిప్షియన్ రాక్ స్పాట్‌ను మిస్ వరల్ కంటెస్టెంట్‌లు సందర్శించారు.

ఈ సందర్శన, ఎక్స్పీరియం యొక్క ప్రపంచ ప్రాచుర్యాన్ని మాత్రమే కాకుండా, మిస్ వరల్ సంస్థ యొక్క 'బ్యూటీ విత్ ఎ పర్పస్' లక్ష్యానికి అనుగుణంగా పర్యావరణ అవగాహన, సంస్కృతి, స్థిరత్వాన్ని ప్రోత్సహించే ఒక మార్గదర్శకంగా నిలిచిందని కొనియాడారు.

ప్రత్యేకంగా రక్షణ పద్దు -మరో ₹50వేల కోట్లకు ప్రతిపాదనలు

ఇన్ ఇండియా ఆయుధ సామర్థ్యాన్ని మరింత తీర్చిదిద్దేందుకు అనుబంధ బడ్జెట్టును పార్లమెంటు శీతాకాల సమావేశాల్లో ప్రవేశ పెట్టనుందని సమాచారం.

వెపన్ టెక్నాలజీ పెంచుకునేందుకు..

ఆపరేషన్ సిందూర్‌లో మేడ్ -ఇన్ -ఇండియా ఆయుధాల విశ్వసనీయత ప్రపంచానికి తెలిసింది. 21వ శతాబ్దపు యుద్ధంలో మేడ్ ఇన్ -ఇండియా రక్షణ పరికరాల సత్తాను ప్రపంచం గుర్తించింది. ఇదే అంశాన్ని ప్రధాని మోదీ ప్రజలకు వివరించారు. ఆకాశ్, బ్రహ్మోస్.. ఇలా మేడ్ ఇన్ ఇండియా ఆయుధాలు పాక్ భూతలాన్ని కకావికలం చేశాయి. ఇక ఈ స్థితిలో సైనిక బలగాలకు ఆయుధాలు, మందుగుండు సామగ్రి కొనుగోలుకు, సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని ఆధునీకీకరించటానికి అనుబంధ బడ్జెట్‌కు రూపకల్పన జరుగుతోందని తెలుస్తోంది. ఈ క్రమంలో 50వేల కోట్ల అదనపు కేటాయింపులతో కొత్త ప్రతిపాదన తెరమీదకు వచ్చింది.

శీతాకాల సమావేశాల్లో ఆమోదించే చాన్స్..

పార్లమెంటు శీతాకాల సమావేశాల్లో ఈ రక్షణ అనుబంధ బడ్జెట్టుకు ఆమోదం లభించవచ్చు. ఈ అదనపు కేటాయింపులతో, సాయుధ దళాల అవసరాలు, పరిశోధన . సాంకేతిక అభివృద్ధికి కేటాయింపులు జరిగే అవకాశం ఉంది. ఈ ఏడాది కేంద్ర బడ్జెట్‌లో రక్షణ కోసం రికార్డు స్థాయిలో ▯6.81 లక్షల కోట్లు కేటాయించారు. ఇది గత ఆర్థిక సంవత్సరం కంటే 9.53 శాతం ఎక్కువ. ప్రస్తుతం బలాన్ని మరింత మెరుగుపర్చేందుకు అదనపు బడ్జెట్ అవసరమని ఇటీవల ప్రధాని మోదీతో భేటీలో త్రివిధ దళాదిపతులు ప్రస్తావించారని తెలుస్తోంది.

ఇంజనీరింగ్ విద్యార్థులకు బిగ్ షాక్.. భారీగా బాదుడుకు సిద్ధమవుతున్న కాలేజీలు.

హైదరాబాద్ ఈరోజు తెలంగాణ మే 16 ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలలో ఫీజులు పెంపుపై ఇంకా స్పష్టత రావడం లేదని 2025- 2026 నుంచి మూడేళ్ల కాలానికి గాను వార్షిక ఫీజులు పెంపుపై తుది నిర్ణయం తీసుకునేందుకు తెలంగాణ ఫీజులు ప్రవేశాలు నియంత్రణ కమిటీ పలుమార్లు భేటీ అయ్యింది,అయినా ఫీజుల పెంపు అంశం కొలిక్కి రావడం లేదు. ప్రైవేటు కాలేజీలు తమకు నచ్చిన విధంగా ఆడిట్ రిపోర్టులు ఇచ్చాయనే వాదనతో ఇటీవల విద్యాశాఖ అధికారులు, ఉన్నత విద్యామండలి సమావేశం నిర్వహించినా తుది నిర్ణయం మళ్లీ వాయిదా వేశారు. గత మార్చిలో కొత్త విద్యా సంవత్సరానికి ఫీజులను ఖరారు చేసేందుకు టీఏఎఫ్ఆర్సీ కాలేజీల యాజమాన్యాలతో హియరింగ్ నిర్వహించింది. అందులో కొన్ని కాలేజీలు తప్ప మిగతా కాలేజీలు కమిటీ ఖరారు చేసిన ఫీజులకు అంగీకారం తెలుపుతూ సంతకం చేశాయి. అయితే కాలేజీలకు తక్కువ ఫీజులు ఉన్నా ఒకేసారి పెంచడంతో విమర్శలొస్తాయని భావించిన ప్రభుత్వం చర్చలకు సిద్ధమైంది.

ప్రైవేటు ఇంజనీరింగ్, ఇతర కాలేజీల్లో సీట్ల పెంపుతో పాటు కోర్సుల విలీనంపై నిర్ణయం తీసుకునే అధికారం ప్రభుత్వానికే ఉందని ఇటీవలే హైకోర్టు స్పష్టం చేసింది. అవసరాలకు అనుగుణంగా ప్రభుత్వం అధ్యయనం చేసి నిర్ణయం తీసుకుంటుందని వివరించింది. ప్రాథమికంగా కొన్ని కాలేజీలు ఖరారు చేసిన ఫీజులను పరిశీలించి వాటిలో 70 శాతం వరకు పెరగడానికి కారణాలపై విశ్లేషణ చేశారు. అలాగే కొన్ని కాలేజీల ఫీజులు తక్కువగా ఉండడాన్ని చూసి విద్యార్థులకు నాణ్యమైన

విద్య అందుతుందా లేదా అనే అంశాలపై ఆరా తీశారు.

ఇష్టారీతిన ఫీజుల పెంపు...

ఇప్పుడు రూ.1.5 లక్షలుగా ఉన్న ఫీజును రూ.2.5 లక్షలకు పెంచాలని కొన్ని కాలేజీలు సూచించిన నేపథ్యంలో మూడేళ్ల తర్వాత రూ.5 లక్షల ఫీజు చెల్లించాల్సి ఉంటుందని, అది విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులతో పాటు, ప్రభుత్వంపైనా భారమేనని భావించింది. ఫీజుల ఖరారుకు సంబంధించిన కీలక సమావేశం ఇటీవల సెక్రటేరియేట్లో జరిగింది. మూడేళ్ల కొకసారి ఫీజులు పెంచాల్సి ఉండగా, ఇప్పటికే కాలేజీలు సమర్పించిన ఆడిటర్ నివేదికల ఆధారంగా ఫీజు నియంత్రణ కమిటీ (ఎఫ్ఆర్సీ) ఫీజులను సిద్ధం చేసింది. దీనిపై విద్యాశాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి యోగితారాణ, సాంకేతిక విద్యా కమిషనర్ దేవసేన, ఉన్నత విద్యా మండలి చైర్మన్ బాలకిష్టా రెడ్డి, ఇతర ఉన్నతాధికారులు సమీక్షించారు. నగర శివార్లలోని కొన్ని కాలేజీలు ప్రతిపాదించిన ఫీజులపై అధికారులు ఆశ్చర్యం వ్యక్తం చేశారు. మూడేళ్లలో ఒక సీటుకు రూ.లక్ష వరకు పెంచడంపై ప్రాతిపదిక ఏంటనే ప్రశ్న అధికారులు లేవనెత్తారు. ఖర్చులు పెరిగాయని, ఆడిటర్ నివేదికలు ఇస్తే పెంచకుండా ఎంక్వైరీ చేయాలని ఇంజనీరింగ్ విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇష్టారీతిన ఫీజులు పెంచుకుంటూ పోతే అదనంగా ప్రైవేటు కోర్సులు నేర్చుకునేందుకు భారం పడుతుందని వాపోతున్నారు.

30 శాతానికి మించి పెంచేది లేదు...

చాలా కాలేజీల్లో 1500కి పైగా సీట్లు ఉన్నాయి. ఈ లెక్కన 1600 సీట్లు ఉన్న ఓ కాలేజీ ఇపుడు ఏడాదికి రూ.24 కోట్లు వసూలు చేస్తుండగా, ఫీజులు పెంచితే రూ.40 కోట్లు వస్తాయని అధికారులు అంచనా వేసినట్లు సమాచారం. కొన్ని ప్రముఖ కాలేజీలు ఏకంగా రూ.2 లక్షలకు ఫీజులు పెంచాలని ప్రతిపాదించడంపై వారు తీవ్ర అభ్యంతరాలు వ్యక్తం అవుతున్నాయి. టీఏఎఫ్ఆర్సీ సిఫార్సులను ఆమోదించలేమంటూ స్పష్టం చేసింది. ప్రస్తుత ఫీజులతో పోలిస్తే 30 శాతానికి మించి పెంచేది లేదన్నారు. టీఏఎఫ్ఆర్సీ ప్రతిపాదిత ఫీజులను సవరించాలని, కొత్త జాబితా సిద్ధమైతే మళ్లీ సమావేశం నిర్వహించి, ఫీజులు ఖరారు చేయాల్సి ఉంటుంది.

భారత్ చైనా చిచ్చు అమెరికా కుట్రనే

ఇండో పసిఫిక్ ప్రాంతంలో చైనా విద్వేష వాదనను రేకెత్తించి ఈ వేర్పాటు విభజన రేఖలను అమెరికా తనకు అనుకూలంగా మల్చుకొంటోందని తెలిపారు.ఈ విషయాన్ని భారత్ చైనాలు ఇకనైనా గ్రహించాల్సి ఉందన్నారు. ఇరుగుపొరుగుదేశాల మధ్య అగాధం పెంచడం ద్వారా ఆసియా ప్రాబల్యం దెబ్బతినేలా చేయడం అమెరికా , మిత్రదేశాల లక్షం అన్నారు. ఇండియా చైనాలు రెండూ రష్యాకు అత్యంత స్నేహదేశాలు అయితే రష్యాను దెబ్బతీసేందుకు అమెరికా ఎప్పుడూ ఇండియా చైనా మధ్య అగ్గి రాజుకునేలా చేయడం రివాజు అయిందని విమర్శించారు. విభజించు , విద్వేషాలు పెంచు అనేది అమెరికా పాలసీ అని, దీనిని అంతా గుర్తించాల్సి ఉందని, ప్రత్యేకించి ఇండియా చైనాలు అమెరికా వైఖరితో తమకు కల్గుతున్న నష్టాన్ని గుర్తించి నివారణ చర్యలు తీసుకోవల్సి ఉందని చెప్పారు. భారత్ చైనా సమైక్యత ఆసియాను ప్రపంచంలో తిరుగులేని శక్తిని చేస్తుంది, ఇది ప్రపంచ శాంతి సుస్థిరతలకు దోహదం చేస్తుందని రష్యా అధికారిక వార్తాసంస్థ టాస్‌కు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో తెలిపారు.ం

ఆర్టీసీ బస్టాండ్‌లు, బస్ డిపోల్లో సానిటరీ నాప్కిన్ వెండింగ్ మిషన్లు: సీతక్క

- ఆర్టీసీ బస్టాండ్‌లు, బస్ డిపోల్లో సానిటరీ నాప్కిన్ వెండింగ్ మిషన్లు

- సహేలి అనే స్వచ్ఛంద సంస్థ సహకారంతో త్వరలో ప్రారంభం

- మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి సీతక్క వెల్లడి

హైదరాబాద్ : దేశంలోనే ఆర్టీసీ బస్టాండ్‌లో తొలిసారిగా శానిటరీ నాప్కిన్ వెండింగ్ మిషన్లను అందుబాటులోకి తెస్తున్నామని మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి సీతక్క తెలిపారు. పైలెట్ ప్రాజెక్టులో భాగంగా సహేలి అనే స్వచ్ఛంద సంస్థ సహకారంతో ములుగు, హనుమకొండ బస్టాండ్‌లో నాప్కిన్ వెండింగ్ మిషన్లను త్వరలో పైలెట్ ప్రాజెక్టుగా ప్రారంభించనున్నట్లు వెల్లడించారు. ఇందుకు సంబంధించిన గోడపత్రికను మంత్రి సీతక్క, రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్‌లు శుక్రవారం ప్రజాభవన్‌లో ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి సీతక్క మాట్లాడుతూ నెలసరి సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్న మహిళా ప్రయాణికుల సౌలభ్యం కోసం ఈ వినూత్న ఆలోచన చేసినట్లు తెలిపారు.

తెలంగాణ ప్రభుత్వం, రవాణా శాఖ, ఆర్టీసీ సహకారంతో పది రోజుల్లో ములుగు, హనుమకొండ బస్టాండ్లలో సానిటరీ నాప్కిన్ మిషన్లను సహేలీ సంస్థ ఏర్పాటు చేస్తుందని తెలిపారు. ఆ తర్వాత హుస్నాబాద్, హైదరాబాద్‌తో పాటు రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా అన్ని డిపోలకి విస్తరిస్తామని తెలిపారు. ఈ మేరకు ఆర్టీసీతో సహేలి ఒప్పందం కుదరచుకుందని వివరించారు. సహిలి సంస్థను స్థాపించి మహిళ ఆరోగ్య విషయంలో పనిచేయడంపై మంత్రులు అభినందనలు తెలిపారు. బస్సులలో ప్రయాణం చేసే మహిళలు, అమ్మాయిలకు ఆకస్మికంగా నెలసరీ సమస్యలు వస్తే ప్యాడ్స్ దొరకగా ఇబ్బందులు పడడాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని బస్టాండ్లలో నాప్కిన్లు అందుబాటులోకి తెచ్చే వెండింగ్ మిషన్లను బస్టాండ్ లో ఏర్పాటు చేసేందుకు సహేలి సంస్థ ముందుకు రావడంతో మంచి పరిణామమని పేర్కొంటూ సహేలి సంస్థ వ్యవస్థాపకురాలు కొమ్ము అనుపమకు మంత్రులు అభినందనలు తెలిపారు.

'ఆపరేషన్ సింధూర్' ద్వారా నయా భారత్ అంటే ఏంటో తెలిసింది: రాజ్‌నాథ్

భుజ్: గుజరాత్‌లోని భుజ్ వైమానిక స్థావరాన్ని రక్షణ శాఖ మంత్రి రాజ్‌నాథ్ సింగ్ సందర్శించారు. ఆపరేషన్ సింధూర్ తర్వాత ఆయన తొలిసారిగా అక్కడకు వెళ్లారు. అక్కడ ఆర్మీ, వాయుసేన, బీఎస్ఎఫ్ సిబ్బందితో రాజ్‌నాథ్ ముచ్చటించారు. ఈ పర్యటనలో రాజ్‌నాథ్‌తో పాటు ఎయిర్‌ఫోర్స్ చీఫ్ ఎ.పి. సింగ్ ఉన్నారు. ఆపరేషన్ సింధూర్‌లో(వాయుసేన ప్రధానపాత్ర వహించిందని ఆయన అన్నారు. ఎయిర్‌ఫోర్స్ ఎంతో ధైర్యం పరాక్రమం ప్రదర్శించిందని కొనియాడారు. కేవలం 23 నిమిషాల్లోనే ఉగ్రస్థావరాలను ధ్వంసం చేశామని పేర్కొన్నారు. ప్రధాని మోదీ నాయకత్వం ఉగ్రవాదులకు నూతన సందేశం ఇచ్చిందని తెలిపారు.దభారత వాయుసేన స్థావరాలను పాక్ డ్రోన్లు ఏమీ చేయలేకపోయాయని.. బ్రహ్మోస్ క్షిపణి సత్తాకు పాక్ తలవంచక తప్పలేదని అన్నారు. "మన అత్యాధునిక ఆయుధాలు అన్‌స్టాపబుల్‌గా దూసుకెళ్లాయి. ఆపరేషన్ సింధూర్‌తో(మన సత్తా ప్రపంచమంతా చూసింది. పాకిస్థాన్‌కు ఆర్థికసాయం చేస్తే ఉగ్రవాదులకు చేసినట్లే. పాక్‌కు ఆర్థికసాయంపై ఐఎంఎఫ్ పునరాలోచించుకోవాలి. ఉగ్రవాదులకు పాక్ సాయం చేస్తూ ప్రపంచానికి ముప్పు కలిగిస్తోంది. శాంతికి విఘాతం కలిగిస్తే ఉపేక్షించమని ఆపరేషన్ సింధూర్ ద్వారా నిరూపించాం. పాక్‌లోని ఏ ప్రాంతపైనైనా దాడి చేయగల సామర్థ్యం భారత్‌కు ఉంది. ఆపరేషన్ సింధూర్ ద్వారా 'నయా భారత్' అంటే ఏంటని ప్రపంచానికి తెలిసింది" అని రాజ్‌నాథ్ స్పష్టం చేశారు.

భూభారతితో భూసమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కారం: మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి

రైతుల భూసమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కారం కల్పించడమే లక్ష్యంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం భూభారతి చట్టాన్ని తీసుకొచ్చిందని రాష్ట్ర రెవెన్యూ, గృహనిర్మాణ, సమాచార, పౌర సంబంధాల శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి వెల్లడించారు. నిర్మల్ జిల్లా కుంటాల మండల కేంద్రంలోని మున్నూరుకాపు సంఘ హాలులో శుక్రవారం నిర్వహించిన భూభారతి గ్రామ రెవెన్యూ సదస్సులో మంత్రి డి. అనసూయ (సీతక్క), సీసీఎల్ఏ కమిషనర్ నవీన్ మిట్టల్, కలెక్టర్ అభిలాష అభినవ్, శాసన సభ్యులు, అధికారులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ, ప్రజల భూసమస్యలు తొలగించేందుకు భూభారతి చట్టం ప్రభావవంతంగా అమలవుతుందన్నారు. రెవెన్యూ సేవలను పారదర్శకంగా, వేగంగా అందించేందుకు ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టామన్నారు. భూములకు సంబంధించి వాస్తవిక డేటాతో పత్రాలు ఇవ్వడం వల్ల భవిష్యత్తులో వివాదాలు తలెత్తే అవకాశం ఉండదన్నారు. జూన్ 2వ తేదీ నుంచి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా భూభారతి చట్టాన్ని పూర్తిస్థాయిలో అమలు చేయనున్నట్టు తెలిపారు. భూభారతి లో అప్పీల్ వ్యవస్థను క్రమబద్ధీకరించినట్లు పేర్కొన్నారు. భూ యజమానులకు భూ మ్యాపులను పట్టాదారు పాస్ బుక్ లో ముద్రించి అందించనున్నట్టు చెప్పారు.ఈ సందర్భంగా భూ పరిమితుల గుర్తింపునకు రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా 6 వేల మంది లైసెన్స్ పొందిన సర్వేయర్లను నియమిస్తున్నట్లు తెలిపారు. అలాగే త్వరలో గ్రామ రెవెన్యూ అధికారులను నియమించనున్నట్టు వెల్లడించారు. అర్హులైన పోడు భూముల రైతులకు పట్టాలు, సొంత ఇల్లు లేనివారికి ఇందిరమ్మ ఇళ్లను కేటాయించనున్నట్టు పేర్కొన్నారు. మొదటి విడతగా ప్రతి నియోజకవర్గానికి 3500 ఇళ్లు కేటాయించామని, మిగతా నాలుగు విడతల్లో మరిన్ని ఇళ్లు మంజూరు చేస్తామన్నారు. మంత్రి సీతక్క మాట్లాడుతూ, భూమికి మించిన ఆస్తి మనిషికి లేదన్నారు. అంబేద్కర్ జయంతి రోజున ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన భూభారతి చట్టం రైతులకు వరంగా నిలుస్తుందన్నారు. నిజమైన భూ యజమానులకు న్యాయం జరిగేలా చట్టం ఉందన్నారు.

సీసీఎల్ఏ కమిషనర్ నవీన్ మిట్టల్ మాట్లాడుతూ, రైతుల భూసమస్యల పరిష్కారానికి భూభారతి చట్టం కీలకం అన్నారు. పలు రాష్ట్రాల చట్టాలను అధ్యయనం చేసి, నిపుణుల సలహాలు తీసుకున్న తర్వాతనే ఈ చట్టాన్ని రూపొందించామన్నారు.జిల్లా కలెక్టర్ అభిలాష అభినవ్ మాట్లాడుతూ, కుంటాల మండలాన్ని పైలట్ మండలంగా ఎంపిక చేసి గ్రామాల్లో రెవెన్యూ సదస్సులు నిర్వహించామన్నారు. ఇప్పటికే అనేక దరఖాస్తులు పరిశీలించి పరిష్కరించామని తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా పరిష్కరించిన భూదరఖాస్తులకు సంబంధించి పత్రాలను మంత్రులు, అధికారులు పంపిణీ చేశారు. అలాగే కడెం మండలంలోని పునరావాసిత గ్రామాలైన రాంపూర్, మైసంపేట్ వాసులకు యాజమాన్య హక్కు పత్రాలు అందజేశారు. ఈ సదస్సులో ఎమ్మెల్యేలు పవర్ రామారావు పటేల్, వెడ్మా బొజ్జు పటేల్, వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్లు ఆనంద్ రావు పటేల్, భీమ్ రెడ్డి, గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ సయ్యద్ అర్జుమంద్ అలీ, అదనపు కలెక్టర్లు ఫైజాన్ అహ్మద్, కిషోర్ కుమార్, ఆర్డీవోలు రత్న కళ్యాణి, కోమల్ రెడ్డి, తహసీల్దార్లు, మహిళలు, రైతులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఈరోజు తెలంగాణ
ప్రజల ఆయుధం..
శనివారం 17 మే 2025

రాయపోలు గ్రామ స్పెషల్ ఆఫీసర్ ను కలిసిన మాజీ సర్పంచ్

ఇబ్రహీంపట్నం : మే 16 ఈరోజు తెలంగాణ : రాయపోలు గ్రామ స్పెషల్ ఆఫీసర్ ఎంపీడీఓ ఎల్లంకి జంగయ్య, , ఎంపీవోని మాజీ సర్పంచ్ గంగిరెడ్డి బలవంత్ రెడ్డి వారి కార్యాలయంలో మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా వారిని శాలువాతో సత్కరించారు. ఈ సందర్భంగా బలవంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ...గ్రామంలో ఉన్న రోడ్డు మరమత్తు పనులను చేయించాలని అధికారులను కోరగా త్వరలోనే పూర్తి చేస్తామని హామీ ఇచ్చారని వారు తెలిపారు.

హిందూ ఏక్తా యాత్ర పోస్టర్ ఆవిష్కరణ..

బిజెపి మండల అధ్యక్షుడు తిప్పర్తి నికేష్.

గన్నేరువరం, ఈరోజు తెలంగాణ.సే 16 హనుమాన్ జయంతిని పురస్కరించుకొని మే 22వ తేదీన కరీంనగర్ పట్టణంలోని వైశ్య భవనంలో నిర్వహించనున్న హిందూ ఏక్తా యాత్ర సందర్భంగా గన్నేరువరం మండల వ్యాప్తంగా అన్ని గ్రామాల నుండి హిందూ బంధువులు అధిక సంఖ్యలో తరలి రావాలని బీజేపీ మండల అధ్యక్షుడు తిప్పర్తి నికేష్ పిలుపునిచ్చారు. శుక్రవారం కాసింపెట్ లోని మానసాదేవి ఆలయంలో హనుమాన్ శోభాయాత్ర పోస్టర్ ను ఆవిష్కరించారు.ఈ సందర్భంగా మండలంలోని 16 గ్రామాల హిందూ బంధువులందరూ శోభాయాత్రలో పాల్గొనాలని, మే 22న కరీంనగర్ వైశ్య భవనం వద్ద నిర్వహించే యాత్రకు తరలిరావాలని పిలుపునిచ్చారు.రాష్ట్ర నాయకుడు సొల్లు అజయ్ వర్మ హాజరై, హిందూ ఏక్తా యాత్రను విజయవంతం చేయాలని హిందూ బంధువులను కోరారు.ఈ కార్యక్రమంలో మనసా దేవి ఆలయ చైర్మన్ ఏలేటి చంద్రా రెడ్డి, విలాసాగరం రాంచంద్రం,గుంటుక శంకర్,అటికం రామచంద్రం, బద్దం వెంకట రమణా రెడ్డి, బండి తిరుపతి, కాంతాల రాజీ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నల్ల పోచమ్మ అమ్మవారి నాటక ప్రదర్శన..

గన్నేరువరం, ఈరోజు తెలంగాణ. మే 16గన్నేరువరం మండలంలోని గునుకుల కొండాపూర్ లో నేడు17 న శనివారం రేపు 18న ఆదివారం రోజున నల్ల పోచమ్మ తల్లి నాటక ప్రదర్శన కార్యక్రమం ఉందని నల్ల పోచమ్మ కమిటీ అధ్యక్షులు జాగిరి శ్రీనివాస్ గౌడ్ ఆహ్వాన కమిటీ చైర్మన్ లింగంపల్లి తిరుపతి ప్రధాన కార్యదర్శి న్యాలపట్ల శంకర్ గౌడ్ లు శుక్రవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. 41 రోజు దీక్షతో నాటక ప్రదర్శన శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించామని అన్నారు. నల్ల పోచమ్మ తల్లి భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని నల్ల పోచమ్మ నాటక ప్రదర్శన కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయగలరని అన్నారు. సోమవారం 19 న రోజున నల్ల పోచమ్మ తల్లికి ఒడి బియ్యం కార్యక్రమం ఉంటుందని అన్నారు. కనుమరుగవుతున్న కలలను తిరిగి పునరుద్ధరించడం కోసం ఇలాంటి దైనందిన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నామని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముఖ్య సలహాదారులు కొరివి కొమురయ్య,లింగంపల్లి అనిల్,నల్లపోచమ్మ భక్తులు గొల్లపల్లి బాలయ్య,తాళ్లపల్లి రమేష్, వీరేశం, సృజన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మాదాపూర్ లో సర్కారు బడి బాట ర్యాలీ

శేరిలింగంపల్లి ఈరోజు తెలంగాణ మే 16 .. మండల పరిషత్ ప్రాథమిక పాఠశాల మాదాపూర్ నందు ప్రతిశుక్రవారం బడి బాట ముందస్తు కార్యాచరణ లో భాగం గా ఆవాస ప్రాంతంలో బడి బాట ర్యాలీ నిర్వహిస్తూ సర్కారు బడులలో చదివించండి మీ పిల్లల జీవితాల్లో వెలుగులు నింపండి. ప్రభుత్వ బడి – అమ్మ ఒడి . ప్రభుత్వ పాఠశాలలు – మీ పిల్లల జీవితానికి పునాదులు నినాదాలతో మహిళా సంఘాలతో సమావేశం ఏర్పాటు చేసి ప్రభుత్వ పాఠశాల పిల్లల కోసం ప్రభుత్వం కల్పించే సౌకర్యాలు తెలియజేయడం జరిగింది. అనంతరం సమ్మర్ క్యాంప్ లో భాగం గా టెక్ మహీంద్రా సాఫ్ట్వేర్ ఉద్యోగులు పిల్లలకు బోధనభ్యసన సామగ్రి తయారీ, పిల్లల తో ఆనందకర ఆటలు, మ్యాప్ పాయింటింగ్, తో అభ్యసించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు మోహన రావు , సీనియర్ టీచర్ ఎస్.బాలామణి , ఇన్స్ట్రక్టర్ శ్రీను,రాములు, ఆయాలు సుశీలమ్మ, సువర్ణ, యశోద , సాఫ్ట్వేర్ ఉద్యోగులు ధరణి, అమృత, హారిక, పూజిత లు పాల్గొనడం జరిగింది.

సీ.ఎం,ఆర్,ఎఫ్ చెక్కులు పంపిణీ : వి, జగదీశ్వర్ గౌడ్

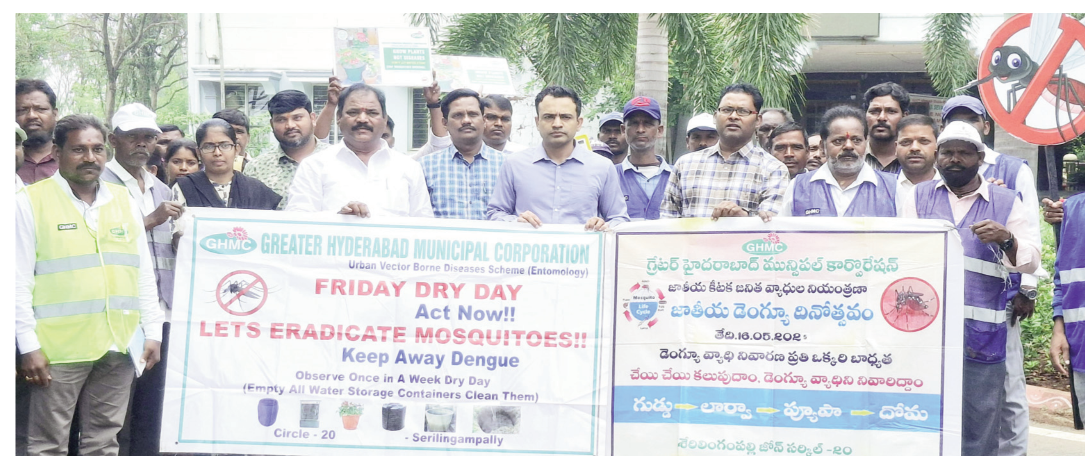
శేరిలింగంపల్లి ఈరోజు తెలంగాణ మే 16 సీఎం ఆర్ ఎఫ్ పథకం కింద బాధితులకు ఆర్థిక సహాయం మంజూరు....హైదరాబాద్ ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రాష్ట్రంలోని పేదల ప్రయోజనం కోసం అనేక సంక్షేమ కార్యక్రమాలను అమలు చేస్తోందన్నారు, జగదీశ్వర్ గౌడ్ శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గం మాదాపూర్ డివిజన్ పరిధిలోని ఆదిత్య నగర్ నివాసి అనారోగ్యం కారణంగా చికిత్స నిమిత్తం శేరిలింగపల్లి నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇన్చార్జీ కార్యాలయాన్ని సంప్రదించగా ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధికి దరఖాస్తు చేయించి శుక్రవారం వారికి మంజూరు అయిన ఎల్.ఓ.సీ రూ. 1,50,000/- లెటర్ ను నియోజకవర్గ నాయకులతో కలిసి బాధితుడుకి అందచేశారు, శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ వి.జగదీశ్వర్ గౌడ్,

ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ

భాదితులకు అండగా ముఖ్యమంత్రి సహాయనిది నిలుస్తుందని వివిధ వ్యాధులతో బాధపడుతున్న పేదలకు వైద్య సహాయం కోసం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సీఎంఆర్ఈ లాస్ట్ కింద ఆర్థిక సహాయం అందిస్తోందని,ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి,జిల్లా మంత్రి దుద్దిల శ్రీధర్ బాబు నాయకత్వంలో పేదల ప్రయోజనం కోసం ప్రభుత్వం అనేక సంక్షేమ కార్యక్రమాలను అమలు చేస్తోందన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో నియోజకవర్గ నాయకులు సయ్యన్న,బిసి నాయకులు రాంచందర్ యాదవ్,మల్లేష్,రెహ్మాన్,సుధాకర్,యాదయ్య,కోటేశ్వర రావు,లక్ష్మణ్,రామ్,కృష్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు

పరిశుభ్రతతోనే డెంగ్యూను అరికట్టవచ్చు:

శేరిలింగంపల్లి కార్పొరేటర్ రాగం నాగేందర్ యాదవ్.



శేరిలింగంపల్లి ఈరోజు తెలంగాణ మే 16 డెంగ్యూ ప్రబలకుండా ముందస్తు చర్యలు తీసుకోవాలి..కార్పొరేటర్ రాగం నాగేందర్ యాదవ్ జాతీయ డెంగ్యూ జాతి నివారణ దినోత్సవంలో భాగంగా శేరిలింగంపల్లి జోనల్ కార్యాలయ ఆవరణలో నిర్వహించిన ర్యాలీని శేరిలింగంపల్లి జోనల్ కమీషనర్ హేమంత్ బోర్కడేతో కలిసి శేరిలింగంపల్లి కార్పొరేటర్ రాగం నాగేందర్ యాదవ్ జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. డెంగ్యూ నివారణలో ప్రజలందరూ భాగస్వాములు కావాలని ఇంట్లో, పరిసర ప్రాంతాల్లో నీరు నిల్వ లేకుండా చూడాలని సూచించారు. డెంగ్యూపై ప్రతిరోజు ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులకు వచ్చే ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని, ఆశా వర్కర్లు ఆరోగ్య సిబ్బందికి అవగాహన కల్పించడం తప్పనిసరి అన్నారు. అన్ని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల్లో డెంగ్యూ కిట్లు అందుబాటులో ఉంచామని ఎలిజా పరీక్ష ద్వారా డెంగ్యూని పూర్తిగా నిర్ధారించేందుకు సదుపాయాలు ఉన్నాయని తెలిపారు. ప్రతి శుక్రవారం డ్రై డే గా పాటించాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏంటమోలజీ ఎస్సీ వెంకటమనికరణ్, ఎఈ తనూజ, సీనియర్ నాయకులు పురం విష్ణువర్ధన్ రెడ్డి, రవి, గోపినగర్ బస్తీ అధ్యక్షులు గోపాల్ యాదవ్, ఏంటమోలజీ స్టాఫ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దేశభక్తిని ప్రతిధ్వనించే కవితాసంకలనం 'పహల్గాం' ఆవిష్కరణ

శేరిలింగంపల్లి, మే 16 (ఈ రోజు తెలంగాణ ప్రతినిధి): భిన్న సంస్కృతుల మేళవింపుతో కలిసిమెలిసి జీవిస్తున్న భారతీయ జాతీయ సమైక్యతను, మతసామర స్యాన్ని విచ్ఛిన్నం చేయాలనే ప్రయత్నంగా పెహల్గామ్ లో ఉగ్రవాదులు చేసిన దాడిని పరిగణించాలని హెచ్ సియు తెలుగు శాఖ పూర్వ అధ్యక్షులు ఆచార్య దార్ల వెంకటేశ్వరరావు వ్యాఖ్యానించారు. శుక్రవారం హైదరాబాద్ రవీంద్ర భారతి, మినీ కాన్ఫరెన్స్ హాలులో తెలంగాణ సాహిత్య అకాడమీ, భవాని సాహిత్య వేదిక సంయుక్తంగా నిర్వహించిన సభలో ముఖ్యఅతిథిగా పాల్గొని మూడు పుస్తకాలను ఆవిష్కరించి ఆచార్య దార్ల వెంకటేశ్వరరావు మాట్లాడారు. పహల్గాంలో ఉగ్రవాదులు జరిపిన కాల్పుల సంఘటనకు ప్రతిస్పందించి సుమారు 136 మంది రాసిన కవితల సంకలనం 'ప్రహల్గాం' అనీ, దీన్ని డా.వైరాగ్యం ప్రభాకర్ త్వరగా తీసుకొచ్చి భారతీయుల ఆకాంక్షలను ప్రపంచానికి తెలియజేశారని, భారతీయులు కలిసిమెలిసి ఉండే బహుళ సంస్కృతిని విచ్ఛిన్నం చేయాలనే ఉగ్రవాదుల చర్యను కవులు ముక్తకంఠంతో ఖండించారని ఆచార్య దార్ల వెంకటేశ్వర రావు చెప్పారు. కుల, మత, ప్రాంతాలకు అతీతంగా భారతీయ సమైక్యతను, సమగ్రతను కాపాడాలనే లక్ష్యంతో కవులంతా కవిత్వం రాసారని ఆయన ప్రశంసించారు. డాక్టర్ గద్వాల సోమన్న రచించిన సప్తతి గేయ సంపుటిని, వైరాగ్యం ప్రభాకర్ గారి సంపాద కత్వంలో వచ్చిన హాస్యవల్లరి కవిత సంకలనాన్ని కూడా ఆవిష్కరించారు.

సభకు అధ్యక్షత వహించిన డాక్టర్ వైరాగ్యం ప్రభాకర్ రెండు రాష్ట్రాల్లోని కవులు తమ దేశభక్తిని తెలియజేసేలా కవిత్వం రాశారని, దాన్ని పుస్తకంగా తీసుకురావడంలో ఎంతోమంది సహకరించారని పేర్కొన్నారు. శాంతి, సహనం, సమైక్యతల త్రివేణి సంగమంగా కవులు తమ భావాలను పెహల్గామ్ కవితా సంకలనంలో వ్యక్తీకరించారని సురవరం ప్రతాపరెడ్డి తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం విజిటింగ్ ప్రొఫెసర్ డాక్టర్ కాంచనపల్లి గోవర్ధన్ రాజు గ్రంథ సమీక్షలో పేర్కొన్నారు. చౌడూరి నరసింహారావు హాస్యవల్లరి పుస్తకాన్ని సమీక్షిస్తూ సమకాలీన సమాజానికి కావాల్సిన మంచి హాస్యాన్ని అందించిన పుస్తకంగా వివరించారు. డా.గద్వాల సోమన్న తన సప్తతి 70వ సంపుటి 'సప్తతి'లో బాలలను ఉత్తమ పౌరులుగా తయారు చేయాలని ఆకాంక్షతో రచించిన గేయాలను ప్రచురించానని దానిలోని కొన్ని గేయాలను చదివి వినిపించారు. ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ సాహిత్య అకాడమీ ప్రధాన కార్యదర్శి డా.నామోజు బాలాచారి, డా.కాచం సత్యనారాయణ, గజివెల్లి సత్యనారాయణ స్వామి విశిష్ట అతిథులుగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా పహల్గాం కవితా సంకలనంలో కవితలు రాసిన కవులను, ఆర్థిక సహకారం అందించిన వారని సత్కరించారు. సభా ప్రారంభానికి ముందు చిరంజీవి వంగరి అపూర్వ, పొర్ల అవంతికల నృత్య ప్రదర్శన ఆహుతులను అందరినీ మెప్పించింది. దేశభక్తిని చాటే కవిత్వాన్ని అత్యంత వేగంగా, అందంగా పుస్తకంగా తీసుకొచ్చిన డా.వైరాగ్యం ప్రభాకర్ ని అందరూ అభినందించారు.

పది లక్షల వ్యయంతో యూజీడి పనులకు శంకుస్థాపన

ముఖ్య అతిథులుగా పాల్గొన్న మాజీ డిప్యూటీ మేయర్ రెడ్డి శెట్టి శ్రీనివాస్ గుప్తా

జవహర్ నగర్ కాప్రా. ఈరోజు తెలంగాణ. మే 16 జవహర్ నగర్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలో మాజీ డిప్యూటీ మేయర్ సహకారంతో కాలనీవాసుల సొంత నిధులతో 330 మీటర్ల విస్తరణలో దాదాపు పది లక్షల వ్యయంతో యూ.జీ.డీ పనులకు శంకుస్థాపన చేసిన జవహర్ నగర్ మాజీ డిప్యూటీ మేయర్ ఈ సందర్భంగా మాజీ డిప్యూటీ మేయర్ మాట్లాడుతూ 5వ డివిజన్ లో గత కార్పొరేటర్ పదవి కాలంలో మౌలిక వసతులు కల్పించడంలో విఫలమయ్యారని ఈ రోజు మా సహకారంతో కాలనీవాసుల సొంత నిధులతో యూ.జీ.డీ పనులకు శంకుస్థాపన చేయటం జరిగిందని అన్నారు. అంతేకాకుండా యూ.జీ.డీ పనులు పూర్తయిన చోట కాంగ్రెస్ పార్టీ మేడ్చల్ ఇంచార్జ్ తోటకూర వజ్రేష్ యాదవ్ సహకారంతో సీసీ రోడ్లు పనులు పూర్తి చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో శ్రీమన్నారాయణ, మాధవ్, సింగన్న బాలరాజు, చంద్రమౌళి, మహేశ్వరి, మల్లమ్మ, విజయ, సుధాకర్, రామకృష్ణ, రామ్మోహన్, శ్రీకాంత్, లక్ష్మి, కల్పన, మనమ్మ , పవన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

మే 20న జరుగుతున్న సమ్మెను కొనసాగిస్తూ జూల్కె 9 వరకు విస్తృత ప్రచారం ఆందోళనలు

కేంద్ర కార్మిక సంఘాలు, స్వతంత్ర ఫెడరేషన్లు మే 15, 2025 నాడు న్యూఢల్లీలో జరిగిన సమావేశంలో మే 20న జరుగుతున్న సమ్మెను కొనసాగిస్తూ జూల్కె 9 వరకు విస్తృత ప్రచారం ఆందోళనలు, నిరసనలు, సమ్మెల విజయవంతానికి సిద్ధం కావాలని, జాతీయ కార్మిక సంఘాలు పిలుపునిచ్చాయని సిపిఐ జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు శేర్లింగంపల్లి నియోజకవర్గ కార్యదర్శి సిపిఐ రామకృష్ణ తెలిపారు. గతంలో కేంద్ర కార్మిక సంఘాల నిర్ణయం ప్రకారం యధావిధిగా మే 20న అన్ని కేంద్ర కార్మిక సంఘాలు, స్వతంత్ర, ప్రజా, రైతు సంఘాల కార్యకర్తలు, నాయకులు, అన్ని రాష్ట్ర, జిల్లా అనుబంధ సంఘాలవారు మే 20న జరుగు సమ్మెలో పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని ఆయన కార్మిక లోకాన్ని కోరారు. జమ్ము కాశ్మీర్ పహిల్గామ్‌లో ఉగ్రవాదులు, భారత సైనికుల డ్రెస్‌లు వేసుకొని మతం పేరిట మారణహోమం చేసేందుకు 26 మంది అమాయక పర్యాటకులను నిర్దాక్షిణ్యంగా కాల్చి చంపి పైశాచిక ఆనందాన్ని పొందడం, భార్యల ముందె భర్తలను చంపిన ఉగ్రమూకలను తుదముట్టించాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. కేంద్ర కార్మిక సంఘాలు కోట్లాది కార్మికుల కొరకు 29 చట్టాలను రద్దుచేసి 4 కోడులు తెచ్చి కార్మికుల హక్కులను కాలరాయటాన్ని తీవ్రంగా వ్యతిరేకిస్తు, ఇప్పటికే 27 సార్లు దేశవ్యాపితంగ సమ్మెలు చేసి 28వ సారి సార్వత్రిక సమ్మెకు సిద్ధమవుతున్న కార్మిక వర్గంపై, ఉగ్రవాదుల దాడులు, ఆకస్మిక చర్యల వలన దేశవ్యాపితంగా జరుగు సమ్మెను మే 20 నుండి జూల్కె 9 వరకు పొడిగిస్తూ కేంద్ర ప్రభుత్వంపై మే 20 నుండి మరింత సమర్ధవంతంగా 4 లేబర్ కోడుల రద్దుకై దేశవ్యాపితంగా నిరంతర కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని ఆయన తెలిపారు. దేశవ్యాపితంగా కార్మికులు, యూనియన్లు సార్వత్రిక సమ్మెకు తమ సన్నాహాలు మే 20 నుండి మరింత పట్టుదలతో కొనసాగిస్తూ కార్మికులలో, రైతులు, ప్రజలలో చైతన్యం తెచ్చి కార్మికులు జూల్కె 9న జరుగు దేశవ్యాపిత సమ్మె వరకు చైతన్యాన్ని నింపి భారీ విజయవంతం చేయాలని ఆయన తెలిపారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం తన కార్మిక, ప్రజా, రైతు వ్యతిరేక విధానాలను కొనసాగిస్తూ కేంద్ర కార్మిక సంఘాలు, స్వతంత్ర ఫెడరేషన్లతో సంప్రదింపుల సమావేశాలు జరుపకుండ, కార్పొరేటు పెట్టుబడిదారుల మేలు కొరకు, 29 కార్మిక చట్టాలను రద్దు చేసి, 4 లేబర్ కోడుల అమలుకు యుద్ధం ఒక బూచిగ చూపెట్టి కేంద్ర ప్రభుత్వ కార్మిక వ్యతిరేక విధానాలను అంతర్గతంగా అమలు చేయచూస్తున్న కేంద్రానికి తగిన బుద్ధి చెప్పేందుకు జూల్కె 9 నాడు జరుగుతున్న మరో దేశవ్యాపిత సమ్మె విజయవంతానికి కార్మికులు ఐక్యంగా కదిలి రావాలని, కేంద్ర ప్రభుత్వం పెట్టుబడిదారి విధానానికి అండగా ఉంటు కార్మిక వర్గాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయడం కేంద్ర కార్మిక సంఘాలతో చర్చలు జరిపి, ఇండియన్ లేబర్ మహాసభలను జరిపి కార్మికుల సమస్యల పరిష్కారానికి మార్గం చూపేవరకు నిరసనలు, సమ్మెలతో మరింత పట్టుదలతో కార్మికులు పోరాటాలలో పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని సిపిఐ రామకృష్ణ కోరారు..

తపస్సు చేయడం వల్ల కలిగే ఫలితమేంటి?

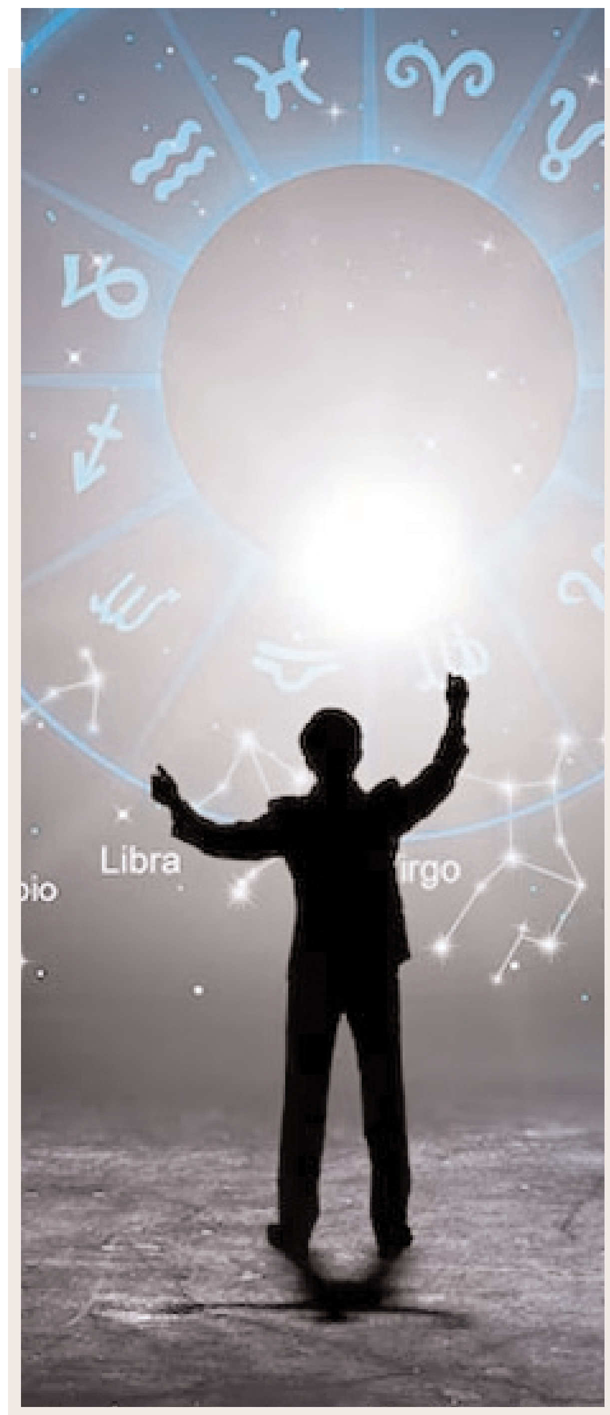
పూర్వకాలంలో ఋషులు ఎక్కువకాలం ధ్యానంలోనే గడిపేవారు. అంటే తపస్సు చేస్తుండేవారు. ప్రపంచంతో ఎటువంటి సంబంధం లేకుండా ప్రశాంత వాతావరణంలో కూర్చొని, దేవుడి నామాన్ని స్మరిస్తూ నిరంతర ధ్యానంలోనే వుండేవారు. ఇంతకీ ఈ తపస్సు వల్ల కలిగే లాభం ఏంటి? అని ప్రతిఒక్కరికి సందేహం రాక తప్పదు. ఏదో ఓ మంత్రాన్ని ఉపాసిస్తూ, నిరంతర ధ్యానంలో వుండడమే తపస్సు అనుకోవడం చాలా పొరపాటు. తపస్సు అంటే 'తపన'. ఒక కార్యసాధన కోసం అనుక్షణం తపించడమే 'తపస్సు. అలా తపించడం వల్ల కచ్చితంగా ప్రయోజనం వుంటుంది. ఎందుకంటే.. మనస్సంకల్పానికి ఉన్న శక్తి, బలము ఈ సృష్టిలోనికి లేదు. ఇందుకు ఉదాహరణగా.. ఓ ఆయుధాన్ని చాలాకాలం వాడకుండా ఓ మూల పడేస్తే, అది తుప్పుపట్టి పనికిరాకుండా పోతుంది.

కానీ దాన్ని నిరంతరం వాడుతూంటే పదునుదేలి.. దాని పనితనాన్ని చూపిస్తుంది. అలాగే మనస్సు కూడా. అయితే., ఇక్కడ అందరికి మరో సందేహం రావచ్చు. 'మనస్సు నిరంతరం ఏదో ఒక విషయం గురించి ఆలోచిస్తూనే ఉంటుంది కదా! మరి తపస్సు ఎలా అవుతుంది' అని ప్రశ్న మదిలో కచ్చితంగా పుట్టుకొస్తుంది. అప్పుడు ఓ విషయాన్ని గ్రహించాల్సి వుంటుంది. ఆలోచించడం వేరు, ఆరాటపడడం వేరు. ఏదో ఒక విషయం గురించి ఆలోచించడాన్ని.., ఆరాటపడడం అనరు.

చంచలమైన మనస్సును నియంత్రించి, ఒక నిర్దిష్ఠమైన లక్ష్యాన్ని దానికి నిర్దేశించి., ఆ దిశగా మనసును మళ్ళించడానికి పడే ఆరాటాన్నే.. 'తపస్సు' అంటారు. అది మంచి అయితే మంచి ఫలితాన్ని.., చెడు అయితే చెడు ఫలితాన్ని తప్పకుండా ఇస్తుంది. అందుచేతనే తపస్సు చేసే సాధకుడు మంచినే ఆశించి., విశ్వశాంతిని కాంక్షిస్తూ తపస్సు చేయాలి. అదే నిజమైన తపస్సు. ఇందుకు ప్రకృతి పరమైన ఆధారం కూడా వుంది. అదే.. సృష్టిలో అందమైన కీటకం 'సీతాకోకచిలుక'.

తపస్సుకు ప్రకృతి పరమైన ఆధారం :

సాధారణంగా ఒక ప్రాణి నుంచి అదే విధమైన ప్రాణి పుడుతుంది. కానీ.. సీతాకోకచిలుక పెట్టే గ్రుడ్ల నుంచి సీతాకోకచిలుకలు రాకపోగా గొంగళిపురుగులు వస్తాయి. అవి చూడడానికి చాలా అసహ్యంగా ఉంటాయి. ఆ దశలో అది రాళ్ళలో, రప్పల్లో, తిరుగుతూ... ఆకులు తింటూ కాలం గడుపుతుది. కొంత కాలం గడిచాక తన జీవితం మీద రోత కలిగి... ఆహార, విహారాలు త్యజించి, ఎవ్వరికీ కనిపించని ప్రదేశనికి వెళ్లిపోయి., తన చుట్టూ ఓ గూడు నిర్మించుకుని, తపస్సమాధి స్థితిలోకి వెళ్లిపోతుంది. అలా కొంతకాలం గడిచాక, దాని తపస్సు ఫలించాక అది తన గూడు చీల్చుకుని బయటకు వస్తుంది. అప్పుడది గొంగళిపురుగులా కాకుండా అందమైన సీతాకోకచిలుకలా వస్తుంది. ఆకులు, అలములు తినకుండా. పూవుల్లో ఉండే మకరందాన్నే తాగుతుంది. ప్రకృతి ధర్మానికి కట్టుబడి గ్రుడ్లు పెట్టిన మరుక్షణం ఈ సంసార జగత్తులో చిక్కుకోక మరణిస్తుంది. అదీ తపస్సు ఇచ్చే ప్రతిఫలం. అలాగే తపస్సిద్ధి పొందిన మానవుడు ఈ సంసార లంపటంలో చిక్కుకోకుండా భగవన్నామామృత పానంతో తరిస్తాడు



గుడిలో ప్రదక్షిణలు ఎందుకు చేస్తారు?

గుడికి వెళ్లిన ప్రతివారూ ప్రదక్షిణలు చేస్తారు. ప్రదక్షిణలు రెండు రకాలుగా చేస్తాం – ఒకటి ఆత్మ ప్రదక్షిణ అయితే, మరొకటి గర్భగుడి లేదా విగ్రహం చుట్టూ తిరుగుతూ ప్రదక్షిణ చేస్తాం. అయితే చాలామందికి ఇది ఒక జవాబు దొరకని అంతుచిక్కని ప్రశ్నగా మారవచ్చు. గుడిలో వున్న దేవుడికి నమస్కారం పెడుతూ మనస్సులో మనం ఏదైనా కోరిక కోరుకుంటాం. ఆయనకు నైవేద్యం కింద కొబ్బరికాయలు లేదా పువ్వులను సమర్పిస్తాం. అయితే దేవుడితో నేరుగా సంబంధం లేని మనకు ఈ ప్రదక్షిణలు చేయావలసిన ఏముందని కొంతమందికి సందేహం కలగవచ్చు. దీనికి జవాబుగా పండితులు ఈ విధంగా విశ్లేషిస్తారు. "మనకు కనిపించే సృష్టికి ఆతిథ్యమిస్తున్న భూమి తన చుట్టూ తాను ప్రదక్షిణలు చేస్తూ వుంటుంది. భూమి ఈ విధంగా ప్రదక్షిణలు చేయడం వల్ల తనకు శక్తి వస్తుందా లేక తన శక్తిని నిలబెట్టుకోవడం కోసం ప్రదక్షిణలు చేస్తోందా..? అనే విషయం పక్కన బెడితే, భూమి ప్రదక్షిణ చేయకుండా వుంటే మరుక్షణమే ఏమైనా జరగవచ్చు. సృష్టి మొత్తం నాశనం కావచ్చు. అదేవిధంగా సూర్యుని చుట్టూ భూమి ప్రదక్షిణం చేస్తోంది. ఫలితంగా జీవరాశి మనుగడకు సూర్యునినుంచి శక్తిని పొందుతోంది. ఈ విధంగా భూమి ఆత్మప్రదక్షిణలు చేస్తూ, సూర్యుని చుట్టూ ప్రదక్షిణలు చేస్తోంది. అలాగే భక్తులు కూడా ఆత్మప్రదక్షిణలు చేయటం, విగ్రహం చుట్టూ తిరగడం పైన చెప్పిన విషయాలే సూచికగా వుంటాయి. ఇలా భ్రమణం చేయడం వల్ల దేవుని నుంచి అతీతమైన జ్ఞానశక్తిని పొందడమే గాక, మనస్సుకు – శరీరానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. దీనిని గుర్తించబట్టే కొన్ని తరాల నుండి కేవలం హిందువులు మాత్రమే ఇలా ప్రదక్షిణలు చేసే ఆచారాన్ని పాటిస్తూ వచ్చారు.

ఎన్నిసార్లు చేయాలి?

ప్రదక్షిణలు ఎన్నిసార్లు చేయాలనే విషయంపై ఇంతవరకు ఎవ్వరూ ఖచ్చితమైన నిర్ణయం తీసుకోలేదు, చేయలేదు కూడా. కొందరు మూడుసార్లు చేయాలని చెబితే, మరికొందరేమో అయిదు లేదా పదకొండు సార్లు చేయాలని సూచిస్తారు. ఇక్కడ ఒక విషయాన్ని గమనిస్తే.. ఎన్ని ప్రదక్షిణలైనా కానీ అవి బేసిసంఖ్యలో మాత్రమే వుంటాయి. అంటే 3, 5, 11, ఇలా అన్నమాట! ఇలా ఎందుకు నిర్ణయించారనేది ఇంతవరకు జవాబు దొరకని ప్రశ్న! ఏ దేవుడి గుడికెళ్లే, ఆ గుడికి సంబంధించిన స్తోత్రం పఠిస్తూ ప్రదక్షిణలు చేయాలి. మనస్సు కేంద్రీకరించి ప్రదక్షిణ చేయడం చాలా ముఖ్యం! అలాగే స్తోత్రం మొత్తం తెలియాల్సిన అవసరం కూడా లేదు.

త్రికరణశుద్ధిగా ఆలయానికి రావాలట.. లేకుంటే తేనెటీగలు తరిమేస్తాయట.. ఎక్కడుందా వింత ఆలయం..?

పశ్చిమ ప్రకాశం జిల్లా ప్రాంతంలో ఆ ఆలయం విశేషాలకు పెట్టింది పేరు. శనివారం మాత్రమే ఆ ఆలయం తెరుస్తారు. ఈ ఆలయానికి ఎలా పడితే అలా రాకూడదట. శుచి, శుద్ధి లేకుండా వచ్చారో, అక్కడి తేనేటీగలు వెంటపడి మరీ తరుముతాయట.త్రికరణశుద్ధిగా ఆలయానికి రావాలట.. లేకుంటే తేనెటీగలు తరిమేస్తాయట.. ఎక్కడుందా వింత ఆలయం..?

%పశ్చిమ ప్రకాశం జిల్లా ప్రాంతంలో ఆ ఆలయం విశేషాలకు పెట్టింది పేరు. శనివారం మాత్రమే ఆ ఆలయం తెరుస్తారు. ఈ ఆలయానికి ఎలా పడితే అలా రాకూడదట. శుచి, శుద్ధి లేకుండా వచ్చారో, అక్కడి తేనేటీగలు వెంటపడి మరీ తరుముతాయట. నల్లమల అటవీ ప్రాంతంలో ప్రకృతి అందాల నడుమ ఈ ఆలయం కొలువుతీరి ఉంటుంది. సుదూర ప్రాంతాల నుంచి ఈ ఆలయానికి భారీగా తరలివస్తుంటారు. ఈ ఆలయానికి ఆ ప్రాంతంలో ఎంతో ప్రత్యేకత ఉంది. ఈ ఆలయానికి వచ్చే భక్తులు శుద్ధిగా రాకపోతే ఆలయ ప్రాంగణంలో ఉండే తేనెటీగలు కుట్టి తరిమేస్తాయని భక్తులు ఇక్కడ ప్రగాఢంగా నమ్ముతారు. అంతేకాదు ఈ విషయం ఎన్నో మార్లు అక్కడ జరిగిందట. అందుకే భక్తులు ఈ ఆలయానికి వచ్చేటప్పుడు ఎంతో నిష్టగా, త్రికరణ శుద్ధిగా వచ్చి ఆ ఆలయాన్ని దర్శించుకుంటారు. ఇంతకు ఆ ఆలయం ఏంటో%ా%. ఆ ఆలయంలో కొలువుతీరిన దేవుడు ఎవరో తెలుసుకోవాలంటే%ా% ఈ కథనం చదివేయండి..!

ప్రకాశం జిల్లా గిద్దలూరు నియోజకవర్గంలోని రాచర్ల మండలం జేపీ చెరువు గ్రామ సమీపంలో ఉన్న శ్రీ నెమలిగుండ్ల రంగనాయక స్వామి ఆలయం ప్రకృతి అందాలకు పెట్టింది పేరు. నల్లమల అటవీ ప్రాంతంలో ఉండే ఈ ఆలయానికి భక్తులు ప్రతి శనివారం భారీగా తరలి వస్తారు. ప్రకాశం జిల్లా నుంచే కాకుండా సుదూర ప్రాంతాల నుంచి కూడా ఈ ఆలయానికి వస్తుంటారు. ఆలయ సమీపంలో ఉన్న నీటి గుండం ఈ ఆలయానికి ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలుస్తుంది.

ఇక్కడ కొలువైన దేవుడిని సాక్షాత్తు శ్రీమహావిష్ణువు అవతారమని భక్తులు భావిస్తారు. శ్రీమహావిష్ణు రూపం ఇక్కడ శ్రీ నెమలిగుండ్ల రంగనాయక స్వామి రూపంలో వెలసినట్లుగా ప్రజలు ప్రగాఢంగా నమ్ముతారు. స్వామివారిని దర్శించుకునేందుకు ప్రతి శనివారం భక్తులు భారీగా వస్తుంటారు. కానీ ఈ ఆలయానికి వచ్చే భక్తులు శుద్ధిగా లేకపోతే ఆలయ ప్రాంగణ పరిసర ప్రాంతాలలో ఉన్న తేనెటీగలు వారిని కుట్టి ఆలయ ఆవరణలో నుంచి తరిమేస్తాయని ఇక్కడికి వచ్చే భక్తులు ప్రగాఢంగా నమ్ముతారు. అంతేకాదు ఈ విషయం ఎన్నో సార్లు నిరూపితమైందని ఇక్కడికి వచ్చే భక్తులు చెబుతారు.

తేనెటీగలు ముక్కుమ్మడిగా దాడి చేసేటప్పుడు గోవింద గోవింద అంటూ నామస్కరణ చేస్తే ఆ తేనెటీగలు కుట్టవని భక్తులు నమ్ముతారు. అలాగే తేనెటీగలు కుట్టే సమయంలో ఆలయ సమీపంలో ఉన్న నీటి గుండంలో దిగడం వల్ల కూడా తేనెటీగలు కుట్టవని భక్తులు చెబుతారు. ప్రతి వేసవికాలంలో ఇక్కడ శ్రీ నెమలి గుండ్ల రంగనాయక స్వామి బ్రహ్మోత్సవాలు అంగరంగ వైభవంగా జరుగుతాయి. స్వామివారికి స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు పట్టు వస్త్రాలు సమర్పిస్తారు. ముఖ్యంగా ఈ ఆలయంలో ప్రతి శనివారం ప్రత్యేక పూజలు జరుగుతాయి.ఉదయం 6 గంటల నుంచి సాయంత్రం 6 గంటల వరకు మాత్రమే ప్రతి శనివారం ఈ ఆలయం తెరచి ఉంటుంది. దట్టమైన నల్లమల అటవీ ప్రాంతంలో ఈ ఆలయం ఉండడంతో మిగతా రోజుల్లో భక్తులకు అధికారులు అనుమతి ఇవ్వరు. అంతేకాకుండా ఈ ప్రాంతంలో వర్షాలు కురిసిన సమయంలో కూడా భక్తుల భద్రతను దృష్టిలో ఉంచుకొని ఆలయ దర్శనానికి భక్తులకు అనుమతి ఉండదు. ఈ ఆలయానికి గిద్దలూరు నుంచి అంబవరం, వెలుపల్లి గ్రామాల మీదుగా జేపీ చెరువు గ్రామానికి చేరుకోవచ్చు. అంతేకాకుండా రాచర్ల మండలంలోని అన్నం పల్లె గ్రామం మీదుగా కూడా జేపీ చెరువు గ్రామానికి వెళ్ళవచ్చు. ప్రతి శనివారం భక్తులు ఆలయాన్ని దర్శించుకునేందుకు ఏపీఎస్ఆర్టీసీ సంస్థ ప్రత్యేక బస్సులు కూడా నడుపుతుంది.

మేషం

విందులు, వినోదాలకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. ఆకస్మిక ధననష్టం కలిగే అవకాశం ఉంది. మానసిక ఆందోళనతో ఉంటారు. కుటుంబంలో మార్పును కోరుకుంటారు. ప్రతి చిన్న విషయంలో ఆటంకాలు ఎదురవుతాయి. ఆరోగ్యం గురించి ప్రత్యేక శ్రద్ధ అవసరం.

వృషభం

తోటివారితో విరోధం ఏర్పడకుండా జాగ్రత్త వహించడం మంచిది. వ్యాపార మూలకంగా ధననష్టం కలిగే అవకాశాలు ఉన్నాయి. వృధా ప్రయాణాలు ఎక్కువ చేస్తారు. కుటుంబ విషయాల్లో అనాసక్తితో ఉంటారు. స్త్రీలు విశ్రాంతి తీసుకోవడం అవసరం.

మిథునం

రుణప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి. కుటుంబ పరిస్థితులు సంతృప్తికరంగా ఉండకపోవడంతో మానసిక ఆందోళన చెందుతారు. స్త్రీలకు స్వల్ప అనారోగ్య బాధలు ఉంటాయి. బంధు, మిత్రులతో జాగ్రత్తగా ఉండటం మంచిది.

కర్కాటకం

కుటుంబ పరిస్థితులు సంతృప్తికరంగా ఉంటాయి. ఆకస్మిక ధననష్టం కలిగే అవకాశం ఉంటుంది. వృధా ప్రయాణాలెక్కువ చేస్తారు. బంధు, మిత్రులతో కలహించుకోకుండా జాగ్రత్తగా ఉండటం మంచిది. వృత్తి, ఉద్యోగరంగాల్లో సహనంవహించక తప్పదు.

సింహం

నూతన వ్యక్తులను నమ్మి మోసపోరాదు. సంఘంలో అప్రతిష్ఠ రాకుండా జాగ్రత్తపడటం మంచిది. ప్రయత్నకార్యాలకు ఆటంకాలు ఎదురవడంతో ఇబ్బంది పడతారు. దైవదర్శనానికి ప్రయత్నిస్తారు. రుణప్రయత్నాలు ఆలస్యంగా ఫలిస్తాయి. సోదర వైరం కలిగే అవకాశం ఉంటుంది.

కన్య

స్థిరాస్తులకు సంబంధించిన విషయాల్లో సమయస్ఫూర్తి అవసరం. నిరుత్సాహంగా కాలం గడుస్తుంది. అపకీర్తి వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ఇతరులకు అపకారం కలిగించే పనులకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. పరిశుభ్రతకు ప్రాధాన్యమిస్తే అనారోగ్య బాధలు ఉండవు.

తుల

ప్రయత్నం మేరకు స్వల్ప లాభం ఉంటుంది. వృథా ప్రయాణాలు ఎక్కువగా చేస్తారు. వ్యాపార రంగంలో లాభాలు ఉంటాయి. రుణప్రయత్నాలు చేయవలసి వస్తుంది. నూతన కార్యాలకు శ్రీకారం చుడతారు. బంధు, మిత్రుల సహకారం ఆలస్యంగా లభిస్తుంది.

వృశ్చికం

వృత్తిరీత్యా అనుకూల స్థానచలనం ఉంటుంది. ఆర్థిక ఇబ్బందులతో సతమతమవుతారు. పోట్లాటలకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. అనారోగ్య బాధలను అధిగమించడానికి ఔషధసేవ తప్పదు. స్థిరాస్తులకు సంబంధించిన విషయాల్లో తొందరపాటు పనికిరాదు.

ధనుస్సు

కుటుంబమంతా సంతోషంగా ఉంటారు. గతంలో వాయిదావేసిన పనులన్నీ పూర్తిచేసుకుంటారు. సంపూర్ణ ఆరోగ్యం ఏర్పడుతుంది. స్థిరనివాసం ఉంటుంది. వ్యవసాయ మూలకంగా లాభాలను పొందుతారు. ప్రయత్న కార్యాలన్నీ ఫలిస్తాయి. సూక్ష్మ విషయాలను గ్రహిస్తారు.

మకరం

కోరుకునేది ఒకటైతే జరిగేది మరొకటవుతుంది. అనారోగ్య బాధలు స్వల్పంగా ఉన్నాయి. వేళ ప్రకారం భుజించడానికి ప్రాధాన్యమిస్తారు. చంచలంవల్ల కొన్ని ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. మనోనిగ్రహానికి ప్రయత్నించాలి. పిల్లలపట్ల ఏమాత్రం అశ్రద్ధ పనికిరాదు.

కుంభం

కుటుంబ పరిస్థితులు సంతృప్తికరంగా ఉంటాయి. సహనంవహించడం అన్నివిధాలా మేలు. బంధు, మిత్రులతో విరోధం ఏర్పడకుండా జాగ్రత్తపడటం మంచిది. అనవసర ధనవ్యయంతో రుణప్రయత్నాలు చేయాల్సి వస్తుంది. అనారోగ్య బాధలకు ఔషధసేవ అవసరం.

మీనం

కుటుంబంలో చిన్నచిన్న గొడవలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. పరిస్థితిని మీ అదుపులో ఉంచుకోండి. ప్రయాణాల్లో అప్రమత్తత అవసరం. ఆర్థిక ఇబ్బందులను అధిగమించడానికి రుణప్రయత్నాలు చేస్తారు. బంధు, మిత్రుల సహాయ సహకారాలు ఆలస్యంగా లభిస్తాయి.

విడిపోయిన జంట

విద్యలకు సరస్వతి అయిన పద్మినిని.. విద్యాధికుడైన గురుదత్తుడు వివాహం చేసుకున్నాడు. అయితే దుర్గానగరం అధిపతి సురూపుడు అక్రమంగా పద్మినిని వాంఛించాడు. ఆమె కుటుంబాన్ని కష్టాలపాలు చేస్తానని బెదిరించాడు. దాంతో పద్మిని, ఆ రాజును వధించింది. పద్మిని, గురుదత్తుడు ఆ నగరం నుంచి పారిపోయారు.తెల్లవారేసరికి కూతురు, అల్లుడు కనిపించక పోయేసరికి.. కుముదాంగదుడు నెత్తిన పిడుగుపడ్డట్లు నిశ్చేష్టుడయ్యాడు.అటువైపు సురూపుడు కనిపించక రాచనగరులో అలజడి చెలరేగింది. రాజుకోసం భటులు నలుమూలలా గాలించారు. చివరికి కుముదాంగదుడి ఇంటి సమీపంలోని పెంటకుప్ప మీద సర్వాభరణ విభూషితుడైన సురూపుని శవం కనిపించింది. 'పీడ విరగడైంది'.. అనుకున్నవారే కానీ, 'అయ్యోపాపం!'.. అన్నవారు లేరు.సురూపునికి వారసులు లేకపోవడం వల్ల అతని మరణవార్త వెంటనే చక్రవర్తి అయిన గజేంద్రవాహనునికి తెలియజేశారు. మంత్రులనే అధికారులుగా నియమిస్తూ ఆజ్ఞలు వెలువరించాడు చక్రవర్తి.సురూపుణ్ని గురుదత్తుడు, పద్మినియే చంపి ఉంటారనే అనుమానంతో.. 'వాళ్లెక్కడకు వెళ్లారు?' అని.. కుముదాంగదుడిని వేధించసాగారు అధికారులు.'నాకేం తెలియదు బాబోయ్!' అని ఎన్నిసార్లు చెప్పినా నిపించుకోకుండా.. అతనికి గృహనిర్బంధ శిక్ష విధించారు. పదిరోజుల తరువాత గదాధరుడు వచ్చాడు. కుముదాంగదుణ్ని ఓదార్చి, తనకోసం గురుదత్తుడువదిలివెళ్లిన ఉత్తరాన్ని చదువుకున్నాడు. అందులో ఇలా ఉంది.. 'నలుడు, రాముడు, పాండవులు కూడా అనేక కష్టాలపాలు కాలేదా?! వాటిని పోగొట్టుకోవడానికి వారు ఏ మార్గంలో నడిచారో, మేమూ ఆ మార్గాన్నే ఆశ్రయిస్తున్నాం'.. ఆ ఉత్తరాన్ని చదివిన గదాధరుడు.. "దీని ప్రకారం మనవాళ్లిద్దరూ అడవిబాట పట్టినట్లు అర్థమవుతున్నది. నేను వారిని వెతికి వస్తాను. మీరు జాగ్రత్తగా ఉండండి!" అని చెప్పి వెళ్లిపోయాడు. దుర్గానగరానికి ఉత్తరాన దుర్గమారణ్యాలు ఉన్నాయి. వలయాకారంలోని పర్వతాలే పెట్టని కోటలుగా.. ఆ అడవిలో అనేక కోయపల్లెలు ఉన్నాయి. ఆ అడవుల గురించి పూర్తిగా తెలిసినవారికే కానీ ఇతరులకు, అక్కడ పల్లెలు ఉంటాయని తెలియనే తెలియదు.

గురుదత్తునికి, పద్మినికి అటువంటి ఒక కోయపల్లెలో ఆతిథ్యం దొరికింది. అక్కడే ఒక పాకవేసుకుని వాళ్లిద్దరూ జీవించసాగారు. ఆ కోయవారికి కలిగిన నైపుణ్యాలలో.. అడవిలో దొరికే ఆకులతో చాపలు, బుట్టతట్టలు అల్లడం కూడా ఒకటి.పద్మిని, గురుదత్తుడు ఆ పనులు నేర్చుకున్నారు. వాటితోపాటు అడవిలో దొరికే నారలతో విచిత్రమైన తివాసీలను తయారుచేయడం మొదలుపెట్టారు. ఆ వస్తువులను సమీప గ్రామాలలో అమ్ముకుని రావడం వల్ల కోయవారికి ఎంతో ధనం లభించేది. ఆ డబ్బును పద్మిని, గురుదత్తుడు ఆశించేవారు కాదు. వారి సేవలను మాత్రమే అంగీకరించేవారు.

వాళ్లకు ఆ అరణ్యమే ఉద్యానంలా, కొండలే క్రీడాస్థలాలుగా అనిపించసాగాయి. అలా కాలం గడుస్తుండగా.. కొంతకాలానికి పద్మిని గర్భిణి అయింది.ఒకనాడు గురుదత్తుని ఒడిలో తలపెట్టుకుని.. "స్వామీ! నా వల్లనే కదా మీరిన్ని కష్టాలు పడాల్సి వచ్చింది" అని కన్నీరు కార్చసాగింది పద్మిని.అప్పుడు గురుదత్తుడు ఆమె తల నిమురుతూ.. "నీ కష్టంతో పోలిస్తే నా కష్టం ఏ పాటిది? అయినా కాలం ఎప్పుడూ ఒకే రీతిగా ఉండదు. హరిశ్చంద్రాదులు, ఇంద్రాది దేవతలు సహా కర్మసూత్రాన్ని దాటిన వారు ఎవరూ లేరు. దైవం ఎటు వంచితే అటు వంగి నడవాల్సిందే కానీ, ముక్కుసూటిగా పోవడానికి మనకేమీ స్వతంత్రం లేదు. మనకూ ఒకనాటికి మంచి రోజులు వస్తాయి" అని ఓదార్చాడు.

పద్మినికి క్రమంగా నెలలు నిండాయి. ఆమెకు రేపో మరునాడో ప్రసవం కావాల్సి ఉన్నది. అటువంటి సమయంలో గురుదత్తుడు ఒక వింతైన తివాసీ అల్లడానికి పూనుకున్నాడు. దానికోసం మృదువైన పిట్టరెక్కలు కావాల్సి వచ్చాయి. అందువల్ల వనచరులతో కలిసి గుట్టల మీదికి వెళ్లాడు గురుదత్తుడు. అక్కడ పిట్టరెక్కల కోసం వెతుకుతుండగా.. ఒక పాము గదాధరుణ్ని కరిచి పారిపోయింది. దాని విషశక్తి ఎంతటిదో కానీ, కాటువేసిన నిమిషంలోనే అతనికి తెలివి తప్పింది. అతని తోటివారు మందుచెక్కల కోసం గూడేనికి పరుగులు పెట్టారు.

వారిలో ఒకడు.. "అయ్యవారిని పురుగు కుట్టిందమ్మా! తెలివి తప్పింది" అంటూ పద్మినికి చెప్పేశాడు. అప్పుడు ఆమె గుండెలు బాదుకుంటూ వారి వెంట బయల్దేరింది.ఒకచోట చిన్న మెట్ట ఎక్కుతుండగా ఆమెకు ప్రసవ వేదన మొదలైంది. తోడుగా వచ్చినవారిలో ఒకడు పల్లె స్త్రీలను తీసుకురావడం కోసం వెళ్లగా, మిగిలినవారు గురుదత్తుని కోసం వెళ్లారు.

ఆ ఒంటరివేళలో ఆమెకు చక్కని కుమారుడు పుట్టాడు. కష్టమైన కానుపు కావడంతో ఆమెకు పూర్తిగా తెలివి తప్పింది. కొంతసేపటికి అక్కడికి వచ్చిన వాళ్లకు.. ఆమె ఒక్కతే కనిపించింది. పుట్టిన పిల్లవాడు లేడు. కిరాత స్త్రీలు పద్మినికి తగిన ఉపచారాలు చేసి, ఎత్తుకుని పల్లెకు మోసుకుపోయారు.

సాయంత్ర సమయానికి పద్మినికి స్పృహ వచ్చింది.

"నా కొడుకెక్కడ?" అని అడిగితే.. "నీకు కానుపు అయ్యింది కానీ, నీ కొడుకు ఏమయ్యాడో కనిపించలేదమ్మా!" అని సమాధానం చెప్పారు వాళ్లు.

పద్మిని పంటిబిగువున కన్నీరు కార్చింది.

"ఆయనకు ఎలా ఉంది?" అని అడిగింది."అయ్యవారు కూడా కనిపించలేదమ్మా" అని బిక్కుబిక్కుమంటూ చెప్పారు వాళ్లు. "మేం వెళ్లేసరికి ఆయనక్కడ లేరు. అడవి ఏనుగు అడుగుల గుర్తులు కనిపించాయి. దానికోసం అడవంతా గాలించాం! ఎక్కడా అయ్యవారు లేరు కానీ, ఒక అడవి ఏనుగు చచ్చిపడి ఉంది" అని వివరించారు.పద్మినికి గుండె బద్దలైపోయింది. పుట్టిన వెంటనే కన్నకొడుకుని, అదే రోజున కట్టుకున్న మొగుణ్నీ కోల్పోవడంతో.. ఆమెకు ఒక్కసారిగా లోకం చీకటైపోయింది. భర్త తిరిగి వస్తాడన్న ఆశతో ఆమె ప్రాణాలు నిలబెట్టుకుంది.ఆమెపై అభిమానంతో పల్లెవాసులే ఆమెను పోషించసాగారు. కానీ, రోజులు గడిచేకొద్దీ పద్మిని వెర్రిదానిలా మారిపోయింది. ఆమె మంచిచీర ధరించి ఎరుగదు. ఎవరైనా ఇచ్చిన పండ్లు ఫలాలు తోచినప్పుడు తినడమే కానీ, స్వయంగా వండుకుని తిని ఎరుగదు.నాలుగైదేళ్ల కాలం గడిచేసరికి ఆమెను పూర్తిగా నిరాశ ఆవరించింది. కోయగూడెం వదిలి, అరణ్యమార్గంలో తోచిన దిక్కుకు నడుస్తూ పోయింది. చాలా కష్టాలు పడుతూ, ఒంటరిగా అలా ఎంతకాలం నడిచిందో కానీ, చివరికి ఒక పట్టణం చేరుకుంది.అక్కడో వీధిలో రత్నాంగి అనే భోగకాంత.. తన ఇంటిముందు నిలబడి నీళ్లు తెచ్చే పనికత్తె కోసం ఎదురు చూస్తున్నది.పద్మిని పిచ్చివాటాన్ని కనిపెట్టి, దగ్గరికి పిలిచింది. మలినమైన దుస్తులలో కూడా స్పష్టంగా ఉట్టిపడుతున్న ఆమె తేజస్సును చూసి అచ్చెరువొందుతూ.. "అమ్మీ! ఎవరు నువ్వు?! నాకో ఉపకారం చేసిపెడతావా? తప్పుగా అనుకోకు సుమా! ఈ కడవతో ఆ చెరువునుంచి నీళ్లు తెచ్చిపెట్టగలవా?" అన్నది.

పద్మిని మారుమాట్లాడకుండా కడవ పుచ్చుకుని చెరువుకు వెళ్లింది. శుభ్రంగా స్నానం చేసి నీళ్లు తెచ్చింది. ఆ లోపుగా రత్నాంగి కొన్ని బిందెలు ఖాళీ చేసి ఉంచింది. వరుసగా పది కడవల నీళ్లు తెచ్చి పోసింది పద్మిని.

ఆమెకు కొంత ఆహారం తెచ్చిపెట్టింది రత్నాంగి.

"అమ్మీ! నువ్వు నా దగ్గర ఉండిపో. నీకు నీచపు పనులు చెప్పను. రోజూ నీళు తెచ్చిపెడితే చాలు. అన్నం పెడతాను. చీరలిస్తాను" అన్నది.

పద్మిని మౌనంగా తలాడించింది. ఆనాటినుంచి ఆ ఇంటిలోనే ఉండిపోయింది. ఆ తరువాత ఏడెనిమిది సంవత్సరాలు కాలగతిలో కలిసిపోయాయి.

పద్మిని, గురుదత్తుడు నివసించిన కోయపల్లెకు నాలుగు క్రోసుల దూరంలో మరో కొండపల్లె ఉంది. ఆ పల్లెలో కోయలు, చెంచులు, బోయలు నివసిస్తుండేవారు. వాళ్లు కూడా చాపలు, తట్టబుట్టలు అల్లుతుండేవారు. కానీ, తాము అల్లిన వాటికంటే పద్మిని, గురుదత్తులు అల్లిన వింత చాపలకు, తివాసీలకు అధిక ధరలు పలుకుతుండటంతో.. వాటిని తెచ్చుకుని ఎదురుగా పెట్టుకుని, ఆ విద్య తామూ నేర్చుకోవాలని వాళ్లెంతగానో ప్రయత్నించారు. కానీ, ఎందుకో వారికి ఆ విద్య అబ్బలేదు.చివరికి ఆ పల్లెలోని చిరుతపులి అనే బాలునికి ఆ విద్య ఒంటపట్టింది. పదమూడేళ్ల వయసు వచ్చేసరికి.. పాతవాటికంటే ఇంకా అందమైన తివాసీలు అల్లడం మొదలుపెట్టాడు వాడు. వాటికి చుట్టుపక్కల గ్రామాల్లో అధిక ధరలు పలికేవి.కాలక్రమంలో వాడు ఆ విద్యలో రాటు తేలాడు. ఒకసారి వాడు.. పిట్టరెక్కలతోనూ, మేకబొచ్చుతోనూ, మృదువైన ఆకులతోనూ అందమైన కొన్ని తివాసీలు అల్లాడు.తండ్రి వద్దకు వెళ్లి.. "వీటిని పల్లెల్లో కాకుండా, పట్నానికి తీసుకుపోతే ఇంకా మంచి డబ్బొస్తుందయ్యా! ఈసారి మనవాళ్లతోపాటు నేను కూడా వెళ్తాను. నన్ను పంపించవూ" అని చెప్పి ఒప్పించాడు.

కొంతమంది స్నేహితులతో కలిసి, ఉదయార్కుడు అనే మహారాజు పాలిస్తున్న ఆర్యమపురం అనే నగరానికి వెళ్లాడు చిరుతపులి. ఏ వస్తువుకు ఎంత వెల చెప్పాలో తెలియక, తక్కువ ధరలే చెప్పడంతో తెచ్చిన వస్తువులన్నీ వెంటవెంటనే అమ్ముడుపోయాయి.

ఒక పెద్ద తివాసీ మాత్రం మిగిలింది. వింత తివాసీలు అమ్మకానికి వచ్చాయని తెలుసుకున్న రత్నాంగి, పరిచారికతో కబురు చేసింది.

చిరుతపులి ఆమె ఇంటికి వెళ్లాడు. రత్నాంగి నవ్వుతూ ఎదురొచ్చి, లోనికి తీసుకుపోయింది. తన ఇంటిలోని వింతలన్నీ చూపెట్టింది.వాడు బిత్తరపోయి చూస్తుండగా బుగ్గలమీద వేళ్లు విరిచి.. "అబ్బో! గట్టి మనసువాడివే! లేకపోతే నా వేళ్లు చప్పుడు కాకుండా ఉంటాయా?" అన్నది కళ్లు గిరగిరా తిప్పి, కిలకిలా నవ్వుతూ.చిరుతపులికి ఒళ్లు ఝల్లుమంది. పులకలు పుట్టాయి. అయోమయంగానే తివాసీ పరిచాడు."బాలుడా! దీని వెల ఎంత చెప్పావ్?!" అని అడిగింది బుగ్గపై వేలు రాస్తూ.

"అందరికీ నూరుమాడలు చెప్పాను. నీకైతే.." అంటూ నీళ్లు నమిలాడు వాడు.

"నేను అంతకంటే ఎక్కువిస్తాను. నీకేం కావాలంటే అదే ఇచ్చేస్తాను" అన్నది రత్నాంగి తన కులవృత్తిని ప్రదర్శిస్తూ.

ఆ చేష్టలతో ఆ అమాయక బాలుడికి మతిపోయింది. చివరికి.. 'నాకు నువ్వే కావాలి' అని వాడిచేత అనిపించుకుని.. "చీకటి పడగానే వచ్చెయ్. నీకోసం సిద్ధంగా ఉంటాను!" అన్నది రత్నాంగి.తివాసీని అక్కడే వదిలేసి, మొలక మీసాలను దువ్వుకుంటూ వెళ్లిపోయాడు వాడు.చిరుతపులి వెళ్లిన క్షణం నుంచి రత్నాంగికి జ్వరం వచ్చినట్లు అనిపించసాగింది. సాయంత్రం కావస్తుండగా.. 'అయ్యయ్యో! ఆ పిల్లాణ్ని రాత్రికి రమ్మన్నాను. వాడి కోరిక తీర్చకపోతే, ఆ తివాసీ పట్టుకుపోయినా పోతాడు. ఏమిటి చేయడం!?' అని దీర్ఘంగా ఆలోచించింది.చివరికి ఒక నిశ్చయానికి వచ్చి పద్మిని వద్దకు వెళ్లింది.

"అమ్మీ! ఈవేళ ఒక కోయపిల్లవాడు చక్కటి తివాసీ ఒకటి అమ్మకానికి తెచ్చాడు. ఎంత గొప్పగా ఉందనుకున్నావు.. రా చూద్దాం" అని తీసుకుపోయింది.

ఆ తివాసీ చూడగానే పద్మినికి గతమంతా కండ్ల ముందు కదలాడింది.

'ఇటువంటి తివాసీని నేను, గురుదత్తుడు తప్ప మరెవ్వరూ అల్లలేరు. ఈ పిల్లవాడు ఎవరై ఉంటాడు?' అని ఆలోచించ సాగింది.

పద్మిని బుగ్గలు పుణుకుతూ.. "ఒసే అమ్మీ! దీన్ని అమ్మడానికి వచ్చిన పిల్లాడు రాత్రికి పడకకు వస్తానని చెప్పి పోయాడు. వాణ్ని సంతోషపెట్టకపోతే ఇంత చక్కని తివాసీ చెయ్యిజారి పోతుంది. ఇంతకాలం నుంచి నిన్ను సాకుతున్నా, ఇలాంటి పనులకు నిన్నెప్పుడూ నియోగించలేదు. ఈ ఒక్కసారికీ నీకు తప్పదు. అదుగో ఆ చీర కట్టుకో! ఆ నగలు పెట్టుకో! నీకు అట్టే కష్టం ఉండదు. ఉత్త చంటిపిల్లాడు వాడు. మాటలతో పొద్దుపుచ్చినా సరిపోతుంది" అన్నది బతిమాలుతూ.

మరో సందర్భంలో అయితే పద్మిని ఏమని సమాధానం చెప్పేదో కానీ, ఆ వచ్చిన పిల్లవాడు ఎవరో తెలుసుకోవాలనే ఉద్దేశంతో 'సరే!' అన్నది. కానీ, ఆమె చెప్పినట్లుగా చీర, నగలు మాత్రం ధరించలేదు.

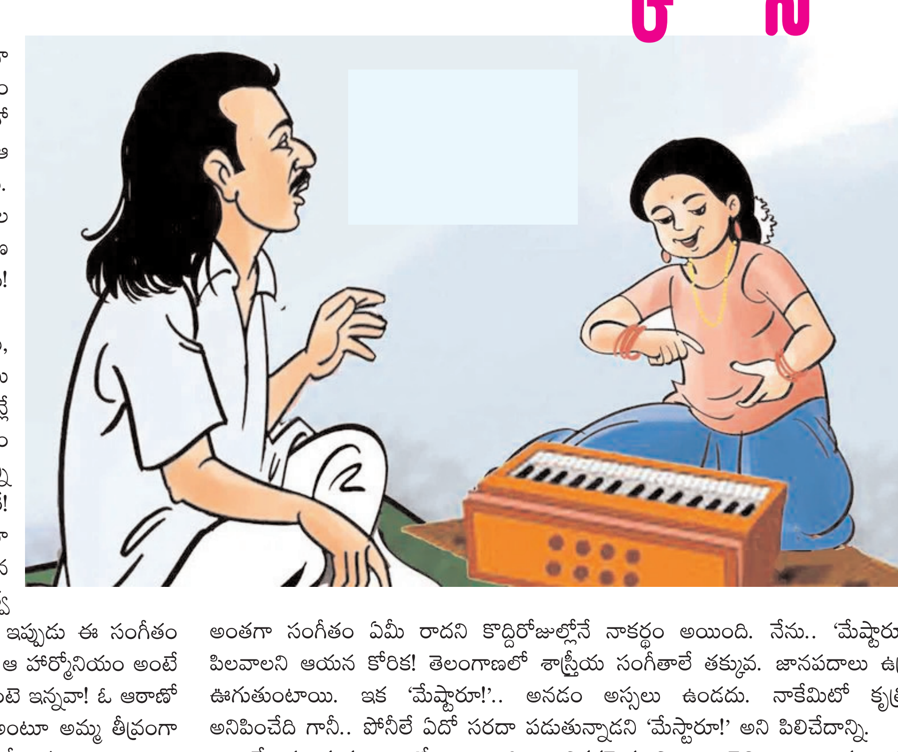
మాసిన చీరతోనే గదిలో ఓ మూల కూర్చుని నిరీక్షించసాగింది. అనుకున్న సమయానికి చిరుతపులి రానేవచ్చాడు.

అతణ్ని చూడగానే పద్మినికి పాలు చేపునకు వచ్చాయి.

చున్నీ దాచిపెట్టి అప్సరసను లగ్గం చేసుకుంటే.. నిజం తెలిసి మొగులు మీదికి ఎగిరిపోయింది!

ఎన్కట ఒక ఊర్లె ఒక పిలగాడు ఉండెటోడు. ఆని పేరు జగను. ఆనికి అయినోల్లంట ఎవ్వలు లేరు. పని దొరికితే శేసుకునుడు, దినుడు. దొరకన్నాడు శెర్ల నీళు దాగి పండుడు. గంతే! అప్పుడప్పుడు అంట జేసుకొని దింటుండె. ఒకపారి అంట జేసుకుందామని పొయ్యికాడికి వొయ్యేటాల్లకు పొయ్యిల కట్టెలు మాయమైనయి. కట్టెలు దెచ్చుకుందమని గొడ్డలి వట్టుకొని జంగల్‌కు వోయిండు. ఆ యాల్ల కొన్ని కట్టెలు ఎక్వ గొట్టుకున్నడు. జరంత ఆల్యమైంది. మోపెత్తుకొని వోతుంటె.. ఆగుకాడ నీళ్లల్ల ఆడుకుంటున్న అచ్చరసలు కనిపిచ్చిండ్లు. మెల్లగ వోయి అండ్ల ఒకామె ఓనిని తీసుకొని మోపుల దాశివెట్టిండు. అంతట్లకే పొద్దుగుంకె వరకు ఆల్లు జల్దిజల్ది ఆల్ల లోకంలకు వోయెతందుకు తయారు గావట్టిండ్లు. ఈడు ఒక ఓని దాశివెట్టె గదా! అందరు వోయిండ్లు గని.. ఆఖరామెకు ఓని లేకపోవుట్ల మొగులుమీదికి ఎగురరాలే! ఆమె అటీటు జూత్తుంటె.. ఈడు మందలిచ్చి, ముచ్చట అర్సుకొని ఇంటికి దోల్కవోయిండు. కొన్నొద్దులకు ఆల్లిద్దరు లగ్గం సుత జేసుకున్నరు. ఒకపారి సాయిమాను సదుర్తుంటె అచ్చరసకు ఆమె ఓని గనిపిచ్చింది. ముచ్చటంత ఎరికైంది. జగను రాంగనే.. ఇయ్యరమయ్యర తిట్టి, మొగులు మీదికి ఎగిరిపేయింది. ఏడ్సిఏడ్సి జగను పిసోడైండు. ఆని గోస సూడలేక.. "ఎయ్యి మంచి పనులు జేత్తె.. మా లోకంలకు దోల్కవోత!" అంట జెప్పింది అచ్చరస. ఆడు గట్లనే జేసిండు. ఈమె గూడ ఆన్ని ఆల్ల లోకంలకు దోల్కవోయింది. ఆల్ల లోకంల దోసకాయ దింటె అరదలత్తయి. అది దెల్వక మనోడు దూపై దోసకాయ దిన్నడు. ఎంబటే.. అరదలచ్చి అందరు నపరోదిక్కు కొట్టుకవోయిండ్లు. అట్ల ఈల్లిద్దరు శెరోదిక్కు వోయిండ్లు. మనకు మొగులు మీద గనిపిచ్చే 'ఛాయాపథం' సుక్కలు ఈల్లిద్దరేనుల్లా!

కమెడియన్లు పట్టుకునే హార్మోనియం ఏంది నేర్చుకునేది..
హీరోయిన్లు మీటే వీణ కదా నాక్కావల్సింది!



నాకు పాడటం నేర్పాలని ఆ సంగీతం మాస్టారు ఎంతో ఓపికగా ప్రయత్నించాడు. నా టోన్ ఒక రఫ్ స్టోన్ అని గ్రహించి.. గాత్ర సంగీతం కాకుండా, వాద్య సంగీతం నేర్చుకుంటే మంచిదని నిర్ణయించాడు. నాన్నతో చెప్పి హార్మోనియం కొనుక్కోమని సలహా ఇచ్చాడు. నాదైన పద్ధతిలో ఆ ప్రయత్నాలు మొదలుపెట్టాను.నాకెందుకో ఆ హార్మోనియమే నచ్చదు. సినిమాల్లో హార్మోనియం వాయించే వాళ్లు పాన్ నములుతూ, గిరజాల జుట్టుతో ఉండేవారు. ఎక్కువగా హాస్యనటులు పోషించిన పాత్ర అది! 'వీణ ఎంత అందంగా ఉంటది! వయోలిన్ ఇంకెంత అందంగా ఉంటది! హార్మోనియం ఏంది నేర్చుకునేది?' అని మనసులో అనుకున్నాను.

నా కళ్ల ముందు రాఘవేంద్రరావు సినిమాల్లోలా వెయ్యి బొబ్బిలి వీణలు, రెండువేల తంజావూరు వీణలు కదిలివెళ్తున్నాయి. అందమైన చీరలు కట్టుకుని, తమ నాజూకు చేతుల్తో వీణలు వాయిస్తున్న సినిమా హీరోయిన్లే కనిపించేవారు. కాకపోతే ఆయన.. "అన్ని సంగీత వాద్యాలకు మూలం హార్మోనియం. ముందు హార్మోనియం నేర్చుకుంటే.. తర్వాత అన్నీ వాటంతటవే ఈజీగా వస్తాయి" అని మా నాన్నను కన్విన్స్ చేశాడు. 'సరే! ఏదో ఒకటి ఏడుద్దాం!' అనుకొని.. హార్మోనియం కొనుగోలు కోసం ఖజానా నుంచి నిదులు విడుదల చేయాల్సిందిగా నాన్నను కోరాను. ఆయన దాటవేసే ధోరణిలో ఉండటంతో.. ఇక లాభం లేదని ఆర్థిక మంత్రిత్వ శాఖలో అమ్మకు టెండర్ పెట్టాను. "నేను మొదలే చెప్పిన కదా! నువ్వు ఇప్పుడు ఈ సంగీతం నేర్చుకోవడం అవసరమా! అన్నీ పనిలేనివి నా నెత్తిమీదికి తెస్తవు. ఇప్పుడు ఆ హార్మోనియం అంటే ఉత్తగొస్తదా?! దానికి బొచ్చెడు పైసలు గావాలె! మన దగ్గర లేవు.. ఒద్దే అంటె ఇన్నవా! ఓ ఆఠాణో రూపాయో ఉంటె దాచుకోవాలె గానీ.. గిట్ల దండుగ జేసుకుంటరా?!" అంటూ అమ్మ తీవ్రంగా ప్రతిఘటించింది. కానీ, నేను అస్సలే వినలేదు. 'ఎలాగైనా సరే.. హార్మోనియం కొనాలి. ఆ సంగీతం అంతు చూడాలి!' అనుకున్నాను. "అమ్మా! కొనవా!?.. అమ్మా! కొనవా!?.. అమ్మా! కొనవా!?.." అంటూ వెంటబడ్డాను. మొత్తానికి అమ్మ ఎట్లా చేసిందో ఏం చేసిందో గానీ, అత్యవసర నిధిలోంచి డబ్బులు తీసి ఇచ్చింది. ఆ మర్నాడే.. ఆయన ఎక్కడిదో డొక్కు సెకండ్ హ్యాండ్ హార్మోనియం తీసుకొచ్చాడు. మళ్లీ పొద్దున్నే ఆయన రావడం.. ఓ చాప వేసుకుని కూర్చోవడం.. హార్మోనియం పెట్టె దాంట్లో పెట్టడం.. నేను తయారై వచ్చి ఆ హార్మోనియం వాయించడం మొదలైంది. నేను వాయిస్తూ ఉంటే ఆ హార్మోనియం మెట్లు ఊడి చేతులోకి రావడం.. ఆయన "అయ్యయ్యో! జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలమ్మా!" అంటూ మళ్లీ అమర్చడం జరిగేది. "ఆ హార్మోనియం మీ సంగీత చక్రవర్తిదే ఉన్నట్టుంది. పైసలు అవసరం ఒచ్చినయి గావొచ్చు.. మీ జాలి గుండె కనిపెట్టిండు. మన దగ్గర ఆరు వందలు తీసుకొని, ఆ డొక్కు హార్మోనియం అంటగట్టిండు" అని నాన్నతో అమ్మ నవ్వుతూ అంటుంటే.. ఏమీ అనలేక నాన్న కూడా నవ్వేవాడు. మొత్తానికి నేను కీర్తనల దాకా వచ్చాను. ఆ హార్మోనియం మీద నేను కొన్ని ప్రయోగాలు కూడా చేశాను. అందులో ఆయన చెప్పని పాటలు కూడా దాని మీద వాయించడం మొదలుపెట్టాను. "ఇదేమిటి? ఇంత బాగా వాయిస్తున్నావ్? ఈ పాట నేను నేర్పలేదే?" అనేవాడు కొంచెం హాశ్చర్యపోయి. "అవును మాష్టారూ! నేనే ట్రై చేసిన!" అనేదాన్ని. ఆయనకు కూడా అంతగా సంగీతం ఏమీ రాదని కొద్దిరోజుల్లోనే నాకర్థం అయింది. నేను.. 'మేష్టారూ!' అని పిలవాలని ఆయన కోరిక! తెలంగాణలో శాస్త్రీయ సంగీతాలే తక్కువ. జానపదాలు ఉగ్గ్రూతలు ఊగుతుంటాయి. ఇక 'మేష్టారూ!'.. అనడం అస్సలు ఉండదు. నాకేమిటో కృత్రిమంగా అనిపించేది గానీ.. పోనీలే ఏదో సరదా పడుతున్నాడని 'మేస్టారూ!' అని పిలిచేదాన్ని.

అయితే ఈ మధ్యకాలంలో చాలా దిగ్భ్రాంతికరమైన నిజాలు తెలిశాయి. అసలు విషయం ఏమిటంటే.. ఈ సంగీత చక్రవర్తి గారు ఫుల్డోస్ మాస్టర్. కాఫీ, టీలు అస్సలు తాగడు. కానీ, వేరే ద్రవాలన్నీ సేవిస్తాడట. ఒక్క మా ఇంటికి వచ్చేటప్పుడు మాత్రం.. అదికూడా ఉదయం పూట తప్ప, ఆయన 24 గంటలు ఏక్ నిషాలోనే ఉంటాడని నాన్నకు తెలిసింది. అమ్మ వెంటనే.. "సంగీతం ఒద్దు, చట్టుబండలు ఒద్దు.. ఆ తాగుబోతు దగ్గర ఈ పిల్ల నేర్చుకోవడం అసలే ఒద్దు!" అని ఆ సంగీతం మానిపిద్దామని పట్టుపట్టింది. ఈలోగా కాగల కార్యం గంధర్వులే తీర్చినట్టు.. ఆయనే రావడం మానేశాడు. ఊరినిండా అప్పులు చేసి ఎగ్గొట్టి.. ఎక్కడికో వెళ్లిపోయాడని అందరూ చెప్పుకొన్నారు. ఆ తరువాత కొన్నాళ్లకు మా ఊర్లోని శ్రీరామ భజన మండలివాళ్లు నాన్నకు మెల్లగా టెండర్ వేసి.. ఆ హార్మోనియం పట్టుకుపోయారు. అలా.. నా సంగీతం చెట్టెక్కింది. అక్క క్లాస్‌మేట్, మా కామన్ క్లోజ్ ఫ్రెండ్ అయిన ఇంద్రాణి (కొండపల్లి నీహారిణి అక్క), నేనూ చాలా జోకులు వేసుకునేవాళ్లం. తనకూ, అక్కకూ, నాకూ.. పాటలంటే చాలా ఇష్టం. కానీ, గాత్రశుద్ధి లేదు. అప్పట్లో 'చక్రవాకం' అనే ఓ సినిమాలో వాణిశ్రీ వీణ వాయిస్తూ .. 'వీణలోనా తీగలోనా ' అంటూ ఓ పాట పాడుతుంది. అందులో.. 'గత జన్మ శ్రుతి చేసుకున్నది.. అది ఈ జన్మ సంగీతమైనది' అని వస్తుంది. మేము ఆ పాటను గుర్తు చేసుకుంటూ.. "మనం గత జన్మలో శ్రుతి చేసుకోలేదు. అందుకే ఈ జన్మలో సంగీతం రాలేదు. అంతే!" అని నవ్వుకునేవాళ్లం.

హెపటైటిస్‌ను అరికడదాం

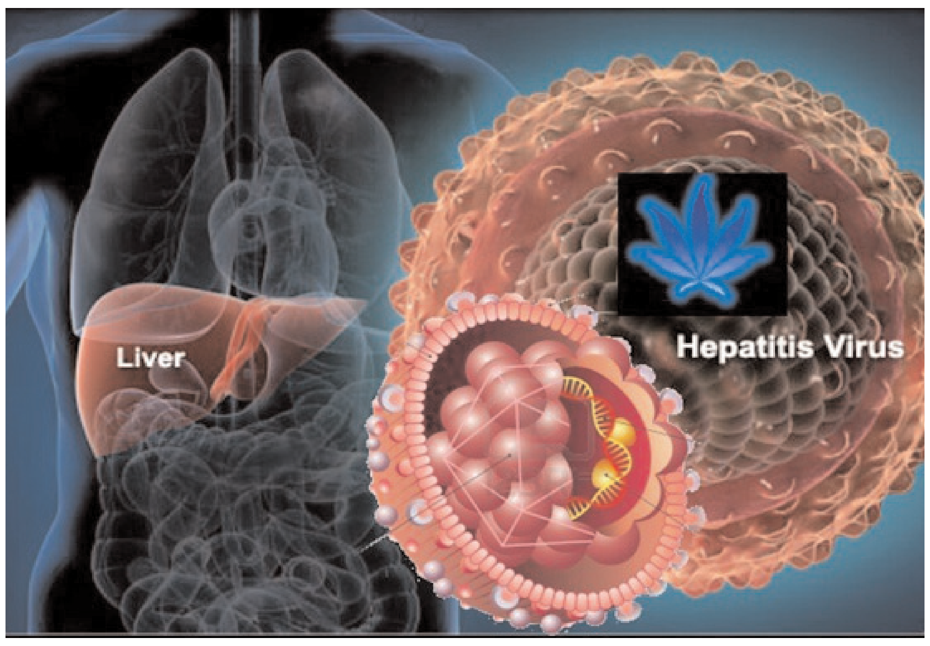
కాలేయాన్ని కాపాడుకుందాం!

ఆల్కహాల్ అతిగా తాగేవాళ్లకే కాదు.. దాని జోలికి వెళ్లని వాళ్ల కాలేయం కూడా దెబ్బతింటున్నది.. కారణం.. హెపటైటిస్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు. హెపటైటిస్ వ్యాధి, అది వచ్చే విధానం పట్ల అవగాహన లేకపోవడమే ఇందుకు కారణం. 2030 కల్లా హెపటైటిస్‌ని నిర్మూలించాలని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ పిలుపునిచ్చింది. దాదాపు పెద్ద దేశాలన్నీ ఇందుకోసం ప్రయత్నిస్తున్నాయి. మనదేశం కూడా నేషనల్ హెపటైటిస్ కంట్రోల్ ప్రోగ్రామ్‌ని 2018లో మొదలుపెట్టింది. ఈ కార్యక్రమాన్ని పూర్తి స్థాయిలో విజయవంతం చేయడానికి ప్రయత్నించాలంటున్నారు ప్రముఖ గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్ట్ డాక్టర్ సోమశేఖర్ రావు. ఆయన సేవ్ ద లివర్ ఫౌండేషన్ ద్వారా హెపటైటిస్‌తో యుద్ధం చేస్తున్నారు.

ఆయనేమంటున్నారంటే..

సేవ్ ది లివర్ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో మన తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని పలు ప్రాంతాల్లో హెపటైటిస్ స్క్రీనింగ్ ప్రోగ్రామ్‌లను నిర్వహించాం. ఇందులో జోగులాంబ గద్వాల్ జిల్లాలోని ఐజ మండలంలో హెపటైటిస్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు ఎక్కువగా ఉన్నట్టు తేలింది. ఆర్ఎంపి డాక్టర్లు నీడిల్‌ని స్టెరిలైజ్ చేయకుండా అందరికీ ఒకే సూది వాడడమే ఇందుకు ప్రధాన కారణం. సురక్షితం కాని లైంగిక సంబంధాలు కూడా కారణమవుతున్నాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఈ జబ్బుల పట్ల అందరం అప్రమత్తం కావాల్సిన అవసరం ఉంది. లివర్ సిర్రోసిస్, లివర్ క్యాన్సర్లు రావడానికి మద్యం తరువాత రెండో ముఖ్య కారణం హెపటైటిస్ బి, సి ఇన్‌ఫెక్షన్లు. పరీక్షలు చేస్తే తప్ప ఇవి బయటపడవు. దురదృష్టవశాత్తు డాక్టర్లు, హెల్త్‌కేర్ కమ్యూనిటీలో కూడా చాలామందికి హెపటైటిస్ గురించిన అవగాహన లేదు. హెపటైటిస్‌కి పరీక్షలు చేయించడం లేదు. గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్టుకు రిఫర్ కూడా చేయట్లేదు. ముందుగా వీళ్లకు అవగాహన పెరిగితే పబ్లిక్‌లో అవగాహన తీసుకురాగలుగుతారు. ఇప్పుడున్న మందులతో హెపటైటిస్ సిని పూర్తిగా నయం చేయవచ్చు. వ్యాక్సిన్ తీసుకోవడం ద్వారా హెపటైటిస్ బిని నివారించవచ్చు.

ఇండియాలో 2 నుంచి 3 శాతం మందిలో హెపటైటిస్ బి, 1 శాతం మందిలో హెపటైటిస్ సి కనిపిస్తున్నాయి. మన తెలంగాణా రాష్ట్రంలో జోగులాంబ గద్వాల జిల్లాలోని ఐజ మండలంలో, ఖమ్మం, వైరా మధ్య ఉన్న గ్రామాల్లో హెపటైటిస్ వ్యాధి ఎక్కువగా ఉన్నట్టు సర్వేల్లో తేలింది. ఇక్కడ 2.5 నుంచి 3 శాతం వరకు హెపటైటిస్ సి, 10 నుంచి 14 శాతం మందిలో హెపటైటిస్ సి ఉన్నాయి.



నిశ్శబ్ద జబ్బు

హెపటైటిస్ బి, సి ఇన్‌ఫెక్షన్లు నిశ్శబ్దంగా లివర్‌ని కబళిస్తాయి. హెపటైటిస్ ఇన్‌ఫెక్షన్ వచ్చిన 10 నుంచి 15 ఏళ్ల తర్వాత కొందరిలో వాంతిలో రక్తం పడడం, మలం నలుపు రంగులో రావడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అయితే అప్పటికే లివర్ సిర్రోసిస్ అయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందుకే ముందుగా గుర్తించడానికి హెపటైటిస్ బికి హెచ్‌బిఎస్ యాంటిజెన్ టెస్టు, హెపటైటిస్ సికి యాంటి హెచ్‌సీవీ టెస్టు అందరూ చేయించుకోవాలి. వైరస్ యాక్టివ్‌గా ఉండి, లివర్‌ని డ్యామేజ్ చేస్తుందా లేదా తెలుసుకోవడానికి లివర్ ఫంక్షన్ టెస్టు, హెపటైటిస్ బి వైరస్ (హెచ్‌బివి) డిఎన్ఎ టెస్టు ఉపయోగపడతాయి. వైరస్ యాక్టివ్‌గా లేకుంటే ప్రతి 6 నెలల నుంచి ఏడాదికి లివర్ ఫంక్షన్ టెస్టు చేయించుకోవాలి. రెగ్యులర్ ఫాలోఅప్‌లో ఉండాలి. వైరస్ యాక్టివ్‌గా ఉంటే సిర్రోసిస్‌కి దారితీయకుండా, క్యాన్సర్ కాకుండా మందులు ఉన్నాయి. హెపటైటిస్ సికి 3 నెలల పాటు, హెపటైటిస్ బికి 5 నుంచి 10 ఏళ్లవరకు మందులు వాడాల్సి ఉంటుంది. హెపటైటిస్ బికి నెలకు వెయ్యి రూపాయలకు మించి కాదు. హెపటైటిస్ సికి 3 నెలలు చికిత్స చాలు. రోజుకు ఒక టాబ్లెట్ వేసుకుంటే చాలు ఇది 99 శాతం నయం అవుతుంది. .

ఎలా వస్తుంది?

హెపటైటిస్ బి, సి వైరస్‌లు ముఖ్యంగా రక్తం ద్వారా వ్యాపిస్తాయి. కలుషిత సిరంజిలు, నీడిల్స్ వాడడం, ఒకరికి వాడిన నీడిల్స్ మరొకరికి వాడితే, లైంగిక సంబంధాల వల్ల, తల్లి నుంచి బిడ్డకు, సర్జరీ చేయడానికి వాడే పరికరాలు సరిగ్గా స్టెరిలైజ్ చేయకపోవడం వంటి వాటి కారణంగానూ వస్తుంది.

నివారించేద్దాం..

-సర్జరీ చేయడానికి ముందు, ఇతర వైద్య ప్రక్రియలు చేయడానికి ముందు, డయాలిసిస్‌కు ముందు హెపటైటిస్ బి, సి పరీక్షలు చేయించాలి. కొన్ని హాస్పిటల్స్‌లో హెపటైటిస్ ఉన్నవాళ్లకు సెపరేట్ డయాలసిస్ మెషీన్లను వాడుతారు. ఇది అన్ని చోట్ల పాటించాలి.

-గుర్తింపు లేని బ్లడ్ బ్యాంకుల నుంచి రక్తాన్ని తీసుకోవడం గానీ, ఇవ్వడం గానీ చేయొద్దు.

-హెపటైటిస్ బికి వ్యాక్సిన్ ఉంది. 3 డోస్‌లు తీసుకుంటే చాలు. యూనివర్సల్ ఇమ్యూనైజేషన్ ప్రోగ్రామ్‌లో భాగంగా 2011 నుంచి అప్పుడే పుట్టిన పిల్లలకు హెపటైటిస్ బి వ్యాక్సిన్ ఇస్తున్నారు. అంతకుముందు పుట్టిన వాళ్లు అంటే 15 ఏళ్లు దాటిన వాళ్లందరూ 60 ఏళ్ల వయసువాళ్ల వరకు హెపటైటిస్ బి వ్యాక్సిన్ వేయించుకోవాలి.

హెపటైటిస్ బి, సి టెస్టులు చేయించుకోవాలి.

-ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలు, అంగన్‌వాడీల్లో అవగాహన పెంచాలి. వాళ్లు పబ్లిక్‌ని ఎడ్యుకేట్ చేస్తారు. -లివర్ ట్రాన్స్‌ప్లాంట్ చేయించుకుంటే లక్షల్లో ఖర్చవుతుంది. హెపటైటిస్ బి,సిలకు ట్రీట్మెంట్ తీసుకుంటే వేలల్లో మాత్రమే ఖర్చవుతుంది. కాబట్టి ఇన్‌ఫెక్షన్ స్థాయిలోనే వీటిని నివారించాలి.

-దారిద్ర్యరేఖ దిగువన ఉన్నవాళ్ల కోసం ప్రభుత్వం పూనుకోవాలి. ఆరోగ్యశ్రీలో హెపటైటిస్ చికిత్సను కూడా చేర్చితే ఎక్కువమంది లబ్ధి పొందగలుగుతారు. జిల్లా స్థాయిలో హెపటైటిస్ పరీక్షలు, ట్రీట్‌మెంట్ అందుబాటులో ఉండాలి. హెచ్‌ఐవి లాగా భారీ ఎత్తున అవగాహన పెంచాల్సిన అవసరం ఉంది.

హెపటైటిస్ సి వచ్చిన వాళ్లలో 20 శాతం మందికి లివర్ సిర్రోసిస్ వస్తుంది. వీళ్లలో 2 నుంచి 3 శాతం మందిలో లివర్ క్యాన్సర్ రావొచ్చు. హెపటైటిస్ బి వచ్చినవాళ్లలో 70 నుంచి 80 శాతం మందిలో లివర్ సిర్రోసిస్ రావొచ్చు. వీళ్లలో 2 నుంచి 3 శాతం మందిలో లివర్ క్యాన్సర్ రావొచ్చు.

సేవ్ ది లివర్ ఫౌండేషన్

2017 జనవరి నెలలో హెపటైటిస్ బి, సి ఇన్‌ఫెక్షన్ల నివారణే లక్ష్యంగా ఈ ఫౌండేషన్‌ను ప్రారంభించాం. ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ, కర్ణాటకల్లోని 100 ప్రాంతాల్లో స్క్రీనింగ్ ప్రోగ్రామ్స్ చేశాం. 30 వేల మందికి స్క్రీనింగ్ నిర్వహించాం. స్థానికంగా ఉన్న స్వచ్ఛంద సంస్థల సహకారం తీసుకుని అవగాహన కలిగించాం. ఐజాలో 300 మంది పాజిటివ్ ఉంటే 20 మందే ట్రీట్‌మెంట్ ఖర్చు భరించగలిగేలా ఉన్నారు.

మీకు మౌత్‌వాష్ వాడే అలవాటుందా... అయితే ఇది తప్పక చదవండి!

నోటి శుభ్రత మాట దేవుడెరుగు

బీపీ ఉన్న వారికి మరీ ఇబ్బందులు

వ్యాయామం చేసినా ఎటువంటి ప్రయోజనం ఉండదు

ఉదయాన్నే బ్రష్ చేసిన తర్వాత కొందరికి మౌత్‌వాష్ పుక్కిళ్లించడం అలవాటు. నోటి నుంచి దుర్వాసన రాకుండా, ఫ్రెష్‌గా ఉండేందుకు మౌత్ వాష్ వాడుతుంటారు. ఈ అలవాటు మీకూ ఉందా? అయితే తప్పకుండా ఈ కథనం చదవండి. ఎందుకంటే దీనివల్ల ప్రమాదం ఉందంటున్నారు ప్లేమౌత్ యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తలు. ముఖ్యంగా మీరు రోజూ చేసే వ్యాయామం వల్ల పొందే ప్రయోజనం పొందలేకపోగా, మరిన్ని సమస్యలు కొనితెచ్చుకున్నట్టు **ఇలా** అవుతుందని చెబుతున్నారు.

వివరాల్లోకి వెళితే...

సాధారణంగా వ్యాయామం చేసిన వెంటనే రక్తపోటు కొంచెం పెరిగి ఆ తర్వాత తగ్గుతూ వస్తుంది. వ్యాయామం చేసేటప్పుడు నైట్రిక్ యాసిడ్ ఉత్పత్తి పెరిగి రక్త నాళాలు వ్యాకోచం చెంది శరీరంలోని అవయవాలకు, కండరాలకు తగినంత ఆక్సిజన్ అందడం వల్ల రక్తపోటు తగ్గుతుందని వైద్యులు చెబుతారు. వాసోడైలేషన్ అని పిలిచే ఈ ప్రక్రియ వ్యాయామం చేసేటప్పుడు మాత్రమే జరుగుతుందన్నది ఇప్పటివరకు ఉన్న అభిప్రాయం. కానీ ఆ తర్వాత కూడా చాలా సమయం ఇది కొనసాగడం శాస్త్రవేత్తలను ఆశ్చర్య పరిచింది. దీంతో ఆసక్తి కొలది వారు జరిపిన పరిశోధనల్లో నోటిలోని ఓ బ్యాక్టీరియా నైట్రేట్లతో జరుపుతున్న రసాయన చర్య ఇందుకు కారణమని స్పష్టమైంది. నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ క్షీణించే క్రమంలో నైట్రేట్లు ఏర్పడుతుంటాయి. నోటిలోని కొన్ని రకాల బ్యాక్టీరియా ఈ నైట్రేట్లను కాస్త నైట్రైట్లుగా మార్చి మళ్లీ నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ ఉత్పత్తి అయ్యేందుకు దోహదపడుతుంది. మౌత్‌వాష్ వాడడం వల్ల ఈ బ్యాక్టీరియా నశించిపోతోంది. దీంతో నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ ఉత్పత్తిలో తగ్గుదల నమోదవుతోంది. ఇదే వాసోడైలేషన్ ప్రక్రియ కొనసాగడానికి కారణమని తేల్చారు.

ఛాతీమంటకు ఆహార ఔషధం!

ఆహారమే ఔషధం! విచిత్రంగా అనిపించినా- కొన్ని సమస్యలకు మందుల కన్నా మనం తినే తిండే బాగా పనిచేస్తుంది. అధ్యయనాలు సైతం ఈ విషయాన్ని నొక్కిచెబుతున్నాయి. ముఖ్యంగా అసిడిటీ, గుండెల్లో మంటకు కూరగాయలు, పండ్లు అధికంగా గల ఆహారం తీసుకోవటం ఎంతగానో తోడ్పడుతున్నట్టు, ఇది మందుల మాదిరిగానే సమర్థవంతంగా పనిచేస్తున్నట్టు తేలటమే దీనికి నిదర్శనం. తిన్న ఆహారం జీర్ణం కావటానికి మన జీర్ణాశయం ఆమ్లాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తుంటుంది. అయితే ఈ ఆమ్లం కొందరిలో జీర్ణాశయాన్ని దాటుకొని పైకి గొంతులోకి ఎగదన్నుకొని (రిఫ్లక్స్) వస్తుంటుంది. దీంతో ఛాతీలో మంట, గొంతు నొప్పి, గొంతు బొంగురుపోవటం, విడవకుండా దగ్గు, ముద్ద మింగటంలో ఇబ్బంది, గొంతులో ఏదో తట్టుకున్నట్టు అనిపించటం వంటివి వేధిస్తుంటాయి. రిఫ్లక్స్ సమస్యకు డాక్టర్లు చాలావరకు ఓమిప్రాజోల్ వంటి మందులు ఇస్తుంటారు. కానీ వీటిని దీర్ఘకాలం వాడితే ఎముకలు పెళుసుబారటం వంటి సమస్యల ముప్పు పెరిగే అవకాశముంది. ఈ నేపథ్యంలో ఎగదన్నుకొచ్చే ఆమ్లానికి ఆహారంతోనే కళ్లెం వేయటంపై పరిశోధకులు దృష్టి సారించారు. కొందరికి కూరగాయలు, పండ్లు, పప్పులు, పొట్టుతీయని ధాన్యాలు, గింజపప్పులు (నట్స్) ఎక్కువగానూ మాంసం, పాల ఉత్పత్తులు పరిమితంగానూ తీసుకోవాలని సూచించారు. అలాగే ఆమ్లం ఎగదన్నుకు రావటాన్ని ప్రేరేపించే మద్యం, కాఫీ, టీ, చాక్లెట్, కూల్‌డ్రింకులు, వేపుళ్లు, మసాలాలు, కొవ్వు పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలనీ చెప్పారు. ఇక మరికొందరికి ఆహార నియమాలేవీ లేకుండా మందులు మాత్రమే ఇచ్చి.. ఆరు వారాల తర్వాత ఫలితాలు బేరీజు వేశారు. మందులు వేసుకున్నవారిలో 54% మందిలో ఛాతీలో మంట వంటి లక్షణాలు తగ్గుముఖం పడితే.. కేవలం ఆహార నియమాలు పాటించినవారిలో 63% మందిలో ఇలాంటి లక్షణాలు తగ్గుముఖం పట్టటం విశేషం. అంటే మందుల కన్నా ఆహారమే మరింత బాగా పనిచేసిందన్నమాట. దీంతో మరో ప్రయోజనం ఏంటంటే బరువు కూడా సగటున 4 కిలోల వరకు తగ్గటం! అందువల్ల ఛాతీలోమంటకు ఇలాంటి ఆహార పద్ధతి సమర్థవంతమైన, చవకైన మార్గం కాగలదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

యాంటీఆక్సిడెంట్ పానీయం మీ శరీరంలోని

విషాన్ని బయటకు తీయడానికి ఉత్తమ మార్గం

ఈ యాంటీఆక్సిడెంట్ పానీయం మీ శరీరం నుండి విషాన్ని బయటకు తీయడానికి ఉత్తమ మార్గంగా పనిచేస్తుంది. ఒక డిటాక్స్ పానీయం శరీరం నుండి అన్ని విషపదార్థాలను బయటకు తీయడానికి, స్వేచ్ఛా రాడికల్ కార్యకలాపాలను తగ్గించడానికి మరియు మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి సహాయపడుతుంది. ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి వారాంతంలో మీరు తప్పక తీసుకోవలసిన ఒక డిటాక్స్ పానీయం ఇక్కడ ఉంది.

వారాంతంలో కొన్ని ఆహారాలు నిలిపివేయడానికి మరియు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి మరియు మీ ఆహారంలో కొంచెం మోసం చేయడానికి సమయం ఇది. మీకు ఇష్టమైన ఆహారాలు మరియు పానీయాలను తినే ముందు, మీరు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, మీరు సమతుల్యతను సాధించాల్సిన అవసరం ఉందని గుర్తుంచుకోవాలి మీ శరీరం నుండి విషాన్ని బయటకు తీయడానికి మరియు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి వారాంతంలో మీరు తప్పక త్రాగాల్సిన డిటాక్స్ పానీయం ఇక్కడ ఉంది శుక్రవారం సమీపిస్తున్న కొద్దీ మనమందరం వారాంతపు మూడ్‌లోకి రావడం ప్రారంభిస్తాము. మనము ఇంటి నుండి పనిచేసేటప్పుడు ఇది ఒకేలా ఉండకపోవచ్చు, వారాంతంలో ఇప్పటికీ మీరు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి లేదా బరువు తగ్గడానికి ఒకదాన్ని అనుసరిస్తుంటే మీ ఆహారాన్ని విడదీయడానికి మరియు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి మరియు మోసం చేయడానికి సమయం. ఏదేమైనా, ఈ కార్యకలాపాలన్నీ శరీరంలో విషాన్ని పెంచుకోవడానికి దారితీస్తాయి, ఇది మీ మొత్తం ఆరోగ్యానికి హానికరం. మీరు తినే ఆహారం, మీరు నిద్రపోయే సమయం మీరు తినే ఆహారం, మీరు నిద్రపోయే సమయం మరియు మీరు తీసుకునే పానీయాలు మీ శరీరంలోని టాక్సిన్స్ స్థాయిని ప్రభావితం చేస్తాయి. అందువల్ల, వారాంతంలో మీరు ఆహారం మరియు పానీయాలను ఎక్కువగా తినే ముందు, మీ శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చూడడానికి ముందు మీరు తప్పక తినవలసిన డిటాక్స్ పానీయం ఇక్కడ ఉంది. మీరు డిటాక్స్ చేయవలసిన అవసరం కొంచెం అనిపించినప్పుడు, వారంలో ఏ రోజునైనా మీరు ఈ పానీయాన్ని తీసుకోవచ్చు. దోసకాయ మరియు టొమాటో డిటాక్స్ పానీయం దోసకాయ అనేది భారతదేశం అంతటా విస్తృతంగా వినియోగించే ఒక కూరగాయ, ముఖ్యంగా వేసవి కాలంలో. దోసకాయలో నీటి శాతం పుష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది వేసవి ఆహారానికి అనువైనది.

దోసకాయలో వివిధ యాంటీఆక్సిడెంట్లు కూడా పుష్కలంగా ఉన్నాయి, ఇది శరీరంలో స్వేచ్ఛా రాడికల్ చర్యను తగ్గించటానికి సహాయపడుతుంది. మరోవైపు, టొమాటోస్ నిజానికి కూరగాయలుగా ఎక్కువగా ఉపయోగించే పండు. ఇది విటమిన్లు మరియు నీటితో సమృద్ధిగా ఉంటుంది మరియు డిటాక్స్ పానీయం కోసం గొప్ప పదార్థంగా చేస్తుంది.

దోసకాయ, టమోటాలు మరియు ఇతర కూరగాయలలో కూడా దోసకాయ, టమోటాలు మరియు ఇతర కూరగాయలలో కూడా కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. దోసకాయలో కేవలం 16 కేలరీలు ఉన్నాయి, అయితే మీ రోజువారీ అవసరాలలో 4 శాతం పొటాషియం, 3 శాతం ఫైబర్ మరియు విటమిన్ సి 4 శాతం అందించగలవు. దోసకాయలోని ఇతర పోషకాలు విటమిన్ కె, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం మరియు విటమిన్ ఎ ఒక కప్పు తరిగిన టమోటాలు, మరోవైపు, 32 కేలరీలు మాత్రమే కలిగి ఉంటాయి, కానీ ప్రోటీన్, పొటాషియం, ఫైబర్ మరియు విటమిన్లు అధికంగా ఉంటాయి - ముఖ్యంగా విటమిన్ ఎ మరియు సి. దోసకాయ మరియు టొమాటో డిటాక్స్ పానీయం ఎలా తయారు చేయాలి పానీయం చేయడానికి, దోసకాయను చిన్న ముక్కలుగా కోసి, టమోటాతో కూడా చేయండి. వాటిని బ్లెండర్‌కు జోడించండి. దీనికి కొన్ని పుదీనా ఆకులను కూడా జోడించండి. పుదీనా చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంది మరియు చాలా రిఫ్రెష్ గా ఉంటుంది. మీరు కోరుకుంటే ఉప్పు జోడించండి, కానీ ఉప్పును నివారించడానికి ఇది సిఫార్సు చేయబడింది. ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్ల సాధారణ శారీరక శ్రమతో పాటు ఆరోగ్యకరమైన మరియు సమతుల్య ఆహారం బరువు తగ్గడానికి మరియు వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని అరికట్టడానికి కీలకం. అయినప్పటికీ, మీకు ఇష్టమైన ఆహారాన్ని తినడం మరియు త్రాగటం ఖచ్చితంగా మంచిది, మీరు మితంగా చేసి ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను అనుసరించండి.