

అన్నారంలో తెలంగాణ సంస్కృతి,సంప్రదాయాలకు ప్రతీకగా ఘనంగా బతుకమ్మ విగ్రహాల ప్రారంభం

విగ్రహాలను బతుకమ్మ పండుగ మొదటి రోజు ప్రారంభం చేయటంపార్ధ్వం వ్యక్తం చేసిన గ్రామస్థులు గ్రామ సర్పంచ్ గాడి పెళ్ల మహేందర్ (పర్యవేక్షణ, అక్టోబర్ 10 (పుడయం ప్రతినది):

తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు ప్రతీకగా నిలిచే బతుకమ్మ పండుగను పురస్కరించుకొని పర్యవేక్షణ మండలం, అన్నారం పరిస్థితి గ్రామంలో సూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన బతుకమ్మ విగ్రహాలను గ్రామ సర్పంచ్ గాడి పెళ్ల మహేందర్, ప్రారంభించారు. గ్రామ సర్పంచ్ గాడి పెళ్ల మహేందర్ మాట్లాడుతూ.. గ్రామపంచాయతీ నిధులలో నిర్మించిన ఈ విగ్రహాలను బతుకమ్మ పండుగ మొదటి రోజు ప్రారంభం ఉప సర్పంచ్, వార్డు సభ్యులతో చేయటం చాలా సంతోషంగా ఉందన్నారు.ఈ సందర్భంగా గ్రామంలో పండుగ వాతావరణం నెలకొంది. తెలంగాణ ఆదపడుచులు ఎంతో భక్తికర్ణలతో జరుపుకునే బతుకమ్మ పండుగకు ప్రత్యేక గుర్తింపునిస్తూ గ్రామపంచాయతీ



నిధులతో బతుకమ్మ విగ్రహాలను ఏర్పాటు చేయడం పట్ల గ్రామస్థులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉపసర్పంచ్ గౌడుగు ఏకాంత, రవీందర్, కొండేటి కొమరమ్మ, రామచందర్, హస్తం రాధిక, సుధాకర్, పవన్ కళ్యాణ్, బత్తినిజలంధర్, భాషా బోయిన రామకృష్ణ, మార్కెట్ డైరెక్టర్ గౌడుగు బిక్షపతి, మోటోకుల సారంగపాణి, ఈరగని సాంబయ్య, చెడుపాక

ప్రభాకర్, ముసుకుంట్ల బాబు, ఎన్.కె. మైబల్లి తదితరులు పాల్గొన్నారు. అలాగే యువజన సంఘాల నాయకులు గుండె పోయిన మహేందర్, బాల్య కాంతయ్య, పృథ్వీరాజ్, గొల్లపల్లి సంతోష్ కుమార్, గొల్లపల్లి మహేందర్, జడల కృష్ణ, బుర్ర యాకయ్య, ఈరగని అఖిల్, సముద్రాల మైనయ్య, భాషా బోయిన యాకయ్య, గడ్డం ఏకాంబరం, పోడేటి దయాకర్, పెండ్తాల దయాకర్, ఆశా కార్యక్రమ సృజితో పాటు గ్రామస్థులు, ప్రజాప్రతినిధులు, అన్ని వర్గాల ప్రజలు పాల్గొని విజయవంతం చేశారు.

రూ.10 కోట్ల ఆలయ అభివృద్ధి పనులు ఎక్కడ ఆగాయి?



వెంకటేశ్వర స్వామి దేవస్థానంపై ఎమ్మెల్యే సుందరిచాల్! రాయపల్లి అక్టోబర్ 10 (పుడయం ప్రతినది):రూ.10 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో ప్రారంభించిన వెంకటేశ్వర స్వామి దేవస్థానం అభివృద్ధి పనులు ఆర్థికశరంగా నిలిచిపోవడంపై బీఆర్ఎస్ నాయకులు ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. గత ప్రభుత్వ హయాంలో ప్రారంభమైన ఆలయ అభివృద్ధి పనుల్లో సగం పూర్తయినా, మిగిలిన పనులు ముందుకు సాగకపోవడంపై స్థానిక ఎమ్మెల్యే వెంటనే స్పందించాలని డిమాండ్ చేశారు. భక్తులకు ఉపయోగపడే ఆలయ అభివృద్ధి పనులను రాజకీయాలకు అతీతంగా పూర్తి చేయాలని కోచారు. వరంగల్ జిల్లా రాయపల్లి మండలం వెంకటేశ్వరస్వర్ణ గ్రామంలోని శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామి దేవస్థానం అభివృద్ధి కోసం గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో అప్పటి ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్, మాజీ మంత్రి పిర బిల్లి దయాకర్ రాష్ట్ర ఆధ్వర్యంలో రూ.10 కోట్లతో అభివృద్ధి పనులు ప్రారంభించినట్లు బీఆర్ఎస్ నాయకులు తెలిపారు.

ఇందులో భాగంగా కోనేరు, శివాలయం, మాడవీధులు, పంక్తన్ హోల్ తదితర నిర్మాణ పనులు చేపట్టగా, కొన్ని పనులు పూర్తయ్యాయని పేర్కొన్నారు.కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత మిగిలిన అభివృద్ధి పనులు నిలిచిపోయాయని బీఆర్ఎస్ నాయకులు ఆరోపించారు. కాంట్రాక్టర్లకు బిల్లుల చెల్లింపులు జరగకపోవడం వల్లే పనులు ముందుకు సాగడం లేదని పేర్కొంటూ, ప్రభుత్వం తక్షణమే స్పందించి పెండింగ్ బిల్లుల నమస్తనను పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేశారు. భక్తులకు అపారకర్ణం.. అభివృద్ధి పై నిర్లక్ష్యమెందుకు? దేవాలయ అభివృద్ధి పనులు పూర్తికాక పోవడంతో భక్తులకు అందాల్సిన సౌకర్యాలు అందుబాటులోకి రావడం లేదని బీఆర్ఎస్ నాయకులు పేర్కొన్నారు. కోట్లాది రూపాయలతో చేపట్టిన పనులు మధ్యలోనే నిలిచిపోవడం వల్ల ప్రజాధనం, అభివృద్ధి ప్రయోజనాలపై ప్రశ్నలు తలెత్త తున్నాయని అన్నారు. స్థానిక ఎమ్మెల్యే ఆంశంపై చొరప తీసుకుని సంబంధిత అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించి,

మండల వ్యాప్తంగా ఎంగిలిపూల బతకమ్మతో మహిళల సంబరాలు



బతకమ్మ పండుగతో మహిళల సంతోషానికి అంతే లేదు. భాషాపురం, అక్టోబర్ 10 (పుడయం ప్రతినది): మండలంలోని 21 గ్రామ పంచాయతీల పరిధిలోని మహిళలు ఎంగిలి బతకమ్మను ఘనంగా ఆయా గ్రామాలలోని ఆలయాల వద్ద బతకమ్మ పాటలతో మారుమోగించారు. మండల

కేంద్రంలోని శ్రీ సీతారామచంద్రస్వామి ఆలయం వద్ద, గ్రామ దేవత బొడ్డాయి వద్ద, అభయంజనేయస్వామి విగ్రహం వద్ద బతకమ్మ పాటలతో మహిళలను అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించారు. మండల కేంద్రంలో పాటు మండలంలోని 21 గ్రామ పంచాయతీల పరిధిలోని మహిళలు ఆయా గ్రామా ఆలయాల వద్ద డీజీవి పాటలతో సౌందర్య బాక్స్ ల

పర్యవేక్షణ ఎన్ఎస్ గా మడికొండ పోలీస్ స్టేషన్లో ఎన్ఎస్ గా పనిచేస్తున్న పెగడ రాజకుమార్

పర్యవేక్షణ ఎన్ఎస్ గా మడికొండ పోలీస్ స్టేషన్లో ఎన్ఎస్ గా పనిచేస్తున్న పెగడ రాజకుమార్

పర్యవేక్షణ, అక్టోబర్ 10 (పుడయం ప్రతినది): ఎప్పుడెప్పుడా అని ఎదురుచూస్తున్న సబ్ ఇన్స్పెక్టర్ బదిలీ ప్రక్రియకు తెర పడింది. శనివారం సాయంత్రం పోలీస్ కమిషనర్ శ్రీకారెడ్డి వెన్నెల జదిలి ఉత్తర్వులు విడుదల చేశారు. ఈ బదిలీలో భాగంగా పర్యవేక్షణ పోలీస్ స్టేషన్లో ఎన్ఎస్ గా పనిచేస్తున్న పెగడ రాజకుమార్ పర్యవేక్షణ పోలీస్ స్టేషన్ కు బదిలీ అయ్యారు. ఆయన స్థానంలో మడికొండ పోలీస్ స్టేషన్లో ఎన్ఎస్ గా పనిచేస్తున్న పెగడ రాజకుమార్ పర్యవేక్షణ పోలీస్ స్టేషన్ కు బదిలీ అయ్యారు.



బదిలీ అయ్యారు. దీంతో పర్యవేక్షణ పోలీస్ స్టేషన్ కు సూతనం ఎన్ఎస్ గా రాజకుమార్ బాధ్యతలు చేపట్టనున్నారు.అదేవిధంగా వర్ద



స్టేషన్ పోలీస్ స్టేషన్ ఎన్ఎస్ గా రాజకుమార్ మిల్డ్ కాలనీ పోలీస్ స్టేషన్ కు బదిలీ చేస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు.

గ్రామాల్లో ఘనంగా ఎంగిలి పూల బతుకమ్మ సంబరాలు

తెలంగాణ సంస్కృతి సాంప్రదాయ పాటలతో మార్కెట్ గా గ్రామాలను, సర్పంచలపేట అక్టోబర్ 10 పుడయం ప్రతినది. గ్రామాల్లో ఘనంగా ఎంగిలి పూల బతుకమ్మ సంబరాలు.శనివారం మండలంలోని 21 గ్రామాలలో బతుకమ్మ సంబరాలు ఘనంగా నిర్వహించారు. మహిళలు తీరక పూలతో బతుకమ్మలను అందంగా అలంకరించి తెలంగాణ సాంస్కృతి సాంప్రదాయ పాటలతో గ్రామ కూడళ్లలో యువతలు నృత్యాల చేస్తూ అత్యంత వైభవంగా తొలిరోజు ఎంగిలి పూల బతుకమ్మ వేడుకలు ఘనంగా జరుపుకున్నారు. వేడుకల్లో యువత



ఉత్సాహంగా పాల్గొని గ్రామ కూడళ్లలో బతుకమ్మలను మధ్యలో ఉంచి, చుట్టూ తిరుగుతూ సంస్కృతి సాంప్రదాయ పాటలతో నందీ చేశారు. యువతలు

అటపాటలతో గ్రామంలో పండుగ శోభ సంతరించుకుంది. తెలంగాణ సాంస్కృతిక సాంప్రదాయ తీపిగుర్తు అయిన బతుకమ్మ వేడుకలను నిర్వహించారు.

మహిళా సమైక్య భవనానికి రూ.10 లక్షలు

గుండ్లపహేన్ మహిళలకు ఉపకారం.. ఎమ్మెల్యే దొంతి మాధవరెడ్డి కృతజ్ఞతలు

నల్లబెల్లి అక్టోబర్ 10 (పుడయం ప్రతినది): నల్లబెల్లి: మహిళల బతుకమ్మ, అభివృద్ధికి మరింత తోడ్పాటు అందించే దిశగా నల్లబెల్లి మండలం గుండ్లపహేన్ గ్రామంలో మహిళా సమైక్య భవన నిర్మాణానికి రూ.10 లక్షల నిధులు మంజూరయ్యాయి. సర్పంచలపేట ఎమ్మెల్యే దొంతి మాధవరెడ్డి సహకారంతో నిధులు మంజూరు కావడంపై గ్రామ



ప్రజలు, మహిళా సమైక్య సభ్యులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు.మహిళా సమైక్య భవనం నిర్మాణం పూర్తయితే మహిళల సమావేశాలు నిర్వహించు

కోవడంతోపాటు, సంఘ కార్యకలాపాలను సమర్థవంతంగా కొనసాగించేందుకు సౌకర్యంగా ఉంటుందని వారు ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. మహిళల బతుకమ్మ, సాధికారతకు ఈ భవనం దోహదపడుతుందని పేర్కొన్నారు.గ్రామ అభివృద్ధికి, మహిళల సంక్షేమానికి తోడ్పడేలా నిధులు మంజూరు చేయించిన ఎమ్మెల్యే దొంతి మాధవరెడ్డి గుండ్లపహేన్ గ్రామ ప్రజలు, మహిళా సమైక్య సభ్యులు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

రామాలయంలో బతుకమ్మ సంబరాల కోలాహలం

ఎంగిలిపూల బతుకమ్మతో వెలిసినిన తెలంగాణ సంస్కృతి రాయపల్లి అక్టోబర్ 10 (పుడయం ప్రతినది):

మండల కేంద్రంలోని రామాలయంలో ఎంగిలిపూల బతుకమ్మ వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. పూలతో అందంగా పేర్చిన బతుకమ్మలతో మహిళలు ఉత్సాహంగా వేడుకల్లో పాల్గొని, సంప్రదాయ పాటలు పాడుతూ అటపాటలతో నందీ చేశారు.ఆలయ ప్రాంగణం బతుకమ్మ పాటలతో మార్కెట్ గా, తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు ప్రతి



కగా నిలిచే బతుకమ్మ పండుగను భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహించారు. రంగురంగుల పూలతో అలంకరించిన బతుకమ్మలు వేడుకలకు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి. మహిళల నందీ, బతుకమ్మ పాటలతో ఆలయ

పరిసరాలు పండుగ శోభను సంతరించుకున్నాయి. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ గౌరే సహేంద్ర బిక్షపతి, ఉప సర్పంచ్ మచ్చ రమేష్, పెద్ద ఎత్తున మహిళలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పద్మశాలి సంఘం ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా ఎంగిలిపూల బతుకమ్మ సంబరాలు



నర్సంపేట పుడయం ప్రతినది అక్టోబర్ 10.

నర్సంపేట పట్టణ పద్మశాలి సంఘం ఆధ్వర్యంలో సంఘం ఆధ్వర్యం కుచన రవీందర్ నేతృత్వంలో ఎంగిలిపూల బతుకమ్మ సంబరాలను అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించా

రు. ఈ సందర్భంగా సంఘం ఆవరణలో మహిళల కోసం ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేసి, వారు ఉత్సాహంతో ఉత్సాహంగా పాల్గొని అనంతరమైన సౌకర్యాల కల్పించారు. తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు ప్రతీకగా నిలిచే బతుకమ్మ పండుగను మహిళలు భక్తిశ్రద్ధలతో, ఆనందోత్సాహాల మధ్య జరుపుకున్నారు. రంగురంగుల పూలతో బతుకమ్మలను పేర్చి, పాటలు పాడుతూ వేడుకల్లో నందీ చేశారు. మహిళల

కు సౌకర్యాల కల్పించి సంబరాలు విజయవంతంగా జరిగేలా కృషి చేసిన అధ్యక్షుడు కుచన రవీందర్ కు మహిళలు ప్రత్యేకంగా కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ కమిటీ సభ్యులు మండల శ్రీసు, బాల్మీ జగన్, పెండం భాస్కర్, కొడటి గోపి, సత్యకుమార్, గాజుల రామ, గాజుల సాంబయ్య, చంద్రశేఖర్, బిక్షపతి, పెండ వెంకటస్, పెండ రాజు, వెంగళ సదానందం, శ్రీరాముల పోతెల్లి తదితరులు పాల్గొన్నారు. సంఘ సభ్యులు, మహిళలు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై బతుకమ్మ సంబరాలను విజయవంతం చేశారు.

అప్పల బాధతో వ్యక్తి ఆత్మహత్య

హసన్ పల్లి అక్టోబర్ 10 (పుడయం ప్రతినది):

హసన్ పల్లి పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలోని నాగారం గ్రామానికి చెందిన మానుపాటి సదయ్య, వయస్సు 44 సంవత్సరాలు, వృత్తి: కులి ఎఫ్.సి.బి.లో హమాబీ పని చేస్తూ కుటుంబాన్ని పోషిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో కుటుంబ ఆవసరాల నిమిత్తం ఆయన అప్పులు చేయాలి వచ్చింది. అప్పులు తీర్చలేక పోవడం మరియూ వాటిని కట్టమం

టూ ఓ.బి.డి రావడంతో తీవ్ర మనస్తాపానికి గురయ్యారు. ఈ అప్పుల బాధతో మిగిలిపోయిన సదయ్య, కుటుంబం రాత్రి 7:00 గంటల సమయంలో తన ఇంటిలో ఎలుకల గుళికలు (మాత్రలు) మింగాడు. విషయం తెలుసుకున్న కుటుంబ సభ్యులు వెంటనే ఆయనని 108 నంబర్ కు కాల్ చేసి, మెరుగైన చికిత్స నిమిత్తం ఎం.జి.ఎం. ఆసుపత్రికి తరలించారు. చికిత్స పొందుతూ

ఆయన రాత్రి 10:45 గంటలకు మరణించినట్లు వైద్యులు దృవీకరించారు. మృతుని భార్య మానుపాటి రాధిక ఇల్లిన ఫిర్యాదు మేరకు, హసన్ పల్లి పోలీస్ స్టేషన్లో కేసు నమోదు చేశారు. మృతుని మృతి పై ఎలాంటి అనుమానాలు లేవని ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారు. కేసు దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు హసన్ పల్లి ఇన్స్పెక్టర్ ఎ. మహేందర్ తెలిపారు.

పర్యవేక్షణ మండల వ్యాప్తంగా ఎంగిలిపూల బతుకమ్మతో మహిళల సంబరాలు



బతుకమ్మ పండుగతో మహిళల సంతోషానికి అంతే లేదు. తెలంగాణ ఆదరణతో మహిళల సంతోషానికి అంతే లేదు. భాషాపురం, అక్టోబర్ 10 (పుడయం ప్రతినది): మండలంలోని 21 గ్రామ పంచాయతీల పరిధిలోని మహిళలు ఆయా గ్రామాలలోని ఆలయాల వద్ద బతుకమ్మ పాటలతో మారుమోగించారు. మండల కేంద్రంలోని శ్రీ సీతారామచంద్రస్వామి ఆలయం వద్ద, అభయంజనేయస్వామి విగ్రహం వద్ద బతుకమ్మ పాటలతో మహిళలను అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించారు. మండల కేంద్రంలో పాటు మండలంలోని 21 గ్రామ పంచాయతీల పరిధిలోని మహిళలు ఆయా గ్రామాల వద్ద డీజీవి పాటలతో సౌందర్య బాక్స్ ల

మండలం లోని 33 గ్రామ పంచాయతీల పరిధిలోని మహిళలు ఎంగిలి బతుకమ్మను ఘనంగా ఆయా గ్రామాలలోని ఆలయాల వద్ద బతుకమ్మ పాటలతో మారుమోగించారు. మండల కేంద్రంలోని శ్రీ సీతారామచంద్రస్వామి ఆలయం వద్ద, అభయంజనేయస్వామి విగ్రహం వద్ద బతుకమ్మ పాటలతో మహిళలను అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించారు. మండల కేంద్రంలో పాటు మండలంలోని 33 గ్రామ పంచాయతీల పరిధిలోని మహిళలు ఆయా గ్రామాల వద్ద డీజీవి పాటలతో సౌందర్య బాక్స్ ల

గ్రామ సర్పంచ్ గాడి పెళ్ల మహేందర్ ఆధ్వర్యంలో మహిళలు ఆయా గ్రామాలలోని ఆలయాల వద్ద డీజీవి పాటలతో మారుమోగించారు. మండల కేంద్రంలోని శ్రీ సీతారామచంద్రస్వామి ఆలయం వద్ద, అభయంజనేయస్వామి విగ్రహం వద్ద బతుకమ్మ పాటలతో మహిళలను అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించారు. మండల కేంద్రంలో పాటు మండలంలోని 33 గ్రామ పంచాయతీల పరిధిలోని మహిళలు ఆయా గ్రామాల వద్ద డీజీవి పాటలతో సౌందర్య బాక్స్ ల

ఎంగిలిపూల బతుకమ్మ సంబరాలు

పూల పండుగతో పరకాలలో వెలిసినిన తెలంగాణ సంస్కృతి వైభవం. పరకాల, అక్టోబర్ 10 (పుడయం ప్రతినది): తెలంగాణ ఆదరణను అత్యంత తక్కు, ప్రకృతిపై ప్రేమకు, పూల సౌందర్యానికి ప్రతీకగా నిలిచే బతుకమ్మ పండుగ సంబరాలు పరకాల పట్టణంలో ఘనంగా ప్రారంభమయ్యాయి. తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు నిలవెత్తు నిదర్శనమైన ఎంగిలిపూల బతుకమ్మ వేడుకలు పట్టణంలోని గొడ్డల అంగడి ఆవరణలో అంబరాంటుంటాయి.

రంగురంగుల పూలతో అందంగా పేర్చిన బతుకమ్మల చుట్టూ ఆదపడుచులు చేరి, బతుకమ్మ పాటలు అదిపిస్తూ, కోలాటాలు, దాండియా నృత్యాలతో నందీ చేశారు. తెలంగాణ మట్టి పరిమళాన్ని, పల్లె జీవన సౌందర్యాన్ని ప్రతిబింబించే బతుకమ్మ పండుగలో పూలతో ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. ప్రకృతిలో లభించే తంగేడు, గుసగు, బంతి, చామచి తదితర పూలతో బతుకమ్మలను పేర్చి పూజించడం తరతరాలుగా వస్తున్న సంప్రదాయం. ప్రకృతిని ఆరాధిస్తూ, పూలను పూజిస్తూ, తలపించింది.

కుటుంబ సౌభాగ్యం, పాడిపంటల సమృద్ధి, ప్రజల సుఖసంతోషాలను ఆకాంక్షించడం ఈ పండుగ ప్రత్యేక పండుగలో తొలి రోజైన ఎంగిలి పూల బతుకమ్మతో ప్రారంభమయ్యే ఈ వేడుకలు తొమ్మిది రోజులపాటు తెలంగాణలోని ప్రతి పల్లె, పట్టణంలో ఆధ్యాత్మికతను, ఆనందాన్ని నింపుతాయి. మహిళలు సంప్రదాయ దుస్తులు ధరించి, బతుకమ్మల చుట్టూ వయలంగా నిలబడి చప్పట్లు కొడుతూ పాటలు పాడటం ఈ వేడుకలకు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలుస్తుంది. పరకాలలో పండుగ వాతావరణాన్ని తలపించింది.

బతుకమ్మ సంబరాలలో ఆభరణాల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలి



నర్సంపేట సీటీఎస్ నూనలు. నర్సంపేట అక్టోబర్ 10 (పుడయం ప్రతినది):

బతుకమ్మ సంబరాలలో పాల్గొనే ఆదపడుచులు ఎలాంటి ఇబ్బందులకు గురికాకుండా అప్రమత్తంగా ఉండాలని నర్సంపేట సీటీఎస్ నిర్వాంది సూచించారు. పండుగ వేడుకల్లో రద్దీని దృష్టిలో ఉంచుకొని మహిళలు తమ బంగారు ఆభరణాలు, విలువైన

వస్తువులను జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవాల్సి తెలిపారు. గుర్తుతెలియని వస్తువుల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలని, ఆయన సూచనలకు సమాచారం అందించాలని సూచించారు. మహిళల భద్రతకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ బతుకమ్మ వేడుకలను సంతోషంగా, ప్రశాంతంగా జరుపుకోవాలని నర్సంపేట సీటీఎస్ నిర్వాంది మౌలాల్లి, తిరుపతి, భక్తి కౌరారు.

టీవీటీవీ మండల అధ్యక్షుని గా చిక్కాల సతీష్

పెద్దవరంగల్, అక్టోబర్ 10 (పుడయం ప్రతినది):



టీవీటీవీ మండల అధ్యక్షులు గా చిక్కాల సతీష్ ప్రధాన కార్యదర్శి గా వాళ్ళలా శ్రీనివాస్ ఎన్నిక అయినట్లు జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు, ఎన్నికల అధికారి తండ్రి ప్రభాకర్ ప్రకటించారు...ఈ సందర్భంగా ఎన్నికల పరిశీలకులు జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి విష్ణు వర్మన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ పాఠశాలలు, కళాశాలలు, యూనివర్సిటీలను పరిరక్షించుకోవడానికి విద్యార్థులు, ప్రజాస్వామ్య శక్తులు ఉద్యమించాలన్నారూ...రాష్ట్రంలో ప్రభుత్వ విద్యాల సంస్థలు బాగుచేయకుండా కొత్త ప్రైవేట్ సూతన విద్యా సంస్థలు ఏర్పాటు చేయడం ఎందుకని ప్రశ్నించారు...ఉన్న పాఠశాలల్లో మౌలిక వసతులు కల్పించి, ఉపాధ్యాయుల నియామకం చేపట్టి వాటిని పరిరక్షించాలని అన్నారు... మండల అధ్యక్షులు చిక్కాల సతీష్, రాష్ట్ర స్పృహల బలయ్య గారలు మాట్లాడుతూ ఉద్యోగుల, ఉపాధ్యాయుల, పెన్షనర్ లకి ఇవ్వాల్సిన బతాయిలు వెంటనే చెల్లించాలని కోరారు..ప్రభుత్వం ఎన్నికల సమయం లో ఇల్లిన హామీలను నెరవేర్చాలని కోరారు.. పాఠశాలలు కుదిరడం సరికాదన్నా

రు...దీని వల్ల గిరిజన, ఆదివాసి బిడ్డలు విద్య కు దూరం అవుతారని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు.తండ్రికొన్నామానికో పాఠశాల అవసరం లేదు అనడం సరికాదన్నారు...సూతన కమిటీ అధ్యక్షులుగా మరోసారి చిక్కాల సతీష్ ప్రధాన కార్యదర్శి గా వాళ్ళలా శ్రీనివాస్, జిల్లా కౌన్సిలర్ గా లక్ష్మణ్ ఉపాధ్యక్షులు గా యుగేందర్, లావణ్య, కార్కెదర్లు గా గదయారకర్ ఎల్ల గౌడ్, కోట ముఖేష్ వివిధ కమిటీ ల కన్వీనర్ లు దేవేందర్, తిరుపతి రెడ్డి, చిరంజీవి, యాకయ్య లా ఎన్నిక అయ్యారు..సూతన కమిటీ సభ్యులు మాట్లాడుతూ ఉద్యోగుల, ఉపాధ్యాయుల, పెన్షనర్ లకి ఇవ్వాల్సిన బతాయిలు వెంటనే చెల్లించాలని కోరారు..ప్రభుత్వం ఎన్నికల సమయం లో ఇల్లిన హామీలను నెరవేర్చాలని కోరారు.. పాఠశాలలు కుదిరడం సరికాదన్నా

ఘనంగా ఎంగిలిపూల బతుకమ్మ

తెలంగాణ సంస్కృతి సాంప్రదాయాలకు ప్రతీక బతుకమ్మ పండుగ సర్పంచ రామచంద్ర వెన్నెల దయాకర్



హసన్ పల్లి అక్టోబర్ 10 (పుడయం ప్రతినది): మండల కేంద్రంలోని అనంతసాగర్ గ్రామంలో గ్రామ సర్పంచ్ రామచంద్ర వెన్నెల దయాకర్ ఆధ్వర్యంలో ఎంగిలి పూల బతుకమ్మ పండుగ నిర్వహించారు. బతుకమ్మ పండుగ మొదటి రోజును పురస్కరించి మరో

బతుకమ్మ పండుగను మహిళలు యువతలు ఎంతో ఉత్సాహంగా జరుపుకోవడం ఆనందంగా ఉండన్నారు. పండుగ సందర్భంగా ఎలాంటి ఆసౌకర్యాల కలగకుండా అవసరమైన ఏర్పాట్లు చేసినట్లు తెలిపారు. ప్రతి సంవత్సరం మార్చిలోనే ఈ సారి కూడా బతుకమ్మ వేడుకలు ప్రశాంతంగా ఆనందోత్సాహాల వల్ల జరిగేలా చర్యలు తీసుకుంటామని పేర్కొన్నారు. గ్రామంలోని పెద్దలు పురుషులు యువకులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని మహిళలు, యువతులు పాడిన బతుకమ్మ పాటలను అన్నాదీస్తూ వేడుకల్లో భాగస్వాములయ్యారు. దీంతో గ్రామంలో పండుగ వాతావరణం నెలకొంది.

ఆర్యవైశ్య సంఘంలో ఆదరణను బతుకమ్మ సంబరాలు



నర్సంపేట పుడయం ప్రతినది అక్టోబర్ 10.

ఆర్యవైశ్య సంఘం ఆధ్వర్యంలో ఆదరణను బతుకమ్మ సంబరాలను ఉత్సాహంగా నిర్వహించారు. తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు ప్రతీకగా నిలిచే బతుకమ్మ పండుగను పురస్కరించుకొని మహిళలు రంగురంగుల పూలతో బతుకమ్మలను పేర్చి, అటపాటలతో నందీ చేశారు. సంప్రదాయ పాటలు పాడుతూ బతుకమ్మ చుట్టూ కోలాటాలు ఆడారు. ఈ వేడుకలు మహిళల్లో బతుకమ్మ, సాంస్కృతిక స్ఫూర్తిని

మూడో వార్డులో ఘనంగా ఎంగిలిపూల బతుకమ్మ సంబరాలు



కౌన్సిలర్ జరం భరత్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో వేడుకలు.

నర్సంపేట పుడయం ప్రతినది అక్టోబర్ 10.

నర్సంపేట పట్టణంలోని మూడో వార్డులో కౌన్సిలర్ బీరం భరత్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో

అతిగా తింటే మెదడుకు హాని జరుగుతుందా?

మనం ఫుడ్ తినేటప్పుడు మన శరీరం నుంచి కొన్ని సిగ్నల్స్ విడుదల అవ్వని కలిపి కడుపు నిండిందని



మెదడుకు ఒక సిగ్నల్ ఇస్తాయి. ఇందులో మన పేగులు జీవక్రియలు చేసే శక్తిని ఉత్పత్తి చేసే అణువులు హోర్మోన్లు అన్నీ ఉంటాయి. ఈ హోర్మోన్లునే

ప్రోటీన్ గుడ్లు ఉత్పత్తి. అందుకే డైట్ గుడ్లు తినమని

పాంక్రియాస్ గ్రంథికి ఇన్సులిన్ విడుదల చేయాలని సిగ్నల్స్ ఇస్తాయి. సాధారణంగా మనం తినాలనే కోరిక కలిగితే.. అది ఇష్టమైన ఫుడ్ అయితే.. బాగా లాగించేస్తాం.. ఇంకా ఏదైనా పండుగ వచ్చిందంటే చాలా స్పెషల్ గా ఫుడ్ రిడీ చేసుకుని ఎంతో ఇష్టంగా తింటాం. ఇలాంటి ఫెస్టివల్ డేస్ లో చాలామంది ఇష్టమైన డైట్ ఫ్యానిన్స్ వక్రప పెట్టి మంచిగా ఫుడ్ లాగిస్తుంటారు. అయితే మనం తీసుకున్న ఆహారం మనం మెదడులో ఎన్నో ముఖ్యమైన పనులు చేసేందుకు ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులో మన మెమరీ పవర్ ఏకాగ్రత వంటి అంశాలు కూడా ఉన్నాయి. సరైన విధంగా పదర్థిగా తీసుకునే ఆహారం మన మానసిక ఆరోగ్యానికి కూడా సహాయంగా ఉంటుందని నిపుణులు అంటున్నారు. మనం ఫుడ్ తినేటప్పుడు మన శరీరం నుంచి కొన్ని సిగ్నల్స్ విడుదలై అవస్థ కలిపి కడుపు నిండిందని మెదడుకు ఒక సిగ్నల్ ఇస్తాయి. ఇందులో మన పేగులు జీవక్రియలు చేసే శక్తిని ఉత్పత్తి చేసే అణువులు హోర్మోన్లు అన్నీ ఉంటాయి. ఈ హోర్మోన్లునే పాంక్రియాస్ గ్రంథికి ఇన్సులిన్ విడుదల చేయాలని సిగ్నల్స్ ఇస్తాయి. ఇది మన

స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. ఈ సిగ్నల్స్ అన్నీ మన పేగుల లోని అన్ని భాగాల నుండి వస్తుంటాయి. పాంక్రియాస్ గ్రంథి ద్వారా విడుదల ఈ హోర్మోన్ల సమూహా, వీటి నుంచి మెదడుకు వెళ్లే సంకేతాలు కడుపు నిండిన తర్వాత మనకు కలిగించే నిద్ర మత్తు సంబంధించినవి. కానీ ఖచ్చితంగా ఈ పక్రియ ఎలా పనిచేస్తుంది అనే దానిపై ఇంకా చాలా రీసెర్చ్ చేయాలని వ్యాపింగ్స్ డిస్ లోని నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్ పరిశోధకులు తెలిపారు. అయితే ఎక్కువగా తిన్న తర్వాత రక్తప్రసరణ తగ్గదు అని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. ఒకేసారి ఎక్కువగా తిన్న కూడా మన మెదడుకు ఇంపై కాస్త తక్కువ ప్రభావమే పడుతుందని పరిశోధకులు అంటున్నారు. పరిశోధకులు చేసిన అధ్యయనం ప్రకారం.. అప్పుడప్పుడు ఎక్కువగా తినడం అందరూ అనుకున్నంత ప్రమాదకరం కాదు అని తెలిపారు. అయితే ఈ అధ్యయనాన్ని కేవలం యువతపైనే, ఆరోగ్యకరమైన వ్యవధులపైనే చేశామని దీనిపై మరింత పరిశోధన చేయాల్సి ఉందని వారు అంటున్నారు. ఎక్కువగా తినడం వల్ల చెడు ప్రభావం పడుతుందన్న గ్యారంటీ లేదని పరిశోధకులు తెలిపారు. ఒక్కసారి అత్యధికంగా ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వల్ల మన శరీరంపై జరిగే ప్రభావాలుపై తక్కువ పరిశోధనలు ఉన్నప్పటికీ ప్రస్తుతం పరిశోధనలు మాత్రం మన మెదడుకి అంత ప్రమాదకరం కాదని సూచిస్తున్నాయి. కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం ఒకసారి ఎక్కువగా తినడం మనం అనుకున్నంత ప్రమాదం కాదని నిపుణులు

అంటున్నారు. అప్పుడప్పుడు ఎక్కువగా తినడం ఓకే కానీ అంతకుమించి తింటే శరీరంపై ఒత్తిడి పెరుగుతుందని.. వరుసగా ఐదు రోజుల పాటు ఎక్కువగా తినడం వల్ల మన మెదడుపై దీర్ఘకాలిక ప్రభావాలు పడతాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

భారతీయ ఇక్లర్ వంట నూనె లేని రోజు ఉండదు. పచ్చడి, పులుసు, కూరలు, బిరుతిళ్లు - ఏ వంటకమైనా నూనెతోనే మొదలవుతుంది. ముఖ్యంగా డిప్ ఫ్రై చేసే పదార్థాల తర్వాత మిగిలిన నూనెను వడకట్టి మళ్ళీ వాడేస్తుంటారు చాలా మంది. డబ్బు ఆదా అవుతుందని భావిస్తారు. కాచిన నూనెను మళ్ళీ వాడే అలవాటు ఆరోగ్యానికి ఎంత ప్రమాదమో తెలుసా? పదే పదే వేడి చేసిన నూనెలో విషపదార్థాలు ఏర్పడతాయని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇవి శరీరంలోకి చేరి ఏం చేస్తాయి? ఏ రోగాలకు దారి తీస్తాయి? చాలా మంది ఇక్లర్ డిప్ ఫ్రై చేసిన నూనెను నిల్వ చేసుకుని మరుసటి రోజు కూడా వాడతారు. ఇది సాధారణ అలవాటుగా మారింది. కానీ, ఈ పక్రియలో నూనెలో రసాయన మార్పులు జరుగుతాయి. అధిక ఉష్ణోగ్రతకు గురైన నూనెలో ఫ్రీ రాడికల్స్, ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్, అల్లిహైడ్రేస్ వంటి హానికర సమ్మేళనాలు పెరుగుతాయి. ఇవి శరీరంలో ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని పెంచి, కణాలను దెబ్బతీస్తాయి. ఫలితంగా గుండె జబ్బులు, డయాబెటీస్ వచ్చే అవకాశం ఉంది? మరి ఈ ప్రమాదం నుంచి ఎలా తప్పించుకోవాలి? నూనెను పదే పదే వేడి చేయడం వల్ల దానిలోని కొవ్వు అమ్లాల విచ్ఛిన్నమై ఫ్రీ రాడికల్స్ విడుదల చేస్తాయి. ఈ ఫ్రీ రాడికల్స్ శరీరంలోకి చేరి కాలెస్ట్రాల్ ను పెంచుతాయి, బ్లైగ్లైడ్స్ స్థాయిలను అసమతుల్యం

వంట నూనెను పదే పదే వేడి చేసి వాడుతున్నారా?



చేస్తాయి. ధమనుల్లో ప్లాక్ పేరుకుపోవడం, వాపులు పెరగడం, ఇన్సులిన్ నిరోధకత పెరగడం వంటివి జరుగుతాయి. కాలక్రమేణా ఇవి గుండె జబ్బులు, బైప్-2 డయాబెటీస్, ఫ్యాటీ లివర్, క్యాన్సర్ వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు దారి తీస్తాయి. పరిశోధనల ప్రకారం.. అధిక ఉష్ణోగ్రతలకు గురైన నూనెలో పాలిసైక్లిక్ ఆరోమాటిక్ హైడ్రోకార్బన్స్ వంటి క్యాన్సర్ జెన్స్ కూడా ఏర్పడతాయి. వాటిని నూనెను నిల్వ చేసే విధానంలోనూ చాలా మంది తప్పులు చేస్తారు. మూత పెట్టుకుండా, వెలుతురు పడే చోట ఉంచితే ఆక్సికరణ వేగంగా జరిగి ఫ్రీ రాడికల్స్ మరింతగా పెరుగుతాయి. మళ్ళీ వాడాలనుకుంటే తాజా నూనెతో కలిపి వాడవచ్చు కానీ,

అందులోని విష సమ్మేళనాలు పూర్తిగా తొలగిపోవు. పొద్దుతిరుగుడు నూనెకు ఐదులుగా పల్లి నూనె, ఆప నూనె (మస్టర్ ఆయిల్), కొబ్బరి నూనె, నెయ్యి వంటివి ఉపయోగించండి. ఇవి హెల్త్ ఫ్రెండ్లీ ఉంటే, డిప్ ఫ్రైకు సురక్షితం. నెలకు ఒకసారి నూనె రకాన్ని మార్చడం వల్ల ఒమెగా-3, ఒమెగా-6 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ సమతుల్యత కాపాడబడుతుంది. ఈ చిన్న మార్పులతో గుండె, కాలేయం, మెదడు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. మీ వంటశైలి మార్చుకుంటే.. ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లోనే ఉంటుంది!

అప్లెట్, ఉడికించిన గుడ్లు బరువు తగ్గడానికి ఏది మంచిది?



వైద్యులు సూచిస్తారు. అయితే బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి ఉడికించిన గుడ్లు, అప్లెట్ లో ఏది మంచిదనే సందేహం ఉంటుంది. ప్రోటీన్ ఫుడ్లుగా ఉండి



లేదా వెన్న లేకుండా కేవలం నీటిలో ఉడికిస్తారు. కాబట్టి అదనపు కొవ్వు చేరే అవకాశం లేదు. ఒక ఉడికించిన గుడ్డులో సుమారు 70 కేలరీలు మాత్రమే ఉంటాయి. ఇందులో ప్రోటీన్స్, విటమిన్స్, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరానికి కావాల్సిన శక్తిని ఇస్తూనే బరువును నియంత్రిస్తో ఉంచుతాయి. ప్రయోజాల్లో కూడా వీటిని సులభంగా తీసుకువెళ్లవచ్చు. అప్లెట్ తినడానికి చాలా రుచిగా ఉంటుంది.. కానీ దీని తయారీ విధానమే పెద్ద ప్రాంతం. అప్లెట్ వేయడానికి నూనె, నెయ్యి లేదా వెన్న వాడడం వల్ల కేలరీల శాతం పెరుగుతుంది. ఉపయోగించే నూనెను బట్టి ఒక అప్లెట్ లో 90

నుండి 200 కేలరీల వరకు ఉండే అవకాశం ఉంది. అయితే అప్లెట్ లో టమోటాలు, ఉల్లిపాయలు, పాలకూర, క్యాప్సికమ్ వంటి కూరగాయలు చేర్చడం వల్ల ఫైబర్, విటమిన్స్ అందుతాయి. తక్కువ నూనెతో వేసుకుంటే ఇది కూడా మంచి పోషకాహారమే. బరువును వేగంగా తగ్గించుకోవాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్న వారు ఉడికించిన గుడ్లు తినడమే ఉత్తమమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఎందుకంటే వీటిలో కొవ్వు శాతం చాలా తక్కువ. ఒకవేళ మీరు అప్లెట్ తినాలనుకుంటే.. నాన్-స్ట్రీక్ పాన్ ఉపయోగించి అతి తక్కువ నూనెతో, ఎక్కువ కూరగాయలు చేర్చి వండకోవడం మంచిది. దీనివల్ల కడుపు ఎక్కువసేపు నిండగా ఉన్న అనుభూతి కలుగుతుంది. కొంచెం వేగంగా, చేతులను లయబద్ధంగా అడిస్టా నడవడాన్ని పవర్ వాకింగ్ అంటారు. దీనివల్ల హృదయ స్పందన రేటు పెరిగి, కేలరీలు వేగంగా ఖర్చవుతాయి. ఇది మోకాళ్లపై తక్కువ ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. మెట్లు ఎక్కువ: చదువున నేలపై నడవటం కంటే మెట్లు ఎక్కువ లేదా ఎత్తు పలాలు ఉన్న చోట నడవడం వల్ల ఎక్కువ శ్రమ అవసరమవుతుంది. ఇది మీ కొడలు మరియు పొట్ట కండరాలపై ఒత్తిడిని పెంచి, మొండి

నేటి కాలంలో

బరువు తగ్గడం అనేది ఒక పెద్ద సవాలుగా మారింది. దీని కోసం చాలా మంది జీమ్స్ లో గంటల తరబడి చెమటలు విడిచిస్తుంటారు. మరికొందరు కఠినమైన ఆహార నియమాలు పాటిస్తుంటారు. అయితే అవేమీ లేకుండా కేవలం సడకతోనే బరువు తగ్గవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. సాధారణంగా నడవటం కాకుండా కొన్ని డిటాల్స్ పాటిస్తే సులభంగా స్లిమ్ గా మారవచ్చు. నడక ప్రయోజనాలు: నడక కేవలం కేలరీలను బర్న్ చేయడమే కాకుండా శరీర జీవక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది. జీర్ణక్రియను

పడుకుంటారు. కానీ భోజనం చేసిన తర్వాత 10 నుండి 20 నిమిషాల పాటు వేగంగా నడవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రితమవుతాయి. ఇది ఆహారం త్వరగా జీర్ణం కావడానికి, కొవ్వు పేరుకుపోకుండా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. పవర్ వాకింగ్: సాధారణంగా నడవడానికి, పవర్ వాకింగ్ కు చాలా తేడా ఉంది. కొంచెం వేగంగా, చేతులను లయబద్ధంగా అడిస్టా నడవడాన్ని పవర్ వాకింగ్ అంటారు. దీనివల్ల హృదయ స్పందన రేటు పెరిగి, కేలరీలు వేగంగా ఖర్చవుతాయి. ఇది మోకాళ్లపై తక్కువ ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. మెట్లు ఎక్కువ: చదువున నేలపై నడవటం కంటే మెట్లు ఎక్కువ లేదా ఎత్తు పలాలు ఉన్న చోట నడవడం వల్ల ఎక్కువ శ్రమ అవసరమవుతుంది. ఇది మీ కొడలు మరియు పొట్ట కండరాలపై ఒత్తిడిని పెంచి, మొండి

రోజూ ఇలా నడిస్తే

కొవ్వు మంచులా కరుగుతుంది



మెరుగుపరుస్తుంది. అన్ని వయసుల వారు చేయగలిగే అత్యుత్తమ వ్యాయామం ఇది. క్రమం తప్పకుండా నడవడం వల్ల కీళ్ల నొప్పులు ముఖ్యంగా తగ్గుతుంది. భోజనం తర్వాత: చాలా మంది తిన్న వెంటనే

వేగంతో కాకుండా వేగాన్ని మారుస్తూ నడవండి. ఉదాహరణకు ఒక నిమిషం పాటు చాలా వేగంగా నడిచి, తర్వాత నిమిషం నెమ్మదిగా నడవండి. ఇలా చేయడం వల్ల శరీరంలో కొవ్వు కరిగి పక్రియ రెట్టింపు అవుతుంది.

కొవ్వును సైతం కరిగించే

చేలా చేస్తుంది. కొంచెం బరువుతో నడక: నడుస్తున్నప్పుడు వెనుక చిన్న బ్యాక్ ప్యాక్ ధరించడం లేదా తేలిక పాటి బరువులు చేతిలో పట్టుకోవడం వల్ల శరీరం మరింత కష్టపడాలి వస్తుంది. దీనివల్ల తక్కువ సమయంలోనే ఎక్కువ కేలరీలు బర్న్ అవుతాయి. ఇంటర్వేల్ వాకింగ్: ఒకే

ఉద్దేశ్యంతోనే తొమ్మిది గంటలకు మించి మరి నిద్రపోకుండా

టారు. దీనివల్ల నిద్ర సమయాలకు అంతరాయం ఏర్పడుతుంది. పొట్టు కొంతమందికి తలనొప్పి నిపుణులు. అంతేకాదు.. ఇలా ఎక్కువ సమయం నిద్ర పోవడం వల్ల పగలు నిద్ర రాదనుకుంటారు చాలామంది. కానీ దీనివల్ల కునికొమ్మ తప్పుడు అవుతుంది. అతి నిద్ర కొన్ని రకాల అనారోగ్యాలకు దారితీస్తుందని పలు అధ్యయనాలు కూడా చిబ్బ

ఒత్తిడి ఒక వ్యాధి కాదు.. హెచ్చరిక!

ఒత్తిడి అనేది ఇటీవల కాలంలో ప్రతీ ఒక్కరూ ఏదో ఒక సందర్భంలో ఎదుర్కొంటున్న సమస్య. అయితే, చాలా మంది తరచూ ఒత్తిడికి గురవుతుంటారు. మానసిక ఒత్తిడి కారణంగా వారు తమ రోజువారీ కార్యక్రమాలను కూడా సరిగా చేయలేరు. దీంతో వారిపై మరింత ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. అందుకే, ఒత్తిడిని అధిగమించేందుకు మనస్సును నియంత్రించుకోవడం అనేది చాలా ఉత్తమమైన



చదం నేర్చుకోవాలి. మీ మనస్సు మీ నియంత్రణ కోల్పోయిస్తున్నది వెంటనే ఆ అనుభూతిని అపడం ద్వారా ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవచ్చు. మీకు ఒత్తిడిగా అనిపించినప్పుడు.. మీ శ్వాసను బిగించి, మీ మూత్రాన్ని ఒక నిమిషం పాటు చల్లబెట్టి నీటిలో ఉంచి.. ఆపై మీ మూత్రాన్ని బయటకు తీసి గాలిని వదులుకోవాలి. ఒత్తిడి తగ్గించుకునేందుకు కాస్త వ్యాయామం లాంటివి చేయవచ్చు. మీ శరీరంతో కాదేలా చేసే విధిలోకి వ్యాయామాలు చేయవచ్చు. వేగంగా శ్వాస కిరణాలు తాకేలా ఉండటం ద్వారా కూడా ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవచ్చని మానసిక నిపుణులు చెబుతున్నారు. మీరు ఒంటరిగా ఉంటే ఒత్తిడి మరింత పెరుగుతుందని చెబుతున్నారు.

అతి అసర్వధా యంత్రం! అంటుంటారు. నిద్రకూ ఇది పర్వస్తుంది. ఆరోగ్యదారుకమే కదా అని గంటల తరబడి నిద్రపోతే.. లేనిపోని అనారోగ్యాల బారిన పడక తప్పదుంటున్నా నిపుణులు. అందుకే వయసును బట్టి తగిన నిద్ర సమయాల్ని పాటిస్తే ఎన్నో అనర్థాలకు అడ్డుకట్ట వేయవచ్చుంటున్నా. మరి,

నిద్ర ఎక్కువైనా సమస్యే..!

అతిగా నిద్ర పోవడం వల్ల తలకత్తే కొన్ని సమస్యలేంటో తెలుసుకుందాం రండి.. సాధారణంగా పెద్ద వారికి రాత్రిళ్లు విడు నుంచి తొమ్మిది గంటల నిద్ర అవసరమవుతుంది. అయితే కొంతమంది సమయం దొరికిందనో, ఎక్కువసేపు నిద్ర పోవడం మంచిదన్న

వ్యవస్థ గాడి తప్పుతుందట. ఫలితంగా బైప్-2 మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువంటున్నారు నిపుణులు. అతిగా నిద్రపోయే వారిలో గుండె సంబంధిత సమస్యలు వచ్చే అవ

అలాగని గంటల తరబడి నిద్ర కూడా మంచిది కాదంటున్నారు నిపుణులు. దీనివల్ల కూడా పలు మానసిక అనారోగ్యాలు తప్పవంటున్నారు. అతి నిద్ర వల్ల జీవ గడియారం పనితీరు దెబ్బతీసి తలనొప్పి, ఒత్తిడి వంటి సమస్యలకు లోనయ్యే అవకాశం ఉందట. అలాగే గంటల తరబడి కదలకుండా పడుకోవడం వల్ల శరీర అవయవాల్లో, కీళ్లలో కదలిక లోపించి నడం నొప్పి, కీళ్ల నొప్పులు తలకత్తే అవకాశం కూడా ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు.



అలాగని గంటల తరబడి నిద్ర కూడా మంచిది కాదంటున్నారు నిపుణులు. దీనివల్ల కూడా పలు మానసిక అనారోగ్యాలు తప్పవంటున్నారు. అతి నిద్ర వల్ల జీవ గడియారం పనితీరు దెబ్బతీసి తలనొప్పి, ఒత్తిడి వంటి సమస్యలకు లోనయ్యే అవకాశం ఉందట. అలాగే గంటల తరబడి కదలకుండా పడుకోవడం వల్ల శరీర అవయవాల్లో, కీళ్లలో కదలిక లోపించి నడం నొప్పి, కీళ్ల నొప్పులు తలకత్తే అవకాశం కూడా ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు.

అందోళన, స్పృహ కోల్పోవడం, సైకిస్ ని వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయంటున్నారు వైద్యులు. ఫిట్స్ చిన్న వయసులో బాధించడానికి పలు కారణాలని అంటున్నారు.

అలాగని.. పెద్దయ్యాక రాదని చెప్పలేం. ఇది జీవితంలో ఎప్పుడైనా రావచ్చంటున్నారు నిపుణులు. ఇది వారసత్వంగా తల్లితండ్రుల నుంచి సంక్రమిస్తుందా? ఆహారం ద్వారా మెదడులోకి చేరే పురుగుల కారణమా? తల్లిదండ్రులకు మార్పు సమస్య ఉంటే అది పిల్లలకు వచ్చే ప్రమాదం ఉందనే విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలంటున్నారు నిపుణులు. కొన్నిసార్లు మార్పు వ్యాధిగ్రస్తులను ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్తారు. చికిత్స చివరి వరకు కొనసాగించకుండా మధ్యలోనే వదిలేస్తారంటున్నారు. ఈ కారణంగా వ్యాధి మరింత తీవ్రంగా మారుతుంది. అలాకాకుండా.. సమయానికి చికిత్స అందిస్తే 80 నుంచి 90 శాతం మూర్ఖ రోగులలో ఈ వ్యాధి కంట్రోల్ అవుతుందని చెబుతున్నారు. అలాగే క్యాజేట్ ఆకులను వండకుండా చచ్చిగా తినడం వల్ల టీనియా సోలియం అనే పురుగు గుడ్డు వేదదులోకి చేరతాయని వాటి కారణంగా ఏర్పడే ఇన్సెక్షన్ తో మూర్ఖవాద రావచ్చని హెచ్చరించారు. న్యూరో స్పెషిలిస్ట్ నివారించడం ఇవేపోక్షన్ అని ఢిల్లీ ఎయిమ్స్ న్యూరాలజిస్ట్ డాక్టర్ షియాంక సిన్హావే తెలిపారు. ఆరోగ్య నిపుణుల సూచన ప్రకారమే ఈ సమాచారాన్ని మేం మీకు అందిస్తున్నాం. వీటిని పాటించే ముందు కచ్చితంగా మీ వ్యక్తిగత వైద్యుల సలహాలు తీసుకోవడమే మంచిది.



కింద కూర్చుంటే ఆందోళన తగ్గుతుంది!

ఒకప్పుడు నేలపైనే కూర్చుని భోజనం చేసేవారే. వీటి అరుగులే సోపాలు... గిన్నెలు తోమాలన్నా దుస్తులు ఉతకాలన్నా కింద కూర్చునే.. కానీ, ఇప్పుడు ఆ అవకాశమేదీ? నేలపై కూర్చోవడం వల్ల వెన్నెముక సహజ స్థితిలో ఉంటుంది. కుర్చీలో కూర్చున్నప్పుడు వచ్చే వంపు తప్పుతుంది. ముఖ్యంగా డేస్ అనుకోకుండా కూర్చోవడం వల్ల పొట్ట, వీపు కండరాలు బలోపేతమవుతాయి. వెన్నె నొప్పి తగ్గుతుంది. తుంటి, మోకాళ్లు, చీల మండలు సాగుతాయి. వీటివల్ల పెద్ద వయసులోనూ నేల మీద నుంచి సులువుగా లేవగలుగుతారు. ఇది దీర్ఘాయువుకు సంకేతమట. కాళ్లు ముడుచుకుని కార్యోపదం వల్ల రక్తప్రసరణ మెరుగవుతుంది. నేలపై కూర్చుని... ముందుకు వంగి తినడం, తిరిగి వెనక్కు వచ్చే కదలిక జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది. మహిళలు నేలపై సరైన భంగిమలో కూర్చోవడం వల్ల పెల్విక్ కండరాల బలపడతాయి. ఇది, ఒత్తిడి, ఆందోళనల్ని తగ్గిస్తుంది. మనస్సుని ప్రశాంతంగా ఉంచుతుంది.



