

ఎర్రకోట సమీపంలో భారీ పేలుడు- 8 మంది మృతి

ప్రత్యేక దర్వాస్తు బృందం సహా క్షాసె, ఎన్ఐఐ, ఎన్ఎస్ఐ బృందాలు రంగంలోకి దిగాయి. దిల్లీ, హరియాణా, యూపీలను కలిపి అన్ని సరిహద్దు పాయింట్ల వద్ద సున్నితమైన ప్రాంతాల్లో తనిఖీలు నిర్వహిస్తున్నారు. దిల్లీ- హరియాణా సరిహద్దు సమీపంలో వాహనాలు, లాడ్జీలను తనిఖీ చేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా సింఘు, టీక్రి, జదర్‌పుర్ సరిహద్దుల వద్ద అదనపు పికెటీలను ఏర్పాటు చేసి గన్సీని ముమ్మరం చేశారు. అయితే ప్రతి సోమవారం దిల్లీలోని పర్యాటక ప్రదేశాలు, మార్కెట్లకు సెలవు. అందువల్ల ప్రమాదం తీవ్రత, ప్రాణ నష్టం కాస్త తగ్గిందని తెలుస్తోంది.

హైదరాబాద్‌లో హైఅలర్ట్ దిల్లీ పేలుడు ఘటనతో కేంద్రం హైదరాబాద్‌తో సహా పలు నగరాల్లో హైఅలర్ట్ ప్రకటించింది. దీనితో హైదరాబాద్ పోలీసులు అప్రమత్తమై పాతబస్లో ముమ్మరంగా గాలింపు చర్యలు చేపడుతున్నారు. మరోవైపు ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని అన్ని మతపరమైన ప్రదేశాలు, సరిహద్దు ప్రాంతాల్లోనూ భద్రత పెంచాలని ఆదేశాలు జారీ చేసినట్లు ఆ రాష్ట్ర డీజీపీ తెలిపారు. సున్నితమైన ప్రాంతాల్లో గన్సీ, తనిఖీలు పెంచాలని ఉన్నతాధికారులు ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు.

దేశంలో భారీ ఉగ్రకుట్రలు భగ్గుమవుతున్న వేళ ఈ పరిణామం

చోటుచేసుకుంది. ఈ ఘటనతో దిల్లీతో పాటు ఉత్తర్‌ప్రదేశ్‌లోని లఖ్ నహౌత్ పాట, ముంబయి, హైదరాబాద్ సహా ఇతర నగరాల్లో ఆయా రాష్ట్రాల పోలీసులు హై అలెర్ట్ ప్రకటించారు. హరియాణాలోని ఘర్దాబాద్‌లో మూడు వేల కిలోల పేలుడు తయారీ పదార్థాలను జమ్మూకశ్మీర్ పోలీసులు స్వాధీనం చేసుకున్న వేళ, ఈ ఘటన జరగడం అనుమానాలకు తావిస్తోంది. ఈ ఘటనలో పాకిస్తాన్‌తో సంప్రదింపులు జరుపుతున్న ముగ్గురు దాక్షిణ్యన అరెస్టు చేసిన విషయం తెలిసిందే. అటు గుజరాత్‌లో ముగ్గురు జస్సీ సానుభూతిపరులు అరెస్టైన వేళ, ఈ భూష్టులపై ఉగ్రదాడి అనుమానాలు బలపడుతున్నాయి.

చలికి వణుకుతున్న రాష్ట్రం - ఉత్తర తెలంగాణ జిల్లాల్లో అధిక ప్రభావం

- ఉత్తర జిల్లాలపై అధిక ప్రభావం (%జుంు)

%ఉదయం 4 గంటలకు చలి తీవ్రత : గతంలో నైరుతి రుతుపవనాల కారణంగా ఆగస్టు-సెప్టెంబరు నెలలో వర్షాల ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుందని చెప్పినట్లు వాతావరణ శాఖ అధికారి ధర్మరాజు గుర్తుచేశారు. అలాగే ప్రతి సీజన్‌కు తమ వద్ద సంభాష్యతతో కూడిన అంచనాలుంటాయన్నారు. దాని ప్రకారం చూస్తే రాత్రి ఉష్ణ తీవ్రత తగ్గినప్పటికీ కనిష్ఠ తీవ్రత కొంచెం అధికంగా ఉండి పగటి పూట గరిష్ఠ ఉష్ణోగ్రతల స్థాయి తగ్గమఖం వట్టే అవకాశమున్నట్లు తెలిపారు. అలాగే ఉదయం కూడా దీని తీవ్రత ఎక్కువగా ఉంటుందని నివేదిక సారాంశంలో ఉందన్నారు.

రాత్రి కంటే ఉదయం 4 గంటల ప్రాంతంలో చలి ఎక్కువగా సమాదవుతున్నట్లు గణాంకాల ద్వారా తెలుస్తుందని చెప్పారు. ఈ నెలలో పొడి వాతావరణం ఉంటుందని భావించినప్పటికీ 1 నుంచి 3 రోజులు చలి అధికంగా ఉండే అవకాశం కనిపిస్తుందన్నారు. “తెలంగాణలో చలి, వర్షం, ఎండాకాలాల ప్రభావం ఎక్కువగా ఉత్తర తెలంగాణ జిల్లాలపైనే ఉంటుంది. ఆదిలాబాద్, నిజామాబాద్, మెదక్ జిల్లాల్లో చలి తీవ్రత అధికంగా ఉంటుంది. పొగ మంచు, చలి ప్రభావం ఎక్కువగా ఉదయం 4:30 గంటల నుంచి 7:00 గంటల వరకు చలి తప్పుదు. హైదరాబాద్ నగర శివారు ప్రాంతం పటాన్ చెరులో దట్టమైన పొగమంచు కురిసే అవకాశం కనిపిస్తోంది. కాకపోతే ఎండ కారణంగా పొగమంచు 2 గంటలకు మించి

ఉండదు. ఆదివారం హైదరాబాద్‌లో 29.2 డిగ్రీల వరకు ఉష్ణోగ్రత సమాధైంది. అధిక ఉష్ణోగ్రతల్లో చూస్తే ఖమ్మం జిల్లాలో 32.4 డిగ్రీల వరకు కొనసాగుతుంది” - ధర్మరాజు, వాతావరణ శాఖ అధికారి శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచుకోవాలి : చలి కారణంగా వృద్ధులు, చిన్నారులు, బీబీ ఉన్నవారు శరీరాన్ని వెచ్చగా ఉంచేందుకు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలన్నారు. అన్ని రకాల వాహనదారులు రహదారులపై ప్రయాణించేటప్పుడు జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలని సూచించారు. ఈ ఏడాది మొదట సరిగా వర్షాలు కురవనప్పటికీ తరువాత ఊహించిన దాని కంటే ఎక్కువగా వడ్డాయని పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతానికి మాత్రం వర్షాకాలం ముగిసిందని, పొడి వాతావరణమే కొనసాగుతుందని తెలిపారు.

అందెల్లో ఇకలేరు

మృతి పట్ల పలువురు ప్రముఖులు, సాహితీవేత్తలు తీవ్ర దిగ్రాంతి వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఆయన మరణం తెలుగు సాహిత్య లోకానికి తీర్చని లోటని విచారం వ్యక్తం చేశారు. తీవ్ర అస్వస్థతకు గురైన ప్రముఖ కవి, తెలంగాణ గేయ రచయిత అందెల్లేని సోమవారం ఉదయం 7.20 గంటలకు గాంధీ ఆసుపత్రికి తీసుకువచ్చారని గాంధీ ఆస్పత్రి వైద్యుడు సునీల్ కుమార్ తెలిపారు. కానీ ఆయన అప్పటికే గుండెపోటుతో చనిపోయారని చెప్పారు. తమ దగ్గరికి వచ్చేటప్పటికే ఆయన చనిపోయి సుమారు 5 లేదా 6 గంటలు అయినట్లు ఉందన్నారు.

15 ఏళ్లుగా బీబీ : అందెల్లేకి 15 సంవత్సరాలుగా బీబీ ఉందని, దీనికి సంబంధించిన మందులను నెల రోజులుగా ఆయన వాడటం మానేసినట్లు తెలిసిందని వైద్యులు పేర్కొన్నారు. 3 రోజులుగా కొద్దిగా ఆయాసంతో భాధపడ్డట్లు కుటుంబసభ్యులు చెప్పారని తెలిపారు. మళ్లీ మూడు రోజులుగా మందులు వేసుకోవడం ప్రారంభించారన్నారు. ఆదివారం రాత్రి భోజనం చేశాక మామూలుగానే పడుకున్నారు, ఉదయం వెళ్లి చూస్తే కిందపడి ఉన్నట్లు కుటుంబ సభ్యులు చెప్పారని డాక్టర్ సునీల్ కుమార్ తెలిపారు.

ఉదయం 7.20 గంటలకు గాంధీకి తీసుకువచ్చారు - అప్పటికే అందెల్లే చనిపోయారు : వైద్యులు (%జుంు)

ప్రసంగాన్ని తారుమారు చేయడం ప్రజాస్వామ్యంపై దాడి’-

బీబీసీ అధికారుల రాజీనామాపై స్పందించిన ట్రంప్

: 2021లో అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ తారుమారు చేసినట్లు ఆరోపణలు రావడంతో బీబీసీకి చెందిన అగ్రశ్రేణి అధికారులు రాజీనామా చేశారు. దీనిపై డొనాల్డ్ తీవ్రంగా స్పందించారు. ప్రజాస్వామ్యంపై దాడిగా పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు తన సొంత సెవల్ మీడియా ట్రూత్‌లో పోస్ట్ చేశారు.‘బీబీసీ అగ్ర నాయకులు, ముఖ్యంగా జాన్ టీమ్ డేవీ సహా, అందరూ రాజీనామా చేస్తున్నారు లేదా బర్చరఫ్ అయ్యారు. ఎందుకంటే వారు నా 2021 జనవరి 6న చేసిన ప్రసంగాన్ని తారుమారు చేసినాతిల పట్టుబట్టారు. నా అద్భుతమైన ప్రసంగాన్ని ప్రజాస్వామ్యానికి భయంకరమైన విషయం. వీరు అవినీతిపరులు, నిజాయితీ లేని పాత్రికేయులు. పైగా, వారు ఒక విదేశీ దేశానికి చెందిన వారు. అదే మనకు అత్యంత మిత్రదేశంగా భావించబడే దేశం. ఇది నిజంగా

ప్రజాస్వామ్యానికి హానికరం’ అని ట్రంప్ పోస్ట్‌లో రాసుకొచ్చారు.వాషింగ్టన్‌లోని కాపిటల్‌పై నిరసనకారులు దాడి చేయడానికి ముందు, 2021 జనవరి 6న డొనాల్డ్ ట్రంప్ చేసిన ప్రసంగాన్ని తప్పుదారి వట్టించే విధంగా బీబీసీ సవరించిందని ఆరోపణలు వచ్చాయి. ఆ ఎడిటింగ్ వల్ల ట్రంప్ నేరుగా హింసకు పిలుపునిచ్చినట్లు చూపించిందని లీకైన మెమో వెల్లడించింది. ఈ ఆరోపణలతో బీబీసీ డైరెక్టర్ జనరల్ టీమ్ డేవీ, న్యూస్ సీఈఓ డెబోరా టర్నెర్ ఇద్దరూ ఆదివారం(నవంబర్9న) రాజీనామా చేశారు.

టీమ్ డేవి రాజీనామా చేస్తున్నట్లు నోట్‌ను తన సిబ్బందికి పంపించారు. అందులో ఈ రాజీనామా తన సొంత నిర్ణయమని పేర్కొన్నారు. ‘ట్రంప్‌పై వచ్చిన పనోరమా ట్రోగ్రామ్ చుట్టూ నెలకొన్న వివాదం ఇప్పుడు బీబీసీకి నష్టం

కలిగించే స్థాయికి చేరుకుంది. నేను ప్రేమించే సంస్థకు ఇలాంటి పరిస్థితి రావడం బాధాకరం. తప్పులు జరిగాయి. కానీ బీబీసీ న్యూస్ సంస్థాగతంగా వక్షపాతంతో వ్యవహరిస్తోంది. తాజా ఆరోపణలు తప్పని నేను స్పష్టంగా చెప్పాలనుకుంటున్నా.

బ్రిటన్‌కి చెందిన ది టెలిగ్రాఫ్ పత్రిక చూసిన ఒక లీక్‌మెమో తర్వాతే, బీబీసీలో రాజీనామాలు వచ్చాయని సీఎన్‌ఎన్ నివేదించింది. లీకైన అంతర్గత మెమోలో బీబీసీ దాక్యుమెంటరీ తయారీలో ఫుటేజీను కట్టే చేసే కలివీసట్లు పేర్కొంది. దీని వల్ల ట్రంప్ చెప్పని మాటలు అన్నట్లుగా చూపించబడిందని ఆ నివేదిక చెబుతోంది. ట్రంప్ క్యాపిటల్ హిల్ దాడి చేసినవారిని ప్రోత్సహించినట్లుగా చూపారు.

అంగన్ కింగ్, మాజీ హసన్, టీమ్ కెయిన్ (వర్జీనియా), డిక్ డబ్లిన్ (ఇర్లాండు), జాన్ షాక్లర్ మ్యూన్ (పెన్సిల్వేనియా), క్యాథరిన్ కోర్ట్జ్ మన్నెట్ (నెవాడా), జాక్ రోజెర్స్ (నెవాడా) తీర్మానానికి అనుకూలంగా ఓట్లు వేశారు.అధికార రిపబ్లికన్ పార్టీ సెనెటర్లు మైక్ లీ (ఉతా), రిక్ స్కాట్ (ఫ్లోరిడా), రాన్ జాన్సన్ (విస్కాన్సిన్) తీర్మానానికి ఓటు వేసేందుకు వెంటనే సంసిద్ధం వ్వక్తం చేయలేదు. దీంతో వారితో సనేట్‌లోని అధికార పార్టీ సారథి జాన్ థూమ్స్ చర్యలు జరిపారు.ఈక్రమంలో జాన్ థూమ్స్ అభిప్రాయంతో ఏకీభవించడానికి వారు ససేమిరా అన్నారు. ఈనేపథ్యంలో నేరుగా అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ వారితో మాట్లాడారు. ఆ తర్వాత ముగ్గురు రిపబ్లికన్ సెనెటర్లు ప్రభుత్వానికి అనుకూలంగా ఓటువేశారు. టెక్సాస్‌కు చెందిన రిపబ్లికన్ పార్టీ సెనెటర్ జాన్ కార్నెన్ వివరి నిమిషంలో వాషింగ్టన్‌కు వచ్చి కీలకమైన 60వ ఓటు వేశారు.అమెరికా పౌరులకు అందించే ఆరోగ్య సరరక్షణ రాయితీల విషయంలో రాజీకీ డెమోక్రాటు నిష్టపడలేదు. ఆ రాయితీ పథకాల అమలు గడువును పొడిగించి తీరావని వారు డిమాండ్ చేశారు.

మంగళవారం 11 నవంబర్ 2025

హమ్యందాయ్ ఐ20 కారులో పేలుడు: ఢిల్లీ

పేలుడుపై అమిత్ షా ఫస్ట్ రియాక్షన్

ఢిల్లీలోని ఎర్రకోట మెట్రో స్టేషన్ సమీపంలో జరిగిన భారీ పేలుడు ఘటనపై కేంద్ర హోంశాఖ మంత్రి అమిత్ షా స్పందించారు. హ్యూందాయ్ ఐ20 కారులో పేలుడు సంభవించిందని ఆయన వెల్లడించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, ఈరోజు సాయంత్రం ఢిల్లీలోని ఎర్రకోట సమీపంలోని సుభాష్ మార్గ్ ట్రాఫిక్ సిగ్నల్ వద్ద కారులో పేలుడు సంభవించిందని తెలిపారు. ప్రాథమిక సమాచారం ప్రకారం ఈ పేలుడు ఘటనలో కొంతమంది ప్రాణాలు కోల్పోయారని, మరికొంతమంది గాయపడ్డారని, కొన్ని వాహనాలు దెబ్బతిన్నాయని తెలిసిందని అన్నారు.పేలుడు సమాచారం అందిన వెంటనే ఢిల్లీ క్రైమ్ బ్రాంచ్, ఢిల్లీ స్పెషల్ బ్రాంచ్ బృందాలు 10 నిమిషాల్లోనే సంఘటన స్థలానికి చేరుకున్నాయని ఆయన తెలిపారు. ఎఫ్ఎన్ఐల్, ఎన్ఎస్ఐ, ఎన్ఐఐ బృందాలు సంఘటన స్థలానికి వెళ్లి సమగ్ర దర్వాపు ప్రారంభించినట్లు చెప్పారు. సమీపంలోని సీసీటీవీ కెమెరాలను పరిశీలిస్తారని వెల్లడించారు. తాను ఢిల్లీ నగర పోలీస్ కమిషనర్, స్పెషల్ బ్రాంచ్ ఇన్‌చార్జ్‌తో మాట్లాడానని, వారు ఇంకా సంఘటన స్థలంలోనే ఉన్నారుని తెలిపారు.అన్ని అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకుని దర్వాపు చేస్తామని అమిత్ షా పేర్కొన్నారు. ఈ పేలుడుకు సంబంధించిన కారణాలను ప్రజల ముందు ఉసుతామని అన్నారు. పేలుడు జరిగిన ప్రాంతానికి తాను వెళుతున్నానని, ఆసుపత్రిని కూడా సందర్శించి క్షతగాత్రులను పరామర్శిస్తానని అమిత్ షా తెలిపారు.

నవంబర్ 18న ప్రమాణ స్వీకారం చేస్తా :

తేజస్వి యాదవ్

నుంచి మొత్తం 208 కంపెనీల భద్రతా సిబ్బందిని బిహార్ ఎన్నికల విధుల కోసం మోహరించారు. ఇలా ఎందుకు చేశారు? బిహార్‌లో మోహరించిన పోలీసుల్లో ఏకంగా 68 శాతం మంది బిహార్ పాలిత రాష్ట్రాలకు చెందినవారే. మేము వారిపై నిఘా పులుతున్నాం. కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షాతో సహా బయటి వ్యక్తులు బిహార్‌ను నియంత్రించాలని అనుకుంటున్నారు. అయితే దీనిని బిహార్ ప్రజలు అనుమతించరు” అని తేజస్వి యాదవ్ అన్నారు. తేజస్వి యాదవ్ ఈ సందర్భంగా ప్రధాని సరేంద్ర మోదీపై కూడా విమర్శలు గుప్పించారు. “మోదీ తన ఎన్నికల ప్రచార సమయంలో బిహార్‌లోని నిరుద్యోగం, వలసలు వంటి సమస్యల గురించి మాట్లాడలేదు. కేవలం కుడిల రాజకీయాలు చేశారు. మరి ఈ రోజుల్లో మోదీ ఎలాంటి వెబ్ సిరీస్‌లు చూస్తున్నారో నాకు తెలియదు. సామ్రాట్ చౌదరి, డాక్టర్ డిటీష్ జైసావల్, మంగళ్ పాండేలపై ఉన్న అవినీతి ఆరోపణలపై ఆయన ఏమీ మాట్లాడలేదు. హులాస్ పాండే, ఆనంద్ మోహన్ , సునీల్ పాండే, మనోర్మ దేవీ లాంటి వారితో మోదీ వేదిక పంచుకున్నారు. వారేమైనా నిజాయితీపరులైన రాజకీయ నాయకులా? కోట్లాది రూపాయల సృజన్ కుంభకోణంలో ప్రధాన నిందితుడైన వివేన్ శర్మను మోదీ పట్నాలో కలిశారు” అని తేజస్వి యాదవ్ విమర్శల వర్షం కురిపించారు. బిహార్ ఎన్నికల్లో విజయం సాధిస్తామని తేజస్వి యాదవ్ విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు. అంతేకాకుండా ‘సవంబర్ 18న తాము ప్రమాణ స్వీకారం చేస్తామని అన్నారు. శాంతి భద్రతల విషయంలో రాజీపదేది లేదని, మహాగణేందంధన్ బిహార్ ఎన్నికల్లో గెలిస్తే నేరస్థులు, మతతత్వ శక్తులు, అవినీతి పరులపై చర్యలు తీసుకుంటామని ఆయన పేర్కొన్నారు.బిహార్‌లో 243 ఆసెంబ్లీ స్థానాలు ఉన్నాయి. ఈనెల 6న 18 జిల్లాల పరిధిలోని 121 నియోజకవర్గాల్లో తొలిదశ పోలింగ్ జరిగింది. మిగిలిన 122 సీట్లకు ఈ నెల 11న రెండో దశ పోలింగ్ జరగనుంది. 14న బిహార్ ఎన్నికల ఫలితాలు వెలువడనున్నాయి.

మళ్లీ 1000కిపైగా విమాన సర్వీసులు

రద్దు- అమెరికాలో షట్‌డౌన్ ఎఫెక్ట్

ప్రభుత్వ షట్‌డౌన్ కారణంగా వరుసగా రెండోరోజు అమెరికాలో 1000కిపైగా విమానాలను రద్దు చేశారు. షట్‌డౌన్ నేపథ్యంలో ఘెడరల్ ఏవియేషన్ అడ్మినిస్ట్రేషన్(ఎఫ్ఎఏ) నుంచి అందిన ఆదేశాల మేరకు ఎయిర్ ట్రాఫిక్‌ను తగ్గించారు. దీంతో దేశంలోని చాలా బిజీ విమానాశ్రయాల నుంచి విమానాల రాకపోకలు మందగించాయి. ఈ పరిణామంతో అమెరికాలో పర్యాటకానికి, హాలిడే షిప్పింగ్‌కు తీవ్ర అవాంతరం కలిగిందని పరిశీలకులు అంటున్నారు. అమెరికాలో నవంబరు నెల నాలుగో గురువారాన్ని థ్వాంక్స్ గివింగ్ వీక్‌గా జరుపుకుంటారు. ఆ సందర్భంగా ప్రజలు తమ బంధువులను కలిసేందుకు పెద్దవిత్తున ప్రయాణాలు చేస్తుంటారు. విమాన సర్వీసులను ఇలాగే తగ్గిస్తూంటే, రాకపోకల విషయంలో అమెరికన్లు ఆసౌకర్యానికి గురవుతారని అంటున్నారు. ఇప్పటికే ఈవిషయంపై ప్రజల్లో అసంతృప్తి వ్యక్తమవుతోంది.విమానాల రాకపోకలను ట్రాక్ చేసే ప్లేట్ అవేర్ వెబ్‌సైట్ ప్రకారం, శుక్రవారంతో పోలిస్తే శనివారం రోజు విమాన సర్వీసులు ఎక్కువగా రద్దయ్యాయి. ఆ రెండు రోజుల్లో చెరో 1000కిపైగా విమానాలు క్యాన్సల్ అయ్యాయి. శనివారం ఉదయం నుంచి మధ్యాహ్నం వ్యవధిలో నార్త్ కరోలీనా రాష్ట్రంలోని ఛార్లోట్ నగర ఎయిర్‌పోర్టులో 130 విమాన సర్వీసులు రద్దయ్యాయి. అట్లాంటా, షికాగో, డెన్వర్, నెవార్క్, న్యూజెర్సీ నగరాల్లోని విమానాశ్రయాల్లోనూ శనివారం రోజంతా పెద్దసంఖ్యలో విమాన సర్వీసులు క్యాన్సల్ అయ్యాయి. న్యూయార్క్ సీటీ, దాని పరిసర నగరాలతో పాటు అమెరికాలోని పలు ఈస్ట్ కోస్ట్ ఏరియా విమానాశ్రయాల్లోనూ సర్వీసులు రద్దయ్యాయి. పలు విమాన సర్వీసులు అలస్యంగా నడిచాయి.అమెరికాలోని 40 ప్రధాన ఎయిర్‌పోర్టులలోని 4 శాతం విమాన సర్వీసులు షట్‌డౌన్ వల్ల ప్రభావితం అయ్యాయని ఘెడరల్ ఏవియేషన్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ ప్రకటించింది. మంగళవారం(నవంబరు 11) కల్లా విమాన సర్వీసుల లభ్యత తిరిగి పెరుగుతుందని స్పష్టం చేసింది. ప్రభుత్వ షట్‌డౌన్ ఇలాగే కొనసాగితే, వచ్చే శుక్రవారం నాటికి 10శాతం విమాన సర్వీసులపై ప్రభావం పడే అవకాశం ఉందని వెల్లడించింది. షట్‌డౌన్ ఇంకా కొనసాగితే వచ్చే వారంలో విమానాశ్రయాల్లోని ఎయిర్ ట్రాఫిక్ మార్గ్‌లోని సిబ్బంది లభ్యత మరింత తగ్గివ్వని అమెరికా రవాణాశాఖ మంత్రి సీన్ డక్స్ట్లీ హెచ్చరించారు.అమెరికాలో ఇంత పెద్దసంఖ్యలో విమాన సర్వీసుల రద్దుకు కేవలం ఘెడరల్ ఏవియేషన్ అడ్మినిస్ట్రేషన్(ఎఫ్ఎఏ) ఆదేశాలే కారణం కాదు. విమానాశ్రయ రాదార్ సెంటర్లు, కంట్రోల్ టవర్లలో సిబ్బంది కొరత వల్ల కూడా విమాన సర్వీసులను రద్దు చేశారు. దాదాపు గత నెల రోజులుగా విమానాశ్రయాల్లో పనిచేసే ఎయిర్ ట్రాఫిక్ కంట్రోలర్ సిబ్బందికి వేతనాలు అందలేదు. దీంతో చాలామంది ద్యూటీలకు హాజరుకావడం లేదు. ఫలితంగా ఎయిర్‌పోర్టుల్లో విమాన సర్వీసులను పర్మిషేక్షించే నిపుణుల కొరత ఏర్పడింది. ఈనేపథ్యంలో కొందరు సిబ్బంది వేతనం లేకున్నా, వారంలో 6 రోజుల పాటు ఓవర్ టైం ద్యూటీలు చేస్తున్నారని నేషనల్ ఎయిర్ ట్రాఫిక్ కంట్రోలర్స్ అసోసియేషన్ తెలిపింది. ఇంకొందరు విమానాశ్రయ సిబ్బంది తమ ద్యూటీని చేస్తూనే, కుటుంబాలను గడపడం కోసం ఇతరత్రా పార్క్ టైం జాబ్స్ చేస్తున్నారని పేర్కొంది.ప్రస్తుతానికి అమెరికాలో అంతర్గతంగా రాకపోకలను సాగించే విమానాలనే ఎక్కువగా రద్దు చేశారు. దీంతో వెంటటే ప్రయాణీకులు, అందుబాటులో ఉన్న ఇతర విమానాల టికెట్లను ఖుక్ చేసుకున్నారు. ఇప్పటివరకైతే అంతర్జాతీయ విమాన సర్వీసులకు ఎలాంటి అంతరాయాన్ని కలిగించలేదు. అయితే ఇకపై ఏయే విమాన సర్వీసులను రద్దు చేస్తారనే దానిపై అనిశ్చితి నెలకొంది. దీంతో ప్రయాణీకులు గొందరగోళానికి గురవుతున్నారు. చివరి నిమిషంలో విమాన సర్వీసులను రద్దు చేస్తే విమా అనే ఆందోళనలో ప్యాసింజర్లు ఉన్నారు.అమెరికాలో దాదాపు నగం నిత్యావసరాలు, వస్త్ర, ఉత్పత్తులను విమానాల్లోనే ఒకచోటు నుంచి మరోచోటుకు రవాణా చేస్తారు. ఇప్పుడు విమాన సర్వీసులు రద్దు అవుతుండటంతో నిత్యావసరాలు, వివిధ సరుకుల ధరలు పెరుగుతున్నాయి. విమానాల్లో సరుకులను రవాణా చేసే ఛార్జీలు సైతం పెరుగుతున్నాయి. ఆయా వస్తువుల ధరలను పెంచడం ద్వారా, తమపై పడుతున్న అనవసృ ఛార్జీల భారాన్ని కంపెనీలు తగ్గించుకుంటున్నాయి. అమెరికాలోని సామ్యాలక రంగం, తయారీ రంగాలను ఈ పరిణామం ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేయూంది.

పెట్టేరు పోలీస్ సిబ్బంది ఆధ్వర్యంలో అయ్యప్ప స్వామిలకు అన్నప్రసాద వితరణ



తొలి సమయం పెట్టేరు నవంబర్ 10 పెట్టేరు శ్రీ ధర్మరాష్ట్ర అయ్యప్ప స్వామి దేవాలయంలో నిత్య అన్నదాన కార్యక్రమంలో అయ్యప్ప స్వామిలకు భిక్షా కార్యక్రమం ఏర్పాటుచేస్తుంటారు. అందులో భాగంగానే కార్తీక 3వ సోమవారం రోజు ఎన్నె యుగంధర్ రెడ్డి, ఎన్నె దివ్య రెడ్డి, ఏఎస్ఎ శ్రీనివాస్ గౌడ్, వారి సిబ్బంది సౌజన్యంతో అయ్యప్ప స్వామిలకు అన్న ప్రసాద వితరణ కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో అయ్యప్ప స్వామిలకు పోలీసులు బిక్షా కార్యక్రమం వడ్డించి సేవలో పాల్గొన్నారు. అన్న ప్రసాద వితరణ అనంతరం అయ్యప్ప స్వామిలకు తాంబూలం అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పోలీస్ సిబ్బంది మరియు అలయ కమిటీ సభ్యులు అయ్యప్ప స్వామి దీక్షితులు పాల్గొన్నారు...

అగ్రికల్చర్ యూనివర్సిటీ కి స్థలం పరిశీలన



తొలి సమయం పెట్టేరు నవంబర్ 10 పెట్టేరు మండలంలోని అయ్యవారిపల్లి గ్రామం లో గట్టుదగ్గర అగ్రికల్చర్యూనివర్సిటీ కి స్థలం పరిశీలించడానికి అగ్రికల్చర్ జిల్లా ప్రోవెనర్లు శంకర్ కృష్ణ %౬% పెట్టేరు ఎమ్మార్వో మురళీధర్ గౌడ్, సర్వే వేంకటలక్ష్మి మేడం, గ్రామ జిపిఓ భూపాల్ గారు రావడంజరిగింది. ఇద్దరికార్యక్రమంలో పెట్టేరు మార్కెట్ యార్డ్ వైస్ చైర్మన్ ఎద్దుల విజయవర్ధన్ రెడ్డి, పట్టణ అధ్యక్షులు కారపాకుల వెంకట రాములు , దయాకర్ రెడ్డి, జగదీశ్వర్ రెడ్డి, సత్యనారాయణ , యాపర్ల రాంరెడ్డి , రాంపురం సత్యనారాయణ రెడ్డి, అయ్యవారిపల్లి ముత్త లక్ష్మణ్ నాయుడు, ప్రెసిడెంట్ ముకుంద గౌడ్ ప్రభాకర్ గౌడ్, బాలకృష్ణ నాయుడు, ఖదీర్ పాషా, బాలరాజు శెట్టి , భాస్కర్ యాదవ్ సవీన్ నాయుడు , చింబా సాగర్, కాంగ్రెస్సాయకులు ,తదితరులు పాల్గొన్నారు

నిషేధిత గంజాయిని తాగడానికి వచ్చిన

వ్యక్తిని అరెస్ట్ చేసిన సుజాతనగర్ పోలీస్



సుజాతనగర్ తొలి సమయం నవంబర్ 10 మధ్యాహ్నం సమయంలో సుజాతనగర్ ఎస్సై రమణ్ దేవి పోలీస్ స్టేషన్ నందు విరుల్లో ఉండగా ముగ్గురు వ్యక్తులు నిషిద్ధ గంజాయిని కొత్తగూడెంలో కొనుగోలు చేసి వేలగడ్డ శివారంలో తాదిపల్లి ఇష్టా హెమ్మ సమీపంలో రైల్వే స్టేషన్ (బ్రిడ్జి క్రింద గంజాయిని తాగడానికి వచ్చారని సమాచారం రాగా ఎస్సై రమణ్ దేవి తన సిబ్బందితో కలిసి స్టేషన్ బ్రిడ్జి వద్దకు వెళ్లేసరికి ముగ్గురు వ్యక్తులు పోలీసులను చూసి పారిపోవటం ప్రయత్నించగా వారిని పట్టుకునే ప్రయత్నంలో ఇద్దరు వ్యక్తులు అక్కడి నుంచి మోటార్ సైకిల్ వదిలి పారిపోగా ఒక వ్యక్తి పోలీస్ వారికి దొరికినాడు. అట్టి వ్యక్తిని విచారించగా అతని పేరు జిసుగు చేతనే అలియాస్ మింటు తండ్రి: సాల్వన్ రాజు సన్యాసి బస్సి కొత్తగూడెం అని చెప్పి ఇట్టి వ్యక్తి మరియు పారిపోయిన సిర్ సాయికిరణ్ మంచినిళ్ళ పూజిత తో కలిసి కొత్తగూడెంలో గుగులోత్ నరేష్ అలియాస్ కోడి %=/% బేకుబంజర అనే వ్యక్తి వద్ద గంజాయిని కొనుగోలు చేసి ఈ ముగ్గురు కలిసి పల్లూర్ మోటార్ సైకిల్ పై కరోజు మధ్యాహ్నం సమయంలో వేల గడ్డ రైల్వే స్టేషన్ (బ్రిడ్జి కిందకు వచ్చి గంజాయిని తాగడానికి రావడం జరిగిందని చెప్పడం జరిగింది అట్టి వ్యక్తి వద్ద నుంచి %=౦%, 9,340/ విలువ గల 186.8 గ్రాముల గంజాయిని ఒక మొల్లై పోస్ పల్లూర్ మోటార్ సైకిల్ ను స్వాధీనం చేసుకోవడం జరిగింది చుంచుపల్లి సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ %=%, వెంకటేశ్వర్లు కేసు దర్యాప్తు చేసి నిందితుడిని కోర్టులో హాజరు పరిచారు పరారీలో ఉన్న నిందితుల వివరాలు:

- గుగులోత్ నరేష్ S/o రామ్మ, R/o బేకు బంజర
- సిర్ సాయికిరణ్ S/o శ్రీనివాస్, రామా టాకెస్ కొత్తగూడెం
- మంచినిళ్ళ పూజిత S/O శంకర్, సన్యాసి బస్సి కొత్తగూడెం

కాబట్టి గంజాయి కొనడం అమ్మడం సేవించడం రవాణా చేయడం కలిగి ఉండడం చట్టరీత్యా నేరం. గంజాయి కి సంబంధించి సమాచారం తెలిసిన యెడల పోలీస్ వారికి తెలియజేయగలరని పోలీసు వారు కోరారు.

డిసెంబర్ 9-చలో ఆసిఫాబాద్ సభకు ఆదివాసీలు లక్షలాదిగా రావాలి లక్షలాదిగా రావాలి

తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన ఉద్యమంలో అన్ని రాజకీయ పార్టీలు, భిన్న సామజిక సంఘాలు భిన్న బావాలు, భిన్న దృక్పదాలను ప్రక్కన పెట్టేసి అంతిమంగా ప్రత్యేక రాష్ట్ర సాధనే ఉమ్మడి ఉద్యే భావనగా, ద్వేయంగా, పోరాడి రాష్ట్రాన్ని సాధించామని, ఆ ఉద్యమమే ఆదివాసీ ఉద్యమానికి స్ఫూర్తి అని, ఆదివాసి 9 తెగల జాక్ చైర్మన్ చుంచు రామకృష్ణ అన్నారు డిసెంబర్ 9న ఆసిఫాబాద్ లో జరిగే సభకు 9 తెగల ఆదివాసీలు లక్షలాదిగా తరలి రావాలని పిలుపునిచ్చారు. ఆదివారం ఖమ్మం జిల్లా కేంద్రంలోని ఆదివాసి జాక్ కార్యాలయంలో జరిగిన సమీక్ష సమావేశంలో జేపీసీ చైర్మన్ చుంచు రామకృష్ణ మాట్లాడుతూ

◆ భిన్నదృక్పథాలు, భిన్న రాజకీయపార్టీల అంతిమ లక్ష్యం తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధనదినగా పోరాడితేనే తెలంగాణ ఒచ్చింది. ఆదివాసీ ధర్మ యుద్ధానికి అదే స్ఫూర్తి
◆ నవంబర్ 15న అచ్చంపేట సభకు అశేషంగా తరలి, విజయవంతం చెయ్యాలని పోస్టర్ ఆవిష్కరణ..
◆ ఆదివాసీ సంఘాలు ఎన్నెనా ఉండనీ, వాళ్ళంతా ఎవరిపద్ధతిలో వాళ్ళు చట్ట బద్ధతలేని లంబాదాల జరిగే ధర్మపోరాటం లో భాగస్వామ్యం కావడాన్ని స్వాగతించాలి అన్నారు
◆ ఈనెల 23న, మానుకోట జిల్లా గుంజేడు 30న ఇల్లందు, డిసెంబర్ 4వ తారీఖు చిరుమల్ల లో జరిగే సన్నాహక సభలకు ఆదివాసీలు అశేషంగా తరలి రావాలి
◆ ఆదివాసి 9 తెగల సమన్వయకర్త, జేపీసీ చైర్మన్ చుంచు రామకృష్ణ..

తొలి సమయం ఖమ్మం నవంబర్ 9: తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన ఉద్యమంలో విభిన్న ఉద్యమరూపాలు పాల్గొన్నాయి అన్నారు, అవి సాంస్కృతిక రూపాలు, రాజకీయ రూపాలు, పోరాట రూపాలు, న్యాయ పోరాటాలు పాల్గొని జనాన్ని తెలంగాణ సమాజాన్ని చైతన్యం చేశాయన్నారు. ఎవరి పద్ధతిలో వాళ్ళు పాల్గొని తెలంగాణ ఉద్యమ భావజాలాన్ని ప్రజల్లోకి బలంగా తీసుకొని పోయారని అన్నారు. అదే పద్ధతిని చట్టబద్ధతలేని లంబాదీలను జాబితా నుంచి తొలగించలేనే న్యాయపోరాటం పరిణతి చెందిందన్నారు, సుప్రీం కోర్టులో ఆ తీర్పుకు కాలం కూడా దగ్గర పడ్డది అన్నారు. దానికంటే ముందు ఆదివాసీలను బక్యం చేయడానికి సాంస్కృతిక ఉద్యమాన్ని ఆదివాసి సమాజం ముందుకు తీసుక పోయాం అన్నారు, వందలాది ఆదివాసీ 9 తెగల ఇలవేల్పుల సమ్మేళనాలు చేశామన్నారు మనం ఏం కోల్పోతున్నాము, మనకేం కావాలి, అనేది బదు రాష్ట్రాని తొమ్మిది తెగల ఆదివాసీలకు నేర్పుతూ 9 తెగలను బక్యత చేయడంలో కొంత మేరకు సఫలీ కృతం అయ్యమన్నారు
ఆదివాసీ ధర్మ యుద్ధంలో ఆదివాసీ సంఘాలు అనేకం పాల్గొనాలని, వారందరి దృక్పథాలు, జెండాలు, ఎజెండాలు, కూడా చట్టబద్ధతలేని లంబాదాను ఎన్నీ జాబితా నుండి తొలగించడమే ఏకైక లక్ష్యంగా పోరాడితే ఆదివాసి 9 తెగల జాక్ స్వాగతించుందన్నారు. అంతకు మించి ఇంకా ఇతర అభిప్రాయాలు జేపీసీ కి లేవు అని కుండబద్దలు కొట్టారు. సంఘాలు వారి వారి పద్ధతిలో ఉద్యమాన్ని బలోపేతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు.

హైదరాబాద్ లో భారీ ఉగ్రకుట్ర భగ్నం.. ఇంట్లోనే సైనైడ్ కన్నా ప్రమాదకర రసాయనం

ఇంట్లోనే రైసిన్ అనే విష రసాయనం తయారు చేసిన డాక్టర్ హైదరాబాద్ వైద్యుడి సహా ముగ్గురిని అరెస్ట్ చేసిన గుజరాత్ ఏటీఎస్ దేశంలో భారీ విధ్వంసం సృష్టించేందుకు నిందితుల ప్లాన్ ఒంటరితనంతో బెసిన్ వైపు ఆకర్షితుడైన మొహియుద్దీన్ నగరంలో అప్రమత్తమైన పోలీసులు, స్థానిక సంబంధాలపై ఆరా హైదరాబాద్ కేంద్రంగా మరో భారీ ఉగ్రకుట్రను గుజరాత్ యాంటీ టెర్రరిస్ట్ స్క్వాడ్ (ఏటీఎస్) భగ్నం చేసింది. ప్రాణాలు కాపాడాల్సిన ఓ వైద్యుడే.. తన ఇంటిని ప్రయోగశాలగా మార్చి, సైనైడ్ కన్నా అత్యంత ప్రమాదకరమైన రైసిన్ అనే విష రసాయనాన్ని తయారు



డిసెంబర్ 9న ఆసిఫాబాద్ జరిగే మహాసభకు ఆదివాసీలు లక్షలాదిగా తరలిరావాలని పిలుపునిచ్చారు, డిసెంబర్ 9న ఆసిఫాబాద్ సభకు ముందు జరిగే సన్నాహక సభల పై ఆదివాసీలు ఒక అవగాహనకు రావాలి అన్నారు, సన్నాహక సభలో భాగంగా చెంచు తెగల ఆధ్వర్యంలో మహబూబ్ నగర్ జిల్లా అచ్చంపేట లో నవంబర్ 15న జరుగు సభకు ఆదివాసీలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొనాలని పిలుపునిచ్చారు. దీనికి సంబంధించిన పోస్టర్ ఆవిష్కరణ చేసారు ఈనెల 23 మహబూబాబాద్ జిల్లా గుంజేడు , ఈనెల 30న ఇల్లందులోను, డిసెంబర్ 4న చిరుమల్ల సమృద్ధి తల్లి పుట్టగడ్డెలు వద్ద సన్నాహక సభను నిర్వహిస్తున్నమన్నారు. తుదం దెబ్బ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు డాక్టర్ మైపతి అరుణ్ మాట్లాడుతూ.. అక్రమంగా ఎన్నీ జాబితా లో చేరడానికి 250 సంవత్సరాలనుండి ప్రయత్నం చేస్తున్నారని, మనముందు తరాలు వ్యతిరేకించాయి అన్నారు, 1976లో అక్రమంగా ఎన్నీ జాబితాలో చేరే ప్రయత్నాన్ని విజయవంతం చేసుకున్నారని

ఎద్దేవా చేసారు, రాజ్యాంగ సవరణ జరుగకుండానే ఎన్నీ జాబితాలో చేరిన ఆధారాలు కోర్టులో నిరూపణ అవుతుందని, రోజు రోజుకు లంబాదాలు ఉరుకులు పరుగులతో కొంతమంది మేదావులతో సోషల్ మీడియా మాట్లాడిస్తున్నారని అన్నారు, చరిత్రను వక్రీకరణకు పాల్పడితే పొరపాటు అన్నారు, గాలి విసేద్ కుమార్ జియోలోజికల్ పరిజ్ఞానంపై పట్టు లేకుంటే, చరిత్రను అధ్యయనం చేసి తెలుసుకోవాలని అన్నారు, అడ్డంగా మాట్లాడొద్దని హితవు పలికారు ఈ కార్యక్రమం లో ఆధార్ సాఫ్ట్ డివైజులు రిటైర్డ్ జాయింట్ కలెక్టర్ కల్లీ వీరమల్లు, కోట్నాక విజయ్ సిద్ధ బోయిన లక్ష్మీనారాయణ, ఆదివాసి చైతన్య మహిళా శక్తి చైర్మన్ పూసం విజయ లక్ష్మి, రిటైర్డ్ డి.ఎస్.పి కురుసం సీతారాములు, చుంచుతెగ ప్రతినిధి మల్లికార్జున్, ఆదివాసి ఓయూ ప్రతినిధి బట్ల వెంకటేశ్వర్లు, ఖమ్మం పటేల్ ముక్తి భాస్కర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

డాక్టర్ మొహియుద్దీన్, 35 ఏళ్లు వచ్చినా వివాహం కాకపోవడంతో ఒంటరితనంతో బాధపడుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఈ క్రమంలోనే బెసిన్ వైపు ఆకర్షితుడై, ఆన్లైన్ ద్వారా ఉగ్రవాద సానుభూతిపరులతో సంబంధాలు పెంచుకున్నాడు. ఇంట్లోనే గదిలోనే అమూలం గింజల వ్యర్థాల నుంచి రైసిన్ తయారు చేస్తుండగా, అతడి ప్రవర్తనపై తల్లిదండ్రులు అనుమానం వ్యక్తం చేశారు. అయితే, అది చాలా విలువైన రసాయనమని, అమ్మితే బోల్షాజా వద్ద పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. వారి నుంచి తుపాకులు, రసాయన పదార్థాలను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. సులేమాన్, సలీంఖాన్లు దిల్లీ, లఖన్పూ, అహ్మదాబాద్ వంటి నున్నత ప్రాంతాల్లో విధ్వంసం కోసం రెక్కి నిర్వహించారని, పాకిస్తాన్ సరిహద్దు నుంచి డ్రోస్ట్ ద్వారా ఆయుధాలు సేకరించారని ఏటీఎస్ డీఐజీ సునీల్ జోషి వెల్లడించారు. సోషల్ మీడియా ద్వారా పరిచయమైన వీరంతా, రైసిన్ ఉపయోగించి దేశంలో పెను విధ్వంసం సృష్టించాలని కుట్ర పన్నినట్లు ఏటీఎస్ పేర్కొంది. రాజేంద్రనగర్లోని ఫోర్ట్స్ కాలనీలో నివసించే

మలంగి.. మనసాగడండి! వారాంతంలో..



తెలంగాణకు దక్షిణాన ఉన్న నల్లమల అడవులు ఎంతటి అందమైనవో.. ఉత్తరాన విస్తరించిన కెరమెరి కొండలూ అంతే సుందరమైనవి. ఆదిలాబాద్-కుమరం ఖీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లాల్లో విస్తరించిన గిరులు నిండా తరులతో అలరిస్తాయి. ఈ గుట్టల్లో ఓ భాగం మలంగి గిరులు. ఆసిఫాబాద్ జిల్లా జైనురు మండల పరిధిలో విస్తరించి ఉన్న మలంగి కొండలు.. పచ్చదనంతో, నీటి చెలమలతో వేసవిలోనూ వసంతసాన్ని కలిగిస్తాయి.

మలంగి లోయ గిరిజనుల ఆధ్యాత్మిక కేంద్రం. దశాబ్దాల కిందట పూలాజీ బాబా ఏళ్లకేళ్లు తపస్సు చేసిన ప్రాంతమిది. బాబా సిద్ధి పొందిన ప్రదేశానికి నేటికీ భక్తులు వస్తుంటారు. పట్నాపూర్ నుంచి మలంగి వరకు లోయమార్గంలో సాగే నాలుగు కిలోమీటర్ల ప్రయాణం ఓ అద్భుతం. రెండు గుట్టలు ఎక్కి దిగడంతో కలిగే అలసట.. అక్కడక్కడా తారసపడే జలపాతాలను చూడటంతో మాయం అవుతుంది. అందమైన నాలుగు జలపాతాలు 10 నుంచి 15 అడుగుల ఎత్తు నుంచి దూకుతూ చేసే నాట్యం నయన మనోహరంగా ఉంటుంది. ఈ కొండల సదయ నేలంతా ఈనిండా అన్నట్లుగా పచ్చని పంటలు కనిపిస్తాయి. కాశీకుండం.. లోయలో నడవలేని నాళ్లు రోడ్డు మార్గంలో మలంగి క్షేత్రానికి చేరుకోవచ్చు. దారంతా ఎగుడు దిగుడులతో ఉన్నా.. కొండల మధ్య పాములా చంకట్లు తిరుగుతూ గమ్యానికి దారితీస్తుంది. ఈ మార్గంలోనే పలకరిస్తుంది మలంగి వాగు. ముందు వేసవిలోనూ నిండుగా ప్రవహిస్తూ ఆశ్చర్యం కలిగిస్తుంది.

వాగుపై ఉన్న మడుగు జలక్రీడలకు వేదికగా నిలుస్తుంది. అక్కడక్కడా ఉండే ద్వీపాలపై పూలాజీ బాబాకు సంబంధించిన పవిత్ర స్థలాలు దర్శనమిస్తాయి. ఇక్కడికి సమీపంలోనే బాబా ప్రార్థనా మందిరం ఉంటుంది. ఇంకాస్త ముందుకు వెళ్తే పట్నాపూర్ నుంచి వచ్చే కాచినడక మార్గం కలిసే చోటు వస్తుంది. ఇక్కడ వాగు మలుపును గంగా సంగమ స్థలంగా భావిస్తారు గిరిజనులు. సమీపంలో ఉండే కుండాన్ని కాశీకుండంగా భావించి పవిత్ర స్నానాలు ఆచరిస్తారు. తర్వాత విడుస్తుంటారు. భక్తితో బాబాను ఆరాధిస్తూనే.. ప్రకృతిలోని ప్రశాంతతను ఆస్వాదిస్తారు. మధురమైన జ్ఞాపకాలతో తిరుగు ప్రయాణం అవుతారు.

పట్నాపూర్ మలంగి క్షేత్రం దర్శించడానికి హైదరాబాద్ నుంచి ఆదిలాబాద్ వెళ్లే మార్గంలో ప్రయాణించి గుడిహతూరుకు చేరుకోవాలి. అక్కడి నుంచి ఉట్నూరు (38 కి.మీ) వెళ్లి.. హస్తాపూర్ మీదుగా పట్నాపూర్ (25 కి.మీ.) చేరుకోవచ్చు. బస్సులు, ప్రైవేట్ వాహనాలు అందుబాటులో ఉంటాయి. బాబా ఆశ్రమం నుంచి మలంగి క్షేత్ర పరిసరాలన్నీ చుట్టి రావచ్చు. బాబా జయంతికి.. పూలాజీ బాబా తపస్సు ఆచరించిన ప్రాంతం కావడంతో.. మలంగి లోయను పవిత్రంగా భావిస్తారు గిరిజనులు. మలంగి వాగు ఆవలి ఒడ్డున బాబా తపస్సిద్ధి పొందిన ప్రదేశం ఉంటుంది. ఏటా బాబా జయంతి (ఆగస్టు 30), గురు పౌర్ణమి, మహాశివరాత్రి సందర్భంగా పెద్ద ఎత్తున భక్తులు ఇక్కడికి తరలి వస్తారు.

కొత్తగా: కునుకుల్లో కదలిక లేదా



దూర ప్రయాణాల్లో కునుకమ్మ ఇట్టే దరి చేరుతుంది. అలా నిద్రలోకి జారుకోగానే.. తల పక్కకు ఒడుగుతుంది.. చప్పున మెలకువ వచ్చేస్తుంది. పోనీ కాసేపు భుజం వాలుద్దామనుకుంటే.. పక్కనీట్లో అపరిచితుడు కన్నెర్ర చేస్తుంటాడు. ఆ సీట్లో స్నేహితుడున్నా.. ఇంట్లోవాళ్లున్నా.. కన్నులున్నాయి తప్పవు. ప్రయాణం పూర్తయ్యే సరికి చాలీచాలని నిద్రతో తలపట్టేసినట్లు అవుతుంది. ఈ సమస్యకు పరిష్కారం హెడ్ రెస్ట్ కవర్. కారులో, బస్సులో, విమానంలో దీన్ని వాడుకోవచ్చు. సీటుకు దీనిని అమర్చి అందులో తల దూర్చితే సరి. తల ఏ పక్కకు ఒరిగినా.. పట్టు జారకుండా చేస్తుంది. దీంతో ఏ కదలిక లేకుండా కునుకు తీసేయొచ్చు. కళ్లపై వెలుతురు పడకుండా కవర్ చేసుకోవచ్చు కూడా. ఆన్లైన్ మార్కెట్లో ఇవి దొరుకుతున్నాయి. ధర రూ.500 నుంచి మొదలవుతోంది.

సముద్రమట్టం.. సమాన ప్రాంతం



చుట్టూ సముద్రం.. కనుచూపు మేర నీరు.. మేఘాలను తాకే అలలు.. అందమైన దీపం. ఇన్ని అందాల సదుమ కొన్ని అనివారాలు కూడా ఉంటాయి. కిరిబిడి సముద్ర తీర ప్రాంతంలో ఉన్న ఒక పట్టణం. పసిఫిక్ మహా సముద్రానికి మధ్యలో 33 సముద్ర దీవులు, వగడపు దిబ్బలు కలిగిన అదృశ్య దీవి. ఆకాశం నుంచి మొదలు నేలపై ఉన్న సముద్రపు నీళ్లు కూడా నీలిరంగు వరంలో ఉంటాయి. మధ్యన ఆకుపచ్చ అందాలతో చెట్ల ఎడో పెయింటింగ్ వేసినంత అదృశ్యంగా దర్శనమిస్తాయి. 2100 నుంచి ఈ ప్రాంతంలో మనుషుల సంచరిస్తున్నాయి. ఇక్కడ ప్రాణుల మనుగడ సాగుతుందని తెలుస్తుంది. సముద్రపు అంచున గోడలా ఉన్న ఈ నగరం సముద్ర అలల తాకిడికి శిథిలావస్థకు చేరుకున్నది. దాంతో అక్కడ నివాసం ఉండే జనాలు వివిధ ప్రాంతాలకు వలస వెళ్లిపోయారు. ఇప్పుడు అక్కడ చూడడానికి ఏమీ లేకున్నా బాగుంటుంది. ప్రకృతి విపత్తుల వల్ల ఆ ప్రాంతం అంతా జలమయం అయి చిన్నాభిన్నం అయిపోయింది. అక్కడ ప్రజల శ్రమ ఫలితంగా ఆ ప్రాంతం మళ్లీ పూర్వ స్థితికి వచ్చింది. ప్రపంచంలో సూర్యుడి? మొదట ఇక్కడి వాళ్లు మాత్రమే చూడగలరు. కిరిబిడి ప్రపంచంలోనే ఒక వింతైన సముద్ర దీవి. ఇప్పుడా ప్రాంతం అంతా టూటాలుగా మారిపోయింది. అక్కడి ప్రభుత్వం ప్రజలకు ధైర్యాన్నిస్తూ పర్యాటకాన్ని, ఉపాధిని పెంచుతున్నది. స్కూజిలాండ్, ఆస్ట్రేలియా వంటి దేశాలతో కలిసి ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పిస్తున్నది. ఇవన్నీ పక్కన పెడితే ఈ ప్రాంతం సముద్ర మట్టానికి సమానంగా ఉంటుంది.

నూటగొక్క సారంగాల అద్భుతం

ఒకవైపు నల్లమల కొండల అందాలు.. ఇంకోవైపు అష్టదశకొరైన వాతావరణం. ఈ పైపై అందాలను నవాలు చేస్తూ వెలిసిన భారీ బిలం. అందులోనే ఆలయాలు. అందులోనే కొనేరులు. అంతచిక్కని రహస్యాలు. గుంటూరు జిల్లా పిడుగురాళ్ల సమీపంలో ఉన్న గుత్తికొండ బిలం విశేషాలిది. గుత్తికొండ బిలం ప్రకృతి అడుతేం. 101 సారంగాలతో ఉంటుంది. ఇవి యుగాల కిందట ఏర్పడినవని చెబుతారు. వీటిలో నూటొక్క కొలనులు ఉన్నాయంటారు. గుర్తించినవి మాత్రం ఆరేదే! చీకటి గుహలో ఉన్నా.. కొలనుల్లోని నీరు స్వచ్ఛరీగా ఉండటం విశేషం. కొలను అడుగు భాగం కనిపించేంత పారదర్శకంగా నీళ్లుంటాయి. చీకటి మల్లయ్య స్నాని గుడి బిలంలోనే ఉంటుంది. కొలనులో స్నానం ఆచరించి మల్లయ్యస్నామిని దర్శించుకుంటారు భక్తులు. ఆధ్యాత్మిక యాత్ర మాత్రమే కాదు ఇది. విచిత్రమైన బిలం.. అందులో సారంగాలు.. పర్యాటకులను ఆశ్చర్యపరుస్తాయి. కొన్ని సారంగాలు శ్రీశైలం, అమరావతి, తిరుపతి, అహోబిలం, చేజర్లకు దారితీస్తాయని చెబుతారు. శాలివాహన రాజుల కాలంలో గుత్తికొండ బిలం బాగా వెలుగులోకి వచ్చింది. ఈ క్షేత్రాన్ని దక్షిణకాశీగా పిలిచేవారు. కొండపై

పచ్చిమ కనుమల్లో ఆకుపచ్చ స్వర్గం

టూరిజం అగ్రనెజేషన్ ఏటా మాన్ సూన్ కార్నివాల్ స్నాప్స్ ను నిర్వహిస్తోంది. 'ఆంధ్రజ్యోతి'తో పాటు పలు పత్రికల ప్రతినిధులను అందుకు ఆహ్వానించింది. ఈ బృందం పయనాద్ ప్రాంతంలోని పలు పర్యాటక ప్రదేశాలను తిలకించింది.. సగరంలో బతుకుతుంటే అడవిలో బతుకుతున్న భీ ఉంటుంది. అదే, నిజమైన అడవిలోకి వెళ్తే మనలోకి మనం ప్రయాణించిన అనుభూతి కలుగుతుంది. రెండు చోట్లా మనపి ఏకా..! కిక్కిరిసి జనారణ్యంలోని ఒంటరితనానికీ, ఆకుపచ్చ అరణ్యంలోని ఏకాంతానికీ - బతకడానికీ, జీవించడానికీ ఉన్నంత వ్యత్యాసం కనిపిస్తుంది. ఒకటి.. మనల్ని మనకు కాకుండా చేస్తే, మరొకటి.. మనల్ని మనకు మళ్లీ తిరిగి అప్పగిస్తుంది. అదేమి.. ఒక ఆరోమా థెరపీ! మానసిక ఒత్తిళ్లను కడిగి.. కొత్త జీవశక్తిని నింపే ప్రకృతి చికిత్స. ఉత్తర కేరళలోని పశ్చిమ కనుమల్లో పరుచుకున్న ఆకుపచ్చ స్వర్గం 'పయనాద్' అడవుల్లో విహరించినప్పుడు కలిగిన మధురానుభూతి ఇది. తిరువనంతపురం, అలప్పీ, కొట్టాయం, ఎర్నాకుళం వంటి దక్షిణ కేరళ ప్రాంతాలకు తెలుగువాళ్లు ఎక్కువగా వెళుతుంటారు కానీ, ఉత్తర కేరళకు తక్కువ మంది సందర్శిస్తుంటారు. కర్ణాటక, తమిళనాడులకు దగ్గరగా ఉంటుంది కాబట్టి.. ఆ రాష్ట్రాలకు పర్యాటకుల తాకిడి ఎక్కువ. పయనాద్, కోజికోడ్, మలప్పురం వంటివన్నీ ఉత్తర భాగంలోని పర్యటక ప్రదేశాలు. వీటిలో పయనాద్ ఎంతో ప్రత్యేకమైనది. ఎటుచూసినా దట్టమైన అడవులు, కొండలు, లోయలు, సదులు, జలపాతాలు, పచ్చనిప్రాణులు, కాషీ, తేయాకు, మసాలా దినుసుల తోటలు, పక్క చెట్లు, ఆయుర్వేద పంచకర్మ చికిత్స కేంద్రాలు, విలాసవంతమైన రిసార్డులు.. కనువిందు చేస్తాయి. కోజికోడ్ నుంచి 76 కి.మీ. వెళితే.. ఈ ప్రాంతం వస్తుంది. కాచికల్ ఎయిర్పోర్టు నుంచి మూడున్నర గంటలు ప్రయాణిస్తే.. ఇక్కడికి చేరుకోవచ్చు. పయనాద్ పర్యాటక తమిళనాడులోని మధుమర్తి, కర్ణాటకలోని బండిపూర్ల మీదుగా విస్తరించాయి. మైసూర్, కూర్, ఊటి, బెంగళూరులకు వెళ్లినప్పుడు.. పయనాడ్ ను సందర్శించవచ్చు.

యడక్కల్ కేవే. ప్రపంచ వారసత్వ సంపదల్లో ఒకటి. పయనాద్ జిల్లాలోని కల్ పెట్టా నుంచి పాతిక కిలోమీటర్ల దూరం, సముద్ర మట్టానికి 1200 మీటర్ల ఎత్తులో ఉంటుంది గుహ. కొండ మీద నాలుగు పెద్ద గుండ్రతో గూడులా ఏర్పడిన ప్రకృతి మాయాజాలం. శ్రీ.పూ.ఆరువేల ఏళ్ల క్రితం గిరిజనులకు ఆవాసంగా ఉండేదని చరిత్రకారులు చెబుతున్నారు. గుహ లోపలున్న రాళ్లపై చెక్కిన కుర్చులిత్రాలు ఇప్పటికీ చెక్కుచెదరలేదు. జంతువులు, పక్షులు, చక్రాల బండ్లు, అంకెలు, అక్షరాలను రాళ్లపై పొదిగారు. తలపై కిరీటం పెట్టుకున్న ఆదివాసి నాయకుడి చిత్రం ఉంది. ఈ గుహను 1890లో మలబార్ జిల్లాలో పనిచేసిన పోలీసు అధికారి ఎస్.ఫాసెట్ కనుక్కున్నారు. అప్పట్లో ఆయన ఇండియన్ యాంటిక్వరీ అనే జర్నల్లో పరిశోధనాత్మక కథనం రాయడంతో వెలుగులోకి వచ్చింది. పర్వతారోహకులు, చరిత్ర ఔత్సాహికులకు ఎంతో నచ్చే ప్రదేశం ఇది. అయితే గుహపైకి చేరుకోవాలంటే కాస్త ప్రయాస పడాలి. గుహపైకి వెళ్లినప్పుడు కింద కనిపించే కొండలు, పచ్చదనం మన అలసటను మాయం చేస్తాయి.

వైతి. ఇదొక పట్టణం. కొండలు, అడవులు, జలపాతాలు, రిసార్డులకు వెళ్లించే పేరు. వైతిరి నుంచి మూడు కిలోమీటర్లు వెళితే.. పోకోల్ అనే నాచురల్ లేక్ కు చేరుకోవచ్చు. ప్రశాంతమైన వాతావరణం ఉంటుందిక్కడ. టోటా ఎక్కి సరస్సులో విహరించవచ్చు. సమీపంలోని అక్షేరియంలో రకరకాల చేపలు చూడ ముచ్చటగా ఉంటాయి. పిల్లలు అడుకోవడానికి ప్రత్యేక పార్క్ కూడా ఉంది. ఇక్కడి నుంచి సోచిపాతా జలపాతానికి చేరుకోవచ్చు. వైతిరి విల్డెస్ స్టార్ హోటల్లో విడిది చేస్తే.. చుట్టూపక్కలున్న ప్రదేశాలన్నీ చుట్టేయచ్చు. మూడు కిలోమీటర్ల నుంచి వంద కిలోమీటర్ల పరిధిలో కనీసం ఇదే పర్వతల ప్రదేశాలను చూడొచ్చు. వైతిరి పట్టణం పయనాద్ పర్యటనకు కేంద్రబిందువు.

బాణాసుర డ్యామ్.. పయనాద్ జిల్లాలోని కల్ పెట్టాకు 21 కి.మీ. దూరంలోని బాణాసుర డ్యామ్ ను అనేక ప్రత్యేకతలు ఉన్నాయి. దీన్ని 1979లో కబినీ నది మీద నిర్మించారు. కేరళను పాలించిన మహాబలి కొడుకు బాణాసుర పేరునే డ్యామ్ కు పెట్టారు. పచ్చని కొండల మధ్యన చీలి పారుతో ఒదిగి ఉంటుంది డ్యామ్. మట్టితో కట్టిన అతి పెద్ద డ్యామ్ ఇదే. ఆసియాలో రెండోది. డ్యామ్ ను తిలకించిన తరువాత శ్రీ యయ్యమందిర్, శ్రీ నాథ్ మందిర్, నిరూర్ శివ మందిర్ వంటి ఆలయాలను దర్శించవచ్చు. కల్ పెట్టా మీదుగా వెళ్లే వాళ్లు.. ఎనిమిది కిలోమీటర్ల దూరంలోని చెంబ్రాపీక్ కు కూడా వెళ్లొచ్చు. మెప్పటి పట్టణం నుంచి వెళితే చాలా దగ్గర. పయనాద్ జిల్లాలోనే అత్యంత ఎత్తయిన ప్రదేశం చెంబ్రా. సముద్ర మట్టానికి సుమారు 2,100 మీటర్ల ఎత్తులో ఉంటుంది. పర్వతారోహకులు ఉత్సాహంతో వస్తుంటారక్కడికి. మెప్పడికి సమీపంలోని మరొక పర్యాటక ప్రదేశం.. సోచిపాత జలపాతం. మూడు పావులుగా అలరించే జలపాతం పర్యాటక అనుభూతిని రెట్టింపు చేస్తుంది.

అమ్మలకూ పరీక్షే!



ఇది పరీక్షల సమయం. పరీక్షా సమయం. తెప్పకునే మార్కులు, సాధించే ర్యాంకులు.. తర్వాత సంగతి. అన్నిటికంటే ముందు పిల్లలు ఆత్మవిశ్వాసంతో పరీక్షలకు సిద్ధం కావాలి. అందుకు సరిపడా మద్దతు, అనువైన వాతావరణం కన్నతల్లై అందించాలి. ఇది పరీక్షల సమయం. పరీక్షా సమయం. తెప్పకునే మార్కులు, సాధించే ర్యాంకులు.. తర్వాత సంగతి. అన్నిటికంటే ముందు పిల్లలు ఆత్మవిశ్వాసంతో పరీక్షలకు సిద్ధం కావాలి. అందుకు సరిపడా మద్దతు, అనువైన వాతావరణం కన్నతల్లై అందించాలి. పోషకాలతోనే శరీరానికి బలం వస్తుంది. జలుబు, దగ్గు తదితర రుగ్మతలు ఇష్టమిది పెట్టవు. కాబట్టి, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్నే వడ్డించండి. తెల్లబాటే పరీక్ష అనగా.. పిల్లలు రాత్రాటా మేరీటూ చదువుకోవాలని ఆశించడం దురదృష్టం. ఇది మంచి వద్దతి కాదు. మేడలు అలసి పోతుంది. జ్ఞానపతశి తగ్గిపోతుంది. కనీసం ఏడాదికంటే నిద్ర లభించేలా చూడండి. కాఫీ.. లబ్ధిపూర్ణా ఇవ్వండి. అలా అని పూర్తిగా నిషేధించకండి.

గుంటలకొడ్లి చదవకుండా.. మధ్యలో బ్రేకి తీసుకునేలా ప్రోత్సహించండి. ఆ వ్యవధిలో తినడానికి ఏమైనా పెట్టండి. ప్రతి పరీక్ష తర్వాతా పోస్టుపార్శ్వమి అవసరం లేదు. పిల్లల్లో ఆత్మవిశ్వాసం నెలవంటి.. స్నేహితుల్లా వ్యవహరించండి. ఫలితాలు గరించి ఆలోచించి బుర్ర పాడునేసుకోకుండా.. తరచువలె ప్రయత్నం చేయమని నలపా ఇవ్వండి. వాళ్లతో పాటు మేరీటూ మేరీటూ ఉండాలనేవడం ప్రస్తుతనమే. మీరు ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే.. పిల్లలు చనులు నజావ్గా సాగుతాయి. ఈ సమయంలో వాళ్లకు క్రమవిశిష్ట, పరిశుభ్రత, సమయ పాటన.. వగైరా పాతాలు బుర్రకెక్కించే ప్రయత్నం వద్దే వద్దు. గతంలో ఎలా ఉన్నారో ఇప్పుడా అలానే ఉండవచ్చుండి. మంచినిశ్చ అందుబాటులో ఉంచండి. తరచూ జాప్య, మజ్జిగ, పళ్లకసాలు ఇస్తూ ఉండండి. వేసవిలో హైడ్రేషన్ చాలా ముఖ్యం. అతి తరచిపోవడం, అతినిద్ర, నిద్రలేమి, నెగెటివ్ వ్యాఖ్యానాలు.. డిప్రెషన్ సంతకాలు కావచ్చు. గమనిస్తూ ఉండండి.

సినిమాలతోనే.. ఫ్యాషన్ ట్రెండింగ్!



నీలా లుల్లా.. ఘోషన్ ప్రపంచంలో పరిచయం అవసరం లేని పేరు. సృజనకు పెట్టింది పేరు. మూడు దశాబ్దాల సుదీర్ఘ అనుభవం తర్వాత కూడా ఓ యువ దీక్షావరేలా కొత్తదనం కోసం తపసింది. నీతా లుల్లా.. ఘోషన్ ప్రపంచంలో పరిచయం అవసరం లేని పేరు. సృజనకు పెట్టింది పేరు. మూడు దశాబ్దాల సుదీర్ఘ అనుభవం తర్వాత కూడా ఓ యువ దీక్షావరేలా కొత్తదనం కోసం తపిస్తూనే ఉంది. కాబట్టి, 'జోడా అక్బర్' నుంచి 'చంద్రమూర్తి-2' వరకు అనేక సినిమా అవసరాలు కోరి వచ్చాయి. జయలలిత బయోపిక్ కూడా పనిచేశారు. సమంత కథానాయికగా విడుదలైన సినిమా అప్పుడున్న 'శాకుంతలం' చిత్రానికి కూడా తనే కాస్ట్యూమ్ డిజైనర్. నీతా లుల్లా ప్రతి పదకొండు ఏడు మనసుకు అద్దం వట్టేది.

ప్రతి ప్రయత్నం కొత్తగా ఉండాలి. గతంలో కంటే మెరుగైన ఫలితాలు సాధించాలి. అప్పుడే పరిశ్రమలో మనకంటూ ఓ ముద్ర ఏర్పడుతుంది. ఇప్పటివరకూ నాలుగువందల చిత్రాలకు కాస్ట్యూమ్ డిజైనింగ్ చేశారు.. సృజన మాత్రమే కాదు, అంతకు మించిన తపన ఉంది.

ప్రతిరోజూ ఓ కొత్త పనియం నేర్చుకోవాలి. కానీ ఆదంత సులభం కాదు. అందులోనూ కెరీర్లో ఓ దశకు చేరుకున్న తర్వాత మన బుద్ధులు అహం కమ్మేస్తుంది. దీంతో ఆలోచనల ద్వారాలు మూసుకుపోతాయి. 'శాకుంతలం' ఓ పీరియడికల్ సినిమా. కథానాయిక కోసం రసాయనాల జాడలేని సేంద్రియ వస్త్రాల్నే ఎంచుకున్నారు. ఇన్స్టిన్, హ్యోండ్రి ఎంబ్రాయిడరీకి ప్రొడ్యూస్ ఇచ్చారు. కాస్ట్యూమింగ్ శకుంతల ఇలానే ఉండేదేమో.. అన్నంత సహజంగా సమంతను ముస్తాబు చేశాం.

కొత్త తరానికి నా నలభై ఒకటే. మీరు ప్రేమించే వ్యక్తినే ఎంచుకోండి. అదే ప్రపంచమని అనుకోండి. మౌఖ్యతలు సహజం. నా విషయంలో.. నేను మాత్రమే చేయగలను అనుకున్నప్పుడు మాత్రమే తీసుకుంటాను. విగతా బాధ్యతలను అందులో నైపుణ్యం ఉన్నవారికి అప్పగిస్తాను.

ఇదే నా విజయ రహస్యం కూడా. సినిమాల విషయానికొస్తే.. 'చంద్రముఖి-2' పనులు వేగంగా జరుగుతున్నాయి. పవన్ కల్యాణ్ హీరోగా ఓ చిత్రానికి కాన్స్టాంట్స్ అందిస్తున్నా. ఫ్యాషన్స్ సినిమాల చాలా ప్రభావితం చేస్తున్నాయి. ఫలానా హీరోయిన్ ధరించిన డ్రెస్ అంటే చాలు.. క్షణాల్లో ట్రెండింగ్ అవుతుంది.

కండ్ల కేబి



ఆరోగ్యం కోసం, ఫిట్‌నెస్ కోసం జిమోలో చేరిండా అమ్మాయి. సరదాగా కనరత్తులు చేస్తుండేమో అనుకున్నాడు. అక్కడితో ఆగకుండా 'మీస్ ఫిజిక్ ఆఫ్ తెలంగాణ' టైటిల్ గెలుచుకుంది. మహిళా బాడ్ బిల్డింగ్ సత్కా చాటుకున్నది. ఆంధ్రరేలా ఏడో ఒక రంగాన్ని ఎంచుకొని, విజయం సాధించాలనుకుని ఉంటే... ఆమె మిగిలిన అమ్మబిల్డర్ల ఒకరిగా మిగిలిపోయేది. కానీ తనకంటూ ఓ ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకోవాలనుకుంది. రోల్ మోడల్ కావాలనుకుంది. అందుకే, ఏ అమ్మాయి తీసుకోని నిర్ణయం తీసుకుంది. బాడ్ బిల్డింగ్ మీద కనసేమనుకుంది. ఇదో ఏషియాన్ ఇండోర్స్ ఛాంపియన్. 'అబ్బాయిల అక్కడకు వెంతుకం' వచ్చే' అంటూ అడ్డు చెప్పినా... క్రికెట్ లాల్లీ బోసేన్ ఆఫీసర్. ఇండోర్ అందరూ సాఫ్ట్‌వేర్ డివలపర్లు. అటువైపు



చిరిగిందైనా సరే జీన్సు ప్యాషన్. ఇక, ఇప్పుడు కాస్త పాతబడ్డా ప్యాషన్ ఐకానే అంటున్నారు. నయా డిజైన్‌రర్లు, జీన్స్‌ను పునర్నిర్మియోగించి ట్రెండ్ నగలను రూపొందిస్తున్నారు. చిరిగిందైనా సరే జీన్సు ప్యాషన్. ఇక, ఇప్పుడు కాస్త పాతబడ్డా

ప్రయత్నాలు చేయమని సూచించారు. కానీ, కీర్తి వినలేదు. అప్పటికే తన ఫిక్స్ అయిపోయింది. కాన్కుటాలజీ కోర్సు చేసినా అందులో ఎక్కువరోజులు కొనసాగలేదు. కొంతకాలం భౌతికగానే ఉంది. ఆ సమయంలో బరువు పెరుగుతున్న ఛాయలు కనిపించడంతో.. వెంటనే జిమ్లో చేరాలనుకుంది.

మీని ఫిజిక్స్ తెలంగాణ
హైదరాబాద్ లో ఉన్నది మంచి జిమ్ ను ఎంచుకునే
క్రమమే... చాలా ప్రయత్నాలే చేసింది.
అధునిక ఎక్స్ ప్లెమ్మెంట్, ఎయిర్ కండిషన్
వాతావరణం... అన్నీ బాగానే ఉన్నా ఒకటే
సమస్య, ఎక్కువ చూసినా మగ ట్రైనర్లే కనిపిస్తే
ఎందుకు లేరు? ఆ బాధ్యత నేను ఎందుకు
అనిపించింది. తక్కువ ఆ ఆలోచనను అమలు
చేసేం ఏకీకరణ ఫిట్ రకం కాదు. సాధారణ
ట్రైనర్ కావాలంటే ముందు తాను ఫిట్ గా ఉండి
కష్టపడి కనరత్నలు చేసింది. ఆపేర్ నిర్మించి
అభ్యాసాలు తొందరగా కంట్రీలు చేసుకోవాలి
కాదు. ఎంతో కష్టపడాలి. కంట్రీ లింగ్స్
రెండేళ్లపాటు కఠోరమైన సాధన చేసింది.
సమగ్రం పెరిగినా... షోట్ లకు వెళ్లడానికి
హైదరాబాద్ లో జరిగిన పుణ్య సాధి బిల్లు
"మీని ఫిజిక్స్ ఆఫ్ తెలంగాణ" బిల్డ్ లో గెలుచుకు
క్రీడ శరీరాత్మని చూసి ఇంట్లోవాళ్లు కంగారు
అవ్వడం పెండి చేసుకోకపోవడం వారిందాదు.
ఎవరూలుంటే ఉన్నా... సన్నని మీ కొడుకు
సరసిపిచ్చింది. అప్పుడేనుంచి ఎవరూ అడుగు పెట్ట



పూటలా జిమ్మి చేసి కండలు పెంచింది. ఆ సమయంలో తనకు ఇప్పుడైన రుచులు వదిలేసింది. స్క్విష్ ఫర్డ్, బాయిల్డ్ రిజెస్, కింగ్స్ ఫిషి, ఎగ్గ్ బైట్ డ్రైల్స్ భాగం చేసుకుంది. దాంతోనే జిమ్మి బ్రౌన్లూగా కొనసాగింది. వివిధ పోటీల్లో పాల్గొన్నది. జాతీయ స్ట్రాయిల్ పతకాలు గెలుచుకున్నది. అంతర్జాతీయంగా తెలంగాణ పేరు నిలబెట్టేటటువంటి తన వంతు కృషి చేస్తానని చెబుతున్నది. కండలరాజు కీర్తి.

కండల రాజు అనిపించుకోవడం ఏ అవ్యూయర్లైనా కష్టమే. అందుకు శ్రమపడాలి. పోటీలు ఉన్నప్పుడు మరిన్ని వర్క్యూట్స్ చేద్దాం. ఆహారం విషయంలో కనకంనాని ఉండాలి. కొన్నిసార్లు ఇబ్బలే అలవాటు వచ్చేస్తుంది. అదన్నీ తట్టుకొని ఉండటం మూర్ఖులు విషయం కాదు. అందులోనూ, బాడీ బిల్డింగ్ రంగంలో అవ్యూయలు తక్కువు. గతంలో నేను కూడా అందుకు అవ్యూయర్లనే ఉండేదాన్ని. చిన్నచిన్న విషయాలకే భయపడేదాన్ని. ఇప్పుడు అలా కాదు. చాలా స్ట్రాంగ్ అవ్వాలను. రెగ్యులర్ వర్క్యూట్స్, బాడీ బిల్డింగ్ నాలో డ్రోప్స్ అవడం వాయి.

ಜನ್ಮೋತ್ಸವ ಜಾವೆಲರ್!

ఫ్యాషన్ వికాసే అంటున్నారని నయా డిజైన్లను, జీన్స్ ను పునర్నియోగించి క్రొండి నగలను రూపొందిస్తున్నారు. అవ్వినట్లే, రిసైక్లేడ్ డెనిమ్ జువెలరీ పేరుతో మళ్ళీనూ ఇలా కాలిలే పిల్లలకి కట్టబడేస్తున్నాయి. జీన్స్ లో ఏం చేసినా మారు మచ్చేస్తుందంటే ౧౦౦% అనేలా కళకళలాడే వస్తున్నాయి. నగంంటే బంగారు నగలే అవుతున్న రోజులు ఎప్పుడో పోయాయి. గిల్లె సాములైనా స్వర్ణాన్ని పోనలే పెట్టుకోవాలనే నిబంధనలు. మునుపకు నవ్వాటి, ద్రెస్సుకు నవ్వాటి.. బస్.. ఇంకంటే అకర్డేరు. 'అలా ఏమన్నా ఉంటే చూపించండి బ్రో.. ముకు మరీ వెలికితాను క్రింద లేదు'. అనేస్తున్నారని ఇప్పుడే అమ్మాయిలు. అప్పుం అనే పీచర్లతో తయారవుతున్నాయి అందమైన డెనిమ్ నగలు. జీన్స్ పోలో ఫ్యాషన్ లుకే, ఆభరణాల్లోనూ నాశుకు

సేకుశాగ్లా% రెండు ఇంధుతో ఉన్నాయి. మనం వాడివడిసిన జీన్స్ చెత్త కుప్పల్లో పేరుకుపోయిండా.. కలాశ్తకంగా కత్తిరించి అండాలు నగలు తయారు చేస్తున్నారు. అంతేకాదు, ప్లాస్టిక్ కబీరింగల్లో మిగిలి పోయిన పచ్చలను ఉపయోగిస్తున్నారు. కాకాలనుకున్న నగను బట్టి జీన్స్ ను కత్తిరించి అద్దాలు, పూసలు, రాళ్ళు జోడిస్తున్నారు. అలా దెబ్బను నగల్లో చెల్లెసులు, గెలుసులు, చెవిమీసలు, గైసెల్లు.. ఇలా జోలెదు రకాలు రాపొందిస్తున్నారు. అంతేకాదు, కేవలం పేర్లు, పేర్లు, బోర్డులు అవుతున్న అద్దాల దెబ్బను పసుతోనే పువ్వుల్ని తీర్చిదిద్ది.. ఎన్నో వాడెదును తీసుకొస్తున్నారు. ప్లాస్టిక్ దుస్తుల మీదికి ఇవి తొంగుంటాయి. అంధం విషయంలో రాజకీయంకాదు, మాజీ జీన్స్ తో రాపొందిస్తుంటున్న ఈ అభరణాలును చూసిన పంచెరా వాన్ జీగ్లా% అనాబందే! ప్లాస్టిక్, ఫంక్షన్స్ సింగంయింకున వెళ్ళాల్సింది.

ప్రధాని మోదీ మాటలతోనే స్వల్ప..80,000 కిలోమీటర్ల

ఒంటరి బైక్ ప్రయాణం చేసి రికార్డుకెక్కిన రమాబాయి వినూత్న ప్రయత్నం..!

దేశాలు దాటిపోయిన స్నేహితుగా ఏ ఆద్యై లేకుండా ప్రపంచాన్ని చుట్టరికాలానీ ఆలోచన ప్రతి స్త్రీకి ఉంటుంది. ఇది ఓ కలల మాత్రమే. ముహూర్తంగా కనే కల. దానిని అవలంబించి చెప్పలేనివారే చాలామంది. అయితే ఈ మానవని నిజం చేసేదేనిని మన రమణబాయి లతో పట్టి. సాంప్రదాయ చీరకట్టులో బైకే మీద దాదాపు 12 20 నడక దేశాలు, 30 అదనపు దేశాలు తిరిగిని, ఉండివు ప్రయాణించడానికి తన సోలో బైకే రైడ్ మిషన్ లో సిద్ధంగా ఉంది. అందుకే రమణబాయి భారత్ కి బైట్ అనే ముద్దగా పిలుస్తారు పూత జనాలు. ఇంతకీ తన గరింబి చెప్పకపోవని వస్తే... పూతకు చెందిన రమణబాయి లతోపట్టి అనే మహిళ, ఇతర స్త్రీల ముడిగిగానే భూగోళాన్ని చుట్టి రికార్డులని చాలా ఉత్సాహంతో కంటి, అయితే ఆమెలోని మరోదే ప్రత్యేకత ఆమెను మహిళాకథలో కంటి, వేరుగా ఉందింది. లోకమే మహిళాస్త్వ సవరీ చీరను ధరించి సామంతవాస్తవంగా ఒంటరిగా బైకేపై ప్రయాణించే అద్భుతమైన సామంతినిగా చెప్పుంది. ఇంతకీ దీనికంతకతగా ప్రధాని నరేంద్ర మోడీని ఎవరో తెలుసా... మన ప్రధాని మోడీనేనట. ప్రధాని నరేంద్ర మోడీని చేసిన ప్రకటనలు తనను ప్రేమించేవారయిన రమణబాయిని చెప్పకట్టింది. ఈ 20 నడకల్లో ప్రధాని మోడీ చేసిన వ్యాఖ్యల సాధనంతోనే భారత్ లో మహిళలు అసాధారణ ప్రగతిని సాధిస్తున్నారని రమణబాయి చెప్పుంది. రమణబాయి ఒక వ్యాపారవేత్త, పైలెట్ గా లిలో తన అనుభవం, మ్యాప్ ను చదవగల సామర్థ్యం ఇవన్నీ తనకు చాలా వాతావరణాన్ని తీసుకువచ్చిన మహిళాన్ని ముగింపు చేసుకోవడం నేర్చింది. రమణబాయి ఈ ప్రయత్నాన్ని ముగియలేని గేట్ వే ఆఫ్ ఇండియా నుండి

అంతర్జాతీయ మహిళా
దినోత్సవమున 8 మార్చి 2023న
తన నోతో బైకె రైడ్ ఆవిష్కరణ
ప్రారంభించింది. ఆమె ముంగి
నుంచి ఢిల్లీకి వెళ్లి ఆ తర్వాత
బైకెను ఆస్ట్రేలియాకు ప్రయాణం
పెట్టనుంది.

కచ్చనాపేట, సిద్ధి మధ్య దాదాపు
1,600 కిలోమీటర్ల ప్రయాణం
కష్టతరమైన భాగం. ఈ 1,600
కి.మీ ప్రాంతంలో సరైన హాస్టల్
సౌకర్యాల లేవు అలాంటి చోట్ల
కూడా రమ్య ప్రయాణించనుంది అ
అక్కడ సెరిఫోన్ కనెక్టివిటీ లేదు
రమణాబా తో యాత్రాలో
బలంబాగా ప్రయాణిస్తుంది. ఎ
ంచినపుడు మాత్రం అదంతా
గడంబా వస్తుంది. దాదాపు
కొలదిం కొలదింటి. ఒక నందమూర్తి
నడుపుతుంది. రమణాబా ఆ
స్వ్యాధికార్య మొదలకో, దుబై
కూడుకుర్చు వేసే. తన 365 రోజు
కోటి కంటే ఎక్కువగా ఆఫీస్
తన %బావి%, బంగారు ఆభరణ



తన దమ్ము మెత్తాన్ని ఖర్చు చేసేది. అయితే ఇక్కడ మొత్తం ఖర్చు తను భరించలేదు కనుక రమాబాయి ఒక వ్యక్తి నుంచి రూ. 1 కోట్లను క్రాడీ పంపింగ్ ఆఫ్ఫర్సున చేసింది. దీని గురించి అమె రెండు మాసాల పాటు నంపూలను, ఎన్నికైన అధికారులను నంపండింది. రమాబాయి ముమ్మలమొదటి టెన్కాఫ్ షింట్, రాష్ట్ర మంత్రుల గిరీష్ మహేశ్వర్ రమాబాయి తన అద్దపుత్రమైన సోలో బ్రైట్ రైడ్స్ ని మమ్మకున్నారు. అమె బ్రెటానీ ప్రయత్నానికి మద్దతుగా ఒక్కొక్కరు అమెకు ఒక రూపాయి ఇచ్చారు. మరి మనం కూడా రమాబాయి చేస్తున్న ప్రయత్నం విజయం సాధించాలని, ఈ ధైర్యవంతురాలు విజయంతో తిరిగి రావాలని కోరుకుందాం.

ఉద్యమంలా..ఉద్యోగం!

ఒక జీవన్ముతుడే అపయమదానం.. అందుడికి చూపునిస్తుంది. హృద్రోగికి గుండె స్పందన ప్రసాదిస్తుంది. కాలేయ వ్యాధిగ్రస్తుడికి సంజీవని అవుతుంది. మూత్రపిండ రోగికి అండగా నిలుస్తుంది. కొన్ని కుటుంబాలు వీధిన పడకుండా కాపాడుతుంది.

ఒక జీవన్ముక్తి అవయవదానం.. అంధుడికి చూపునిస్తుంది. పూర్వోక్తి గుండె స్పృహన ప్రసాదిస్తుంది. కాలేయ వ్యాధిగ్రస్తుడికి సంజీవని అవుతుంది. మహాత్రింద రే గోకి అందగా నిలుస్తుంది. కుక్కనా కుటుంబాలు వీధిన పడదాడగా కాపాడుతుంది. తెలంగాణలో ఆ మహానా మహాధర్మమ సారథి, “జీవన్ముక్తి” షివచ్చా..! ప్రాఫెసర్ జి.స్వరూత. ఆమె నేతృత్వంలో ఆ ప్రాజెక్ట్ దేశానికే పాఠాలు నేర్పుతున్నది. ఎందుకంటే, గత ఏడాది దేశవ్యాప్తంగా ఇవ్వనాలుగు శాతం అయిదువ వార్షిది ప్రప్రచితిత్వలు మన దగ్గరే జగగయ..

“ఈ మహానా వీ ఒక్కరికినో సాధ్యం కాలేదు, సమష్టి కృషి ఫలితం” అంటూ వూరు స్వరూత..

జీవనోదాన బాధ్యతను స్వీకరించే సమయానికి నా వయసు ముప్పై. నెపోలాజీ డిపార్ట్ మెంట్లో వదండ్ల నుంచి పనిచేస్తున్నా. నిమ్మలలో నా కుట్ర సీనియర్లు చాలామంది ఉన్నారు. నన్నే నమ్మే అంపిక చేశారో అర్థం కాలేదు. కానీ అందరినాగా అమెరికానిది. నేను చిన్నప్పటి నుంచీ చాలా వారకులు. నాన్న మిలిటరీ ఇంజనీరింగ్లో సర్వీస్లో పనిచేసేవారు. ముమ్మడి క్రమశిక్షణతో పెంచారు. అయినాకు రెండేండ్లకు ఒకసారి డిబిలి అయ్యేది. అలా తరహా సూత్రే మారదాన్ని. ఎక్కువన్నా తల్లివారుజామను నిద్రలేచేవాళ్ళం. కంట్రీస్కోలే ఏరియారు వాకింగ్ వేళ్లేవారు. ట్రైన్ సైనికులతో కలిసి వ్యాయామం చేసేవారు. కంట్రీలోనూ కేండ్రియూ

విధ్యాలయల్లో చదువుతోపాటు ఆటల పోటీలు, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు విజ్ఞప్తుగా జరిగే వారి గణితం అంటే ఇష్టం. కానీ, ఇంకోటి ఒకరు డార్ఫర్ కలావని నన్ను కోరిక. ఆయన పూట దానసన తన శిష్యా శిష్యుని చదువుతోనే సమద్యేమార్గంగా ఎంబైవీసీ తీసుకున్నాను. తిరుపతి కేంద్రంలో విధ్యాలయంలో ఆడుతూ పాదము చదివాను, అయినా, ఎంతసేం 213న ర్యాంకి ఉండేదాను. మెడిసిన్ తర్వాత ఏమిట్లో ఉద్భవించి చచ్చింది. లైసంగర్ నుంచి జైతాం చేకు నకు సాగిన నా ప్రయాణం ఏమిరికీ హైదరాబాద్లో స్థిరపడింది.

రెన్ను మేనేజిమెంట్
అమయమవసాం సాధారణ చికిత్సలకు భిన్నమైంది. రిస్క్తో కూడిన ఉత్పన్నముగా, చిన్నా లితకా స్రవ్యల్లా నిమిషాల్లో ముగిసిపోను. గుంటపాటు నిర్దిరామంగా పని చేయాలి. ట్రైనుల డెత్ కేసులు అర్ధరాత్రి ఎక్కువగా వస్తుంటాయి. ఆ సమయంలో ఉన్నచోటి నుంచే పని నడిపించాలి. అమయవదాన ప్రతిష్ఠ చేసిన ఖాత్య ట్రైనుల డెత్ వల్ల చనిపోతే... వారి అమయవాలను అనుసరవ్వున వారికి ఉన్నవల్ల మార్తల్లు అమయవదానమున చాలామంది అనుకుంటారు. ఇది నిజమే. కాకపోతే, ఇందులో ఎంతోమంది భాగస్వామ్యం ఉంటుంది. పోలీసు కేసులు, ఫోరెన్సిక్ పుష్కలవసరం వర్గములందరూ, బందువులకు కాన్సూలింగ్ ఇవ్వడం, ఇంకాన్ని అమయవరవ్వున గుర్తించడం, వాళ్ళను రప్పించడం, ఎవరికి సరిపోతుందో నిర్ధారించడం... అన్నీ కొద్ది గంటల్లోనే జరిగిపోవాలి. ఒక్క మంటలో చెప్పాలిచదవ్... ఇది యుద్ధం లాంటిదే. అందుకేనేమో, మిలటరీ క్రమశిక్షణ వచ్చేవేలినా నాకు పాపాత్మలు అవుగదా.

ప్రతిక్షణం అమూల్యమే



అపయమదానం కోసం హాస్తిటల్ ను ఒప్పించడానికి చాలా కష్టమదాటే ఉంటుంది. ఏదైనా దవాఖానాలో బ్రెయిన్ డిస్ జరిగినప్పుడు ఆ సమాచారాన్ని మూకు అందిస్తే.. వెంటనే డాక్టర్లు, హాస్పిటల్ నిర్వాహకులు, పోలీసులు, స్పెషియల్ సిగ్నల్స్ అధికారులు, పేషెంట్ బంధువులతో సంప్రదింపులు మొదలుపెడతారు. అపయమదానం కోసం పేర్లు సమాచార చేసుకున్నా బాక్ష్టర్లు వెంటబడిగి లిస్ట్ ఆధారంగా పేషెంట్లకు సమాచారం పంపిస్తారు. బ్రెయిన్ డిస్ ను నిపుణులు మాత్రమే నిర్ధారించాలి. కానీ పనలన్నీ మేం స్వయంగా పర్యవేక్షిస్తాం. కుటుంబ సభ్యులకు కౌన్సిలింగ్ ఇస్తాం. అవగాహనా రావాకత్తు అనిపిస్తే.. కారణం ఏమైనా కావచ్చు. చాలామంది ఓ పక్కన ఆమోదించరు. మేం ఓపికగా ఒప్పిస్తాం. ఆ నిర్ణయం వల్ల ఎంత సకారాత్మకం అవుతుందో వివరిస్తాం. కుటుంబ ఆచారాల ఆధారంగా సగం సమాచారాన్ని నష్టం. ఇప్పుడు, కీలక భూమిలను అదయమ మార్చి డి చేసే దవాఖానాను

తరలించాలి) ఉంటుంది. గంటల వ్యవధిలో అవరోషన్ పూర్తిచేయాలి. (గ్రీన్ ఛానల్ ఏర్పాటు చేసుకుని, అవరోషకకర్త బ్రాఫీక్స్ను నియంత్రించే సళాలంతో సజావుగా అవయవాలను తరలీస్తాం. అదే సమయంలో పేషెంట్లను స్వీడం చేస్తాం. ఎవరికి అన్యాయం జరగకుండా... వెయిటింగ్ లిస్టులో ఉన్న మొదటి మూగురిని పిలిపిస్తాం. ఆ అవయవం ఎవరికి సరిపోతుందన్నది దాక్టర్లు నిర్ధారిస్తారు. చనిపోయిన వ్యక్తి రక్తం, అవయవ స్వీకర్త రక్తం కలుపుమోతలో పరీక్షిస్తారు. ఇద్దరి వయసులూ కొంత దగ్గరగా ఉంటే మరీ మంచిది. అవయవాల పరిమళాం కూడా సమంజాసి ఉండాలి. అన్నీ తనివీటి చేసుకున్న తర్వాత, ఆరు గంటల్లో అవరోషన్ పూర్తి చేయాలి. అందుకే నేను ఉన్న ఉద్యోగమని అనుకోను. ఉద్యమంలా భావిస్తాను.

తెలంగాణ బెస్ట్
అవయవహీన ఉద్యమంలో తెలంగాణ మొదటి నుంచీ రోల్ మోడల్ గా నిలుస్తున్నది. ఆన్లైన్ రిజిస్ట్రేషన్ కు ఓ పోర్టల్ నిర్వహిస్తున్నాం. పక్షపాతం లేకుండా సేవలు అందించేందుకు తెలంగాణ వైద్య-ఆరోగ్యశాఖ ఓ సాఫ్ట్వేర్ రూపొందించింది. ఈ సాంకేతికత బ్లడ్ గ్రూప్, అవయవ పరిమాణం, చర్మము, మొదలైనవి తిలక్ గ్రూప్ వీక్షకుడు సౌవీక్య చేసింది.

అంబాద్కారియంగా మున్నె... అవయవ దానంలో అమెరికా, యూరప్ దేశాల
అదర్భంగా నిలుస్తున్నాయి. అమెరికా చట్టాల ప్రకారం.. జీవన్మరణదేహంపై
ప్రభుత్వానికే అధికారం ఉంటుంది. అవయవదానానికే ప్రత్యేక అనుమతి
అవసరం లేదు. యూరప్ దేశాల్లో కూడా ఇదే విధానం ఉంది. కాకపోతే, అ
న్నకే బలికొస్తున్నప్పుడు "నా అవయవాలు ఎవరికీ ఇవ్వనట్లు" అని ప్రమాణపత్రం
మనవిచ్చింది. ఉండే మాత్రం మినహాయింపు ఇస్తారు. మన దేశంలో దీనికి
విరుద్ధంగా.. బలికి ఉన్నప్పుడు అవయవదానం చేస్తామని ప్రమాణ పత్రం
ఇచ్చిన వాళ్ల అవయవానలను మాత్రమే స్వీకరించాలి. అది కూడా కుటుంబం
ఒప్పుకొందేనే. ఇన్ని అడ్డంకులు దాటడం కఠిన సామే. మన దగ్గర రెండు
లక్షల మంది అవయవదాన ప్రమాణ పత్రాలు ఇచ్చారు. అవయవాలు కోసం
దర్జావు చేసుకున్న రోగిగా మారుదులీ ఉండే వంతు వరకూ ఉన్నారు. వారిని
మార్పిడిలో తెలంగాణ అగ్రస్థానంలో ఉండటం గర్వకరం.

ఈ ఫుడ్స్ మీ శరీరంలో పేరుకుపోయిన కొలెస్ట్రాల్ మంచులా కలిగిస్తాయి..

నేటి జీవనశైలి, తప్పుడు ఆహారం మన ఆరోగ్యంపై చాలా ప్రభావం చూపుతున్నాయి. అధిక కొలెస్ట్రాల్ అనేది చాలా మందిని వేధిస్తున్న సమస్య. జంక్ ఫుడ్ తినడం వల్ల అధిక కొలెస్ట్రాల్ తోపాటు పలు ఆనారోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది. ముఖ్యంగా అనారోగ్యకరమైన ఆహారం గుండె ఆరోగ్యాన్ని మరింత దెబ్బతీస్తుంది. ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని అలవాటు చేసుకోవడం తప్పనిసరిని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. కన్నలైంట్ పోషకాహార నిపుణుడు రూపాలి దత్తా, “అధిక కొలెస్ట్రాల్ ను నివారించడానికి మంచి ఆహారం, క్రమమైన వ్యాయామం, శరీర బరువు, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి కీలకమని తెలిపారు. , కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను సమర్థవంతంగా తగ్గించగల ఐదు ఆకర్షణీయమైన ఆహారాల కలయిక గురించి పేర్కొన్నారు.

అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు, ముఖ్యంగా పెరిగిన %బాణా% లేదా “చెడు” కొలెస్ట్రాల్, గుండె ఆరోగ్యానికి ముప్పును కలిగిస్తాయి. హృదయ సంబంధ వ్యాధులను అభివృద్ధి చేసే అవకాశాలను గణనీయంగా పెంచుతాయి. %బాణా% కొలెస్ట్రాల్ ధమనులలో పేరుకుపోతుంది, రక్త నాళాలను ఇరుకైన, గట్టిపడే ఫలకాలను ఏర్పరుస్తుంది. కాలక్రమేణా, ఇది గుండెపోటులు, స్ట్రోకులు మరియు కొరోనరీ ఆర్టరీ వ్యాధి వంటి వివిధ హృదయనాళ పరిస్థితులకు దారితీస్తుందని తెలిపారు. శరీరంలో నుంచి చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించుకునేందు ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

ఇవి కూడా చదవండి

కొలెస్ట్రాల్ ను “మంచి” కొలెస్ట్రాల్ గా పరిగణిస్తారు, ఎందుకంటే ఇది రక్తప్రవాహం నుండి అదనపు కొలెస్ట్రాల్ ను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. మరోవైపు, ఎల్డిఎల్ కొలెస్ట్రాల్ ను “చెడు” కొలెస్ట్రాల్ అని పిలుస్తారు, ఎందుకంటే అధిక స్థాయిలు ధమనులలో ఫలకం ఏర్పడటానికి దోహదం చేస్తాయి.

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను ఎలా తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది?

తక్కువ సంతృప్తి, ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్, ఫైబర్ అధికంగా ఉండే, గుండె-ఆరోగ్యకరమైన పోషకాలను కలిగి ఉన్న ఆహారాలను చేర్చడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇటువంటి ఆహారాలు %బాణా% కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. అంతేకాదు మొత్తం గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి.

కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి ఉత్తమ ఆహారాలు ఇవే:

- 1. ట్రాన్స్ రైస్ తో పప్పు తినండి:** అన్నం, పప్పు ఈ కాంబినేషన్ ను భారతీయులు చాలా ఇష్టపడుతారు. చాలా మంది ఈ కలయికలో వైట్ రైస్ ను ఎంచుకున్నప్పటికీ, అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు వైట్ రైస్ కు బదులు బ్రౌన్ రైస్ ఎంచుకోవాలి. బ్రౌన్ రైస్ లో ఉండే నూనె చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది.
- 2. పెరుగు, బాదం:** పెరుగు, బాదం రెండూ కూడా పోషక శక్తి కేంద్రాలు. సాధారణంగా వీటిని విడిగా తింటుంటాం. అయినప్పటికీ ఈ రెండు కలిపి తింటే అవి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి గొప్ప ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. బాదంపప్పులో సంతృప్తి కొవ్వు ఆమ్లాలు తక్కువగా ఉంటాయి, అయితే పెరుగులో ప్రోబయోటిక్స్ ఉన్నాయి, ఈ కలయిక కొలెస్ట్రాల్ నిర్వహణలో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. సంతృప్తికరమైన, పోషకమైన ఆహారం కోసం ప్రతిరోజూ పెరుగుతోపాటు బాదం తినండి.
- 3. వెల్లుల్లి, ఉల్లిపాయ:** వెల్లుల్లి, ఉల్లిపాయలు భారతీయ వంటకాలకు మరింత రుచిని జోడించడమే కాకుండా అధిక కొలెస్ట్రాల్ ను నివారించడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. వెల్లుల్లిలో అల్లినినే ఉంటుంది, ఇది కొలెస్ట్రాల్-తగ్గించే లక్షణాలకు ప్రసిద్ధి. ఈ రెండు కూడా చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో కీలకం పనిచేస్తాయి.
- 4. గ్రీన్ టీ, నిమ్మరసం**



గ్రీన్ టీ, బరువు తగ్గించే ప్రయోజనాలకు ప్రసిద్ధి చెందింది. యాంటీఆక్సిడెంట్స్ నిండిన గ్రీన్ టీ కొలెస్ట్రాల్-తగ్గించే గుణాలను కలిగి ఉంది. గ్రీన్ టీలో నిమ్మరసం కొన్ని చుక్కలను కలపండి. నిమ్మరసంలో ఉండే ఫ్లేవనాయిడ్లు దాని కొలెస్ట్రాల్-నియంత్రణ సామర్థ్యాన్ని మరింతగా పెంచుతాయి. ఈ రిఫ్రెష్ టీని వేడిగా లేదా చల్లగా తాగండి.

5. పసుపు, నల్ల మిరియాలు: పూతన భారతీయ వంటగది ప్రధానమైన పసుపు , కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను

తగ్గించడంలో సహాయపడే శోధ నిరోధక లక్షణాలను కలిగి ఉంది. కొలెస్ట్రాల్-బికిత్త సామర్థ్యాలకు ప్రసిద్ధి చెందిన పైపెరిన్ అనే సమ్మేళనాన్ని కలిగి ఉన్న నల్ల మిరియాలు, కొలెస్ట్రాల్-తగ్గించే ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్నాయి. వీటిని రెగ్యులర్ గా నూనె లలో చేర్చుకున్నట్లయితే చెడు కొలెస్ట్రాల్ కలిగిపోతుంది.

ఈ ఫుడ్ కాంబినేషన్లను మీ డైట్ లో చేర్చుకోవడం ద్వారా, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను సమర్థవంతంగా తగ్గించుకోవచ్చు

హార్ట్ అటాకికి ప్రధాన కారణాలివే.. వీటికి దూరంగా ఉన్నారంటే మీ చిట్టి గుండె సురక్షితం..

ప్రస్తుత కాలంలో మానవాళిని వేధిస్తున్న ఆరోగ్య సమస్యలలో గుండెపోటు ప్రథమ స్థానంలో ఉంది. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే.. ఈ రోజుల్లో మనం పాటిస్తున్న ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి నేపథ్యంలో గుండె సంబంధిత సమస్యలు అనేవి సర్వసాధారణమని నిపుణులు.. ప్రస్తుత కాలంలో మానవాళిని వేధిస్తున్న ఆరోగ్య సమస్యలలో గుండెపోటు ప్రథమ స్థానంలో ఉంది. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే.. ఈ రోజుల్లో మనం పాటిస్తున్న ఆహారపు అలవాట్లు, జీవనశైలి నేపథ్యంలో గుండె సంబంధిత సమస్యలు అనేవి సర్వసాధారణమని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. ఇంకా గుండెపోటు ప్రాణాంతకమని అయితే దాని నుంచి తప్పించుకోవడం చాలా తేలిక అని వారు సూచిస్తున్నారు. అయితే అంతకంటే ముందు గుండెపోటుకు కారణాలేమిటో తెలుసుకుని, దానికి మూలమైన కారకాలకు దూరంగా ఉంటే చాలని చెబుతున్నారు. ఈ క్రమంలో గుండెపోటుకు కారణాలేమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

గుండెపోటుకు కారణాలు

హైబిపీ: గుండెపోటు వంటి హృదయ సంబంధిత సమస్యలకు అధిక రక్తపోటు ప్రధాన కారణమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రక్త నాళాల్లో ప్రవహించే రక్తం ఒత్తిడి చాలా ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు గుండె పోటు వస్తుంది. అలాగే ఈ విధమైన రక్తపోటు గుండె ఆరోగ్యంతో పాటు కిడ్నీలు, బ్రెయిన్, కాలేయం వంటి ఇతర అవయవాల పనితీరు, ఆరోగ్యాన్నికూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ నేపథ్యంలో రక్తపోటుకు కారణమయ్యే ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

జీవనశైలి: శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, ఎక్కువ సమయం కూర్చోని పనిచేయడం వంటి జీవనశైలి అలవాట్లు కారణంగా కూడా గుండెపోటు సంభవించే ప్రమాదం ఉందని కార్డియాలజిస్టులు పేర్కొంటున్నారు. ఈ మేరకు ప్రతిరోజూ భోజనం తర్వాత కనీసం 10 నిమిషాలు లేదా 400 మీటర్లు అయినా నడవడం మంచిదని వారు సూచిస్తున్నారు.

ప్రకృతి సంరక్షణ కోసం ప్రధాని మోడి పిలుపు..

ఆహారపు అలవాట్లు: తినే ఆహారమే ప్రధానంగా మన ఆరోగ్యంపై ప్రధానంగా ప్రభావం చూపుతుంది. ఎలా అంటే ఉప్పు, కొవ్వు, చక్కెర ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారాలను తినడం వల్ల శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరుగుతుంది. ఫలితంగా అది గుండె పోటుకు దారి తీస్తుంది. కాబట్టి ఆహారం విషయంలో కూడా జాగ్రత్త వహించాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

మద్యపానం: పరిమితమైన మోతాదులో మద్యం తాగితే ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనం, కానీ మితిమీరితే ప్రాణాళికి ప్రమాదమని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. గుండెపోటుకు కూడా అధిక మోతాదులో మద్యం తాగడమే కారణమని వారు అంటున్నారు.



పుణ్యపట్టి నుంచి బిడ్డకు ఎప్పటికప్పుడు ఎన్ని టీకాలు వేయాలో తల్లిదండ్రులకు తప్పనిసరిగా తెలిసే ఉంటుంది. ప్రతి బిడ్డకు సకాలంలో టీకాలు వేయడం చాలా అవసరం. పిల్లవాడు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే పీడియాట్రిక్ వైద్యుడు సూచించిన టీకాలు వేయాలి. పిల్లలకు టీకాలు వేయడంలో తల్లిదండ్రుల పాత్ర కీలకం. అయితే పిల్లలకు టీకాలు వేయించే ముందు తల్లిదండ్రులు తప్పకుండా ఈ విషయాలు గుర్తుపెట్టుకోవాలి. అవేంటో తెలుసుకుందాం. రోగనిరోధక వ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది: ప్రస్తుత కాలంలో టీకాలు కూడా ఖరీదైనవి. ముఖ్యంగా, నొప్పిలేని టీకాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అంటు వ్యాధులతో పోరాడే ప్రయత్నంలో, మానవ రోగనిరోధక శక్తిని సున్నితం చేయడం ద్వారా టీకా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. వ్యాక్సినేషన్ అనేది వ్యాధికారక లేదా వ్యాధికారక ప్రేరిత ప్రోటీన్లతో కొంత భాగాన్ని ఐహార్ధ్యం చేసిన తర్వాత మానవ రోగనిరోధక వ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. రోగనిరోధక వ్యవస్థ వ్యాధికారక కారకాలకు వ్యతిరేకంగా ప్రతిరోధకాలను, జ్ఞాపకశక్తి కణాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. వ్యాధిని కలిగించే సూక్ష్మజీవులతో పోరాడటానికి

మహిళలకు జంక్ ఎందుకు ముఖ్యం అది లేకపోవడం వల్ల ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయి?



స్త్రీ శరీరం ఎన్నో ఒడిదుడుకులను ఎదుర్కొంటుంది. ఇది యుక్తవయస్సు నుండి గర్భం, తల్లిపాలు, రుతువిరతి వరకు అనేక మార్పులకు లోనవుతుంది. శరీరానికి బరన్, కార్బియం ఎంత అవసరమో, జింక్ ఉనికి కూడా అంతే ముఖ్యం. మన శరీరంలో పోషకాలు ఉండటం మంచి ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యం. జింక్ మన ఆరోగ్యానికి అవసరమైన ఖనిజాలలో ఒకటి. దాని లోపం అనేక సమస్యలను కలిగిస్తుంది.

జింక్ చర్మ ఆరోగ్యానికి మంచిది:

జింక్ యాంటీ బాక్టీరియల్ సామర్థ్యాల వల్ల మొటిమలు, తామర, ఇతర చర్మ సమస్యలను నివారించవచ్చు.

ఇది ఆరోగ్యకరమైన చర్మాన్ని కలిగి ఉండటానికి, వృద్ధాప్య సంకేతాలను తగ్గించడానికి, కొల్లాజెన్ ఏర్పడటానికి ప్రేరేపిస్తుంది.స్త్రీ పునరుత్పత్తి వ్యవస్థ అభివృద్ధి, పనితీరు జింక్పై ఎక్కువగా ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇది ఈస్ట్రోజెన్,

ప్రాజెస్టెరాన్, టెస్టోస్టెరాన్ శరీరం సంశ్లేషణకు కూడా బాధ్యత వహిస్తుంది. లైంగిక అభివృద్ధికి అవసరమైన ముఖ్యమైన హార్మోన్లు, సంతానోత్పత్తికి జింక్ చాలా అవసరం.

జింక్ మెదడు ఆరోగ్యానికి సహాయపడుతుంది:

మెదడు అభివృద్ధికి, పనితీరుకు జింక్ చాలా అవసరం. ఇది న్యూరోట్రాన్సిమిటర్ల ఉత్పత్తిలో పాల్గొంటుంది, ఇవి మానసిక స్థితిని నియంత్రించడానికి, నరాల ప్రేరణల ప్రసారానికి చాలా ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది.

గుండె, ఎముకల ఆరోగ్యాని మంచిది:

జింక్ వల్ల గుండె ఆరోగ్యం ప్రభావితమవుతుంది. ఇది రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. బలమైన రక్త నాళాలను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది.

కష్టమైన సరే కాస్త అలవాటు చేసుకోండి.. ‘మొక్కజొన్న రాట్టె’ ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదో తెలుసా..?



మొక్కజొన్న ఉత్తరభారతంలో చాలా ఎక్కువగా వినియోగిస్తారు. ఇది సాధారణంగా శీతాకాలంలో వినియోగిస్తారు. దీనిని గోధుమ పిండికి ప్రత్యామ్నాయంగా వినియోగిస్తారు. ఈ మొక్క జొన్న రాట్టెలో మెగ్నీషియం, కార్బియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. కాబట్టి దీని వినియోగం ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. కార్నీ బ్రెడ్ తీసుకోవడం వల్ల కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. కాలక్రమేణా బరువు తగ్గుతారు. ఈ రోటీలో టానిన్ కంటెంట్ చాలా ఎక్కువ. కాబట్టి మధుమేహాన్ని నివారిస్తుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఎటువంటి భయం లేకుండా మొక్కజొన్న రాట్టె తీసుకోవచ్చు. దీనితో పాటు, ఇది రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా సహాయపడుతుంది. మొక్కజొన్నలో ఐరన్, ఫాస్ఫరస్, జింక్ , వివిధ విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అనాఘజనకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. మొక్కజొన్న పిండి కంటి చూపుకు కూడా చాలా మంచిది. మొక్కజొన్న పిండితో చేసిన రాట్టెలో కెరోటినాయిడ్లు, విటమిన్-ఎ ఎక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే ఇది మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. ముఖ్యంగా కళ్లకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. కాస్యర్, రక్తహీనత నివారణలో కూడా మొక్కజొన్న సహాయపడుతుంది. ఇది గ్లూటెన్ ఫ్రీ , బరువు తగ్గడానికి చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది, ఎందుకంటే ఇందులో కాంఫెక్స్ కార్బోహైడ్రేట్లు ఉంటాయి. ఇవి విచ్ఛిన్నం కావడానికి ఎక్కువ సమయం తీసుకుంటాయి. ఇది బరువును సరిగ్గా నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది. కొన్నిసార్లు, జ్వరం పెరిగినప్పుడు, అన్నం తినడం ఇష్టం లేక కష్టంగా ఉంటుంది. అప్పుడు మొక్కజొన్న రాట్టె ఉపయోగకరమైన ఆహారం. అలాగే, ఈ రోటీని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది. మన శరీరంలో ఎర్రరక్తకణాలు లేకపోవడం వల్ల రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది.