నిజం మా నైజం...!

RNI NO:TELTEL/2022/81794

వాస్తవ తెలంగాణ

VASTHAVA TELANGANA DAILY

తెలుగు దినపత్రిక

PUBLISHED FROM: TELANGANA & ANDHRAPRADESH

www.vasthavatelangana.com

ఎడిటర్ : చింతల రామకృష్ణ సంపుటి: 11 సంచిక: 496 శుక్రవారం, 11 అక్టోబర్, 2024 పేజీలు - 4 వెల : 3/-

'ఒకే దేశం, ఒకే ఎన్నికలు' ప్రణాళికను రద్దు చేయండి

- ఈ ప్రతిపాదన అప్రజాస్వామ్యమని ఆరోపించింది
- ఈ నిర్ణయాన్ని వెనక్కి తీసుకోవాలని డిమాండ్
- కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని కేరళ కోరింది.
- కేరళ అసెంబ్లీ ఈ మేరకు గురువారం ఒక తీర్మానాన్ని ఆమోదించింది.

ఆదాయం లీకేజీని
అరికట్టండి!

- వాణిజ్య పన్నులు, గనులు, ఇసుకపై దృష్టి పెట్టండి
- ఇసుక పక్కదారి పట్టకుండా రీచ్‌లలో కెమెరాలు
- ప్రజలపై భారం పడకుండావసూళ్లు పెరగాలి
- పరిశ్రమలకు వాడని ప్రభుత్వ భూములు వెనక్కి
- స్వగృహ ఇళ్ల అమ్మకాలపై తొందరగా నిర్ణయం
- శాఖలు సమన్వయంతో రాబడి పెంచాలి
- అధికారులతో సమీక్షలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్
- కొత్తగా 28 సమీకృత గురుకులాలు
- కార్పొరేట్ స్థాయిలో.. ఒక్కోటి 20 ఎకరాల్లో
- ఉత్తర్వులు జారీ.. నేడు శంకుస్థాపనలు
- కొందుర్గులో భూమి పూజ చేయనున్న సీఎం

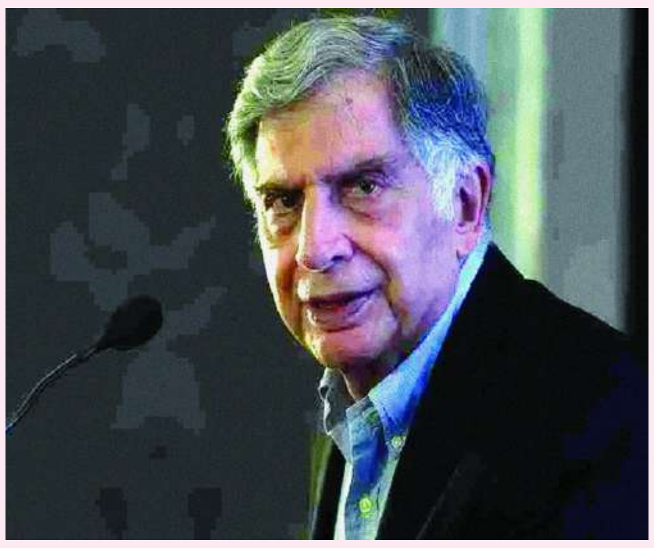
హైదరాబాద్, అక్టోబరు 10 : రాష్ట్ర ఖజానా ఆదాయం పెంచే మార్గాలపై ప్రభుత్వం కసరత్తు చేస్తోంది. ప్రజలపై భారం పడకుండా ఆదాయం పెంచాలన్న లక్ష్యంతో ఆ దిశగా వచ్చిన ప్రతిపాదనలను పరిశీలిస్తోంది.

పట్నం వదిలి..
పల్లెబాట

- జాతీయ రహదారిపై వాహనాల రద్దీ
- హైదరాబాద్ నుంచి ప్రజలు స్వగ్రామాలకు బయలుదేరారు
- ఉదయం నుంచి రాత్రి వరకు రహదారిపై వాహనాల రద్దీ నెలకొంది
- 16 గేట్లకు గాను 10 గేట్లకు ద్వారా వాహనాలను విజయవాడ వైపు పంపించారు.

రతన్ టాటాకు కన్నీటి వీడ్కోలు..

- అధికార లాంఛనాలతో అంత్యక్రియలు
- వర్లి శ్మశాన వాటికలో ముగిసిన అంత్యక్రియలు
- పలువురు ప్రముఖులు ఈ అంత్యక్రియల్లో పాల్గొని రతన్ టాటాకు కడసారి కన్నీటి వీడ్కోలు
- కేంద్ర ప్రభుత్వం తరపున హోంమంత్రి అమిత్ షా హాజరు



కనుల పండువగా నవరాత్రి ఉత్సవాలు

- వివిధ రూపాల్లో దర్శనమిచ్చిన అమ్మవారు
- ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన భక్తులు
- కర్ణాటక సరిహద్దు యానగుండి సూర్యనంది క్షేత్రంల వేంకటేశ్వర స్వామి బ్రహ్మోత్సవాలు, భవానీ మాత నవరాత్రి ఉత్సవాలు వైభవంగా కొనసాగుతున్నాయి.
- ఆలయం వద్ద రాత్రి ఎనిమిది గంటలకు నిర్వహించిన తెప్పో త్సవంలో ఎమ్మెల్యే వాకిటి శ్రీహరి, బీజేపీ రాష్ట్ర నాయకుడు కొం డయ్య, వివిధ పార్టీల నాయకు లు పాల్గొన్నారు.

నారాయణపేట/టౌన్/రూరల్/ధన్వాడ/మరికల్/దామరగిద్ద/ఊట్కూర్/మక్తల్, అక్టోబరు 10 : శరన్నవరాత్రి ఉ త్సవాల్లో భాగంగా గురువారం ఎనిమిదవ రోజు అమ్మవారు వివిధ రూపాల్లో భక్తులకు దర్శనమివ్వగా, భక్తులు ప్ర త్యేక పూజలు నిర్వహించారు. శక్తి పీఠంలో అమ్మవారు రాజరాజేశ్వరీ దేవిగా, పేట అశోక్‌నగర్‌లోని మలాంబికాదేవి దుర్గాదేవిగా, దూల్‌పేట్ అంబాభవానీ అమ్మవారు భక్తులకు మహాంకాళీ మాత రూపంలో దర్శనం ఇచ్చింది.

చిత్తు చిత్తుల బొమ్మ

అంబరాన్నంటిన బతుకమ్మ సంబురాలు

- గల్లీగల్లీ నుంచి హైదరాబాద్ బస్తీల వరకు వేడుకలు ఆకాశాన్నంటాయి. పలువురు మహిళ నేతలు, మహిళలు, యువతులు పెద్ద ఎత్తున తరలివచ్చి బతుకమ్మ సంబరాల్లో పాల్గొనగా..
- మరోపక్క ఊరూవాడా పూలవనంలా మారిపోయింది
- మహిళలు, యువతులు, చిన్నారుల ఆటపాటలతో రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా సందడి వాతావరణం నెలకొంది.
- అక్టోబర్ 2న ఎంగిలిపూల బతుకమ్మతో ప్రారంభమైన ఉత్సవాలు సద్దుల బతుకమ్మతో ముగుస్తున్నాయి.

హైదరాబాద్: తెలంగాణ వ్యాప్తంగా బతుకమ్మ సంబురాలు అంబరాన్నం టాయి. గురువారం చివరి రోజైన సద్దుల బతుకమ్మ కావడంతో తెలంగాణ గల్లీగల్లీ నుంచి హైదరాబాద్ బస్తీల వరకు వేడుకలు ఆకాశాన్నంటాయి. ఇటు ట్యాంక్‌బండ్ పరిసరాల్లో మంత్రి సీతక్క సహ పలువురు మహిళ నేతలు, మహిళలు, యువతులు పెద్ద ఎత్తున తరలివచ్చి బతుకమ్మ సంబరాల్లో పాల్గొనగా.. మరోపక్క ఊరూవాడా పూలవనంలా మారిపోయింది. మహిళలు, యువతులు, చిన్నారుల ఆటపాటలతో రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా సందడి వాతావరణం నెలకొంది. అక్టోబర్ 2న ఎంగిలిపూల బతుకమ్మతో ప్రారంభమైన ఉత్సవాలు సద్దుల బతుకమ్మతో

విమానంలో బాంబు ఉందంటూ మెయిల్..

- పరుగులు పెట్టిన శంషాబాద్ ఎయిర్ పోర్టు సిబ్బంది
- ప్రయాణికుల టెన్షన్
- అధికారులు క్షుణ్ణంగా వెతికి బాంబు లేదని నిర్ధారించారు.
- అది ఫేక్ మెయిల్‌గా గుర్తించి.. పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు.

హైదరాబాద్ శంషాబాద్ ఎయిర్‌పోర్టులో బాంబు ఉందంటూ మెయిల్స్ రావటం కలకలం రేపింది. దీంతో అప్రమత్తమైన ఎయిర్‌పోర్ట్ సిబ్బంది... విమానాశ్రయం మొత్తం బాంబు కోసం గాలింపు చర్యలు చేపట్టారు. ఈ చర్యలతో ప్రయాణికులు కూడా తీవ్ర ఆందోళనలకు గురయ్యారు. అయితే ఎయిర్‌పోర్టు మ్మొత్తం గంటల తరబడి గాలించినా.. బాంబు దొరక్కపోవడంతో చివరికి అది ఫేక్ అని అధికారులు డిసైడ్ అయ్యారు. ప్రస్తుతం పోలీసులు ఆ మెయిల్ ఎక్కడినుంచి వచ్చిందో గుర్తించే పనిలో ఉన్నారు.

అమ్మాయిని వేధించిన కేసులో యువకుడు అరెస్టు

హయత్ నగర్ / హైదరాబాద్ సామాజిక తెలంగాణ న్యూస్ అక్టోబర్ 10 హయాత్ నగర్ పోలీసులు ఒక మైనర్ అమ్మాయిని వేదించిన కేసు లో ఒక నిందితున్ని అరెస్టు చేశారు. అరెస్టయిన నిందితున్ని వివరాలు కొర్రా సంతోష్‌హా, తండ్రి పేరు దశరథ, వయసు: 20 సంవత్సరాలు, వృత్తి: ఆటో డ్రైవర్, నిందితుడు తన ఇంటి ప్రక్కనె నివాసం ఉంటున్న ఒక మైనర్ అమ్మాయి ని గత కొన్ని రోజుల నుండి నిన్ను లవ్ చేస్తున్న అని, పెండ్లి చేసుకుంట అని వేదిస్తూన్నాడని హయాత్ నగర్ పోలీస్ స్టేషన్లో లో కేసు నమోదు అయింది. కాగా గురువారం ఉదయం 08 గంటలకు సంతోష్ ను బంజారా కాలనీ లో అదుపులో తీసుకొని పోలీస్ లు అరెస్ట్ చేసినారు. పి. నాగరాజ్ గౌడ్ పోలీస్ ఇన్స్పెక్టర్ ఆద్వర్యం లో నెహ్రూ , సబ్ ఇన్స్పెక్టర్ ఆఫ్ పోలీసు, హయాత్ నగర్ పిఎస్ సిబ్బంది నేరస్తున్ని పట్టుకోని అరెస్టు చేసి రిమాండు కి పంపించి కేసు నమోదు చేసుకొని దర్యాప్తు చేస్తున్నట్టు సిఐ నాగరాజు తెలిపారు .

గౌరమ్మ మమ్మ దీవించమ్మ ఎండి నటరాజన్ రెడ్డి

వాస్తవ తెలంగాణ రిపోర్టర్ రవికుమార్ ఉమ్మడి పుల్కల్ మండల పరిధిలోని గంగోజిపేట గ్రామ శివారులో గ ల ఫస్ట్ మెస్ట్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ కంపెనీ ప్రాంగణంలో బుధవారం బతుకమ్మ వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు ఈ వేడుకలకు ఫస్ట్ మేస్ట్ కంపెనీ ఎండి నటరాజన్ రెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు బతుకమ్మలను ఎత్తుకొని ప్రత్యేక పూజలు చేసి కంపెనీ సిబ్బందితో కలిసి బతుకమ్మ ఆడారు కంపెనీ ఎండి నటరాజన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ కంపెనీలో మహిళలకు ప్రాధాన్యం పెరుగుతుందన్న విషయాన్ని ప్రస్తావించారు ఫస్ట్ మెస్ట్ కంపెనీలో దాదాపు 45 మంది మహిళలకు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుందని ఆయన అన్నారు మహిళ కార్మికులకు వారి ఆర్థిక స్వలంబనకు ఈ కంపెనీ కొన్ని రకాల పనులను కొత్తగా మొదట పసుపు పొడి రెండు ధనియాల పొడి మూడు అల్లం పేస్ట్ వారి అభ్యున్నతికి ముందుకు తెచ్చాను అని అన్నారు ఇందులో భాగంగా కంపెనీలో మహిళలు బతుకమ్మ ఆట పాటలు ఆడారు మన ఆచార సంప్రదాయాలకు అద్దం పట్టేలా బతుకమ్మ పాటలతో ఆడపడుచులు ఆడి పాడిన బతుకమ్మ సంబరాలు అంబరానంటాయి నూతన వస్త్రాలు ధరించి పలు రకాల పూలతో గౌరవం పూజించారు ముందుకు రావాలన్న ఉద్దేశంతో ఆర్థికంగా ఎదగాలని ముఖ్యంగా గ్రామీణ ప్రాంతంలో చిన్న పరిశ్రమలను స్థాపించడం జరిగింది అని ఆయన అన్నారు బతుకమ్మ వంటి పండగలో మహిళలను శక్తిని ప్రదర్శించడానికి మరింతగా పెంపొందించడానికి ఉపయోగపడుతుందని నటరాజ్ రెడ్డి అన్నారు ఇది ఒక దశాబ్ద కాలంగా ప్రత్యేక సంస్కృతిని కలిగిన పండగగా నిలిచిందని బతుకమ్మను గొప్ప ఉత్సవంగా నిర్వహించడం ద్వారా కంపెనీ మహిళలు కుటుంబాలు గ్రామాల సమగ్ర అభివృద్ధికి నిదర్శనం అని ఇంతే కాకుండా గంగోజిపేట గ్రామపంచాయతీకి ఫస్ట్ మేస్ట్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ కంపెనీ ఎండి నటరాజన్ రెడ్డి తన సొంత ఖర్చులతో సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేయడమే కాకుండా మూడు నాలుగు గ్రామాల మహిళలకు ఉపాధి అందిస్తున్నామని ఆయన అన్నారు ఇతర పరిశ్రమలకు దీటుగా కంపెనీ సిబ్బందికి డ్రెస్ కోడ్ వాడాలని అనుకుంటున్నా ని ఆయన అన్నారు సిబ్బంది సహకారం వలన మరియు గౌరమ్మ తల్లి దయ నాపై ఎల్లవేళలా ఉండాలని నా కోరిక అని ఎండి నటరాజన్ రెడ్డి అన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో ఫస్ట్ మెస్ట్ ఎండి నటరాజన్ రెడ్డి మేనేజర్ కుమ్మరి అశోక్ సుప్రవైజర్ చంద్రం సుప్రవైజర్ బాలయ్య ఆపరేటర్ నీరుడి గోపాల్ మరియు కంపెనీ ఆడపడుచులు పాల్గొన్నారు

బతుకమ్మ సంబరాల్లో పాల్గొన్న చౌటకురు కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు నత్తి దశరథ అన్నగారు

చోటాకురు వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ :రిపోర్టర్ రవికుమార్ సంగారెడ్డి జిల్లా, చోటాకురు మండలం శివంపేటగ్రామంలో బతుకమ్మ సంబరాలను ఘనంగా నిర్వహించారు ఇట్టి కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న కాంగ్రెస్ పార్టీ చోటాకురు మండల అధ్యక్షుడు నత్తిదశరథ్ మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి గారికి మరియు వైద్య ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి దామోదర రాజనర్సింహ గారికి కాంగ్రెస్ పార్టీ అభివృద్ధి కోసం నిరంతరం శ్రమిస్తున్న గ్రామ ప్రజలకు ప్రత్యేకంగా ధన్యవాదాలు తెలుపుతూ శివంపేట గ్రామంలో మునుముందు ప్రజలకు సంపూర్ణమైన స్వేచ్ఛ స్వాతంత్రాలతో కూడిన అభివృద్ధి జరుగుతుందని శివంపేట బతుకమ్మ సంబరాల్లో పాల్గొన్న ఆడపడుచులకు మరియు ప్రజలకు బతుకమ్మ సంబరాల శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ అభివృద్ధికి సంపూర్ణంగా కలిసికట్టుగా నిలబడతామని తెలియజేశారు. ఈ యొక్క బతుకమ్మ సంబరాల్లో శివంపేట సిబ్బంది, గ్రామ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, వివిధ ప్రముఖులు మరియు ఆడపడుచులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని విజయవంతం చేసినందుకు నాకు ఎంతో సంతోషంగా ఉందని మండల అధ్యక్షుడు దశరథ్ అన్నారు

బతుకమ్మ పర్వతరణ పరిష్కారంతోనే సిపిఐ ఆధ్వర్యంలో బతుకమ్మ సంబరాలు. సి పీ ఐ

సదాశివపేట వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ సంగారెడ్డి జిల్లా సదాశివపేట పట్టణములో సద్దుల బతుకమ్మ పండుగను పుష్కరించుకొని సిపిఐ ఆధ్వర్యంలో బతుకమ్మ సంబరాలు నిర్వహించడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో మహిళలు ఆటపాటలతో కోలటలతో బతుకమ్మ పాటల పాడుతూ ఆడుతూ బ్రహ్మాండంగా సంబరాలు జరుపుకున్నారు ఈ సందర్భంగా సిపిఐ పట్టణ కార్యదర్శి వినోద మాట్లాడుతూ ప్రతి సంవత్సరం లాగే ఈ సంవత్సరంలో సీపీఐ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించడం జరిగింది ఈ సంవత్సరం అంతా అందరికీ మంచి జరగాలని అందరూ సుఖశాంతులతో వర్ధిల్లాలని ఆయుష్షు ఆరోగ్య ఉండాలని మన పట్టణం మన జిల్లా మన ప్రాంతం మన రాష్ట్రం బాగుండాలని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు ఇంకా ఈ కార్యక్రమంలో టీ బుజ్జమ్మ శ్యామమ్మ తస్లీమ్ జ్యోతి బి పాషా బేగం ఆ లక్ష్మి మంజులవాని బి కే యం నాయకులు సిపిఐ జిల్లా కార్ల సభ్యులు ఎండి షఫీ సాదిక్ అలి లింగం గౌస్ పాషా ముస్తఫా అక్షయ శివాని తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఘనంగా సద్దుల బతుకమ్మ వేడుకలు

ఛౌటకూర్//వస్తావా తెలంగాణ న్యూస్ కృష్ణ కాంత్ ప్రతినిధి. అక్టోబర్ 10 సంగారెడ్డి జిల్లా చోట కుర్ మండలంలోని పలు గ్రామాల్లో తీరక్క పూలతో బతుకమ్మలను పేర్చి అంగరంగ వైభవంగా సద్దుల బతుకమ్మ వేడుకలు నిర్వహించారు మండలంలోని పలు గ్రామాల్లో గురువారం రోజున సద్దుల బతుకమ్మ వేడుకలు జరిగాయి గ్రామాల్లో బతుకమ్మలను ఉంచి మహిళలు ఆటపాటతో ఆడి గ్రామాల్లోని చెరువుల్లో నిమజ్జనం చేశారు వాయినాలు పంచుకొని సల్లగా చూడు బతుకమ్మ అంటూ ఇంటికి వేను దిరిగారు.

నవ దుర్గా యూత్ అసోసియేషన్ వారి ఆధ్వర్యంలో ప్రత్యేక పూజలో మమ్మారెడ్డి ప్రేమ్ కుమార్

కూకట్ పల్లి అక్టోబర్ 10(వాస్తవ తెలంగాణ) కూకట్ పల్లి నియోజకవర్గం అల్లాపూర్ డివిజన్ వివేకానంద నగర్ నవదుర్గ యూత్ అసోసియేషన్ సభ్యులు జనసేన పార్టీ నాయకులు పవన్ నాయుడు , పందు ఆహ్వానం మేరకు కూకట్ పల్లి జనసేన పార్టీ కంటెస్టెడ్ ఎమ్మెల్యే శ్రీ ముమ్మారెడ్డి ప్రేమ కుమార్ బుధవారము సాయంత్రం జరిగిన అమ్మవారి ప్రత్యేక పూజలలో మరియు అన్నదాన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు ఈ పూజా కార్యక్రమంలో కూకట్ పల్లి నియోజకవర్గం జనసేన పార్టీ నాయకులు కొల్లా శంకర్ , బండారు ప్రసన్న ఆంజనేయులు ,మోహన్ ,పసుపులేటి ప్రసాద్ ,సూర్య ,పులగం సుబ్బు, మరియు అసోసియేషన్ సభ్యులు పాల్గొన్నారు .

ఫ్రీడమ్ పార్క్ను పరిశీలించిన ఎమ్మెల్యే కృష్ణా రావు

కూకట్ పల్లి అక్టోబర్ 10(వాస్తవ తెలంగాణ) కూకట్ పల్లి నియోజకవర్గ బాలాజీ డివిజన్ పరిధిలోని గురువారం ఫ్రీడమ్ పార్క్ ను అధికారులతో కలిసి పరిశీలించిన కూకట్ పల్లి ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ ఫ్రీడమ్ పార్కు మరింత అభివృద్ధి పరిచి ప్రజలకు ఆహ్లాద వాతావరణ కల్పించాలని అధికారులకు సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిహెచ్ఎంసి అధికారులు అసోసియేషన్ సభ్యులు మరియు నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కళ్యాణ లక్ష్మి చెక్కులు పంపిణీ చేసిన చేవెళ్ల ఎమ్మెల్యే కాలే యాదయ్య

శంకర్పల్లి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ రంగారెడ్డి జిల్లా శంకర్ పల్లి పట్టణ కేంద్రంలోని ఎంపీడీవో కార్యాలయంలో కళ్యాణి లక్ష్మి చెక్కులు పంపిణీ చేసిన చేవెళ్ల నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే కాలే యాదయ్య ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా రంగారెడ్డి జిల్లా గ్రంథాలయ చైర్మన్ ఎలుగంటి మధుసూదన్ రెడ్డి హాజరై అర్హులైన వారికి కల్యాణ లక్ష్మి చెక్కులు పంపిణీ చేశారు ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీడీవో వెంకయ్య గౌడ్, శంకర్పల్లి ఎంఆర్ఓ సురేంద ర్, శంకర్పల్లి మున్సిపల్ చైర్మన్ సాతా విజయలక్ష్మి ప్రవీణ్ కుమార్, నాయకులు రాజశేఖర్ రెడ్డి, కాశెట్టి మోహన్, కాంగ్రెస్ మండలాధ్యక్షుడు జనార్దన్ రెడ్డి, మరియు కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు కార్యకర్తలు లబ్ధిదారులు పాల్గొన్నారు.

శంకర్పల్లి పట్టణ కేంద్రంలో మహాలక్ష్మి క్యాంటీన్ శంకుస్థాపన...

శంకర్పల్లి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ రంగారెడ్డి జిల్లా చేవెళ్ల నియోజకవర్గం లోని శంకర్ పల్లి పట్టణ కేంద్రంలో ఆర్ అండ్ బి గెస్ట్ హౌస్ వద్ద మహాలక్ష్మి క్యాంటీన్ ను జిల్లా గ్రంథాలయ చైర్మన్ ఎలుగంటి మధుసూదన్ రెడ్డి తో కలిసి శంకుస్థాపన చేసిన ఎమ్మెల్యే కాలే యాదయ్య ఈ సందర్భంగా శంకర్పల్లి మున్సిపాలిటీ సిబ్బందికి యూనిఫామ్ని అందజేసిన యాదయ్య ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ సాతా విజయలక్ష్మి ప్రవీణ్ కుమార్, మరియు కౌన్సిలర్లు, ప్రజాప్రతినిధులు, కార్యకర్తలు, నాయకులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇసోజిపేటలో బతుకమ్మ సంబరాలు. సీనియర్ నాయకుడు గోవర్ధన్

పుల్కల్ వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ రిపోర్టర్ రవికుమార్ సంగారెడ్డి జిల్లా పుల్కల్ మండలంలోని ఇసోజి పేట గ్రామంలో సద్దుల బతుకమ్మ పండుగను పుష్కరించుకొని బతుకమ్మ సంబరాలు నిర్వహించడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో మహిళలు ఆటపాటలతో కోలటలతో బతుకమ్మ పాటలు పాడుతూ ఆడుతూ బ్రహ్మాండంగా సంబరాలు జరుపుకున్నారు ఈ సందర్భంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకుడు నాయకుని గోవర్ధన్ మాట్లాడుతూ ప్రతి సంవత్సరం లాగే ఈ సంవత్సరం కూడా గ్రామపంచాయతీ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించడం జరిగింది ఈ సంవత్సరం అంతా అందరికీ మంచి జరగాలని అందరూ సుఖశాంతులతో వర్ధిల్లాలని ఆయుష్షు ఆరోగ్యలతో ఉండాలని మన గ్రామ ప్రజలందరూ ఎలాంటి ఇబ్బందులు పడకుండా ఉండాలని ఆ గౌరమ్మను కోరుకుంటున్నానని ఆయన అన్నారు మనం బాగుంటేనే మన గ్రామం బాగుంటుందని గ్రామంలోని అందరూ అన్నదమ్ముల్లా కలిసి ఉండాలన్నదే నా కోరిక అని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ ప్రజల అందరూ తదితరులు పాల్గొన్నారు

"టాటా ఏసీ డ్రైవర్ ప్రసాద్ యాదవ్ కి రావలసిన వేతనం ఇప్పించిన"

–బిఆర్ టియు రాష్ట్ర కార్మిక నాయకుడు శ్రమశక్తి అవార్డు గ్రహీత రవిసింగ్...

కుత్బుల్లాపూర్ వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి దుర్గారావు మేడ్చల్ మండల్ దేవర యంజల్ లోనీ "ఫ్లిప్ కార్డ్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్" కంపెనీ లో శ్రీనివాస్ ట్రాన్స్ పోర్ట్ ఎండి. శ్రీనివాస్ దగ్గర టాటా ఏసీ డ్రైవర్ గా కమత ప్రసాద్ యాదవ్ గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా పని చేయడం జరుగుతుంది... కొన్ని అనివార్య కారణాలవల్ల డ్రైవర్ గ పనిచేస్తున్న ప్రసాద్ యాదవ్ టాటా ఏసీ డ్రైవర్ గా డ్యూటీ మానేయడం జరిగింది... శ్రీనివాస్ ట్రాన్స్ పోర్ట్, ఎండి శ్రీనివాస్, డ్రైవర్ కి ఇవ్వాల్సిన ఒక్క నెల వేత్తనం ఇవ్వకుండా దుర్భాషలాడి డ్రైవర్ ని ఏదోరకంగా ఇబ్బంది పెడుతూ పంపించేవాడు, అతనికి ఏం చేయాలో అర్థం కాక ఎవరైతే మనకు న్యాయం చేస్తారో అని తోటి డ్రైవర్ల ద్వారా తెలుసుకొని బిఆర్ టియు రాష్ట్ర కార్మిక నాయకుడు శ్రమశక్తి అవార్డు గ్రహీత రవిసింగ్ అతని గురించి తెలుసుకొని రవిసింగ్ ఆఫీస్ వద్దకు వెళ్లి డ్రైవర్ కి జరిగిన అన్యాయం చెప్పుకున్నాడు, ఆ తర్వాత వెంటనే స్పందించిన, రవిసింగ్ హుటాహుటిన శ్రీనివాస్ ట్రాన్స్ పోర్ట్, ఎండి. శ్రీనివాస్, దగ్గరికి వెళ్లి డ్రైవర్ కు రావలసిన ఒక నెల వేత్తనం గురించి మాట్లాడి, ప్రసాద్ యాదవ్ కి ఇప్పించడం జరిగింది... డ్రైవర్ ప్రసాద్ యాదవ్ మాట్లాడుతూ నాకు న్యాయం చేసిన కార్మిక నాయకుడు రవిసింగ్ కి ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు... ఈ కార్యక్రమంలో అనిల్, సుదర్శన్, జగన్,కిరణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు..

గాజులరామారంలో కోటి దీపోత్సవం కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయండి.

– శ్రీశ్రీశ్రీ నకులేశ్వరి దేవి సిద్దిపీఠం ఫౌండర్ చైర్మన్ నందుస్వామి.

కుత్బుల్లాపూర్ వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి దుర్గారావు నవంబర్ రెండవ తేది నుండి ఆరవ తేది వరకు గాజులరామారంలోని భారత్ పెట్రోల్ పంపు పక్కన కైలాస్ హిల్స్ లో కోటి దీపోత్సవ కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నట్లు శ్రీశ్రీశ్రీ నకులేశ్వరీ దేవి సిద్దిపీఠం చైర్మన్ నందు స్వామి ఒక ప్రకటనలో తెలియజేశారు. నవంబర్ రెండవ తేదీ నుండి ఆరవ తేదీ వరకు రోజు సాయంత్రం 6 గంటల నుండి అంగరంగ వైభవంగా కోటి దీపోత్సవ కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నట్లు ఆయన అన్నారు, ఇట్టి కార్యక్రమానికి భక్తుల నుండి అశేష ఆదరణ లభిస్తున్నట్లు ఆయన హర్షం వ్యక్తం చేశారు, కావున భక్తాగ్రేసరులు ఇట్టి కార్యక్రమంలో పాల్గొని దేవుని కృపకు ఆరాధ్యులు కాగలరని ఆయన అన్నారు. కోటి దీపోత్సవం విజయవంతం కావడానికి అహర్నిశలు శ్రమిస్తున్న శివారెడ్డి, అఖిలేశ్వర్, శ్రావణ్ కుమార్, శివకుమార్, రవితేజ శర్మ, లలిత్ రాజ్, సాయిరాంచేస్తున్న సేవలను ఆయన కొనియాడారు.

సరస్వతి అమ్మవారి సేవలో ఎమ్మెల్యే కెపి.వివేకానంద్

కుత్బుల్లాపూర్ వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి దుర్గారావు 128 – చింతల్ డివిజన్ హనుమాన్ దేవాలయం, ఎన్. ఎల్.బి నగర్, పద్మశాలి బస్తీ, వల్లభాయ్ పటేల్ నగర్, వివేకానంద నగర్ బస్తీలలో ఎమ్మెల్యే కెపి.వివేకానంద్ పాల్గొని సరస్వతి అమ్మవారి వారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సంధర్భంగా ఎమ్మెల్యే కెపి.వివేకానంద్ మాట్లాడుతూ అమ్మవారి అనుగ్రహంతో ప్రజలంతా సంతోషంగా అష్టైశ్వర్యాలతో జీవించాలన్నారు. ఎన్.ఎల్. బి.నగర్ లో... అమ్మవారి నవరాత్రి వేడుకల్లో భాగంగా ఎన్.ఎల్ .బి నగర్ లోని హనుమాన్ దేవాలయం మరియు బస్తీల్లో నిర్వహించిన వేడుకల్లో ప్రభాకర్ గుప్త, కూన జగన్ గౌడ్, ఆర్.కుమార్, చంద్రశేఖర్ రెడ్డి, గిరిధర్ గౌడ్, ప్రశాంత్, సంపత్ గౌడ్ తదితరులు...పద్మశాలి బస్తీ లో.. పద్మశాలి బస్తీ లో ఏర్పాటుచేసిన దుర్గా దేవి నవరాత్రి వేడుకల్లో ముఖ్య అతిథిగా ఎమ్మెల్యే కెపి.వివేకానంద్ హాజరై సరస్వతి అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో శివ కుమార్, సాయి, సంతోష్, రాజు, కవిత, జ్యోతి, అనురాధ, జ్యోతి ప్రభ, స్వాతి, సంగమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. వల్లభాయ్ పటేల్ నగర్ లో... వల్లభాయ్ పటేల్ నగర్ లో శేఖర్ రావు ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటుచేసిన దుర్గా దేవి నవరాత్రి వేడుకల్లో ముఖ్య అతిథిగా ఎమ్మెల్యే కెపి.వివేకానంద్ హాజరై అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కూన వెంకటేష్ గౌడ్, సుధాకర్ రెడ్డి, కుమార్ యాదవ్, నర్సింహా రెడ్డి, సోహేల్, మోహన్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు. వివేకానంద నగర్ లో... వివేకానంద నగర్ లో శేఖర్ రావు ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటుచేసిన దుర్గా దేవి నవరాత్రి వేడుకల్లో ముఖ్య అతిథిగా ఎమ్మెల్యే కెపి.వివేకానంద్ హాజరై అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.

ఈ కార్యక్రమంలో డివిజన్ అధ్యక్షురాలు స్వప్న, నాగ రాణి, రేణుక, శ్రీహరి, ప్రసాద్, పవన్, శ్రీధర్ రెడ్డి, అరవింద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో నియోజకవర్గం యూత్ అధ్యక్షులు దూదిమెట్ల సోమేష్ యాదవ్, బస్వరాజు, శేఖర్ రావు, శౌకత్ అలీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రతన్ టాటాకు నివాళులు అర్పించిన పూడూరు గ్రామస్తులు

మేడ్చల్ వాస్తవ తెలంగాణ పారిశ్రామిక దిగ్గజం రతన్ టాటా అకాల మరణం పట్ల మండల పరిధిలోని పూడూరు గ్రామస్తులు తమ సంతాపాన్ని తెలియజేశారు.గురువారం గ్రామంలోని మహాత్మా గాంధీ విగ్రహం వద్ద వారి చిత్రపటానికి పూలమాలవేసి ఘన నివాళులు అర్పించారు.ఈ సందర్భంగా గ్రామ యువ నాయకులు తుపాకుల మల్లికార్జున్,కందుకూరి సాయికుమార్ మాట్లాడుతూ రతన్ టాటా మరణం యావత్ పారిశ్రామిక రంగానికే కాక దేశానికి తీరని లోటని అన్నారు.దేశ ఆర్థిక వృద్ధికి వారు చేసిన సేవలు ఎనలేనివని కొనియాడారు.తన సంపాదనలో 60శాతం ప్రజాసేవకు వినియోగించిన గొప్ప ఆర్థిక సంస్కరణ యోధుడు రతన్ టాటాని తెలిపారు.కార్యక్రమంలో గ్రామస్తులు జీ.పరమేశ్,గౌతమ్,సురేందర్,శ్రీకాంత్,మహేందర్,శ్రీనివాస్ పాల్గొన్నారు.

జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయ ఆవరణలో అంగరంగ వైభవంగా బతుకమ్మ సంబరాలు...

- ఎస్.పి డి.ఉదయ్ కుమార్ రెడ్డి

వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ మెదక్ ప్రతినిధి (ఆంజనేయులు) గురువారం పోలీస్ ప్రధాన కార్యాలయంలో పోలీస్ రక్షా బతుకమ్మ వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ వేడుకలకు జిల్లా ఎస్.పి డి.ఉదయ్ కుమార్ రెడ్డి . పాల్గొన్నారు.నవరాత్రి ఉత్సవాలలో భాగంగా జిల్లా పోలీస్ శాఖలో పని చేసే మహిళా అధికారులు మరియు సిబ్బంది మరియు కుటుంబసభ్యులు ఈ బతుకమ్మ వేడుకకు ఆనందోత్సాహాలతో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా ఎస్.పి .డి.ఉదయ్ కుమార్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ%ొ%. పోలీసువారి కుటుంబ సభ్యులతో బతుకమ్మ ఆడటం ఇంత మంది కుటుంబ సభ్యులను కలిసినందుకు వారితో బతుకమ్మ సంబరాల్లో పాల్గొన్నందుకు ఆనందంగా ఉందని తెలిపారు. 'బతుకమ్మ' బతుకుని కొలిచే పండుగ. ఎక్కడైనా దేవుళ్లకు పూలు పెట్టి కొలుస్తాము, కానీ పువ్వులనే దేవతగా కొలిచే సాంప్రదాయం మన తెలంగాణలో మాత్రమే ఉందన్నారు. మరియు తెలంగాణ సంస్కృతికి చారిత్రక చిహ్నం బతకమ్మని మరియు తెలంగాణ సంస్కృతికి అద్దం పట్టే బతుకమ్మ వేడుకలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రాచుర్యం పొందుతున్నాయి తెలిపారు. బతుకమ్మ ఉయ్యాలో అని సాగే ఈ పాటల్లో మహిళలు తమ కష్ట సుఖాలు, ప్రేమ, స్నేహం, బంధుత్వం, ఆప్యాయతలు, భక్తి, భయం, చరిత్ర, పురాణాలు మేళవిస్తారు. ఈ పాటలు చాలా వినసొంపుగా ఉంటాయి. తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు ప్రతీక ఈ బతుకమ్మ పండుగ. తెలంగాణ నేలపై బతుకమ్మ పండుగను శతాబ్దాలుగా జరుపుకుంటున్నారని తెలిపినారు. పూలను పూజిస్తూ, ప్రకృతిని ఆరాధిస్తూ జరుపుకునే పండుగ బతుకమ్మను అత్యంత వైభవంగా జరుపుకోవాలన్నారు.

జిల్లా ఆడపడుచులు ఎంతో భక్తి శ్రద్ధలతో బతుకమ్మ జరుపుకుంటారన్నారు. ప్రకృతితో మమేకమయ్యే పండుగ బతుకమ్మ అని కొనియాడారు. ప్రపంచంలో పూలను పూజించే సంస్కృతి తెలంగాణలో మాత్రమే ఉందన్నారు. జిల్లా ప్రజల జీవితాల్లో వెలుగులు నింపాలని, కష్టాలను తొలగించాలని భగవంతుణ్ణి ప్రార్థిస్తున్నట్లు ఎస్పీ గారు పేర్కొన్నారు. అందమైన బతుకమ్మలతో సంబరాలను చేసుకోవడం జరిగింది. పోలీస్ శాఖలో నిరంతరం విధులు నిర్వహిస్తూ ప్రజలకు సేవలు అందించే పోలీసు అధికారులు మరియు సిబ్బంది కుటుంబాలతో కలిసి నవరాత్రులలో భాగంగా ఈ రోజు ఏర్పాటు చేసిన బతుకమ్మ సంబరాలకు హాజరుకావడం ఆనందకరంగా ఉందని తెలిపారు. రంగురంగుల పూలతో బతుకమ్మలను తయారు చేసి ఈ పూల పండగను ఎంతో అందంగా ఏర్పాటు చేసిన పోలీసు అధికారులను ఈ సందర్భంగా అభినందించారు. అనంతరం బతుకమ్మ పాటలకు నృత్యాలు చేస్తూ మహిళలు, పిల్లలు ఆనందంగా గడిపారుఈ కార్యక్రయమంలో జిల్లా అదనపు ఎస్పీ ఎస్. మహేందర్ ఎఆర్ డిఎస్పీ శ్రీ. రంగ నాయక్ సూపరింటెండెంట్ శ్రీమతి మణి అల్లాదుర్గ్ సిఐ శ్రీమతి రేణుక రెడ్డి ఆర్.ఐ శ్రీ.శైలేందర్ ఎఆర్ ఎస్.ఐ నరేష్ , మహిపాల్ గారితో పాటు జిల్లా పోలీస్ ప్రదాన కార్యాలయ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఇమాంపూర్ లో ఘనంగా బతుకమ్మ సంబరాలు : నాయకులు బక్క సత్యనారాయణ గౌడ్

తూప్రాన్ వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి నవీన్ :మెదక్ జిల్లా తూప్రాన్ మండలంలోని ఇమాంపూర్ గ్రామంలో సద్దుల బతుకమ్మ పండుగను పుష్కరించుకొని గ్రామ పంచాయతీ వద్ద ఏర్పాటుచేసిన బతుకమ్మ సంబరాలు ఎంతో ఘనంగా నిర్వహించారు, ఈ కార్యక్రమంలో మహిళలు ఆటపాటలతో కోలటలతో వర్షాన్ని సైతం లెక్కచేయకుండా బతుకమ్మ పాటలు పాడుతూ ఆడుతూ బ్రహ్మాండంగా సంబరాలు జరుపుకున్నారు ఈ సందర్భంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకుడు తాజా మాజీ మండల ఉపసర్పంచుల ఫోరం అధ్యక్షుడు ఉప సర్పంచ్ బక్క సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ ప్రతి సంవత్సరం లాగే ఈ సంవత్సరం కూడా గ్రామపంచాయతీ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించడం జరిగింది ప్రతి సంవత్సరం లాగే ఈ సంవత్సరం అంతా గ్రామ అందరికీ మంచి జరగాలని అందరూ సుఖశాంతులతో వర్ధిల్లాలని ఆయుష్షు ఆరోగ్యలతో ఉండాలని మన గ్రామ ప్రజలందరూ ఎలాంటి ఇబ్బందులు పడకుండా ఉండాలని ఆ గౌరమ్మను కోరుకుంటున్నానని ఆయన అన్నారు మనం బాగుంటేనే మన గ్రామం బాగుంటుందని గ్రామంలోని అందరూ అన్నదమ్ముల్లా కలిసి ఉండాలన్నదే నా కోరిక అని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు ఈ కార్యక్రమంలో తాజా మాజీ సర్పంచ్ లు, ఉప సర్పంచ్ లు, వార్డు సభ్యులు గ్రామ నాయకులు, యువకులు, మహిళలు ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు

మేడ్చల్ అగ్రికల్చర్ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ గా నూతనంగా నియమితులైన బొమ్మలపల్లి నర్సింహ్ములు యాదవ్ శాలువాతో సత్కరించిన కౌన్సిలర్ కౌడే మహేష్ కురుమ.

మేడ్చల్ వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి శివకుమార్. మేడ్చల్ జిల్లా అగ్రికల్చర్ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ గా నూతనంగా నియమితులైన మూడుచింతల పల్లి మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు కేశవరం గ్రామ మాజీ సర్పంచ్ బొమ్మలపల్లి నర్సింహ్ములు యాదవ్, మర్యాద పూర్వకంగా కలిసి శాలువాతో సత్కరించి పూలమాల వేసి స్వీట్ తినిపించి హార్ధిక శుభాకాంక్షలు తెలియజేసిన 23వ వార్డు కౌన్సిలర్ కౌడే మహేష్ కురుమ, ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ పార్టీలో పార్టీ కోసం ప్రతి ఒక్కరికీ కాంగ్రెస్ పార్టీ గుర్తించి ప్రతి ఒక్కరినీ కాపాడుకుంటుందని కౌన్సిలర్ కౌడే మహేష్ కురుమ తెలియజేసారు.ఈ కార్యక్రమంలో మేడ్చల్ పట్టణ యాదవ సంఘం అధ్యక్షులు నాచారం బాల మల్లేష్ యాదవ్,మాజీ వార్డు మెంబర్ కౌడే నాగేందర్ కురుమ, పట్టణ నాయకులు పెంజర్ల భాస్కర్ యాదవ్,జంగా భాస్కర్ యాదవ్, మేడ్చల్ పట్టణ,మూడు చింతల పల్లి, శామీర్ పేట్ మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు యువకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తూప్రాన్ 5 వ వార్డ్ లో ఘనంగా సద్దుల బతుకమ్మ వేడుకలు...

వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి నవీన్ : మెదక్ జిల్లా తూప్రాన్ పట్టణంలోని ఐదవ వార్డు ఆర్డీవో కార్యాలయం వద్ద ఏర్పాటుచేసిన బతుకమ్మ సంబరాలలో కాలనీ మహిళలు తీరక్క పూలతో బతుకమ్మలను పేర్చి అంగరంగ వైభవంగా సద్దుల బతుకమ్మ వేడుకలు గురువారం రోజున సద్దుల బతుకమ్మ వేడుకలు వర్షాన్ని సైతం లెక్కచేయకుండా బతుకమ్మ పాటలు పాడుతూ ఆడుతూ బతుకమ్మలను ఉంచి మహిళలు ఆటపాటతో ఆడి పెద్ద చెరువు లో నిమజ్జనం చేశారు వాయినాలు పంచుకొని సల్లగా చూడు బతుకమ్మ అంటూ ఇంటికి వేను దిరిగారు. ఐదవ వార్డు కాలనీవాసులు మహిళలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు

ప్రత్యేక ఆకర్షణంగా 26 ఫీట్ల భారీ బతుకమ్మ సంగారెడ్డిలో

సంగారెడ్డి వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి టీ మాణిక్యం.... బతుకమ్మ పండుగ సందర్భంగా సంగారెడ్డిలోని మహబూబ్ సాగర్ చెరువు కట్టపై గురువారం 26 ఫీట్ల భారీ బతుకమ్మ ప్రత్యేక ఆకర్షణంగా నిలిచింది. ఈ యొక్క బతుకమ్మను తయారు చేయడానికి ఐదు పాయింట్ ఐదు టన్నుల పూలు, మరియు మూడు పాయింట్ 50 టన్నుల స్టీలు ఉపయోగించి భారీ బతుకమ్మను రూపొందించారు. రాష్ట్రంలోనే అతిపెద్ద భారీ బతుకమ్మను రూపొందించినట్లు టీపీసీసీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి అనంత కిషన్ తో పాజి తెలిపారు. బతుకమ్మలు అనేటివి మామూలుగా ఇండ్లలో పేరెట్లల్లో పెరుసుకొని వాకిళ్లలో పేర్చి బతుకమ్మలాడి చెరువులలో విడుస్తారు. ఆడపిల్లల పండగ కాబట్టి. ఇలాంటి అప్పుడు సంగారెడ్డి లో ఉన్నటువంటి బతుకమ్మలు ఆడిన ఆడబిడ్డలు అందరూ ఆ యొక్క బతుకమ్మను చూసి ఆశ్చర్యపోయారు. ఇంత పెద్ద బతుకమ్మను తయారు చేయడం అది జగ్గారెడ్డి వాళ్ళని అయిందని వారు అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశారు. వర్షం పడడం మూలంగా అసలు బతుకమ్మ టయానికి వర్షం రావడంతో తీవ్ర ఇబ్బంది కలిగిందని ఆడబిడ్డలు పేర్కొన్నారు.

బంగాళాఖాతంలో బలపడిన అల్పపీడన ద్రోణి

బతుకమ్మ వేడుకలు అంబరాన్నంటుతుండగా.. వేడితో అల్లాడుతున్న ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతోన్న హైదరాబాద్‌వాసులను వరుణుడు కరుణించాడు.మధ్యాహ్నం వరకు భానుడి భగభగలతో అల్లాడిన నగర వాసులను వాన జల్లులు పలకరించాయి. దీంతో వాతవరణం చల్లబడి ఉపశమనాన్నిచ్చింది. నగరంలోని చాలా ప్రాంతాల్లో గురువారం సాయంత్రం నుంచి భారీ వర్షం కురిసింది. నారాయణగూడ, హిమాయత్ నగర్, బషీర్‌బాగ్, అబిడ్స్, కోఠి, సరూర్ నగర్, కొత్తపేట, మలక్‌పేట పరిసర ప్రాంతాల్లో ఉరుములు మెరుపులతో కూడిన భారీ వర్షం పడింది. అలాగే, జూబ్లీహిల్స్, మాదాపూర్, యూసఫ్ గూడ, కీసర, ఘట్‌కేసర్, అబ్దుల్లాపూర్ మెట్, నాంపల్లి, ఖైరతాబాద్, మెహదీపట్నం, దిల్‌సుఖ్ నగర్, ఫిల్మ్ నగర్, బంజారాహిల్స్, షేక్‌పేట తదితర ప్రాంతాల్లో జోరు వాన కురిసింది. ఓవైపు, సద్దుల బతుకమ్మ వేడుకలు.. మరోవైపు, వర్షం కూడా కురుస్తుండటంతో పలు ప్రాంతాల్లో భారీగా ట్రాఫిక్ స్తంభించింది. ఐటీ కారిడార్‌లో కిలోమీటర్ల మేర వాహనాలు బారులుతీరాయి. వాహనాల రాకపోకలను సజావుగా సాగేందుకు పోలీసులు శ్రమిస్తున్నారు. ఇక, గురువారం రాత్రి కూడా భారీ వర్షాలు కురుస్తాయన్న హెచ్చరికల నేపథ్యంలో లోతట్టు ప్రాంతాల ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని భారత వాతావరణ శాఖ అధికారులు అప్రమత్తం చేశారు. నగరంతో పాటు రాష్ట్రంలోని పలు ప్రాంతాల్లో సాయంత్రం వర్షం కురిసింది. భారీ వర్షాలతో పాటుగా ఉరుములు, మెరుపులు.. అక్కడక్కడ పిడుగులు కూడా పడ్డాయి. ఉదయం కాస్త ఎండ కాసినా.. సాయంత్రానికి మేఘాలు ఏర్పడి పలు ప్రాంతాల్లో వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని ఐఎండీ వెల్లడించింది. ఐఎండీ అంచనా వేసినట్టు నగరంలో వర్షం పడింది. ఇక, బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడిన ఉపరితల ఆవర్తన ద్రోణి క్రమంగా బలపడుతోందని, దీని ప్రభావంతో రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లోనూ మరో రెండు రోజులు పాటు వర్షాలు కురుస్తాయని ఐఎండీ ఇప్పటికే హెచ్చరించిన విషయం తెలిసిందే. తెలంగాణలోని పలు జిల్లాల్లో ఓ మోస్తరు వర్షాలకు అవకాశం ఉన్నట్లు పేర్కొంది. ఇక, అంతటి వర్షంలోనే ఆడపడుచులు సద్దుల బతుకమ్మ ఆడుతూ.. సంతోషంగా ఉన్నారు. తెలంగాణ వ్యాప్తంగా సద్దుల బతుకమ్మ ఉత్సవాలు అత్యంత ఘనంగా జరుగుతున్నాయి.

కోనాయిపల్లి లో అంగరంగ వైభవంగా బతుకమ్మ సంబరాలు

వాస్తవ తెలంగాణ న్యూస్ ప్రతినిధి నవీన్ : మెదక్ జిల్లా మనోహరాబాద్ మండలం కోనాయిపల్లి పిటి గ్రామంలోని పంచాయతీ కార్యాలయం వద్ద ఏర్పాటుచేసిన సద్దుల బతుకమ్మ వేడుకలను ఎంతో ఘనంగా నిర్వహించారు, ఈ సందర్భంగా నాయకులు చంద్రశేఖర్ ముదిరాజ్ మాట్లాడుతూ 'బతుకమ్మ'అనగా బతుకుని కొలిచే పండుగ. ఎక్కడైనా దేవుళ్లకు పూలు పెట్టి కొలుస్తాము, కానీ పువ్వులనే దేవతగా కొలిచే సాంప్రదాయం మన తెలంగాణలో మాత్రమే ఉందన్నారు. మరియు తెలంగాణ సంస్కృతికి చారిత్రక చిహ్నం బతుకమ్మని మరియు తెలంగాణ సంస్కృతికి అద్దం పట్టే బతుకమ్మ వేడుకలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రాచుర్యం పొందుతున్నాయి అని తెలిపారు. బతుకమ్మ బతుకమ్మ ఉయ్యాలో అని సాగే ఈ పాటల్లో మహిళలు తమ కష్ట సుఖాలు, ప్రేమ, స్నేహం, బంధుత్వం, ఆప్యాయతలు, భక్తి, భయం, చరిత్ర, పురాణాలు మేళవిస్తారు. ఈ పాటలు చాలా వినసొంపుగా ఉంటాయి. తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు ప్రతీక ఈ బతుకమ్మ పండుగ. తెలంగాణ నేలపై బతుకమ్మ పండుగను శతాబ్దాలుగా జరుపుకుంటున్నారని తెలిపారు. పూలను పూజిస్తూ, ప్రకృతిని ఆరాధిస్తూ జరుపుకునే పండుగ బతుకమ్మను అత్యంత వైభవంగా గ్రామంలో ఆడపడుచులు ఎంతో భక్తి శ్రద్ధలతో వర్షాన్ని సైతం లెక్కచేయకుండా బతుకమ్మ పండుగను జరుపుకుంటున్నారని ప్రకృతితో మమేకమయ్యే పండుగ బతుకమ్మ అని కొనియాడారు. ప్రపంచంలో పూలను పూజించే సంస్కృతి తెలంగాణలో మాత్రమే ఉందన్నారు. గ్రామ ప్రజల జీవితాల్లో వెలుగులు నింపాలని, కష్టాలను తొలగించాలని భగవంతుణ్ణి ప్రార్థిస్తున్నట్లు బీజేపీ నాయకులు భాషబోయిన చంద్రశేఖర్ పేర్కొన్నారు. తీరొక్క రకాల పువ్వులతో బతుకమ్మలతో సంబరాలను చేసుకోవడం జరిగింది. పోలీస్ శాఖలో నిరంతరం విధులు నిర్వహిస్తూ ప్రజలకు సేవలు అందించే పోలీసు అధికారులు మరియు సిబ్బంది కుటుంబాలతో కలిసి నవరాత్రులలో భాగంగా ఈ రోజు ఏర్పాటు చేసిన బతుకమ్మ సంబరాలకు హాజరుకావడం ఆనందకరంగా ఉందని తెలిపారు. రంగురంగుల పూలతో బతుకమ్మలను తయారు చేసి ఈ పూల పండగఅనంతరం బతుకమ్మ పాటలకు నృత్యాలు చేస్తూ మహిళలు, పిల్లలు ఆనందంగా గడిపారు. ఈ కార్యక్రయమంలో తాజా మాజీ సర్పంచ్ లు, ఉప సర్పంచ్ లు, వార్డ్ సభ్యులు, నాయకులు యువకులు మహిళలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు

హైదరాబాద్‌లో అక్రమ కట్టాలపై హైడ్రా ఉక్కుపాదం

ప్రభుత్వ ఆస్తుల రక్షణ, అక్రమ నిర్మాణాలు, చెరువుల కబ్జాలపై ఉక్కుపాదం మోపుతూ దేశమంతా మార్మోగిన హైడ్రా కొద్దిరోజులుగా వెనకడుగు వేస్తోంది. అయితే, నగరంలో వరదలు, కారణాలు, తీసుకోవాల్సిన పరిష్కార చర్యలపై అధ్యయనం ప్రారంభించింది. ఈ క్రమంలో హైడ్రా కమిషనర్ ఏవీ రంగనాథ్ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. ప్రజలందరి భాగస్వామ్యంతోనే చెరువులకు పునరుజ్జీవనం కల్పిస్తామని, పర్యావరణానికి చెరువలే కీలకమని పేర్కొన్నారు. పర్యావరణ పరిరక్షణకు చెరువు అమ్మ లాంటిదని వ్యాఖ్యానించిన కమిషనర్.. తాగు, సాగు నీరందించే చెరువులు పట్టణీకరణతో ప్రభావాన్ని కోల్పోయాయని అన్నారు. చాలా చెరువులు కనుమరుగైతే... ఉన్నవి కొన్ని మురికి కూపాలుగా మారిపోయాయని చెప్పారు. ప్రస్తుతం ఆ చెరువులకు పునరుజ్జీవనం ఇచ్చేందుకు హైడ్రా చర్యలు తీసుకుంటోందని రంగనాథ్ వెల్లడించారు. హైడ్రా కార్యాలయంలో 'లేక్ మ్యాన్ ఆఫ్ ఇండియా' ఆనంద్ మల్లిగవాడ్‌తో రంగనాథ్ గురువారం వీడియో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ మాట్లాడుతూ.. చెరువుల పరిరక్షణ బాధ్యత ప్రతి ఒక్కరిదని స్పష్టం చేశారు. చెరువుల పునరుద్ధరణలో పరిసర ప్రాంతాల్లో నివసిస్తున్న కాలనీ, బస్తీ వాసులు, స్వచ్ఛంద, కార్పొరేట్ సంస్థలు, ప్రభుత్వ విభాగాలను భాగస్వామ్యులను చేయనున్నట్టు వెల్లడించారు. బెంగళూరు నగరంలో చెరువుల పునరుద్ధరణ జరిగిన తీరును హైడ్రా ఆఫీసు నుంచి కమిషనర్ రంగనాథ్ నేరుగా పరిశీలించారు. ఈ క్రమంలో అక్కడ మురుగుతో, నీళ్లు లేకుండా ఉన్న వాటిని ఎలా మంచినీటి చెరువులుగా మార్చారనేది ఆనంద్ మల్లిగవాడ్ ఈ సందర్భంగా పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా వివరించారు. బెంగళూరు మహానగరంలో మొత్తం 35 చెరువులను పునరుద్ధరించిన విధానాన్ని సోదాహరణంగా వెల్లడించారు. అతి తక్కువ వ్యయంతో చెరువులకు పునరుజ్జీవనం ఏలా కల్పించిందీ లేక్ మ్యాన్ ఆఫ్ ఇండియా తెలియజేశారు. కాల్వల్లో పేరుకు పోయిన వ్యర్థాలను తొలగించి నీటిని స్వచ్ఛంగా మార్చి చెరువులోకి వెళ్లేలా ఏర్పాట్లు సైతం చేశారు. అలాగే, మురుగు కాలువల నుంచే నీటిని శుద్ధి చేసే ప్రక్రియను ప్రారంభించి.. చెరువులోకి చేరే ముందు మూడు నాలుగు దశల్లో వడపోసిన తీరును హైడ్రా అధికారులు ఈ సందర్భంగా ఆసక్తిగా గమనించారు. అలాగే, మురుగు నీటి కాలువలకు రెండు వైపులా మొక్కలు నాటడం, చెరువులోకి నీరు చేరడానికి ముందు కొంతమేర శుద్ధి జరిగేలా బెంగళూరులో అమలు చేసిన విధానంపై క్షేత్రస్థాయిలో అధ్యయనం చేయాలని హైడ్రా అధికారులు నిర్ణయించారు. దీంతో పాటు ఆనంద్ మల్లిగవాడ్‌ను హైదరాబాద్‌కు పిలిపించి.. ఇక్కడ చెరువుల పునరుద్ధరణకు ఆయన సలహాలు, సూచనలు తీసుకుంటామని హైడ్రా కమిషనర్ చెప్పారు. అదే విధంగా కూల్చివేతల శిథిలాలు, వ్యర్థాలను తొలగించి ముందుగా సున్నం చెరువు, అప్పా చెరువు, ప్రగతినగర్ వద్ద ఉన్న ఎర్రకుంట, కూకట్‌పల్లి చెరువులకు రక్షణ కల్పించాలని హైడ్రా నిర్ణయించింది. చెరువుల్లో శుద్ధ జలాలుంటే ఆయా పరిసరాలు చల్లగా ఉంటాయని హైడ్రా భావిస్తోంది. ఏపుగా పెరిగిన మొక్కలతో చక్కటి పర్యావరణం అందుతుందని, అందుకే ఈ కార్యక్రమంలో స్థానికులను పెద్ద సంఖ్యలో భాగస్వామ్యం చేసి, వారికే నిర్వహణ బాధ్యతలు స్వచ్ఛందంగా తీసుకునేలా కసరత్తు జరుగుతుందని ఏవీ రంగనాథ్ వివరించారు.

ఆదాయం లీకేజీని అరికట్టండి!

గనుల ఆదాయం పెంచడం, ఇసుక అక్రమాలను అరికట్టి ప్రభుత్వానికి ఆదాయం జమయ్యేలా చూడటం, రాజీవ్ స్వగృహ ఫ్లాట్లు అమ్మడం, వాణిజ్య పన్నుల్లో ఎగవేతలను అరికట్టడం, పరిశ్రమలకు ఉపయోగించని ప్రభుత్వ భూములను వెనక్కి తీసుకోవడం తదితర మార్గాల ద్వారా ఆదాయాన్ని పెంచాలని ప్రా?థమికంగా నిర్ధారణకు వచ్చింది. ఆదాయ పెంపు మార్గాలపై ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి గురువారం కీలక శాఖల ఉన్నతాధికారులతో సమీక్ష జరిపారు. ఆర్థిక మంత్రి భట్టి విక్రమార్కతోపాటు ఆర్థిక, వాణిజ్య పన్నులు, గనులు, పురపాలక, గృహ నిర్మాణ శాఖల ఉన్నతాధికారులు ఈ సమీక్షలో పాల్గొన్నారు. ఇసుక రీచ్‌ల ద్వారా ప్రభుత్వ ఖజానాకు గరిష్ఠ ఆదాయం సమకూరేందుకు తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై నివేదిక ఇవ్వాలని ముఖ్యమంత్రి ఆదేశించారు. అన్ని ఇసుక రీచ్‌లలో సీసీ కెమెరాల పర్యవేక్షణ ఏర్పాటు చేయడంపై చర్చించారు. రీచ్‌ల నుంచి వెళ్తున్న ఇసుక పక్కదారి పట్టకుండా, ప్రభుత్వ ఖజానాకు నష్టం జరగకుండా కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని సీఎం ఆదేశించారు. గనుల శాఖకు సంబంధించి రాయల్టీలు, లీజుల వసూలు, కొత్త గనుల అనుమతులు, నూతన ఆదాయ మార్గాలపై చర్చించారు. కాగా, రాజీవ్ స్వగృహకు సంబంధించిన ఫ్లాట్లు రాష్ట్రంలోని పలు జిల్లాల్లో ఉన్నాయని సమావేశంలో అధికారులు తెలిపారు. వీటన్నిటి నిర్మాణాలు ఇప్పటికే దాదాపు పూర్తి అయ్యాయని, కొన్నిచోట్ల మాత్రమే కొంత శాతం పనులు మిగిలి ఉన్నాయని, తక్కువ ఖర్చుతో వీటిని పూర్తి చేయవచ్చని వివరించారు. వీటిని విక్రయిస్తే దాదాపు రూ.1500 కోట్లు వస్తాయని అంచనా వేశారు. గతంలోనూ ఈ ఆలోచన చేసినా అన్ని ఫ్లాట్లు అమ్ముడు పోలేదు. ఈ ఫ్లాట్లు విక్రయించే అంశంపై త్వరితగతిన ఓ నిర్ణయం తీసుకోవాలని అధికారులను సీఎం ఆదేశించారు. గతంలో ప్రైవేటు సంస్థలకు కేటాయించిన ప్రభుత్వ భూములను పారిశ్రామిక అవసరాలకు ఉపయోగించకుంటే వెనక్కి తీసుకోవాలని ముఖ్యమంత్రి చెప్పారు. ఈ విషయంపై ఇటీవలే హైకోర్టు సైతం స్పష్టమైన ఆదేశాలు ఇచ్చిన నేపథ్యంలో ఇలాంటి భూములు రాష్ట్రంలో ఎక్కడెక్కడ ఏ మేర ఉన్నాయో గుర్తించాలని ఆదేశించారు. ప్రభుత్వాదాయం పెంచేందుకు కీలక శాఖల మధ్య సమన్వయం అత్యంత కీలకమని ముఖ్యమంత్రి చెప్పారు. కొత్త ఆదాయ మార్గాలపైనా దృష్టి పెట్టాలని సూచించారు. సమీక్షలో ఆర్థిక శాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి రామకృష్ణారావు, రోడ్డు భవనాల ముఖ్య కార్యదర్శి వికాసరాజ్, వాణిజ్య పన్నుల శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి రిజ్వీ, పురపాలక శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి దాన కిషోర్, గనుల శాఖ కార్యదర్శి సురేంద్ర మోహన్, హౌసింగ్ కార్యదర్శి బుద్ధప్రకాష్ పాల్గొన్నారు.

కనుల పండువగా నవరాత్రి ఉత్సవాలు

సుభా ష్‌రోడ్, బారంకుంటలో దుర్గాదేవి విగ్రహానికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. సుభాష్‌రోడ్‌లో జరిగిన అన్నదాన కార్యక్రమంలో ముదిరాజ్ సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు సరాఫ్ నాగరా జ్, మార్కెట్ కమిటీ వైస్ చైర్మన్ కొనంగేరి హ న్మంతు పాల్గొన్నారు. అ దే విధంగా నారాయణ పేట పట్టణంలోని భవా నీ, చౌడేశ్వరీ, బాలాజీ, రాఘవేంద్ర స్వామి, అ నంతసేన ఆలయం, కాళీ కామాత, మరిగమ్మ, శక్తి పీఠం ఉత్సవాలు కొనసా గాయి. మండలంలోని అప్పిరెడ్డిపల్లిలో మాజీ సర్పంచ్ ప్రభావతి సుభాన్‌రెడ్డి, విద్యుత్ ఏఈ మేఘన రాకేశ్ దంపతులు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఎంపీటీసీ మాజీ సభ్యుడు బాలప్ప, అడివప్ప, కాశీనాథ్, బాలప్ప పాల్గొన్నారు. ధన్వాడ మండల కేం ద్రంలోని దత్తాత్రేయ ఆలయం లో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి, మహిళలు దీపాలను వెలగించా రు. గంగామాత ఆలయం, అంబాభవానీ ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజల అనంతరం అన్నదానం చేశారు. మరికల్ మండల కేం ద్రంలోని భ్రమరాంబిక మల్లి కార్జున స్వామి, కాళికామాత ఆ లయంలో ప్రత్యేక పూజలు ని ర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఉదయం ఐదు గంటలకు హో మం అనంతరం అమ్మవారిని దుర్గాదేవిగా అలంకరించి, ప్రత్యే క పూజలు నిర్వహించారు. సా యంత్రం భ్రమరాంభిక ఆల యంలో ఘనంగా బతుకమ్మ సంబురాలు నిర్వహించారు. క ర్ణాటక సరిహద్దు యానగుంది సూర్యనంది క్షేత్రంల వేంకటేశ్వర స్వామి బ్రహ్మోత్సవాలు, భవానీ మాత నవరాత్రి ఉత్సవాలు వైభ వంగా కొనసాగుతున్నాయి. దా మరగిద్ద మండల కేంద్రంలోని కన్యకా పరమేశ్వరి ఆలయంలో మహిళలు ప్రత్యేక పూజలు ని ర్వహించగా, బాపన్‌పల్లిలో శాం తినగర్ దుర్గామాత అమ్మవారికి భీష్మ ఇన్‌ఫ్రా డెవలపర్స్ మేనే జింగ్ డైరెక్టర్ కె.రాజ్‌కుమార్‌రెడ్డి, పూర్వ విద్యార్థులతో కలిసి ప్రత్యే క పూజలు నిర్వహించి, అన్నదా నం చేశారు. ఊట్కూర్ మండ లం బిజ్వార్ గ్రామంలో గల అం భాత్రాయ క్షేత్రంలో ఎనిమిదవ రోజు అమ్మవారు గౌరీ మాతగా అమ్మవారు భక్తులను దర్శన మిచ్చారు. మక్తల్ పట్టణంలోని వాసవీ కన్యకాపరమేశ్వరి ఆల యం వద్ద గురువారం అమ్మవా రు దుర్గాదేవిగా భక్తులకు దర్శ నం ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయం వద్ద రాత్రి ఎనిమిది గంటలకు నిర్వహించిన తెప్పో త్సవంలో ఎమ్మెల్యే వాకిటి శ్రీహ రి, బీజేపీ రాష్ట్ర నాయకుడు కొం డయ్య, వివిధ పార్టీల నాయకు లు పాల్గొన్నారు. అదే విధంగా వేంకటేశ్వరస్వామి ఆలయం వద్ద స్వామివారు దుర్గాదేవిగా భక్తులకు దర్శనం ఇచ్చారు.

రతన్ టాటాకు కన్నీటి వీడ్కోలు..

ముంబయి: టాటా గ్రూప్స్ గౌరవ చైర్మన్ రతన్ టాటా అంత్యక్రియలు ముగిశాయి. ముంబైలోని వర్లి శ్మశాన వాటికలో మహారాష్ట్ర ప్రభుత్వం అధికార లాంఛనాలతో అంత్యక్రియలను నిర్వహించింది కేంద్రం తరఫున హోంమంత్రి అమిత్ షా హాజరయ్యారు.

రతన్ టాటా ముంబైలోని బ్రీచ్ కాండీ హాస్పిటల్లో చికిత్స పొందుతూ బుధవారం రాత్రి 11.30 గంటలకు తుదిశ్వాస విడిచిన విషయం తెలిసిందే. ఉదయం 10 గంటల నుంచి సాయంత్రం 4 గంటల వరకూ ఆయన భౌతిక కాయాన్ని ప్రముఖులు, అభిమానుల సందర్శనార్థం ముంబైలోని నారిమన్ పాయింట్లో ఉన్న నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ పెర్ఫార్మింగ్ ఆర్ట్స్ ఉంచారు. సినీ, రాజకీయ, వ్యాపార దిగ్గజాలు రతన్ టాటాకు కడసారి నివాళులర్పించారు. సాయంత్రం 4 గంటలకు రతన్ టాటా భౌతిక కాయాన్ని ఎన్‌సీపీఏ నుంచి అంతిమ యాత్రగా వర్లి శ్మశాన వాటికకు తీసుకెళ్లారు. అక్కడ ప్రభుత్వ లాంఛనాలతో అంత్యక్రియలు పూర్తి చేశారు. పలువురు ప్రముఖులు ఈ అంత్యక్రియల్లో పాల్గొని రతన్ టాటాకు కడసారి కన్నీటి వీడ్కోలు పలికారు.

కడచూపుకు తరలివచ్చి..అంతర్జాతీయ స్థాయి సంస్థను నెలకొల్పి ఎందరికో ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించి, తన సంపాదనలో 60 శాతానికిపైగా పేదల సంక్షేమానికి ఖర్చు పెట్టిన టాటా గ్రూప్ మాజీ చైర్మన్ రతన్ నావల్ టాటా(86) బుధవారం రాత్రి మరణించారు. రెండు దశాబ్దాలకు పైగా టాటా గ్రూప్‌నకు అధిపతిగా ఉన్న రతన్ ఇటీవల తీవ్ర అనారోగ్యంతో దక్షిణ ముంబైలోని బ్రీచ్ క్యాండీ హాస్పిటల్‌లో చేరారు. అక్కడ చికిత్స పొందుతూ.. పరిస్థితి విషమించి బుధవారం రాత్రి 11.30 గంటలకు తుది శ్వాస విడిచారు. న్యూయార్క్‌లోని ఇథాకాలోని కార్నెల్ యూనివర్సిటీలో చదువుకున్న రతన్ టాటా 1962లో

భారత్‌కు తిరిగి వచ్చి కుటుంబాన్ని పోషించడానికి ఓ దుకాణంలో పనిచేశారు. డిసెంబర్ 28, 1937న నావల్ టాటా, సూని టాటా దంపతులకు పార్సీ జొరాస్ట్రియన్ కుటుంబంలో రతన్ టాటా జన్మించారు. రతన్‌కు జిమ్మీ నావల్ టాటా, నోయెల్ టాటా అనే సోదరులున్నారు. రతన్ టాటా, ఆయన తమ్ముడు జిమ్మీ ముంబయి డౌన్‌టౌన్‌లో నివసించే అమ్మమ్మ నవాజ్‌బాయి దగ్గర పెరిగారు. ఆయన పార్థివదేహాన్ని కడసారి చూసేందుకు వేల సంఖ్యలో నేతలు, ప్రముఖులు, అభిమానులు, ప్రజలు తరలివచ్చారు.

చిత్తు చిత్తుల బొమ్మ

ముగుస్తున్నాయి. రాష్ట్ర ఆవిర్భావం నుంచే బతుకమ్మ సంబురాలను ప్రభుత్వం ఘనంగా నిర్వహిస్తోంది. దీంతోపాటు బతుకమ్మను రాష్ట్ర పండుగగా గుర్తించి గౌరవించింది. బతుకమ్మల నిమజ్జనానికి ఊళ్లలో ఉండే చెరువులతో పాటు హైదరాబాద్ వాసులు తమ సమీప నీటి వనరులను ఉపయోగించుకోవాలని అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేశారు. మరోవైపు రాజ్‌భవన్‌లో జరిగిన బతుకమ్మ వేడుకల్లో గవర్నర్ జిష్ణుదేవ్ వర్మ, సతీమణి సుధాదేవ్ పాల్గొన్నారు. గవర్నర్‌గా నియమితులైన తర్వాత తొలిసారి సంబురాలు జరుపుకుంటుండడంతో పూల పండుగ విశిష్టతను అధికారులు గవర్నర్ దంపతులకు అధికారులు వివరించారు.

బతుకు నిచ్చే పండగ బతుకమ్మ పండుగ తెలంగాణ ప్రజలందరికీ సద్దుల బతుకమ్మ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు మంత్రి సీతక్క బతుకమ్మ

స్ఫూర్తితో ప్రకృతిని, చెరువులను కాపాడుకుందామని ఈ సందర్భంగా మంత్రి పిలుపునిచ్చారు. చెరువులకు బతుకమ్మకు అవినాభావ సంబంధం ఉందని.. చెరువులు నిండితేనే మన పంటలు పండుతాయన్నారు. పంటలు పండుతేనే మనం పండుగ చేసుకోగలుగుతామన్నారు. అందుకే అందరమూ చెరువులను కాపాడుకుందామని చెప్పుకొచ్చారు. బతుకు నిచ్చే పండగ బతుకమ్మ పండుగ అని పేర్కొన్నారు. వర్షాకాలం ముగుస్తున్న సమయంలో బతుకమ్మ పండుగను జరుపుకుంటామని తెలిపారు. చెరువులకు పూజలు చేసే పండుగ బతుకమ్మ అని అన్నారు. చప్పట్లతో ఆడుతూ గొంతెత్తి పాడటం వల్ల ఆనందం, ఆరోగ్యం కలుగుతాయన్నారు. ఆరోగ్యాన్ని ఆనందాన్ని ఇచ్చి పండుగ బతుకమ్మను ఘనంగా నిర్వహించుకుందామన్నారు. పూలను పూజిస్తూ, చెరువులను ఆరాధిస్తూ బతుకమ్మ పండుగ జరుపుకుంటున్న ప్రజలందరికీ సద్దుల బతుకమ్మ శుభాకాంక్షలు అని మంత్రి సీతక్క వెల్లడించారు.

కేటీఆర్ శుభాకాంక్షలు...

తెలంగాణ సంస్కృతికి ప్రతీక మన బతుకమ్మ పండుగని కేటీఆర్ అన్నారు. పూలను, ప్రకృతిని దేవుళ్లుగా కొలుస్తూ ఆడ బిడ్డలు ఆనందంగా జరుపుకునే అద్భుమైన పండుగన్నారు. దేశంలోనే ఎక్కడ లేని అరుదైన, అందమైన సంస్కృతి వారసత్వం మన బతుకమ్మ పండగ అని గుర్తుచేసుకున్నారు. చిన్న పెద్ద అని తేడా లేకుండా ఆడ బిడ్డలంతా ఎంతో సంతోషంగా ఈ ఘనమైన పండుగను జరుపుకుంటారన్నారు. ఆడబిడ్డల జీవితాల్లో బతుకమ్మ తల్లి మరిన్ని సంతోషాలు, వెలుగు నింపాలని కోరుకుంటున్నాని తెలుపుతూ ఆడబిడ్డలందరికీ కేటీఆర్ సద్దుల బతుకమ్మ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

పట్నం వదిలి.. పల్లెబాట

చౌటుప్పల్ రూరల్, చౌటుప్పల్ టౌన్, అక్టోబరు 10: సద్దుల బతుకమ్మ దసరా పండుగ నేపథ్యంలో ప్రజలు గురువారం పట్టణం నుంచి పల్లెబాట పట్టారు. హైదరాబాద్ నుంచి ప్రజలు స్వగ్రామాలకు బయలుదేరారు. కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి ప్రజలు వివిధ వాహనాలలో సొంత గ్రామాలకు చేరుకుంటున్నారు. విజయదశమి పండుగకు ప్రజలు స్వగ్రామాలకు బయలుదేరి వెళుతుండటంతో హైదరాబాద్ విజయవాడ జాతీయ రహదారి సందడిగా మారింది. వందలాది వాహనాలు జాతీయరహదారి గుంగా బారులుతీరి వెళ్లాయి. ఉదయం నుంచి రాత్రి వరకు రహదారిపై వాహనాల రద్దీ నెలకొంది. బస్సులు, కార్లు, ద్విచక్రవాహనాలు, ఆటోల్లో ప్రజలు సొంత గ్రామాలకు పయనమయ్యారు. వాహనాలతో హెూటళ్ళు, దాబాలు కిటకిటలాడాయి. యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా చౌటుప్పల్ మండలం పంతంగి టోల్‌గేటు వద్ద దసరా వాహనాల రద్దీ నెలకొంది. టోల్‌గేటు వద్ద వాహనాలు బారులు తీరి వెళ్లాయి. 16గేట్లకు గాను 10 గేట్లకు ద్వారా వాహనాలను విజయవాడ వైపు పంపించారు. సాధారణ రోజుల్లో 35 వేలకు పైగా రాకపోకలు సాగిస్తుండంగా దసరా నేపథ్యంలో గురువారం 10 వేలకు పైగా వాహనాలు రాకపోకలు సాగించిన్నట్టు నిర్వహకులు తెలిపారు. ఫాస్టాగ్‌లతో టోల్‌గేటు వద్ద వాహనాలు సాఫిగా వెళ్ళిపోయాయి. ట్రాఫిక్‌జామ్ కాకుండ టోల్‌గేటు నిర్వహకులు నియంత్రణ చర్యలు చేపట్టారు. టోల్‌గేటు నిర్వహకులు, ట్రాఫిక్ పోలీసులు జాతయరహదారిపై పెట్రోలింగ్ నిర్వహించి ట్రాఫిక్ జామ్‌కాకుండా చూశారు.

విమానంలో బాంబు ఉందంటూ మెయిల్..

శంషాబాద్ ఎయిర్‌పోర్టు అధికారులు వెల్లడించిన వివరాల ప్రకారం.. హైదరాబాద్ నుంచి కోయంబత్తూరు వెళ్తున్న ఇండిగో విమానంలో బాంబు ఉన్నట్లు ఎయిర్‌పోర్టుకు ఓ బెదిరింపు మెయిల్ వచ్చింది. దీంతో ఆ విమానాన్ని అధికారులు అత్యవసరంగా నిలిపేశారు. దాదాపు 6 గంటల పాటు విమానంతో పాటు ఎయిర్‌పోర్టు మొత్తం క్షుణ్ణంగా చెక్ చేశారు. ఎక్కడా బాంబు దొరకలేదు. దీంతో ఎవరో కావాలనే బెదిరింపు మెయిల్ పంపినట్లు అధికారులు నిర్ధరణకు వచ్చారు. వెంటనే సైబర్ క్రైం పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. కేసు నమోదు చేసకున్న పోలీసులు.. ఆ మెయిల్ ఐడీ ఆధారంగా నిందితులను కనిపెట్టే పనిలో నిమగ్నమయ్యారు. ఈ ఏడాది మార్చిలో హైదరాబాద్ బేగంపేటలోని ప్రజాభవన్‌కు సైతం బాంబు బెదిరింపు కాల్ రావటం కలకలం రేపింది. కాసేపట్లో జ్యోతిబా పూలే ప్రజా భవన్ పేలిపోతుందంటూ పోలీస్ కంట్రోల్ రూమ్‌కు గుర్తు తెలియని ఓ అగంతకుడు ఫోన్ చేసి బెదిరించాడు. దీంతో అప్రమత్తమైన నగర పోలీసులు ఉరుకులు పరుగులు పెట్టారు. బాంబు స్క్వాడ్, డాగ్ స్క్వాడ్ బృందాలతో ప్రజా భవన్ మొత్తం అనువణువు తనిఖీలు చేపట్టారు. ప్రజాభవన్‌లో ఎక్కడా బాంబు దొరకకపోవడంతో అది ఫేక్ కాల్‌గా పోలీసులు గుర్తించారు. ఈ ఘటనపై కేసు నమోదు చేసిన పోలీసులు ఫోన్ చేసిన వ్యక్తిని పట్టుకునేందుకు గాలింపు చేపట్టారు. ఇక గతంలోనూ శంషాబాద్ ఎయిర్‌పోర్టుకు బాంబు బెదిరింపు కాల్స్, మెయిల్స్ వచ్చాయి. ఫ్లైట్ మిస్ అవుతుందని భావించిన ఓ ప్రయాణికులు గతేడాది బాంబ్ బెదిరింపు కాల్ చేయటం కలకలం రేపింది.

‘ఒకే దేశం, ఒకే ఎన్నికలు’ ప్రణాళికను రద్దు చేయండి

తిరువనంతపురం: దేశ వ్యాప్తంగా ఒకేసారి ఎన్నికలు నిర్వహించే ‘ఒకే దేశం, ఒకే ఎన్నికలు’ ప్రణాళికను రద్దు చేయాలని కేంద్ర ప్రభుత్వాన్ని కేరళ కోరింది. ఈ ప్రతిపాదన అప్రజాస్వామ్యమని ఆరోపించింది. ఈ నిర్ణయాన్ని వెనక్కి తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేసింది. కేరళ అసెంబ్లీ ఈ మేరకు గురువారం ఒక తీర్మానాన్ని ఆమోదించింది. కేరళ సీఎం పినరయి విజయన్ తరపున ఆ రాష్ట్ర పార్లమెంటరీ వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి ఎంబీ రాజేష్ ఈ తీర్మానాన్ని అసెంబ్లీలో ప్రవేశపెట్టారు. ‘ఒకే దేశం, ఒకే ఎన్నికలు’ ప్రతిపాదన దేశంలోని సమాఖ్య వ్యవస్థను నిర్వీర్యం చేస్తుందని విమర్శించారు. ‘ఈ ప్రతిపాదన అప్రజాస్వామికం. దేశంలోని సామాజిక, సాంస్కృతిక, రాజకీయ వైవిధ్యాలను దెబ్బతీసే ప్రయత్నం. ఖర్చులను తగ్గించడానికి, సులభతరమైన పాలనను నిర్ధారించడానికి సులభమైన మార్గాలున్నాయి. రాజ్యాంగంలోని ప్రధానమైన సమాఖ్య నిర్మాణాన్ని నాశనం చేయడం, ప్రజల హక్కులను సవాలు చేయడం, రాష్ట్ర అసెంబ్లీలు, స్థానిక స్వపరిపాలన హక్కులను అడ్డుకోవడమే లక్ష్యంగా ఈ ప్రతిపాదన ఉంది’ అని అన్నారు కాగా, ‘ఒకే దేశం, ఒకే ఎన్నికలు’ ప్రతిపాదన అధికార కేంద్రీకరణకు దారితీస్తుందని మంత్రి ఎంబీ రాజేష్ ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. దేశంలో కేంద్రీకృత, ఏకీకృత పరిపాలనా వ్యవస్థను అమలు చేయడానికి బీజేపీ, రాష్ట్రీయ స్వయంసేవక్ సంఘ్ (ఆర్‌ఎస్‌ఎస్) ఎజెండాలో ఇది ఒక భాగమని ఆయన ఆరోపించారు. మరోవైపు కేరళ అసెంబ్లీలో బీజేపీకి ఒక్క శాసనసభ్యులైనా లేరు. అలాగే ‘ఒకే దేశం, ఒకే ఎన్నికలు’ ప్రతిపాదనకు వ్యతిరేకంగా తీర్మానం చేసిన మొదటి రాష్ట్ర అసెంబ్లీగా కేరళ నిలిచింది.

జాబ్ నోటిఫికేషన్‌పై మాటల తూటాలు..

తెలంగాణలో ఓ వైపు హైడ్రా, మూసీ సుందరీకరణపై..ప్రభుత్వం, ప్రతిపక్షం మధ్య మాటల యుద్ధం నడుస్తుండగా ఇప్పుడు కొత్తగా వాటికి జాబ్స్‌వార్ తోడయింది. డీఎస్సీ–2024 విజేతలకు తాజాగా నియాకమ పత్రాలు అందించిన సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి..గత కేసీఆర్ ప్రభుత్వం నిరుద్యోగులను మోసం చేసిందని ఆరోపించారు. కొట్లాడి తెచ్చుకున్న తెలంగాణలో తమ కలలు నెరవేరుతాయని నిరుద్యోగులు భావిస్తే..కేసీఆర్ మాత్రం వారిని మోసం చేశారని మండిపడ్డారు. తమ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన 90 రోజుల్లోనే 30 వేల ఉద్యోగాలిచ్చిందని చెప్పారు నిరుద్యోగులను కేసీఆర్ మోసం చేశారన్న సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి వ్యాఖ్యలపై మండిపడుతున్నారు..బీఆర్ఎస్ నేతలు. కేసీఆర్ హయాంలో రికార్డు స్థాయిలో లక్షా 62 వేల ఉద్యోగాలు ఇచ్చామని.. అయితే ఆ విషయాన్ని తమ పార్టీ ప్రచారం చేసుకోలేకపోయిందన్నారు మాజీ ఎంపీ వినోద్. మార్కెటింగ్‌లో రేవంత్‌ను మించినవారు లేరని మండిపడ్డారు. మరోవైపు విద్యార్థులు, గురువుల ముందు కేసీఆర్‌ను విమర్శించడమే మీ విధానమా అని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డిని ఎక్స్‌లో ప్రశ్నించారు..మాజీ మంత్రి సబితా ఇంద్రారెడ్డి. ఈ ప్రభుత్వం ఇచ్చామని చెప్తున్న టీచర్ పోస్టులు కేసీఆర్ ప్రభుత్వం మంజూరు చేసినవి కాదా అన్నారు. ఎన్నికల ముందు మీరు చెప్పిన 25 వేల టీచర్ పోస్టులు ఎందుకు ఇవ్వలేదో ఆ గురువుల ముందు చెప్తే బాగుండేదన్నారు. ఎన్నికలప్పుడు 6వేల పాఠశాలలు మూత పడ్డాయని అబద్ధం చెప్పిన రేవంత్‌రెడ్డి.. ఆ పాఠశాలల లిస్ట్ విడుదల చేస్తే బాగుండేదన్నారు. కేసీఆర్ ప్రభుత్వం చేపట్టిన “మన ఊరు మన బడి” కార్యక్రమం ఎందుకు ఆపేసారో చెప్పాలన్నారు సబిత. డీఎస్సీపైనా బీఆర్ఎస్ నేతలు కుట్రలు పన్నారని అయినా 65 రోజుల్లోనే ప్రక్రియ పూర్తి చేశామంటోంది కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం. మరోవైపు బీఆర్ఎస్ నేతలు మాత్రం రేవంత్‌రెడ్డి ప్రభుత్వం వచ్చాక ఒక్క ఉద్యోగ నోటిఫికేషన్ కూడా ఇవ్వలేదని మండిపడుతున్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన మాట ప్రకారం.. డిసెంబర్ 31లోగా 2 లక్షల ఉద్యోగాలు ఇవ్వాలని లేకుంటే ప్రభుత్వంపై పోరాటం తప్పదని హెచ్చరిస్తోంది కారుపార్టీ. మరి ఈ విమర్శలకు ప్రభుత్వం ఏ విధంగా కౌంటర్ ఇస్తుందో చూడాలి.

క్విట్ ఇండియా ఉద్యమకారుడు

జె.పి.గా సుప్రసిద్ధులైన జయప్రకాశ్ నారాయణ్ (అక్టోబరు 11, 1902, అక్టోబరు 8, 1979) భారత స్వాతంత్ర్య సమర యోధుడు, రాజకీయ నాయకుడు. సిద్ధాంత కర్త, సోషలిస్ట్ నాయకుడు. ఆయనను "క్విట్ భారతదేశం ఉద్యమం హీరో" అని పిలుస్తారు. 1970 వ దశకంలో అప్పటి భారత ప్రధాని ఇందిరా గాంధీకి వ్యతిరేకంగా ప్రతిపక్షానికి నాయకత్వం వహించి సంపూర్ణ విప్లవానికి పిలుపు నివ్వటం ద్వారా జయప్రకాశ్ నారాయణ్ చిరస్మరణీయు డయ్యాడు. ఆయనను ప్రజలు "లోక్ నాయక్" అని సగౌరవంగా పిలుచు కుంటారు. గత భారత ప్రభుత్వం ఆయన జయంతిని "ప్రజాస్వామ్య పరిరక్షణ దినం"గా ప్రకటించింది. జయప్రకాశ్ నారాయణ్ బెంగాల్ ప్రెసిడెన్సీ లోని ఉత్తర ప్రదేశ్ లోని బలియా జిల్లాకు, బీహారు లోని సారన్ జిల్లాకు మధ్యన గల సీతాబ్ది యారా గ్రామంలో 1902 అక్టోబర్ 11న జన్మించాడు. ఉన్నత పాఠశాల విద్యను, కళాశాల విద్యను పాట్నాలో అభ్యసించాడు. అటుపిమ్మట అమెరికాలో 8 సం.లు, వివిధ విశ్వ విద్యాలయా లలో ఉన్నత విద్యనభ్యసించాడు. అమెరికాలో ఉన్న సమయంలో మార్క్స్ సిద్ధాంతాలను అధ్యయనం చేశాడు. ఆ కాలంలోనే యం.యన్.రాయ్ రచనల ప్రభావానికి లోనయ్యాడు. భారత దేశానికి తిరిగి వచ్చిన తరువాత ఇండియన్ నేషనల్ కాంగ్రెస్ (కాంగ్రెస్ పార్టీ) లో చేరాడు. 1920లో జయప్రకాశ్ నారాయణ్ స్వాతంత్ర్య సమర యోధురాలు, కస్తూరిబా గాంధీ అనుచరురాలు అయిన ప్రభావతీ దేవిని వివాహ మాడాడు. అమెరికా నుండి వచ్చిన వెంటనే జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ ఆహ్వానం మేరకు ఇండియన్ నేషనల్ కాంగ్రెసులో చేరి త్వరలోనే మహాత్మా గాంధీకి ప్రియ శిష్యుడుగా మారాడు. 1932లో శాసనోల్లంఘన ఉద్య మంలో పాల్గొన్నందుకు భారత దేశంలో బ్రిటిష్ పాలనకు వ్యతిరేకంగా శాసనోల్లంఘన ఉద్యమంలో పాల్గొన్నందుకు 1932 లో ఆయనకు ఒక సంవత్సరం జైలు శిక్ష విధించ బడింది. విడుదలైన తరువాత కాంగ్రెసులో అంతర్భాగంగా కాంగ్రెస్ పార్టీలోని వామపక్ష సమూహంలో, వామపక్ష భావాలతో స్థాపించ బడిన కాంగ్రెసు సోషలిష్టు పార్టీ స్థాపనకు కృషి చేసి, జనరల్ సెక్రటరీగా నియమించ బడ్డాడు. ఈ పార్టీ భారత స్వాతంత్ర్య ప్రచారానికి నాయకత్వం వహించిన సంస్థ. 1942లో క్విట్ ఇండియా ఉద్యమ కాలంలో సీనియర్ కాంగ్రెసు నేతలంతా అరెష్టు చేయబడిన సమయంలో జయప్రకాశ్ నారాయణ్... రాం మనోహర్ లోహియా, బాసవన్ సింగ్ వంటివారితో కలసి ఉద్యమాన్ని ముందుండి నడిపాడు. రెండవ ప్రపంచ యుద్ధంలో బ్రిటన్ వైపు పాల్గొనడాన్ని వ్యతిరేకించి నందుకు 1939 లో బ్రిటిష్ వారు మళ్లీ జైలు పాలయ్యారు, కాని తరువాత అతను నాటకీయంగా తప్పించు కున్నాడు. కొంతకాలం ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా, హింసాత్మక ప్రతిఘటనను, నిర్వహించడానికి ప్రయత్నించి, 1943 లో అరెస్టయి, 1946 లో విడుదలైన తరువాత బ్రిటిష్ పాలనకు వ్యతిరేకంగా మరింత ఉగ్రవాద విధానాన్ని అవలంబించాలని కాంగ్రెస్ నాయకులను ఒప్పించడానికి ప్రయత్నించారు. స్వాతంత్ర్యా నంతరం జె.పి. ఆచార్య నరేంద్ర దేవ్, బాసవన్ సింగ్ మొదలైన వారితో కలసి కాంగ్రెసు నుండి బయటకు వచ్చి తమ సోషలిస్టు పార్టీ ద్వారా ప్రతిపక్ష పాత్ర పోషించారు. 1948 లో ఆయన, చాలా మంది కాంగ్రెస్ సోషలిస్టులతో కలిసి కాంగ్రెస్ పార్టీని వీడారు. అలా 1952 లో ప్రజా సోషలిస్ట్ పార్టీని ఏర్పాటు చేశారు. అనంతరం బీహారు, ఉత్తర ప్రదేశ్ రాష్ట్రాల రాజకీయాలలో ఈ పార్టీ ప్రముఖ పాత్ర పోషించింది. 1954 లో జె.పి. రాజకీయాల నుండి విరమించుకుని తన జీవితాన్ని ప్రముఖ గాంధేయవాది అయిన ఆచార్య వినోబా భావే యొక్క సర్వోదయ ఉద్యమానికి, దానిలో అంతర్భాగమైన భూదాన్ ఉద్యమా నికి అంకితం చేశాడు. తన భూమి నంతా పేద ప్రజలకు ఇచ్చివేసి హజారిబాగ్‌లో ఒక ఆశ్రమాన్ని నెలకొల్పాడు. జె.పి. త్వరితగతిన భారతదేశంలో మహాత్మా గాంధీ భావాలకు అనుగుణంగా ఆయన అడుగు జాడలలో నడుస్తున్న సర్వోదయ ఉద్యమ కారులలో కెల్లా ప్రముఖునిగా రూపొందాడు. 1960 వ దశకం చివరిలో జయప్రకాశ్ నారాయణ్ తిరిగి బీహారు రాష్ట్ర రాజకీయాలలో క్రియాశీలంగా వ్యవహరించ నారంభించాడు. 1974 లో నారాయణ్ అకస్మాత్తుగా భారత రాజకీయ రంగంలో ప్రధాని అవినీతి మరియు పెరుగుతున్న అప్రజాస్వామిక ప్రభుత్వంగా తీవ్రంగా విమర్శించారు. బీహారులో జె.పి. నాయకత్వం వహించిన ఒక విద్యార్థి ఉద్యమం ఆతర్వాత బీహారు ఉద్యమంగా ప్రసిద్ధి పొందిన ఒక ప్రజా ఉద్యమంగా మారినది. ఈ ఉద్యమ సమయం లోనే శాంతి యుతమైన సంపూర్ణ విప్లవానికి జె.పి. పిలుపునిచ్చాడు. ఎన్నికల నియమావళి ఉల్లంఘన ఆరోపణల క్రింద నాటి భారత ప్రధాని ఇందిరా గాంధీని దోషిగా పేర్కొంటూ అలహా బాదు హైకోర్టు తీర్పు వెలువడిన వెంటనే జె.పి. ఇందిర రాజీనామాకు డిమాండ్ చేసి, మిలిటరీకి, పోలీసు యంత్రాంగానికి చట్ట విరుద్ధమైన, అనైతికమైన ఆజ్ఞలను పాటించ నవసరం లేదని సూచించాడు. ఈ పరిణామాలు ఇలా జరుగు తుండగానే ఇందిరాగాంధీ 1975 జూన్ 25 అర్ధరాత్రి నుండి దేశంలో అత్యవసర పరిస్థితి (ఎమర్జెనీ) ని విధించింది. జె.పి.ని, ప్రతిపక్ష నేతలను ప్రభుత్వం అరెస్టు చేసింది. ఆఖరికి కాంగ్రెసు పార్టీ లోనే యంగ్ టర్కులుగా పిలువబడుతున్న అసమ్మతి నేతలు కూడా అరెస్టు చేయబడ్డారు. జె.పి. ఛండీఘడ్లో డిటెన్యూగా ఉంచబడ్డాడు. బీహారు వరదల సమయంలో అచటి పునరావాస కార్యక్రమాన్ని పర్యవేక్షించుటకు పెరోల్ పై విడుదల కోరినా కూడా ప్రభుత్వం తిరస్కరించింది. ఆఖరికి జె.పి. ఆరోగ్యం క్షీణించడంతో నవంబరు 12 న విడుదల చేయబడ్డాడు. చివరికి ఇందిరా గాంధీ జనవరి 18, 1977న ఎమర్జెన్సీని తొలగించి ఎన్నికలను ప్రకటించడంతో ఆమెను ఎదుర్కోవటానికి కాంగ్రెసుకు వ్యతిరేకంగా జె.పి.మార్గదర్శకత్వంలో జనతా పార్టీ రూపుదిద్దుకున్నది. చివరికి జనతా పార్టీ ఎన్నికలలో కాంగ్రెసును ఓడించి, ఇందిరను గద్దె దింపి, కేంద్రంలో ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పరచిన మొట్ట మొదటి కాంగ్రెసేతర పార్టీగా చరిత్రలో స్థానం సంపాదించింది. భారతదేశంలో ప్రజాస్వామ్య పునరుద్ధరణకు పోరాడిన లోక్ నాయక్ జయప్రకాశ్ నారాయణ్ అక్టోబరు 8, 1979లో మరణించాడు. మరణానంతరం 1998లో భారత ప్రభుత్వం ఇతనికి దేశంలో అత్యున్నత పురస్కారమైన భారత రత్న ను ప్రకటించింది. ఇదిగాక జె.పి. చేసిన ప్రజాసేవకు గుర్తింపుగా 1965లో మెగసెసే అవార్డు ప్రకటించబడింది.

లోన్లీనెస్‌తో పెరుగుతున్న రిస్క్?

లోన్లీనెస్.. ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అనేకమందిని వేధిస్తున్న మానసిక అనారోగ్యాల్లో ఇది కూడా ఒకటి. అయితే ఇక్కడ సింగిల్‌గా ఉంటం వేరు. లోన్లీగా ఉండటం వేరని గుర్తుంచుకోవాలి. ఒక వ్యక్తి ఒంటరిగా ఉన్నంత మాత్రాన లోన్లీగా ఫీల్ కాకపోవచ్చు. అదే మ్యారేజ్ అయిన వ్యక్తి లేదా నలుగురితో కలిసి మెలిసి ఉండే వ్యక్తి చుట్టూ అందరూ ఉన్నా మనసులో మాత్రం 'లోన్లీనెస్' భావాలతో ఇబ్బంది పడుతుండవచ్చు. అయితే ఒంటరితనంతో ఇబ్బంది పడేవారు ఆ సమస్య నుంచి త్వరగా బయటపడకపోతే ప్రమాదకర వ్యాధులు, అనారోగ్యాల బారిన పడే అవకాశం ఉంటుందని 'ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ జెరియాట్రిక్ సైకియాట్రీ' స్టడీలో వెల్లడైంది. ఆ వివరాలేంటో చూద్దాం.

టైప్ -2 దయాబెటిస్ : లోన్లీనెస్ వల్ల మెంటల్ డిజార్డర్స్ మాత్రమే కాదు, శారీరక అనారోగ్యాలకూ అది దారితీస్తుందని నిపుణులు చెప్తున్నారు. ముఖ్యంగా దీర్ఘకాలం పాటు ఒంటరితనంతో కుంగిపోయే వారిలో టైప్ -2 దయాబెటిస్ ప్రమాదం రెట్టింపు అవుతుందని యూరోపియన్ అసోసియేషన్ ఫర్ ది స్టడీ ఆఫ్ దయాబెటిస్ జర్నల్ కూడా పేర్కొన్నది.

మెదడు సామర్థ్యం తగ్గుతుంది : తరచుగా ఒంటరితనంతో బాధపడే వ్యక్తుల్లో మెదడు సామర్థ్యం తగ్గుతుందని నిపుణులు చెప్తున్నారు. జ్ఞాపక శక్తి క్షీణించే అవకాశం ఉందని కూడా ఇంటర్నేషనల్ జర్నల్ ఆఫ్ జెరియాట్రిక్ సైకియాట్రిటీ అధ్యయనం పేర్కొన్నది. లోన్లీనెస్, సోషల్ ఐసోలేషన్ వంటి మానసిక సమస్యల కారణంగా అల్జీమర్స్ వచ్చే చాన్స్ కూడా ఉంది.ముందస్తు వృద్ధాప్యం : ఎక్కువ కాలంపాటు లోన్లీనెస్ అనుభవించే వ్యక్తుల్లో వృద్ధాప్యం త్వరగా వస్తుందని పలు అధ్యయనాలు ఇప్పటికే పేర్కొన్నాయి. ఎందుకంటే ప్రతి కూల ఆలోచనలు శరీరంలోని హార్మోన్లపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపడంవల్ల ఇలా జరుగుతుంది. దీనికి తోడు బాధితుల్లో ధూమపానం, మద్యపానం అలవాట్లు కూడా ఉంటే ఆ సమస్య మరింత ఎక్కువ అవుతుంది.గుండె ఆరోగ్యంపై ఎఫెక్ట్ : ఒంటరితనం మానసిక అనారోగ్యమే కావచ్చు. కానీ పరోక్షంగా ఫిజికల్ హెల్త్‌పై ఎఫెక్ట్ చూపుతుంది. దానిని అనుభవించే వ్యక్తి సమయానికి తినకపోవడం, సరైన పోషకాహారం తీసుకోకపోవడం, రోజువారీ కార్యకలాపాలకు దూరంగా ఉండటంవల్ల పలు సమస్యలు తలెత్తుతాయని నిపుణులు చెప్తున్నారు. అలాగే కొందరు ఒంటరితనంతో బాధపడుతున్నప్పుడు అతిగా తినే రుగ్మత బారిన కూడా పడవచ్చు. ఈ పరిస్థితి హార్మోన్ల అసమతుల్యతకు, మధుమేహానికి, అధిక రక్తపోటుకు దారితీస్తుంది. క్రమంగా గుండె జబ్బుల రిస్క్ పెరుగుతుందని బ్రిటీష్ ఆన్‌లైన్ మెడికల్ జర్నల్ పేర్కొంటున్నది.గుర్తుంచుకోండి : గుర్తుంచుకోవాల్సింది ఏమిటంటే.. ఒంటరి తనం లేదా లోన్లీనెస్ అంటే ఒక్కరే ఉండటం కాదు. ఒక వ్యక్తి సింగిల్‌గా ఉన్నా అతను లోన్లీనెస్‌గా ఉండకపోవచ్చు. కొందరు నలుగురిలో ఉన్నా ఒంటరిగా ఫీల్ అవుతుండవచ్చు. అంటే ఇది రకరకాల ప్రభావాల కారణంగా మానసిక భావనలోంచి పుట్టుకొస్తుంది. మెంటల్ అండ్ ఫిజికల్ హెల్త్‌పై ప్రభావం చూపుతుంది కాబట్టి ఒంటరితనం లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే అలర్ట్ అవ్వాలని మానసిక నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. సామాజిక పరస్పర చర్యల్లో పాల్గొనడం, పుస్తకాలు చదవడం, స్నేహితులు, కుటుంబ సభ్యులతో చర్చించడం వంటివి దీనికి చక్కటి పరిష్కారంగా ఉంటాయి. అయినా సమస్య వేధిస్తూనే ఉంటే మానసిక నిపుణులను సంప్రదించడం ఉత్తమం.

ఎవరైనా డిప్రెషన్‌కు గురవుతున్నారా..!

గత దశాబ్దంలో ఈ సమస్య గణనీయంగా పెరిగిందన్నారు. వృద్ధులలో మానసిక ఆరోగ్యం క్షీణించటానికి ఒంటరితనం ప్రధాన కారణం అని చెబుతున్నారు. ఈరోజు సోషల్ మీడియా యుగంలో ఇంట్లో ఉండేవాళ్లు ఫోన్ తోనే గడుపుతున్నారని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇంట్లో ఉన్న పెద్దలతో మాట్లాడటం కష్టంగా మారింది. దీని కారణంగా వారికి ఒంటరిగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. ఎక్కువ కాలం ఒంటరితనం వారి శరీరంలో ఒత్తిడి హార్మోన్లను పెంచుతుంది. ఇది వారి మానసిక ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేస్తుంది. మానసిక ఆరోగ్యం క్షీణించడం వారిలో ఉన్న పాత వ్యాధులను కూడా పెంచుతుంది. దీని వల్ల మధుమేహం, హైబీపీ, గుండె జబ్బులు మరింత పెరిగే ప్రమాదం ఉందంటున్నారు.

సాధారణంగా 60 ఏళ్లు దాటిన తర్వాత అనేక వ్యాధులు ఒక వ్యక్తిని ప్రభావితం చేస్తాయి.

మధుమేహం, హైబీపీ, గుండె జబ్బుల మాదిరిగా ఇప్పుడు వృద్ధులు మరో వ్యాధి బారిన పడుతున్నారు. ఇది వారి ఒంటరితనం వల్ల వచ్చే వ్యాధి. వృద్ధుల్లో పెరుగుతున్న ఒంటరితనం వారి మానసిక ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తోందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతే కాకుండా వృద్ధాప్యంలో సన్నిహితులను (భర్త లేదా భార్య) కోల్పోయిన బాధ కూడా ఇందుకు కారణం. WHO 2023 నివేదిక ప్రకారం ప్రపంచవ్యాప్తంగా 60 ఏళ్లు, అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్నవారిలో 14% మంది మానసిక వ్యాధుల బాధితులే అంటున్నారు. మానసిక ఆరోగ్య విభాగంలోని చీఫ్ సైకియాట్రిస్ట్ మాట్లాడుతూ వృద్ధుల మానసిక ఆరోగ్యం సరిగా లేకపోవడమే పెద్ద సమస్యగా మారిందని అంటున్నారు. మీ ఇంట్లో ఉండే పెద్దలు తరచూ విచారంగా ఉంటారు.

అంతే కాదు ఎప్పుడూ ఏ పనీ చేయాలని అనిపించకపోయినా, నిద్రలేకపోయినా ఇంట్లోని వృద్ధుల మానసిక ఆరోగ్యం క్షీణిస్తోందని అర్థం చేసుకోండి. ఇవి కాలక్రమేణా పెరుగుతున్న ప్రారంభ లక్షణాలు. కొన్ని సందర్భాల్లో, వృద్ధులు కూడా నిరాశకు గురవుతారు. ఈ డిప్రెషన్ సకాలంలో నయం కాకపోతే ఆత్మహత్యకు కూడా దారి తీస్తుంది. గత కొన్నేళ్లుగా వృద్ధుల ఆత్మహత్యల కేసులు కూడా నమోదవుతున్నాయి. మీ ఇంటిలో ఉన్న వృద్ధులలో మానసిక ఆరోగ్యం బలహీనంగా ఉన్నట్లు మీరు గమనించినట్లయితే, ముందుగా వారిని డాక్టర్ వద్దకు తీసుకెళ్లండి. చికిత్స కోసం యాంటీ డిప్రెషన్ మందులు ఇస్తారు. అలాగే వృద్ధులకు మానసిక చికిత్స, స్వీయ-సహాయ చికిత్స, ఆర్ట్ థెరపీ ద్వారా కూడా చికిత్స చేయవచ్చు.

ఆ ఏజ్ తర్వాత ఈ వర్కౌట్స్ చేస్తున్నారా..?

వయసు పెరిగే కొద్దీ శరీరాన్ని ఫిట్‌గా ఉంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. కానీ ఫిట్‌గా ఉండాలంటే కొన్ని తప్పులు చేయకూడదు. 50 దాటిన తర్వాత శరీరం చాలా మార్పులు చెందుతుంది. ఈ మార్పులు పురుషులకే కాదు, మహిళలకూ జరుగుతాయి. 50 దాటిన తర్వాత ఎముకలు, కండరాలకు నష్టం జరగకుండా కొన్ని వ్యాయామాలు ఆపేయాలి. ఇప్పుడు ఆ వ్యాయామాలేంటో చూద్దాం. కీళ్లపై ఒత్తిడి తెచ్చే వ్యాయామాలు చేయవద్దు. ఇలా చేస్తే కీళ్ల నొప్పులు పెరుగుతాయి. 50 దాటిన తర్వాత ఎక్కువ దూరం పరుగులు తీయడం మానేయవద్దు. ఇది కీళ్లపై ఒత్తిడి తెస్తుంది, కండరాలను బలహీనం చేస్తుంది. బరువులు ఎత్తడం మానేయండి. చిన్న తప్పులు కూడా పెద్ద గాయాలకు కారణమవుతాయి. 50 దాటిన తర్వాత శరీరం కోలుకోవడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. ఎముకలు, కండరాల గాయాలు నెమ్మదిగా మానేస్తాయి. మీకు ఇష్టమైన వ్యాయామాలు చేయాలంటే, గాయాలు జరగకుండా జాగ్రత్తగా చేయండి. నాలుగు వర్కౌట్స్ అసలు చేయకూడదు. ఇవి వెరీ డేంజరస్.క్రంచెస్: మనం కడుపు కండరాలను బలపరచడానికి చేసే క్రంచెస్ అనే వ్యాయామం ఉంది. కానీ మెడ వెనక భాగాన్ని చాలా వంచి చేసే క్రంచెస్ మంచివి కావు. ఎందుకంటే ఇవి మెడ, భుజాలపై ఒత్తిడి తెస్తాయి. దీంతో మనకు నొప్పులు వచ్చే అవకాశం ఉంది. బర్పీస్: బర్పీస్ అనేది శరీరం మొత్తాన్ని వ్యాయామం చేయించే ఒక రకమైన వ్యాయామం. ఇది చాలా కేలరీలను బర్న్ చేస్తుంది. కానీ ఇది కీళ్లకు చాలా హాని చేస్తుంది. కాబట్టి 50 దాటిన తర్వాత బర్పీస్ చేయడం మంచిది కాదు.లెగ్ ఎక్స్‌టెన్షన్ వ్యాయామాలు: జిమ్‌లలో చాలా మంది తమ కాళ్ల కండరాలను బలపరచడానికి మెషీన్ల సహాయంతో వ్యాయామాలు చేస్తారు. కానీ ఈ వ్యాయామాలు చేయడం వల్ల మన మోకాళ్లపై చాలా ఒత్తిడి పడుతుంది. దీంతో మోకాళ్లకు గాయాలు అయ్యే అవకాశం ఉంది. స్క్వాట్స్: స్క్వాట్స్ అనేవి మన కాళ్ల కండరాలను బలపరచడానికి చేసే వ్యాయామాలు. కానీ 50 దాటిన తర్వాత స్క్వాట్స్ చేయడం మంచిది కాదు.

అలాగే జంప్ చేసే వ్యాయామాలు కూడా చేయకూడదు. బదులుగా నెమ్మదిగా, నియంత్రిత కదలికలతో చేసే వ్యాయామాలు చేయాలి. స్ప్రింట్ చేయడం, జంప్ చేయడం వంటివి మానేయాలి.

చలికాలంలో టూర్ ప్లాన్ చేస్తున్నారా?

చాలా మందికి ప్రయాణం అంటే చాలా ఇష్టం, వారు వివిధ ప్రదేశాలను అన్వేషించడానికి ఇష్టపడతారు. అయితే వాతావరణానికి అనుగుణంగా ప్రయాణ ప్రణాళికలు వేసుకోవాల్సిన ప్రదేశాలు కొన్ని ఉన్నాయి. ఎందుకంటే అక్కడి జీవన విధానం, అందం సీజన్‌ను బట్టి మారుతూ ఉంటాయి. అలాగే, వాతావరణం సరిగ్గా ఉన్నప్పుడే ప్రయాణం నిజంగా సరదాగా ఉంటుంది. ఉదాహరణకు, వేసవిలో ప్రజలు వేడి నుండి ఉపశమనం పొందేందుకు చల్లని ప్రదేశాలకు వెళతారు. ఎందుకంటే కొన్నిసార్లు విపరీతమైన వేడి , చలి రెండింటిలోనూ సంచరించడం , ఆనందించడం కష్టం అవుతుంది. గులాబీ, చల్లని వాతావరణం సందర్శించడానికి ఉత్తమం.

ఈ సీజన్‌లో చాలా చలిగానీ, వేడిగానీ ఉండదు. శీతాకాలం ప్రారంభంలో తేలికపాటి చలిని పింక్ చలి అంటారు. ఈ వాతావరణం ప్రయాణానికి అనువైనది. గత అక్టోబర్ , నవంబర్ నెలలు ప్రయాణానికి అనువైనవి. ఎందుకంటే అందులో ఎక్కువ వేడిగానీ, చలిగానీ ఉండదు. అటువంటి పరిస్థితిలో, మీరు పింక్ చలిలో ఈ ప్రదేశాలను సందర్శించడానికి వెళ్ళవచ్చు.

డల్హౌసీ: హిమాచల్ ప్రదేశ్‌లోని చంబా జిల్లాలో ఉన్న డల్హౌసీ ఈ సీజన్‌లో సందర్శించడానికి సరైన ప్రదేశం. డల్హౌసీలో చూడదగ్గ ప్రదేశాలు చాలా ఉన్నాయి. డల్హౌసీ కమ్యూనిటీ గార్డెన్ , ఖజ్జియార్ చుట్టూ దట్టమైన దేవదార్లు , పైన్ చెట్లతో చుట్టుముట్టబడిన దంకుండ్ శిఖరం, సింగింగ్ హిల్, పంచపుల జలపాతం, ఆకర్షణీయమైన సత్థార జలపాతం, రంగ్ మహల్, చమేరా సరస్సు, మాల్ రోడ్, టిబెటన్ మార్కెట్, బక్రోటా హిల్స్, రాక్ మీరు సందర్శించవచ్చు. గార్డెన్, హాట్ స్ట్రీట్ , డల్హౌసీ కమ్యూనిటీ గార్డెన్.

కూర్గ్: కర్ణాటకలోని కూర్గ్ కూడా చూడదగ్గ ప్రదేశం. ఇది కొండ ప్రాంతం. మీరు దక్షిణాదికి వెళ్లాలనుకుంటే ఇది చాలా అందమైన ప్రదేశం. ఇక్కడ సందర్శించడానికి చాలా అందమైన ప్రదేశాలు ఉన్నాయి. రాజా సీటు, ఈ ప్రదేశంలో సూర్యాస్తమయం యొక్క అందమైన దృశ్యాన్ని చూడవచ్చు. అబ్బే జలపాతం యొక్క సహజ సౌందర్యం మీ హృదయాన్ని గెలుచుకుంటుంది. వర్షాకాలంలో ఈ ప్రదేశం అందం రెట్టింపు అవుతుంది.

ఇరప్పు పతనం కూడా చాలా అందమైన ప్రదేశం. దుబరే ఎలిఫెంట్ క్యాంప్, పుష్పగిరి వన్యప్రాణుల అభయారణ్యం, హనీ వ్యాలీ, నిషాని మోటే, కావేరీ నిసర్గధామ, తడియాండమోల్ ట్రెక్, చెలవాస్ వాటర్ ఫాల్, కావేరీ రివర్ రాఫ్టింగ్, కోపట్టి హిల్స్ ట్రెక్ , మాండల్‌పట్టి వ్యూ పాయింట్ వంటి అనేక ప్రదేశాలను మీరు ఇక్కడ అన్వేషించవచ్చు.

ఊటీ: దక్షిణ భారతదేశంలోని నీలగిరి పర్వతాల రాణిగా పిలువబడే ఊటీ చాలా అందమైన హిల్ స్టేషన్. దీనిని ఉద్గమండలం అని కూడా అంటారు. మీరు నడక కోసం కూడా ఇక్కడకు వెళ్ళవచ్చు. ఇక్కడ మీరు ప్రకృతి అందాలను తిలకించే అవకాశం లభిస్తుంది. మీరు దొడ్డబెట్ట శిఖరం, భవానీ సరస్సు, సిమ్ పార్క్, లాంబ్స్ రాక్, ఫెయిరీ ఫాల్స్, పెరుమాళ్ పీక్, కూనూర్ , బొటానికల్ గార్డెన్ వంటి అనేక ప్రదేశాలను సందర్శించవచ్చు.

గాల్ బ్లాడర్‌లో రాళ్ల సమస్య ఉందా..!

చాలామందిలో రాళ్ల సమస్య చాలా సాధారణంగా వస్తుంటుంది. చెడు ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల కిడ్నీలో గాల్ బ్లాడర్ లో రాళ్లు వస్తుంటాయి. టమోటా, బెండకాయ, దోసకాయ, బచ్చలికూర వంటి ఎక్కువ గింజలు ఉన్న కూరగాయలను తినడం వల్ల రాళ్ల సమస్య వస్తుందంటున్నారు వైద్యనిపుణులు. కాలిక్యులస్ అనేది మురికి నుండి ఏర్పడిన రాయి వంటి వ్యర్థ పదార్థం. దీని పరిమాణం ఎంతైనా ఉండవచ్చు కానీ ఆ రాళ్ల ఆకారం షార్ప్ గా ఉంటాయంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే స్టోన్స్ బారిన పడిన వ్యక్తులు రాళ్ల కారణంగా అతిగా నొప్పిని అనుభవిస్తారు. కిడ్నీ రాళ్ళు శరీరంలోని రెండు ప్రదేశాలలో కనిపిస్తాయి. అవి మూత్రపిండాలు, పిత్తాశయం. వీటిని గాల్ బ్లాడర్ స్టోన్స్ అంటారు. కిడ్నీలో రాళ్ల గురించి పెద్దగా ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు, ఎందుకంటే కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా మూత్రపిండ రాళ్లను తొలగించవచ్చు. అయితే పిత్తాశయంలో రాళ్లు వాటంతట అవే బయటకు అస్సలు రావు. అందుకే దీన్ని తొలగించాలంటే సర్జరీ అవసరమే కానీ.. శస్త్ర చికిత్స లేకుండానే సహజంగా శరీరంలోని గాల్ బ్లాడర్ స్టోన్స్‌ను కూడా తొలగించవచ్చని కొందరు నిపుణులు చెబుతున్నారు.

నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం పిత్తాశయం రాళ్లతో బాధపడుతున్న వ్యక్తి స్పైసీ ఫుడ్ తినకూడదు. శారీరకంగా యాక్టివ్ గా ఉండాలి, కొన్ని యోగాసనాలు కూడా రాళ్లను తొలగించడంలో సహాయపడతాయంటున్నారు నిపుణులు. పిత్తాశయంలోని రాళ్లను కోలిలిథియాసిస్ అంటారు. అది పెద్ద పరిమాణంలో ఉంటే అవి వ్యక్తిని చాలా ఇబ్బంది పెడుతుంటాయి. ఆ బాధ భరించలేనిది. అందుకే వాటిని తొలగించడం చాలా ముఖ్యం. సరైన ఆహారంతో పిత్తాశయంలోని రాళ్లను కూడా తొలగించవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. ఆయుర్వేద వైద్యనిపుణుల ప్రకారం తక్కువ సందర్భాల్లో వ్యక్తికి నిర్దిష్ట జీవక్రియ రుగ్మతలు లేకుంటే, శస్త్రచికిత్స లేకుండా గాల్ బ్లాడర్ రాళ్లను తొలగించుకోవడం సాధ్యమవుతుంది. సరైన ఆహారం, జీవనశైలిని మార్చుకోవడం ద్వారా శస్త్రచికిత్స అవసరం లేకుండా చాలా వరకు నివారించవచుకోవచ్చుంటున్నారు. దీని కోసం, తక్కువ స్పైసీ ఫుడ్, సాత్విక ఆహారం, శారీరకంగా యాక్టివ్ గా ఉండటం, నిద్ర సరైన సమయంలో పోవడం, ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడం ద్వారా దీనిని నియంత్రించవచ్చు. అలాగే రాళ్లను బయటకు తీయడంలో సహాయపడే అనేక ఆహారాలు ఉన్నాయి. ఇందులో యాపిల్ వెనిగర్ చాలా మేలు చేస్తుంది. వాస్తవానికి కోలిలిథియాసిస్‌కు ప్రధాన కారణం హైపోక్లోరోహైడ్రియా. అందుకే ఆపిల్ సైడర్ వెనిగర్ దానిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఆపిల్ వెనిగర్‌తో పిత్తాశయం రాళ్లను శరీరం నుండి సులభంగా తొలగించవచ్చు. మీరు దీన్ని ప్రతిరోజూ ఒకటి నుండి రెండు స్పూన్లు తీసుకోవచ్చు. అదేవిధంగా పైనాపిల్ పిత్తాశయ రాళ్ల పై ప్రభావం చూపిస్తుంది. దీని వినియోగం బర్నింగ్ సెన్సేషన్, నొప్పి నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. దీనితో పాటు స్టోన్స్ ఉన్న రోగి వీలైనంత ఎక్కువ నీరు త్రాగాలి. కానీ రాయి పరిమాణం పెరిగినట్లయితే ఆలస్యం

ఇలా చేస్తే డెలివరీ తర్వాత వచ్చే అధిక బరువును తగ్గించుకోవచ్చు..!!

చాలా మంది ప్రెగ్నెన్సీ టైమ్‌లో బరువు పెరుగుతారు. ఆ తర్వాత డెలీవరి తర్వాత కూడా అదే బరువుతో ఉంటారు. ఈ బరువుని ఎలా తగ్గించుకోవాలో తెలియక ఆలోచనలో పడతారు. అలాంటివారు అధికబరువుని ఎలా తగ్గించుకోవాలో కొన్ని ఈజీ టిప్స్ తెలుసుకోండి.. వీటి వల్ల త్వరగా బరువు తగ్గుతారు. అవేంటంటే.ముందుగు ఈ టైమ్‌లో ఎంత ఆనందంగా వుంటే అంతే మంచిది. అంతేకానీ, ఉన్న పళంగా బరువు తగ్గడం గురించి ఎక్కువగా ఆలోచించి లేనిపోని సమస్యలు తెచ్చుకోవద్దు.కొన్ని రోజులపాటు బరువు తగ్గడం గురించి ఆలోచించకండి. దీని వల్ల లేని పోని సమస్యలను మీరు తెచ్చుకున్నవారవుతారు. మీరు ఫోకస్ చేయాల్సింది మీ ఆరోగ్యంగా ఉంటూ, పుట్టిన పిల్లలతో హ్యాపీగా ఉండడం. ఎందుకంటే ఈ టైమ్ మీకు మళ్ళీ రాదు.

దీన్ని మీరు మళ్ళీ ఎంజాయ్ చేయలేరు.

బరువు కొన్ని రోజుల తరవాతైనా తగ్గొచ్చు. కాబటి ఈ టైమ్‌ని వేస్ట్ చేసుకోవద్దు.ప్రతి రోజూ ఒక ఇరవై నిమిషాలు మీకోసం టైమ్ కేటాయించుకోండి. ప్రజెంట్ మీరు ఉన్న పరిస్థితిలో ఎన్నో విషయాలని బాలెన్స్ చేసుకోవాలి. అలాంటప్పుడు మీరు మెంటల్ గా ప్రిపేర్ అవ్వకపోతే కష్టం. తీరుబడిగా వాకింగ్, ప్రేయర్, మ్యూజిక్ వింటూ రిలాక్స్ అవ్వడం, ఇంకా చెప్పాలంటే ప్రశాంతంగా స్నానం చేయడం. మీ ఇష్టం మీ ఇరవై నిమిషాలూ మీరెలా వాడుకుంటారో అలా మీకు ఇష్టమైన పనులు చేయండి.

డెలీవరి తర్వాత మీరు, మీ పిల్ల కోసం హ్యాపీగా తినాలి. మీకు మాగ్జిమమ్ న్యూట్రిషన్స్ కావాలి. ఇప్పుడు హఠాత్తుగా ఫుడ్ తగ్గించడం మంచిది కాదు. దీని వల్ల బరువు పెరుగుతారు కూడా. ఒక్కోసారి మెటబాలిజం కూడా దెబ్బ తింటుంది. మీ ఫుడ్ హెల్దీ గా బాలెన్స్ గా ఉండేటట్లు చూసుకోవాలి. కాల్షియం, జింక్, మెగ్నీషియం, విటమిన్ బీ6, ఫోలేట్ మీరు తీసుకునే ఫుడ్ లో తప్పనిసరిగా ఉండాలి. మీరు తీసుకునే ఫుడ్ వల్ల మీకు ఆకలి తీరాలి. రుచిగా ఉండాలి, శక్తినివ్వాలి. మీరు చేయగలిగిన పనులని నోట్ పెట్టుకోండి. ఆ పనులు మీరే చేసుకోవాలి. చిన్న చిన్న పనులకు కూడా వేరే వాళ్ళ మీద ఆధారపడడం మంచిది కాదు. వారానికి అరకేజీ తగ్గితే మంచిది. అంత కంటే తగ్గితే పిల్లలకి పాలు సరిపోవు.అలాగే ఎక్కువగా నూనె పదార్ధాలు తినకపోవడం మంచిది.

ఇచట పాలు ఉచితం

పొద్దున లేవగానే పాల ప్యాకెట్ కోసం పరుగెడతాం! కానీ ఆ ఊళ్లలో పశువులున్న ఏ ఇంటికి వెళ్లినా ఉచితంగా పాలు పోస్తారు. అలాఅని మీరు డబ్బులివ్వబోతే మాత్రం చుక్క పాలు కూడా పోయరు. పాలు అమ్మకూడదన్న ఏళ్ల నాటి కట్టుబాటును ఇప్పటికీ కొనసాగిస్తున్నారు కర్నూలు జిల్లాలోని గంజహళ్లి, కడిమెట్ల గ్రామస్థులు. ఈ కట్టుబాటు ఎలా మొదలయింది? కట్టుబాటును మీరితే ఏమవుతుంది? ఇలాంటి అనేక అంశాలను గంజహళ్లి గ్రామస్థురాలైన గోవిందమ్మ 'నవ్య'తో పంచుకున్నారు.

"మా ఊళ్లో నాలుగు వందలకు పైనే పశువులున్నాయి. రోజూ ఐదారు వందల లీటర్ల పాలు ఇస్తాయి. కానీ ఏ రోజు కూడా పాలను అమ్మాలని చూడం. అవసరమైన మేరకు ఇంట్లో వాడుకుంటాం. ఎక్కువయితే అడిగిన వారికి ఇస్తాం. ఒక్కపైసా కూడా తీసుకోం. ఊళ్లో వాళ్లందరూ ఇలాగే కట్టుబడి ఉన్నాం. మా ఊరుతో పాటు కడిమెట్లలోనూ ఇదే ఆచారం ఉంది. మా కన్నా వాళ్లకు ఎక్కువ పశువులు ఉన్నాయి. హోటల్ నిర్వాహకులు పక్కనే ఉన్న గోనెగండ్ల, ఎమ్మిగనూరు ప్రాంతాల నుంచి పాలు తెచ్చుకుని వ్యాపారం చేసుకుంటారు. ఈ ఆచారం 400 ఏళ్లుగా వస్తోంది. పాలు అమ్మకూడదు అనడం వెనక రకరకాల కథలు ఉన్నాయి. కొందరు బడేసాబ్ తాత కారణమని, మరికొందరు ఊరి దేవుడు చెన్నకేశవ స్వామి కారణమని చెబుతుంటారు. ఊరి జనం భక్తితో పిలుచుకునే తాత పేరు సద్గురు బడేసాహెబ్. ఆయన 1667 ఏటా ఆయన సజీవ సమాధి అయ్యారు.

గోనెగండ్ల మండల కేంద్రానికి 6 కిలోమీటర్ల దూరంలో మా ఊరుంది. నాలుగు వందల ఏళ్ల క్రితం మా ఊళ్లో పాడి పశువులకు అంతుచిక్కని వ్యాధి సోకిందట. కొన్ని గోవులు, గేదెలు మృత్యువాత పడగా, కొన్ని పశువులు పాలివ్వడం మానేశాయట. మా ఊళ్లో రాజయోగి (సద్గురు బడేసాబ్‌తాత) ఉండేవాడు. ఆయనకు పాలు తాగాలనిపించి, తన కొడుకు హుస్సేన్ సాహెబ్‌ను పాలు తీసుకురమ్మని ఊరిలోకి పంపించాడట. పశువులన్నింటికి జబ్బు చేయడంతో ఏ ఒక్కరూ పాలు పోయలేదు. చివరకు గ్రామ పెద్దయిన పెద్దనాగిరెడ్డి ఇంటికి వెళ్లగా తమ గోవు తీవ్రమైన వ్యాధితో ప్రాణం వదిలిందని, ఊరి చివరనున్న మారెమ్మ ఆలయం వద్ద ఆ కళేబరాన్ని పడేశామని చెప్పాడట. అయితే పాలు కచ్చితంగా తీసుకెళ్ళాలని హుస్సేన్‌సాహెబ్ మారెమ్మవ్వ గుడి వద్దకు వెళ్ళాడట. పాలు తీసుకెళ్ళకపోతే తనతండ్రి కోప్పడతాడని హుస్సేన్‌సాహెబ్ మారెమ్మను ప్రార్థించాడట. అతడి ప్రార్థనకు ప్రసన్నురాలైన ఆ తల్లి 'మీ తండ్రి నామాన్ని ఉచ్చరిస్తూ ఆవును లేపు'అని చెప్పిందట. మారెమ్మవ్వ దేవత చెప్పిన ప్రకారమే తనతండ్రి పేరును ఉచ్చరిస్తూ... 'బాబాబోలీ దూద్‌దేవ్' అన్నాడట. ఆ మాటలకు ఆవు లేచి హుస్సేన్‌సాహెబ్‌కు పాలు ఇచ్చిందట. ఇప్పటికీ ఈ కథ ఊళ్లలో చెప్పుకుంటూ ఉంటారు. ఆ వింతను చూసిన జనం పశువులు చనిపోకుండా మార్గం చూపండని బడేసాబ్‌ను అడగ్గా గ్రామస్థులెవరూ ఇక నుంచి ఊళ్లో పాలు అమ్మరాదని, పశువులను చంపకూడదని, పశుగ్రాసాన్ని తగుల బెట్టరాదని సూచించారట. ఈ కట్టుబాటుకు లోబడి ఉండాలని ఊరి జనంతో మాట తీసుకున్నారట. ఆ రోజు నుంచి పాడి పంటలతో గ్రామం వృద్ధి చెందుతూ వచ్చిందట. ఆ మాటను ధిక్కరించి పాలు అమ్మిని వారి ఇళ్లలో పాడి పశువులు లేకుండా పోయాయి. కొందరు అనారోగ్యం పాలయ్యారు. మరికొందరు బికారులయ్యారు. అవన్నీ చూసిన గ్రామ ప్రజలు కట్టుబాటును విస్మరించే సాహసం చేయలేదు.

ఎమ్మిగనూరుకు 8 కిలోమీటర్ల దూరంలో కడిమెట్ల గ్రామం ఉంది. ఈ ఊళ్లో ఇప్పటికీ పాలు అమ్మకూడదనే ఆచారం కొనసాగుతోంది. గ్రామంలో పాడిసంపద పుష్కలంగా ఉన్నా పాలు అమ్మి సొమ్ము చేసుకుందామని చూడరు. ఈ ఆచారం వెనక ఒక కథ ఉంది. గ్రామస్థుల ఆరాధ్య దైవమైన చెన్నకేశవస్వామి పూర్వ కాలంలో యాదవ కులస్థులకు పెట్టిన శాపం ఫలితమని అంటారు. కొందరు పెద్దలు మాత్రం పెద్దలు పెట్టిన కట్టుబాటును కొనసాగిస్తున్నామని అంటారు. ఆవులు, బర్రెలు ఈనితే వాటి పాలను ముందుగా చెన్నకేశవస్వామికి నైవేద్యంగా సమర్పిస్తారు. తరువాత అవసరాలకు వాడుకుంటారు. గ్రామంలో ఉన్న కొన్ని యాదవ కుటుంబాల్లో పాలు తాగడంలో కూడా కొన్ని నియమాలు పెట్టుకున్నారు. శనివారం రాత్రి పూట, ఆదివారం ఉదయం మాత్రమే పాలు తాగుతారు. మిగతా రోజుల్లో తాగరు. జబ్బు చేసిన వారికి, పసి పిల్లలకు ఉచితంగా పాలు పోయడం లేదా మజ్జిగ అందించడం చేస్తుంటారు" అని చెప్పుకొచ్చారు గోవిందమ్మ.

పాలు అమ్మిన ఇల్లు పాడైపోతుందని పెద్దలు చెప్పారు. ఆ మాటకు విలువ ఇచ్చి, ఇప్పటికీ పాటిస్తూ వస్తున్నాం. వంద ఆవులు ఉన్నప్పుడు కూడా పాలు అమ్మలేదు. గ్రామస్థులు ఎవరైనా అడిగితే నెలంతా ఉచితంగా పోస్తాం.నాకు 90ఏళ్లు ఉంటాయి. నేను పుట్టక ముందు నుంచి మా గ్రామంలో ఈ ఆచారముంది. దీన్ని ధిక్కరించిన వారికి ఏదో ఒక నష్టం జరుగుతుంది. అందుకే నేటికి ఈ ఆచారం అనుసరిస్తున్నాం.

కళలు ఆమెకు ఓదార్పునిచ్చాయి

"ఒక మహిళ టీ బ్యాగ్ లాంటిది.. టీ బ్యాగ్‌ను వేడి నీటిలో వేసే వరకు దాని శక్తి ఏమిటో తెలియదు. అలాగే మహిళ కూడా..." అంటారు యుఎస్ మాజీ ప్రథమ మహిళ ఎలియనోర్ రూజ్‌వెల్ట్. హిమబిందు జీవితానికి ఇది సరిగ్గా సరి పోతుంది. ఆమెను అంతం చేయడానికి అత్త మామలు మూడుసార్లు ప్రయత్నించారు. ఎదురైన ప్రతి కష్టంతో ధైర్యంగా పోరాడి ఓ ప్రతిష్టాత్మకమైన కళాకారిణిగా ఎదిగారు. దాని కోసం ఎన్నో అసమానతలను అధిగమించారు. ప్రస్తుతం కాఫీ వ్యర్థాలతో అద్భుతమైన చిత్రాలను సృష్టిస్తున్న ఆమె జీవితం గురించి ఈ రోజు తెలుసుకుందాం...

యాభై ఏండ్ల హిమ బిందు అసమానతల నడుమ తన మనుగడ సాగిస్తున్నారు. ఆమె పుట్టినప్పుడు తల్లిదండ్రులు, తాతలు ఆడపిల్ల పుట్టిందని నిరాశ చెందారు. హైదరాబాద్ సెయింట్ ఫ్రాన్సిస్ కాలేజీ నుండి కంప్యూటర్ సైన్స్‌లో డిగ్రీ పూర్తి చేసిన తరువాత పై చదువు కొనసాగించాలని ఎంతో ఆశపడ్డారు. కానీ ఆమె విజ్ఞప్తిని ఎవ్వరూ పట్టించుకోలేదు. చదువు కోవాలనే ఆమె ఆశలపై నీళ్ళు చల్లారు. 22 ఏండ్ల వయసులో యుఎస్‌లో ఉండే ఒక వ్యక్తికి ఇచ్చి వివాహం చేశారు. ఆమె కలలు, కోరికలు, ఆలోచనలకు ఏమాత్రం విలువ ఇవ్వని కుటుంబంలో వచ్చి పడ్డారు. దానికి తోడు గృహహింస. పెండ్లయిన తొమ్మిది నెలలకే ఆమెను చంపడానికి అత్తమామలు చేసిన మూడు ప్రయత్నాల నుండి బయటపడ్డారు. అక్కడి నుండి ఎలాగో తప్పించుకుని భారతదేశానికి తిరిగి వచ్చి తల్లిదండ్రుల వద్దకు చేరారు.

తను పడిన కష్టాల నుండి ఎన్నో అనుభవాలను నేర్చుకున్నారు హిమబింది. "అక్కడ నాకు అయిన కొన్ని గాయాలు నయమ యాయ్యాయి. కొన్ని ఇప్పటికీ అలాగే ఉన్నాయి" అంటారు ఆమె. ఆ చేదు అనుభవాలను పక్కకు నెట్టేసి ముందుకు సాగాలని నిశ్చయించుకున్నారు. దాని కోసం ముందు తన చదువు కొనసాగించాలని భావించారు. ఎలక్ట్రానిక్స్ విభాగంలో కంప్యూటర్ అప్లికేషన్స్‌లో డిప్లొమా చేశారు. తర్వాత హైదరాబాద్‌లోని ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయం నుండి ఎంబీఏ చేసి జర్మనీకి చెందిన ఎంఎన్‌సీ కంపెనీలో అసోసియేట్‌గా ఉద్యోగం సంపాదించారు. అంచలంచలుగా ఎదుగుతూ ఎన్నో బాధ్యతలు చూశారు. రెండు ఎంఎన్‌సీలలో 25 సంవత్సరాల పాటు పని చేసి తన కార్పొరేట్ కెరీర్‌లో హిమ ప్రతిష్టాత్మక సర్వీస్ ఎక్సలెన్స్ అవార్డులను దక్కించుకున్నారు.

"నేను ఒక పని రాక్షసిని. పని చేయడమంటే చాలా ఇష్టం. మన సమాజం దయకలిగినదే. కానీ మనపై జాలి చూపించదు. ఒక మహిళ తన ఉద్యోగంలో విజయాన్ని సాధించినప్పుడు ఆమె గురించి ఎన్నో రకాలుగా ఆలోచిస్తారు. ముందుగా ఆమె వ్యక్తిత్వంపై నిందలు వేస్తారు. మగ అధికారుల కోర్కెలు తీర్చి నేను ఈ స్థాయికి వచ్చానని కొందరు నా గురించి మాట్లాడుకుంటారు" అని ఆమె గుర్తుచేసుకున్నారు. ఆమె తన సహోద్యోగులతో స్నేహం చేయడానికి ప్రయత్నించింది. కానీ అది కూడా సాధ్యపడలేదు.

ఆమె సంస్థలో తన ప్రత్యేక హక్కు కార్డు ద్వారా సిఎస్ఆర్ కార్యకలాపాల్లో పాల్గొనడం ప్రారంభించారు. ఎయిడ్స్ రోగులు, కంటిచూపు లేని పిల్లలతో కొవ్వొత్తులు, కాగితపు సంచులను తయారు చేయించేవారు. ఒకసారి వేసవి శిక్షణా శిబిరంలో పెయింటింగ్ పట్ల తనకున్న చిన్ననాటి అభిరుచిని మొదలుపెట్టారు. సాధారణంగా పెయింట్ కోసం వాడే పదార్థాలలో కిరోసిన్, లిన్సీడ్ నూనె నుండి వచ్చే తీవ్రమైన వాసన వల్ల శ్వాసకోశ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అందుకే హిమ అలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు రాకుండా కాఫీ వ్యర్థాల నుండి తయారు చేసే కషాయాలతో పెయింటింగ్ ప్రారంభించారు. అప్పటి నుండి ఆమె మళ్ళీ వెనక్కి తిరిగి చూడాల్సిన అవసరమే రాలేదు.

2017లో హిమబిందు ఆరోగ్యం దెబ్బతిన్నది. ఆమె శరీరం కన్నా కాళ్ళూ, చేతులు ఎక్కువ పరిమాణాన్ని కలిగి ఉన్నాయని, ఇది చాలా ప్రమాదమని న్యూరో సర్జన్ హెచ్చరించారు. అప్పటి నుండి కార్పొరేట్ జీవితాన్ని విడిచిపెట్టి ఓ మంచి ఉద్దేశంతో పెయింటింగ్ కోసం తన సమయాన్ని కేటాయించారు. ఆసియాలోనే మొట్టమొదటి మహిళా కాఫీ టేస్టర్ సునాలిని మీనన్ సహాయంతో హిమబిందు తనలోని నైపుణ్యాలను చిత్రీకరించడం ప్రారంభించారు. 2020 ప్రపంచ కాఫీ సదస్సులో కాఫీ పెయింటింగ్స్ ద్వారా భారతదేశ కళ, సంస్కృతికి ప్రాతినిధ్యం వహించాలని కాఫీ బోర్డ్ ఆఫ్ ఇండియా ఆమెను కోరింది. అయితే కోవిడ్-19 మహమ్మారి కారణంగా ఇది ఆలస్యమయింది. కాఫీ వ్యర్థాలతో ఆమె తయారు చేసిన టాంజోర్ స్టైల్ పెయింటింగ్స్ రూ .50 నుంచి రూ .50 వేల మధ్య అమ్ముడవుతున్నాయి. ఈ సంవత్సరం మార్చి నెలలో హిమా కళలు, భాషపై ఆన్‌లైన్ తరగతులను ప్రారంభించారు.

జీవితంలో కష్టాలు అనుభవించడం హిమకు కొత్తేమీ కాదు. అయితే ఎదుర్కొన్న ప్రతి సమస్య ఆమెను మరింత బలంగా తయారు చేసిందనడంలో సందేహమే లేదు. కళలు, భాషకు సంబంధించిన క్లాసులు బోధించడం, తను గీసే చిత్రాల గురించి ఆలోచించడం మధ్య ఆమె తన సమయాన్ని విభజించుకున్నారు. దీని కోసం ఆమె మంచి జీతం, మరెన్నో ప్రోత్సాహకాలు ఉన్న కార్పొరేట్ ఉద్యోగాన్ని కోల్పోయారు. ఏదేమైనా ఒక కళాకారిణిగా తన జీవితాన్ని తీర్చిదిద్దుకున్నందుకు మాత్రం ఆమె చాలా సంతోషంగా ఉన్నారు.ఆమె ఇటీవలి గీసిన చిత్రాలలో ఒకటి దుర్గాదేవి. ఆమె దానిని తన తల్లి, రిటైర్డ్ ప్రొఫెసర్ లీలా కుమారికి అంకితం చేశారు. ఎప్పుడైనా జీవితంపైన విరక్తి కలిగినప్పుడు హిమబిందుకు తన తల్లి తన కండ్ల ముందు కనిపిస్తుందని, అలాంటి ఆలోచనలతో పోరాడి జీవితాన్ని నెట్టుకు రావడం తల్లి తనకు నేర్పించిందని ఆమె అంటారు. చేసే పనిలో సవాళ్ళ ఎదురైనప్పుడు ఆమె తల్లి ఇలా సలహా ఇచ్చేది "ఏనుగు నడిచినప్పుడు కుక్కలు మొరుగుతాయి. అప్పుడు దాని విలువ ఏమీ తగ్గదు. అలాగే మనం కూడా. మన లోని శక్తి మనం తెలుసు కోవాలి".

ఓ సందర్భంలో జరిగిన మీడియా సమావేశంలో ప్రేక్షకుల నుండి వచ్చిన ఓ ప్రశ్నకు హిమా సమాధానం చెబుతూ జీవితం అనేది అంత సులభమైనది కాదంటారామె. ముఖ్యంగా విడాకులు తీసుకున్న ఒంటరి మహిళలను సమాజం టార్గెట్ చేస్తుందంటారు. వీటన్నింటినీ ఎదుర్కొని ఈరోజు తను విజయం సాధించారంటే ఆమె ఓ బలమైన స్త్రీ చేతుల్లో పెరగడమే.

వీటిని తీసుకోవడం ద్వారా డయాబెటిస్‌ను కంట్రోల్ చేసుకోగలమా...?

ప్రస్తుతం ప్రపంచంలో మనమందరం ఉరుకులు, పరుగుల జీవితాన్ని బిజీబిజీగా గడిపేస్తున్నాము. వయసులో ఉన్నప్పుడు ఆరోగ్యం పట్ల పెద్దగా శ్రద్ధ చూపించక వడంతో తర్వాతి కాలంలో అనేక అనారోగ్యాలను ఎదుర్కోవాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. ఇందులో ముఖ్యంగా ఉదయం పూట లేటుగా లేవడం టిఫిన్ చేయకుండా పనులు చేసుకోవడం, ఆకలి వేసిన సమయంలో బయట ఏది దొరికితే అది తినడం లాంటి అలవాటుగా చేసుకోవడం ద్వారా రోజురోజుకీ వారి శరీరంలో అనేక అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి. ఇలాంటి సమస్యల్లో ముఖ్యంగా ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అనేక మందిని షుగర్ వ్యాధి ఇబ్బంది పెడుతుంది. ఈ వ్యాధి ఒకసారి వచ్చిందంటే చాలు జీవితాంతం వారితో ప్రయాణం చేస్తూనే ఉంటుంది. అయితే ఈ షుగర్ వ్యాధి రావడంతో వారి ఆహార అలవాట్లలో ఎన్నో మార్పులు చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఇదివరకు కాలంలో చాలామంది రకరకాల ధాన్యాలతో చేసిన ఆహార పదార్థాలను తినేవారు. ముఖ్యంగా అందులో జొన్నలు, గోధుమలు, సజ్జలు, రాగులు వంటి పోషక విలువలు కలిగిన వాటిని ఉపయోగించి వంటలు చేసే వారు. షుగర్ వచ్చిన వారు ఇలాంటి పోషక విలువలు కలిగిన పదార్థాలను తీసుకోవడం ద్వారా కాస్త షుగర్ ని కంట్రోల్ లో ఉంచుకోవచ్చు.

ఇందులో ముఖ్యంగా జొన్నలు, రాగులు వంటి వాటితో తయారుచేసిన రొట్టెలను తీసుకోవడం ద్వారా అందులో ఉండే కార్బోహైడ్రేట్స్ వల్ల శరీరంలో అరుగుదలను కాస్త నెమ్మదిస్తుంది. షుగర్ సమస్య ఉన్నవారికి చక్కెర శాతం అదుపులో ఉంచడానికి ఇవి ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. అంతేకాదు వీటిని తీసుకోవడం ద్వారా కూడా బరువు చాలా వరకు తగ్గించుకోవచ్చు. జొన్న రొట్టెలను ఎక్కువగా తీసుకుంటే డయాబెటిస్ అదుపులో ఉంచేందుకు బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఈ జొన్న రొట్టె లలో కాపర్ కాల్షియం లాంటి పోషకవిలువలు లభించడంతో షుగర్ పేషెంట్స్ కు షుగర్ చాలా కంట్రోల్ లో ఉంటుంది. ఈ జొన్న రొట్టెలు తీసుకోవడం ద్వారా శరీరంలోకి ఫైబర్ శాతం కూడా పెంచుకోవచ్చు. ఈ జొన్న రొట్టె ను తీసుకోవడం ద్వారా కేవలం షుగర్ మాత్రమే కాకుండా... గుండెకు సంబంధించిన సమస్యలు కూడా అదుపులో ఉంచుతుంది. ప్రస్తుత కాలంలో జొన్న రొట్టె చేయడానికి సమయం ఎక్కువ పడుతున్న అవి చేసుకుని తినడం ద్వారా మీ లైఫ్ టైమ్ పెంచుకోవచ్చు.

మొలలకు పండ్ల చికిత్స!

మొలల (పైల్స్) బాధ అంతా ఇంతా కాదు. మల విసర్జన సమయంలో రక్తం చుక్కలుగా పడటం.. మలద్వారం వద్ద నొప్పి, మంట తీవ్రంగా వేధిస్తాయి. మొలలకు ప్రధాన కారణాలు మల బద్ధకం, విసర్జన సమయంలో ముక్కటం. రోజుకు కనీసం 6-8 గ్లాసుల నీళ్లు తాగటం ద్వారా విసర్జన సాఫీగా సాగేలా చూసుకోవచ్చు అంతేకాదు, కొన్ని పండ్లూ ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిల్లో ప్రముఖంగా చెప్పుకోవాల్సింది ఎండు అంజీరా. రాత్రిపూట రెండు, వడు పండ్లను శుభ్రంగా కడిగి గ్లాసు నీటిలో నానబెట్టాలి. ఉదయాన్నే పరగడుపున పండ్లను తిని, ఆ నీటిని తాగాలి. వీలైతే సాయంత్రం కూడా ఇలాగే చేయొచ్చు ఇలా 3-4 వారాల పాటు చేస్తే మంచి గుణం కనిపిస్తుంది. అంజీరా పండ్లలోని సన్నటి గింజలు పేగుల కదలికలు మెరుగుపడటానికి దోహదం చేస్తాయి. దీంతో విసర్జన సాఫీగా అవుతుంది. పేగులు ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రమవుతాయి. మల ద్వారం మీద ఒత్తిడి పడటం తగ్గుతుంది. మొలలు సైతం కుంచించుకుపోవటం మొదలెడతాయి. రక్తస్రావంతో బాధపెట్టే మొలలకు మామిడి టెంకలోని విత్తనాలూ ఉపయోగపడతాయి. మామిడి పండ్ల కాలంలో వీటిని సేకరించి, నీడలో ఎండించి, పొడి చేసుకొని పెట్టుకోవాలి. దీన్ని 1.5 నుంచి 2 గ్రాముల మోతాదుతో తేనేతో కలిపి తీసుకోవచ్చు తేనే లేకపోతే విడిగానైనా తీసుకోవచ్చు అలాగే నేరేడు పండ్లూ మొలల బాధ ఉపశమనానికి తోడ్పడతాయి. వీటిని ఉదయాన్నే ఉప్పుతో పాటు తీసుకుంటే మంచిది. నేరేడు పండ్లు కాసే ప్రతి కాలంలోనూ వీటిని క్రమం తప్పకుండా తింటున్నట్టయితే దీర్ఘకాలం పాటు మొలల బాధ నుంచి తప్పించుకునే అవకాశముంది.

ధ్యాయేత్ కుండలినీ దేవీం!

ధ్యాయేత్ కుండలినీ దేవీం!
'తటిల్లేఖా తన్వీం తపన శశి వైశ్వానర మయీం
నిషణ్ణాం షణ్ణామప్యుపరి కమలానాం తవ కలామ్
మహాపద్మాటవ్యాం మృదిత మలమాయేన మనసా
మహాంతః పశ్యంతో దధతి పరమాహ్లాద లహరీమ్!'
- ఆదిశంకరాచార్యులు

'లలితా త్రిపుర సుందరి' తత్త్వాన్ని ఆదిశంకరులు వర్ణించిన విధం ఇది. ఆ అమ్మ స్వరూపం 'తటిల్లేఖ' (మెఱుపుతీగ) వంటిది. 'తటిల్లతా సమరుచిః' అన్నది లలితా సహస్ర నామం. అది 'మెఱుపుతీగ' వంటి ప్రకాశం. కాకపోతే, క్షణకాలమే మెరుస్తుంది. లౌకికంగా మనకు కనిపించే మెఱుపుతీగ కాదు ఇది. మనసులో శాశ్వతమైన ఆనందాన్ని సిద్ధింపజేసే 'కాంతిరేఖ'. 'బిసతంతు తనీయసి' (లలితా సహస్రనామం) అంటే.., 'తామరతూడులోని దారం ఎంత సూక్ష్మమో అంతటి సూక్ష్మమైందని' అర్థం. 'తన్వీ' అన్న మాటా అత్యంత సౌందర్యవతి అయిన స్త్రీమూర్తిని వర్ణించడానికే వాడుతారు. దానికి సమానమైన పదం తెలుగులో లేదు. 'తపన శశి వైశ్వానర మయీం'. సూర్య చంద్రాగ్నిమయమైన కాంతి కలిగింది. సూర్యుడు తపనుడు, వేడిని ప్రసరిస్తాడు. చంద్రుడు శీతలత్వాన్ని అందిస్తాడు. అగ్ని జ్వలింపజేస్తుంది. సాధనలో ఈ మూడూ అవసరమే. సాధించాలనే తపన ఉంటే తపస్సు (అన్యభావన లేని ధ్యానస్థితి) సాధ్యమవుతుంది. అప్పుడు మనసు నిండా ప్రశాంతతే. అది జ్వలనంతో నిరంతరం ఉత్తేజితమవుతుంది. 'తపన శశి వైశ్వానర మయీం'. ఎలాగైతే, అమ్మ సూర్యచంద్రాగ్ని మయమైందో అదే తత్త్వాన్ని సాధకులకూ అనుగ్రహిస్తుందన్న మాట. 'షణ్ణాం అపి ఉపరి కమలానాం'. షట్చక్రాలపైన సహస్రారంలో ఆసీనమైన శక్తి ఆమె. ఆమె 16వదైన 'పూర్ణామృత కళ' అమృతమయం.'మూలాధారం'లో సర్పాకృతిలో సుప్తావస్థలో ఉండే 'కుండలినీ శక్తి' ఆరు చక్రాలగుండా ప్రయాణించి, సహస్రారం చేరి, అక్కడ అమృతత్వాన్ని పొందుతుంది. సహస్రారమే 'బ్రహ్మరంధ్రం'. 'స్ఫురత్ విద్యుల్లతాకృతిం ధ్యాయేత్ కుండలినీ దేవీం'. ఆదిశక్తి మూలాధారంలో జాగృతమై సహస్రారం చేరుతున్నట్లుగా సాధకుడు భావిస్తూ ఉపాసనలో నిమగ్నం కావాలి. దీనినే 'సమయోపాసన' (అంతరంగ ఉపాసన) అంటారు. సాధనలో ఈ కుండలినీ శక్తి విద్యుల్లతలాగా మదిలో స్ఫురిస్తుందట. దానిని మన అంతరంగంలో ఎంత స్పష్టంగా ఊహించుకోగలిగితే అమ్మ దర్శనం అంత గొప్పగా ఉంటుంది. మూలాధారంలో శక్తి జాగృతమై స్వాధిష్ఠానం చేరే క్రమంలోనే సాధకునిలో 'సత్ప్రవర్తన'కు బీజం పడుతుంది. 'స్వాధిష్ఠానం నుంచి విశుద్ధి వరకు' సాగే వేళ సత్కర్మలకు అంకురార్పణ జరుగుతుంది. విశుద్ధి నుంచి ఆజ్ఞాచక్రం చేరేవరకు మనసులో 'సద్భావనలు' నిండిపోతాయి. అక్కడ్నించి సహస్రారం చేరినప్పుడు 'సచ్చిదానందం' సాధకుని సొంతమవుతుంది.'మహా పద్మాటవీ సంస్థా' (లలితా సహస్రనామం). 'బ్రహ్మరంధ్రం'లోని 'మహాపద్మారణ్యం'లో లలితాదేవి విహరిస్తుంది. ఈ అద్భుత శక్తిని గుర్తించడానికి మనసులో ఏ మాలిన్యాలూ లేని 'స్వచ్ఛస్థితి' ఉండాలి. అంటే, 'త్రికరణ (మనసు, వాక్కు, కర్మ) శుద్ధి'. అవిద్య, అనుమానం, మాయ వంటి మాలిన్యాలన్నీ నశించాలి. అప్పుడు 'దహరాకాశం' (హృదయాకాశం, సహస్రారాకాశం) శుద్ధమై అమ్మ దర్శనానికి అర్హత లభిస్తుంది. ఇంతటి చిత్తశుద్ధి కలిగిన మహాత్ములు మాత్రమే లలితా అమ్మవారి తత్త్వాన్ని దర్శించి, ధరించగలుగుతారు. ఈ స్థితిలోనే మనసు 'సత్వరజస్తమో' గుణ ప్రవృత్తులకు అతీతంగా సహస్రారంలో అమృతత్వాన్ని ఆస్వాదిస్తుంది. దీనినే 'పరమానందలహరి' (పరమాహ్లాద లహరి, పరమం, అంతిమం) అంటారు. 'సూక్ష్మ తరోపాసన' (కుండలినీ ఉపాసన) నుంచి 'సూక్ష్మ తమోపాసన' (తత్త్వోపాసన) వరకూ సాగే ఈ ధ్యానస్థితి పూర్తిగా 'భావనా గమ్యం' (ఊహాత్మకం). 'తటిల్లేఖా..' అనడంలోని అంతరార్థం ఇదే.

చర్మానికి ఎంత మేలు చేస్తాయో తెలుసా..?

కరోనా కారణంగా సిట్రస్ ఫలాలకి గిరాకీ బాగా పెరిగింది. సిట్రస్ ఫలాల్లో ఉండే విటమిన్ సి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది కాబట్టి ప్రతీ ఒక్కరికీ వీటిపై అవగాహన పెరిగింది. బత్తాయి, నారింజ, నిమ్మ మొదలగు వాటిల్లో ఉండే విటమిన్ సి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. ఐతే విటమిన్ సి, చేసే పనుల్లో చర్మానికి మేలు చేసే పని కూడా ఉంది. చర్మ ఆరోగ్యానికి విటమిన్ సి చేసే మేలేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.విటమిన్ సి ని ఆస్కార్బిక్ ఆమ్లం అని కూడా అంటారు. సిట్రస్ ఫలాల్లో ఉండే ఈ విటమిన్, చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో ఎంతగానో సాయపడుతుంది. దెబ్బతిన్న చర్మ కణాలని ఆరోగ్యవంతం చేయడానికి, వాతావరణ మార్పుల వల్ల చర్మంపై వచ్చే మార్పులని నిరోధించడానికి, నల్ల మచ్చలని తగ్గించడానికి సాయపడుతుంది. ఇంకా స్కిన్ టోన్ ని బయటకి తీసి కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచడంలో ఉపయోగపడుతుంది.కొల్లాజెన్ అనేది ఒక ప్రోటీన్. చర్మం తయారు కావడంలో కొల్లాజెన్ పాత్ర కూడా ఉంటుంది. దీనివల్ల చర్మం ఆరోగ్యంగా మారి అందంగా ఉంటుంది. సూర్యుని నుండి వచ్చే అతినీల లోహిత కిరణాల వల్ల కొల్లాజెన్ దెబ్బతిని చర్మం అనారోగ్యంగా తయారవుతుంది. విటమిన్ సి వల్ల కొలాజెన్ కి హాని కలగకుండా ఉంటుంది. అంతే కాదు చర్మానికి రంగునిచ్చే మెలనిన్ ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది. ఈ మెలనిన్ అధికంగా ఉత్పత్తి అయితే చర్మం నల్లగా మారుతుంది. సో.. విటమిన్ సి వల్ల కలిగే లాభాలని తెలుసుకున్నారు కదా. ఇక నుండి మీ ఆహారంలో సిట్రస్ ఫలాలు ఉండేలా చూసుకోండి. ఎందుకంటే సిట్రస్ ఫలాల్లో విటమిన్ సి అధిక శాతంలో ఉంటుంది.

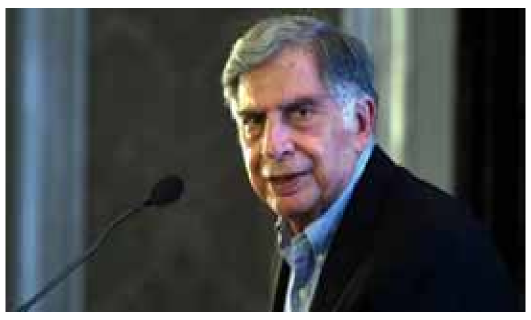
ఆ టాప్ బ్రాండ్ కార్లపై రూ. 1లక్షకు పైగా తగ్గింపు..

మన దేశంలో కార్ మార్కెట్ వేగంగా వృద్ధి చెందుతోంది. చిన్న కార్ల నుంచి ఎస్ యూవీల వరకూ అన్ని రకాల కార్లకు డిమాండ్ ఏర్పడుతోంది. వాటిల్లో హోండా కార్లకు ప్రత్యేకమైన ఫ్యాన్ బేస్ ఉందనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. మీరు ఒకవేళ హోండా కారు కొనుగోలు చేయాలనుకుంటే ఇదే మీకు సరైన సమయం. ప్రస్తుతం దీపావళి పండుగ పేరుతో భారీ డీల్స్ హోండా అందిస్తోంది. తన ఫ్లాగ్ షిప్ లోని సిటీ ఈ:హెచ్ఈవీ హైబ్రీడ్ తో సహా అన్ని రకాల మోడళ్లపైనా డిస్కౌంట్లు అందిస్తోంది. ఎలివేట్ కారుపై ఏడేళ్ల ఎక్స్ టెండెడ్ వారంటీని అందిస్తోంది. ఇండస్ట్రీలోనే మొదటిసారి ఇలాంటి ఆఫర్ ఇస్తోంది హోండా కంపెనీ. అలాగే 5వ జనరేషన్ హోడా సిటీ, అమేజ్, హైబ్రీడ్ సిటీ వంటి మోడళ్లపై డిస్కౌంట్లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అయితే ఆ డిస్కౌంట్లు నగరాలు, డీలర్ షిప్ లను బట్టి మారుతుంటాయి. వీటికి సంబంధించిన పూర్తి వివరాలు ఇప్పుడు చూద్దాం.. హోండా సిటీ.. అధికారిక హోండా కార్స్ వెబ్‌సైట్ ఆధారంగా , 5వ తరం సిటీ రూ. 1.14 లక్షల విలువైన తగ్గింపులను అందిస్తోంది. అధిక ఇన్వెంటరీ స్థాయిల కారణంగా, డీలర్‌షిప్‌లు డబ్బుకు విలువ ఇచ్చే డీల్‌లను అందిస్తున్నాయి. దీనిలో 1.5-లీటర్ పెట్రోల్ ఇంజిన్‌తో శక్తిని పొందుతుంది. ఇది 6-స్పీడ్ మాన్యువల్ లేదా సీవీటీతో జత చేసి ఉంటుంది. దీని అసలు ధర రూ. 12.08లక్షల(ఎక్స్ షోరూం)గా ఉంది. హోండా అమేజ్.. దీనిపై రూ. 1.12 లక్షల వరకు భారీ ప్రయోజనాలను అందిస్తోంది హోండా. అమేజ్ టాప్ వేరియంట్‌లు వీఎక్స్, వీఎక్స్ ఎలైట్‌తో సహా మొత్తం అమేజ్ లైనప్‌పై హోండా తగ్గింపులను అందిస్తోంది. మధ్య, ప్రవేశ-స్థాయి ట్రిమ్‌లు, ఎస్, ఈ వరుసగా రూ. 92,000, రూ. 82,000 వరకు డీల్‌లతో వస్తాయి. హోండా నుంచి తరువాతి తరం అమేజ్ త్వరలో అరంగేట్రం చేస్తుంది. ఇది ప్రధానంగా మారుతీ సుజుకీ డిజైర్ కు పోటీగానే కొత్త వెర్షన్ ను నవంబర్లో మార్కెట్లో ఆవిష్కరించనుంది.

ఉప్పు నుంచి సాఫ్ట్‌వేర్ దాకా రతన్ టాటా పట్టిందల్లా బంగారమే

రతన్ టాటా పేరు చెబితే చాలు. మాటల్లో చెప్పలేని వ్యక్తిత్వం ఆయనది. ప్రస్తుతం ఆయన మన మధ్య లేరు. అతను 86 సంవత్సరాల వయస్సులో లోకాన్ని విడిచిపెట్టారు. చాలా కాలంగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న ఆయన ముంబైలోని బ్రీచ్ క్యాండీ ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతూ తుదిశ్వాస విడిచారు. టాటా గ్రూపును ఉన్నత శిఖరాలకు తీసుకెళ్లిన రతన్ టాటా మార్చి 1991 నుంచి డిసెంబర్ 2012 వరకు టాటా సన్స్ ఛైర్మన్‌గా టాటా గ్రూప్‌ను నడిపించారు. విదేశాల్లో చదువు పూర్తయ్యాక మొదట టాటా గ్రూప్ కంపెనీ టాటా ఇండస్ట్రీస్ లో అసిస్టెంట్ గా చేరాడు. ఆ తర్వాత జంషెడ్‌పూర్‌లోని టాటా ప్లాంట్‌లో కొన్ని నెలల పాటు శిక్షణ తీసుకున్నాడు. శిక్షణ పూర్తయిన వెంటనే తన బాధ్యతలను నిర్వహించడం మొదలుపెట్టాడు. వంటగదిలో ఉపయోగించే ఉప్పు నుంచి ఆకాశంలో ఎగిరే విమానాల వరకు రతన్ టాటా కంపెనీలో తయారయ్యాయి. వ్యాపార రంగంలో సరికొత్త రికార్డులు నెలకొల్పడం ద్వారా టాటా గ్రూప్‌ను ఉన్నత శిఖరాలకు తీసుకెళ్లాడు. దేశంలో టాటా కంపెనీ తొలిసారిగా చేసిన ఇలాంటి పనులు చాలానే ఉన్నాయి. ఉక్కు కర్మాగారం లేదా విమానయాన సంస్థ ప్రారంభం అయినా, వ్యాపార రంగంలో కొత్త రికార్డులు నెలకొల్పారు. టాటా గ్రూప్‌ను ఉన్నత శిఖరాలకు తీసుకెళ్లారు. టాటా టాటా గ్రూప్ దేశంలోనే తొలిసారిగా అయోడిన్‌తో కూడిన ఉప్పు ప్యాకెట్లను విక్రయించడం ప్రారంభించింది. 1983లో తయారైన టాటా ఉప్పును నేడు ఇళ్లలో ఉపయోగిస్తున్నారు. దీనితో పాటు, టాటా కంపెనీ భారతదేశపు మొట్టమొదటి స్వదేశీ ఎస్ యూవీ టాటా సఫారిని 1998లో విడుదల చేసింది. 2013 సంవత్సరంలో మొదటి హైడ్రోజన్ బస్సు స్టార్‌బస్ ప్రారంభించబడింది. ఇది కాకుండా, 2018 లో టాటా నెక్సాన్ 5-స్టార్ రేటింగ్ కారును మార్కెట్లో విడుదల చేసింది. మొదటి స్లిమ్ మెకానికల్ వాచ్ కూడా 2021లో తయారు చేయబడింది.

ఆమె కోసమే భారత్‌కు తిరిగివచ్చిన రతన్ టాటా!



రతన్ టాటా.. పరిచయం అక్కర్లేని పేరు. టాటా కంపెనీని ఉన్నత శిఖరాలకు తీసుకెళ్లడంలో కీలకపాత్ర పోషించారు. ముఖ్యంగా ఐటీ విభాగాన్ని సంస్థకు మూలస్తంభంగా మార్చారు. తిరుగులేని వ్యాపార సామ్రాజ్యాన్ని ఏర్పాటు చేసిన రతన్ టాటా.. వయో సంబంధిత సమస్యలతో బుధవారం రాత్రి 11.30 గంటలకు తుదిశ్వాస విడిచారు. ప్రముఖులు అందరూ ఆయన మృతికి సంతాపం ప్రకటిస్తున్నారు. సాయంత్రం రతన్ టాటా అంత్యక్రియలు జరగనున్నాయి. అయితే అమెరికాలో ఆర్కిటెక్చర్‌లో గ్రాడ్యుయేషన్ పూర్తి చేసిన రతన్.. భారత్‌కు రావాలని అనుకోలేదు. పీటర్ కేసే అనే రచయిత గతంలో రతన్ టాటాను ఇంటర్వ్యూ చేశారు. రతన్ చెప్పిన విషయాలతో ఆయన 'ది స్టోరీ ఆఫ్ టాటా-1868 టు 2021' అనే పుస్తకాన్ని తీసుకొచ్చారు. అందులో టాటా జీవితానికి సంబంధించిన కొన్ని ఆసక్తికరమైన విషయాలు ఉన్నాయి. రతన్‌ను ఆయన నాన్నమ్మ నవాజ్ భాయ్ ముంబైలోని కూపరేజ్ రోడ్ ప్రాంతంలో ఉన్న క్యాంపియన్ స్కూల్‌లో చేర్పించారు. బయటి ప్రపంచం చూడడం ఆయనకు అదే మొదటిసారి. స్కూల్ నుంచి తీసుకురావడానికి రతన్ నాన్నమ్మ ఓ పాతరోల్స్ రాయిస్ కారును పంపేవారు. దాంట్లో ఎక్కడానికి రతన్ సిగ్గుపడేవారు. అందుకే ఆయన ఇంటికి నడుచుకుంటూనే వెళ్లేవారు. రతన్ టాటా అమెరికాలో ఆర్కిటెక్చర్‌లో గ్రాడ్యుయేషన్ పూర్తి చేశారు. గ్రాడ్యుయేషన్ అనంతరం ఆయన భారత్‌కు రావాలనుకోలేదు. కానీ నాన్నమ్మపై ఉన్న ప్రేమే ఆయనను భారత్‌కు తిరిగి తీసుకొచ్చింది. నవాజ్ భాయ్ అనారోగ్యంతో ఉండడంతో రతన్ భారత్‌కు వచ్చారు. ఆమె దీర్ఘకాలం అనారోగ్యంతో ఉండడంతో రతన్ భారత్‌లోనే ఉండిపోవాల్సి వచ్చింది. ఆ తర్వాత టాటా గ్రూప్ వ్యాపారంలోకి ఆయన అడుగుపెట్టారు. వ్యాపారంలో ఎదురైన సవాళ్లను ఎదుర్కొంటూ.. భారత్‌లో దిగ్గజంగా మారారు.

త్వరలో సందడి చేయనున్న మహీంద్రా కారు..

ఎలక్ట్రిక్ కార్ల మార్కెట్ జెట్ స్పీడ్ తో దూసుకుపోతోంది. వివిధ రకాల ప్రత్యేక ఫీచర్లతో కార్లు సందడి చేస్తున్నాయి. మోడరన్ లుక్ తో ఎంతో ఆకట్టుకుంటున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో ప్రముఖ కార్ల తయారీ సంస్థలు ఈ విభాగంలోకి ప్రవేశించాయి. అత్యాధునిక ప్రత్యేకతలతో వాహనాలను తయారు చేసి మార్కెట్ లో తమ స్థానాన్ని సుస్థిరం చేసుకుంటున్నాయి. ప్రముఖ కార్ల తయారీ సంస్థ అయిన మహీంద్రా కూడా ఎలక్ట్రిక్ కార్ల తయారీతో దూసుకుపోతోంది. దీనిలో భాగంగా ఈవీల తయారీపై అనేక ప్రణాళికలను రూపొందించుకుంది. ఈ సంస్థ 2022లోనే తన ఈవీల లైనప్ ను వెల్లడించింది. మహీంద్రా సంస్థ ఈ ఏడాదికి చివరి నాటికి తన ఎలక్ట్రిక్ ఎస్ యూవీల ఉత్పత్తిని ప్రారంభించనుంది. వచ్చే ఏడాది మొదట్లో వాటిని లాంచ్ చేసేందుకు ప్రణాళిక రూపొందించింది. విశ్వసనీయ సమాచారం మేరకు 2025 జనవరి నాటికి బీఈ.05ను విడుదల చేయాలని భావిస్తోంది. ఈ కారు ఇప్పటికే ఒక వాణిజ్య ప్రకటన సమయంలో కనిపించింది. దీనికి అన్ని రకాల టెస్టులను కంపెనీ పూర్తి చేసినట్టు తెలిసింది. మహీంద్రా బీఈ.05 ఎలక్ట్రిక్ ఎస్ యూవీకి సంబంధించి వివిధ బయటకు వచ్చాయి. వాటి ప్రకారం ఈ కొత్త కారు 4,370 ఎంఎం పొడవు, 1900 ఎంఎం వెడల్పు, 1,635 ఎంఎం ఎత్తు కలిగి 2,775 వీల్ బేస్ తో అందుబాటులోకి వస్తుంది. ప్రస్తుతం మార్కెట్ లో సందడి చేస్తున్న ప్రముఖ ఎలక్ట్రిక్ కార్లకు పోటీగా మారుతుందని మార్కెట్ నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు. బీఈ.05 కారులో సీ ఆకారపు లైట్లు, రేఖలు, బోల్డ్ డిజైన్ ఎంతో ఆకట్టుకుంటుంది. పెద్ద చక్రాలు కలిగిన ఎత్తయిన కారు ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తుంది. రహదారిపై వెళుతుంటే ప్రతి ఒక్కరూ తల తిప్పుకుని చూసేలా ఉంటుంది. గ్రిల్, హెడ్ లైట్లు, అద్దాలు, సైడ్ ప్యానెళ్లు ఎంతో ఆకట్టుకుంటాయి. కారు క్యాబిన్ లోని ఫ్లాట్ డ్యాష్ బోర్డుపై అమర్చిన ట్వీన్ %-% స్క్రీన్ సెటప్ ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. వోక్స్ వ్యాగన్ నుంచి తీసుకువచ్చిన మ్లోటారుతో ఇన్ హౌస్ అభివృద్ధి చేసిన ఐఎన్జీఎల్వో స్కేట్ బోర్డు ఫ్లాట్ ఫాంతో ఈ కారును రూపొందించారు.

140 కోట్ల మంది హృదయాలకు దగ్గరైన రతన్ టాటా..

140 కోట్లకు పైగా జనాభా ఉన్న దేశంలో రతన్ టాటా సాధించిన స్థాయి, గౌరవం కేవలం కొద్ది మంది మాత్రమే సాధించగలిగారు. ఈరోజు ఆయన మన మధ్య లేరు. బ్రీచ్ క్యాండీ ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతూ మరణించాడు. రతన్ టాటా విజయవంతమైన వ్యాపారవేత్త మాత్రమే కాదు, గొప్ప పరోపకారిగా కూడా పేరు పొందారు. ఏది ఏమైనా దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థకు కూడా పెద్ద ఊపు వచ్చింది అంటే ఆయన సహకారం చాలా వరకు ఉంది. భారతదేశం అంతర్జాతీయంగా ప్రసిద్ధి చెందిన వ్యాపార నాయకులలో ఒకరైన రతన్ టాటాకు సిగ్గు చాలా ఎక్కువ. ఒంటరిగా ఉండటానికి ఇష్టపడేవారు. రెండు దశాబ్దాలకు పైగా 'టాటా గ్రూప్' ఛైర్మన్‌గా సేవలందించారు. 2012లో తన 75వ ఏట పదవీ విరమణ చేశారు. విశేషమేమిటంటే తన జీవితాంతం ఎలాంటి వివాదాల్లోనూ ఆయన పేరు లేదు. తన విజన్, హార్డ్ వర్క్ ద్వారా ఒక కుటుంబ వ్యాపారాన్ని అంతర్జాతీయ సామ్రాజ్యంగా మార్చాడు. ఆయన జీవిత విశేషాలను తెలుసుకుందాం. రతన్ టాటా డిసెంబరు 28, 1937న నావల్ టాటా, సును కమిషరియట్ దంపతులకు జన్మించారు. ఆయన ఏడు సంవత్సరాల వయస్సులో తన తల్లిదండ్రులు విడిపోవడం, అతని తమ్ముడు జిమ్మీతో పాటు అతని అమ్మమ్మ నవాజ్‌బాయి టాటా వద్ద పెరగడం వలన అతను కష్టతరమైన బాల్యం గడిపాడు. అతను 1962లో న్యూయార్క్‌లోని కార్నెల్ యూనివర్శిటీ నుండి ఆర్కిటెక్చర్‌లో బీఎస్ పూర్తి చేశాడు. ఆ తర్వాత 1975లో ఆయన అమెరికాలోని హార్వర్డ్ బిజినెస్ స్కూల్ నుండి అడ్వాన్స్‌డ్ మేనేజ్‌మెంట్ ప్రోగ్రామ్ డిగ్రీని పొందాడు. జేఆర్డీ టాటా సలహా మేరకు, కుటుంబ వ్యాపారంలో చేరడానికి ఐబీఎం నుండి వచ్చిన జాబ్ ఆఫర్‌ను రతన్ తిరస్కరించారు. రతన్ టాటా టాటా స్టీల్ షాప్ ఫ్లోర్‌లో ట్రైనీగా,
సున్నపు రాయిని తవ్వి, బ్లాస్ట్ ఫర్నేస్‌ని నిర్వహిస్తూ టాటా గ్రూప్‌తో తన వృత్తిని ప్రారంభించాడు. 70వ దశకం చివరిలో ఆయనకు నేషనల్ రేడియో అండ్ ఎలక్ట్రానిక్స్ కంపెనీ లిమిటెడ్, ముంబైకి చెందిన ఎంప్రెస్ మిల్స్‌కు బాధ్యతలు అప్పగించారు. 1991లో జేఆర్డీ టాటా టాటా సన్స్ ఛైర్మన్ పదవికి రాజీనామా చేసి రతన్ టాటాను తన వారసుడిగా నియమించారు.

రెపో రేటు మళ్లీ మారలేదు..

మార్కెట్లో సెక్యూర్ లోన్లంటే రెండే. అవి హోమ్ లోన్, గోల్డ్ లోన్. ఈ రెండింటిలోనూ వడ్డీ రేట్లు ఇతర రుణాలతో పోల్చితే తక్కువగా ఉంటాయి. పైగా అధిక మొత్తంలో లోన్లు అందించేందుకు బ్యాంకులు, ఆర్థిక సంస్థలు ముందుకొస్తాయి. అయితే వీటి వడ్డీ రేట్లు రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా నిర్ణయించే రెపో రేటు ఆధారంగా మారుతుంటాయి. రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా కీలక వడ్డీ రేట్లను వరుసగా పదకొండవ సారి మార్చకుండా కొనసాగించింది. రెపో మార్కెట్ రేట్లు 6.5 శాతంగా నిర్ణయించింది. ఈ సమయంలో మరి హోమ్ లోన్ , గోల్డ్ లోన్ రేట్లు ఎలా ఉంటాయన్న ఆలోచన అందరి మదిలో మెదులుతోంది. ఈ రెండింటిలో ఏది బెస్ట్ కూడా ఆలోచిస్తున్నారు. సాధారణంగా గృహ రుణాలు సురక్షితమైనవి, ఎక్కువ వ్యవధిని కలిగి ఉంటాయి కాబట్టి, అవి తరచుగా 8.5% నుంచి 9.5% వరకు వడ్డీ రేట్లు కలిగి ఉంటాయి. బంగారంపై రుణాలు తక్కువ అర్హత అవసరాలు, తక్కువ ప్రాసెసింగ్ సమయాలను కలిగి ఉంటాయి. అయితే వీటిపై 8-15% వడ్డీ రేట్లు ఉంటాయి. అయితే ఆర్బీఐ అక్టోబర్ 9న ప్రకటించిన రెపో రేటు ఆధారంగా ఈ రెండు రుణ ఎంపికలలో ఏది బెస్ట్ అంటే ఏం చెబుతారా? మీరు మంచి నిర్ణయం తీసుకోవాలంటే నిపుణులు చెబుతున్న కొన్ని సూచనలు తెలుసుకోవాలి. అవేంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. సాధారణంగా గోల్డ్ లోన్, హోమ్ లోన్ మధ్య పోలిక కష్టతరంగా ఉంటుంది. పైగా రెపో రేటు 6.5శాతం వద్ద స్థిరంగా ఉంచినందున ఇది మరింత క్లిష్టంగా మారింది. అయితే ఈరెండూ రుణ ఎంపికలు దాని ప్రయోజనాలు, నష్టాలు కలిగి ఉంటాయి. సాధారణంగా దీర్ఘకాలిక ఆర్థిక కట్టుబాట్లకు గృహ రుణాలు చౌకగా ఉంటాయి.

ఒక్కరోజు లాభాలకు బ్రేక్.. నష్టాలతో ముగిసిన స్టాక్ మార్కెట్

దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్ మరోసారి నష్టాల్లో ముగిసింది. గత వారంలో పశ్చిమాసియా ఉద్రిక్తతల కారణంగా మార్కెట్ తీవ్ర నష్టాలను చవిచూసింది. మంగళవారం కాస్త ఒడిదుడుకుల నుంచి తేరుకుని లాభాల్లోకి వచ్చింది. బుధవారం ఉదయం కూడా లాభాల్లోనే సూచీలు మొదలయ్యాయి. కానీ ముగింపులో మాత్రం నష్టాలతో ముగిసింది. సెన్సెక్స్ 167 పాయింట్లు నష్టపోయి 81, 647 దగ్గర ముగియగా.. నిఫ్టీ 31 పాయింట్లు నష్టపోయి 24, 981 దగ్గర ముగిసింది. ఇక రూపాయి మారకం విలువ డాలర్‌తో పోలిస్తే రూ. 83.96 దగ్గర ముగిసింది. నిఫ్టీలో ఐటీసీ, నెస్లే, రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్, ఓఎన్‌జీసీ, హెచ్‌యుఎల్ నష్టాల్లో కొనసాగగా.. ట్రెంట్, సిప్లా, టాటా మోటార్స్, ఎస్‌బీఐ,
మారుతీ సుజుకీ లాభపడ్డాయి. బిఎస్ఇ మిడ్‌క్యాప్ మరియు స్మాల్‌క్యాప్ సూచీలు ఒక్కొక్కటి 1 శాతానికి పైగా పెరిగాయి. ఎఫ్ఎమ్‌సిజి (1.3 శాతం క్షీణత), ఆయిల్ అండ్ గ్యాస్ (0.6 శాతం క్షీణత) మినహా మిగిలిన అన్ని సూచీలు ఫార్మా, పవర్, రియల్టీ 1-2 శాతం వృద్ధితో గ్రీన్‌లో ముగిశాయి.

ప్రకృతిలో దొరికే ఈ ఆకు వల్ల ఎన్ని లాభాలో

మన చుట్టూ ఉండే ప్రకృతిలో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు కలిగిన మొక్కలు మనకి లభిస్తూ ఉంటాయి. అయితే కొన్నిటిని మన గడ్డి పిచ్చి మొక్కలుగా చూస్తూ ఉంటాము. మరికొన్ని మొక్కలు రోడ్డు పక్కన పొలాల గట్ల మధ్య కూడా చాలానే లభిస్తూ ఉంటాయి.అలా దొరికేటువంటి మొక్కలలో గంగ పాయల కూర కూడా ఒకటి. ఇవి ఎక్కువగా పల్లెలలో వీటి గురించి బాగా తెలుసు. ఈ మొక్క ఆకు కూడా చాలా మందంగా ఉంటుంది. ఈ మొక్కకు పసుపు రంగు పూలు కూడా పూస్తాయి.కొన్ని ప్రాంతాలలో ఈ మొక్కను పెద్ద పావిలి, పుల్లపాయల వంటి పేర్లతో కూడా పిలుస్తూ ఉంటారు. కొంతమంది వీటిని పప్పు కూరలలో వేసుకోని తినడం వల్ల పప్పుకి రుచి కలుగుతుంది. ఈ గంగ పాయల ఆకులు ఎక్కువగా పీచు పదార్థాలు ఉంటాయి. కనుక ఇందులో ఉండే ఐరన్ ,పొటాషియం, క్యాల్షియం వంటివి శరీరానికి చాలా ఉపయోగపడతాయి. వీటిని ఏ రూపంలో తిన్నా సరే మన శరీరంలో రక్తం శాతం పెరుగుదలకు సహాయపడుతుంది. అలాగే గంగపాయల కూర లో ఉండేటువంటి విటమిన్స్ వల్ల కంటికి సంబంధించిన సమస్యలను దూరం చేసుకోవచ్చు. ఎముకలు దృఢంగా తయారవ్వడానికి దంతాలు బలంగా తయారవ్వడానికి ఈ ఆకులు చాలా ఉపయోగపడతాయి. ఈ ఆకుకూరలు ఎక్కువగా ఉపయోగించడం వల్ల ఎన్నో రకాల వ్యాధులను కూడా దూరం చేస్తుందట. గంగ పాయల ఆకులు ఎక్కువగా ఒమేగా-3 ఉండడంవల్ల శరీరంలో పేరుకుపోయిన చెడు కొవ్వును సైతం తగ్గించి గుండెకు రక్షణ కలిగించేలా చేస్తుంది. ఈ ఆకుల నుంచి తీసిన రసం చాలా రకాలుగా ఉపయోగపడుతుంది.. ఈ రసం వల్ల ఏదైనా గాయాలు అయినా ఈ రసం పిండితే రక్తం రావడం ఆగిపోతుంది. నోటిలోని దంతాలు పుచ్చు పట్టిన ఈ ఆకు రసం ద్వారా బయటికి రప్పించవచ్చుట.

సమోసాలు తింటున్నారా..
అయితే ఆ వ్యాధి బారిన పడ్డట్టే..?

ఉరుకుల పరుగుల జీవితం.. డబ్బు సంపాదించాలనే ఆశ.. బాస్ తిడతాడు అనే భయం.. ఇలా అన్ని మనిషిని చాలా బిజీగా మార్చేశాయి. ఈ క్రమం లోనే ఇలాంటి బిజీ లైఫ్ లో మనిషి ఆరోగ్యం గురించి పట్టించుకోవడమే మానేశాడు అన్న విషయం తెలిసిందే.ఒకప్పుడు ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అన్న నమ్మిన మనిషి ఇక ఇప్పుడు అదే ఆరోగ్యాన్ని చేజేతులారా పాడు చేసుకుంటున్నాడు. బిజీ లైఫ్ లో కడుపు నింపుకోవడానికి ఏది పడితే అది తినేస్తూ ఉన్నాడు. చివరికి ఇలాంటి ఆహారపు అలవాట్లు ఎన్నో అనర్థాలకు కారణం అవుతున్నాయి.ఒక రకంగా చెప్పాలంటే నేటి రోజుల్లో మారిన ఆహారపు అలవాట్లు ఎన్నో అనారోగ్యాలను కొని తెచ్చుకునేందుకు కారణమవుతున్నాయి అని చెప్పాలి. అయితే ఈ మధ్య కాలం లో స్నాక్స్ పేరు చెప్పి సమోసాలను, చిప్స్, కుకీస్ లాంటి వాటిని తెగ లాగించేస్తూ ఉన్నారు. మరి ముఖ్యంగా ఇక చాలా మంది సమోసాలను ఎక్కువ తినడం లాంటివి చేస్తూ ఉన్నారు అన్న విషయం తెలిసిందే అయితే ఇలాంటి ఆహారపు అలవాటు ఏ మాత్రం మంచిది కాదు అంటూ హెచ్చరిస్తూ ఉన్నారు. ఇలాంటివి తినే అలవాటు ఉన్నవారు మధుమేహం బారిన పడే అవకాశం ఉంది అని ఇటీవల ఒక పరిశోధన లో కూడా తేలింది. సమోసాలు చిప్స్, కుకీస్, అల్ట్రా ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్ మధు మేహానికి దారితీస్తున్నట్లు ఐసిఎంఆర్ ఎండీఆర్ఎఫ్ పరిశోధన లో తేలింది.

అధిక ఉష్ణోగ్రతలు ఉండే ఈ పదార్థాలలో.. అడ్వాన్సుడ్ గ్లికేషన్ అండ్ ప్రొడక్ట్స్ అధికంగా ఉంటాయట. ప్రోటీన్ల గ్లూకోస్ గ్లైకేసన్ ద్వారా ఇది ఏర్పడుతుందట. ఇక అధిక అడ్వాన్సుడ్ గ్లైకేషన్ అండ్ ప్రొడక్ట్స్ పదార్థాలు టైప్ 2 డయాబెటిస్కు కారణంగా మారి పోతున్నాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అందుకే వేయించిన ఆహారాన్ని తినడం పూర్తిగా తగ్గించడం ఎంతో మేలు అంటూ సూచిస్తున్నారు నిపుణులు

మోకాళ్ల నొప్పులా..
ఈ ఆహారాల జోలికి వెళ్ళకండి..?

ప్రస్తుతం ఉన్న కాలం లో వయసుకు సంబంధం లేకుండా చాలామందికి మోకాళ్ల నొప్పులు, చేతి కండరాలు ఇతర వంటివి చాలా మందికి వస్తూనే ఉన్నాయి. అయితే మనం తినే ఆహార పదార్థాల వల్ల కూడా మనకు తెలియకుండానే నొప్పులు వస్తున్నాయని పలువురు నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.అందుకే అలాంటి ఆహార పదార్థాలను దూరంగా ఉండడం మంచిదట.మరి ఆ ఆహార పదార్థాలు ఏంటో ఇప్పుడు ఒకసారి చూద్దాం.ముఖ్యంగా ఉప్పు అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం వల్ల నొప్పులు వస్తాయట. ముఖ్యంగా టేస్టింగ్ సాల్ట్ వంటి ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం వల్ల కూడా చాలా ప్రమాదమని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.చక్కెర ద్వారా తయారు చేసే పదార్థాలను తినడం వల్ల కూడా మోకాళ్ల నొప్పులు వస్తాయి. వీటిని తినడం తగ్గించాలి. తీపి పదార్థాలు ఎక్కువగా తినడం వల్ల శరీరం చాలా ఇబ్బందులకు గురవుతుందట.

పాలకోవా ,పన్నీరు, జున్ను వంటి వాటిని తినకపోవడమే ఉత్తమం. వీటిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల మదం ఎక్కిన ఫీలింగ్ కలుగుతుంది. ఒమేగా సిక్స్ ఫ్యాటీ యాసిడ్ ఉన్నటువంటి ఆహారాలను సైతం తినడం వల్ల ఎక్కువగా మోకాళ్ల నొప్పులకు దారితీస్తున్నాయట. మనం ఏదైనా చేసుకునేటప్పుడు ఫ్రై చేసిన లేదా ప్రాసెస్ చేసినటువంటి ఆహార పదార్థాలను తరచు ఎక్కువగా తింటూ ఉంటారు ఇలాంటివి తినడం వల్ల కూడా మోకాళ్ళ నొప్పులు వస్తాయట. ముఖ్యంగా మనం తినేటువంటి ఆహార పదార్థాల వల్ల మన ఆరోగ్యం కూడా ఆధారపడి ఉంటుందని చెప్పవచ్చు. ఎక్కువగా ఫాస్ట్ ఫుడ్ ఆహార పదార్థాలకు అలవాటు పడితే ఖచ్చితంగా మన శరీరంలో విపరీతమైన కొవ్వు పేరుకపోయి అధిక బరువు వల్ల నడవలేని పరిస్థితి కూడా ఏర్పడుతుంది. కొన్ని కొన్ని సార్లు వీటివల్ల గ్యాస్ సమస్య కూడా పెరిగి చాలా ఇబ్బందులను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. అందుకే సాధ్యమైనంత వరకు ఎక్కువగా ఆకుకూరల వంటకాలను తినడం మంచిది.

వాపు రావడానికి కారణం ఏమిటి?

శరీరంలో ఆకస్మిక వాపు , నొప్పిని ఎడెమా అంటారు. ఇది సాధారణంగా పాదాలు, మోకాలు , చీలమండలలో వాపుకు కారణమవుతుంది. కొన్నిసార్లు ఇది ముఖం మీద కూడా కనిపిస్తుంది. ఈ సమస్య గర్భిణీ స్త్రీలు , వృద్ధులలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. నేటి ఆధునిక జీవితంలో ఈ సమస్య యువతలో కూడా కనిపిస్తోంది. కణజాలంలో అదనపు ద్రవం పేరుకుపోయినప్పుడు ఈ సమస్య ఏ వ్యక్తిలోనైనా సంభవించవచ్చు. అలాగే ఎక్కువ సేపు కూర్చున్నప్పుడు లేదా నిలబడినప్పుడు ఈ సమస్యలు వస్తాయి. ఈ సమస్య సాధారణంగా వేసవిలో కనిపిస్తుంది. అదేవిధంగా, అధిక ఉప్పు తీసుకోవడం , మందుల యొక్క దుష్ప్రభావాలు ఎడెమా సమస్యలను కలిగిస్తాయి.

మీరు స్పష్టమైన కారణం లేకుండా వాపును అనుభవిస్తే, వైద్యుడిని సంప్రదించండి. మీరు దీన్ని ఇంట్లో ప్రయత్నించాలనుకుంటే, ఉబ్బిన ప్రదేశంలో 15 సెకన్ల పాటు నొక్కి, ఆపై కుహరం కనిపిస్తే, వెంటనే డాక్టర్ వద్దకు వెళ్లడం మంచిది. దీని తరువాత, కొన్ని పరీక్షల తర్వాత, డాక్టర్ ఎడెమా ఉందా లేదా అని తనిఖీ చేస్తాడు. మీరు కాలేయ వ్యాధి , మూత్రపిండాల వ్యాధి వంటి ఏదైనా వ్యాధిని కలిగి ఉంటే మీరు ఎడెమాను నిరోధించలేరు. అయితే, అధిక ఉప్పు తీసుకోవడం మాత్రమే ఈ సమస్యను నివారించగలదు. ఉప్పు తక్కువగా తినాలి. క్రమంగా ఈ సమస్యను తగ్గిస్తుంది. ఎడెమా సమస్యతో బాధపడేవారికి, వైద్యులు మూత్రవిసర్జన ఔషధం తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. ఈ ఔషధం మూత్ర నాళం నుండి ద్రవం , ఉప్పును తొలగించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. ఈ ఔషధాన్ని నీటి మాత్రలు అని కూడా అంటారు. అయితే వైద్యుల సలహా మేరకు ఈ తరహా మాత్రలు వేసుకోవడం మంచిది. మీరు ఎక్కువసేపు కూర్చున్నప్పుడు లేదా పడుకున్నప్పుడు మీ కాళ్లకు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి. ఎడెమా సమస్య ఉన్నవారు మేజోళ్ళ (కట్టు) ఉపయోగించవచ్చు. ఇది ఎడెమా సమస్య నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. ఎక్కువసేపు కూర్చోవద్దు లేదా నిలబడవద్దు. ఇది మీ ఎడెమా సమస్యను తగ్గిస్తుంది. డాక్టర్ సూచించిన మందులను తీసుకోండి , డాక్టర్ చెప్పిన సూచనలను అనుసరించండి.

ఏ రకమైన ఆహారం ఊబకాయాన్ని ఎక్కువగా పెంచుతుంది?

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఊబకాయం ఉన్నవారి సంఖ్య వేగంగా పెరుగుతోందని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రకటించింది. ఇది వయసుతో సంబంధం లేకుండా అన్ని వయసుల వారికి వస్తుంది. కోవిడ్ మహమ్మారి నుండి ఈ తీవ్రమైన వ్యాధి పిల్లలను చాలా ప్రభావితం చేసింది. అందువల్ల పిల్లలు, యువత దీని నుండి సురక్షితంగా ఉండాల్సిన అవసరం ఉందని డబ్ల్యూహెచ్‌వో సూచిస్తోంది. ఊబకాయం కారణంగా మానవ రోగనిరోధక శక్తి బలహీనపడుతుంది. అదే సమయంలో అవయవ వైఫల్యం సమస్య కూడా పెరుగుతుంది. మనం ఎలాంటి ఆహారం ఊబకాయాన్ని పెంచుతుందో తెలుసుకుందాం. స్థూలకాయం సాధారణంగా శరీరంలో చాలా కొవ్వు పేరుకుపోయి ఉంటుంది. పెద్దవారిలో ఊబకాయానికి 30 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ BMI సాధారణ ప్రమాణం. ఊబకాయం తీవ్రమైన వైద్య పరిస్థితుల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. చికిత్సలో మీ ఆహారపు అలవాట్లు, శారీరక శ్రమ, మానసిక ఆరోగ్య మార్పులు ఉంటాయి. కొవ్వు ఎక్కువగా ఉండే జంక్ ఫుడ్ లాంటి క్యాలరీలు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల ఊబకాయం పెరుగుతుంది. బాల్యంలో ఊబకాయం అనేక వ్యాధులకు కారణమవుతుంది. దీని వల్ల చిన్న వయసులోనే మధుమేహం, గుండె జబ్బులు, శ్వాసకోశ సమస్యలు వస్తాయి. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. భారతీయ పిల్లల ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పులు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. వారు ఎక్కువ ప్యాక్ చేసిన ఆహారాన్ని ఉపయోగిస్తారు. ఇలాంటి ఆహారం వల్ల లావుగా మారి వివిధ రకాల సమస్యలు వెంటాడుతాయి. పాశ్చాత్య దేశాల కంటే భారతదేశంలో పిల్లలకు ప్యాకేజ్డ్ ఫుడ్స్‌లో చక్కెర ఎక్కువగా ఉందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఇది పిల్లలలో స్థూలకాయానికి ప్రధాన కారణంగా మారుతోంది. ఈరోజుల్లో బిజీ లైఫ్ స్టైల్ వల్ల చాలా మంది తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు జంక్ ఫుడ్స్, ప్యాకేజ్డ్ ఫుడ్స్ తినిపిస్తున్నారని, దీంతో సమతుల ఆహారం తీసుకోలేక, పౌష్టికాహారం అందక వారిలో స్థూలకాయం పెరిగిపోతుందన్నారు. పిల్లల్లో స్థూలకాయం పెరగడం వల్ల వారి మానసిక ఆరోగ్యం కూడా దెబ్బతింటుంది.

జలుబు, దగ్గు చిటికెలో
మాయం చేయాలంటే..

వరుస వర్షాల కారణంగా మనలో అధిక మంది జలుబు, దగ్గు బారిన పడుతున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో మనల్ని మనం రక్షించుకోవడానికి నల్ల మిరియాల ఔషధంగా బలేగా పనిచేస్తుంది. నల్ల మిరియాల్లో యాంటీమైక్రోబయల్, యాంటీ అలెర్జిక్, యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ గ్యాస్, డైయూరిటిక్, డైజెస్టివ్ లక్షణాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి బరువు తగ్గడంలో కూడా సహాయపడతాయి, జీర్ణవ్యవస్థను, రోగనిరోధక శక్తిని బలపరుస్తుంది.వర్షా కాలంలో మిరియాల కషాయం తాగితే జలుబు, దగ్గు సమస్యల నుంచి తక్షణ ఉపశమనం లభిస్తుంది. అంతే కాకుండా మిరియాలు తినడం వల్ల గొంతు నొప్పి నుంచి కూడా ఉపశమనం లభిస్తుంది. బరువు తగ్గడానికి చాలా మంది రకరకాల ఇబ్బందులు పడుతుంటారు. మీరు కూడా ఊబకాయంతో సతమతమవుతున్నట్లయితే, దాన్ని తగ్గించుకోవడానికి మిరియాలు ఆహారంలో చేర్చుకోవచ్చు. వర్షాకాలంలో కండరాలు, కీళ్ల నొప్పులతో బాధపడుతుంటే మీ ఆహారంలో మిరియాలు తప్పక చేర్చుకోవాలి. మిరియాలు కీళ్ల నొప్పులు, వాపుల నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి. మిరియాల్లోని యాంటీ-అలెర్జిక్, ఆర్థరైటిక్ గుణాలు నొప్పి, మంటను తగ్గిస్తాయి.

ఆ సమస్యతో బాధపడుతున్నారా..?

రక్తహీనత అనేది ఒక తీవ్రమైన సమస్య.. ఇది శరీరంలో ఐరన్ లోపం కారణంగా సంభవిస్తుంది. దీని వల్ల నిత్యం అలసట, తలనొప్పి, ఆకలి లేకపోవడం, చిరాకు, జుట్టు రాలడం, గోళ్లు బలహీనపడడం, ఊపిరి ఆడకపోవడం, నోటిపూత, నిలబడితే కళ్లు తిరగడం, వికారం, లైంగిక కోరికలు కలగకపోవడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. సాధారణంగా, రక్తహీనత 2 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలు, గర్భిణీలు, రుతుక్రమం ఉన్న స్త్రీలు, దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. మన శరీరం సరిగా పనిచేయడానికి రక్తం చాలా ముఖ్యమైనది. దాని సహాయంతో మాత్రమే ఆక్సిజన్ అన్ని భాగాలకు చేరుకుంటుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఎక్కువ కాలం ఇనుము లోపాన్ని విస్మరించడం పెను ప్రమాదంలో పడేలా చేస్తుంది.. మీరు కూడా, రక్తహీనత లక్షణాలను ఎదుర్కొంటుంటే, మీ ఆహారంలో ఈ 5 ఆహార పదార్థాలను చేర్చుకోండి.. వీటిని రెగ్యులర్ గా తినడం రక్తహీనత సమస్యను అనతి కాలంలోనే అధిగమించవచ్చు..బీట్‌రూట్: బీట్‌రూట్ శక్తివంతమైన ఐరన్ రిచ్ వెజిటేబుల్. ఇది ఇనుమును కలిగి ఉండటమే కాకుండా, ఫోలేట్, విటమిన్ సికి మంచి మూలం కూడా. బీట్‌రూట్‌ను రెగ్యులర్‌గా తీసుకోవడం వల్ల రక్త ప్రసరణ పెరగడంతో పాటు ఎర్ర రక్తకణాల ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. దీనిని సలాడ్‌గా, జ్యూస్‌గా లేదా వెజిటబుల్‌గా తినవచ్చు. ఎరుపు కిడ్నీ బీన్స్: రెడ్ కిడ్నీ బీన్స్ (బీన్స్) ప్రోటీన్, ఫైబర్, ఐరన్ అద్భుతమైన మూలం. శాకాహారులు ఇనుము లోపాన్ని అధిగమించడానికి ఇది ఉత్తమ ఎంపిక, ఎందుకంటే ఇది మొక్కల ఆధారిత ప్రోటీన్, ఇనుము రెండింటినీ కలిగి ఉంటుంది. కిడ్నీ బీన్స్‌ను కూరగాయలు లేదా బియ్యంతో తినడం వల్ల మీ రక్తంలో ఐరన్ పరిమాణాన్ని పెంచుతుంది.బెల్లం: బెల్లం ఒక సహజ స్వీటెనర్.. ఇందులో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. దీని వినియోగం రక్తహీనతను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు బెల్లంను టీలో చేర్చుకోవడం లేదా మీ అల్పాహారంలో చేర్చుకోవడం ద్వారా సులభంగా తినవచ్చు. ఇది ఇనుమును పెంచడమే కాకుండా శక్తిని కూడా అందిస్తుంది. దానిమ్మ: క్రమం తప్పకుండా దానిమ్మపండు తినడం వల్ల శరీరంలో ఐరన్ స్థాయిని పెంచడంలో చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది.

ఈ పండులో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉండటమే కాకుండా మంచి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కూడా ఉన్నాయి. మీరు దీన్ని జ్యూస్ రూపంలో కూడా తీసుకోవచ్చు.

Editor, printer, published Owned by CHINTHALA RAMAKRISHNA Gummadidala (M&V) SANGAREDDY DIST TELANGANA State 502313 ph 8499902850/RNI NO:TELTEL/2022/81794