www.hamsakalam.com
PRGI TGTEL/26/A3129

హంస కలం వార్త

సంచలన తెలుగు దినపత్రిక
HAMSAKALAM VARTHA

మేడ్చల్ మల్కాజిగిరి | సెప్టెంబర్ 27 ఆదివారం 2026 | సంపుటి : 1 | సంచిక : 129 | పేజీలు : 8 | వెల రూ. 4.00/- | ఎడిటర్ : వడ్ల మధుసూదన్ చారి

MEDCHAL ,MALKAJGIRI | SUNDAY SEPTEMBER 27 2026 | VOL:1 | ISSUE: 129 | PAGES:8 | Rs. 4:00 | EDITOR:VADLA. Madhusudan chary

తెలంగాణ తెగువకు, ధిక్కార స్వరానికి ఐలమ్మ నిలువెత్తు రూపం: కేసీఆర్

నేడు చాకలి ఐలమ్మ 131వ జయంతి
ఘన నివాళి అర్పించిన కేసీఆర్
నాటి రాచరిక వ్యవస్థను ధైర్యంగా ఎదిరించిన వీరవనిత అని కేసీఆర్ కితాబు
ఐలమ్మ పోరాట పటిమ నేటి యువతకు ఆదర్శనీయమని వ్యాఖ్య

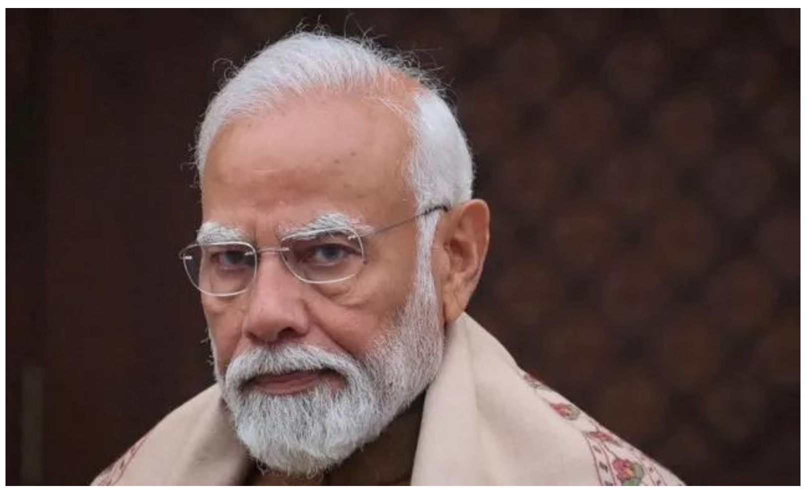
తెలంగాణ సాయుధ పోరాట యోధురాలు, ఆత్మగౌరవ ప్రతీక చాకలి ఐలమ్మ 131వ జయంతి సందర్భంగా బీఆర్ఎస్ అధినేత, మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన ఒక ప్రత్యేక ప్రకటన విడుదల చేస్తూ... తెలంగాణ తెగువకు, ధిక్కార స్వరానికి ఆమె నిలువెత్తు రూపమని కొనియాడారు. నాటి రాచరిక వ్యవస్థను ధైర్యంగా ఎదిరించి, రైతాంగ హక్కుల కోసం పోరాడిన ధీర వనిత అని ప్రశంసించారు. అణచివేతకు గురవుతున్న బడుగు, బలహీన వర్గాల ఆత్మగౌరవాన్ని ఆమె ప్రపంచానికి చాటిచెప్పారని పేర్కొన్నారు. కేవలం భూస్వాములను వ్యతిరేకించడమే కాకుండా, అప్పట్లోనే చట్టాల పరిధిలో కోర్టుల ద్వారా న్యాయం పొంది ఆమె ప్రజాస్వామిక నిబద్ధతను చాటుకున్నారని కేసీఆర్ గుర్తుచేశారు. ఐలమ్మ పోరాట పటిమ నేటి యువతకు ఎప్పుడూ ఆదర్శనీయమని, ప్రస్తుత రాజకీయ పరిస్థితుల్లో ఆమె స్ఫూర్తి చాలా అవసరమని అభిప్రాయపడ్డారు. తాను చేపట్టిన శాంతియుత మలిదశ తెలంగాణ ఉద్యమంలోనూ ఆమె పోరాట స్ఫూర్తి అంతర్భాగంగా ఉందన్నారు. చాకలి ఐలమ్మ చరిత్రను భావితరాలకు తెలియజేయాలనే ఉద్దేశంతోనే తమ బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో ఆమె జయంతిని అధికారికంగా నిర్వహించే సంప్రదాయానికి శ్రీకారం చుట్టామని కేసీఆర్ వెల్లడించారు.

ఐలమ్మ ఆశయాల సాధనే ధ్యేయంగా తాము అధికారంలో ఉన్న పదేళ్ల కాలంలో మహిళా, శిశు సంక్షేమంతో పాటు రైతాంగం, సబ్బండ కులాల అభ్యున్నతికి ఎన్నో విప్లవాత్మక పథకాలను అమలు చేశామని తెలిపారు. కులవృత్తులకు పునరుజ్జీవం పోసి, గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడం ద్వారా తెలంగాణ ఆత్మగౌరవాన్ని మహోన్నతంగా నిలబెట్టామని, ఆనాడు తాము సాధించిన ప్రగతి నేడు దేశానికే రోల్ మోడల్‌గా నిలిచిందని ఆయన పేర్కొన్నారు.

'పండగల సీజన్‌లో బంగారం కొనొద్దు'.. ప్రధాని మోదీ విజ్ఞప్తి ఫలిస్తుందా?

బంగారం కొనుగోళ్లు తగ్గించాలని భారతీయులకు ప్రధాని మోదీ మరోసారి పిలుపు
విదేశీ మారక ద్రవ్యం ఆదా చేసేందుకే ఈ విజ్ఞప్తి
పండగల సీజన్‌లో ఈ పిలుపునకు స్పందనపై ఉత్కంఠ
వినాయక చవితికి 15 శాతం మేర తగ్గిన బంగారం అమ్మకాలు
పెట్టుబడికి భౌతిక బంగారం కన్నా ఈటీఎఫ్‌లు మేలంటున్న నిపుణులు

అత్యవసరమైతే తప్ప బంగారం కొనుగోళ్లకు దూరంగా ఉండాలని ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ భారతీయులకు మరోసారి విజ్ఞప్తి చేశారు. దేశ విదేశీ మారక ద్రవ్య (ఫారెక్స్) నిల్వలను కాపాడుకునేందుకు ఈ చర్య దోహదపడుతుందని ఆయన సూచించారు. త్వరలో రానున్న ధన్‌తేరస్, దీపావళి వంటి కీలక పండగల నేపథ్యంలో



జోరు పెంచిన ప్రశాంత్ కిశోర్.. ఢిల్లీలో రేపు అత్యంత కీలక సమావేశం

ఎన్నికల వ్యూహకర్తగా సుపరిచితులైన ప్రశాంత్ కిశోర్... ఇప్పుడు రాజకీయ నాయకుడిగా తన ప్రయాణాన్ని మరింత ముందుకు తీసుకెళ్తున్నారు. 'జన్ సూరజ్ పార్టీ' (జేఎస్పీ) అధినేత అయిన ఆయన, ఇప్పుడు జాతీయ రాజధాని ఢిల్లీపై కన్నేశారు. పార్టీని అక్కడ కూడా విస్తరించాలనే ఉద్దేశంతో రేపు ఢిల్లీ వేదికగా ఓ కీలక సమావేశానికి ఏర్పాట్లు చేశారు. ఈ భేటీలోనే ఢిల్లీ వ్యవహారాలను చక్కదిద్దేందుకు ఒక ప్రత్యేక స్టీరింగ్ కమిటీని కూడా ప్రకటించనున్నట్లు తెలుస్తోంది.2024లో జేఎస్పీని ప్రారంభించిన ప్రశాంత్ కిశోర్... 2025 బీహార్ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో ఆశించిన ఫలితాలు సాధించలేకపోయారు. ఆ ఎన్నికల్లో పార్టీ ఎలాంటి స్థానాలను గెలుచుకోలేకపోయింది. అయితే, ఈ ఏడాది ఆగస్టులో జరిగిన బంకిపూర్ ఉప ఎన్నికలో ఆయన స్వయంగా విజయం సాధించి సత్తా చాటారు. ఈ జోష్‌తోనే ఇప్పుడు ఢిల్లీ రాజకీయాల్లోనూ తమ అదృష్టాన్ని పరీక్షించుకోవాలని చూస్తున్నారు.ముఖ్యంగా ఢిల్లీలో నివసిస్తున్న పూర్వాంచల్ ప్రాంత ప్రజలపై జేఎస్పీ ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించినట్లు సమాచారం. బీహార్‌కు చెందిన మూలాలున్న ఈ వర్గం

'కాంగ్రెస్ లక్ష్యమేంటో బయటపడింది'.. రేవంత్ 'గాంధీ పరివార్'పై బీజేపీ ఫైర్

రేవంత్ వ్యాఖ్యలపై బీజేపీ అధికార ప్రతినిధి ప్రదీప్ భండారీ విమర్శలు
కాంగ్రెస్ లక్ష్యం గాంధీ కుటుంబాన్ని అధికారంలోకి తేవడమేనని ఆరోపణ
రేవంత్ వ్యాఖ్యల వీడియోను 'ఎక్స్'లో పంచుకున్న భండారీ
ఎమర్జెన్సీ, 1984 అల్లర్ల వంటి అంశాల ప్రస్తావన
నిలంబూర్‌లో బెస్ట్ పబ్లిక్ సర్వెంట్ అవార్డు అందుకుంటూ రేవంత్ వ్యాఖ్యలు

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

రేవంత్ 'నిజాయతీ గల మోసగాడు': కేటీఆర్

రైతుబంధుపై ప్రభుత్వాన్ని తప్పుబట్టిన కేటీఆర్
హామీలు అమలు కాలేదని ఆరోపణ
కాంగ్రెస్ పాలనపై ప్రజల్లో అసంతృప్తి
2028లో బీఆర్ఎస్ అధికారంలోకి వస్తుందని ధీమా
సెప్టెంబర్ 28 నుంచి పట్టభద్రుల ఓటరు నమోదుకు పిలుపు

సీఎం రేవం...

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

నన్ను టచ్ చేస్తే జీవితాంతం బాధపడతారు: డీఎంకేకు సీఎం విజయ్ వార్నింగ్

తనను టచ్ చేయవద్దని డీఎంకేకు వార్నింగ్ ఇచ్చిన విజయ్
జయలలితను స్టాలిన్ విమర్శించిన వీడియో ఇప్పటికీ వైరల్ అవుతోందన్న సీఎం
అప్పుడు జయలలితకు, ఇప్పుడు టీవీకేకి డీఎంకేనే శత్రువు అని వ్యాఖ్య

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

గణేశ్ నిమజ్జనం సక్సెస్.. పోలీసులతో కలిసి డ్యాన్స్ చేసిన సీపీ సజ్జనార్

హైదరాబాద్‌లో ప్రశాంతంగా ముగిసిన గణేశ్ నిమజ్జనం
విజయవంతమైన బందోబస్తుతో పోలీసుల సంబరాలు
సిబ్బందితో కలిసి డ్యాన్స్ చేసిన హైదరాబాద్ సీపీ సజ్జనార్
ట్యాంక్‌బండ్, అసెంబ్లీ వైపు ట్రాఫిక్ ఆంక్షల ఎత్తివేత

హైదరాబాద్ నగరంలో గణేశ్ నిమజ్జన ప్రక్రియ ప్రశాంతంగా

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

ఖైరతాబాద్ లో పోటీ చేస్తాం.. నా ఫాంహౌస్ కబ్జా భూమి కాదు: కవిత

ఖైరతాబాద్ ఉప ఎన్నికలో తమ అభ్యర్థిని దింపుతామన్న కవిత
రాష్ట్రంలో విద్య, వైద్య రంగాలు గాడితప్పుతున్నాయని విమర్శ
తన ఆస్తులకు సంబంధించిన ప్రతి వివరం అఫిడవిట్లో క్లియర్ గా ఉందని వెల్లడి

ఖైరతాబాద్ అసెంబ్లీ ఉప ఎన్నిక బరిలో తాము నిలవబోతున్నట్లు తెలంగాణ రక్షణ సేన అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత స్పష్టం

(మిగతా 2వ పేజీలో..)

సీఎం విజయ్ నటనను ఇంకా ఆపలేదు: స్టాలిన్

సీఎం విజయ్‌పై మాజీ సీఎం స్టాలిన్ తీవ్ర విమర్శలు
ప్రజల ముందు విజయ్ నటన ఇంకా కొనసాగుతోందని ఎద్దేవా
డీఎంకే పథకాలకే పేర్లు మార్చి అమలు చేస్తున్నారని ఆరోపణ
సీఎం పదవికి తగిన హుందాతనం చూపాలని హితవు

తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి, టీవీకే అధినేత విజయ్‌పై మాజీ ముఖ్యమంత్రి, డీఎంకే అధినేత ఎం.కే. స్టాలిన్ తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. సినిమాలకు స్వస్తి పలికినప్పటికీ, ప్రజల ముందు విజయ్ ఇంకా నటిస్తూనే ఉన్నారని

హంస కలం వార్త

సంపాదకీయం

గణేశ్ నిమజ్జనం.. భక్తికి భంగం లేకుండా, పర్యావరణానికి హాని లేకుండా!

వినాయక చవితి ఉత్సవాల్లో అత్యంత ప్రధాన ఘట్టం గణేశ్ నిమజ్జనం. ఎన్నో రోజులపాటు భక్తిశ్రద్ధలతో పూజించిన గణనాథుడిని ఘనంగా ఊరేగించి, నిమజ్జనం చేసి వీడ్కోలు పలకడం ఆనవాయితీ. భక్తి, ఉత్సాహం, సంబరాలతో జరిగే ఈ కార్యక్రమం ప్రజలంతా కలిసికట్టుగా పాల్గొనే సామూహిక వేడుకగా నిలుస్తోంది. అయితే ఉత్సవం ఎంత వైభవంగా జరుగుతుందో.. నిమజ్జనం కూడా అంతే బాధ్యతాయుతంగా జరగాల్సిన అవసరం ఉంది. భక్తి పేరుతో చెరువులు, సరస్సులు, నదుల్లో ప్లాస్టర్ ఆఫ్ పారిస్ విగ్రహాలు, రసాయనిక రంగులతో వేసిన అలంకరణలు నిమజ్జనం చేయడం వల్ల జల కాలుష్యం పెరిగే ప్రమాదం ఉంది. విగ్రహాల్లో ఉపయోగించే కొన్ని పదార్థాలు నీటిలో సులభంగా కలవకపోవడం, పూలమాలలు, ప్లాస్టిక్ కవర్లు, ఇతర అలంకరణ వ్యర్థాలు నీటిలో చేరడం వల్ల జలవనరులపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది. భక్తి ముగిసిన వెంటనే ప్రకృతికి భారంగా మారే పరిస్థితి రాకుండా జాగ్రత్తలు అవసరం.

మట్టి వినాయకుడే మేలుపర్యావరణహిత వినాయక విగ్రహాల వినియోగాన్ని ప్రోత్సహించడం కాలానుగుణ అవసరం. సహజ మట్టితో తయారు చేసిన విగ్రహాలు నీటిలో సులభంగా కలిసిపోవడంతో కాలుష్య ప్రభావం తక్కువగా ఉంటుంది. సహజ రంగులను వినియోగించడం, ప్లాస్టిక్ అలంకరణలకు దూరంగా ఉండటం, పునర్వినియోగించగల వస్తువులను ఉపయోగించడం ద్వారా నిమజ్జనం తర్వాత ఏర్పడే వ్యర్థాలను గణనీయంగా తగ్గించవచ్చు.'మన పండుగ--మన బాధ్యత' అనే భావన ప్రతి భక్తుడిలో పెరగాలి. దేవుడి పట్ల భక్తి చూపడం అంటే దేవుడి సృష్టి అయిన ప్రకృతిని కాపాడడం కూడా. అందుకే పర్యావరణహిత ఉత్సవాలకు ప్రజలు పెద్దపీట వేయాలి.

నిమజ్జన ప్రాంతాల్లో సమగ్ర ఏర్పాట్లు

నిమజ్జనం రోజున భారీ సంఖ్యలో ప్రజలు జలాశయాల వద్దకు చేరుకుంటారు. ఈ నేపథ్యంలో ప్రభుత్వం, స్థానిక సంస్థలు ముందస్తుగా అన్ని ఏర్పాట్లు చేయాలి. ప్రత్యేక నిమజ్జన కొలనులు, తాత్కాలిక మార్గాలు, వెలుతురు, పారిశుద్ధ్య సదుపాయాలు, తాగునీరు, వైద్య శిబిరాలు, అత్యవసర సేవలు అందుబాటులో ఉండాలి.ముఖ్యంగా చిన్నారులు, మహిళలు, వృద్ధులు, ఈత రాని వారు నీటికి దగ్గరగా వెళ్లకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. నిమజ్జన సమయంలో ప్రమాదాలు జరగకుండా పోలీసు, మున్సిపల్, రెవెన్యూ, వైద్య, అగ్నిమాపక శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేయాలి. రద్దీ ఎక్కువగా ఉండే ప్రాంతాల్లో ట్రాఫిక్ నియంత్రణకు ముందస్తు ప్రణాళిక అవసరం.

ఊరేగింపుల్లో క్రమశిక్షణ తప్పనిసరి

గణేశ్ శోభాయాత్రలు పండుగలో ప్రత్యేక ఆకర్షణ. అయితే అధిక శబ్దం, రోడ్లపై అనవసర రద్దీ, ఇతరులకు ఇబ్బంది కలిగించే విధంగా ఊరేగింపులు నిర్వహించడం సరైంది కాదు. శోభాయాత్రలు ప్రశాంతంగా, క్రమశిక్షణతో సాగాలి. నిర్ణీత మార్గాలు, సమయాలను పాటించాలి. శబ్ద కాలుష్యాన్ని తగ్గించేందుకు నిబంధనలను గౌరవించాలి.పండుగ ఉత్సాహం పేరుతో మద్యం సేవించి వాహనాలు నడపడం వంటి నిర్లక్ష్యాలకు పూర్తిగా దూరంగా ఉండాలి. ఒక్క చిన్న తప్పిదం కూడా ప్రాణ నష్టానికి దారితీయవచ్చు. కాబట్టి ఆనందం బాధ్యతను మించిన స్థాయికి వెళ్లకూడదు.

జలాశయాల పరిరక్షణ కూడా మన బాధ్యతే

చెరువులు, సరస్సులు, నదులు కేవలం నిమజ్జన ప్రదేశాలు కావు. అవి భవిష్యత్ తరాలకు అవసరమైన సహజ వనరులు. పండుగల సమయంలో మాత్రమే కాకుండా ఏడాది పొడవునా వాటి పరిశుభ్రతను కాపాడాలి. నిమజ్జనం అనంతరం విగ్రహ అవశేషాలు, పూజా సామగ్రి, ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలను వెంటనే తొలగించేలా ప్రత్యేక బృందాలు పనిచేయాలి.నిమజ్జనం పూర్తయిన తర్వాత కూడా వ్యర్థాల నిర్వహణపై అధికారులు దృష్టి కొనసాగించాలి. పూజా సామగ్రిని వేరు చేసి శాస్త్రీయంగా నిర్వహించడం, ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలను పునర్వినియోగానికి పంపడం, జలాశయాల్లో మిగిలిన అవశేషాలను తొలగించడం వంటి చర్యలు తప్పనిసరి.

భక్తి.. సామరస్యానికి ప్రతీక కావాలి

గణేశ్ ఉత్సవాలు ప్రజలను ఒక్కచోట చేర్చే సామాజిక వేదిక. కుల, మత, వర్గ భేదాలకు అతీతంగా ప్రజలు కలిసి పండుగను జరుపుకోవడం మన సామాజిక బలానికి నిదర్శనం. ఈ సందర్భంలో పరస్పర గౌరవం, సహనం, సోదరభావం మరింత పెరగాలి. చిన్నచిన్న వివాదాలకు తావులేకుండా నిర్వాహకులు, ప్రజలు సంయమనంతో వ్యవహరించాలి.పోలీసులు, అధికారులు ఇచ్చే సూచనలను పాటిస్తూ పండుగను ప్రశాంతంగా ముగించడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత. పండుగ ముగిసిన తర్వాత కూడా ప్రజల మధ్య ఆత్మీయత, స్నేహభావం కొనసాగితేనే ఉత్సవ స్ఫూర్తి సార్థకమవుతుంది.పండుగకు కొత్త నిర్వచనం అవసరంకాలం మారుతున్న కొద్దీ పండుగల నిర్వహణలోనూ మార్పులు రావాలి. పెద్ద విగ్రహం, భారీ శబ్దం, భారీ ఖర్చే ఘనతకు కొలమానం కాకూడదు. పర్యావరణహిత విగ్రహం, నియంత్రిత శబ్దం, సురక్షిత నిమజ్జనం, శుభ్రమైన పరిసరాలు ఉన్నప్పుడే నిజమైన పండుగ వాతావరణం ఏర్పడుతుంది. గణనాథుడిని భక్తితో ఆరాధించి.. అదే భక్తితో ప్రకృతిని కూడా కాపాడాలి. నిమజ్జనం భక్తికి ముగింపు కావచ్చు కానీ బాధ్యతకు కాదు. విగ్రహాన్ని నీటిలో కలిపిన తర్వాత మన బాధ్యతలు ముగియవు; ఆ నీరు, ఆ పరిసరాలు, ఆ జీవవ్యవస్థను కాపాడే బాధ్యత అప్పుడే మొదలవుతుంది.గణేశ్ నిమజ్జనం భక్తి, భద్రత, పర్యావరణ పరిరక్షణకు సమన్వయంగా మారాలి. ఉత్సవం మనకు ఆనందాన్ని ఇవ్వాలి.. నిమజ్జనం ప్రకృతికి నష్టాన్ని మిగల్చకూడదు. అదే గణనాథుడికి మనం ఇచ్చే నిజమైన గౌరవం.

జోరు పెంచిన ప్రశాంత్ కిశోర్.. ఢిల్లీలో రేపు అత్యంత కీలక సమావేశం

మొదటి పేజీ తరువాయి)

ప్రజలు రేపు జరిగే సమావేశానికి పెద్ద ఎత్తున తరలిరానున్నట్లు పార్టీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ప్రస్తుతం ఢిల్లీ ఓటర్లు బీజేపీ, ఆప్ తీరుతో విసిగిపోయారని, ప్రత్యామ్నాయ వేదిక కోసం చూస్తున్నందున తమ పార్టీని ఆదరిస్తారన్న నమ్మకంతో జేఎస్పీ నేతలు ఉన్నారు. ఢిల్లీ బాధ్యతల కోసం ఏర్పాటు చేయబోయే ఈ స్టీరింగ్ కమిటీలో పలువురు ప్రముఖులు ఉండే అవకాశం ఉంది. విశ్వసనీయ సమాచారం ప్రకారం... న్యాయవాది తథాగత్ హర్షవర్ధన్, దేశబంధు కాలేజీ ప్రొఫెసర్ శంతను కుమార్, హిమాచల్ ప్రదేశ్ మాజీ ఏడీజీపీ సింగ్ ఈ కమిటీలో కీలక బాధ్యతలు నిర్వర్తించనున్నారు. వీరితో పాటు జేఎస్పీ నేతలు కున్వార్ చంద్రేశ్, అబూ అద్నాన్ ఫరూఖీ, ప్రియాంక సింగ్ తదితరులు కూడా ఇందులో సభ్యులుగా ఉండనున్నట్లు తెలుస్తోంది.

నన్ను టచ్ చేస్తే జీవితాంతం బాధపడతారు: డీఎంకేకు సీఎం విజయ్ వార్నింగ్

మొదటి పేజీ తరువాయి)

జోసెఫ్ విజయ్ తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి అయిన తర్వాత ఆ రాష్ట్ర రాజకీయాలు మరింత వేడెక్కాయి. అధికార టీవీకే కూటమి, డీఎంకే పార్టీల మధ్య పచ్చగడ్డి వేస్తే భగ్గుమంటోంది. రెండు పార్టీల మధ్య ప్రతి రోజు మాటల తూటాలు పేలుతున్నాయి. తాజాగా డీఎంకేకి విజయ్ మరోసారి సీరియస్ వార్నింగ్ ఇచ్చారు. తనను టచ్ చేయాలని చూడొద్దని, తనను టచ్ చేస్తే జీవితాంతం బాధ పడతారని ఆయన హెచ్చరించారు. ఉప ఎన్నికల నేపథ్యంలో టీవీకే అభ్యర్థి కుమరవేల్ కు మద్దతుగా మధురాంతకంలో విజయ్ ప్రచారం చేశారు. అక్కడ ఏర్పాటు చేసిన బహిరంగసభలో విజయ్ మాట్లాడుతూ... జయలలితను స్టాలిన్ విమర్శించిన వీడియో ఇప్పటికీ వైరల్ అవుతోందని చెప్పారు. ఆయనతో పాటు ఆయన కుటుంబ సభ్యులు, ఆయన పార్టీలో ఉన్న పెద్ద నాయకులు కూడా ఇలాగే మహిళలను కించపరుస్తూ మాట్లాడుతున్నారని విమర్శించారు. డీఎంకే నేతల వ్యాఖ్యలకు పరోక్షంగా పలువురు మద్దతిస్తున్నారని మండిపడ్డారు. ఆ పలువురు ఎవరో తెలుసు కదా? అని ప్రశ్నిస్తూ... ఆ పలువురు అన్నాడీఎంకే నేతలు అని అన్నారు. స్టాలిన్ కు, డీఎంకేకు ఒకటే చెబుతున్నానని... అవినీతికి పాల్పడిన గుంపును వదిలిపెట్టే ప్రసక్తే లేదని హెచ్చరించారు. గతంలో జయలలితకు డీఎంకేనే ప్రధాన శత్రువని, నేడు టీవీకేకు కూడా డీఎంకేనే శత్రువని అన్నారు. లోక్ సభలో నియోజకవర్గాల బిల్లు వస్తే మద్దతు ఇచ్చేందుకు డీఎంకే ఆత్రుతగా తహతహలాడుతోందని ఎద్దేవా చేశారు.

'పండగల సీజన్‌లో బంగారం కొనొద్దు'.. ప్రధాని మోదీ విజ్ఞప్తి ఫలిస్తుందా?

మొదటి పేజీ తరువాయి)

ప్రధాని పిలుపునకు ప్రజల నుంచి ఎలాంటి స్పందన వస్తుందనేది ఇప్పుడు ఆసక్తికరంగా మారింది.ఇరాన్ యుద్ధం కారణంగా ఆర్థిక వ్యవస్థపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతున్న నేపథ్యంలో, 2026 మే నెలలో మోదీ తొలిసారి ఈ విజ్ఞప్తి చేశారు. తాజాగా సెప్టెంబర్‌లోనూ ఆయన ఇదే విషయాన్ని గుర్తుచేశారు. భారత్ తన అవసరాలకు సంబంధించి అత్యధిక శాతం బంగారాన్ని దిగుమతుల ద్వారానే పొందుతోంది. 2026 రెండో త్రైమాసికంలో దేశీయ సరఫరాలో 82 శాతం దిగుమతుల నుంచే లభించింది. దీనివల్ల డాలర్ల రూపంలో చెల్లింపులు పెరిగి, సుమారు 780 నుంచి 785 బిలియన్ డాలర్లుగా ఉన్న ఫారెక్స్ నిల్వలపై ఒత్తిడి పెరుగుతోంది. ప్రధాని విజ్ఞప్తి ప్రభావం ఇప్పటికే కొంతమేర కనిపిస్తోంది. ముఖ్యంగా పట్టణ ప్రాంతాల్లో అనవసర కొనుగోళ్లు తగ్గినట్లు తెలుస్తోంది. ఈ ఏడాది వినాయక చవితి సందర్భంగా బంగారం అమ్మకాల పరిమాణం సుమారు 15 శాతం మేర తగ్గింది. వినియోగదారులు ఎక్కువగా తేలికపాటి ఆభరణాలను ఎంచుకోవడం లేదా పాత బంగారాన్ని మార్చుకోవడం వంటి పద్ధతులకు మొగ్గు చూపుతున్నారు. పండగల సమయంలో బంగారం కొనుగోలు చేయడం అనేది సంప్రదాయం, భావోద్వేగాలతో ముడిపడి ఉంటుందని గ్రోత్‌వైన్ క్యాపిటల్ నిపుణుడు శుభమ్ గుప్తా అభిప్రాయపడ్డారు. ఇప్పటికే తగినంత బంగారం ఉన్నవారు ఈసారి లాంఛనంగా కొద్ది మొత్తంలో కొనుగోలు చేయడం మేలని ఆయన సూచించారు. కేవలం పెట్టుబడి కోసమైతే, భౌతిక బంగారానికి బదులుగా గోల్డ్ ఈటీఎఫ్‌లు లేదా గోల్డ్ మ్యూచువల్ ఫండ్స్ ఉత్తమ ప్రత్యామ్నాయాలని ఆయన వివరించారు. ఏదేమైనా, ప్రధాని పిలుపునకు అసలైన పరీక్ష రాబోయే పండగల సీజన్‌లోనే ఎదురుకానుంది.

రేవంత్ 'నిజాయతీ గల మోసగాడు': కేటీఆర్

మొదటి పేజీ తరువాయి)

'నిజాయతీ గల మోసగాడు' అని కేటీఆర్ వ్యాఖ్యానించారు. ప్రజలు పాలిచ్చే బర్రెను వదిలి తన్నే దున్నపోతును తెచ్చుకున్నారని అన్నారు.తెలంగాణ భవన్‌లో శనివారం మహబూబాబాద్ జిల్లా ఇనుగుర్తికి చెందిన పలువురు కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు బీఆర్ఎస్‌లో చేరారు. సత్తూరి యాదగిరి ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ చేరికల కార్యక్రమంలో కేటీఆర్ మాట్లాడారు.కేసీఆర్ ప్రజల తీర్పును గౌరవించి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి అవకాశం ఇచ్చారని కేటీఆర్ అన్నారు. మూడేళ్లుగా కేసీఆర్ ప్రజల్లోకి రాకపోయినా గల్లీ గల్లీలో ఆయన పాటలు వినిపిస్తున్నాయని పేర్కొన్నారు.కేసీఆర్ హయాంలో రైతులు నాట్లు వేసే సమయానికే రైతుబంధు డబ్బులు ఖాతాల్లో పడేవని కేటీఆర్ చెప్పారు. ప్రస్తుత ప్రభుత్వం ఇప్పటివరకు మూడుసార్లు రైతుబంధు ఇవ్వలేదని ఆరోపించారు. 100 రోజుల్లో ఆరు గ్యారెంటీలతో పాటు హామీలన్నీ అమలు చేస్తామని చెప్పి ఒక్క హామీ కూడా పూర్తిగా నెరవేర్చలేదని విమర్శించారు. ప్రజలు కాంగ్రెస్‌ను గెలిపిస్తే సంక్షేమ పథకాలు కొనసాగుతాయని భావించారని కేటీఆర్ అన్నారు. కానీ పరిస్థితి 'అన్న వస్త్రానికి పోతే ఉన్న వస్త్రం పోయినట్లు' తయారైందని వ్యాఖ్యానించారు. మహబూబాబాద్‌లో కాంగ్రెస్‌కు ఓటేసి గెలిపించిన నాయకుడు కనిపించకుండా పోయారని ఎద్దేవా చేశారు. 2028 ఎన్నికల్లో బీఆర్ఎస్ తిరిగి అధికారంలోకి వస్తుందని కేటీఆర్ ధీమా వ్యక్తం చేశారు. కేసీఆర్ మళ్లీ ముఖ్యమంత్రి అవుతారని చెప్పారు. కాంగ్రెస్, బీజేపీ వైఖరిని ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలని పార్టీ శ్రేణులకు పిలుపునిచ్చారు. సెప్టెంబర్ 28 నుంచి చేపట్టే పట్టభద్రుల ఓటరు నమోదు ప్రక్రియలో ప్రతి ఒక్కరూ పాల్గొనాలని కోరారు.

గణేశ్ నిమజ్జనం సక్సెస్.. పోలీసులతో కలిసి డ్యాన్స్ చేసిన సీపీ సజ్జనార్

మొదటి పేజీ తరువాయి)

ముగిసింది. ఎటువంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు చోటు చేసుకోకుండా బందోబస్తును విజయవంతంగా నిర్వహించడంతో పోలీసు యంత్రాంగం ఊపిరి పీల్చుకుంది. ఈ సందర్భంగా హైదరాబాద్ పోలీస్ కమిషనర్ సజ్జనార్ తన సిబ్బందితో కలిసి సంబరాలు జరుపుకున్నారు. నిమజ్జన ప్రక్రియ ముగిసిన అనంతరం, తెలంగాణ తల్లి ఫ్లైఓవర్ కింద పోలీసు సిబ్బందితో కలిసి సీపీ సజ్జనార్ నృత్యం చేశారు. 'ది ప్యారడైజ్' చిత్రంలోని 'ఆయా షేర్' పాటకు ఆయన చిందులేశారు. గత కొన్ని రోజులుగా విధుల్లో నిమగ్నమై అప్రమత్తంగా ఉన్న పోలీసులు, నిమజ్జనం ప్రశాంతంగా పూర్తి కావడంతో ఆనందాన్ని వ్యక్తం చేశారు. ఉన్నతాధికారి స్వయంగా వారితో కలవడంతో సిబ్బందిలో ఉత్సాహం రెట్టింపైంది.మరోవైపు, నగరంలో నిమజ్జన క్రతువు ముగియడంతో పోలీసులు ట్రాఫిక్ ఆంక్షలను ఎత్తివేశారు. సచివాలయం పరిసర ప్రాంతాలైన ట్యాంక్‌బండ్, లిబర్టీ, అసెంబ్లీ మార్గాల్లో వాహనాల రాకపోకలను పునరుద్ధరించారు. దీంతో ఆయా ప్రాంతాల్లో ట్రాఫిక్ సాధారణ స్థితికి చేరుకుంది.

సీఎం విజయ్ నటనను ఇంకా ఆపలేదు: స్టాలిన్

మొదటి పేజీ తరువాయి)

ఆయన ఎద్దేవా చేశారు. ఈ మేరకు శనివారం 'ఎక్స్' వేదికగా ఆయన ఒక పోస్ట్ చేశారు. మధురాంతకం అసెంబ్లీ ఉప ఎన్నికల ప్రచారంలో విజయ్ నటనను తాను ప్రత్యక్షంగా చూశానని స్టాలిన్ పేర్కొన్నారు. డీఎంకేను ఒక దుష్టశక్తిగా, టీవీకేను పవిత్ర శక్తిగా విజయ్ అభివర్ణించడం హాస్యాస్పదమని విమర్శించారు. విజయ్ ప్రభుత్వ హయాంలో పరిపాలన పూర్తిగా విఫలమైందని, రాష్ట్రంలో విద్యుత్ కోతలు, నిత్యావసర వస్తువుల ధరల పెరుగుదల, పాల కొరత, శాంతిభద్రతల క్షీణత వంటి సమస్యలు పెరిగిపోయాయని ఆరోపించారు. గత డీఎంకే ప్రభుత్వ పథకాలకే పేర్లు మార్చి టీవీకే ప్రభుత్వం అమలు చేస్తోందని ఆయన మండిపడ్డారు.జెమ్ గ్రానైట్స్ ఛైర్మన్ ఆర్. వీరమణికి సంబంధించిన పోక్సో కేసులో డీఎంకేపై విజయ్ చేస్తున్న ఆరోపణలు కేవలం నిరాధారమని స్టాలిన్ కొట్టిపారేశారు. ఈ విషయంపై తాను ఇప్పటికే అసెంబ్లీలో స్పష్టమైన వివరణ ఇచ్చానని గుర్తుచేశారు. దర్యాప్తు దశలో ఉన్న అంశాలను రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం వాడుకోవద్దని మద్రాస్ హైకోర్టు ఆదేశించినప్పటికీ, ఎన్నికల ప్రచారంలో విజయ్ పదేపదే ఈ అంశాన్ని ప్రస్తావించడం సరికాదన్నారు. ఇప్పటికైనా ప్రజల ముందు నటించడం మాని, ముఖ్యమంత్రి పదవికి ఉండాల్సిన రాజకీయ హుందాతనాన్ని ప్రదర్శించాలని విజయ్‌కు స్టాలిన్ హితవు పలికారు.

ఖైరతాబాద్ లో పోటీ చేస్తాం.. నా ఫాంహౌస్ కబ్జా భూమి కాదు: కవిత

మొదటి పేజీ తరువాయి)

చేశారు. ఈ ఎన్నికల్లో తమ పార్టీ తరఫున అధికారికంగా అభ్యర్థిని బరిలోకి దించనున్నట్లు ఆమె ప్రకటించారు. ఇదే సమయంలో ఫిరాయింపు రాజకీయాలపై మండిపడిన ఆమె... ఒక పార్టీ తరఫున ఎమ్మెల్యేగా గెలిచి, వేరే పార్టీలోకి వెళ్లి ఎంపీగా పోటీ చేయడం ఏమాత్రం సమర్థనీయం కాదని దానం నాగేందర్ తీరును పరోక్షంగా తప్పుబట్టారు. ఇక కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం చేపడుతున్న ఓటర్ల జాబితా సవరణపై స్పందిస్తూ... కేవలం క్లరికల్ తప్పుల పేరుతో ఓట్లు తొలగిస్తున్నారనే విమర్శలున్నాయని, బీజేపీని ప్రసన్నం చేసుకునేలా ఈ కుట్ర జరుగుతోందన్న చర్చ ప్రజల్లో నడుస్తోందని ఆమె ఆరోపించారు.ఆదిలాబాద్ రిమ్స్‌లో వరుసగా చిన్నారులు ప్రాణాలు కోల్పోవడం అత్యంత బాధాకరమని కవిత ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. రాష్ట్రంలో విద్య, వైద్య రంగాలు గాడితప్పుతున్నాయని, ప్రభుత్వం వాటిని తక్షణమే చక్కదిద్దాలని డిమాండ్ చేశారు. నిమ్స్, నీలోఫర్ వంటి పెద్ద ఆసుపత్రులలో మంత్రులు స్వయంగా ఫోన్ చేసినా బెడ్లు దొరకని దుస్థితి నెలకొందని మండిపడ్డారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం సుమారు 11 రకాల ఆరోగ్య పథకాలకు కనీస బడ్జెట్ కేటాయించలేదని, ఆరోగ్యశ్రీ బకాయిలను కూడా ఇప్పటివరకు విడుదల చేయలేదని దుయ్యబట్టారు.ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులను మంత్రులు పట్టించుకోవడం మానేశారని విమర్శించిన కవిత... జిల్లాల కలెక్టర్లు క్రమం తప్పకుండా హాస్టళ్లు, ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులను తనిఖీ చేయాలని సూచించారు. తాము కూడా తెలంగాణ రక్షణ సేన తరఫున ప్రతి జిల్లాలోనూ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులను సందర్శించి పరిస్థితులను మదింపు చేస్తామన్నారు. రాష్ట్రంలో ఇన్ని పసిమొగ్గలు రాలిపోతుంటే... తెలంగాణను సింగపూర్, డల్లాస్ చేస్తామని సీఎం, మంత్రులు ఎలా గొప్పలు చెప్పుకుంటారని నిలదీశారు. ఐటీడీఏకు కేంద్రం నుంచి వచ్చిన నిధుల్లో ఏకంగా 70 శాతం నిధులను ఖర్చు చేయకుండా వృథా చేశారని ఆరోపించారు. కోఠి ఆసుపత్రిలో మధ్యాహ్న భోజన వసతి కల్పిస్తామన్న ప్రతిపాదనను గత బీఆర్ఎస్ హయాంలోనే అడ్డుకున్నారని గుర్తుచేశారు. తన ఫామ్‌హౌస్‌పై వస్తున్న ఆరోపణలను కవిత పూర్తిగా ఖండించారు. తనది ఎలాంటి కబ్జా భూమి కాదని, ఇనాం లేదా అసైన్డ్ భూమి అంతకంటే కానేకాదని స్పష్టం చేశారు. తన ఫామ్‌హౌస్ ఎఫ్‌టీఎల్ పరిధిలో కూడా లేదని స్పష్టం చేస్తూ... తన ఆస్తులకు సంబంధించిన ప్రతి వివరమూ ఎన్నికల అఫిడవిట్లోనే స్పష్టంగా పేర్కొన్నట్లు వెల్లడించారు. ప్రజా సమస్యల నుంచి ప్రజల దృష్టిని మళ్లించేందుకే ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి తనపై, ఇతర ప్రతిపక్ష నేతలపై నిరాధార ఆరోపణలు చేస్తున్నారని విమర్శించారు. గతంలో కేసీఆర్, కేటీఆర్, హరీశ్‌రావుల ఫామ్‌హౌస్‌లకు వెళ్లిన పెద్దలు అప్పట్లో ఎందుకు ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోలేదని ఆమె ప్రశ్నించారు.

'కాంగ్రెస్ లక్ష్యమేంటో బయటపడింది'.. రేవంత్ 'గాంధీ పరివార్'పై బీజేపీ ఫైర్

మొదటి పేజీ తరువాయి)

తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి చేసిన 'గాంధీ పరివార్-సంఘ్ పరివార్' వ్యాఖ్యలు రాజకీయంగా చర్చకు దారితీశాయి. కేరళలోని నిలంబూర్‌లో శుక్రవారం జరిగిన కార్యక్రమంలో రేవంత్ మాట్లాడుతూ.. దేశ భవిష్యత్తు కోసం జరుగుతున్న రాజకీయ పోరు ఈ రెండు పరివార్ల మధ్యేనని అన్నారు. ఈ వ్యాఖ్యలపై బీజేపీ జాతీయ అధికార ప్రతినిధి ప్రదీప్ భండారీ స్పందించారు. రేవంత్ రెడ్డి వ్యాఖ్యలకు సంబంధించిన వీడియోను భండారీ సోషల్ మీడియా వేదిక 'ఎక్స్'లో పంచుకున్నారు. రేవంత్ 'గాంధీ పరివార్' కోసం తన ప్రాణాలను సైతం త్యాగం చేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నానని చెప్పిన విషయాన్ని ప్రస్తావించారు.

'కాంగ్రెస్ లక్ష్యం అదే' అంటూ ఆరోపణ

రేవంత్ వ్యాఖ్యలు కాంగ్రెస్ రాజకీయ లక్ష్యాన్ని బయటపెట్టాయని భండారీ ఆరోపించారు. కాంగ్రెస్ ప్రధాన ఉద్దేశం గాంధీ కుటుంబాన్ని తిరిగి అధికారంలోకి తీసుకురావడమేనని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. ఎన్నికల సంఘం, రాజ్యాంగం, ప్రజాస్వామ్యం వంటి అంశాల కంటే కుటుంబ రాజకీయాలకే కాంగ్రెస్ ప్రాధాన్యం ఇస్తోందని విమర్శించారు.గాంధీ-వాద్రా కుటుంబ పాలన అంటూ విమర్శలు గుప్పించిన భండారీ పలు చారిత్రక, రాజకీయ అంశాలను ప్రస్తావించారు. ఎమర్జెన్సీ, 1984 సిక్కు వ్యతిరేక అల్లర్లు, 26/11 ముంబయి ఉగ్రదాడుల సమయంలో భారత స్పందన వంటి అంశాలను ఆయన గుర్తుచేశారు. ఐక్యరాజ్యసమితి భద్రతా మండలిలో శాశ్వత సభ్యత్వం, దేశ ఆర్థిక పరిస్థితి, పేదరికం వంటి అంశాలపైనా వ్యాఖ్యలు చేశారు.

అసలు రేవంత్ ఏం అన్నారు?

నిలంబూర్‌లో ఆర్యదాన్ ముహమ్మద్-2026 బెస్ట్ పబ్లిక్ సర్వెంట్ అవార్డు అందుకున్న సందర్భంగా రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడారు. దేశ భవిష్యత్తు కోసం 'గాంధీ పరివార్', 'సంఘ్ పరివార్' మధ్య పోరు జరుగుతోందని అన్నారు. గాంధీ కుటుంబానికి చెందిన పలువురు దేశం కోసం త్యాగాలు చేశారని పేర్కొన్నారు. రాహుల్ గాంధీని ప్రధానిగా చూడటమే తనకు మిగిలిన రాజకీయ లక్ష్యమని కూడా చెప్పారు.

సెప్టెంబర్ | ఆదివారం | 27 | 2026

హంస కలం వార్త

కాలజ్ఞానాన్ని చెప్పిన మహాయోగి వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి

పదిహేడో శతాబ్దపు యోగి జీవితం.. కాలజ్ఞాన రహస్యం.. తాళపత్ర గ్రంథాల సంప్రదాయం.. జీవసమాధి వెనుక చరిత్ర

హైదరాబాద్ (సెప్టెంబర్-26 హంస కలంవార్త)

కడప: తెలుగు నేలపై శతాబ్దాలుగా ప్రజల విశ్వాసాన్ని, ఆధ్యాత్మిక ఆసక్తిని ఆకర్షిస్తున్న మహాయోగుల్లో పోతులూరి వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి ప్రముఖులు. భవిష్యత్తులో జరిగే పరిణామాలను ముందుగానే తెలియజేసిన మహాజ్ఞాని, యోగి, తత్వబోధకుడిగా భక్తులు ఆయనను విశ్వసిస్తారు. ఆయనతో ముడిపడిన కాలజ్ఞానం తెలుగు ప్రజల్లో ఇప్పటికీ ఎంతో ప్రసిద్ధి చెందిన ప్రవచన సంప్రదాయంగా కొనసాగుతోంది.కడప జిల్లాలోని కందిమల్లాయపల్లె వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి జీవితం, జీవసమాధితో ముడిపడిన ప్రధాన ఆధ్యాత్మిక క్షేత్రంగా ప్రసిద్ధి చెందింది. కడప జిల్లా ప్రభుత్వ అధికారిక వివరాల ప్రకారం ఆయన క్రీస్తుశకం 1693లో కందిమల్లాయపల్లెలో జీవసమాధిలో ప్రవేశించినట్లు పేర్కొంటారు.

అసలు వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి ఎవరు?

వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి జీవితానికి సంబంధించిన వివరాల్లో చారిత్రక సమాచారం, మత సంప్రదాయాలు, భక్తుల విశ్వాసాలు, మౌఖిక కథనాలు కలగలిసి ఉన్నాయి. అందువల్ల ఆయన జన్మస్థలం, తల్లిదండ్రులు, జనన సంవత్సరం వంటి కొన్ని విషయాల్లో వివిధ సంప్రదాయాలు కనిపిస్తాయి.కడప ప్రాంతానికి సంబంధించిన చారిత్రక వివరాల్లో ఆయనను పదిహేడో శతాబ్దానికి చెందిన యోగి, తత్వబోధకుడిగా పేర్కొంటారు. చిన్ననాటి నుంచే ఆధ్యాత్మిక చింతనపై ఆసక్తి కలిగి, వివిధ ప్రాంతాల్లో సంచరిస్తూ యోగసాధన చేశారనే సంప్రదాయం ఉంది.

బనగానపల్లెలో గోవుల కాపరిగా..

వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి జీవితంలో బనగానపల్లెకు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. సంప్రదాయ కథనం ప్రకారం ఆయన అక్కడ గరిమిరెడ్డి అచ్చమ్మ వద్ద గోవులను కాచే సమయంలో సమీపంలోని గుహలు, ఏకాంత ప్రదేశాల్లో ధ్యానం చేస్తూ కాలజ్ఞాన వాక్యాలను తాళపత్రాలపై రాశారని చెబుతారు.బనగానపల్లె ప్రాంతానికి సంబంధించిన పాత ప్రభుత్వ జనగణన వివరాల్లోనూ వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి, అచ్చమ్మ, తాళపత్రాలపై కాలజ్ఞానం రచనకు సంబంధించిన సంప్రదాయ కథనాలు నమోదైనట్లు తెలుస్తోంది. అయితే అందులోని అద్భుత సంఘటనలను నిర్ధారిత చారిత్రక వాస్తవాలుగా కాకుండా స్థానిక సంప్రదాయ కథనాలుగా చూడటం సముచితం.

కాలజ్ఞానం అంటే ఏమిటి?

కాలానికి సంబంధించిన జ్ఞానం అనే అర్థంలో 'కాలజ్ఞానం' అనే పదాన్ని ఉపయోగిస్తారు. వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామికి ఆపాదించబడిన కాలజ్ఞాన వాక్యాల్లో సమాజంలో సంభవించే మార్పులు, రాజ్యపాలనలో పరిణామాలు, యుద్ధాలు, ప్రకృతి వైపరీత్యాలు, మానవ ప్రవర్తనలో మార్పులు వంటి అనేక అంశాలు ఉన్నాయని భక్తులు విశ్వసిస్తారు.కాలజ్ఞానంతో పాటు 'గోవింద వాక్యాలు' పేరుతోనూ అనేక పద్యాలు, వాక్యాలు ప్రజల్లో ప్రచారంలో ఉన్నాయి. అయితే కాలజ్ఞానంలోని మొత్తం విషయాన్ని ఒకే ప్రాచీన అసలు గ్రంథంగా, అందులోని ప్రతి వాక్యాన్ని స్వయంగా వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి రాసినదిగా నిర్ధారించడం చారిత్రకంగా అంత సులభం కాదు.తరతరాలుగా మౌఖికంగా ప్రచారంలోకి వచ్చిన అనేక వాక్యాలు, తరువాతి కాలంలో వెలువడిన ప్రతులు, ప్రచురణలు కాలజ్ఞాన సంప్రదాయంలో భాగమయ్యాయని పరిశోధకులు పేర్కొంటున్నారు.

తాళపత్ర గ్రంథాలు నిజంగానే ఉన్నాయా?

వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి పేరుతో ముడిపడిన తాళపత్ర గ్రంథాల సంప్రదాయం చాలా కాలంగా కొనసాగుతోంది. కందిమల్లాయపల్లెలోని ఆయన సమాధికి సమీపంగా కాలజ్ఞానానికి సంబంధించిన తాళపత్రాలను భద్రపరిచినట్లు మత సంప్రదాయం చెబుతోంది.అయితే వాటిని 'స్వామివారి చేతితో రాసిన అసలు తాళపత్రాలే' అని నిర్ధారణ లేకుండా చెప్పడం కంటే, 'వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామికి ఆపాదించబడిన కాలజ్ఞాన తాళపత్ర గ్రంథాల సంప్రదాయం'గా పేర్కొనడం చారిత్రకంగా జాగ్రత్తైన విధానం.

యుగానికి ఒకసారి వస్తారా? ప్రళయం వస్తుందా?

వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి గురించి ప్రజల్లో విస్తృతంగా వినిపించే నమ్మకాలలో ఇది కూడా ఒకటి. 'వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి యుగానికి ఒకసారి జన్మిస్తారు. ఆయన వచ్చినప్పుడు ప్రపంచంలో ప్రళయం సంభవిస్తుంది' అనే ప్రచారం భక్తి, మౌఖిక సంప్రదాయాల్లో కనిపిస్తుంది.అయితే ఈ విషయాన్ని నిర్ధారిత చారిత్రక వాస్తవంగా చెప్పడానికి తగిన ఆధారాలు లేవు.కాలజ్ఞాన సంప్రదాయంలో 'వీరభోగ వసంతరాయలు' అనే భవిష్యత్తు వ్యక్తిత్వం లేదా అవతార భావనకు ప్రాధాన్యం ఉన్నట్లు మత సంప్రదాయాలు పేర్కొంటాయి. అయితే ప్రతి యుగానికి ఒకసారి వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి జన్మించి, అనంతరం ప్రళయం సంభవిస్తుందని చెప్పిన వాక్యాన్ని స్వామివారి అసలు ప్రవచనంగా నిర్ధారించడానికి ఆధారపూర్వక పరిశీలన అవసరం.

నిజమయ్యాయని భక్తులు చెప్పే ప్రవచనాలు

కాలజ్ఞానంలో పేర్కొన్న కొన్ని విషయాలు తరువాత జరిగిన సంఘటనలతో సరిపోలాయని భక్తులు, మత సంప్రదాయాలు చెబుతుంటాయి. ప్రపంచ యుద్ధాలు, రాజకీయ మార్పులు, ప్రముఖ వ్యక్తుల ఆవిర్భావం వంటి అనేక సంఘటనలను కాలజ్ఞానంతో అనుసంధానించే ప్రచారాలు ఉన్నాయి.అయితే ఒక ప్రవచనం శతాబ్దాల ముందే స్పష్టంగా చెప్పబడిందని నిర్ధారించాలంటే, ఆ ప్రవచనం ఉన్న పాత ప్రతులు, వాటి కాలనిర్ణయం, తరువాత వెలువడిన ప్రతులతో పోలిక, స్వతంత్ర చారిత్రక ఆధారాలు వంటి అంశాలను పరిశీలించాల్సి ఉంటుంది.అందువల్ల భక్తులు విశ్వసించే ప్రవచనాలను విశ్వాసపరమైన అంశాలుగా, చారిత్రక ఆధారాలతో నిర్ధారించబడిన విషయాలను చారిత్రక అంశాలుగా వేరు చేసి చూడటం అవసరం.

కులమత భేదాలకు అతీతంగా బోధనలు

వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి జీవితానికి సంబంధించిన సంప్రదాయాల్లో ఆయన సామాజిక ఆలోచనలకు కూడా ప్రాధాన్యం కనిపిస్తుంది. కులవివక్ష, అంటరానితనం వంటి సామాజిక అసమానతలకు వ్యతిరేకంగా, ప్రజల మధ్య సోదరభావం పెంపొందించేలా ఆయన బోధనలు సాగాయని సంప్రదాయ వర్ణనలు చెబుతున్నాయి.ఆయన శిష్యుల్లో సిద్ధయ్య, కాకయ్య తదితరుల పేర్లు ప్రముఖంగా వినిపిస్తాయి. ముఖ్యంగా సిద్ధయ్యను ఆయన ప్రధాన శిష్యుడిగా మత సంప్రదాయం గుర్తిస్తుంది.

ఎక్కడెక్కడ సంచరించారు?

వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి జీవితకథలో బనగానపల్లె, రవ్వలకొండ, యాగంటి, అల్లాడుపల్లె, కందిమల్లాయపల్లె తదితర ప్రాంతాల ప్రస్తావన కనిపిస్తుంది.బనగానపల్లెలో కాలజ్ఞానం రచించారని, యాగంటి ప్రాంతంలో సాధన చేశారని, అనంతరం కందిమల్లాయపల్లెలో స్థిరపడి శిష్యులకు బోధనలు చేశారని వివిధ జీవితచరిత్రలు, సంప్రదాయ కథనాలు పేర్కొంటాయి.

1693లో జీవసమాధి

వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి జీవితంలో అత్యంత ప్రసిద్ధ ఘట్టం

ఆయన జీవసమాధి. కడప జిల్లా ప్రభుత్వ వివరాల ప్రకారం ఆయన క్రీస్తుశకం 1693లో కందిమల్లాయపల్లెలో జీవసమాధిలో ప్రవేశించినట్లు పేర్కొంటారు.ఆయన జీవసమాధి ఉన్న కందిమల్లాయపల్లె నేటికీ ప్రముఖ ఆధ్యాత్మిక క్షేత్రంగా కొనసాగుతోంది. సమాధి, మఠం, శిష్యుల సమాధులు, కాలజ్ఞాన సంప్రదాయం కారణంగా ఈ ప్రాంతానికి ప్రత్యేక గుర్తింపు ఏర్పడింది. భక్తులు వివిధ ప్రాంతాల నుంచి ఈ క్షేత్రాన్ని సందర్శిస్తుంటారు.

చరిత్ర చెబుతున్నది.. విశ్వాసం చెబుతున్నది..

వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి జీవితకథను పరిశీలించినప్పుడు రెండు కోణాలు స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి.

చారిత్రక కోణంలో:

ఆయన పదిహేడో శతాబ్దానికి చెందిన యోగి, తత్వబోధకుడిగా ప్రాంతీయ చరిత్ర, మత సంప్రదాయాలు, పాత ప్రభుత్వ వివరాల్లో ప్రస్తావించబడ్డారు. కందిమల్లాయపల్లె ఆయన జీవితం, జీవసమాధితో ముడిపడిన ప్రధాన క్షేత్రంగా ఉంది. క్రీస్తుశకం 1693లో జీవసమాధిలో ప్రవేశించారని కడప జిల్లా ప్రభుత్వ వివరాలు పేర్కొంటున్నాయి.

విశ్వాస కోణంలో:

కాలజ్ఞానం ద్వారా భవిష్యత్తు సంఘటనలను ముందుగానే చెప్పారు, అనేక అద్భుతాలు చేశారు, భవిష్యత్తులో వీరభోగ వసంతరాయలుగా అవతరిస్తారు, ప్రపంచంలో గొప్ప మార్పులు సంభవిస్తాయి వంటి అనేక నమ్మకాలు ప్రజల్లో ఉన్నాయి.అయితే ఈ విశ్వాసాలన్నింటినీ ఒకే స్థాయిలో చారిత్రకంగా నిర్ధారించబడిన వాస్తవాలుగా చెప్పడం సముచితం కాదు. ముఖ్యంగా 'యుగానికి ఒకసారి వచ్చి ప్రళయం సృష్టిస్తారు' అనే ప్రచారానికి నిర్ధారిత చారిత్రక ఆధారం ఉందని చెప్పడానికి తగిన ఆధారాలు లేవు. అందుకే వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి గురించి రాసేటప్పుడు చరిత్రను చరిత్రగా, సంప్రదాయాన్ని సంప్రదాయంగా, భక్తి విశ్వాసాన్ని విశ్వాసంగా చూపించడం ద్వారా కథనానికి మరింత విశ్వసనీయత చేకూరుతుంది.

హంస కలంవార్త ప్రత్యేక కథనం

హంస కలం వార్త

కూకట్‌పల్లి రైతు బజార్‌లో కూరగాయల ధరలు

టమాటా కిలో రూ.19.. పచ్చిమిర్చి రూ.43.. అల్లం రూ.220.. వెల్లుల్లి రూ.240

(సెప్టెంబర్-26 హంస కలంవార్త)

హైదరాబాద్: కూకట్‌పల్లి ఆధునిక రైతు బజార్‌లో శనివారం కూరగాయల ధరలు ఈ విధంగా ఉన్నాయి. మార్కెట్‌లో లభిస్తున్న ధరల ప్రకారం సాధారణ కూరగాయల ధరలు కొంత అందుబాటులో ఉండగా, అల్లం, వెల్లుల్లి, ఎండు మిరప వంటి వాటి ధరలు అధికంగా నమోదయ్యాయి.

కూరగాయల ధరలు

టమాటా -- కిలో రూ.19

వంకాయ -- కిలో రూ.23

బెండకాయ -- కిలో రూ.40

పచ్చిమిరప -- కిలో రూ.43

బజ్జీ మిరప -- కిలో రూ.28

కాకరకాయ -- కిలో రూ.23

బీరకాయ -- కిలో రూ.32

క్యాబేజీ -- కిలో రూ.13

చిక్కుడు -- కిలో రూ.60

క్యారెట్ -- కిలో రూ.47

కాలీఫ్లవర్ -- కిలో రూ.30

దొండకాయ -- కిలో రూ.35

చిక్కుడు బీన్స్ -- కిలో రూ.45

గోరుచిక్కుడు -- కిలో రూ.35

బీట్‌రూట్ -- కిలో రూ.33

క్యాప్సికం -- కిలో రూ.38

ఆలుగడ్డ -- కిలో రూ.18

కీర -- కిలో రూ.23

ఇటాలియన్ కీర -- కిలో రూ.45

దోసకాయ -- కిలో రూ.25

సొరకాయ -- కిలో రూ.20

పొట్లకాయ -- కిలో రూ.28

కంద -- కిలో రూ.40

ఉల్లిపాయ కాడ -- కిలో రూ.35

ఉల్లిగడ్డ -- కిలో రూ.40

చింతకాయ -- కిలో రూ.80

మామిడికాయ -- ఒక్కటి రూ.15 నుంచి రూ.20 వరకు

ఇతర కూరగాయలు, దినుసుల ధరలు

అరటికాయ -- ఒక్కటి రూ.9 నుంచి రూ.10 వరకు

చామదుంప -- కిలో రూ.28

ముల్లంగి -- ఒక్కటి రూ.5 నుంచి రూ.6 వరకు

చిలకడదుంప -- కిలో రూ.35

గుమ్మడికాయ -- కిలో రూ.40

నిమ్మకాయలు -- డజను రూ.60 నుంచి రూ.80 వరకు

మునగకాయ -- ఒక్కటి రూ.5 నుంచి రూ.6 వరకు

పచ్చిబఠాణీ -- కిలో రూ.85

బొప్పాయి -- కిలో రూ.40

పుట్టగొడుగులు -- 200 గ్రాములు రూ.45

ఎండు మిరప -- కిలో రూ.180

అల్లం -- కిలో రూ.220

వెల్లుల్లి -- కిలో రూ.240

చింతపండు -- కిలో రూ.160

ఎర్ర మిరప -- ధర నమోదు కాలేదు

ఉసిరికాయ -- కిలో రూ.100

కరివేపాకు -- కిలో రూ.60

పరవల్ కూరగాయ -- ధర నమోదు కాలేదు

వేరుశెనగ -- కిలో రూ.50

లోబియా -- కిలో రూ.40

ఆ కాకరకాయ -- కిలో రూ.120

మెదక్‌లో ప్రభుత్వ పాఠశాల విద్యార్థులకు పౌష్టిక అల్పాహారం

40 వేల భోజనాల తయారీ సామర్థ్యంతో కేంద్రీకృత వంటశాల ప్రారంభం

(సెప్టెంబర్-26 హంస కలంవార్త)

మెదక్: ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, జూనియర్ కళాశాలల్లో చదువుతున్న విద్యార్థులకు ప్రతిరోజూ వేడివేడి, పరిశుభ్రమైన, పౌష్టికాహారంతో కూడిన అల్పాహారం అందించేందుకు మెదక్‌లో కేంద్రీకృత వంటశాలను ప్రారంభించారు. మెదక్ మార్కెట్ యార్డులో హరే కృష్ణ ఉద్యమం సేవా సంస్థ

ఆధ్వర్యంలో నిర్మించిన ఈ అత్యాధునిక వంటశాలను మెదక్ శాసనసభ్యులు డాక్టర్ మైనంపల్లి రోహిత్ ప్రారంభించారు.ఈ కేంద్రీకృత వంటశాలలో రోజుకు సుమారు 40 వేల భోజనాలను తయారు చేసే సామర్థ్యం ఉంది. తెలంగాణ ప్రభుత్వం, హరే కృష్ణ ఉద్యమం సేవా సంస్థల సంయుక్త భాగస్వామ్యంతో చేపట్టిన ఈ కార్యక్రమం ద్వారా మెదక్, నర్సాపూర్ నియోజకవర్గాల పరిధిలోని 11 మండలాల్లో విద్యార్థులకు అల్పాహారం అందించనున్నారు.ఈ పథకం ద్వారా ఆయా ప్రాంతాల్లోని 395 ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, 10 జూనియర్ కళాశాలల్లో చదువుతున్న 29,183 మంది విద్యార్థులకు ప్రతిరోజూ అల్పాహారం అందనుంది. ఉదయం పాఠశాలలకు వచ్చే విద్యార్థులు ఖాళీ కడుపుతో ఉండకుండా, వారికి అవసరమైన పోషకాలు అందేలా ఈ కార్యక్రమాన్ని అమలు చేయనున్నారు.కేంద్రీకృత వంటశాల ప్రారంభోత్సవం అనంతరం ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ మైనంపల్లి రోహిత్ విద్యార్థులకు

స్వయంగా అల్పాహారం వడ్డించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలోని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం విద్యార్థుల ఆరోగ్యం, విద్యపై ప్రత్యేక దృష్టి సారిస్తోందన్నారు. ఏ విద్యార్థి ఖాళీ కడుపుతో పాఠశాలకు వెళ్లకూడదనే లక్ష్యంతో అల్పాహార కార్యక్రమాన్ని అమలు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు.విద్యార్థులకు ఉదయం పూట పౌష్టికాహారం అందించడం వల్ల వారి ఆరోగ్యంతో పాటు పాఠశాలలకు హాజరు శాతం మెరుగుపడే అవకాశం ఉందని, చదువుపై ఏకాగ్రత పెరగడానికి కూడా ఇది దోహదపడుతుందని ఎమ్మెల్యే పేర్కొన్నారు. పేద కుటుంబాలకు చెందిన తల్లిదండ్రులకు ఈ కార్యక్రమం కొంత ఆర్థిక భరోసాను కల్పిస్తుందని తెలిపారు.విద్యార్థులకు నాణ్యమైన అల్పాహారంతో పాటు వారంలో మూడు రోజులు పాలు, మూడు రోజులు రాగిజావ అందించనున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. చిన్నారుల్లో పోషకాహార లోపాన్ని తగ్గించడం, రక్తహీనత సమస్యను నివారించేందుకు ఈ ఆహారాన్ని అందిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు.వంటశాలలో ఆహార తయారీ, పరిశుభ్రత, నాణ్యత, పంపిణీ వంటి అంశాలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వనున్నట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు. పెద్ద సంఖ్యలో విద్యార్థులకు ఒకే కేంద్రం నుంచి ఆహారం సరఫరా చేయడం ద్వారా సమయానికి అల్పాహారం అందించేలా ఏర్పాట్లు చేసినట్లు వెల్లడించారు.ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర మంత్రి గడ్డం వివేక్ వెంకటస్వామి, జిల్లా కలెక్టర్ ప్రతిమా సింగ్, హరే కృష్ణ ఉద్యమం సేవా సంస్థ ప్రతినిధి సత్య చంద్రదాస స్వామీజీ, ప్రజాప్రతినిధులు, విద్యాశాఖ అధికారులు, సంబంధిత శాఖల అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చాకలి ఐలమ్మ పోరాట స్ఫూర్తి నేటి తరానికి ఆదర్శం

ఫతేనగర్‌లో వీరవనితకు ఘన నివాళులు అర్పించిన ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు

హైదరాబాద్: కూకట్ పల్లి (సెప్టెంబర్-26 హంస కలంవార్త)

తెలంగాణ సాయుధ పోరాట యోధురాలు, వీరవనిత చాకలి ఐలమ్మ జయంతి సందర్భంగా శనివారం ఫతేనగర్--శోభన కాలనీ కూరగాయల మార్కెట్ సమీపంలో ఆమె చిత్రపటానికి కూకట్‌పల్లి శాసనసభ్యులు మాధవరం కృష్ణారావు పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా చాకలి ఐలమ్మ చేసిన పోరాటాన్ని, ఆమె ధైర్యసాహసాలను స్మరించుకున్నారు.ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు మాట్లాడుతూ.. రజాకారులు, భూస్వాముల దౌర్జన్యాలకు ఎదురొడ్డి నిలిచిన ధీరవనిత చాకలి ఐలమ్మ అని కొనియాడారు. అణచివేతకు భయపడకుండా తన హక్కుల కోసం పోరాడిన ఆమె జీవితం తెలంగాణ ప్రజల ఆత్మగౌరవానికి ప్రతీకగా నిలిచిందన్నారు. 'నా భూమి నాదే.. నా పంట నాదే' అనే నినాదంతో తన హక్కు కోసం ఐలమ్మ సాగించిన పోరాటం చరిత్రలో చిరస్థాయిగా నిలిచిపోయిందని పేర్కొన్నారు.సమాజంలో అణగారిన వర్గాల హక్కుల కోసం చాకలి ఐలమ్మ చేసిన పోరాటం ఎంతో స్ఫూర్తిదాయకమని అన్నారు. ఆమె చూపిన ధైర్యం, తెగువ, ఆత్మవిశ్వాసం నేటి తరానికి ఆదర్శంగా నిలుస్తాయని తెలిపారు. ఎన్ని ఇబ్బందులు ఎదురైనా వెనకడుగు వేయకుండా అన్యాయాన్ని ఎదిరించి నిలబడిన ఐలమ్మ జీవితం ప్రతి ఒక్కరికీ స్ఫూర్తిని అందిస్తుందని అన్నారు.తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన అనంతరం అప్పటి ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ మహిళా సాధికారతకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ అనేక సంక్షేమ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను అమలు చేశారని మాధవరం కృష్ణారావు తెలిపారు. మహిళలు అన్ని రంగాల్లో ముందుకు సాగేందుకు ప్రభుత్వాలు మరిన్ని అవకాశాలు కల్పించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. చాకలి ఐలమ్మ ఆశయాలను స్ఫూర్తిగా తీసుకుని సమాజంలో మహిళలకు సమాన గౌరవం, అవకాశాలు కల్పించేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు.చాకలి ఐలమ్మ కేవలం ఒక ప్రాంతానికో, ఒక వర్గానికో చెందిన నాయకురాలు కాదని, తెలంగాణలో సామాజిక న్యాయం, ఆత్మగౌరవం కోసం పోరాడిన గొప్ప వీరవనితగా ఆమెను స్మరించుకోవాలని అన్నారు. ఆమె జయంతి సందర్భంగా ఆమె పోరాట చరిత్రను నేటి తరానికి తెలియజేయడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని పేర్కొన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ కార్పొరేటర్లు పండాల సతీష్ గౌడ్, ఆవుల రవీందర్ రెడ్డి, తూము శ్రావణ్ కుమార్‌తో పాటు స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, స్థానికులు తదితరులు పాల్గొని చాకలి ఐలమ్మకు ఘన నివాళు లు అర్పించారు.

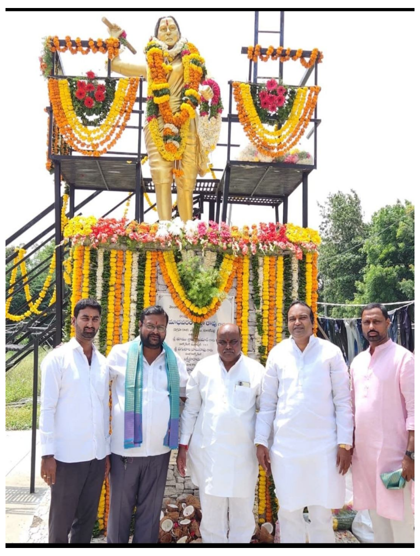
హంస కలం వార్త

చాకలి ఐలమ్మ ఆశయాలు స్ఫూర్తిదాయకం

సామాజిక న్యాయం కోసం ఆమె చేసిన పోరాటం చిరస్మరణీయం

రాష్ట్ర బీసీ నాయకులు, జర్నలిస్టు తెల్ల హరికృష్ణ

కూకట్‌పల్లి, సెప్టెంబర్-26 (హంస కలంవార్త):



తెలంగాణ సాయుధ రైతాంగ పోరాట యోధురాలు, వీరనారి చాకలి ఐలమ్మ జీవితం, ఆమె చేసిన పోరాటం నేటి తరాలకు ఎంతో స్ఫూర్తిదాయకమని రాష్ట్ర బీసీ నాయకులు, జర్నలిస్టు తెల్ల హరికృష్ణ అన్నారు. కూకట్‌పల్లి కైతలాపూర్‌లో చాకలి ఐలమ్మ 131వ జయంతిని పురస్కరించుకుని కైతలాపూర్ రజక సంఘం ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. రజక సంఘం నాయకులు సుందర్ ఆహ్వానం మేరకు ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న రాష్ట్ర బీసీ నాయకులు, జర్నలిస్టు తెల్ల హరికృష్ణతో పాటు తెలంగాణ రాష్ట్ర ఓబీసీ వర్కింగ్ చైర్మన్ తూము వినయ్ కుమార్ కార్యక్రమంలో పాల్గొని చాకలి ఐలమ్మకు ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా చాకలి ఐలమ్మ విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి ఆమె సేవలను స్మరించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా తెల్ల హరికృష్ణ మాట్లాడుతూ.. తెలంగాణలో సామాజిక న్యాయం, ఆత్మగౌరవం, అణగారిన వర్గాల హక్కుల కోసం చాకలి ఐలమ్మ ధైర్యంగా పోరాడారని అన్నారు. ఎన్నో ఇబ్బందులు, ఒత్తిళ్లు ఎదురైనా వెనుకడుగు వేయకుండా తన హక్కుల కోసం, రైతుల హక్కుల కోసం ఆమె సాగించిన పోరాటం తెలంగాణ చరిత్రలో ప్రత్యేక స్థానాన్ని సంపాదించుకుందని పేర్కొన్నారు. సమాజంలో అణగారిన వర్గాలపై జరుగుతున్న అన్యాయాలను ప్రశ్నిస్తూ, హక్కుల కోసం పోరాడిన ఐలమ్మ ధైర్యసాహసాలు ప్రతి ఒక్కరికీ ఆదర్శంగా నిలుస్తాయని అన్నారు. మహిళలు కూడా సామాజిక మార్పులో కీలక పాత్ర పోషించగలరని తన పోరాటం ద్వారా చాకలి ఐలమ్మ చాటి చెప్పారని తెలిపారు. చాకలి ఐలమ్మ జీవితం కేవలం ఒక వ్యక్తి పోరాటానికి మాత్రమే పరిమితం కాదని, అది సామాజిక ఆత్మగౌరవం, సమానత్వం కోసం సాగిన ఉద్యమానికి ప్రతీకగా నిలిచిందని అన్నారు. ఆమె ఆశయాలను నేటి తరాలు ముందుకు తీసుకెళ్లాల్సిన అవసరం ఉందని పేర్కొన్నారు. సమాజంలో ప్రతి ఒక్కరికీ సమాన అవకాశాలు, గౌరవం, హక్కులు లభించేలా కృషి చేయాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. కుల, మత, వర్గ భేదాలకు అతీతంగా ఐక్యతతో ముందుకు సాగుతూ సామాజిక న్యాయం సాధనకు ప్రతి ఒక్కరూ తమ వంతు కృషి చేయాలని సూచించారు. చాకలి ఐలమ్మ చూపిన పోరాట స్ఫూర్తి, ధైర్యం, ఆత్మగౌరవం నేటి యువతకు మార్గదర్శకంగా నిలుస్తాయని తెలిపారు. ఆమె జయంతి సందర్భంగా కేవలం నివాళులు అర్పించడం మాత్రమే కాకుండా, ఆమె ఆశయాలను ఆచరణలో పెట్టడమే నిజమైన నివాళి అని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో రజక సంఘం నాయకులు, స్థానిక నాయకులు అవినాష్, శ్రీకాంత్‌తో పాటు పలువురు సంఘం సభ్యులు, స్థానికులు పాల్గొని వీరనారి చాకలి ఐలమ్మకు ఘనంగా నివాళులర్పించారు.

అణగారిన వర్గాల ఆత్మగౌరవానికి ప్రతీక వీరనారి చాకలి ఐలమ్మ

ఆమె ఆశయాల సాధనకు ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలి : బీఆర్ఎస్ శాసనసభాపక్ష విప్, ఎమ్మెల్యే కేపీ. వివేకానంద్

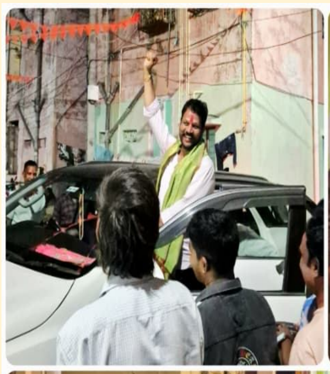
కుత్బుల్లాపూర్ (సెప్టెంబర్-26 హంస కలంవార్త)

తెలంగాణ సాయుధ రైతాంగ పోరాటంలో ధైర్యసాహసాలతో పోరాడి, అణగారిన వర్గాల ఆత్మగౌరవానికి ప్రతీకగా నిలిచిన వీరనారి చాకలి ఐలమ్మ ఆశయాలు నేటి తరానికి స్ఫూర్తిదాయకమని బీఆర్ఎస్ శాసనసభాపక్ష విప్, కుత్బుల్లాపూర్ శాసనసభ్యులు కేపీ. వివేకానంద్ అన్నారు. చాకలి ఐలమ్మ జయంతిని పురస్కరించుకుని గాజులరామారం డివిజన్‌లోని గాజులరామారం చౌరస్తాలో కుత్బుల్లాపూర్ రజక సంఘం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమానికి కేపీ. వివేకానంద్ ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా చాకలి ఐలమ్మ చిత్రపటానికి పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. అనంతరం ఎమ్మెల్యే కేపీ. వివేకానంద్ మాట్లాడుతూ.. చాకలి ఐలమ్మ తన జీవితంలో ఎదురైన ఎన్నో కష్టాలను, అణచివేతను ధైర్యంగా ఎదుర్కొని ప్రజల హక్కుల కోసం పోరాడిన గొప్ప యోధురాలని కొనియాడారు. భూమి, భుక్తి, వెట్టి చాకిరీ విముక్తి కోసం సాగిన పోరాటంలో ఆమె చూపిన తెగువ, ధైర్యం, ఆత్మవిశ్వాసం సమాజానికి ఎప్పటికీ స్ఫూర్తిగా నిలుస్తాయని అన్నారు. సామాజికంగా, ఆర్థికంగా వెనుకబడిన వర్గాల ఆత్మగౌరవం కోసం చాకలి ఐలమ్మ చేసిన పోరాటం చరిత్రలో చిరస్థాయిగా నిలిచిపోయిందన్నారు. కష్టాలు, అణచివేతలు ఎదురైనా వెనుకడుగు వేయకుండా తన హక్కుల కోసం పోరాడిన ఐలమ్మ స్ఫూర్తిని ప్రతి ఒక్కరూ ఆదర్శంగా తీసుకోవాలని సూచించారు. చాకలి ఐలమ్మ ఆశయాలను ముందుకు తీసుకెళ్లేందుకు సమాజంలోని ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని, అణగారిన వర్గాలకు సమాన అవకాశాలు, గౌరవం, హక్కులు అందేలా ప్రతి ఒక్కరూ తమ వంతు బాధ్యతను నిర్వర్తించాలని ఎమ్మెల్యే పిలుపునిచ్చారు. వీరనారి ఐలమ్మను కేవలం జయంతి, వర్ధంతి సందర్భాల్లో స్మరించుకోవడం కాకుండా, ఆమె పోరాట స్ఫూర్తిని నిత్యజీవితంలో ఆచరించడమే ఆమెకు ఇచ్చే నిజమైన నివాళి అని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కుత్బుల్లాపూర్ రజక సంఘం సలహాదారు జలిగం రాకేష్, అధ్యక్షులు చింత స్వామి, ప్రధాన కార్యదర్శి సింగారం మల్లేష్, ఉపాధ్యక్షులు మురళీ, సంఘం సభ్యులు సత్యనారాయణ, యాదగిరి, రాజు, చందు, వేణు, నర్సింగ్, విఠల్, నరేష్, వెంకటేష్, కుత్బుల్లాపూర్ నియోజకవర్గ యువజన అధ్యక్షులు దూదిమెట్ల సోమేష్ యాదవ్, శ్రీ వెంకటేశ్వర దేవస్థానం మాజీ చైర్మన్ వేణు యాదవ్, డివిజన్ అధ్యక్షులు రుద్ర అశోక్, పోలే శ్రీకాంత్, నాయకులు శౌరి రాజ్, న్యాయవాది కృష్ణ, నాగేష్, కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పిల్లల్లో జింక్ లోపం నష్టాలు...

ప్రతి తల్లిదండ్రులకి వారి పిల్లలే ఒక ప్రపంచంగా భావిస్తూ, వారు పడిన కష్టం వారి పిల్లలు పడకూడదు అంటు,వారికి ఏమి ఇష్టమైతే ఆట వస్తువులు కొనివ్వడం,ఇష్టమైన ఆహారాలను అతిగా ఇవ్వడం, సరైన క్రమశిక్షణలో పెట్టకపోవడం వంటి వాటి వల్ల సమాజానికి ఎంత హాని కలుగుతుందో అంతే మోతాదులో వారి ఆరోగ్యం కూడా దెబ్బతింటుందని గ్రహించలేకపోతున్నారు. పిల్లలకు పోషకాహార లోపాలలో తలెత్తడం వాళ్ళ వారి ఆరోగ్యం రోజురోజుకి క్షీణిస్తోందని వైద్య నిపుణులు కూడా హెచ్చరిస్తూ ఉన్నారు.మరి ముఖ్యంగా 10 మందిలో 6 మంది పిల్లలు జింక్ లోపాలతో బాధపడుతున్నారని,దాని వల్ల చాలా అనారోగ్యాలు కలుగుతాయని హెచ్చరిస్తున్నారు కూడా. రోగనిరోధక వ్యవస్థ దెబ్బ తినడం. : పిల్లలు తినే ఆహారాల్లో జింకు లోపం వల్ల,రోగాలకు కారణమైన బ్యాక్టీరియా మరియు ఫంగస్ తో సైనికుడిలా పోరాడే రోగనిరోధక వ్యవస్థ దెబ్బతింటుందని చాలా పరిశోదనాల్లో కూడా తేలింది.కావున ఇమ్యూన్ సిస్టమ్ సరిగా పని చేసేందుకు జింక్ అధికంగా ఉన్న గుమ్మడి కాయ,గుమ్మడి గింజలు,బాదాం,పాలు, అరటిపండు వంటి ఆహారాలను అధికంగా ఇవ్వడం అలవాటు చేయండి. బ్లడ్ క్లాటింగ్ అవకపోవడం..: పిల్లలు తరుచూ దెబ్బలు తగిలించుకుంటూనే ఉంటారు.కొంతమందికి బ్లడ్ కొంతసేపు వచ్చి,గాయం దగ్గర బ్లడ్ క్లాట్ అవుతుంది.కానీ జింక్ లోపం కలవారికి బ్లడ్ గడ్డ కట్టకుండా,దారాలంగా రక్తం వస్తూనే ఉంటుంది. రక్తహీనత ఏర్పడే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.కావున పిల్లలకు బ్లడ్ క్లాటింగ్ సక్రమంగా జరగాలంటే జింకు ఉన్న ఆహారాలు ఎక్కువగా ఇవ్వడం చాలా అవసరం.

పలు గణేష్ మండపాల్లో ఎర్రబెల్లి సతీష్ రావు పూజలు



(సెప్టెంబర్-26 హంస కలంవార్త)

హైదరాబాద్: ఆల్విన్ కాలనీ డివిజన్ పరిధిలోని ఎన్‌టీఆర్ నగర్, శివమ్మ కాలనీ, దత్తాత్రేయ కాలనీ, చంద్రమ్మ కాలనీ, మహంకాళి నగర్ ప్రాంతాల్లో ఏర్పాటు చేసిన పలు గణేష్ మండపాలను శేరిలింగంపల్లి నియోజకవర్గానికి చెందిన భారత రాష్ట్ర సమితి సీనియర్ నాయకులు ఎర్రబెల్లి సతీష్ రావు సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయా మండపాల్లో కొలువుదీరిన గణనాథుడికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి, స్వామివారి ఆశీస్సులు పొందారు. అనంతరం మండపాల నిర్వాహకులు, భక్తులతో మాట్లాడి ఉత్సవ ఏర్పాట్లను అడిగి తెలుసుకున్నారు. వినాయక చవితి ఉత్సవాలు భక్తిశ్రద్ధలతో, ప్రశాంత వాతావరణంలో నిర్వహించుకోవాలని ఈ సందర్భంగా ఎర్రబెల్లి సతీష్ రావు ఆకాంక్షించారు. ఆయా ప్రాంతాల్లోని భక్తులు, ఉత్సవ నిర్వాహకులు ఆయనకు సాదర స్వాగతం పలికారు.

భూమి కోసం.. భుక్తి కోసం.. వెట్టి చాకిరీ విముక్తి కోసం పోరాడిన ధీరవనిత చాకలి ఐలమ్మ

కూకట్‌పల్లి, సెప్టెంబర్ 26 (హంస కలంవార్త):

భూమి కోసం.. భుక్తి కోసం.. వెట్టి చాకిరీ విముక్తి కోసం పోరాడి, మహిళా లోకానికి స్ఫూర్తిగా నిలిచిన ధీరవనిత చాకలి ఐలమ్మ అని పలువురు నాయకులు కొనియాడారు. చాకలి ఐలమ్మ వర్ధంతి సందర్భంగా వివేకానంద నగర్ డివిజన్ యువ నాయకులు నరేష్ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో ఆమె చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు. ఈ కార్యక్రమానికి శాసనసభ్యులు, ప్రజా పద్దుల కమిటీ చైర్మన్ అరేకపూడి గాంధీ, మాజీ కార్పొరేటర్ వెంకటేష్ గౌడ్, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు నాయినేని చంద్రకాంత్ రావు తదితరులు హాజరై చాకలి ఐలమ్మకు నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ.. తెలంగాణ రైతాంగ పోరాటంలో చాకలి ఐలమ్మ పోషించిన పాత్ర చిరస్మరణీయమని అన్నారు. అణగారిన వర్గాలపై జరుగుతున్న అన్యాయాలు, దోపిడీ, వెట్టి చాకిరీకి వ్యతిరేకంగా ఆమె ధైర్యంగా నిలబడి పోరాటం చేశారని గుర్తు చేశారు. పేదలు, రైతులు, మహిళల హక్కుల కోసం ఆమె చేసిన పోరాటం నేటి తరానికి కూడా స్ఫూర్తిదాయకమని పేర్కొన్నారు. ఎన్ని ఒత్తిళ్లు ఎదురైనా వెనుకడుగు వేయకుండా తన హక్కుల కోసం పోరాడిన ఐలమ్మ ధైర్యం, తెగువ, ఆత్మవిశ్వాసం ప్రతి ఒక్కరికీ ఆదర్శమని అన్నారు. ముఖ్యంగా మహిళలు సామాజికంగా, ఆర్థికంగా ఎదగడానికి ఆమె పోరాట స్ఫూర్తి ఎంతో దోహదపడిందని తెలిపారు. చాకలి ఐలమ్మ జీవితం కేవలం ఒక వ్యక్తి పోరాటంగా కాకుండా, అణగారిన ప్రజల హక్కుల కోసం సాగిన ఉద్యమానికి ప్రతీకగా నిలిచిందని నాయకులు పేర్కొన్నారు. ఆమె ఆశయాలను స్మరించుకుంటూ సమాజంలో సమానత్వం, న్యాయం, హక్కుల పరిరక్షణ కోసం ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో యువ నాయకులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, స్థానిక ప్రజలు పాల్గొని చాకలి ఐలమ్మకు ఘన నివాళులు అర్పించారు.

హంస కలం వార్త

జ్ఞాపకశక్తి సమస్యతో బాధపడుతున్న యువతి అదృశ్యం

ఆచూకీ కోసం కుటుంబ సభ్యుల ఆందోళన.. కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్న కేపీహెచ్‌బీ పోలీసులు

కూకట్‌పల్లి (సెప్టెంబర్-26 హంస కలంవార్త)

కూకట్‌పల్లి పరిధిలో జ్ఞాపకశక్తి సమస్యతో బాధపడుతున్న ఓ యువతి ఇంటి నుంచి బయటకు వెళ్లి తిరిగి రాకపోవడంతో కుటుంబ సభ్యులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. యువతి ఆచూకీ కోసం కుటుంబ సభ్యులు పోలీసులను ఆశ్రయించగా, కేపీహెచ్‌బీ పోలీసులు అదృశ్యం కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు.పోలీసుల వివరాల ప్రకారం.. శ్రీకాకుళం జిల్లా, పొలంకి మండలం, పల్లిపేట గ్రామానికి చెందిన బినియా దివ్య అనే 27 ఏళ్ల యువతి ప్రస్తుతం కూకట్‌పల్లి పరిధిలోని హైదర్‌నగర్, మిత్రాహిల్స్‌లో ఉన్న సాయి కృపా నివాస సముదాయంలోని ఒక ఇంటిలో తన అక్క, తమ్ముడితో కలిసి అద్దెకు ఉంటోంది. దివ్య ఉద్యోగం చేస్తోంది.దివ్య అక్క బినియా ఝూన్సీకి సుమారు రెండేళ్ల క్రితం ప్రమాదం జరిగింది. ఆ ప్రమాదంలో ఆమెకు తీవ్రంగా తలకు గాయాలయ్యాయని కుటుంబ సభ్యులు తెలిపారు. అప్పటి నుంచి ఆమెకు అప్పుడప్పుడు గత విషయాలు గుర్తుండకపోవడం, కొంతకాలం పాటు జ్ఞాపకశక్తి కోల్పోవడం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. ఈ సమస్యకు సంబంధించి ఆమె ప్రస్తుతం మందులు కూడా వాడుతున్నట్లు కుటుంబ సభ్యులు తెలిపారు.ఈ క్రమంలో శనివారం ఉదయం సుమారు 6 గంటల సమయంలో దివ్య తన తమ్ముడితో కలిసి పరీక్ష రాసేందుకు ఇంటి నుంచి బయటకు వెళ్లింది. ఆ సమయంలో ఆమె అక్క ఝూన్సీ ఇంట్లోనే ఉంది. అనంతరం మధ్యాహ్నం సుమారు 12.30 గంటల సమయంలో దివ్య, ఆమె తమ్ముడు తిరిగి ఇంటికి చేరుకున్నారు. అయితే ఇంటి తలుపు మూసి ఉండటాన్ని గమనించారు.వెంటనే ఝూన్సీకి ఫోన్ చేయగా ఫోన్ మోగినప్పటికీ, ఆమె ఫోన్ ఇంట్లోనే ఉన్నట్లు గుర్తించారు. దీంతో కుటుంబ సభ్యులు ఆందోళనకు గురై చుట్టుపక్కల వారిని, పరిచయస్తులను విచారించారు. అయితే ఆమె ఎక్కడికి వెళ్లిందనే విషయం తమకు తెలియదని వారు తెలిపారు.దీంతో కుటుంబ సభ్యులు నివాస సముదాయంలో ఏర్పాటు చేసిన నిఘా కెమెరాల దృశ్యాలను పరిశీలించారు. అందులో ఉదయం సుమారు 7.50 గంటల సమయంలో బినియా ఝూన్సీ ఇంటి నుంచి ఒంటరిగా బయటకు వచ్చి నడుచుకుంటూ వెళ్లిన దృశ్యాలు కనిపించినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. ఆమె బయటకు వెళ్లే సమయంలో ఎలాంటి వస్తువులు కూడా వెంట తీసుకెళ్లలేదని కుటుంబ సభ్యులు గుర్తించారు.అనంతరం ఝూన్సీ స్నేహితులు, బంధువులకు ఫోన్ చేసి ఆరా తీశారు. అయితే ఆమె తమ వద్దకు రాలేదని, తమకు ఎలాంటి ఫోన్ కూడా చేయలేదని వారు తెలిపారు. దీంతో జ్ఞాపకశక్తి సమస్యతో బాధపడుతున్న ఝూన్సీ దారి తప్పి ఎక్కడికైనా వెళ్లి ఉండవచ్చని కుటుంబ సభ్యులు అనుమానం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

అదృశ్యమైన యువతి వివరాలు

అదృశ్యమైన యువతి పేరు బినియా ఝూన్సీ. వయస్సు సుమారు 28 సంవత్సరాలు. ఎత్తు సుమారు 5 అడుగుల 5 అంగుళాలు. శరీర ఛాయ తెలుపుగా ఉంటుంది. సాధారణ ముఖాకృతి కలిగి ఉంటుంది. అదృశ్యమైన సమయంలో నలుపు రంగు పైదుస్తులు, ఆకుపచ్చ రంగు ప్యాంటు ధరించి ఉన్నట్లు కుటుంబ సభ్యులు తెలిపారు.ఆమెకు ప్రమాదం జరిగిన సమయంలో కుడి చేతికి గాయాలు కావడంతో అక్కడ కుట్లు పడిన గుర్తులు ఉన్నాయి. తెలుగు, ఆంగ్ల భాషలు మాట్లాడగలదు. జ్ఞాపకశక్తికి సంబంధించిన సమస్య ఉండటంతో ఆమెను గుర్తించే విషయంలో ఈ వివరాలు ముఖ్యమైనవిగా కుటుంబ సభ్యులు తెలిపారు.యువతి ఆచూకీ తెలిసిన వారు సమీపంలోని పోలీసులకు లేదా కుటుంబ సభ్యులకు సమాచారం అందించాలని కుటుంబ సభ్యులు కోరుతున్నారు.కుటుంబ సభ్యులు ఇచ్చిన ఫిర్యాదు ఆధారంగా కేపీహెచ్‌బీ పోలీసులు అదృశ్యం కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. యువతి ఎక్కడికి వెళ్లింది, ప్రస్తుతం ఎక్కడ ఉంది అనే కోణంలో పోలీసులు దర్యాప్తు కొనసాగిస్తున్నారు.

దర్యాప్తు అధికారి: శ్రీ వి. సంగయ్య, ప్రధాన కానిస్టేబుల్

సంప్రదించవలసిన ఫోన్ నంబర్: 8712567912

ఈ సమస్య ఉన్నా సరైన తిండి తింటే బరువు తగ్గడం పెద్ద కష్టమేం కాదట

పీసీఓఎస్ ఒకసారి వచ్చిన తర్వాత చాలా కాలం పాటు సమస్యలు కలిగిస్తుంది. ఇది మహిళల్లో హార్మోన్ల అసమతుల్యత వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ముఖ్యంగా బరువు పెరగడం చాలా సాధారణం. కొంతమంది మాత్రం బరువు తగ్గలేమనుకుంటారు. కానీ ఇది కరెక్ట్ కాదు. సరైన ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి మార్పులతో బరువును తగ్గించవచ్చు.పీసీఓఎస్ ఉన్న వారిలో ఇన్సులిన్ హార్మోన్ సరిగా పని చేయదు. దీని వలన గ్లూకోజ్ స్థాయిలు పెరిగి శరీరానికి ఇన్సులిన్ తగిన విధంగా స్పందించదు. దీని ఫలితంగా శరీరం కొవ్వును నిల్వ చేసుకుంటుంది. ఇలా శరీర బరువు పెరుగుతుంది. అయితే ప్రతిరోజూ తినే ఆహారంలో చిన్న చిన్న మార్పులు చేయడం వల్ల బరువును తగ్గించవచ్చు.పొట్టలో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియా జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచి బరువును నియంత్రించేందుకు సహాయం చేస్తుంది. కానీ పీసీఓఎస్ ఉన్నవారిలో ఈ మంచి బ్యాక్టీరియా తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే పెరుగు, చద్దన్నం, పచ్చళ్ళు, ఇడ్లీ, దోసె లాంటి పులియబెట్టిన పదార్థాలు తీసుకోవడం మంచిది.ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాన్ని తినడం వల్ల ఎక్కువసేపు ఆకలేయదు. ఇది ఇన్సులిన్ నిరోధకతను తగ్గిస్తుంది. హార్మోన్ల సమతుల్యత కూడా చక్కబడుతుంది. ఫలితంగా బరువు తగ్గే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. ఓట్స్, బ్రొకోలి, అవకాడో, బెర్రీస్, తృణధాన్యాలు, యాపిల్స్ వంటి ఫలాలు తినడం మంచిది.పీసీఓఎస్ ఉన్నవారిలో శరీర వాపు ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. దీర్ఘకాలంగా వాపు ఉండడం వల్ల బరువు పెరగడం జరుగుతుంది. దీన్ని తగ్గించేందుకు మెడిటెరేనియన్ డైట్ ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులో పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, ఆలివ్ నూనె వంటివి ఉండాలి. అలాగే ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు పుష్కలంగా ఉండే చేపలను ఆహారంలో చేర్చటం శరీరానికి మేలు చేస్తుంది. కొవ్వులంటే బరువు పెరుగుతుందనే భయం చాలా మందిలో ఉంటుంది.

మెదక్ జిల్లాలో 27న ఉల్లాస్ సాక్షరత పరీక్ష

జిల్లావ్యాప్తంగా 27,500 మంది అభ్యర్థులకు పరీక్షలు

మెదక్, సెప్టెంబర్ 26 (హంస కలంవార్త):

మెదక్ జిల్లాలో వయోజన విద్యాశాఖ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న ఉల్లాస్ -- నవ భారత సాక్షరత కార్యక్రమంలో భాగంగా ఈ నెల 27వ తేదీన ఆదివారం ప్రాథమిక అక్షరాస్యత, సంఖ్యా పరిజ్ఞాన మదింపు పరీక్ష నిర్వహించనున్నట్లు అదనపు కలెక్టర్ (స్థానిక సంస్థలు) తెలిపారు. జిల్లావ్యాప్తంగా సుమారు 27,500 మంది అభ్యర్థులు ఈ పరీక్షకు హాజరుకానున్నారు. జిల్లాలోని వయోజన విద్యాశాఖ, సమగ్ర శిక్షా ఆధ్వర్యంలో ఉల్లాస్ -- నవ భారత సాక్షరత కార్యక్రమం కింద అక్షరాస్యత సాధించిన వారికి ఈ పరీక్ష నిర్వహిస్తున్నారు. ప్రాథమిక అక్షరాస్యత, సంఖ్యా పరిజ్ఞాన మదింపు పరీక్ష ఆదివారం ఉదయం 10 గంటల నుంచి

సాయంత్రం 5 గంటల వరకు జిల్లా వ్యాప్తంగా నిర్వహించేందుకు అధికారులు అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేశారు.

జిల్లాలో పరీక్షా కేంద్రాల వివరాలు

జిల్లా వ్యాప్తంగా మొత్తం 11 పరీక్షా కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేసినట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. అలాగే పలు మండలాలు, మున్సిపాలిటీల పరిధిలో పరీక్ష నిర్వహణకు అవసరమైన ఏర్పాట్లు చేశారు.ఈ పరీక్షకు సంబంధించి మొత్తం 286 మంది పరీక్షా కేంద్రాల సిబ్బందిని నియమించారు. ఇందులో మండల స్థాయిలో 112 మంది, మున్సిపల్ పరిధిలో 100 మంది, మెప్మా పరిధిలో 74 మంది సిబ్బంది విధులు నిర్వహించనున్నారు.జిల్లావ్యాప్తంగా పరీక్షకు హాజరయ్యే అభ్యర్థుల సంఖ్య సుమారు 27,385 మందిగా ఉండగా, మున్సిపల్ పరిధిలో 12,100 మంది, మరో 12,100 మంది సంబంధిత కేంద్రాల పరిధిలో, మెప్మా పరిధిలో 74 మంది అభ్యర్థులు పరీక్ష రాయనున్నట్లు అధికారులు పేర్కొన్నారు.

స్వచ్ఛంద ఉపాధ్యాయుల ద్వారా పరీక్ష నిర్వహణ

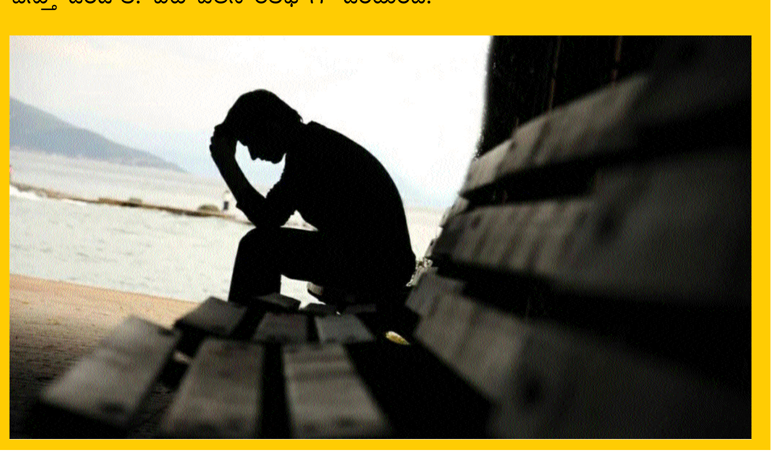
ఈ పరీక్షను గ్రామ, వార్డు స్థాయిలో పనిచేస్తున్న స్వచ్ఛంద ఉపాధ్యాయుల సహకారంతో నిర్వహించనున్నారు. ఇందుకోసం గతంలో శిక్షణ పొందిన సుమారు 15 సంవత్సరాల అనుభవం కలిగిన సిబ్బంది సేవలను వినియోగించనున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు.పరీక్ష నిర్వహణకు సంబంధించిన ఏర్పాట్లపై ఇప్పటికే సంబంధిత అధికారులకు స్పష్టమైన ఆదేశాలు జారీ చేశారు. పరీక్ష కేంద్రాల్లో ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా అవసరమైన మౌలిక వసతులు, పరీక్షా సామగ్రి, సిబ్బంది అందుబాటులో ఉండేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నారు.

అధికారులకు బాధ్యతల కేటాయింపు

పరీక్షను ప్రశాంతంగా, పారదర్శకంగా నిర్వహించేందుకు జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ పలు సూచనలు చేశారు. ప్రతి మండలానికి మండల విద్యాధికారిని పర్యవేక్షణ అధికారిగా నియమించారు.ప్రతి పరీక్షా కేంద్రానికి గ్రామీణాభివృద్ధి సంస్థ, మెప్మా ప్రతినిధులను ఇన్‌చార్జీలుగా నియమించారు.జిల్లా స్థాయిలో పరీక్షల పర్యవేక్షణకు టాస్ సంస్థ నుంచి పరిశీలకులు, జిల్లా వయోజన విద్యాశాఖ అధికారులు బాధ్యతలు నిర్వహించనున్నారు. పాఠశాల విద్యాశాఖ అధికారులు, జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారులు, మెదక్ వయోజన విద్యాశాఖ అధికారులు పరీక్ష నిర్వహణకు అవసరమైన పూర్తి సహకారం అందించనున్నారు.పరీక్షకు అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి జిల్లాలో పెద్ద సంఖ్యలో అభ్యర్థులు పరీక్షకు హాజరుకానున్న నేపథ్యంలో అధికారులు ముందస్తు ఏర్పాట్లు చేశారు. పరీక్షా కేంద్రాల వద్ద అభ్యర్థులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు.పరీక్ష నిర్వహణలో భాగంగా విధులు కేటాయించిన అధికారులు, సిబ్బంది సమయానికి తమకు కేటాయించిన కేంద్రాలకు చేరుకుని బాధ్యతలు స్వీకరించాలని సూచించారు. పరీక్ష ప్రక్రియ సజావుగా జరిగేలా అన్ని విభాగాల అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని పేర్కొన్నారు.27వ తేదీన జరిగే ఈ పరీక్ష ద్వారా జిల్లాలో వయోజన అక్షరాస్యత కార్యక్రమం ద్వారా అక్షరజ్ఞానం పొందిన అభ్యర్థుల ప్రాథమిక చదువు, రాత, సంఖ్యా పరిజ్ఞానాన్ని మదింపు చేయనున్నారు. 27వ తేదీన నిర్వహించనున్న ప్రాథమిక అక్షరాస్యత పరీక్షకు అభ్యర్థులందరూ తప్పనిసరిగా హాజరుకావాలని అధికారులు సూచించారు. అభ్యర్థులు తమ ఆధార్ కార్డుతో ఉదయం 9.30 గంటలకే తమకు కేటాయించిన పరీక్షా కేంద్రానికి చేరుకోవాలని తెలిపారు.ఈ పరీక్షకు సంబంధించి అభ్యర్థులు ఎలాంటి ఆందోళనకు గురికావాల్సిన అవసరం లేదని అధికారులు స్పష్టం చేశారు. ఇప్పటివరకు వారు నేర్చుకున్న అక్షరజ్ఞానం, చదవడం, రాయడం వంటి ప్రాథమిక అంశాలను పరీక్షించేందుకే ఈ పరీక్ష నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. పరీక్షలో ఉత్తీర్ణులైన వారికి కేంద్ర ప్రభుత్వం నుంచి ధ్రువీకరణ పత్రం అందజేయనున్నట్లు పేర్కొన్నారు.అభ్యర్థులు పరీక్షకు సమయానికి హాజరై, తమ వెంట ఆధార్ కార్డును తప్పనిసరిగా తీసుకురావాలని అధికారులు సూచించారు.పరీక్షకు హాజరయ్యే ప్రతి అభ్యర్థి ఉదయం 9.30 గంటలకే పరీక్షా కేంద్రానికి చేరుకుని, ప్రశాంతంగా పరీక్ష రాయాలని అధికారులు కోరారు. అభ్యర్థులు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని అధికారులు సూచించారు.

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 అంచానాలు 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 నెగిటివిటీ 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.



మల్కాజిగిరి ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో 95-95-99 కార్యక్రమంపై సమీక్ష

మల్కాజిగిరి, సెప్టెంబర్ 26 (హంస కలంవార్త):

మేడ్చల్--మల్కాజిగిరి జిల్లాలో హెచ్ఐవీ, క్షయ వ్యాధి నియంత్రణకు సంబంధించిన సేవల అమలు తీరును మరింత బలోపేతం చేయడంతో పాటు 95-95-99 లక్ష్యాల సాధన దిశగా జరుగుతున్న కార్యక్రమాల పురోగతిని తెలంగాణ రాష్ట్ర ఎయిడ్స్ నియంత్రణ సంస్థ అదనపు ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ డా. ఏ. రాజేశం సమీక్షించారు. పర్యవేక్షణ మరియు సేవల మదింపు కార్యక్రమంలో భాగంగా మల్కాజిగిరి ప్రభుత్వ సాధారణ ఆసుపత్రిని ఆయన సందర్శించి వివిధ విభాగాల్లో అందుతున్న సేవలను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా హెచ్ఐవీ, క్షయ వ్యాధికి సంబంధించిన రికార్డులు, రిజిస్టర్లు, పరీక్షలు, చికిత్స, రోగుల అనుసంధానం, తదుపరి పర్యవేక్షణ తదితర అంశాలను ఆయన క్షుణ్ణంగా పరిశీలించారు. ముఖ్యంగా 95-95-99 లక్ష్యాల సాధనలో జిల్లాలో జరుగుతున్న పురోగతిని సమీక్షించారు.

హెచ్ఐవీ పరీక్షలు, చికిత్సపై పరిశీలన

ఆసుపత్రిలోని సమగ్ర సలహా మరియు పరీక్షా కేంద్రాన్ని సందర్శించిన డా. రాజేశం అక్కడ నిర్వహిస్తున్న హెచ్ఐవీ పరీక్షల వివరాలను పరిశీలించారు. నెలవారీగా నిర్వహిస్తున్న పరీక్షల సంఖ్య, గుర్తించిన హెచ్ఐవీ పాజిటివ్ కేసుల వివరాలను రికార్డుల ద్వారా తెలుసుకున్నారు. కొత్తగా హెచ్ఐవీ పాజిటివ్‌గా గుర్తించిన వారిని యాంటీ రిట్రోవైరల్ చికిత్సా కేంద్రాలకు అనుసంధానం చేస్తున్న విధానాన్ని పరిశీలించారు. చికిత్సకు అనుసంధానమైన వారి పరిస్థితి, చికిత్స కొనసాగింపు, తదుపరి పర్యవేక్షణకు సంబంధించిన వివరాలను సిబ్బందిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. అలాగే హెచ్ఐవీ, క్షయ వ్యాధి రెండింటితో బాధపడుతున్న వారికి అందుతున్న సేవలపై ప్రత్యేకంగా సమీక్ష నిర్వహించారు. సమగ్ర సలహా, పరీక్షా కేంద్రం నుంచి వ్యాధి నిర్ధారణ కేంద్రానికి, అక్కడి నుంచి తిరిగి సంబంధిత కేంద్రాలకు జరుగుతున్న రోగుల పంపకం, సేవల అనుసంధానం, తదుపరి పర్యవేక్షణ విధానాలను పరిశీలించారు.

క్షయ వ్యాధి నిర్ధారణ కేంద్రం పరిశీలన

అనంతరం క్షయ వ్యాధి నిర్ధారణ కేంద్రాన్ని సందర్శించిన డా. రాజేశం క్షయ వ్యాధికి సంబంధించిన రిజిస్టర్లు, రికార్డులను పరిశీలించారు. హెచ్ఐవీతో పాటు క్షయ వ్యాధి ఉన్న రోగులకు అందుతున్న చికిత్స, చికిత్స కొనసాగింపు, తదుపరి పర్యవేక్షణ వివరాలను సమీక్షించారు. హెచ్ఐవీతో జీవిస్తున్న వారికి అవసరమైన వైరస్ పరిమాణ పరీక్షలు నిర్వహిస్తున్న తీరును, చికిత్స అనంతరం వైరస్ నియంత్రణ స్థితిని కూడా పరిశీలించారు. అర్హత కలిగిన ప్రతి వ్యక్తికి నిర్ణీత సమయంలో అవసరమైన పరీక్షలు, చికిత్స అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు.

రక్తనిధి కేంద్రంలో సేవల పరిశీలన

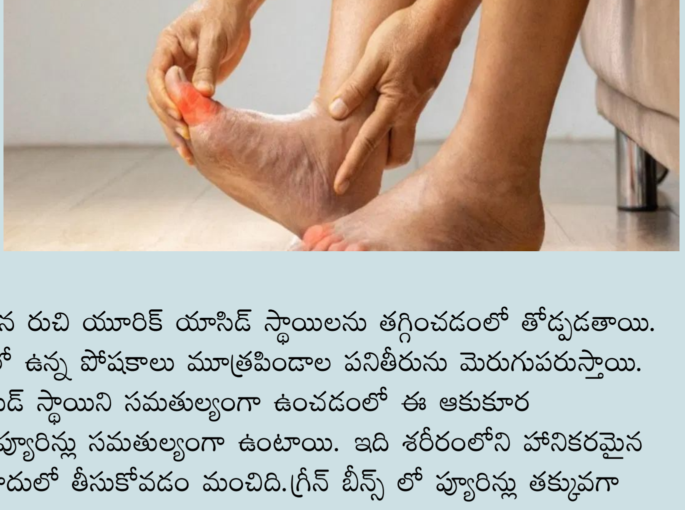
తదుపరి ఆసుపత్రిలోని రక్తనిధి కేంద్రాన్ని సందర్శించిన డా. రాజేశం స్వచ్ఛంద రక్తదానాల ద్వారా సేకరిస్తున్న రక్తం, నిర్వహిస్తున్న రక్త పరీక్షల వివరాలను పరిశీలించారు. ముఖ్యంగా హెచ్ఐవీ నిర్ధారణకు సంబంధించిన పరీక్షల పరిస్థితిని సమీక్షించారు. రక్త పరీక్షల్లో హెచ్ఐవీ పాజిటివ్‌గా గుర్తించిన వ్యక్తులను సంబంధిత వైద్య సేవలకు అనుసంధానం చేస్తున్న విధానం, చికిత్స ప్రారంభం, తదుపరి పర్యవేక్షణకు సంబంధించిన వివరాలను సిబ్బందిని అడిగి తెలుసుకున్నారు.

రెండో 95 లక్ష్య సాధనపై ప్రత్యేక దృష్టి

సమీక్ష అనంతరం డా. రాజేశం మాట్లాడుతూ మేడ్చల్--మల్కాజిగిరి జిల్లా ఇప్పటికే మొదటి 95, మూడో 95 లక్ష్యాలను సాధించిందని తెలిపారు. ప్రస్తుతం రెండో 95 లక్ష్యంలో ఉన్న అంతరాన్ని తగ్గించడంపై ప్రధానంగా దృష్టి సారించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. హెచ్ఐవీతో జీవిస్తున్నట్లు గుర్తించిన ప్రతి వ్యక్తిని యాంటీ రిట్రోవైరల్ చికిత్సకు అనుసంధానం చేయడంతో పాటు వారు క్రమం తప్పకుండా చికిత్స కొనసాగించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. చికిత్సలో ఉన్న వారి వివరాలను ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షిస్తూ, చికిత్సకు దూరమయ్యే వారిని తిరిగి వైద్య సేవలకు అనుసంధానం చేయాలని తెలిపారు. మేడ్చల్--మల్కాజిగిరి జిల్లాలోని ప్రైవేటు ఆసుపత్రులు, ప్రైవేటు వైద్య సంస్థలను జిల్లా వైద్య బృందాలు సందర్శించి అక్కడ హెచ్ఐవీ చికిత్స పొందుతున్న వారి వివరాలను సేకరించాలని సూచించారు. అవసరమైన వారిని సంబంధిత ప్రభుత్వ కార్యక్రమాల సేవలకు అనుసంధానం చేయడంతో పాటు చికిత్స కొనసాగింపు, తదుపరి పర్యవేక్షణను మరింత పటిష్టం చేయాలని ఆదేశించారు. ప్రతి అర్హత కలిగిన వ్యక్తికి అవసరమైన హెచ్ఐవీ, క్షయ వ్యాధి సేవలు సకాలంలో అందేలా ఖచ్చితమైన నమోదు ప్రక్రియ, సమయానుకూలంగా రోగులను సంబంధిత కేంద్రాలకు పంపించడం, ఆసుపత్రుల మధ్య సమన్వయం, నిరంతర పర్యవేక్షణ ఉండాలని డా. రాజేశం సూచించారు. ఈ పర్యవేక్షణ కార్యక్రమంలో సంయోజకుడు బాబు రావు, జాతీయ క్షయ వ్యాధి నిర్మూలన కార్యక్రమం అధికారి డా. వై. శ్రీదేవి, ఆసుపత్రి వైద్య పర్యవేక్షకురాలు డా. రాధ, ఆర్ఎంఓ డా. మాధురి, ప్రజా సంబంధాల అధికారి డా. పి. వినోద్, దిశా కార్యక్రమ సమన్వయకుడు సంజీవ్, సమగ్ర సలహా మరియు పరీక్షా కేంద్రం సలహాదారు రమేష్, ఎస్ఎస్‌కే నిర్వాహకురాలు కల్పనతో పాటు క్షయ వ్యాధి కార్యక్రమ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. పర్యవేక్షణ సందర్భంగా గుర్తించిన కార్యక్రమపరమైన అంశాలు, సేవలలో ఉన్న లోటుపాట్లపై సమీక్ష నిర్వహించిన డా. ఏ. రాజేశం, హెచ్ఐవీ--క్షయ వ్యాధి సేవలను మరింత బలోపేతం చేసి జిల్లాలో నిర్దేశించిన లక్ష్యాలను సాధించేందుకు అవసరమైన సూచనలు, మార్గదర్శకాలను సిబ్బందికి అందించారు.

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.



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 422ఎంగ్రా 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.

హంస కలం వార్త

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 హోం రెమెడీ కోసం చూస్తున్నట్లయితే ఇన్సులిన్ ప్లాంట్ మీరు 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 ఆద్రాక్, కెముక్, క్యూ, కీకండ్, కుముల్, పక్రములు, పుష్కరమూల 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 దుంపలు పైగా పోషకాలు ఉంటాయి. ప్రొటీన్లు, ఫ్లేవనాయిడ్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఆస్కార్బిక్ యాసిడ్, బీటా కెరోటిన్, కార్నోలిక్ 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 అందుతుంది. 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 ప్రోత్సహిస్తుందట. అలాగు మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అలాగే ఆహారంలో వంకాయను చేర్చుకోవడం వల్ల మీ జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుందట. కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరు కూడా వంకాయను ఎటువంటి భయం లేకుండా తినవచ్చు అని చెబుతున్నారు.

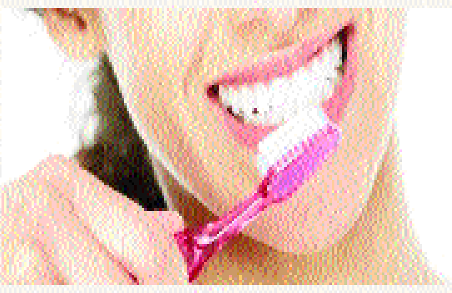
నాన్‌స్టిక్ పాత్రల్లో వంట చేస్తే ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదా?

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 పాలీటెట్రాఫ్లోరోఎథిలిన్ 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 సెల్సియస్ కంటే ఎక్కువ వేడి చేసినప్పుడు, పాత్ర పూత పెళుసుగా మారుతుంది. ఈ ఆక్సైడ్స్, 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 ..

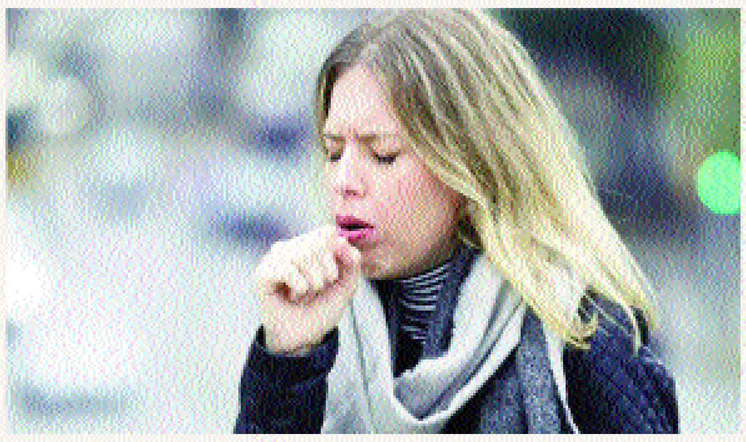
శ్రావణం మాసం ముగిసి త్వరలో భాద్రపద మాసంలో అడుగు పెట్టనున్నాం. దీంతో వినాయక చవితి సందడి మొదలైంది. పిల్లలు పెద్దలు ఇష్టంగా జరుపుకునే వినాయక చవితి కోసం ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. విఘ్నాలకధిపతి వినాయకుడు పుట్టినరోజును దేశంలోని ఢిల్లీ నుంచి గల్లీ వరకూ జరుపుకుంటారు. హిందూ మతం ప్రకారం గణేశుడు జ్ఞానానికి అధినేత. భక్తి శ్రద్ధలతో పూజించినప్పుడు గణేశుడు చాలా సంతోషిస్తాడు. భక్తుని పూజకు సంతసించి పార్వతి పుత్రుడు వరాలను కురిపిస్తాడని విశ్వాసం. శివుడిలాగే వినాయకుడు కూడా చిన్న చిన్న పరిహారాలతోనే సంతృప్తి చెందుతారు. 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 చేయవద్దు. 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 శిగలో ఉన్న చంద్రుడు ఒకసారి వినాయకుడి గజరూపాన్ని వెక్కిరించాడని చెబుతారు. అందుకే ఆ సమయంలో గణేశుడు చంద్రుడిని చూసిన వారు కష్టాలు పడతారని.. నీలప నిందలకు గురవుతారని శపించాడు. వెండి వస్తువులు: వినాయక చవితి రోజున మాత్రమే కాదు గణేశ పూజలో వెండి పాత్రలు, తెల్లటి వస్త్రములను 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 పాడి బియ్యాన్ని ఉపయోగించవద్దు. మొగలి పువ్వులు: శివుని తలెనే 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. దుర్గను లేదా అక్షతలను సమర్పించినా చాలు. అంతేకాదు ఎండిపోయిన లేదా వాడిపోయిన పువ్వులతో పూజ చేయడం తప్పు. వినాయకుడికి కోపం వస్తుంది. వాస్తు దోషంతో పాటు ఇంట్లో ఆరంభం, అశాంతి లోపిస్తుంది. ప్రతికూల శక్తి కూడా పెరుగుతుంది.

బ్రష్ చేయకపోతే ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయో తెలుసా?



ప్రతిరోజు 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 కూడా ప్రతిరోజు బ్రష్ చేయాలి. కొందరు ఉదయం సాయంకాలం రెండు పూటలా బ్రష్ చేస్తూ ఉంటారు. ఇంకొందరు కేవలం 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 అది 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 జీర్ణ, శ్వాసనాళంతో చాలా 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 48 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 ఎంది పేరుకుపోయి పళ్ళు అందవిహీనంగా మారిపోయి నోటి దుర్వాసన ఎక్కువగా వస్తుంది. సరిగా 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 ప్రతిరోజు 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 పెరిగే 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 వెచ్చని 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, క్లోరైడ్, నిమ్మ,తేనెలోని 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.

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