www.hamsakalam.com

PRGI TGTEL/26/A3129

హంస కలం వార్త

సంచలన తెలుగు దినపత్రిక

HAMSAKALAM VARTHA

మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి | సెప్టెంబర్ 21 సోమవారం 2026 | సంపుటి : 1 | సంచిక : 122 | పేజీలు : 8 | వెల రూ. 4.00/- | ఎడిటర్ : వడ్ల మధుసూదన్ చారి

MEDCHAL ,MALKAJGIRI | MONDAY SEPTEMBER 21 2026 | VOL:1 | ISSUE: 122 | PAGES:8 | Rs. 4:00 | EDITOR:VADLA. Madhusudan chary

రైతు హక్కులకే మా ప్రభుత్వం పట్టం

దళితుల భూముల్లో అంగుళం కూడా తీసుకోం..

ఆయన మాటలు నమ్మొద్దు: మంత్రి పొంగులేటి

రైతు భూమి రైతు హక్కు రక్షణ మా బాధ్యత

- కేసీఆర్ ఫామ్‌హౌస్‌పై విచారణ నేపథ్యంలో దళిత రైతులకు నోటీసులు
- దళితుల భూములపై మంత్రి పొంగులేటి భరోసా
- భూ రికార్డుల పరిశీలన హక్కుల పరిరక్షణకేనని, భూసేకరణ కాదని వివరణ
- కొందరు స్వార్థ ప్రయోజనాల కోసం దుష్ప్రచారం చేస్తున్నారని ఆరోపణ
- దళితులు, గిరిజనుల భూ హక్కులకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని హామీ

రాష్ట్రంలోని దళితుల భూముల్లో అంగుళం కూడా ప్రభుత్వం తీసుకోదని, వారి భూములకు పూర్తి భద్రత కల్పిస్తామని తెలంగాణ రెవెన్యూ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి ఆదివారం స్పష్టం చేశారు. దళితులు, గిరిజనుల భూములను లాక్కోవడం ప్రజల ప్రభుత్వ విధానం కాదని ఆయన తేల్చిచెప్పారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నేతృత్వంలోని ప్రభుత్వం దళితుల భూములకు పూర్తి రక్షణ కవచంగా నిలుస్తుందని, ఎవరూ ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని హామీ ఇచ్చారు.దళితులు, గిరిజనులు, బడుగు బలహీన వర్గాల ఆశీస్సులతోనే కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చిందని పొంగులేటి పేర్కొన్నారు. సామాజిక న్యాయం, పేదల సంక్షేమం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాల ప్రధాన ప్రాధాన్యతలని అన్నారు. భూసంస్కరణలు, భూ పంపిణీ వంటి చారిత్రక నిర్ణయాలతో నిరుపేద దళితులకు భూములు ఇచ్చి హక్కులు కల్పించిన చరిత్ర కాంగ్రెస్ పార్టీదని తెలిపారు. తెలంగాణ ప్రాంతంలో సుమారు 25 లక్షల ఎకరాల భూమిని దళితులకు, 2 లక్షల ఎకరాల పోడు భూములను గిరిజనులకు పంపిణీ చేసిన ఘనత కాంగ్రెస్‌దేనని పేర్కొన్నారు. అధికారంలోకి వస్తే దళితులకు మూడెకరాల

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

ఇప్పుడు మరో చక్కటి నగరాన్ని నిర్మించే అవకాశం దేవుడు నాకు ఇచ్చాడు: బెంగళూరులో చంద్రబాబు

- బెంగళూరులో 'ది ఎర్త్ సెంటర్' ప్రారంభోత్సవం
- కర్ణాటక సీఎం డీకే శివకుమార్‌తో కలిసి పాల్గొన్న సీఎం చంద్రబాబు
- గ్రే గ్రోత్ నుంచి గ్రీన్ గ్రోత్ వైపు వెళ్లాలని పిలుపు
- అభివృద్ధి, పర్యావరణ పరిరక్షణ రెండూ ముఖ్యమేనన్న సీఎం
- పర్యావరణ హిత నగరంగా అమరావతి నిర్మాణం చేపడతామని వెల్లడి

బెంగళూరులోని వైట్ ఫీల్డ్ లో ఆదివారం జరిగిన 'ది ఎర్త్ సెంటర్ – విష్టా స్పేసెస్' ప్రారంభోత్సవంలో ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. కర్ణాటక ముఖ్యమంత్రి డీకే శివకుమార్‌తో కలిసి చంద్రబాబు ఈ భవనాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, "ఉమ్మడి

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

తెలంగాణకు భారీ వర్ష సూచన.. మూడు రోజులు అప్రమత్తం

- బంగాళాఖాతంలో అల్పపీడనం కారణంగా తెలంగాణకు వర్ష సూచన
- రానున్న మూడు రోజుల పాటు పలు జిల్లాల్లో భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం
- గంటకు 40 నుంచి 50 కిలోమీటర్ల వేగంతో ఈదురుగాలులు, ఉరుములు, మెరుపులు

సెప్టెంబర్ 24న పలు జిల్లాల్లో అతి భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని వాతావరణ శాఖ హెచ్చరిక

బంగాళాఖాతంలో ఏర్పడిన అల్పపీడనం తీవ్ర వాయుగుండంగా మారే అవకాశం

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

ఖైరతాబాద్ మహాగణపతి నిమజ్జనానికి ముహూర్తం ఖరారు

- ఈ ఏడాది 12 రోజుల పాటు కొనసాగనున్న ఉత్సవాలు
- సెప్టెంబర్ 25న హుస్సేన్ సాగర్‌లో విగ్రహ నిమజ్జనం
- శ్రీ పంచముఖ సంకటహర మహా గణపతిగా దర్శనమిస్తున్న వినాయకుడు

అనంత చతుర్దశి రోజున నిమజ్జన కార్యక్రమం:

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

ఎల్ నినో కంటే రేవంత్ రెడ్డే ప్రమాదకరం: హరీశ్ రావు

- అవకాశం ఉన్నా కరెంట్ ఇవ్వకుండా లేని కరవును సృష్టిస్తున్నారంటూ హరీశ్ రావు ఫైర్
- 24 గంటల కరెంట్ పోయి 6-7 గంటలకే పరిమితమైందని విమర్శలు
- మూడు పంటల నుంచి రైతుబంధు పెండింగ్‌లో పెట్టారని ఆరోపణ
- పిట్ట బెదిరింపులకు భయపడేది లేదని ప్రభుత్వానికి హెచ్చరిక

ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పాలనపై బీఆర్ఎస్ నేత,

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

నేను వాళ్లూ, వీళ్లూ వదిలిన బాణాన్ని కాదు: కవిత

- కొడంగల్‌లో పాంచజన్య సంకల్ప సభ
- అధికారానికి దూరంగా ఉన్న బహుజనుల బాణాన్ని నేనని వ్యాఖ్య
- యువత, బహుజనుల కోసం ఎవరితోనైనా పోరాడుతానని ప్రకటన

అక్షరాస్యత విషయంలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డిని ప్రశ్నించిన కవిత:

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

హంస కలం వార్త

దళితుల భూముల్లో అంగుళం కూడా తీసుకోం.. ఆయన మాటలు నమ్మొద్దు: మంత్రి పొంగులేటి

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

భూమి ఇస్తానని చెప్పి మోసం చేసిన 'దొర' కేసీఆర్ మాటలను నమ్మవద్దని ఆయన ప్రజలను కోరారు.మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ కు చెందిన ఎర్రవల్లి ఫామ్‌హౌస్‌పై విచారణ జరుపుతామని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అసెంబ్లీలో ప్రకటించిన నేపథ్యంలో ఈ వివాదం మొదలైంది. ఈ ఫామ్‌హౌస్ దాదాపు 700 ఎకరాల్లో విస్తరించి ఉందని, అందులో 388 ఎకరాల ప్రభుత్వ భూమి ఉందని ముఖ్యమంత్రి ఆరోపించారు. ఈ క్రమంలోనే ఎర్రవల్లి గ్రామానికి చెందిన 120 మంది దళిత రైతులకు రెవెన్యూ అధికారులు నోటీసులు జారీ చేశారు. భూ యాజమాన్య హక్కులకు సంబంధించిన పత్రాలతో హాజరుకావాలని ఆ నోటీసుల్లో పేర్కొనడంతో దళితుల్లో ఆందోళన మొదలైంది. ఈ నేపథ్యంలో మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. "ప్రభుత్వం మీ భూమిలో అంగుళం కూడా తీసుకోదు. మీ భూములను స్వాధీనం చేసుకునే ఉద్దేశం ఈ ప్రభుత్వానికి లేదు. మీ భూముల విషయంలో ఎలాంటి భయం, ఆందోళన అవసరం లేదు. ప్రజల ప్రభుత్వం మీకు అండగా ఉంటుంది" అని దళితులకు భరోసా ఇచ్చారు. భూ రికార్డుల పరిశీలన, సర్వే, భూ సమస్యల పరిష్కారం వంటి ప్రక్రియలను భూములు లాక్కోవడంగా చూడటం సరికాదని ఆయన హితవు పలికారు. ప్రజల భూ హక్కులను స్పష్టంగా నమోదు చేయడం, వివాదాలను పరిష్కరించడం, వారి హక్కులకు రక్షణ కల్పించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని వివరించారు.కొంతమంది శక్తిమంతమైన వ్యక్తులు తమ స్వార్థ ప్రయోజనాల కోసం దళితులను రెచ్చగొట్టేందుకు ఉద్దేశపూర్వకంగా దుష్ప్రచారం చేస్తూ భయాందోళనలు సృష్టిస్తున్నారని మంత్రి ఆరోపించారు. వాస్తవాలు తెలుసుకోకుండా ఇలాంటి ప్రచారాలను నమ్మవద్దని ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు. ప్రభుత్వం తీసుకునే ప్రతి చర్య చట్టబద్ధంగా, పారదర్శకంగా ఉంటుందని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

ఖైరతాబాద్ మహాగణపతి నిమజ్జనానికి ముహూర్తం ఖరారు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

హైదరాబాద్‌లోని ప్రసిద్ధ ఖైరతాబాద్ మహాగణపతి నిమజ్జనం తేదీ ఖరారైంది. ఈ ఏడాది సెప్టెంబర్ 25న, శుక్రవారం రోజున గణనాథుడిని హుస్సేన్ సాగర్‌లో నిమజ్జనం చేయనున్నట్లు ఉత్సవ కమిటీ ప్రకటించింది. అనంత చతుర్దశి పర్వదినం సెప్టెంబర్ 25న రావడంతో, అదే రోజు నిమజ్జన కార్యక్రమం చేపట్టాలని నిర్ణయించారు.ఈ సంవత్సరం ఖైరతాబాద్ వినాయకుడు "శ్రీ పంచముఖ సంకటహర మహా గణపతి"గా భక్తులకు దర్శనమిస్తుండడం తెలిసిందే. ప్రతి ఏటా 11 రోజుల పాటు జరిగే ఈ ఉత్సవాలు, ఈసారి ఒక రోజు అదనంగా 12 రోజుల పాటు కొనసాగనుండటం విశేషం. దీంతో భక్తులకు స్వామి వారిని దర్శించుకునేందుకు అదనపు సమయం లభించనుంది. ప్రతి సంవత్సరం మాదిరిగానే, ఈసారి కూడా భారీ ఏర్పాట్ల మధ్య మహాగణపతిని హుస్సేన్ సాగర్‌లో నిమజ్జనం చేసేందుకు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. నిమజ్జనం తేదీ ఖరారు కావడంతో, భక్తులు మరియు నగర వాసులలో ఉత్సాహం నెలకొంది.

నేను వాళ్లూ, వీళ్లూ వదిలిన బాణాన్ని కాదు: కవిత

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

తాను వాళ్లూ వీళ్లూ వదిలిన బాణాన్ని కాదని, దశాబ్దాలుగా అధికారానికి, విద్యకు దూరంగా ఉన్న బహుజనుల బాణాన్ని అని తెలంగాణ రక్షణ సేన అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత స్పష్టం చేశారు. యువత, బహుజనుల హక్కుల కోసం ప్రధాని మోదీ, సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, మాజీ సీఎం కేసీఆర్‌తో అయినా కొట్లాడటానికి సిద్ధమని ఆమె ప్రకటించారు. వికారాబాద్ జిల్లా కొడంగల్‌లో ఆదివారం నిర్వహించిన 'పాంచజన్య సంకల్ప సభ'లో ఆమె ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని ప్రసంగించారు.సభకు ముందు కార్యకర్తలతో కలిసి భారీ ర్యాలీగా వేదిక వద్దకు చేరుకున్న కవిత, తన రాజకీయ వైఖరిని వివరిస్తూ ప్రత్యర్థులపై తీవ్రస్థాయిలో విమర్శలు గుప్పించారు. "నన్ను కాంగ్రెస్ వదిలిన బాణమని బీఆర్ఎస్ వాళ్లు, కేసీఆర్ వదిలిన బాణమని రేవంత్‌రెడ్డి అంటున్నారు. మరికొందరు తలకాయ లేనివాళ్లు బీజేపీ బాణమని మాట్లాడుతున్నారు. కొడంగల్ గడ్డపై నుంచి నేను ఒక్కటే చెబుతున్నా. నేను తెలంగాణ బహుజనుల బాణాన్ని. యువజనుల యుద్ధ నినాదాన్ని. అంబేద్కర్ వాదాన్ని, మహాత్మ జ్యోతిబా ఫులే ఆత్మగౌరవ నినాదాన్ని నేను" అని కవిత ఉద్ఘాటించారు.ఒక మహిళ ఎవరి మద్దతు లేకుండా రాజకీయంగా నిలబడగలదని నిరూపించేందుకే ఇక్కడికి వచ్చానని, ప్రజలు తనకు ధైర్యం ఇవ్వాలని కోరారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిపై కవిత విమర్శలు చేశారు. ఉమ్మడి మహబూబ్‌నగర్ జిల్లాలోని గట్టు, కేటీ దొడ్డి మండలాల్లో అక్షరాస్యత రేటు అఫ్ఘానిస్తాన్‌తో సమానంగా ఉందని, గతంలో విద్యాశాఖ మంత్రిగా పనిచేసిన రేవంత్ రెడ్డి అప్పుడు ఏం చేశారని నిలదీశారు.దేశంలో మహిళలను మహారాణులుగా కీర్తిస్తారని, కానీ వంటింట్లోని గిన్నెల మీద కూడా మగవాళ్ల పేర్లే ఉంటాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. 29 రాష్ట్రాలున్న దేశంలో కేవలం ఒక్క రాష్ట్రానికి మాత్రమే మహిళ ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్నారని గుర్తుచేశారు. బహుజనులు, మహిళలు, యువత రాజకీయంగా ఎదిగేందుకు తన పోరాటం కొనసాగుతుందని కవిత తెలిపారు.

ఎల్ నినో కంటే రేవంత్ రెడ్డే ప్రమాదకరం: హరీశ్ రావు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

మాజీ మంత్రి హరీశ్ రావు సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ప్రకృతి విపత్తు అయిన ఎల్ నినో కంటే రేవంత్ రెడ్డే రాష్ట్రానికి అత్యంత ప్రమాదకరమని ఆయన తీవ్ర స్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. ప్రభుత్వం ఉద్దేశపూర్వకంగానే కరెంట్ కోతలు విధిస్తూ, నీళ్లు ఇవ్వకుండా రైతులను ఇబ్బంది పెడుతోందని, రాష్ట్రంలో లేని కరవును సృష్టిస్తోందని ఆరోపించారు.యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా మోత్కూరులో పలువురు కాంగ్రెస్ నాయకులు బీఆర్ఎస్ పార్టీలో చేరిన సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో హరీశ్ రావు మాట్లాడారు. రాష్ట్రంలో జరుగుతున్న సర్వేలన్నీ కేసీఆర్‌కు అనుకూలంగా ఉన్నాయని, అందుకే కాంగ్రెస్ నుంచి బీఆర్ఎస్‌లోకి చేరికలు పెరిగాయని అన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రైతు ప్రభుత్వమని చెప్పుకుంటూనే రాక్షస పాలన సాగిస్తోందని విమర్శించారు."అవకాశం ఉన్నప్పటికీ విద్యుదుత్పత్తి చేయకుండా బొగ్గు కొరత అనే సాకుతో కరెంట్ కోతలు విధిస్తున్నారు. కేసీఆర్ గారి హయాంలో 24 గంటల ఉచిత కరెంట్ ఇస్తే.. ఇప్పుడు కేవలం 6-7 గంటల నాణ్యత లేని విద్యుత్ మాత్రమే వస్తోంది. దీంతో పంటలు ఎండిపోతున్నాయి. కృష్ణా నదిలో నీళ్లున్నా కల్వకుర్తి, నెట్టెంపాడు, కోయిల్‌సాగర్ వంటి లిఫ్టులను ఆన్ చేయడం లేదు," అని హరీశ్ రావు మండిపడ్డారు.మూడు పంటల నుంచి రైతుబంధు నిధులు విడుదల చేయలేదని, కరోనా కష్టకాలంలో కూడా కేసీఆర్ ప్రభుత్వం రైతుబంధు ఆపలేదని గుర్తుచేశారు. యాదాద్రి లక్ష్మీనరసింహస్వామిపై ప్రమాణం చేసి కూడా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి దేవుణ్ని మోసం చేశారని ఆరోపించారు. బాండ్ పేపర్లపై ఇచ్చిన 420 హామీలు, గొర్రెల పంపిణీ, ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ వంటి పథకాల ఊసే లేదని విమర్శించారు. తనను ప్రశ్నించినందుకు పిట్ట బెదిరింపులకు పాల్పడితే భయపడేది లేదని, ఆయన సంగతి చూస్తామని హెచ్చరించారు."కేసీఆర్‌పై బురద చల్లితే రైతులకు న్యాయం జరగదు. పాలించడం చేతకాకపోతే నుదుటిపై 'నామమ్' రాసుకుని ప్రజలకు క్షమాపణ చెప్పాలి" అని హరీశ్ రావు హితవు పలికారు.

తెలంగాణకు భారీ వర్ష సూచన.. మూడు రోజులు అప్రమత్తం

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ఉండటంతో తెలంగాణలో రానున్న మూడు రోజుల పాటు భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని భారత వాతావరణ శాఖ (ఐఎండీ) హెచ్చరించింది. పలు జిల్లాల్లో ఉరుములు, మెరుపులతో పాటు బలమైన ఈదురుగాలులు కూడా వీస్తాయని ఆదివారం విడుదల చేసిన బులెటిన్‌లో స్పష్టం చేసింది.వివరాల్లోకి వెళితే, ఆది, సోమ, మంగళవారాల్లో రాష్ట్రంలోని పలు జిల్లాల్లో అక్కడక్కడా భారీ వర్షాలు పడొచ్చని వాతావరణ శాఖ తెలిపింది. ఇదే సమయంలో గంటకు 40 నుంచి 50 కిలోమీటర్ల వేగంతో ఈదురుగాలులు వీస్తూ, ఉరుములు, మెరుపులతో కూడిన వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని పేర్కొంది. ఆదివారం ఉదయం ఉత్తర అండమాన్ సముద్రం, దాని పరిసర ప్రాంతాల్లో కేంద్రీకృతమైన అల్పపీడనం, పశ్చిమ-వాయవ్య దిశగా కదులుతోంది. ఇది సోమవారం (సెప్టెంబర్ 21) నాటికి తూర్పు మధ్య బంగాళాఖాతంలో వాయుగుండంగా, మంగళవారం నాటికి పశ్చిమ మధ్య బంగాళాఖాతంలో తీవ్ర వాయుగుండంగా బలపడనుంది.బుధవారం ఉదయానికి ఈ వాయుగుండం ఉత్తర ఆంధ్రప్రదేశ్-దక్షిణ ఒడిశా తీరాలకు సమీపంలోకి చేరుకుంటుందని అంచనా వేస్తున్నారు. దీని ప్రభావంతో సెప్టెంబర్ 24న తెలంగాణలోని మంచిర్యాల, కరీంనగర్, పెద్దపల్లి, జయశంకర్ భూపాలపల్లి, ములుగు, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, ఖమ్మం, మహబూబాబాద్, వరంగల్, హనుమకొండ, జనగామ జిల్లాల్లో అతి భారీ వర్షాలు కురిసే అవకాశం ఉందని ఐఎండీ ప్రత్యేకంగా హెచ్చరించింది. అలాగే ఆదిలాబాద్, కొమురం భీమ్ ఆసిఫాబాద్, నిర్మల్, నిజామాబాద్, జగిత్యాల, రాజన్న సిరిసిల్ల సహా మరికొన్ని జిల్లాల్లో గంటకు 50-60 కిలోమీటర్ల వేగంతో బలమైన ఈదురుగాలులు వీస్తాయని తెలిపింది. ఇదిలా ఉండగా, దక్షిణ కోస్తాంధ్ర, దాని పరిసర పశ్చిమ మధ్య బంగాళాఖాతంలో సముద్ర మట్టానికి 0.9 కిలోమీటర్ల ఎత్తులో ఉపరితల ఆవర్తనం కొనసాగుతోందని వాతావరణ కేంద్రం వివరించింది. గడిచిన 24 గంటల్లో నాగర్‌కర్నూల్ జిల్లా కొల్లాపూర్‌లో అత్యధికంగా 13.9 సెం.మీ., ములుగు జిల్లా ఏటూరునాగారంలో 10.4 సెం.మీ. వర్షపాతం నమోదైంది. తాజా హెచ్చరికల నేపథ్యంలో ప్రజలు, రైతులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని అధికారులు సూచిస్తున్నారు.

ఇప్పుడు మరో చక్కటి నగరాన్ని నిర్మించే అవకాశం దేవుడు నాకు ఇచ్చాడు: బెంగళూరులో చంద్రబాబు

(మొదటి పేజీ తరువాయి)

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ముఖ్యమంత్రిగా సైబరాబాద్ నగరాన్ని అభివృద్ధి చేశాను. ఇప్పుడు అమరావతి రూపంలో మరో చక్కటి నగరాన్ని నిర్మించే అవకాశం నాకు దేవుడు ఇచ్చాడు" అని అన్నారు. ప్రకృతి, సాంకేతికత, ఆధునిక మౌలిక వసతులతో అమరావతిని భవిష్యత్ తరాలకు అనువైన, పర్యావరణ హిత నగరంగా తీర్చిదిద్దుతున్నామని ఆయన స్పష్టం చేశారు.

గ్రే గ్రోత్ నుంచి గ్రీన్ గ్రోత్ వైపు పయనం

ప్రపంచం ఇప్పుడు 'గ్రే గ్రోత్' నుంచి 'గ్రీన్ గ్రోత్' వైపు దృష్టి సారించాల్సిన తరుణం ఆసన్నమైందని చంద్రబాబు పిలుపునిచ్చారు. "కాంక్రీట్ జంగిల్స్ నుంచి పర్యావరణ హిత నిర్మాణాల గురించి అందరూ ఆలోచించాలి. అభివృద్ధి ఆగకూడదు, అదే సమయంలో పర్యావరణానికి గాయం చేయకూడదు. ఈ రెండింటినీ సమన్వయం చేసుకుంటూ ముందుకు సాగాలి" అని ఆయన సూచించారు. దశాబ్దాలుగా నగరాల విస్తరణ 'గ్రే ఇన్‌ఫ్రాస్ట్రక్చర్' ఆధారంగా జరిగిందని, ఇప్పుడు గ్రీన్ గ్రోత్, సర్క్యులర్ గ్రోత్, రీజెనరేటివ్ గ్రోత్ వంటి విధానాలు అత్యవసరమని పేర్కొన్నారు. వనరులను అధికంగా వాడే భవనాలు కాకుండా, తెలివిగా వినియోగించుకునే నిర్మాణాలను చేపట్టాలని ఉద్బోధించారు. ప్రస్తుతం ఎదుర్కొంటున్న పర్యావరణ సమస్యలను దృష్టిలో ఉంచుకునే 'ది ఎర్త్ సెంటర్' నిర్మాణం జరిగిందని, ఇలాంటి భవనాలకే భవిష్యత్తు ఉంటుందని చంద్రబాబు ప్రశంసించారు. ప్రకృతి, సాంకేతికత, ఆధునిక పని వాతావరణాన్ని సమన్వయం చేస్తూ, రీ-సైకిల్ చేసిన టెర్రకోట వంటి పదార్థాలతో ఈ భవనాన్ని నిర్మించడం అభినందనీయమని అన్నారు.

పర్యావరణ పరిరక్షణ అందరి బాధ్యత

వాతావరణ మార్పులనేవి భవిష్యత్తులో ఎదురయ్యే సమస్య కాదని, ఇప్పటికే మన ముందున్న పెను సవాలని చంద్రబాబు హెచ్చరించారు. పర్యావరణ పరిరక్షణను ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతగా స్వీకరించాలని కోరారు. భవన నిర్మాణాల్లో 'నెట్ జీరో' విధానాన్ని పాటించాలని, సోలార్ విద్యుత్ వినియోగానికి అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని సూచించారు. "ప్రతి ఇంటి పైకప్పు ఒక పవర్ ప్లాంట్‌గా మారవచ్చు. ప్రతి నీటి చుక్కను తిరిగి వినియోగించవచ్చు. ప్రతి వ్యర్థాన్ని ఒక వనరుగా మార్చవచ్చు. నీటిని, నేలను కాపాడటమంటే సంపదను సృష్టించడమే" అని ఆయన వివరించారు. చెత్తను కంపోస్టుగా మార్చుకోవడం, రీ-యూజ్ విధానాన్ని అవలంబించడం ద్వారానే స్వచ్ఛ భారత్, స్వచ్ఛ కర్ణాటక, స్వచ్ఛ ఆంధ్రప్రదేశ్ సాధ్యమవుతుందని అన్నారు.

అమరావతి - ఒక పర్యావరణ హిత నగరం

వ్యవసాయంలో జీరో బడ్జెట్ నేచురల్ ఫార్మింగ్ గురించి మాట్లాడుతున్నామని, పట్టణాభివృద్ధిలోనూ అదే స్ఫూర్తి అవసరమని చంద్రబాబు అన్నారు. 2030 నాటికి 500 గిగావాట్ల గ్రీన్ ఎనర్జీ ఉత్పత్తి సాధించాలనే జాతీయ లక్ష్యంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ కీలక భాగస్వామిగా ఉంటుందని తెలిపారు. ఏపీలో సుమారు 165 గిగావాట్ల పునరుత్పాదక ఇంధన సామర్థ్యాన్ని ప్రణాళిక చేస్తున్నామని వెల్లడించారు. ఈ స్ఫూర్తితోనే అమరావతిని పూర్తి పర్యావరణ హిత నగరంగా తీర్చిదిద్దుతున్నామని పునరుద్ఘాటించారు. ప్రజల అవసరాలను గుర్తిస్తూ, ప్రకృతిని పరిరక్షిస్తూ ఈ అద్భుత ప్రాజెక్టును రూపొందించిన విస్టా స్పేసెస్ బృందాన్ని, వెంకటరమణన్ అసోసియేట్స్ ప్రతినిధులను ముఖ్యమంత్రి ప్రత్యేకంగా అభినందించారు.

అనంతగిరి గుట్ట.. ఆధ్యాత్మికతకు, ప్రకృతి సౌందర్యానికి నిలయం

మార్కండేయ మహర్షి తపస్సు నుంచి మూసీ నది పుట్టుక వరకు.. ఎన్నో విశేషాల నిలయం

వికారాబాద్, హంస కలంవార్త ఎడిటర్ (సెప్టెంబర్-20 హంస కలంవార్త)

హైదరాబాద్‌కు సమీపంలోనే ప్రకృతి అందాలు, ఆధ్యాత్మిక విశేషాలు, పురాతన చరిత్ర కలగలిసిన ప్రాంతంగా వికారాబాద్ అనంతగిరి కొండలు ప్రత్యేక గుర్తింపు పొందాయి. పచ్చని అడవులు, కొండలు, లోయలు, సెలయేళ్లు, ప్రశాంత వాతావరణంతో అనంతగిరి గుట్ట ప్రకృతి ప్రేమికులను మాత్రమే కాకుండా భక్తులను కూడా ఆకర్షిస్తోంది. వికారాబాద్ పట్టణానికి సుమారు 10 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న ఈ ప్రాంతం తెలంగాణలో

ప్రముఖ పర్యాటక ప్రాంతంగా నిలిచింది.

అనంత పద్మనాభ స్వామి ఆలయం ప్రత్యేకత

అనంతగిరి కొండల్లో కొలువైన శ్రీ అనంత పద్మనాభ స్వామి ఆలయం ప్రధాన ఆధ్యాత్మిక కేంద్రంగా ప్రసిద్ధి చెందింది. ఇక్కడ శ్రీమహావిష్ణువు అనంత పద్మనాభ స్వామి రూపంలో భక్తులకు దర్శనమిస్తారని విశ్వాసం. అనంతగిరి అనే పేరు కూడా ఈ దేవాలయంలోని ప్రధాన దైవమైన అనంత పద్మనాభ స్వామి పేరుతో సంబంధం కలిగి ఉందని వికారాబాద్ జిల్లా అధికారిక వెబ్‌సైట్ పేర్కొంటోంది.

మార్కండేయ మహర్షి కథనం

అనంత పద్మనాభ స్వామి ఆలయానికి సంబంధించి పురాణాల్లో ఆసక్తికరమైన కథనం ఉంది. స్కంద పురాణం ఆధారంగా ప్రచారంలో ఉన్న విశ్వాసం ప్రకారం, ద్వాపర యుగంలో మార్కండేయ మహర్షి అనంతగిరి ప్రాంతంలో యోగా సాధన చేసేవారని చెబుతారు. ప్రతిరోజూ కాశీకి వెళ్లి గంగానదిలో స్నానం చేసేవారని, ఒక సందర్భంలో ద్వాదశి కారణంగా కాశీకి వెళ్లలేకపోయిన మార్కండేయ మహర్షికి శ్రీమహావిష్ణువు స్వప్నంలో దర్శనమిచ్చి గంగాజలాన్ని అందించాడని పురాణ కథనం చెబుతోంది.

ఈ కథనం పురాణ విశ్వాసం కాగా, ఆలయానికి సంబంధించిన ఆధ్యాత్మిక ప్రాధాన్యతకు ఇది ప్రధాన కారణంగా స్థానికంగా చెప్పబడుతోంది.

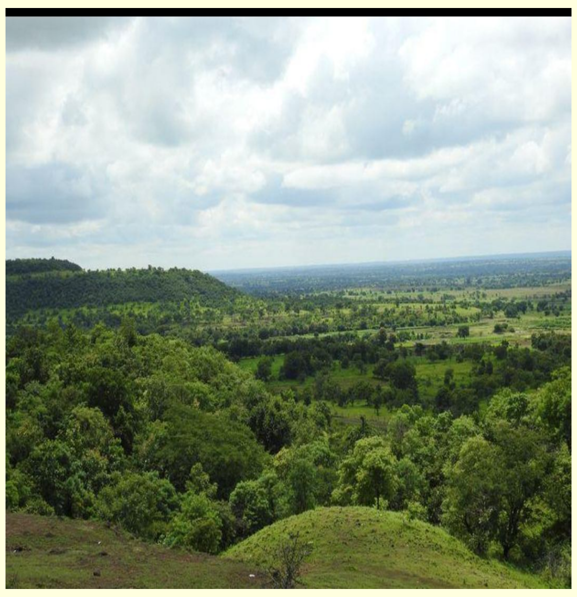
మూసీ నదితో అనంతగిరికి అనుబంధం

అనంతగిరి కొండలకు మరో విశిష్టత మూసీ నదితో ఉన్న అనుబంధం. ప్రభుత్వ వికారాబాద్ జిల్లా వెబ్‌సైట్ ప్రకారం అనంతగిరి ప్రాంతం మూసీ నదికి జన్మస్థలంగా పేర్కొనబడుతోంది. ఈ నది హైదరాబాద్ నగరం మీదుగా ప్రవహిస్తూ ముందుకు సాగుతుంది. దీంతో హైదరాబాద్ నగర చరిత్రలోనూ అనంతగిరికి ప్రత్యేక స్థానం ఏర్పడింది.

అనంతగిరి ప్రాంతంలోనే ఉన్న బుగ్గ రామలింగేశ్వర స్వామి ఆలయం కూడా మరో ముఖ్యమైన ఆధ్యాత్మిక ప్రదేశం. ఈ ఆలయానికి 500 సంవత్సరాలకు పైగా చరిత్ర ఉందని వికారాబాద్ జిల్లా అధికారిక వెబ్‌సైట్ పేర్కొంటోంది. ఆలయంలోని శివలింగం కింద నుంచి భూగర్భ జలధార ప్రవహిస్తూ సమీపంలోని కొలనులోకి చేరుతుందని, ఈ ప్రాంతాన్ని మూసీ నది పుట్టుకతో అనుసంధానిస్తారని అధికారిక సమాచారం చెబుతోంది.

నిజాం కాలంతోనూ అనుబంధం

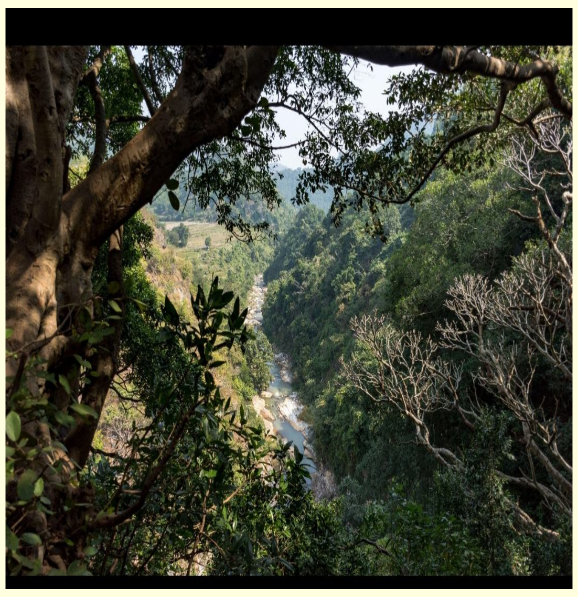
అనంతగిరి ప్రాంతానికి నిజాం కాలం నాటి అనుబంధం కూడా ఉందని ప్రభుత్వ పర్యాటక సమాచారం



పేర్కొంటోంది. సుమారు నాలుగు వందల సంవత్సరాలుగా నిజాం నవాబులు అనంతగిరి ప్రశాంత వాతావరణాన్ని సందర్శించేవారని, అనంతరం ఆలయ నిర్మాణానికి సంబంధించిన కథనం కూడా ప్రచారంలో ఉందని తెలంగాణ పర్యాటక శాఖ పేర్కొంది. శ్రీ అనంత పద్మనాభ స్వామి స్వప్నంలో దర్శనమిచ్చిన నేపథ్యంలో నవాబు ఆలయాన్ని నిర్మించాడనే కథనం అధికారిక పర్యాటక వివరాల్లో నమోదైంది. ఇది కూడా చారిత్రక ఆధారాలతో నిర్ధారించబడిన సంఘటనగా కాకుండా స్థానికంగా, పర్యాటక వివరాల్లో ఉన్న చారిత్రక-పురాణ సంప్రదాయ కథనంగా చూడాలి.

అడవులు.. జలధారలు.. పర్యాటక ఆకర్షణ

అనంతగిరి కేవలం దేవాలయ ప్రాంతమే కాదు. దట్టమైన అడవులు, కొండ ప్రాంతాలు, సహజ జలధారలు, అడవి మార్గాలు ఈ ప్రాంతానికి ప్రత్యేక అందాన్ని తెచ్చాయి. ట్రెక్కింగ్, ప్రకృతి విహారం, పక్షుల వీక్షణం వంటి



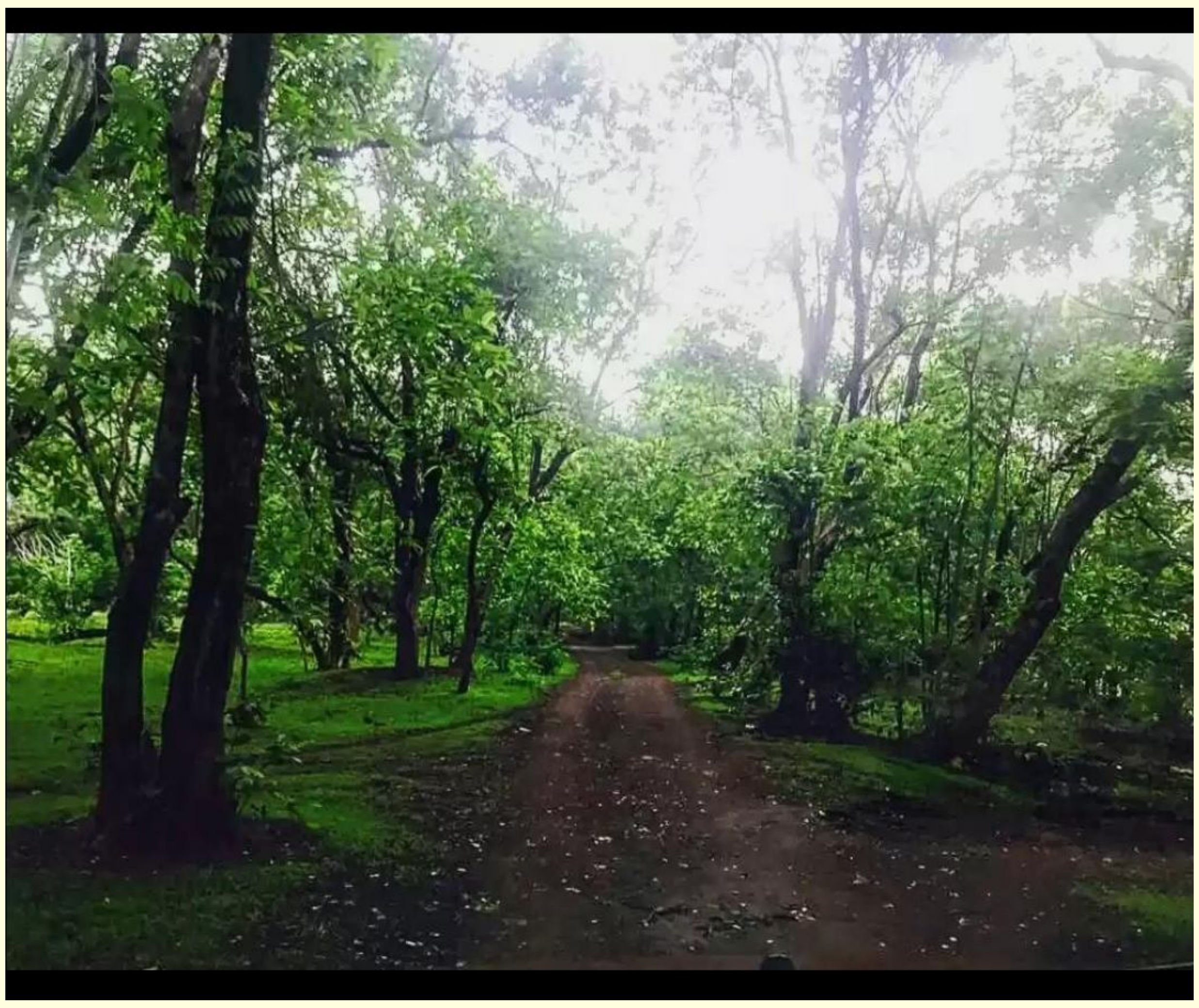
కార్యకలాపాలకు కూడా అనంతగిరి ప్రసిద్ధి చెందింది.

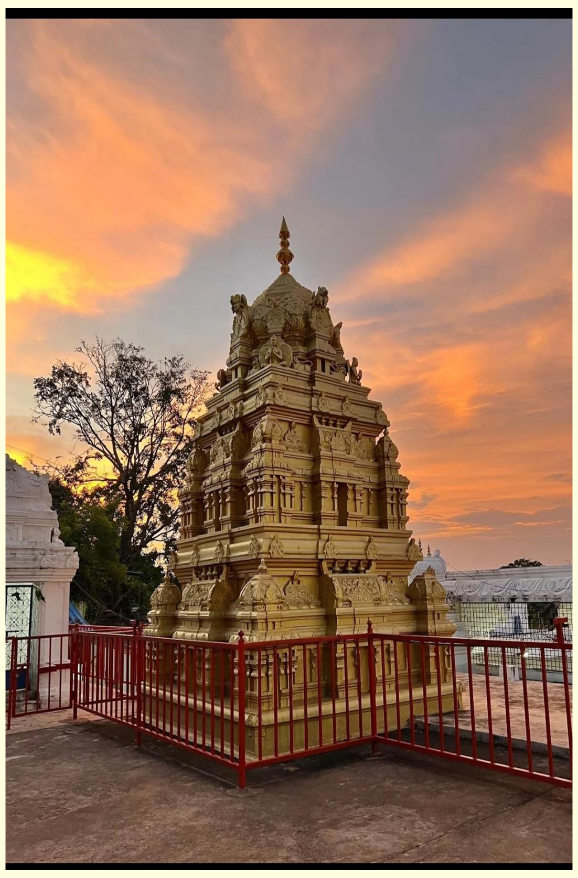
అనంతగిరి కొండలు హైదరాబాద్‌కు సమీపంలో ఉండటంతో వారాంతాల్లో పెద్ద సంఖ్యలో పర్యాటకులు ఇక్కడికి వస్తుంటారు. తెలంగాణ పర్యాటక శాఖ కూడా వికారాబాద్‌ను ప్రకృతి, సాహస పర్యాటకానికి అనువైన ప్రాంతంగా గుర్తించింది. రాష్ట్ర పర్యాటక విధానంలోనూ వికారాబాద్, అనంత పద్మనాభ స్వామి ఆలయం, అనంతగిరి కొండలను ప్రత్యేక పర్యాటక ప్రాంతంగా చేర్చింది.

చరిత్ర, పురాణం, ప్రకృతి కలిసిన ప్రదేశం

అనంతగిరి గుట్ట ప్రత్యేకత అక్కడి ఒక్క ఆలయంలోనే లేదు. ఒకవైపు పురాణాల్లో చెప్పబడే మార్కండేయ మహర్షి కథనం, మరోవైపు అనంత పద్మనాభ స్వామి ఆలయం, మరోవైపు మూసీ నది పుట్టుక, బుగ్గ రామలింగేశ్వర స్వామి ఆలయం, దట్టమైన అడవులు, పురాతన గుహలు, కొండ మార్గాలు.. ఇలా అనేక అంశాలు అనంతగిరిని ప్రత్యేకంగా నిలబెడుతున్నాయి. వికారాబాద్ జిల్లా అధికారిక సమాచారం ప్రకారం ఈ ప్రాంతంలో పురాతన గుహలు, కోటలను పోలిన నిర్మాణాలు, పురాతన దేవాలయాలు కూడా ఉన్నట్లు పేర్కొంది.

అందుకే అనంతగిరి గుట్టను కేవలం ఒక పుణ్యక్షేత్రంగా కాకుండా.. తెలంగాణలో ప్రకృతి, ఆధ్యాత్మికత, పురాణ సంప్రదాయం, స్థానిక చరిత్ర కలిసిన ప్రత్యేక ప్రాంతంగా చూడవచ్చు. తరతరాలుగా కొనసాగుతున్న విశ్వాసాలకు, ప్రకృతి అందాలకు ప్రతీకగా నిలిచిన అనంతగిరి.. వికారాబాద్ జిల్లాకే కాకుండా తెలంగాణ పర్యాటక రంగానికి కూడా ఒక ప్రత్యేక గుర్తింపుగా నిలుస్తోంది.





హంస కలం వార్త

వీకెండ్ ప్రత్యేక తనిఖీలు

మద్యం మత్తులో వాహనాలు నడిపిన 80 మందిపై కేసులు

సైబరాబాద్, సెప్టెంబర్ 20 (హంస కలం వార్త):

సైబరాబాద్ పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలో వారాంతపు ప్రత్యేక మద్యం సేవించి వాహనాలు నడిపే వారిపై ట్రాఫిక్ పోలీసులు విస్తృతంగా తనిఖీలు నిర్వహించారు. ఈ తనిఖీల్లో మద్యం సేవించి వాహనాలు నడుపుతున్న 80 మందిని గుర్తించి వారిపై కేసులు నమోదు చేసినట్లు సైబరాబాద్ ట్రాఫిక్ అదనపు డీసీపీ (పరిపాలన) జి. నరేందర్ తెలిపారు.తనిఖీల్లో 62 ద్విచక్ర వాహనదారులు, 2 ఆటో డ్రైవర్లు, 16 కార్ల డ్రైవర్లు మద్యం సేవించి వాహనాలు నడుపుతూ పట్టుబడ్డారు. భారీ వాహనాలు నడుపుతున్న వారెవరూ ఈ తనిఖీల్లో పట్టుబడలేదు.రక్తంలో మద్యం పరిమాణం ఆధారంగా పరిశీలించగా, 63 మందిలో 36 నుంచి 200 మిల్లీగ్రాముల వరకు, 9 మందిలో 201 నుంచి 300 మిల్లీగ్రాముల వరకు, 8 మందిలో 301 నుంచి 550 మిల్లీగ్రాముల వరకు మద్యం ఉన్నట్లు పరీక్షల్లో వెల్లడైంది.మద్యం సేవించి వాహనం నడపడం వల్ల ప్రమాదాలు జరిగి ప్రాణనష్టం సంభవించే అవకాశం ఉన్నందున, ఇలాంటి వారిపై చట్టపరమైన చర్యలు తప్పవని పోలీసులు స్పష్టం చేశారు. పట్టుబడిన వారందరినీ న్యాయస్థానం ఎదుట హాజరుపరచనున్నట్లు తెలిపారు.మద్యం మత్తులో వాహనం నడిపి ప్రమాదానికి కారణమైతే భారతీయ న్యాయ సంహిత--2023లోని సెక్షన్ 105 కింద కేసు నమోదు చేసే అవకాశం ఉందని పోలీసులు తెలిపారు. ఈ నేరానికి గరిష్టంగా పదేళ్ల వరకు జైలు శిక్షతో పాటు జరిమానా విధించే అవకాశం ఉంటుందని వెల్లడించారు.గత వారంలో 142 కేసుల పరిష్కారంఈ నెల 14 నుంచి 19వ తేదీ వరకు నమోదైన మద్యం సేవించి వాహనాలు నడిపిన కేసుల్లో 142 కేసులను న్యాయస్థానాలు పరిష్కరించినట్లు ట్రాఫిక్ పోలీసులు తెలిపారు. వీటిలో 12 మందికి జరిమానాతో పాటు జైలు శిక్ష, 130 మందికి జరిమానా విధించినట్లు అధికారులు వెల్లడించారు.మద్యం సేవించి వాహనాలు నడపకుండా వాహనదారులు బాధ్యతగా వ్యవహరించాలని సైబరాబాద్ ట్రాఫిక్ పోలీసులు సూచించారు. రహదారులపై తమతో పాటు ఇతరుల ప్రాణాలకు కూడా ముప్పు కలిగించే విధంగా మద్యం మత్తులో వాహనాలు నడిపితే కఠిన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు.

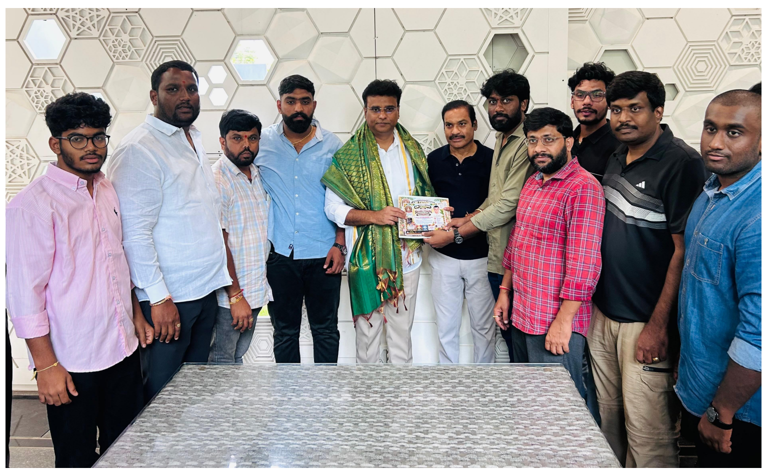
భక్తిశ్రద్ధలతో వినాయక మండపాల సందర్శన

ప్రత్యేక పూజల్లో పాల్గొన్న మాజీ కార్పొరేటర్ మందడి శ్రీనివాసరావు

కేపీహెచ్‌బీ, సెప్టెంబర్ 20 (హంస కలంవార్త):

కేపీహెచ్‌బీ డివిజన్‌లో వినాయక చవితి ఉత్సవాలు భక్తిశ్రద్ధలతో, ఘనంగా కొనసాగుతున్నాయి. ఆదివారం డివిజన్‌లోని పలు కాలనీల్లో ఏర్పాటు చేసిన వినాయక మండపాలను మాజీ కార్పొరేటర్ మందడి శ్రీనివాసరావు సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయా మండపాల్లో నిర్వహించిన ప్రత్యేక పూజా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొని విఘ్నేశ్వరుడికి భక్తిశ్రద్ధలతో పూజలు నిర్వహించారు.వినాయక మండపాల వద్ద భక్తులు, నిర్వాహకులు ఆయనకు స్వాగతం పలికారు. ఈ సందర్భంగా మండపాల వద్ద జరుగుతున్న ఉత్సవ ఏర్పాట్లను ఆయన పరిశీలించారు. భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని స్వామివారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించడం పట్ల ఆయన సంతోషం వ్యక్తం చేశారు.అనంతరం పలు ప్రాంతాల్లో నిర్వహించిన అన్నదాన కార్యక్రమాల్లో మందడి శ్రీనివాసరావు పాల్గొని భక్తులకు అన్నప్రసాదాన్ని అందించారు. వినాయక చవితి సందర్భంగా భక్తులు ఐక్యంగా, ప్రశాంత వాతావరణంలో ఉత్సవాలను నిర్వహించడం అభినందనీయమని ఆయన అన్నారు.ఈ సందర్భంగా మందడి శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ.. ప్రతి ఒక్కరూ భక్తిశ్రద్ధలతో ఎంతో ఘనంగా వినాయక చవితి ఉత్సవాలను నిర్వహిస్తున్నారని తెలిపారు. విఘ్నేశ్వరుడి ఆశీస్సులతో ప్రజల జీవితాల్లోని కష్టాలు, విఘ్నాలు తొలగిపోయి ప్రతి కుటుంబంలో సుఖసంతోషాలు వెల్లివిరియాలని ఆకాంక్షించారు. ప్రజలందరూ ఆయురారోగ్యాలతో, సుఖశాంతులతో జీవించాలని, ప్రతి ఇంటా ఆనందం, సౌభాగ్యం నెలకొనాలని కోరుకున్నారు.వినాయక ఉత్సవాలు కేవలం ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలకే పరిమితం కాకుండా ప్రజల మధ్య ఐక్యత, సోదరభావం, పరస్పర సహకారాన్ని పెంపొందించేలా ఉండాలని ఆయన సూచించారు. ఉత్సవాల సందర్భంగా భక్తులు, నిర్వాహకులు ప్రభుత్వ నిబంధనలను పాటిస్తూ ప్రశాంతంగా కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలని కోరారు.ఈ కార్యక్రమాల్లో ఆయా వినాయక ఉత్సవ కమిటీల సభ్యులు, నిర్వాహకులు, స్థానిక నాయకులు, భక్తులు, మహిళలు, యువత తదితరులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

ప్రజా సంక్షేమమే లక్ష్యం.. నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి నిరంతర కృషి



కుత్బుల్లాపూర్, సెప్టెంబర్-20 (హంస కలం వార్త):

ప్రజా సంక్షేమమే ప్రధాన ధ్యేయంగా, కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గాన్ని అన్ని రంగాల్లో మరింత అభివృద్ధి చేయడమే లక్ష్యంగా ముందుకు సాగుతున్నామని బీఆర్ఎస్ ఎల్పీ విప్, కుత్బుల్లాపూర్ ఎమ్మెల్యే కేపీ. వివేకానంద్ అన్నారు.కుత్బుల్లాపూర్‌లోని ఎమ్మెల్యే నివాస కార్యాలయంలో శనివారం నియోజకవర్గానికి చెందిన పలువురు ప్రజాప్రతినిధులు, నాయకులు, సంక్షేమ సంఘాల సభ్యులు, కార్యకర్తలు, మహిళా నాయకులు ఎమ్మెల్యే కేపీ. వివేకానంద్‌ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా వినాయక నవరాత్రి వేడుకలకు సంబంధించిన పూజా కార్యక్రమాలకు ఎమ్మెల్యేను ఆహ్వానించారు. అలాగే తమ ప్రాంతాల్లో నెలకొన్న పలు సమస్యలను ఆయన దృష్టికి తీసుకువెళ్లి వినతిపత్రాలు అందజేశారు.నియోజకవర్గంలోని వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వచ్చిన ప్రజాప్రతినిధులు, నాయకులు స్థానికంగా ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను ఎమ్మెల్యేకు వివరించారు. ముఖ్యంగా రహదారులు, పారిశుధ్యం, తాగునీరు, డ్రైనేజీ, వీధి దీపాలు, ప్రజా సౌకర్యాలకు సంబంధించిన అంశాలపై వినతులు సమర్పించినట్లు తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే కేపీ. వివేకానంద్ మాట్లాడుతూ ప్రజల నుంచి వచ్చే ప్రతి వినతిని పరిశీలించి, సాధ్యమైనంత త్వరగా పరిష్కరించేందుకు కృషి చేస్తామని తెలిపారు. ప్రజలకు అవసరమైన మౌలిక వసతులు కల్పించడంతో పాటు నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి నిరంతరం కృషి చేస్తానని పేర్కొన్నారు.వినాయక నవరాత్రి వేడుకలను భక్తిశ్రద్ధలతో, ప్రశాంత వాతావరణంలో నిర్వహించుకోవాలని నిర్వాహకులకు సూచించారు. ఉత్సవాల సందర్భంగా భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా అవసరమైన ఏర్పాట్లు చేసుకోవాలని, ప్రజలందరూ సమన్వయంతో పండుగను విజయవంతంగా నిర్వహించాలని కోరారు.ప్రజల సమస్యలను ఎప్పటికప్పుడు తెలుసుకుంటూ, సంబంధిత అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కారానికి చర్యలు చేపట్టేలా కృషి చేస్తామని ఎమ్మెల్యే హామీ ఇచ్చారు. ప్రజాప్రతినిధులు, నాయకులు, కార్యకర్తలు, సంక్షేమ సంఘాల సభ్యులు కలిసి పనిచేస్తే నియోజకవర్గాన్ని మరింత అభివృద్ధి పథంలో ముందుకు తీసుకెళ్లవచ్చని ఆయన అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో పలువురు ప్రజాప్రతినిధులు, నాయకులు, సంక్షేమ సంఘాల సభ్యులు, మహిళా నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గేట్లు మూసేసి.. రైతులకు నీళ్లివ్వరా?

జూరాల ఎడమ కాలువ గేట్లు తిరిగి మూసివేత

ప్రాజెక్టు వద్ద భారీగా పోలీసుల మోహరింపు.. పంటలు ఎండిపోతున్నాయని రైతుల ఆందోళన

(సెప్టెంబర్-20, హంస కలంవార్త)

వనపర్తి జిల్లా: జూరాల ప్రాజెక్టు వద్ద సాగునీటి అంశం మరోసారి ఉద్రిక్తతకు దారితీసింది. పంటలు ఎండిపోతున్నాయని, వెంటనే ఎడమ కాలువకు సాగునీటిని విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ గత కొంతకాలంగా రైతులు ఆందోళనలు చేస్తున్న నేపథ్యంలో శనివారం జూరాల ప్రాజెక్టు వద్ద పరిస్థితులు ఉద్రిక్తంగా మారాయి. అధికారుల నుంచి తగిన స్పందన లేదని ఆరోపిస్తూ రైతులు స్వయంగా ఎడమ కాలువ గేట్లను ఎత్తి నీటిని విడుదల చేసుకున్న ఘటన చర్చనీయాంశంగా మారింది.రైతుల ఆందోళన నేపథ్యంలో ఎత్తిన ఎడమ కాలువ గేట్లను అధికారులు అనంతరం తిరిగి మూసివేశారు. అర్ధరాత్రి సమయంలో గేట్లను బంద్ చేయడంతో కాలువలో నీటి ప్రవాహం నిలిచిపోయిందని రైతులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. దీంతో తమ పంటలను కాపాడుకునేందుకు సాగునీరు అత్యవసరంగా అవసరమని చెబుతూ రైతులు మరోసారి ఆందోళనకు సిద్ధమయ్యారు.

రైతులే గేట్లు ఎత్తిన పరిస్థితి

సాగునీటి కోసం రైతులు శనివారం రోజంతా ధర్నాలు, నిరసనలు చేపట్టినట్లు సమాచారం. అధికారులు స్పందించకపోవడంతో చివరకు కొంతమంది రైతులు జూరాల ఎడమ కాలువ రెగ్యులేటర్ వద్దకు చేరుకుని గేట్లను ఎత్తి నీటిని విడుదల చేసుకున్నారు. కాలువలోకి నీరు రావడంతో రైతులు కొంత ఊరట వ్యక్తం చేసినప్పటికీ, ఆ నీటి ప్రవాహం ఎక్కువసేపు కొనసాగలేదు. అనంతరం అధికారులు అక్కడికి చేరుకుని గేట్లను తిరిగి మూసివేశారు.

ప్రాజెక్టు చుట్టూ పోలీసు బందోబస్తు

రైతుల ఆందోళన నేపథ్యంలో ఎలాంటి అవాంఛనీయ ఘటనలు చోటుచేసుకోకుండా జూరాల ప్రాజెక్టు పరిసర ప్రాంతాల్లో భారీగా పోలీసు బలగాలను మోహరించారు. ఎడమ కాలువ గేట్ల వద్దకు రైతులు చేరకుండా పోలీసులు బందోబస్తు ఏర్పాటు చేశారు. దీంతో ప్రాజెక్టు ప్రాంతం పోలీసుల పహారాలోకి వెళ్లింది.

పంటలు ఎండిపోతున్నాయని రైతుల ఆవేదన

జూరాల ఆయకట్టు కింద ఇప్పటికే పలు ప్రాంతాల్లో పంటలు సాగులో ఉన్నాయని, కీలక సమయంలో నీరు అందకపోతే పంటలు దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉందని రైతులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. నెలల తరబడి శ్రమించి సాగు చేసిన పంటలకు నీరు అందకపోతే పెట్టుబడులు నష్టపోయే పరిస్థితి ఏర్పడుతుందని వారు చెబుతున్నారు.వనపర్తి జిల్లాలోని అమరచింత, ఆత్మకూరు, కొత్తకోట, మదనాపురం, పెబ్బేరు తదితర మండలాల పరిధిలోని ఆయకట్టు ప్రాంతాలకు జూరాల ఎడమ ప్రధాన కాలువ కీలకమైన సాగునీటి వనరుగా ఉంది. అధికారిక జిల్లా సమాచారం ప్రకారం జూరాల ఎడమ ప్రధాన కాలువ ద్వారా వనపర్తి జిల్లాలోని పలు మండలాలతో పాటు నాగర్‌కర్నూల్ జిల్లాలోని కొన్ని ప్రాంతాలకు సాగునీటి సౌకర్యం కల్పించేలా ప్రాజెక్టు నిర్మాణం జరిగింది.

నీటి విడుదలపై అధికారుల నిర్ణయం కీలకం

నీటి లభ్యత, ఎగువ నుంచి వచ్చే ప్రవాహం, ఆయకట్టు అవసరాలు తదితర అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకుని కాలువలకు నీటిని విడుదల చేసే విషయంలో అధికారులు నిర్ణయం తీసుకుంటారని సమాచారం. అయితే ప్రస్తుతం పంటలు కీలక దశలో ఉన్నందున ఆలస్యం చేయకుండా సాగునీటిని విడుదల చేయాలని రైతులు కోరుతున్నారు.

సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం కోరుతున్న రైతులు

గేట్లు ఎత్తడం, తిరిగి మూసివేయడం, పోలీసు బందోబస్తు ఏర్పాటు చేయడం వంటి పరిణామాలతో సమస్య మరింత ఉద్రిక్తంగా మారకుండా ప్రభుత్వం, నీటిపారుదల శాఖ అధికారులు రైతులతో చర్చించి పరిష్కారం చూపాలని రైతులు కోరుతున్నారు. పంటలు ఎండిపోయిన తర్వాత నీరు ఇచ్చినా ప్రయోజనం ఉండదని, పంటలకు అవసరమైన సమయంలోనే నీరు అందించాలని వారు విజ్ఞప్తి చేస్తున్నారు.జూరాల ప్రాజెక్టు వద్ద నెలకొన్న పరిస్థితుల నేపథ్యంలో రైతులకు ఎంతమేర సాగునీరు అందించగలరు? ఎడమ కాలువకు నీటి విడుదలపై ప్రభుత్వం, నీటిపారుదల శాఖ ఎలాంటి నిర్ణయం తీసుకుంటాయి? అన్నది ఇప్పుడు రైతుల్లో ఉత్కంఠగా మారింది. సమస్యకు త్వరితగతిన పరిష్కారం లభించి పంటలను కాపాడాలని ఆయకట్టు రైతులు కోరుతున్నారు.

వినాయక మండపాల్లో బండి రమేష్ ప్రత్యేక పూజలు

భక్తిశ్రద్ధలతో గణనాథుడికి పూజలు.. పలుచోట్ల అన్నప్రసాదం పంపిణీలో పాల్గొన్న కాంగ్రెస్ నేత

కూకట్‌పల్లి, సెప్టెంబర్ 20 (హంస కలంవార్త):

వినాయక చవితి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని కూకట్‌పల్లి నియోజకవర్గంలో ఏర్పాటు చేసిన వివిధ వినాయక మండపాలను టీపీసీసీ ఉపాధ్యక్షులు, కూకట్‌పల్లి కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇన్‌చార్జ్ బండి రమేష్ సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయా మండపాల్లో కొలువుదీరిన శ్రీ గణేశుడికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి, స్వామివారి ఆశీస్సులు పొందారు.నియోజకవర్గంలోని ఎన్ఆర్ఎస్ఏ కాలనీ, వసంత్‌నగర్, కేపీహెచ్‌బీ 5వ ఫేజ్, బాలాజీనగర్ రోడ్ నంబర్--3, కేపీహెచ్‌బీ వన్ సిటీ, కేపీహెచ్‌బీ 4వ ఫేజ్ తదితర ప్రాంతాల్లో ఏర్పాటు చేసిన వినాయక మండపాలను బండి రమేష్ సందర్శించారు. ఆయా ప్రాంతాల్లో ఉత్సవ కమిటీ సభ్యులు, స్థానిక నాయకులు, భక్తులు ఆయనకు స్వాగతం పలికారు.ప్రతి మండపంలో గణనాథుడికి భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహించిన ప్రత్యేక పూజా కార్యక్రమాల్లో బండి రమేష్ పాల్గొన్నారు. అనంతరం వినాయకుడి ఆశీస్సులు ప్రజలందరిపై ఉండాలని ఆకాంక్షిస్తూ ప్రత్యేక ప్రార్థనలు చేశారు. వినాయక చవితి సందర్భంగా ప్రజలు ఐక్యత, భక్తి, సోదరభావంతో పండుగను జరుపుకోవడం అభినందనీయమని ఆయన పేర్కొన్నారు.

అన్నప్రసాదం పంపిణీలో పాల్గొన్న బండి రమేష్

పలు ప్రాంతాల్లో నిర్వహించిన అన్నప్రసాదం పంపిణీ కార్యక్రమాల్లో కూడా బండి రమేష్ పాల్గొన్నారు. భక్తులకు స్వయంగా అన్నప్రసాదాన్ని అందజేశారు. వినాయక ఉత్సవాల సందర్భంగా భక్తులకు ప్రసాదం అందించడంతో పాటు, ప్రజలకు సేవ చేయడం సంతోషంగా ఉందని ఆయన పేర్కొన్నారు.ఈ సందర్భంగా బండి రమేష్ మాట్లాడుతూ, విఘ్నాలను తొలగించే విఘ్నేశ్వరుడి అనుగ్రహంతో ప్రజలందరి జీవితాల్లో సుఖసంతోషాలు, శాంతి, ఆయురారోగ్యాలు, అభివృద్ధి, సౌభాగ్యం కలగాలని ఆకాంక్షించారు. కూకట్‌పల్లి నియోజకవర్గ ప్రజలందరికీ వినాయక చవితి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.వినాయక చవితి ఉత్సవాలు ప్రజలను ఒకచోటకు చేర్చి ఐక్యతా భావాన్ని పెంపొందిస్తాయని, భక్తిశ్రద్ధలతో పాటు సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలకు కూడా ఉత్సవ కమిటీలు ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం అభినందనీయమని తెలిపారు. పలు ప్రాంతాల్లో నిర్వహించిన అన్నదాన కార్యక్రమాలు భక్తులకు ఎంతో ఉపయోగకరంగా నిలిచాయని పేర్కొన్నారు.ఉత్సవాల్లో భాగంగా స్థానిక యువత, మహిళలు, కాలనీ సంక్షేమ సంఘాల సభ్యులు, భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని పూజా కార్యక్రమాలను విజయవంతం చేస్తున్నారు. వినాయక మండపాల వద్ద భక్తి వాతావరణం నెలకొంది.ఈ కార్యక్రమాల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, వినాయక ఉత్సవ కమిటీ సభ్యులు, కాలనీ సంక్షేమ సంఘాల ప్రతినిధులు, యువత, మహిళలు, భక్తులు, స్థానిక ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వినాయక చవితిని భక్తిశ్రద్ధలతో జరుపుకోవాలి

దొడ్ల వెంకటేష్ గౌడ్

కూకట్‌పల్లి, సెప్టెంబర్ 20 (హంస కలంవార్త):

వినాయక చవితి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని ఉమ్మడి ఆల్విన్ కాలనీ డివిజన్ మాజీ కార్పొరేటర్ దొడ్ల వెంకటేష్ గౌడ్ ఆల్విన్ కాలనీ, శంషిగూడ డివిజన్ల పరిధిలోని పలు కాలనీలలో ఏర్పాటు చేసిన వినాయక మండపాలను సందర్శించారు. వినాయక కమిటీ సభ్యుల ఆహ్వానం మేరకు ఆయా ప్రాంతాల్లో పర్యటించి, గణనాథుడికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.అనంతరం పలు మండపాల వద్ద వినాయక కమిటీల ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన అన్నసమారాధన కార్యక్రమాలను ఆయన ప్రారంభించి, భక్తులకు అన్నప్రసాదాలను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా వెంకటేష్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ ఆల్విన్ కాలనీ, శంషిగూడ డివిజన్ల ప్రజలందరూ వినాయక చవితి పండుగను ఐకమత్యంతో, భక్తిశ్రద్ధలతో జరుపుకోవాలని కోరారు. విఘ్నేశ్వరుని ఆశీస్సులతో ప్రతి కుటుంబంలో సుఖసంతోషాలు, ఆయురారోగ్యాలు, శాంతి, సౌభాగ్యం కలగాలని ఆకాంక్షించారు. ప్రజలందరికీ వినాయక చవితి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమాల్లో నాయకులు, వినాయక ఉత్సవ కమిటీ సభ్యులు, కాలనీ సంక్షేమ సంఘాల ప్రతినిధులు, భక్తులు, మహిళలు, కాలనీ వాసులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సందర్శించిన వినాయక మండపాలు:

ఎన్టీఆర్ నగర్ శ్రీ శిరిడీ సాయిబాబా దేవాలయం, మాధవి నగర్ కాలనీ, ప్రేమ్ సరోవర్ అపార్ట్మెంట్స్, ఆల్విన్ కాలనీ ఫేజ్-1 అసోసియేషన్ మండపం, ఆల్విన్ కాలనీ ఫేజ్-1 వాటర్ ట్యాంకర్ వద్ద మండపం, ఈస్ట్ సాయినగర్ సాయిబాబా దేవాలయం, వెస్ట్ సాయినగర్ అసోసియేషన్ మండపం, ఆదిత్యనగర్ బాలాజీ అపార్ట్మెంట్స్, శిరిడీనగర్, చక్రధరినగర్, ధరణినగర్, కాకతీయనగర్, వెంకటపాపయ్యనగర్, చంద్రమ్మ కాలనీ, పంచమి కాలనీ, పాపమ్మ కాలనీ, పీజేఆర్ నగర్ వరసిద్ధి వినాయక మండపం, పీజేఆర్ నగర్ బ్లాక్-17, బ్లాక్-20, 21 ప్రాంతాల్లోని మండపాలు, పీజేఆర్ నగర్ గణేష్ నగర్, ఎన్టీఆర్ నగర్ దర్గా, మసీదు వద్ద ఏర్పాటు చేసిన మండపాలు, మారుతినగర్, జయశంకర్ కాలనీ బస్తీ దవాఖాన, శ్రీనగర్ కాలనీ, ఇందిరాహిల్స్, ఆస్బెస్టాస్ కాలనీ నాలా వద్ద ఏర్పాటు చేసిన వినాయక మండపాలను ఆయన సందర్శించారు.

కేపీహెచ్‌బీ కాలనీలో యువకుడి మృతి

కూకట్‌పల్లి, సెప్టెంబర్ 20 (హంస కలం వార్త):

కేపీహెచ్‌బీ కాలనీ పరిధిలో ఓ యువకుడు ఉరేసుకుని మృతి చెందిన ఘటనపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు.పోలీసుల వివరాల ప్రకారం.. పల్నాడు జిల్లా రొంపిచర్ల మండలం ముట్టనపల్లి గ్రామానికి చెందిన చిరుమామిళ్ల ప్రవీణ్‌కుమార్ (23) హైదరాబాద్‌లోని మాదాపూర్‌లో ఉంటూ ప్రైవేటు ఉద్యోగం చేసుకుంటున్నాడు. ఇటీవల వారం రోజుల పాటు స్వగ్రామంలో కుటుంబ సభ్యులతో గడిపిన ఆయన, ఈ నెల 19న తన బాబాయి కుమారుడు వడ్లవల్లి గణేశ్‌తో కలిసి హైదరాబాద్‌కు వచ్చాడు.ఉదయం సుమారు 8 గంటల సమయంలో కేపీహెచ్‌బీ కాలనీలోని బోడ్రాయి బజార్ ప్రాంతానికి చేరుకున్న ప్రవీణ్‌కుమార్, గణేశ్‌తో కలిసి రోడ్ నంబర్ 2 సమీపంలోని సాయి బాలాజీ మెయిన్స్ వసతి గృహానికి వెళ్లాడు. ఒక రోజు అక్కడే ఉండి అనంతరం మాదాపూర్‌లో తాను సాధారణంగా ఉండే వసతి గృహానికి వెళ్తానని గణేశ్‌కు చెప్పినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. అనంతరం గణేశ్ తన విధులకు వెళ్లాడు.కొంతసేపటి తర్వాత ప్రవీణ్‌కుమార్ వసతి గృహంలోని స్నానాల గదిలోకి వెళ్లి చాలాసేపటికీ బయటకు రాకపోవడంతో అక్కడున్న వారు పలుమార్లు తలుపు తట్టారు. స్పందన లేకపోవడంతో అనుమానం వచ్చి తలుపును పగులగొట్టి చూడగా, పైకప్పుకు అమర్చిన ఇనుప కడ్డీకి కండువాతో ఉరేసుకున్న స్థితిలో ప్రవీణ్‌కుమార్ కనిపించాడు. వెంటనే సమాచారం అందుకున్న వైద్య సిబ్బంది అక్కడికి చేరుకుని పరిశీలించగా అప్పటికే మృతి చెందినట్లు నిర్ధారించారు.సమాచారం అందుకున్న ప్రవీణ్‌కుమార్ తమ్ముడు చిరుమామిళ్ల ధనుష్ హైదరాబాద్‌కు చేరుకుని పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశాడు. కుటుంబ పరిస్థితులు, సరైన ఉద్యోగం లేకపోవడం, ఆర్థిక ఇబ్బందులు తదితర కారణాలతో ప్రవీణ్‌కుమార్ కొంతకాలంగా మానసికంగా బాధపడుతున్నట్లు కుటుంబ సభ్యులు తెలిపారు. అయితే తన అన్న మృతిపై ఎవరి పైనా అనుమానం లేదని ధనుష్ పోలీసులకు తెలిపాడు.ఫిర్యాదు ఆధారంగా కేపీహెచ్‌బీ పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు. మృతికి గల అసలు కారణాలను అన్ని కోణాల్లో పరిశీలిస్తున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు. దర్యాప్తు అధికారి ఎస్ఐ వి. మౌనిక ఆధ్వర్యంలో విచారణ కొనసాగుతోంది.

వినాయక మండపంలో సత్యం శ్రీరంగం ప్రత్యేక పూజలు

కైతలాపూర్, సెప్టెంబర్ 20 (హంస కలంవార్త):

కైతలాపూర్ డివిజన్ అధ్యక్షులు కలికోట శంకర్ ఆహ్వానం మేరకు శ్రీహరి నగర్ వినాయక ఉత్సవ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన వినాయక మండపాన్ని పీసీసీ సభ్యులు, టీపీసీసీ అధికార ప్రతినిధి డా. సత్యం శ్రీరంగం సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా విఘ్నేశ్వరుడికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి, భక్తిశ్రద్ధలతో స్వామివారిని దర్శించుకున్నారు.అనంతరం మండపం వద్ద ఏర్పాటు చేసిన మహా అన్నప్రసాద వితరణ కార్యక్రమాన్ని డా. సత్యం శ్రీరంగం ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ వినాయక చవితి పర్వదినాన్ని ప్రజలంతా భక్తిశ్రద్ధలతో, సోదరభావంతో జరుపుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. ఉత్సవ కమిటీ సభ్యులు, కాలనీ వాసులు కలిసి నిర్వహిస్తున్న ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు అభినందనీయమని పేర్కొన్నారు.వినాయక ఉత్సవాలు ప్రజల్లో ఐక్యత, భక్తిభావం, సామాజిక స్ఫూర్తిని పెంపొందించేందుకు దోహదపడతాయని తెలిపారు. అనంతరం భక్తులకు మహా అన్నప్రసాదాన్ని వడ్డించారు.ఈ కార్యక్రమంలో బాలాజీనగర్ డివిజన్ అధ్యక్షులు రాజేష్ శంకర్ గౌడ్, బచ్చు మల్లి, మల్లేష్ యాదవ్‌తో పాటు స్థానిక నాయకులు, వినాయక ఉత్సవ కమిటీ సభ్యులు, కాలనీ వాసులు, భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

హంస కలం వార్త

భక్తిశ్రద్ధలతో వినాయక మండపాల సందర్శన

ప్రజల్లో ఐక్యత, సోదరభావాన్ని పెంపొందించే వినాయక చవితి వేడుకలు

కూకట్‌పల్లి, సెప్టెంబర్ 20 (హంస కలంవార్త):

శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గంలోని వివేకానంద నగర్ డివిజన్, కూకట్‌పల్లి డివిజన్ పరిధిలో వివిధ కాలనీల వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్లు, వినాయక ఉత్సవ కమిటీల ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన వినాయక మండపాలను మాజీ కార్పొరేటర్ మాధవరం రోజాదేవి రంగారావు సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయా మండపాల్లో విఘ్నేశ్వరునికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి, స్వామివారి ఆశీస్సులు పొందారు. అనంతరం పలు ప్రాంతాల్లో నిర్వహించిన అన్నదాన కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నారు. వినాయక చవితి పర్వదినం సందర్భంగా కాలనీల్లో భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహిస్తున్న ఉత్సవాలను ఆమె పరిశీలించారు. మండపాల వద్ద భక్తులతో మాట్లాడి ఉత్సవాల నిర్వహణ తీరును తెలుసుకున్నారు. భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని విఘ్నేశ్వరుని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మాధవరం రోజాదేవి రంగారావు మాట్లాడుతూ, వినాయక చవితి వేడుకలు కేవలం ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలకే పరిమితం కాకుండా ప్రజల్లో ఐక్యత, సోదరభావం, పరస్పర సహకారం పెంపొందించేందుకు దోహదపడతాయని అన్నారు. ప్రతి ఒక్కరూ భక్తిశ్రద్ధలతో వినాయక చవితి వేడుకలను జరుపుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. ప్రజలందరూ సుఖశాంతులతో, ఆయురారోగ్యాలతో, ఆనందంగా జీవించాలని విఘ్నేశ్వరుడిని ప్రార్థించినట్లు తెలిపారు. కాలనీల్లో భక్తుల కోసం అన్నదాన కార్యక్రమాలను ఏర్పాటు చేస్తున్న నిర్వాహకులను ఆమె అభినందించారు. ఉత్సవ కమిటీ సభ్యులు, వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు సమన్వయంతో కార్యక్రమాలను నిర్వహించడం అభినందనీయమన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె సందర్శించిన ప్రాంతాల్లో నవభారత్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్--వెంకటేశ్వర నగర్, మాధవరం నగర్ కాలనీ ఏ బ్లాక్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్, వెంకటేశ్వర నగర్ రోడ్ నంబర్ 5, మోహన్ రావు దీనబంధు కాలనీ, సదానంద్ దీనబంధు కాలనీ, పాపారాయుడు నగర్ కాలనీ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్, రామారావు నగర్ కాలనీ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్, ఈనాడు కాలనీ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్, భాస్కర అపార్ట్మెంట్--ఈనాడు కాలనీ, చైతన్య నగర్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్, శాంతినగర్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్, ఏఎస్ రాజు నగర్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్, వివి నగర్ అపార్ట్మెంట్స్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్, రేణుక ఎల్లమ్మ నల్ల పోచమ్మ ఆలయం--ఆస్బెస్టాస్ కాలనీ, శివ ప్రగతి నగర్, వెంకట పాపయ్య నగర్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్--ఆల్విన్ కాలనీ, లక్ష్మీ సాయి అపార్ట్మెంట్--విశాల్ టవర్స్, వెంకటేశ్వర నగర్ రోడ్ నంబర్ 9, శేషాద్రి నగర్ కాలనీ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్, రాజు దీనబంధు కాలనీ, వెంకటేశ్వర నగర్ 35 బ్లాక్ బస్తీ దావఖానా సమీపం, కృష్ణ రామకృష్ణ నగర్, రోడ్ నంబర్ 34 రిక్షా పుల్లర్స్ కాలనీ, రామకృష్ణ స్ట్రీట్--వివేకానంద నగర్ కాలనీ, కమల ప్రసన్న నగర్ తదితర ప్రాంతాల్లో ఏర్పాటు చేసిన వినాయక మండపాలు ఉన్నాయి. ఆయా ప్రాంతాల్లో నిర్వహించిన ప్రత్యేక పూజలు, అన్నదాన కార్యక్రమాల్లో వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ సభ్యులు, వినాయక మండపాల కమిటీ సభ్యులు, స్థానిక నాయకులు, భక్తులు, మహిళలు, యువత, కాలనీవాసులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. భక్తుల సందడితో ఆయా కాలనీల్లో పండుగ వాతావరణం నెలకొంది. వినాయకుని ఆశీస్సులతో ప్రతి కుటుంబంలో సుఖసంతోషాలు వెల్లివిరియాలని, ప్రజలంతా పరస్పర స్నేహభావంతో కలిసిమెలిసి ఉండాలని నిర్వాహకులు, కాలనీవాసులు ఆకాంక్షించారు.

మట్టి వినాయకులను పూజిద్దాం.. పర్యావరణాన్ని పరిరక్షిద్దాం

పీఏసీ చైర్మన్ ఆరెకపూడి గాంధీ

చందానగర్, సెప్టెంబర్ 20 (హంస కలంవార్త):

మట్టి వినాయక విగ్రహాలను పూజించడం ద్వారా పర్యావరణ పరిరక్షణకు ప్రతి ఒక్కరూ తమ వంతు బాధ్యతను నిర్వర్తించాలని పీఏసీ చైర్మన్ ఆరెకపూడి గాంధీ అన్నారు. వినాయక చవితి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని చందానగర్ డివిజన్ పరిధిలోని దీప్తిశ్రీనగర్ కాలనీలో ఉన్న సీబీఆర్ ఎస్టేట్స్, ఉషోదయ సిగ్నేచర్ అపార్ట్‌మెంట్స్‌లో ఏర్పాటు చేసిన వినాయక మండపాలను ఆయన సందర్శించి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. తాజా మాజీ కార్పొరేటర్లు నార్నె శ్రీనివాసరావు, ఉప్పలపాటి శ్రీకాంత్, సీనియర్ నాయకులు రఘునాథ్ రెడ్డితో కలిసి కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా గాంధీ మాట్లాడుతూ శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గ ప్రజలందరికీ వినాయక చవితి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. విఘ్నేశ్వరుడి ఆశీస్సులతో ప్రతి ఒక్కరి జీవితాల్లో సుఖసంతోషాలు, ఆయురారోగ్యాలు, విజయాలు వెల్లివిరియాలని ఆకాంక్షించారు. మన సంస్కృతి, సంప్రదాయాలను కాపాడుకుంటూనే పర్యావరణ పరిరక్షణకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని సూచించారు. పర్యావరణహితమైన పండుగ నిర్వహణలో భాగంగా ప్రతి ఒక్కరూ మట్టి వినాయక విగ్రహాలను పూజించాలని ఆయన కోరారు. ప్లాస్టర్ ఆఫ్ పారిస్‌తో తయారు చేసిన విగ్రహాల వల్ల చెరువులు, నీటి వనరులు కలుషితమయ్యే అవకాశం ఉందని, అందువల్ల పర్యావరణానికి హాని కలగకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని అన్నారు. చెరువుల పరిరక్షణ ప్రతి ఒక్కరి సామాజిక బాధ్యతగా గుర్తించాలని పిలుపునిచ్చారు. వినాయక చవితి సందర్భంగా ప్రజలు ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో పండుగను జరుపుకునేలా అన్ని ఏర్పాట్లు చేయాలని అధికారులను ఆదేశించినట్లు గాంధీ తెలిపారు. వినాయక మండపాల వద్ద ఎలాంటి అవాంఛనీయ ఘటనలు చోటుచేసుకోకుండా తగిన భద్రతా చర్యలు చేపట్టాలని, ట్రాఫిక్ నియంత్రణపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సూచించారు. మండపాల నిర్వాహకులు కూడా నిబంధనలు పాటిస్తూ భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా సహకరించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు, కార్యకర్తలు, భక్తులు, అభిమానులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శ్రీ సాయి తేజ ఎంక్లేవ్‌లో ఘనంగా గణనాథుని పూజలు

భక్తిశ్రద్ధలతో పూజలు.. ఐడియల్ చెరువులో గణనాథుని నిమజ్జనం

కూకట్‌పల్లి, సెప్టెంబర్ 21 (హంస కలంవార్త):

కూకట్‌పల్లి బాక్ అమీర్‌నగర్‌లోని శ్రీ సాయి తేజ ఎంక్లేవ్‌లో వినాయక చవితి వేడుకలను అపార్ట్మెంట్ వాసులు భక్తిశ్రద్ధలతో ఘనంగా నిర్వహించారు. అపార్ట్మెంట్ ప్రెసిడెంట్ విశ్వనాథ్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ వేడుకల్లో చిన్నారులు, మహిళలు, యువత, పెద్దలు కుటుంబ సమేతంగా పాల్గొని గణనాథునికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. వినాయక చవితి సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన గణనాథుని విగ్రహానికి అపార్ట్మెంట్ వాసులు ఎంతో భక్తిశ్రద్ధలతో పూజలు చేశారు. కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి కుంకుమార్చన, సరస్వతి పూజ, హోమం తదితర ప్రత్యేక పూజా కార్యక్రమాలను నిర్వహించారు. వేద మంత్రోచ్చారణలు, భక్తిగీతాల నడుమ జరిగిన పూజా కార్యక్రమాలతో శ్రీ సాయి తేజ ఎంక్లేవ్ ఆధ్యాత్మిక వాతావరణాన్ని సంతరించుకుంది. గణనాథుని అనుగ్రహంతో ప్రతి కుటుంబంలో సుఖసంతోషాలు, ఆయురారోగ్యాలు, ఐశ్వర్యం కలగాలని, అందరూ సంతోషంగా ఉండాలని అపార్ట్మెంట్ వాసులు ప్రత్యేకంగా ప్రార్థించారు. వినాయకుని ఆశీస్సులతో విఘ్నాలు తొలగి, చేపట్టిన ప్రతి కార్యక్రమంలో విజయాలు సాధించాలని ఆకాంక్షించారు. పూజా కార్యక్రమాల అనంతరం భక్తులకు తీర్థప్రసాదాలను అందజేశారు.

భక్తిశ్రద్ధలతో గణనాథుని నిమజ్జనం

వినాయక చవితి వేడుకల అనంతరం ఆదివారం సాయంత్రం గణనాథుని నిమజ్జన కార్యక్రమాన్ని అపార్ట్మెంట్ వాసులు ఘనంగా నిర్వహించారు. గణనాథుని విగ్రహాన్ని ప్రత్యేకంగా అలంకరించి, భక్తుల నినాదాల మధ్య ఊరేగింపుగా నిమజ్జనానికి తరలించారు. మహిళలు, యువత, చిన్నారులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని భక్తిశ్రద్ధలతో గణనాథుడిని సాగనంపారు. "గణపతి బప్పా మోరియా.. వచ్చే ఏడాది మళ్లీ రావయ్యా" అంటూ భక్తులు నినాదాలు చేస్తూ ఉత్సాహంగా నిమజ్జన కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. అనంతరం ఐడియల్ చెరువులో గణనాథుని విగ్రహాన్ని భక్తిశ్రద్ధలతో నిమజ్జనం చేశారు. ఎలాంటి అవాంఛనీయ ఘటనలు చోటుచేసుకోకుండా నిమజ్జన కార్యక్రమాన్ని ప్రశాంతంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అపార్ట్మెంట్ ప్రెసిడెంట్ విశ్వనాథ్ మాట్లాడుతూ.. శ్రీ సాయి తేజ ఎంక్లేవ్‌లో ప్రతి సంవత్సరం గణనాథుని వేడుకలను అపార్ట్మెంట్ వాసులందరి సహకారంతో భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. వినాయక చవితి వేడుకలు అపార్ట్మెంట్ వాసులందరినీ ఒకే వేదికపైకి తీసుకువచ్చి ఐక్యత, సోదరభావాన్ని పెంపొందించాయని పేర్కొన్నారు. గణనాథుని ఆశీస్సులతో ప్రతి కుటుంబం సుఖసంతోషాలతో, ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో శ్రీ సాయి తేజ ఎంక్లేవ్ అపార్ట్మెంట్ వాసులు, మహిళలు, యువత, చిన్నారులు, కుటుంబ సభ్యులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని గణనాథునికి భక్తిశ్రద్ధలతో పూజలు చేసి నిమజ్జన కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా నిర్వహించారు.

డయాబెటీస్‌తో బాధపడేవారికి గుడ్ న్యూస్..

ఈ మొక్క వాడితే ప్రయోజనాలే..!

సరికాని ఆహారపు అలవాట్లు, దినచర్య కారణంగా మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతోంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా దీని బాధితుల సంఖ్య కోట్లలో ఉంది. మనం భారతదేశం గురించి మాట్లాడినట్లయితే.. అత్యధిక సంఖ్యలో మధుమేహ బాధితులు ఉన్నారు. ఇది రక్తంలో చక్కెర ఎక్కువగా, తక్కువగా ఉండే వైద్య పరిస్థితి. ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి మందగిస్తుంది లేదా ఆగిపోతుంది. దీని కారణంగా రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. దాని నిరంతర అధిక స్థాయి డయాబెటిస్ బాధితులను చేస్తుంది. దీని కారణంగా వ్యక్తి అనేక ఇతర అవయవాలు కూడా ప్రమాదానికి గురవుతాయి. మీరు కూడా డయాబెటీస్‌తో బాధపడుతూ కొన్ని హెర్బల్ రెమెడీ కోసం చూస్తున్నట్లయితే ఇన్సులిన్ ప్లాంట్ మీకు ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. దీని ఆకులు రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. టైప్ 2 డయాబెటిస్ రోగులు దీనిని తీసుకోవచ్చు. ఈ ఇన్సులిన్ మొక్క ఆకులను తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను తెలుసుకుందాం. నిజానికి ఇన్సులిన్ మొక్క ఒక ఔషధ మొక్క. ఇది ఔషధాల తయారీలో కూడా ఉపయోగించబడుతుంది. ఈ మొక్క ఆకులు అనేక లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. మీరు టైప్ టూ డయాబెటీస్ పేషెంట్ అయితే, షుగర్ లెవెల్ ఎక్కువగా ఉంటే మీరు ఇన్సులిన్ ఆకులను తీసుకోవచ్చు. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే దీని ఆకులను నమలడం వల్ల షుగర్ అదుపులో ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెరను కరిగిస్తుంది. దాని అదనపు పరిమాణాన్ని గ్రహిస్తుంది. ఈ మొక్క శాస్త్రీయ నామం కాస్టస్ పిక్టస్. ఈ ప్లాంట్‌ను అల్రాక్, కెముక్, క్యూ, కీకంద్, కుముల్, పత్రములు, పుష్కరములు వంటి పేర్లతో కూడా పిలుస్తారు. ఇన్సులిన్ మొక్క ఆకులు పుల్లని రుచిని కలిగి ఉంటాయి. హాయిగా తినొచ్చు. మధుమేహ రోగులకు ఇది ఔషధం కంటే తక్కువ కాదు. మీరు వాటిని ఉదయం నీటితో కూడా తీసుకోవచ్చు. దీని కోసం మొక్క రెండు ఆకులను కడగాలి. ఇప్పుడు దీన్ని ఒక గ్లాసు నీటిలో కరిగించి ఉదయం, సాయంత్రం క్రమం తప్పకుండా త్రాగాలి. దీని రెగ్యులర్ వినియోగం రక్తంలో చక్కెర పెరగడానికి అనుమతించదు. ఇన్సులిన్

ప్లాంట్‌లో ఉండును పైగా పోషకాలు ఉంటాయి. ప్రోటీన్లు, ఫ్లేవనాయిడ్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఆస్కార్బిక్ యాసిడ్, బీటా కెరోటిన్, కార్సోలిక్ యాసిడ్, టెర్పెనాయిడ్లు దీని ఆకుల్లో పుష్కలంగా లభిస్తాయి. వాటి వినియోగం రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడమే కాదు. ఇది రక్తపోటును కూడా నియంత్రిస్తుంది. ఇది ప్రేగులు, గుండె, కళ్ళు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్‌కు ఔషధంగా కూడా పనిచేస్తుంది.

వంకాయను అవాయిడ్ చేస్తున్నారా..!

మన వంటింట్లో దొరికే కూరగాయలలో వంకాయ కూడా ఒకటి. కాగా మనలో చాలామంది వంకాయను తినడానికి అంతగా ఇష్టపడరు. ఇంకొందరు మాత్రం లొట్టలు వేసుకొని మరీ తినేస్తూ ఉంటారు. మార్కెట్ లో కూడా మనకు రకరకాల వంకాయలు లభిస్తూ ఉంటాయి. వంకాయ తింటే అలర్జీ వస్తుందని చాలామంది వంకాయ తినడానికి అంతగా ఇష్టపడరు. కానీ వంకాయ వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలిస్తే మాత్రం తినకుండా అసలు ఉండలేరు అంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. మరి వంకాయ వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. వంకాయలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. మీ ఆహారంలో వంకాయను చేర్చడం వల్ల మీ శరీరానికి సహజ రక్షణను అందుకుంటుంది. అలాగే దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ఇది వృద్ధాప్య రూపాన్ని కూడా తగ్గిస్తుందని చెబుతున్నారు. వంకాయని తింటే యంగ్ గా కనిపిస్తారని కూడా చెబుతున్నారు. వంకాయలో ఫైబర్, పొటాషియం, విటమిన్ సి, బి విటమిన్లు మెండుగా ఉంటాయి. ఇవి మన గుండె ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో తోడ్పడతాయి. అలాగే ఇందులో ఉండే డైటరీ ఫైబర్ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి సహాయపడుతుందని చెబుతున్నారు. అలాగే పొటాషియం కంటెంట్ అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడానికి సహాయపడుతుందట. ఇది గుండె పోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుందట. షుగర్ తో బాధపడుతున్న వారు వంకాయ తినడం వల్ల రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ అదుపులో ఉంటాయట. వంకాయను ఆహారంలో చేర్చడం వల్ల రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు స్థిరంగా ఉంటాయని, ఇది జీవక్రియ సమతుల్యతను మెరుగుపరుస్తుందని చెబుతున్నారు. అలాగే మొత్తం ఆరోగ్యానికి మద్దతునిస్తుంది. వంకాయలోని ఫైబర్ జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుందని చెబుతున్నారు. దీనిలో ఉండే ఫైబర్ కంటెంట్ సాధారణంగా ప్రేగు కదలికలను ప్రేరేపిస్తుందట. అలాగు మలబద్దకాన్ని నివారిస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే ఆహారంలో వంకాయను చేర్చుకోవడం వల్ల మీ జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుందట. కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరు కూడా వంకాయను ఎటువంటి భయం లేకుండా తినవచ్చు అని చెబుతున్నారు.

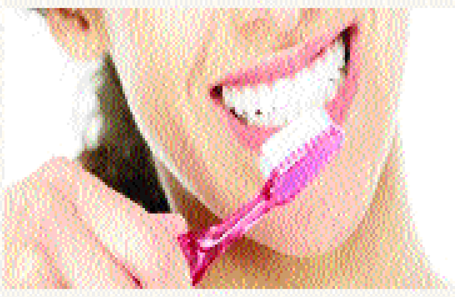
నాన్‌స్టిక్ పాత్రల్లో వంట చేస్తే ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదా?

నాన్ స్టిక్ వంటసామాను వేడెక్కినప్పుడు విషపూరిత వాయువును విడుదల చేస్తుంది. ఈ విడుదలైన టెఫ్లాన్ వాయువు టెఫ్లాన్ జ్వరానికి కారణమవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. టెఫ్లాన్ జ్వరం లక్షణాలు జ్వరం, దగ్గు, తలనొప్పి, శ్వాస ఆడకపోవడం, తల తిరగడం, అలసట, వాంతులు, గొంతు నొప్పి, కీళ్ల నొప్పులు, కండరాల నొప్పి వంటివి తలెత్తుతాయి. టెఫ్లాన్ అనేది పాలీటెట్రా-ఫ్లోరోఎథిలిన్ అని పిలువబడే కార్బన్, ఫ్లోరిన్‌ల సింథటిక్ సమ్మేళనం. ఇది వంటలకు నాన్-స్టిక్ ఉపరితలం ఇస్తుంది. టెఫ్లాన్ అనే పదార్థంతో పూసిన నాన్‌స్టిక్ ప్యాన్‌లను సాధారణంగా ఉపయోగించడం సురక్షితమని నిపుణులు చెబుతారు. కానీ 250 డిగ్రీల% కంటే ఎక్కువ వేడి చేసినప్పుడు, పాత్ర పూత పెళుసుగా మారుతుంది. ఈ ఆక్సిడెక్ట్, ఫ్లోరినేటెడ్ పదార్థాలు గాలిలోకి మారుతాయి. ఈ విష వాయువును పీల్చే వ్యక్తులలో జ్వరం వస్తుంది. నాన్ స్టిక్ ప్యాన్లు త్వరగా వేడెక్కుతాయి కాబట్టి ఆహారం లేకుండా ప్యాన్‌లను వేడి చేయవద్దు. నాన్‌స్టిక్ పాత్రలలో ఆహారాన్ని కలిపేందుకు ఉపయోగించే స్పూన్‌లు, ఇతర పాత్రలు చెక్కతో తయారు చేయడం మంచిది. నాన్‌స్టిక్ పాత్రలను కడగడానికి, శుభ్రం చేయడానికి స్పాంజ్ లాంటి పదార్థాలను మాత్రమే ఉపయోగించండి. అల్యూమినియం, స్టీల్ స్క్రబ్బర్‌లను ఉపయోగించడం మానుకోండి. వంటగదిలో తగినంత గాలి ప్రసరణ ఉండేలా చూసుకోండి. నాన్ స్టిక్ పాత్రలను వాడకుండా పాతవి, పూత పోయినవి అయితే కొత్తవి కొనండి. నాన్‌స్టిక్ ప్యాన్‌ల స్థానంలో స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్, కాస్ట్ ఐరన్ వంటి పదార్థాలతో తయారు చేసిన ప్యాన్‌లను ఉపయోగించవచ్చు.

వినాయక చవితి రోజున పొరపాటున కూడా ఈ తప్పులు చేయవద్దు ..

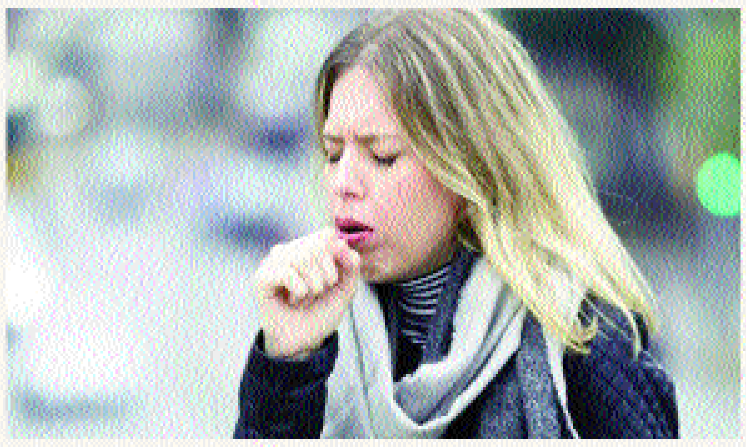
శ్రావణం మాసం ముగిసి త్వరలో భాద్రపద మాసంలో అడుగు పెట్టనున్నాం. దీంతో వినాయక చవితి సందడి మొదలైంది. పిల్లలు పెద్దలు ఇష్టంగా జరుపుకునే వినాయక చవితి కోసం ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. విఘ్నాలధిపతి వినాయకుడు పుట్టినరోజును దేశంలోని ఢిల్లీ నుంచి గల్లీ వరకూ జరుపుకుంటారు. హిందూ మతం ప్రకారం గణపతుడు జ్ఞానానికి అధినేత. భక్తి శ్రద్దలతో పూజించినప్పుడు గణేశుడు చాలా సంతోషిస్తాడు. భక్తుని పూజకు సంతసించి పార్వతి పుత్రుడు వరాలను కురిపిస్తాడని విశ్వాసం. శివుడిలాగే వినాయకుడు కూడా చిన్న చిన్న పరిహారాలతోనే సంతృప్తి చెందుతాడు. అయితే వినాయకుడిని పూజించే సమయంలో కొన్ని పనులు చేయడం మరచిపోతే కోపం వస్తుంది. పూజ ఫలం లభించదు. మరోవైపు గణేశుడి వాహనం ఎలుక ఇంద్రియాలకు చిహ్నం. హిందూ మతంలో ప్రధాన దేవతలలో ఒకరు గణపతి. అయితే వినాయకుడిని పూజించేటప్పుడు తెలిసి తెలియక కూడా కొన్ని తప్పులు చేయకూడదు. ఈ పొరపాట్లు చేస్తే వినాయకుడికి ఆగ్రహం వస్తుంది. కష్టాలు ఎదుర్కోవాల్సి కూడా వస్తుందని పురాణాల కథనం. కనుక ఏ పొరపాట్లు చేయవద్దో ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. తులసి దళాలు: పురాణాల ప్రకారం దేవాదిదేవ మహాదేవుడు పార్వతి దేవిల తనయుడు గణేశుని పూజలో తులసి దళాలకు పొరపాటున కూడా ఉపయోగించవద్దు. పూజలో తులసి ఆకులను ఉపయోగించవద్దని గణేశుడు ఒకసారి తులసిని శపించాడని చెబుతారు. కనుక గణపతి పూజలో పొరపాటున కూడా తులసి దళాలను ఉపయోగించవద్దు. అయితే వినాయకుడి పూజలో దుర్వా గడ్డిని ఉపయోగించడం శ్రేయస్కరం. చంద్రుడు: గణేశుడికి.. చంద్రునికి మధ్య సఖ్యత లేదు. శివుడి శిరలో ఉన్న చంద్రుడు ఒకసారి వినాయకుడికి గజముఖాన్ని వెక్కిరించాడని చెబుతారు. అందుకే ఆ సమయంలో గణేశుడు చంద్రుడిని చూసిన వారు కష్టాలు పడతారని.. నీలాప నిందలకు గురవుతారని శపించాడు. తెంది వస్తువులు: వినాయక చవితి రోజున మాత్రమే కాదు గణేశ పూజలో తెంది పాత్రలు, తెల్లటి వస్తువులకు ఎప్పుడూ ఉపయోగించకూడదు. తెల్ల గంధానికి బదులుగా పసుపు చందనం, పసుపు వస్త్రం, తెల్లని వస్త్రానికి బదులుగా పసుపు పూసిన దారం ఉపయోగించండి. అంతేకాదు వినాయక చవితి రోజున చంద్రుని దర్శనం శాస్త్రాలలో నిషిద్ధం. పగిలిన బియ్యం:సనాతన ధర్మం ప్రకారం వినాయకుని పూజలో పొరపాటున కూడా విరిగిన బియ్యాన్ని సమర్పించవద్దు. బదులుగా, మొత్తం బియ్యం ఉపయోగించండి. అయితే అక్షతలుగా ఉపయోగించే బియ్యంలో ముక్కలు ఉండవద్దు. అంతేకాదు వినాయకుని పూజలో పాడైన బియ్యాన్ని ఉపయోగించవద్దు. మొగలి పువ్వులు: శివుడు వలెనే గణేశుడి పూజలో కూడా మొగలి పువ్వులు వాడటం నిషిద్ధం. శివుడు మొగలి పువ్వుని శపించాడు. కనుక ఈ దేశీయ పుష్పం అతని కుమారుడైన వినాయకుడికి కూడా సమర్పించరాదు. ఎండిన పువ్వులు: వినాయకుని పూజలో పొరపాటున ఎండిన లేదా వాడిన పువ్వులను సమర్పించవద్దు. పూజ సమయంలో తాజా పువ్వులు అందుబాటులో లేకపోతే పువ్వులకు అక్షతలు సమర్పించవచ్చు. దుర్వను లేదా అక్షతలను సమర్పించినా చాలు. అంతేకాదు ఎండిపోయిన లేదా వాడిపోయిన పువ్వులతో పూజ చేయడం తప్పు. వినాయకుడికి కోపం వస్తుంది. వాస్తు దోషంతో పాటు ఇంట్లో అశాంతి, ఆందోళన పెరుగుతుంది. ప్రతికూల శక్తి కూడా పెరుగుతుంది.

బ్రష్ చేయకపోతే ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయో తెలుసా?



ప్రతిరోజూ మనం ఉదయం నిద్ర లేవగానే చేసే మొట్టమొదటి పని బ్రష్ చేయడం. ప్రతి ఒక్కరు కూడా ఉదయం లేచిన తర్వాత తప్పకుండా బ్రష్ చేయాలి. లేదంటే నోరు దుర్వాసన రావడంతో పాటు అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయి. అయితే నిజానికి రోజు బ్రష్ చేయడం అన్నది ఒక మంచి అలవాటు. ప్రతి ఒక్కరు ప్రతిరోజు బ్రష్ చేయాలి. కొందరు ఉదయం సాయంత్రం రెండు పూటలు బ్రష్ చేస్తూ ఉంటారు. ఇంకొందరు రోజుకు ఒకసారి మాత్రమే బ్రష్ చేస్తుంటారు. ఇంకొంతమంది ఉదయం ఆలస్యంగా నిద్ర లేవడం వల్ల బ్రష్ చేయడమే మరిచిపోతూ ఉంటారు. ఇలా తరచుగా బ్రష్ చేయడం మానేస్తే అది అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మన నోట్లో చాలా బ్యాక్టీరియా ఉంటుందన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. అయితే ఇది ఎక్కువగా హానికరం కాదు. రోజువారీ బ్రషింగ్ ప్రోటోకాల్ బ్యాక్టీరియా స్థాయిని సరైన స్థాయిలో ఉంచుతుంది. కానీ బ్రష్ సరిగ్గా చేయకపోతేనే ఈ బ్యాక్టీరియా స్థాయిలు పెరుగుతాయి. దీంతో దంత క్షయం, చిగుళ్ల వ్యాధులు వస్తాయి. నోటి ఆరోగ్యం మన శరీర ఆరోగ్యంతో దాని ప్రత్యక్ష సంబంధాన్ని కలిగి ఉంటుంది. మన నోట్లో అనారోగ్యకరమైన బ్యాక్టీరియా స్థాయిలు పెరగడం వల్ల అనేక గుండె జబ్బులు వస్తాయి. అలాగే ఉదర వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని చెబుతున్నారు. పళ్ళు శుభ్రం చేసుకోకపోతే ఏం నష్టం రాదు అని చాలామంది అంటూ ఉంటారు. కానీ అది ఆరోగ్యానికి అసలు మంచిది కాదని చెబుతున్నారు వైద్యులు. బ్రష్ చేయకపోతే టార్టార్ అని పిలువబడే గట్టి నిక్షేపాలుగా మారడానికి కేవలం 18 గంటలు పడుతుందట. పంటి ఉపరితలంపై టార్టార్ నిక్షేపాలు ఏర్పడిన తర్వాత వాటిని బ్రష్ తో తొలగించడం కష్టమవుతుంది. ఫలితంగా దంతాల ఉపరితలంపై ఎక్కువ నిక్షేపాలు పేరుకుపోతాయి. ఈ నిక్షేపాలు దంతాల నిర్మాణాన్ని బలహీనపరచడం ప్రారంభిస్తాయి. అలాగే నోట్లో నుంచి చెడు వాసన వస్తుంది. అలాగే అవి ఇతర చిగుళ్ల వ్యాధులకు కూడా కారణమవుతాయి. బ్రష్ చేయకపోతే పళ్ళపై ఎర్రని పొరలు ఏర్పడి పళ్ళు అందవికారంగా మారిపోయి నోటి దుర్వాసన ఎక్కువగా వస్తుంది. సహజ అనారోగ్యకరమైన నోరు శరీరంలో మంటకు దారితీస్తుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి అస్సలు మంచిది కాదు. అలాగే ఇది మెదడు వాపు, మెదడు కణాల నష్టానికి దారితీస్తుంది. ఇది చిత్త వైకల్యానికి దారితీస్తుందని చెబుతున్నారు. నోరు శుభ్రం చేసుకోకపోతే జీర్ణ సంబంధించిన సమస్యలు కూడా వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయట. కాబట్టి ప్రతిరోజూ కనీసం రెండుసార్లు అయినా బ్రష్ చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. అలాగే తిన్న తర్వాత నోరు పుక్కిలించడం అలవాటు చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. తీపి పదార్థాలు చిన్న ఆహారం తిన్న నోరు పుక్కిలించడం వల్ల పంటి మధ్య ఇరుక్కున్న చిన్నచిన్న ఆహార పదార్థాలు వెళ్లిపోతాయని చెబుతున్నారు. ఇలా చేయకపోతే నోట్లో బ్యాక్టీరియా పెరిగి పంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు కూడా ఉంటాయని చెబుతున్నారు. కాబట్టి ప్రతి రోజు బ్రష్ చేయడం అన్నది తప్పనిసరి.

పొడి దగ్గుతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా..!



మామూలుగా చాలా మందికి సీజన్ తో సంబంధం లేకుండా పొడి దగ్గు సమస్య ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటుంది. పొడి దగ్గు కేవలం చలికాలంలో మాత్రమే మనకు ఎక్కువగా వస్తూ ఉంటుంది.కానీ కొంతమందికి మాత్రం సీజన్ తో సంబంధం లేకుండా ఈ పొడి దగ్గు సమస్య ఇబ్బంది పెడుతుంటుంది. ఈ పొడి దగ్గు కారణంగా సరిగ్గా నిద్ర పట్టక గొంతు మొత్తం ఇన్ఫెక్షన్ అయ్యి చాలా ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటుంది. అయితే ఈ పొడి తగ్గించుకోవడం కోసం రకరకాల మెడిసిన్స్ ని యూజ్ చేస్తూ ఉంటారు. ఇంకొందరు హోమ్ రెమెడీస్ ని కూడా ఫాలో అవుతూ ఉంటారు. మీరు కూడా సింపుల్ చిట్కాలను ఉపయోగించి ఈ పొడి దగ్గు సమస్యకు చెక్ పెట్టండి. అందుకోసం ఏం చేయాలి అన్న విషయాన్ని వస్తే.. పొడి దగ్గును నయం చేయడానికి, పసుపు పాలు బాగా పనిచేస్తాయి. మరుగుతున్న పాలలో పసుపు పొడి, ఎండుమిర్చి, అల్లం తేనె కలపాలి. పొడి దగ్గును నయం చేయడానికి దీనిని గోరు వచ్చని వేడిగా త్రాగడం మంచిది. ఈ పదార్థాల వార్మింగ్ లక్షణాలు పొడి దగ్గు వల్ల కలిగే అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అలాగే, పసుపులో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇది నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. తేనెను జోడించడం వల్ల తీపి, గొంతు ఉపశమన ప్రయోజనాలు కలిగిస్తాయి. మరొక రెమిడీ విషయానికొస్తే.. ఒక పాత్రలో నీటిని తీసుకుని, నిమ్మరసం,పుదీనా వేసి, ఈ మిశ్రమాన్ని మరిగించి బాగా వడకట్టాలి. తర్వాత తేనె వేసి బాగా కలపాలి. ఈ నీటిని తాగడం వల్ల గొంతులో మంటను తగ్గించడంతో పాటు నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. నిమ్మ, లికోరైస్, నిమ్మతేనెలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు నొప్పిని తగ్గించి, నయం చేస్తాయని చెబుతున్నారు. అదేవిధంగా అల్లం నీరు కూడా గొంతు నొప్పిని, పొడి దగ్గుని తగ్గించడంలో ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుందట. ఇందుకోసం అల్లం తులసి ఆకులను బాగా మరిగించి అందులో తేనె కలిపి గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడే తాగాలని చెబుతున్నారు. ఇది యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ , యాంటీమైక్రోబియల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంది. ఇది గొంతు నొప్పిని నయం చేయడానికి , గొంతు చికాకును తగ్గించడానికి సహాయపడుతుందట.

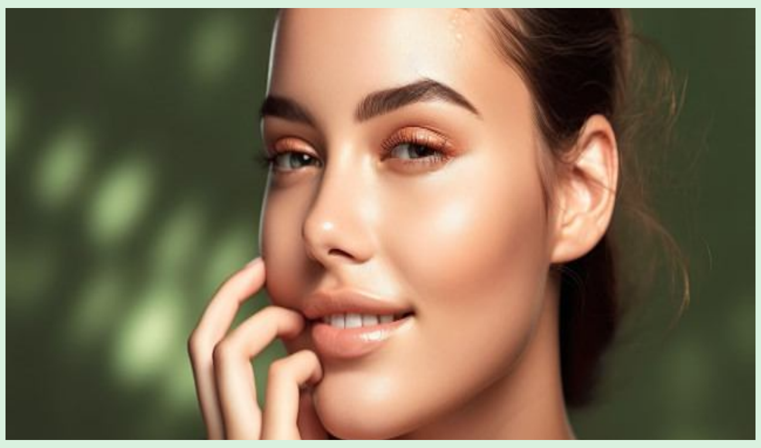
హంస కలం వార్త

సెలబ్రిటీల మెరుపు మీ సొంతం.. గ్లోయింగ్ స్కిన్ కోసం కొన్ని చిట్కాలు

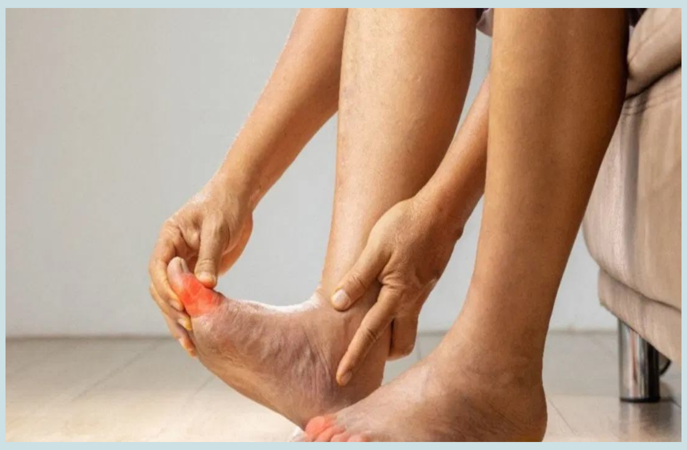
సెలబ్రిటీలలా మెరిసిపోయే చర్మ సౌందర్యం పొందాలని చాలామంది మహిళలు కోరుకుంటారు. అయితే అది కేవలం కొందరికే సాధ్యమని అనుకుంటే పొరపాటే. సరైన జాగ్రత్తలు, కాస్త సమయం కేటాయిస్తే ఎవరైనా సరే సహజమైన, ఆరోగ్యకరమైన గ్లోయింగ్ స్కిన్ పొందవచ్చని సౌందర్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. డెర్మటాలజిస్టులు, మేకప్ ఆర్టిస్టులు మెరిసే చర్మం కోసం పాటించాల్సిన కొన్ని ముఖ్యమైన చిట్కాలను పంచుకున్నారు.ఆరోగ్యకరమైన చర్మం కోసం ఒక్కటే మంత్రం అంటూ ఏదీ లేదని నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. మంచి ఆహారం, తగినంత నిద్ర, ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడం, సరైన స్కిన్‌కేర్ రొటీన్ పాటించడం వంటివి చాలా అవసరం. ముఖ్యంగా కొన్ని అలవాట్లను దినచర్యలో భాగం చేసుకోవడం ద్వారా చర్మంలో స్పష్టమైన మార్పు చూడవచ్చని వారు వివరిస్తున్నారు.

నిపుణులు సూచిస్తున్న కొన్ని ముఖ్యమైన చిట్కాలు:

ఎస్పీఎఫ్ తప్పనిసరి: చర్మానికి 90% నష్టం సూర్యరశ్మి వల్లే కలుగుతుంది. అందుకే వాతావరణంతో సంబంధం లేకుండా ప్రతిరోజూ బ్రాడ్ స్పెక్ట్రమ్ ఎస్పీఎఫ్ (కనీసం) 50 ఉన్న సన్‌స్క్రీన్ వాడటం తప్పనిసరి. ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు కూడా కిటికీల నుంచి వచ్చే యూవీఏ కిరణాల నుంచి ఇది రక్షణ కల్పిస్తుంది. అసలు ఎస్పీఎఫ్ (కనీసం) అంటే సన్ ప్రొటెక్షన్ ఫ్యాక్టర్. ఇది సూర్యుడి నుంచి వెలువడే హానికరమైన యూవీబీ కిరణాల నుంచి మన చర్మానికి ఎంత రక్షణ లభిస్తుందో సూచిస్తుంది. ఉదాహరణకు, ఎస్పీఎఫ్ 50 రాసుకుంటే, సాధారణం కంటే 50 రెట్లు ఎక్కువ సమయం చర్మం సురక్షితంగా ఉంటుందని అర్థం.తేమ (మాయిశ్చర్) కీలకం: చర్మం పొడిబారినట్లు అనిపిస్తే, హైల్యూరోనిక్ యాసిడ్ ఉన్న సీరమ్ లేదా మాయిశ్చరైజర్ వాడాలి. ఇది నీటిని ఆకర్షించి చర్మాన్ని లోపలి నుంచి తేమగా, కాంతివంతంగా మారుస్తుంది. ఆహారం, వ్యాయామం: ఆహారంలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే కూరగాయలు, పండ్లు చేర్చుకోవాలి. అలాగే, రోజూ చేసే వ్యాయామం రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరిచి చర్మానికి సహజమైన నిగారింపును ఇస్తుంది. మద్యపానానికి దూరంగా ఉండటం వల్ల చర్మం డీహైడ్రేట్ కాకుండా ఉంటుంది. యాక్టివ్ ఇంగ్రీడియంట్స్: చర్మం నిస్తేజంగా, డల్‌గా కనిపిస్తే రెటినాల్ (విటమిన్ ఎ) వాడకం మేలు చేస్తుంది. ఇది కొత్త కణాల ఉత్పత్తిని ప్రోత్సహించి చర్మాన్ని తాజాగా మారుస్తుంది. అయితే, దీనిని నిపుణుల సలహా మేరకు తక్కువ మోతాదుతో ప్రారంభించాలి.ఈ చిట్కాలతో పాటు తగినంత నిద్ర, ఒత్తిడిని జయించడం వంటివి పాటిస్తే చర్మం సహజంగానే ఆరోగ్యంగా, కాంతివంతంగా మారుతుందని నిపుణులు భరోసా ఇస్తున్నారు.



మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లోనే



శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయి పెరిగినప్పుడు అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఈ సమస్యలు ముఖ్యంగా ఆర్థరైటిస్, కిడ్నీ సంబంధిత వ్యాధుల రూపంలో కనిపిస్తాయి. అధిక యూరిక్ యాసిడ్ కారణంగా జాయింట్లలో నొప్పులు, వాపులు మొదలవుతాయి. గ్రీన్ కలర్ ఫుడ్స్ దినచర్యలో భాగం చేస్తే ఈ సమస్యను సహజంగా నివారించవచ్చు. పాలకూరలో శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇందులో ఉన్న మెగ్నీషియం శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని సమతుల్యంగా ఉంచడంలో ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తుంది. పాలకూరను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి పుష్కలమైన పోషకాలు అందించడమే కాక.. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేందుకు సహాయపడుతుంది.పచ్చి బఠానీలలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది.. ఇది శరీరానికి కావలసిన శక్తిని అందిస్తుంది. వీటిలో ఉన్న యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరాన్ని డిటాక్స్ చేయడంలో తోడ్పడతాయి. గౌట్ వంటి సమస్యలను తగ్గించడానికి ఈ బీన్స్ చాలా ఉపయోగపడతాయి.గ్రీన్ టీ శరీరంలోని హానికరమైన వ్యర్థాలను బయటకు పంపడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ టీలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఆహ్లాదకరమైన రుచి యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో తోడ్పడతాయి. ప్రతిరోజూ ఒక కప్పు గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు. సెలరీలో ఉన్న పోషకాలు మూత్రపిండాల పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. ఇది శరీరంలోని వాపును తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని సమతుల్యంగా ఉంచడంలో ఈ ఆకుకూర సహాయపడుతుంది. అవకాడోలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు అధికంగా ఉంటాయి. ప్యూరిన్లు సమతుల్యంగా ఉంటాయి. ఇది శరీరంలోని హానికరమైన పదార్థాలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కాబట్టి ఆస్పరాగస్ ను తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం మంచిది.గ్రీన్ బీన్స్ లో ప్యూరిన్లు తక్కువగా ఉంటాయి.. అందుకే ఇవి యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి.

ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవాలంటే ఏం చేయాలో తెలుసా?

ఈ రోజుల్లో ఉద్యోగ రీత్యా లేదా ప్రేమ, డబ్బు లేదా ఫ్యామిలీ పరంగా ఏదయినా కారణం చేత చాలామంది టెన్షన్ లేదా ఒత్తిడికి గురవుతారు. దీని వలన మన మానసిక ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. ప్రతి చిన్న దానికి ఎక్కువగా ఆలోచించడం వలన కూడా టెన్షన్, ఒత్తిడి వంటివి పెరుగుతాయి. మనం ఇతరులతో ఎలా మాట్లాడాలి వారు మనకు ఎలా స్పందిస్తారో ముందుగా ఊహించుకొని మనం అనుకున్న అంచనాలు రీచ్ అవ్వకపోయినా ఒత్తిడికి గురవుతారు. కాబట్టి మనం ప్రతి విషయంలో ఎలా జరిగిన దానిని స్వీకరించగలగాలి అంతేగాని దాని గురించి ఆలోచిస్తూ ఉండకూడదు. మన మూడ్ సరిగ్గా లేకపోయిన ఆ సమయంలో మనం తీసుకునే నిర్ణయాలు చెడుగా ఉంటాయి. దీని వలన మనం అవతలివారిలో నెగటివిటీ ని పెంచిన వారమవుతాము. తరువాత మనం వారు మన గురించి ఏమి ఆలోచిస్తున్నారో అని అనుకుంటూ ఉంటాము ఇలా ఆలోచనలతో ఒత్తిడికి గురవుతాము. కాబట్టి మన మూడ్ బాగోలేనప్పుడు ఎటువంటి నిర్ణయాలు తీసుకోకపోవడమే మంచిది. లావుగా ఉన్నామని లేదా సన్నగా ఉన్నామని లేదా ఏదయినా మానసిక, శారీరక సమస్య వచ్చినా కొందరు చాలా బాధపడుతుంటారు. అంతే కానీ సమస్యకు పరిష్కారం వెతకరు. కాబట్టి మనం ఏదయినా సమస్య వచ్చినప్పుడు బాధపడకుండా దానికి పరిష్కారం వెతకాలి. ఈ మధ్య చాలామంది దానిలోనే సినిమాలు, సీరియళ్లు, షోస్ చూస్తున్నారు కాబట్టి దీని వలన మనం ఎక్కువ సమయం స్క్రీన్ మీద గడుపుతున్నారు. దీని వలన మెంటల్ హెల్త్ ఇష్యూస్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి మనం లో సినిమాలు, సిరీస్ లు చూసేటప్పుడు మధ్యమధ్యలో బ్రేక్ ఇస్తూ ఉండాలి దాని వలన మన ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఒత్తిడి వలన మనకు గుండె సమస్యలు, ఆస్తమా, హైపర్ టెన్షన్, జుట్టు రాలడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. ఒత్తిడిని, టెన్షన్ ను తగ్గించుకోవడానికి మనం మొదట ఎక్కువగా ఆలోచించడం తగ్గించు కోవాలి. ఇంకా యోగా, ధ్యానం వంటివి చేస్తూ ఉండాలి. వీటి వలన రిలీఫ్ గా ఉంటుంది.

సెర్వైకల్ నొప్పితో బాధపడుతున్నారా?

ఈ డిజిటల్ యుగంలో చాలా మంది గంటల తరబడి కంప్యూటర్, ల్యాప్‌టాప్ లేదా మొబైల్‌పై పని చేస్తారు. దీని వల్ల మెడ, భుజాలపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. ఈ కారణంగా చాలా మంది సెర్వైకల్ స్పాండిలైటిస్ లేదా మెడ నొప్పి సమస్యను ఎదుర్కొంటారు. ఈ డిజిటల్ యుగంలో చాలా మంది గంటల తరబడి కంప్యూటర్, ల్యాప్‌టాప్ లేదా మొబైల్‌పై పని చేస్తారు. దీని వల్ల మెడ, భుజాలపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. ఈ కారణంగా చాలా మంది సెర్వైకల్ స్పాండిలైటిస్ లేదా మెడ నొప్పి సమస్యను ఎదుర్కొంటారు. మెడలో బిగుసుకుపోవడం, భుజాలలో ఒత్తిడి, తలనొప్పి, వీపు నొప్పి వంటివి సెర్వైకల్ లక్షణాలుగా ఉండవచ్చు. సెర్వైకల్ నొప్పిని తగ్గించడానికి మీరు కొన్ని వ్యాయామాల సహాయం తీసుకోవచ్చు. ఈ వ్యాయామం మెడ బిగుసుకుపోవడాన్ని తగ్గిస్తుంది. కండరాలను సడలిస్తుంది. ఈ వ్యాయామం చేయడానికి నిటారుగా కూర్చోండి లేదా నిలబడండి. ఆ తర్వాత మెడను నెమ్మదిగా ముందుకు వంచండి. ఆపై వెనుకకు వంచండి. ఈ ప్రక్రియను 5 నుండి 10 సార్లు చేయండి. దీని వల్ల సెర్వైకల్ నొప్పి తగ్గవచ్చు. ఇది మెడ సౌలభ్యాన్ని పెంచుతుంది. రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. ఈ వ్యాయామం చేయడానికి తలను నెమ్మదిగా కుడి వైపుకు తిప్పండి. కొన్ని సెకన్ల పాటు ఆపండి. ఆ తర్వాత తలను ఎడమ వైపుకు తిప్పండి. రెండు దిశలలో ఒక్కొక్కటి 5 సార్లు చేయండి. ఇది మెడ పక్కని కండరాలకు ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. తలను నెమ్మదిగా కుడి వైపుకు వంచండి (చెవిని భుజం వైపు తీసుకురండి). 10 సెకన్ల పాటు ఆపండి. ఆపై ఎడమ వైపుకు పునరావృతం చేయండి. ఈ ప్రక్రియను 3-4 సార్లు చేయండి. ఈ భంగిమ మీ మెడ స్థానాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. సెర్వైకల్ నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. దీన్ని చేయడానికి మీ వీపు, మెడను నిటారుగా ఉంచండి. ఆపై గడ్డాన్ని మెడ వైపు నెమ్మదిగా లోపలికి లాగండి. 5 సెకన్ల పాటు ఆపి, ఆ తర్వాత సాధారణ స్థితికి తిరిగి వెళ్లండి. దీన్ని 10 సార్లు పునరావృతం చేయండి.

బీపీతో ఇబ్బందిపడుతున్నారా?

రక్తపోటు రోగులు తరచుగా బలహీనతను అనుభవిస్తారు. అలాంటి సమయాల్లో అరటిపండు శరీరానికి ఫ్రక్టోజ్, గ్లూకోజ్ వంటి సహజ చక్కెర ద్వారా శక్తిని అందిస్తుంది. అరటిపండు.. ప్రతి సీజన్‌లో ప్రతిచోటా సులభంగా లభించే పండు. ఇది ఒక సూపర్ ఫుడ్. వైద్యుల నుండి డైటీషియన్ల వరకు అందరూ రోజూ తినాలని సిఫార్సు చేస్తారు. ముఖ్యంగా బిపి రోగులకు ఇది ఒక దివ్యౌషధం లాంటిది. బీపీ రోగులు రోజూ ఒక అరటిపండు తినాలని వైద్యులు సలహా ఇస్తారు. వైద్యులు ఇచ్చిన ఈ చిన్న సలహా అధిక రక్తపోటు రోగుల జీవితాన్ని మార్చగలదు. అయితే బీపీ ఉన్నవారికి అరటిపండు ఎందుకు అంత ప్రత్యేకమైనదో? అరటిపండులో పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది సోడియంను సమతుల్యం చేస్తుంది. రక్తపోటును సహజంగా నియంత్రిస్తుంది. అధిక బీపీకి పొటాషియం సహజ శత్రువు అని వైద్యులు అంటున్నారు. ఒక మధ్య తరహా అరటిపండులో దాదాపు 422ఎస్త్ర పొటాషియం ఉంటుంది. అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ ఫిజియాలజీ-రీనల్ ఫిజియాలజీలో ప్రచురితమైన ఒక కొత్త అధ్యయనంలో అధిక పొటాషియం తీసుకోవడం అనుకరణ కాలియురేసిస్, నాట్రియురేసిస్, బీపీని గణనీయంగా తగ్గిస్తుందని కనుగొంది. ఎక్కువ సోడియంతో కూడా ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. రక్తపోటు రోగులు తరచుగా బలహీనతను అనుభవిస్తారు. అలాంటి సమయాల్లో అరటిపండు శరీరానికి ఫ్రక్టోజ్, గ్లూకోజ్ వంటి సహజ చక్కెర ద్వారా శక్తిని అందిస్తుంది. అది కూడా ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు లేకుండా. అందుకే దీనిని సూపర్ ఫుడ్ అని పిలుస్తారు. బీపీ రోగులకు ఇది ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. అరటిపండును ఒక పరిపూర్ణ ఆరోగ్య చిరుతిండిగా పరిగణిస్తారు. అరటిపండు రుచికరమైనది మాత్రమే కాదు తక్కువ కేలరీలు, అధిక పోషకాలు కలిగిన పండు కూడా. మీరు దీన్ని ఉదయం ఎప్పుడైనా తినవచ్చు. స్నాక్స్ సమయంలో లేదా నడక తర్వాత. దీనివల్ల శరీరానికి మంచి శక్తి, పోషకాలు లభిస్తాయి. అరటిపండ్లలో ఉండే విటమిన్ బి6, మెగ్నీషియం రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తాయి. ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. ప్రతిరోజూ ఒక అరటిపండు తినడం వల్ల మనసు కూడా రిలాక్స్‌గా ఉంటుంది. దీనివల్ల అనేక సమస్యల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. అరటిపండులో ఉండే డైటరీ ఫైబర్ రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడటమే కాకుండా కొలెస్ట్రాల్‌ను సమతుల్యం చేస్తుంది. ఇది మీ గుండె ఆరోగ్యానికి బూస్టర్‌గా కూడా పనిచేస్తుంది.

Edited, Printed,Published and Owned by **V. Madhusudan chary** , Lake view krishna residency.Flat no 102.Road no 4 Jaya nagarNear Ganesh Mandapam Kukatpally Telangana 500072, Printed at NALIVELLI EXPRESS, PUBLISHED FROM HNo1-1A9T-10,Main road, pattikonda kurnool, Andhrapradesh 518380, **PRGI TGTEL/26/A3129** Cell.No 9966555449