









యుద్ధాన్ని ముగించడానికి జెలెన్స్కీ, సుముఖంగా లేరు. అందువల్లే రష్యాపై దాడులు కొనసాగిస్తున్నారు. అమెరికాతో ఢీబే చేసుకోవడానికి ఆయన సరైన వ్యక్తి కాదు. ఉక్రెయిన్ అధ్యక్షుడిగా ఆయన ఇక ఎంతమాత్రం పనికిరారు. ఆ దేశ ప్రజలు కొత్త వ్యక్తిని ఎన్నుకోవాలి. శాంతి చర్యలు, రాజీయత్నాలంటూ బయటకు చెబుతారు కానీ, లోపల మాత్రం యుద్ధం కొనసాగించాలనే ఆయన కోరుకుంటారు. జెలెన్స్కీ వల్లే ఆ దేశం నాశనం అవుతోంది. మరో వైపు 2014లో రష్యా క్రిమియాను స్వాధీనం చేసుకోవడం తప్పు.

-డొనాల్డ్ ట్రంప్, అమెరికా అధ్యక్షుడు

## సంపాదకీయం

తెలంగాణ విద్యుత్ రంగం రానున్న రోజుల్లో తీవ్ర సవాళ్లను ఎదుర్కొనే పరిస్థితులు కనిపిస్తున్నాయి. ఒకప్పుడు వేసవిలో మాత్రమే విద్యుత్ డిమాండ్ గరిష్ఠ స్థాయికి చేరుతుందనే అంచనాలు ఉండేవి. కానీ మారుతున్న వాతావరణ పరిస్థితులు, ఎలీనిస్ ప్రభావం, వర్షాభావం, వ్యవసాయ అవసరాలు, పట్టణీకరణతో పాటు పారిశ్రామిక విద్యుత్ వినియోగం పెరుగుతుండటంతో ఇప్పుడు వర్షాకాలంలోనూ విద్యుత్ డిమాండ్ రికార్డు స్థాయికి చేరుతోంది. సెప్టెంబర్ చివరి రోజుల్లో 19 వేల మెగావాట్లు దాటిన విద్యుత్ డిమాండ్ అక్టోబర్ 1న 19,892 మెగావాట్లకు చేరడం భవిష్యత్తులో ఎదురుకాబోయే సవాళ్లకు హెచ్చరికగా భావించాలి. ఈ నేపథ్యంలో రాబోయే యాసంగి సీజన్లో డిమాండ్ 25 వేల మెగావాట్లకు చేరినా అంతరాయం లేకుండా విద్యుత్ సరఫరా చేసేలా ప్రభుత్వం ఇప్పటి నుంచే సమగ్ర ప్రణాళిక రూపొందించుకోవాలి. విద్యుత్ డిమాండ్ పెరగడానికి ఒక్క ఎలీనిస్నే కారణం కాదు. వర్షాభావంతో భూగర్భజల మట్టాలు పడిపోవడం, బోర్లను ఎక్కువసేపు నడపాల్సి రావడం, భారీ ఎత్తిపోతల పథకాల పంపిణీ, పారిశ్రామిక అవసరాలు, హైదరాబాద్ వంటి నగరాల్లో శీతోత్పరణ పరికరాల వినియోగం పెరగడం, డేటా సెంటర్లు, ఎలక్ట్రీక్ వాహనాల సంఖ్య పెరుగుతుండటం వంటి అంశాలు విద్యుత్ ధ్వజంపై ఒత్తిడిని పెంచుతున్నాయి. సాధారణంగా వర్షాకాలంలో తగ్గూర్చిన వ్యవసాయ

విద్యుత్ త సు తెలియజేస్తోంది. రానున్న కాలంలో నీటి అవసరాలు పెరిగే కొద్దీ ఎత్తిపోతల పథకాల విద్యుత్ వినియోగం కూడా పెరిగే అవకాశముంది. ఈ పరిణామాలను తాత్కాలిక సమస్యగా పరిగణించకుండా దీర్ఘకాలిక విద్యుత్ ప్రణాళికలో భాగంగా చూడాలి. పెరుగుతున్న డిమాండ్ ను తీర్చడానికి జీవోరంగ మార్కెట్ అధిక భరలకు విద్యుత్ కొనుగోలు చేయడం పరిష్కారం కాదు. ఉత్పత్తి, సరఫరా, నిల్వ, ప్రసార, పంపిణీ సామర్థ్యాలను సమాంతరంగా పెంచుకోవాలి. పగటిపూట మాత్రమే ఎక్కువగా అందుబాటులో ఉండే సౌర విద్యుత్, నీటి లభ్యతపై ఆధారపడే జలవిద్యుత్తో పాటు నిరంతర సరఫరాకా తోడ్పడే భర్తల్లో విద్యుత్ కేంద్రాలను సమర్థంగా నిర్వహించాలి. పీకే డిమాండ్ ను తట్టుకోవడం, గ్రిడ్ లో సరఫరా డిమాండ్ మధ్య సమతుల్యతను కాపాడటం కోసం ప్రతి విద్యుత్ వనరును సమన్వయంతో వినియోగించుకోవాలి. భర్తల్లో కేంద్రాలకు అవసరమైన బోర్లు నిల్వలు, పరికరాలు, నిర్వహణ సదుపాయాలను ముందుగానే సిద్ధం చేయాలి. సింగరేణి నుంచి నాణ్యమైన బోర్ల సరఫరాలో ఎదురవుతున్న ఇబ్బందులను అధిగమించేందుకు కోల్ ఇండియా, మహానది కోల్ ఫీల్డ్స్, జైన్ గిరి వంటి ప్రత్యామ్నాయ వనరుల ద్వారా అవసరమైన బోర్లను సమకూర్చుకునే చర్యలను వేగవంతం చేయాలి.

రాష్ట్రంలోని విద్యుత్ ఉత్పత్తి కేంద్రాలకు అవసరమైన బోర్ల పరిమాణాన్ని వాస్తవ వినియోగం, నిల్వలు, ఉత్పత్తి అంచనాల ఆధారంగా నిర్ధారించి సరఫరా వ్యవస్థను పటిష్ఠం చేయాలి. విద్యుత్ ఉత్పత్తి పెంచడం ఎంత ముఖ్యమో, ఉత్పత్తి చేసిన విద్యుత్ ను అంతరాయాలూ లేకుండా వినియోగదారులకు చేరేయేదంతం కూడా అంతే ముఖ్యం. హైదరాబాద్ మహానగరం, అధిక సామర్థ్యం కలిగిన కందర్లపల్లి వినియోగం ద్వారా ఇప్పటికే ఉన్న లైన్ల సామర్థ్యాన్ని పెంచే అవకాశాలను పరిశీలించాలి. అదే సమయంలో పంపిణీ వ్యవస్థలోని 33 కేబి, 11 కేబి ఫీడ్లు, 33/11 కేబి సబ్ స్టేషన్లు, డిస్ట్రిబ్యూషన్ ట్రాన్సిమిషన్ లైన్ల పడుతున్న భారాన్ని అంచనా వేసి అవసరమైన చోట సామర్థ్య విస్తరణ చేపట్టాలి. ఫీడ్ల పరిభజన, కొత్త సబ్ స్టేషన్లు, అదనపు లైన్ల నిర్మాణం ద్వారా గ్రామీణ, పట్టణ ప్రాంతాల్లో నాణ్యమైన విద్యుత్ సరఫరాకు బాటలు వేయాలి. గ్రామీణ సబ్ స్టేషన్లలో అవసరమైన చోట కెపాసిటర్ బ్యాంకులు ఏర్పాటు చేయడం ద్వారా వోల్టేజీ స్థిరత్వాన్ని మెరుగుపరచవచ్చు. నీటి లభ్యతను బట్టి పంటల సాగులో మార్పులు తీసుకురావడం కూడా అవసరం. అధిక నీరు అవసరమయ్యేచోట సాగులో పాట పప్పుదానాలు, మొక్కజొన్న, జొన్నలు, చిరుదానాలు, వెరువేసిన వంటి తక్కువ నీటితో పండి పంటల సాగును ప్రోత్సహించాలి. అయితే ప్రైవేటు పంటల మార్పును బలవంతంగా రద్దుకుండా, ప్రత్యామ్నాయ

పేదరికం అనేది కేవలం ఆర్థిక సమస్య మాత్రమే కాదు, అది సుదీర్ఘ కాలంగా సమాజాన్ని పట్టిపీడిస్తున్న తీవ్రమైన సామాజిక తోకం. ఎవరైతే సమాజంలో తినడానికి తిండి, నివసించడానికి ఇల్లు, ఒంటిని కప్పుకోవడానికి వస్త్రాలు పొందని దయనీయ స్థితిలో పడుతుంటారో, వారిని పేదరికం, ఆస్తినిని అనుభవించడాన్ని పేదరికమని అంటారు. పేదరికం మానవాళి బలంగానూ అత్యంత తీవ్రమైన మానవ హక్కుల ఉల్లంఘన అని గతంలోనే సుపీంకోర్టు మాజీ ప్రధాన న్యాయమూర్తి జస్టిస్ కే.జి. బాలకృష్ణన్ వ్యాఖ్యానించారు. భారతదేశానికి స్వాతంత్ర్యం వచ్చి ఎనిమిది దశాబ్దాల సుదీర్ఘ కాలం అవుతున్నా, నేటికీ మనం పేదరికం, ఆకలి చావుల గురించి చర్చించుకోవాల్సి రావడం పాలకుల వైఫల్యానికి, వ్యవస్థాగత నిర్లక్ష్యానికి నిలువెత్తు నిదర్శనం. ఈ ఎనిమిది దశాబ్దాల కాలంలో దేశం అనేక రంగాల్లో అనూహ్య ప్రగతి సాధించింది. ముఖ్యంగా శాస్త్ర, సాంకేతికత, డిజిటల్ రంగాల్లో మన పురోగతి ప్రపంచ దేశాలను సైతం అశ్రద్ధపరిచే స్థాయికి చేరింది. అయితే వాస్తవాభివృద్ధికి సాంకేతికతకే ఒక్కటే కొలమానం కాజాలదు. సామాన్యుడి కడుపు నింపలేని, ఆకలి తేకలను అపలేని సాంకేతిక విప్లవానికీ అర్థమై లేదు. ఒకవైపు అంతరిక్ష పరిశోధనలు, కృత్రిమ మేధస్సు (AI) వంటి నూతన విప్లవాలతో దూసుకుపోతున్న 21 వ శతాబ్దంలో కూడా, శానెడు పొట్టు నింపుకోవడానికి కోట్లాది మంది పడరాని పొట్టు పడటం మానవాళికి పెద్ద పీడగా ఉంది.

ఆకలి తేకలు - గణాంకాల ఆందోళన ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆహార భద్రత రోజురోజుకూ క్షిణిస్తోంది. వివిధ అంతర్జాతీయ నివేదికలు, అవకాశ సంస్థల విశ్లేషణల ప్రకారం, ప్రపంచంలోని పలు దేశాల్లో కోట్లాది మంది తీవ్రమైన ఆహార కొరతతో అల్లాడుతున్నారు. కరోనా మహమ్మారి తదనంతర పరిణామాలు, భౌగోళిక రాజకీయ యుద్ధాలు, ప్రాంతీయ సంఘర్షణలు, వాతావరణ మార్పుల వల్ల ఆకలి చావులు మునుపటి కంటే గణనీయంగా పెరిగాయి. ఆక్స్ ఫామ్, సేవ్ ది బిల్లిన్, ప్లాన్ ఇంటర్నేషనల్ వంటి వందలాది

# అవినీతి పోనంతకాలం పేదరిక నిర్మూలన అసాధ్యం

స్వచ్ఛంద సంస్థలు ఐక్యరాజ్యసమితి వేదికగా ప్రపంచ దేశాల నేతలను హెచ్చరిస్తూనే ఉన్నాయి. కరువు, తీవ్రమైన ఆకలి ముప్పు అంచున నేటికీ వరుల సంఖ్యలోని దేశాల్లో కోట్లాది మంది ప్రజలు కొట్టుమిట్టాడుతున్నారు. 21 వ శతాబ్దంలో ఆకలి వల్ల ప్రాణాలు కోల్పోవడం అనేది ఒక దేశానికే లేదా ఒక ప్రాంతానికే పరిమితమైన సమస్య కాదు; ఇది మొత్తం మానవాళికే జరుగుతున్న ఘోరమైన అన్యాయం. ప్రభుత్వాలు అభివృద్ధి చెందినట్లు ప్రకటనల్లో డబ్బా కొట్టుకోవడమే తప్ప, క్షేత్రస్థాయిలో వాస్తవ పరిస్థితి అందుకు భిన్నంగా ఉంది. ఏ దేశ సామ్రాజ్యవాదం, ఆర్థిక ప్రగతికై సాంకేతిక దశాల్లో అభివృద్ధి పలూలు సమాజంలోని అన్ని వర్గాల ప్రజలకు, ముఖ్యంగా చివరి వరులలో ఉన్న వేదనాడికి సమానంగా, నిస్వక్షమాతంగా ఉండాలి. ఆరకంగా చూస్తే, నేటి భారత సామాజిక దృశ్యాన్ని తిలకించినప్పుడు నిరాశ మిగులుతోంది. అందరికీ ప్రాథమిక మౌలిక సదుపాయాలు సమకూరారాయా అంటే ఇప్పటికీ అదొక సవాలుగానే నిలిచింది.

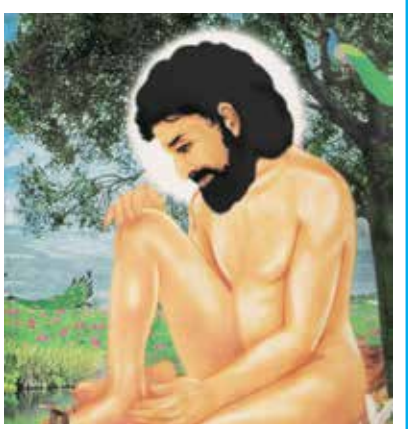
ఆదంబర పథకాలు అగోచర ఫలితాలు స్వాతంత్ర్యానంతరం నుంచి కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు గ్రామీణాభివృద్ధికి పెద్దపీట వేస్తున్నామని చెబుతూనే ఉన్నాయి. సాగునీరు, తాగునీరు, రహదారులు, విద్యుత్, పారిశుధ్యం వంటి మౌలిక వసతులతో పాటు ఉపాధి కల్పన అనేది ఎన్నో సంక్షేమ పథకాలను అమలు చేస్తున్నాయి. అయినప్పటికీ పేదల జీవన ప్రమాణాల్లో ఆశించిన స్థాయిలో మార్పులు రాలేదు. డిజిటల్ విప్లవాలు, ప్రత్యక్ష సగడు బదిలీ (DBT)



వంటివి కొంతవరకు పారదర్శకతను పెంచినప్పటికీ, క్షేత్ర స్థాయిలో పేదరిక నిర్మూలన ఆశించిన వేగాన్ని అందుకోలేకపోతోంది. పేదరిక నిర్మూలన పేరిట ఏటా బడ్జెట్లో కోట్లాది రూపాయలు కేటాయించి ఖర్చు చేస్తున్నప్పటికీ, రూల్ ఆఫ్ లైఫ్ వేళ్లూనుకుపోయిన అవినీతి, పక్షపాతం, పరిపాలనలో పాల వల్ల నిజమైన లబ్ధిదారులకు సంక్షేమ ఫలాలు పూర్తిగా అందడం లేదు. ఇప్పటికీ కనీస విద్యా, వైద్య సౌకర్యాలు, మంచినీటి వెసులుబాటు లేని గ్రామాలు, తండాలు లెక్కకు మిక్కిలిగా ఉన్నాయి. సుస్థిరాభివృద్ధి లక్ష్యాలు - ఐక్యరాజ్యసమితి హెచ్చరిక ఐక్యరాజ్యసమితి నిర్దేశించుకున్న సుస్థిరాభివృద్ధి లక్ష్యాలలో (SDGs) 2030 నాటికి ప్రపంచవ్యాప్తంగా పేదరికాన్ని సముదాలంగా నిర్మూలించాలనేది అత్యంత కీలకమైన మొదటి లక్ష్యం. అయితే 2030 గడువు సమీపిస్తున్న వేళ, ప్రస్తుత పురోగతిని సమీక్షించిన ఐక్యరాజ్యసమితి తదితర

## వే'మన' పద్యం

అరయ నాస్తియనక యడ్డుమాటాడక  
తట్టుపడక మదిని దన్నుకొనక  
తనది గాదనుకొని తాబెట్టునది పెట్టు  
విశ్వభారామ వినురవేమ



పంటలకు గిట్టుబాటు ధర, మార్కెట్ సదుపాయాలు, నాణ్యమైన విత్తనాలు, అవసరమైన వ్యవసాయ పెట్టుబడులు అందించాలి. డివీ, స్పింకర్ల వంటి సాకక సేద్య పరికరాలను సబ్సిడీతో అందుబాటులోకి తీసుకురావాలి. కరువు ప్రభావిత ప్రాంతాల్లో పంటల బీమా, నష్టపరిహారం, పశుగ్రాసం, ఉపాధి అవకాశాల కల్పనకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. ఉపాధి హామీ పథకాన్ని వ్యవసాయ అనుబంధ పనులు, నీటి సంరక్షణ, చెరువుల పునరుద్ధరణ, వర్షపు నీటి నిల్వ వంటి కార్యక్రమాలతో సమన్వయం చేయడం ద్వారా గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థకు తోడ్పడవచ్చు. ఎలీనిస్ ప్రభావం ఎంతకాలం కొనసాగుతుందనే దానికంటే, దాని వల్ల ఏర్పడి పరిస్థితులను ఎదుర్కొనేందుకు తెలంగాణ ఎంత సిద్ధంగా ఉందన్నదే ఇప్పుడు ముఖ్యం. 20 వేల మెగావాట్లకు చేరువైన డిమాండ్ ను హెచ్చరికగా తీసుకొని రాబోయే యాసంగి సీజన్ కు అవసరమైన ఉత్పత్తి, బోర్ల నిల్వలు, ప్రసార, పంపిణీ వ్యవస్థలు, వ్యవసాయ విద్యుత్ వినియోగం, నీటి నిర్వహణపై ప్రభుత్వం సమగ్ర కార్యక్రమ రూపొందించాలి. విద్యుత్ కొరత ఏర్పడిన తర్వాత హడావుడిగా కొనుగోళ్లు, తాత్కాలిక ఏర్పాట్లు చేయడం కంటే ముందస్తు ప్రణాళిక తక్కువ ఖర్చుతో మెరుగైన ఫలితాలను ఇవ్వాలి. విద్యుత్ ను విలాస వస్తువుగా కాకుండా వ్యవసాయం, పరిశ్రమలు, తాగునీరు, ప్రజల దైనందిన జీవనానికి అత్యవసరమైన వరుగా గుర్తించి పొదుపుగా వినియోగించుకోవాలి. ప్రభుత్వాల ముందుచూపు, విద్యుత్ సంస్థల సంస్థిత, ప్రైవేటు సహకారం, ప్రజల భాగస్వామ్యం కలిగినవివస్థపై ఎలీనిస్ సవాళ్లను అధిగమించి తెలంగాణ విద్యుత్ భద్రతను కాపాడుకోవాలి.

**రచనలు**  
**వంపిండి**

పుదయం సాహిత్య పేజీ 'ఉప్ప' కు సాహిత్య వ్యాసాలు, కవితలు, విమర్శలు వంటివి రచయితలకు ప్రత్యేకంగా వీలైన చేస్తున్నాం. అలాగే సంపాదకీయం, పుటకు రాజకీయం, ఆర్థిక, సామాజిక, సాంస్కృతిక తదితర రంగాలపై వ్యాసాలు, సంపాదకీయంలను చురుకుగా సేవించి కోరుకున్నాం. వాటిని ఈ కింది ఈమెయిల్ కు పంపించాలని మనవి.  
voodayam2007@gmail.com  
website : www.voodayam.com  
Editor : 9247698676  
1-7-25/5, Rissalagadda, RTC X Roads, Hyderabad - 500020

అంతర్జాతీయ సంస్థల నివేదికలు దిగ్భ్రాంతిని కలిగిస్తున్నాయి. ఈ నిర్దేశిత గడువు ముగిసే నాటికి కూడా ప్రపంచ జనాభాలో సుమారు 6 శాతం మంది అంతర్జాతీయ దారిద్ర్య రేఖకు దిగువనే బతుకాల్ని వస్తుందని అంచనాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. ఈ తీవ్ర దారిద్ర్యాన్ని అంతం చేయాలంటే మూస ధోరణుల ప్రణాళికలకు స్వస్తి చెప్పి, సమగ్రమైన విధిన్న పూర్వహతను రూపొందించాలి అనే అవసరం ఉంది. ఆర్థిక వృద్ధిని వేగవంతం చేయడమే కాకుండా, ఆ ఆర్థికవృద్ధిని అన్ని ప్రాంతాలకు, అన్ని సామాజిక వర్గాలకు సమానంగా వికేంద్రీకరించడంపై పాలకులు దృష్టి సారించాలి. అవినీతి రహిత సమాజమే పేదరిక నిర్మూలనకు పూనాది. ఈ సమస్యలన్నిటికీ మూల కారణం సమాజంలో పేదరుపోయిన అవినీతి. అవినీతిని సముదాలంగా నిర్మూలించనంత కాలం పేదరిక నిర్మూలన అనేది ఒక కలగానే మిగిలిపోతుంది. కేవలం 'అభివృద్ధి' అనే జపం చేసినంత రంగాత్రాన లేదా జీడీపీ గణాంకాలు చూపి సంబరపడినంత మాత్రాన పేదరికం అంతం కాదు. పేదరిక నిర్మూలన దిశగా అడుగులు పడాలంటే భారత్ వంటి దేశాల్లో కొన్ని ప్రాథమిక మార్పులు తక్షణమే జరగాలి. వ్యవసాయ రంగానికి, గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థకు తగినంత ప్రాధాన్యత నివ్వడం అత్యంత అవశ్యకం. సగం కంటే ఎక్కువ జనాభా ఆధారపడిన వ్యవసాయాన్ని లాభసాటిగా మార్చాలి. మహిళాశలకు ఆర్థిక, సామాజిక, రాజకీయ రంగాల్లో పరిపూర్ణ సాధికారత కల్పించాలి. శ్రమసాంధ్రత ఉత్పాదక రంగాలను (Labor intensive sectors) ప్రోత్సహించడం ద్వారా స్థానికంగా ఉపాధిని సృ

ష్టించవచ్చు. నేటి తరం యువతకు సమాఖ్య సవైపుజ్యాలను (Skill Development) కల్పించాలి. వారికి విరివిగా ఉపాధి అవకాశాలు లభించే వాతావరణాన్ని సృష్టించాలి. అందరికీ సమానంగా ఉచిత, నాణ్యమైన విద్య, వైద్య సౌకర్యాలు అందుబాటులోకి రాలి. సంపద వికేంద్రీకరణ - పరివర్తన దిశగా అడుగులు అన్నీటికంటే ముఖ్యం. దేశ సంపద కొద్దిమంది గుమ్మర్లోనే కేంద్రీకృతమయ్యే విప్లవ సంస్కృతి నుండి బయటపడేలా విప్లవాత్మక చర్యలు చేపట్టాలి. సంపద వికేంద్రీకరణ జరకపోతే, ధనవంతులు మరింత ధనవంతులుగా, పేదలు మరింత పేదలుగా మారే ఆర్థిక అసమానతల వ్యవస్థ రాజ్యమేలుతుంది. మావ మన్సిష్కెట్లో, ఆలోచన విధానంలో పరివర్తన బీజాలు నాటుకోనంత కాంం ఏటా 'అంతర్జాతీయ పేదరిక నిర్మూలనా దినోత్సవాలు' జరుపుకున్నా ఆశించిన ఫలితం దక్కదు. ఉన్నత స్థాయిలో ఉన్నవారు, నిర్జీత సంపద కలిగిన ప్రతి ఒక్కరూ సామాజిక బాధ్యతతో తమ సంపదలోని కీలకంగాన్ని పేదల శ్రేయస్సు కోసం స్వచ్ఛందంగా పంపకునే గుణం అలవర్చుకోవాలి. ఇన్నోవేషన్ల పరిభాషలో ఈ విధమైన ధర్మబద్ధమైన సంపద పంపిణీని 'జాకాట్' అని పిలుస్తారు.

**యు.డి. ఉస్మాన్ ఖాన్**  
**9912580645**

# శక్తి స్వరూపిణి వీణా పాణి

**యా** కుందేందు తుషార హార ధవళా యా శుభ వస్త్రాన్నితా యా వీణాపరదండుండేతకా యా శ్వేత వద్యానా యా బ్రహ్మమృత శంకర ప్రభుత్విణి దైవై సదా పూజితా సహం పాతు సరస్వతి భగవతీ నిశ్చేష జ్ఞానూహహి!! శరన్నవరాత్రి ఉత్సవాలలో తొమ్మిది దినాలలో తొమ్మిది రూపాలలో శక్తి/దేవి ఆధారధన అనాదిగా ఆచరణలో ఉంది. సరస్వతి అన్న పదం కూడా రెండు పదాలనుండి వచ్చింది. సర: అంటే సారము అని, స్వ: అంటే నా/వ్యక్తి యొక్క, అందరిలో ఉండే సేను గురించి పూర్తిగా తెనుకునే శక్తినిచ్చేది కనుక అన్ని సరస్వతీ దేవి అయ్యింది. చదువుల తల్లి, అక్షరాల అయినవత, విద్యాదేవత, పుస్తకపాణిని, జ్ఞానకులయిన అయిన శ్రీ సరస్వతి. సరస్వతి అద్భుత రహిత శక్తి స్వరూపిణి అని వివిధ స్తోత్రాలలో స్తుతిస్తారు. వేదకాంం నాటి జ్యోతిషం ప్రకారం బుధ గ్రహానికి సరస్వతిని అధిదేవతగా పేర్కొంటారు. అంతే కాదు స్వస్తి సమయంలో బ్రాహ్మ వీణాగ్రతకు భంగం కలగకుండా నిరంతరం వీణ వాయిస్తునే ఉంటుంది. సరస్వతీ దేవీని బ్రాహ్మ చైతన్య స్వరూపిణిగా పూజాళు అభివర్ణించారు. ఊజువల్యుడు, అభ్యువల్యుడు, వాల్మీకి లాంటి ఎందరో మహర్షులు ఈ తల్లిని ప్రసన్నం చేసుకుని మహోన్నతమైన కావ్యాలును రచించారు. ఆశ్చర్యము పొంద్యమి నుండి దశమి వరకు మొదటి మూడు రోజులు చెడును దూరం చేసే దుర్గామహతీ, తర్వాత మూడు రోజులు సంపదపచ్చి లక్ష్మీదేవిగా, చివరి మూడు దినాలు చదువుల తల్లి సరస్వతిని పూజించడం చరంపరమా గతంగా అనుసరిస్తున్న సంప్రదాయం. కేరళ, తమిళనాడులో నవరాత్రి చివరి మూడు రోజులలో, మహారాష్ట్ర గోవా, కర్ణాటక ప్రాంతాలలో మహా సప్తమి సరస్వతీదేవి ఆవాహనం అష్టమి ప్రధాన పూజ, నవమి ఉత్తర పూజ, విజయ రథమి నాడు విస్తరణ చేస్తారు. ప్రధానంగా దేవీ సవ తాత్పర్యం మూల సక్షరం నాడు పుస్తక రూపిణియైన సరస్వతి స్వస్థల, స్వగృహలో పూజించడం నేటికీ కొనసాగుతున్నది. పరాశక్తిధరించిన ఐదు రూపాలలో సరస్వతి ఒకటి. ఆమె కేవలం చదువులకే కాకుండా, సర్వ శక్తి సామర్థ్యాల ప్రసాదినిగా పూజలందుకుంటుంది. రు పీల్చుల విద్యా విషయంగా వృద్ధి చెందుతారు.



ప్రాముఖ్యం అధికం. "కారద సీరదేందు ఘనసారపటిర మూళ మృతికా హార తుషార షేన రజతాలకు కాళప ఊజువల్యుడు, అభ్యువల్యుడు, వాల్మీకి లాంటి ఎందరో మహర్షులు ఈ తల్లిని ప్రసన్నం చేసుకుని మహోన్నతమైన కావ్యాలును రచించారు. ఆశ్చర్యము పొంద్యమి నుండి దశమి వరకు మొదటి మూడు రోజులు చెడును దూరం చేసే దుర్గామహతీ, తర్వాత మూడు రోజులు సంపదపచ్చి లక్ష్మీదేవిగా, చివరి మూడు దినాలు చదువుల తల్లి సరస్వతిని పూజించడం చరంపరమా గతంగా అనుసరిస్తున్న సంప్రదాయం. కేరళ, తమిళనాడులో నవరాత్రి చివరి మూడు రోజులలో, మహారాష్ట్ర గోవా, కర్ణాటక ప్రాంతాలలో మహా సప్తమి సరస్వతీదేవి ఆవాహనం అష్టమి ప్రధాన పూజ, నవమి ఉత్తర పూజ, విజయ రథమి నాడు విస్తరణ చేస్తారు. ప్రధానంగా దేవీ సవ తాత్పర్యం మూల సక్షరం నాడు పుస్తక రూపిణియైన సరస్వతి స్వస్థల, స్వగృహలో పూజించడం నేటికీ కొనసాగుతున్నది. పరాశక్తిధరించిన ఐదు రూపాలలో సరస్వతి ఒకటి. ఆమె కేవలం చదువులకే కాకుండా, సర్వ శక్తి సామర్థ్యాల ప్రసాదినిగా పూజలందుకుంటుంది. రు పీల్చుల విద్యా విషయంగా వృద్ధి చెందుతారు.

## సరస్వతి ఆద్యంత రహిత శక్తి స్వరూపిణి అని వివిధ స్తోత్రాలలో స్తుతిస్తారు. వేదకాలం నాటి జ్యోతిషం ప్రకారం బుధ గ్రహానికి సరస్వతిని అధిదేవతగా పేర్కొంటారు.

**రామ కృష్ణయ్య సంగం భట్ట**  
**సీనియర్ ఇన్ ఫోర్స్**

## విమానయానంలో మెరుగైన భద్రత అవసరం

**భ**ద్రత అనేది ఒక పరికరం కాదు, అది ఒక మనస్తత్వం అని ఎలి నోర్ ఎవెరెట్ చెప్పిన మాటలు నేడు భారతీయ విమానయాన రంగానికి అక్షరాలా వర్తిస్తాయి. ఎందుకంటే విమానయాన రంగంలో భద్రత అనేది కేవలం యంత్రాల సామర్థ్యం నుండి మెరుగైన భద్రత అని మారుతుంది. అది వ్యవస్థల క్రమశిక్షణ, సిబ్బంది బాధ్యత, సాంకేతిక పరిజ్ఞానం, వర్గ వేక్షణ, అప్రమత్తతల సమీక్షనం. ఇటీవలి కాలం భారతదేశంలో విమాన ప్రయాణం విపరీతంగా పెరిగింది. ఒకప్పుడు విమాన ప్రయాణం ధనికులకే పరిమితమనే భావన ఉండేది. నేడు అది సాధారణ మధ్యతరగతి కుటుంబాల జీవితంలో భాగమైంది. ప్రతి సంవత్సరం 20 కోట్లకు పైగా దేశీయ ప్రయాణికులు విమానాల్లో ప్రయాణిస్తున్నారు. దేశవ్యాప్తంగా విమానాశ్రయాల సంఖ్య వేగంగా పెరుగుతోంది. కొత్త విమానాల కొనుగోళ్లలో భారతీయ విమానయాన సంస్థలు ప్రపంచంలోనే ముందంజులో ఉన్నాయి. ప్రపంచంలో విమాన ప్రయాణం పెరుగుతోంది. విమాన భద్రతలో బాహ్య ముప్పులే కాదు, అంతర్గత ముప్పులు కూడా కీలకమవుతున్నాయి. అంతర్జాతీయంగా ఒక విమాన కాకెపిల్లో జరిగిన దాడి మరో హెచ్చరిక. ఆధునిక విమానాల్లో అత్యున్నత సాంకేతికత ఉన్నప్పటికీ, మానవ ప్రవర్తన వల్ల ఏర్పడే ప్రమాదాలను పూర్తిగా విస్మరించలేమని ఈ సంఘటన స్పష్టం చేసింది. విమాన భద్రతలో బాహ్య ముప్పులే కాదు, అంతర్గత ముప్పులు కూడా కీలకమవుతున్నాయి. ఇక మరో సవాలు సాంకేతిక భద్రత. భారత్ లో ఇంకా అనేక విమానాశ్రయాల సంప్రదాయ తరహా మేధానాలపైనే ఆధారపడుతున్నాయి. ప్రపంచంలోని అనేక ప్రధాన విమానాశ్రయాల్లో అమల్లో ఉన్న అధునాతన బాడీ స్కాన్ల, కృత్రిమ మేధానాలపై పర్యవేక్షణ వ్యవస్థలు, బయోమెట్రిక్ ధృవీకరణ సాంకేతికతలను మరింత వేగంగా విస్తరించాలని అవసరం ఉంది. భారత విమానయాన రంగం వేగంగా ఎదగడం గర్వకారణమే.

అంతర్జాతీయంగా ఒక విమాన కాకెపిల్లో జరిగిన దాడి మరో హెచ్చరిక. ఆధునిక విమానాల్లో అత్యున్నత సాంకేతికత ఉన్నప్పటికీ, మానవ ప్రవర్తన వల్ల ఏర్పడే ప్రమాదాలను పూర్తిగా విస్మరించలేమని ఈ సంఘటన స్పష్టం చేసింది. విమాన భద్రతలో బాహ్య ముప్పులే కాదు, అంతర్గత ముప్పులు కూడా కీలకమవుతున్నాయి. ఇక మరో సవాలు సాంకేతిక భద్రత. భారత్ లో ఇంకా అనేక విమానాశ్రయాల సంప్రదాయ తరహా మేధానాలపైనే ఆధారపడుతున్నాయి. ప్రపంచంలోని అనేక ప్రధాన విమానాశ్రయాల్లో అమల్లో ఉన్న అధునాతన బాడీ స్కాన్ల, కృత్రిమ మేధానాలపై పర్యవేక్షణ వ్యవస్థలు, బయోమెట్రిక్ ధృవీకరణ సాంకేతికతలను మరింత వేగంగా విస్తరించాలని అవసరం ఉంది. భారత విమానయాన రంగం వేగంగా ఎదగడం గర్వకారణమే.

కానీ విస్తరణ కంటే ముఖ్యమైనది విశ్వాసం. ప్రయాణికుల సంఖ్య 20 కోట్ల నుంచి 30 కోట్లకు పెరగవచ్చు. విమానాల సంఖ్య రెట్టింపు కావచ్చు. కొత్త విమానాశ్రయాలు అందుబాటులోకి రావచ్చు. కానీ భద్రతా వ్యవస్థలు అదే స్థాయిలో బలోపేతం కాకపోతే ఈ ప్రగతి అసంపూర్ణంగానే మిగిలిపోతుంది.

ఎందుకంటే ఆకాశంలో ఎగురుతున్నది కేవలం విమానాలు కాదు, కోట్లాది మంది భారతీయుల కలలు, ఆశలు, కుటుంబాల విశ్వాసం కూడా. ఆ విశ్వాసాన్ని కాపాడటమే భారతీయ విమానయాన రంగం ముందు ఉన్న అతి పెద్ద బాధ్యత. భద్రత ఒక నిబంధన కాదు. అది ప్రతి క్షణం ఆచరించాల్సిన సంస్కృతి.

**సి. హెచ్. ప్రదీప్**  
**77938 00743**











## కార్మికుల భద్రతలో నిర్లక్ష్యం చేస్తే చర్యలు తప్పవు!

**నారాయణపేట టౌన్ లెక్జోబర్ 16(పుదయం ప్రతినధి)**

నారాయణపేట వాసని కన్సర్వా పరమే శర్మ దేవి అన్నపూర్ణ దేవి అలంకరణలో భక్తులకు దర్శనం ఇచ్చారు. ఉదయం అభిషేకం, కుంకుమార్చన మహానైవేద్యం, అన్నప్రసాద కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పర్యావరణ పరిరక్షణలో భాగంగా ప్లాస్టిక్ ఫ్లెట్, ప్లాస్టిక్ గ్రానిలు వాడకుండా ప్లీట్ ఫ్లెట్ లు, స్ట్రీట్ గ్లాస్ లు వాడి అందరికీ ఆదర్శం గా నిలిచారు. అమ్మవారి దేవాలయం మహిళలతో కిక్కిరిసి పోయింది. ఆది పరాశక్తి సరస్వతి మాత ఆవతారంలో

దర్శనమివ్వడంతో మహిళలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని అమ్మవారికి సూతన వస్త్రాలు సమర్పించి సాంప్రదాయపద్ధతిలో బియ్యం గాజులు పసుపు కుంకుమ గాజులు పువ్వులతో ఓడిసింది మొక్కుబడులు చెల్లించుకున్నారు. అంతకుముందు అర్చకులు అమ్మవారి మూల విరాల్ విగ్రహానికి మహా అభిషేకం కుంకుమార్చన మహా అలంకరణ నైవేద్యం మహా మంగళ హారతి తీర్చి ప్రసాద వితరణ నిర్వహించారు. భక్తులు మహిళలు పట్టణ ప్రజలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని అమ్మవారిని దర్శించుకున్నారు.

## జనాభా గణన రెండో దశపై ఛార్జ్ క్లర్కులు, టెక్నికల్ అసిస్టెంట్లకు శిక్షణ



**మహబూబ్ నగర్**

జిల్లాలో చేపట్టనున్న జనాభా గణన రెండో దశను పక్కడ్సందీగా నిర్వహించేందుకు అధికారులు, సిబ్బంది నిర్దేశిత విధివిధానాలను పాటించాలని డైరెక్టర్ ఆఫ్ సెన్సస్ అవరేషన్స్ భారతి హోలికేరి సూచించారు. శుక్రవారం మహబూబ్ నగర్ కలెక్టరేట్ లోని ఎన్.ఐ.సి మీడియా కాన్ఫరెన్స్ హాల్లో జిల్లా కలెక్టర్, డిప్యూటీ సెన్సస్ అధికారి ఖమ్మన్న గుప్తా సమక్షంలో ప్రారంభించి మొదటి రోజు శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి

అనుసరించాల్సిన విధివిధానాలు, నిర్వహించాల్సిన పనులు, అధికారుల విధులు, బాధ్యతలను అధికారులకు వివరించారు.

జనాభా గణన ప్రక్రియలో ఎలాంటి తప్పుదాలకు తావులేకుండా, నిబంధనలకు అనుగుణంగా విధులు నిర్వహించాలని సూచించారు. అనంతరం హైదరాబాద్ నుంచి వచ్చిన శిక్షకులు దయానందం, శివరామకృష్ణ ఛార్జ్ క్లర్కులు, టెక్నికల్ అసిస్టెంట్లకు జనాభా గణన రెండో దశలో చేపట్టాల్సిన పనులు, అనుసరించాల్సిన పద్ధతులపై శిక్షణ ఇచ్చారు. రెండు రోజుల శిక్షణలో భాగంగా జనాభా గణన నిర్వహణకు సంబంధించిన నిబంధనలు, సాంకేతిక అంశాలు, విధుల నిర్వహణపై అధికారులకు అవగాహన కల్పించనున్నాను. ఈ కార్యక్రమంలో ఆడిషన్ డిప్యూటీ సెన్సస్ అధికారి రెవెన్యూ అదనపు కలెక్టర్ జె.ఎల్.బి. హరిప్రియ, అసిస్టెంట్ కలెక్టర్ అందర్ బైరి, సాయి శివాని, జిల్లా సెన్సస్ అధికారి బి. సర్పిలు పాల్గొన్నారు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## మల్లికార్జున పీల్స్ లో వైభవంగా దేవీ నవరాత్రి ఉత్సవాలు

- సరస్వతి దేవి రూపంలో దర్శనమిచ్చిన అమ్మవారు.. మహా చండీ యాగంలో పాల్గొన్న భక్తులు విద్యార్థులకు పుస్తకాలు, పెన్సిల్ పంపిణీ.. అన్నప్రసాద వితరణ, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు అమీన్ పూర్ (పుదయం):



అమీన్ పూర్ పరిధిలోని మల్లికార్జున పీల్స్ లో కొలువైన హజ్రత్ సయ్యద్ గౌడ్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న దేవీ నవరాత్రి ఉత్సవాలు భక్తిశ్రద్ధలతో, వైభవంగా కొనసాగుతున్నాయి. ఉత్సవాల్లో భాగంగా మూడు రోజుల పాటు మహా చండీ యాగాన్ని నిర్వహించగా, పెద్ద సంఖ్యలో మహిళలు, చిన్నారులు, విద్యార్థులు, కాలనీవాసులు పాల్గొని అమ్మవారి ఆశీస్సులు పొందారు. ప్రత్యేక పూజలు, యాగ కార్యక్రమాలు, సాంస్కృతిక ప్రదర్శనలు, అన్నప్రసాద వితరణతో కాలనీలో ఆధ్యాత్మిక సందడి నెలకొంది. దేవీ నవరాత్రి ఉత్సవాల్లో ఆరవ రోజు అమ్మవారు సరస్వతి దేవి రూపంలో భక్తులకు దర్శనమిచ్చారు. విద్య, జ్ఞానం, వివేకానికి ప్రతీకగా పూజలందుకునే సరస్వతి దేవిని దర్శించుకునేందుకు భక్తులు తరలివచ్చారు. ప్రత్యేక పూజలు, మహా పూజలో పాల్గొని అమ్మవారికి భక్తిశ్రద్ధలతో ప్రార్థనలు చేశారు. అమ్మవారి అలంకరణ, పూజా కార్యక్రమాల

తో మల్లికార్జున పీల్స్ లో భక్తిచయ వాతావరణం నెలకొంది. సరస్వతి దేవి అలంకరణ సందర్భంగా విద్యార్థులు, చిన్నారులను ప్రత్యేకంగా మహా పూజలో భాగస్వాములను చేశారు. విద్యార్థులు అమ్మవారిని దర్శించుకుని విద్యార్థుల ద్వి, జ్ఞానసంపద కలగాని పొర్పించారు. అనంతరం చిన్నారులు, విద్యార్థులకు పుస్తకాలు, పెన్సిల్లును అందజేశారు. విద్య ప్రాముఖ్యతను తెలియజేస్తూ, పిల్లల్లో చదువుపై ఆసక్తిని పెంపొందించేలా చేపట్టిన ఈ కార్యక్రమం ప్రత్యేక ఆకర్షణ గా నిలిచింది. దేవీ నవరాత్రి ఉత్సవాల్లో భాగంగా మూడు రోజుల పాటు మహా చండీ యాగాన్ని భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహించారు. ఈ యాగంలో భక్తులు పాల్గొని అమ్మవారి అన్నగ్రహాన్ని కోరుకున్నారు. ప్రత్యేక పూజలు, అధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలతో ఉత్సవాలు వైభవంగా కొనసాగాయి. నవరాత్రుల సందర్భంగా అమ్మవారిని వివిధ రూపాల్లో ఆరాధిస్తూ నిర్వహించిన

పూజలు భక్తులను ఆకట్టుకున్నాయి. ఉత్సవాల్లో భాగంగా సాంస్కృతిక నృత్యాలు, ఇతర కార్యక్రమాలను నిర్వహించారు. మహిళలు, చిన్నారులు పాల్గొన్న సాంస్కృతిక ప్రదర్శనలు చేయకలకు మరింత శోభను తీసుకొచ్చాయి. భక్తి, సంప్రదాయం, కళల సమ్మేళనంగా సాగిన ఈ కార్యక్రమాలు కాలనీవాసుల్లో ఉత్సాహాన్ని నింపాయి. కార్యక్రమంలో భాగంగా భక్తులకు అన్నప్రసాద వితరణ నిర్వహించారు. అధిక సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొని అన్నప్రసాదాన్ని స్వీకరించారు. పూజా కార్యక్రమాలతో పాటు అన్నప్రసాద వితరణ నిర్వహించడం ద్వారా ఉత్సవాల్లో పాల్గొన్న భక్తులకు నిర్వాహకులు ఆతిథ్యం అందించారు. శ్రీ నందారం లలిత రమేష్ గౌడ్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ దేవీ నవరాత్రి ఉత్సవాల్లో అధిక సంఖ్యలో మహిళలు, చిన్నారులు, విద్యార్థులు, కాలనీవాసులు పాల్గొన్నారు. మహా చండీ యాగం, సరస్వతి దేవి పూజ, విద్యార్థులకు విద్యా సామగ్రి పంపిణీ, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు, అన్నప్రసాద వితరణతో ఉత్సవాలు, అన్నప్రసాద వితరణతో ఉత్సవాలు. ఈ కార్యక్రమాలు ఆధ్యాత్మికతతో పాటు విద్యా ప్రోత్సాహం, సామాజిక ఐక్యతకు ప్రాధాన్యతనిచ్చాయి.

## కొల్లంపల్లిలో ఘనంగా ప్రారంభమైన 552వ ఉర్స్ ఉత్సవాలు

**నారాయణపేట లెక్జోబర్ 16 (పుదయం ప్రతినధి)**

నారాయణపేట జిల్లా కేంద్రంలోని కొల్లంపల్లిలో కొలువైన హజ్రత్ సయ్యద్ షా అహ్మద్ ఖుత్తుబ్ హుస్సేని అప్రఫీ జలాలీ దర్గా 552వ వార్షిక ఉర్సు ఉత్సవాలు ప్రారంభమయ్యాయి. అప్రఫీయూ ఎదుర్కొనేసల్ సానెట్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన 26వ అఖిల భారత అంతర్జాతీయ సదస్సుతో ఉత్సవాలకు శ్రీకారం చుట్టారు. గోగి చరీష్ దర్గా సజ్జాదా సఫీన్ సయ్యద్ షా కలీముల్లా హుస్సేని అధ్యక్షతన, కొల్లంపల్లి దర్గా సజ్జాదా సఫీన్ మఖ్తూం ఖ్వాజా సయ్యద్ షా జలాలీ హుస్సేని అప్రఫీ జలాలీ పర్యవేక్షణలో సదస్సు నిర్వహించారు. ముఖ్య అతిథులుగా మౌలానా విశ్వవిద్యాలయం ప్రొఫెసర్లు వకాల్ ఇన్నా, ముజబ్బర్ హుస్సేని ఖాన్, మాజీ ఎమ్మెల్యే ఎస్. రాజేందర్

డ్రి, చిట్టెం రామ్మోహన్ రెడ్డి, మైసూరిలో సంక్షేమ అధికారి ఎం.ఎ. రఫీద్, బీసీ సంక్షేమ అధికారి మహమ్మద్ ఖలీల్, బీఆర్ఎస్ నాయకుడు సుదర్శన్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు. వివిధ మతాలకు చెందిన ఆధ్యాత్మిక గురువులు, సామాజిక, రాజకీయ ప్రముఖులు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా వక్తులు మాట్లాడుతూ అన్ని మతాల భోధనల సారాంశం మానవత్వం, ప్రేమ, శాంతి, సోదరభావమేనని పేర్కొన్నారు. భారత రాజ్యాంగం ప్రకారం ప్రతి ఒక్కరూ సమానమేనని, కులమతాలకు అతీతంగా పరస్పర గౌరవంతో జీవించాలని సూచించారు. సూఫీ షీతాబు ప్రేమ, ఐక్యత, మానవ సేవకు ప్రతీకలని, వాటి సందేశాన్ని ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. ఇలాంటి అంతర్జాతీయ సదస్సులు హిందూ, ముస్లింల ఐక్యతతోపాటు

అన్ని మతాల మధ్య సౌహార్దాన్ని పెంపొందిస్తాయని పేర్కొన్నారు. వెనుకబడిన ప్రాంతాల్లో విద్య, వైద్యం, సామాజిక వైతన్యానికి ప్రాధాన్యమివ్వాలని పిలుపునిచ్చారు. అనంతరం అప్రఫీయూ ఎదుర్కొనేసల్ సానెట్ ఆధ్వర్యంలో వేసవిలో నిర్వహించిన ఉచిత కంప్యూటర్ శిక్షణ పూర్తి చేసిన విద్యార్థులకు ద్రువపత్రాలు అందజేశారు. దారుల్ ఉలూమ్ అప్రఫీయూ మదర్సా విద్యార్థులు ప్రదర్శించిన విద్యా కార్యక్రమాలు ఆకట్టుకున్నాయి. అతిథులను దర్గా సజ్జాదా సఫీన్ మౌలానా మఖ్తూం ఖ్వాజా సయ్యద్ షా జలాలీ హుస్సేని అప్రఫీ జలాలీ, డాక్టర్ మౌలానా సయ్యద్ అహ్మద్ హుస్సేని అప్రఫీ జలాలీ సత్కరించారు. అడ్వకేట్ అబ్దుల్ సలీం కార్యక్రమానికి వ్యాఖ్యాతగా వ్యవహరించగా, సయ్యద్ ఫైజ్ పాషా కృతజ్ఞతలతో సదస్సు ముగిసింది.

## నార్లాపూర్లో వైభవంగా దేవీ శరణ నవరాత్రులు

- లక్ష్మీదేవి రూపంలో దర్శనమిచ్చిన అమ్మవారు
- భక్తిపారవశ్యంలో నార్లాపూర్
- అమ్మవారి దివ్యదర్శనంతో పులకించిన భక్తజనం.. చిన్నంబావి మండలం 16 పుదయం రిపోర్టర్

భక్తిశ్రద్ధలతో ప్రత్యేక పూజలు, ఆధ్యాత్మిక శోభతో గ్రామమంతా పండుగ వాతావరణం

నార్లాపూర్ గ్రామంలో నెలకొంది. ఆధ్యాత్మికతకు అద్దం పట్టేలా, భక్తిభావానికి ప్రతీకగా నార్లాపూర్ గ్రామంలో దేవీ శరణ నవరాత్రుల్లో భాగంగా అమ్మవారిని లక్ష్మీదేవి రూపంలో అందంగా అలంకరించడం ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది. పూల అలంకరణలు, దీపకాంతలు, పూజా కార్యక్రమాలతో అమ్మవారి సన్నిధి ఆధ్యాత్మిక శోభను సంతరించుకుంది. సాక్షాత్తు మహాలక్ష్మీదేవి కొలువదీరినట్లుగా అలంకరణ భక్తులకు కనువిందు చేసింది. అమ్మవారి సన్నిధిలో భక్తులు భక్తిపూర్వకంగా పూజలు నిర్వహిస్తూ, కుంకుమ అర్చనలు సమర్పిస్తూ తమ మొక్కులు చెల్లించు



కున్నారు. భక్తి.. శక్తి.. ఆధ్యాత్మికతకు ప్రతీక నవరాత్రులు దుర్గాదేవి ఆరాధనకు అత్యంత విశిష్టమైన దేవీ శరణ నవరాత్రులు భక్తులకు ఆధ్యాత్మిక చైతన్యాన్ని అందిస్తున్నాయి. జగన్నాథ తొమ్మిది రూపాల్లో పూజలందుకుంటూ భక్తులకు అభయార్పిస్తున్న ప్రసాదస్పందని భక్తుల ప్రగాఢ విశ్వాసం. దుష్ట శక్తులపై దైవశక్తి సాధించిన విజయానికి ప్రతీకగా నిలిచే ఈ నవరాత్రులు ప్రతి ఒక్కరిలో భక్తి భావాన్ని, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని నింపుతున్నాయి. అమ్మ వారిని ఆరాధించడం ద్వారా సకల శుభాలు కలుగుతాయని విశ్వసించే భక్తులు నిష్ఠతో పూజలు

నిర్వహిస్తున్నారు. నార్లాపూర్ లో ఆధ్యాత్మిక సందడి అమ్మవారి దర్శనం కోసం భక్తులు తరలివస్తుండటంతో నార్లాపూర్ గ్రామంలో ఆధ్యాత్మిక వాతావరణం నెలకొంది. అమ్మవారి నామస్మరణలు, పూజా కార్యక్రమాలతో పరిసరాలు భక్తి మయంగా మారాయి. భక్తుల పాలిట కొంగు బంగారమై, కోరిన కోర్కెలు తీర్చే కల్పవల్లిగా కొలువదీరిన జగన్నాథను దర్శించుకుని భక్తులు తనయత్నం చెందుతున్నారు. జగజ్జనని కరుణాకటాక్షాలు గ్రామ ప్రజలందరిపై ఉండాలని, ప్రతి ఇంటా నిలసినవలె వెల్లిదిరియాలని, సుఖశాంతిలు నిండాలని భక్తులు మనసారా ప్రార్థిస్తున్నారు. లక్ష్మీదేవి రూపంలో దర్శనమిచ్చిన అమ్మవారి దివ్యరూపం నార్లాపూర్ గ్రామంలో నవరాత్రుల వేడుకలకు మరింత ప్రత్యేకతను తీసుకొచ్చింది. ఈ కార్యక్రమంలో పర్యా రామన్ గౌడ్ భవాని, శివరామ్ భవాని, దుర్గా భవాని, రామవేంద్ర భవాని, కాశీ భవాని, ధనుష్ భవాని, రాజా భవాని, మోగ రెడ్డి భవాని, అలికా మాత, శివ మాత, పురందేశ్వరి మాత, వినోదీ మాత, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



## కలెక్టరేట్లో అంగరంగ వైభవంగా బతుకమ్మ సంబురాలు

- టి.ఎన్.జి.జి. యూనియన్, లన్ని శాఖల ఉద్యోగుల ఆటపాటలతో సందడిగా మారిన ప్రాంగణం
- గౌరవ్వు పూజలు నిర్వహించి బతుకమ్మ ఆడిషన్ అదనపు కలెక్టర్ సంగీత సంగారెడ్డి, అక్టోబర్ 16 పుదయం:

తెలంగాణ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు ప్రతీకగా నిలిచే బతుకమ్మ పండుగను సంగారెడ్డి కలెక్టరేట్లోని అన్ని శాఖల ఉద్యోగులు, తెలంగాణ నాన్ గెజిటెడ్ అధికారుల సంఘం ఆధ్వర్యంలో శుక్రవారం అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించారు. రంగరంగుల ఫూలతో పేర్చిన బతుకమ్మలు, సంప్రదాయ విధులను నిర్వహించిన ఈ దేవీ నవరాత్రి ఉత్సవాల్లో అధిక సంఖ్యలో మహిళలు, చిన్నారులు పాల్గొన్నారు. మహా చండీ యాగం, సరస్వతి దేవి పూజ, విద్యార్థులకు విద్యా సామగ్రి పంపిణీ, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు, అన్నప్రసాద వితరణతో ఉత్సవాలు, అన్నప్రసాద వితరణతో ఉత్సవాలు. ఈ కార్యక్రమాలు ఆధ్యాత్మికతతో పాటు విద్యా ప్రోత్సాహం, సామాజిక ఐక్యతకు ప్రాధాన్యతనిచ్చాయి.

ప్రతీకగా నిలుస్తుందని పేర్కొన్నారు. వివిధ శాఖలకు చెందిన మహిళా ఉద్యోగులు అందంగా పేర్చిన బతుకమ్మల మట్టా వలయంగా ఏర్పడి సంప్రదాయబద్ధంగా ఆడివిచ్చారు. తెలంగాణ సాంస్కృతిక సారథి కళాకారులు ఆటపించిన బతుకమ్మ పాటలు వేడుకలకు మరింత ఉత్సాహాన్ని తీసుకొచ్చాయి. పాటలకు అనుగుణంగా మహిళా ఉద్యోగులు నృత్యాలు చేస్తూ నంబూరాల్లో పాల్గొన్నారు. విధి నిర్వహణలో నిత్య బీజీగా ఉండి ఉద్యోగులు ఒకటే చేరి పండుగను సామూహికంగా జరుపుకోవడంలో కలెక్టరేట్లో ఆహ్లాదకర వాతావరణం నెలకొంది. ఈ వేడుకల్లో జిల్లా మహిళా, శిశు సంక్షేమ శాఖ అధికారిణి లలిత కుమారి, జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారిణి డా " లలితాదేవి, టి జి ఓ జిల్లా ఉపకులకు డా " వైద్యనాథ్, జిల్లా టి.ఎన్.జి.జి. అధ్యక్షులు, మహిళా నాయకులు, కార్యవర్గ సభ్యులు, కలెక్టరేట్లోని వివిధ శాఖల మహిళా ఉద్యోగులు, సిబ్బంది సాంస్కృతిక సారథి కళాకారులు, కలెక్టరేట్ సమీప కాలనీ మహిళలు పాల్గొన్నారు.

## కీసర గుట్టలో నూతన సీబి ఎలక్షన్ రెడ్డి ప్రత్యేక పూజలు

**పుదయం ప్రతినధి, కీసర లెక్జోబర్ 16**

ప్రసిద్ధ పుణ్యక్షేత్రమైన కీసరగుట్ట శ్రీ భవాని రామలింగేశ్వర స్వామి వారిని కీసర సీమా నూతన బాధ్యతలు స్వీకరించిన ఎలక్షన్ రెడ్డి శత్రుల ఆలయంలో సందర్శించి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ముందుగా నూతన సీబి ఆలయ ఈవో సుధాకర్ రెడ్డి, ఆలయ ప్రెస్బిటరీ తటాకం వెంకటేశ్వ శర్మ పునస్సాగతం పలికారు. అనంతరం శాలువాతో పునంగా సత్కరించి స్వామి వారి తీర్థ ప్రసాదాలు అం



## జూనియర్ సివిల్ జడ్జిగా మనీషా ఎంపిక

**లక్ష్మీపేట, అక్టోబర్ 16 (పుదయం స్టూన్):**

లక్ష్మీపేట పట్టణానికి చెందిన మనీషా జూనియర్ సివిల్ జడ్జిగా ఎంపికయ్యారు. మనీషా 10వ తరగతి వరకు హైదరాబాద్ లోని డాన్ బాస్కెట్ హైస్కూల్లో శ్రీవైతక్ కళాశాలలో ఇంటర్, పదాల రామిరెడ్డి లా కాలేజీలో పూర్తి చేశారు. జూనియర్ సివిల్ ఇన్ఫర్మేషన్ టెక్నాలజీ పట్టానికీ మనీషా జూనియర్ సివిల్ జడ్జిగా ఉద్యోగం సాధించారు. మనీషా తల్లి సువర్ణ, తండ్రి పానగంటి స్వర్ణరాజ్ ల ప్రోత్సాహంతో విజయం



సాధించినట్లు తెలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆమెను పలువురు అభినందించారు.

నిర్వహిస్తున్నారు. నార్లాపూర్ లో ఆధ్యాత్మిక సందడి అమ్మవారి దర్శనం కోసం భక్తులు తరలివస్తుండటంతో నార్లాపూర్ గ్రామంలో ఆధ్యాత్మిక వాతావరణం నెలకొంది. అమ్మవారి నామస్మరణలు, పూజా కార్యక్రమాలతో పరిసరాలు భక్తి మయంగా మారాయి. భక్తుల పాలిట కొంగు బంగారమై, కోరిన కోర్కెలు తీర్చే కల్పవల్లిగా కొలువదీరిన జగన్నాథను దర్శించుకుని భక్తులు తనయత్నం చెందుతున్నారు. జగజ్జనని కరుణాకటాక్షాలు గ్రామ ప్రజలందరిపై ఉండాలని, ప్రతి ఇంటా నిలసినవలె వెల్లిదిరియాలని, సుఖశాంతిలు నిండాలని భక్తులు మనసారా ప్రార్థిస్తున్నారు. లక్ష్మీదేవి రూపంలో దర్శనమిచ్చిన అమ్మవారి దివ్యరూపం నార్లాపూర్ గ్రామంలో నవరాత్రుల వేడుకలకు మరింత ప్రత్యేకతను తీసుకొచ్చింది. ఈ కార్యక్రమంలో పర్యా రామన్ గౌడ్ భవాని, శివరామ్ భవాని, దుర్గా భవాని, రామవేంద్ర భవాని, కాశీ భవాని, ధనుష్ భవాని, రాజా భవాని, మోగ రెడ్డి భవాని, అలికా మాత, శివ మాత, పురందేశ్వరి మాత, వినోదీ మాత, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



మొదటి జిల్లా పుదయం

నిజాంపేట మండల కేంద్రంలోని శ్రీ దుర్గామాత ఉత్సవ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న 22వ వార్షికోత్సవంలో భాగంగా శుక్రవారం దుర్గామాత సరస్వతి దేవి రూపంలో భక్తులకు దర్శనమిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామ పురోహితులు వేలేటి లక్ష్మణ శాస్త్రి ఆధ్వర్యంలో అమ్మవారికి అభిషేక కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. అనంతరం గ్రామనికీ చెందిన ముత్తయిదువ మహిళలతో కుంకుమార్చన కార్యక్రమాన్ని భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహించారు. ప్రతి సంవత్సరం దేవి శరన్నవరాత్రి ఉత్సవాల్లో భాగంగా దాత, మాజీ జెడ్పీసీ పంజా వర్దజు విజయ్ కుమార్ సహకారంతో ముత్తయిదువ మహిళలకు కుంకుమార్చన కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నట్లు కమిటీ సభ్యులు తెలిపారు. అనంతరం దాతల సహకారంతో గ్రామస్థులకు అన్నదాన



ప్రసాదాన్ని అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో శ్రీ దుర్గామాత ఉత్సవ కమిటీ అధ్యక్షుడు కొండేరి ప్రభాకర్, ఉపాధ్యక్షుడు జిడి చంద్రకాంత్ గౌడ్, కోశాధికారి మామల నాగరాజు, కమిటీ సభ్యులు టీకోటి వెంకటేశం, నాయని వెంకటేశం, శ్రీనివాస్, చలవెటి నాగరాజు, లచ్చపేట రామలు గౌడ్, జిడి మల్లేశం గౌడ్, నాయని లక్ష్మణ్, శివకుమార్, గుండు శ్రీకాంత్, గెరిగిల్ల నర్సయ్య, దుర్గామాత స్వాములు, మహిళలు, భక్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## కాగ్నా తీరంలో ఇసుక మాఫియాపై పోలీసుల కొరడా

- నాలుగు ట్రాక్టర్లు సీజ్.. కేసులు నమోదు
- అనుమతులు లేకుండా కలిసే చర్యలు తప్పవు: ఎస్ఐ విరల్ బిర్లాబాద్ 16 (పుదయం ప్రతినధి)

కాగ్నా నది కేంద్రంగా సాగుతున్న అక్రమ ఇసుక రవాణాపై బిర్లాబాద్ పోలీసులు ఉక్కుపాదం మోపారు. ఎలాంటి అనుమతి పత్రాలు లేకుండా వీరశెట్టిపల్లి వారు నుంచి కాశీంపూర్ గ్రామం వైపు ఇసుకను తరలిస్తున్న నాలుగు ట్రాక్టర్లను పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకుని పోలీస్ స్టేషన్కు తరలించారు. పోలీసులు వివరాల ప్రకారం.. వైపు అక్రమంగా ఇసుక తరలిస్తున్నట్లు



సమాచారం అందడంతో బిర్లాకోట్ సిబ్బంది అప్రమత్తమయ్యారు. వెంటనే రంగంలోకి దిగిన సిబ్బంది మార్గము ద్వారా వాహనాలను గుర్తించి అడ్డుకున్నారు. ట్రాక్టర్లను తనిఖీ చేయగా ఇసుక రవాణాకు సంబంధించి ఎలాంటి అనుమతి పత్రాలు లేక పోవడంతో నాలుగు వాహనాలను పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. పట్టుబడిన ట్రాక్టర్లను TS34TB4520ను గోవింద్ (తండ్రి రామప్ప, గోనూరు, తాండూర్ మండలం), TS34B 4318ను అనంతప్ప (తండ్రి భీమప్ప, గోనూరు), TS34D7728ను రాజు

(తండ్రి భీమప్ప, గోనూరు), TS34TR 2722ను ప్రసాద్ (తండ్రి పశ్చిమ, రెడ్డి గణాపూర్) నడుపుతున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు. నాలుగు ట్రాక్టర్లను స్వాధీనం చేసుకుని బిర్లాబాద్ పోలీస్ స్టేషన్కు తరలించి కేసులు నమోదు చేసినట్లు ఎస్ఐ విరల్ తెలిపారు. కాగ్నా నది పరివాహక ప్రాంతాల్లో అక్రమ ఇసుక రవాణాపై నింతరం పట్టు కొనసాగిస్తున్నామని ఎస్ఐ తెలిపారు. ఎలాంటి అనుమతు లేకుండా ఇసుకను తరలిస్తే వాహనాలను సీజ్ చేయడంతో పాటు పట్టుపరచిన చర్యలు తప్పని హెచ్చరించారు. అక్రమ ఇసుక రవాణాను పూర్తిగా అరికట్టేందుకు నిఘాను పరిశోధన ముమ్మరం చేస్తామని పేర్కొన్నారు. కాగ్నా నది నుంచి అక్రమంగా ఇసుక తరలిస్తున్న వారిపై మరింత కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని పరిసర గ్రామాల ప్రజలు కోరుతున్నారు.

## ఎమ్మెల్యే బండారి లక్ష్మారెడ్డి చేతుల మీదుగా జర్నలిస్టులకు ఇన్సూరెన్స్ బాండ్ల పంపిణీ

**Kapra, అక్టోబర్ 16 :**

జర్నలిస్టులకు ఎల్లప్పుడూ తమ సహాయ సహకారాలు అందిస్తామని ఉప్పల్ ఎమ్మెల్యే బండారి లక్ష్మారెడ్డి అన్నారు. శుక్రవారం సైకిల్ పురిలోని ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో బీఆర్ఎస్ కాప్రా డివిజన్ ప్రెసిడెంట్ బైరి నవీన్ గౌడ్ ఆధ్వర్యంలో కాప్రా ప్రెస్ క్లబ్ ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా జర్నలిస్టులకు 60 లక్షల ఇన్సూరెన్స్ పాలీసీలు చేయించి ఎమ్మెల్యే బండారి లక్ష్మారెడ్డి చేతుల మీదుగా జర్నలిస్టులకు అందించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే బండారి లక్ష్మారెడ్డి మాట్లాడుతూ జర్నలిస్టులందరూ ఐక్యంగా ఉండాలన్నారు. అన్ని విధాలుగా తమ సహాయ సహకారాలు అందిస్తామని ఉప్పల్ ఎమ్మెల్యే బండారి లక్ష్మారెడ్డి జర్నలిస్టులకు హామీ ఇచ్చారు. ఈ బీఆర్ఎస్ నాయకులు



నేమూరి మహేష్ గౌడ్, కాప్రా ప్రెస్ క్లబ్ జర్నలిస్టులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## గర్బిణులు, బాలింతలకు తొమ్మిది రోజుల పాష్టికాహార సరుకులు



- దసరా సెలవుల్లోనూ పాష్టికాహారానికి ఇబ్బందులు లేకుండా ఇబ్బందులు పంపిణీ
- నీటిని వృథా చేయొద్దు.. ఉపాధి కోసం జాబ్ కార్డులకు దరఖాస్తు చేసుకోండి
- దౌర్లాబాద్, అక్టోబర్ 16 (పుదయం):

దసరా సెలవుల నేపథ్యంలో గర్బిణులు, బాలింతలకు పాష్టికాహార సరఫరాలో అంతరాయం కలగకుండా దౌర్లాబాద్ మండల కేంద్రంలోని నాలుగో అంగన్ వాడీ కేంద్రంలో గురువారం తొమ్మిది రోజులకు సరిపడా నిత్యావసర సరుకులను పంపిణీ చేశారు. లబ్ధిదారులకు పాలు, గుడ్డు, బియ్యం,

వంటనూనె, పప్పులను అందజేశారు. పండుగ సెలవుల్లోనూ పాష్టికాహారం అందుబాటులో ఉండేలా ముందస్తు చర్యలు తీసుకున్నట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు. ఉపాధి అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలి ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో ఎల్ఎన్ఎ ప్రభావంతో వాతావరణ మార్పులు, వర్షపాతంలో హెచ్చుతగ్గులు వ్యవసాయ రంగంపై ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉన్న నేపథ్యంలో గ్రామీణ కుటుంబాలకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించడం ప్రాధాన్యమని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమం చూపే అవకాశం ఉన్న నేపథ్యంలో గ్రామీణ కుటుంబ

# జిమ్కు వెళ్లే ప్రయోజనాలన్నీ..

ఈరోజుల్లో జిమ్కు వెళ్లే మహిళల సంఖ్య క్రమంగా పెరుగుతోంది. బరువులెత్తడం వల్ల ఆరోగ్యాన్ని సొంతం చేసుకోవడమే కాదు... మానసికంగా చురుగ్గానూ మారిపోవచ్చంటున్నారని నిపుణులు. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల మహిళలకు పలు ప్రయోజనాలు చేకూరుతున్నట్లు మెనోపాజ్ సమయంలో వేడి అవుతూ, నిద్రలేమి, మానసిక

వ్యాయామం చేయని వారితో పోలిస్తే... చేసిన వారిలో గుండె సంస్కృతితో మరణించిన వారి సంఖ్య కూడా తగ్గిందట. అలాగే ఒకే తరహా వ్యాయామాలు చేసినప్పటికీ పురుషుల కంటే మహిళలకు వయసు పెరిగే కొద్దీ ఎముకలు బలహీనంగా మారతాయంటున్నారు నిపుణులు. ముఖ్యంగా పురుషులతో పోలిస్తే ఈ



ఒత్తిడి, బరువు పెరగడం.. వంటి సమస్యలతో పాటు ఎముకలు బలహీనపడడం కూడా చాలామందిలో కనిపిస్తుంటుంది. అయితే వ్యాయామం చేయడం వల్ల ఈ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుందా? అనే ప్రశ్న 'యూనివర్సిటీ ఆఫ్ ఎక్సలెంట్' పరిశోధకులకు వచ్చిందట. అసలు విషయం తెలుసుకునేందుకు 'హోర్మోన్ రిస్పెన్సివెంట్ థెరపీ' తీసుకోని 72 మంది మహిళలను ఎంచుకున్నారు. వీరిలో కొందరు సాధారణ వ్యాయామం చేయగా.. మరి కొంతమందితో మాత్రం జిమ్లో కనరత్తులు చేయించారు. సాధారణ వ్యాయామం చేసిన వారితో పోలిస్తే... బరువులెత్తిన వారిలో ఎముకల సాంద్రత పెరిగి... తుంటి, దిగువ శరీర భాగాలు దృఢంగా మారిన్నట్లు, ప్లాస్టిసిటీ కూడా పెరిగినట్లు పరిశోధకులు వెల్లడించారు. అంతేకాదు.. వ్యాయామంతో మెనోపాజ్ దుష్ప్రభావాల్ని సైతం చాలా వరకు దూరం చేసుకోవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. జిమ్లో బరువులెత్తడం వల్ల ఆయుర్దాయం పెరుగుతుందని ఓ అధ్యయనంలో వెల్లడింది. ఇందులో భాగంగా అమెరికాలో నాలుగు లక్షల మందికి సంబంధించిన 20 ఏళ్ల ఆరోగ్య సమాచారాన్ని సేకరించి పరిశీలించారు! ఇందుకు సంబంధించిన వివరాల్ని 2024లో వెల్లడించారు పరిశోధకులు. వీరిలో వారానికి రెండు నుంచి మూడు రోజుల పాటు స్ట్రెండ్ ట్రైనింగ్ చేసిన వారి ఆయుష్షు గణనీయంగా పెరిగినట్లు తెలిపారు. అంతేకాదు..

సమస్య మహిళల్లో ఎక్కువగా ఉంటుందంటున్నారు. సమస్య తీవ్రమైతే ఎముక గుల్లబారడం (ఆస్టియోపోరోసిస్) సమస్య తలెత్తుతుంది. ఇలాంటిప్పుడు చిన్న ప్రమాదం జరిగినా ఎముకలు విరిగే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే జిమ్లో కనరత్తులు చేసే మహిళల్లో ఈ ప్రమాదం చాలా తక్కువగా ఉంటుందని ఓ అధ్యయనం చెబుతోంది. అంతేకాదు క్రమం తప్పకుండా బరువులెత్తడం వల్ల ఎముకల సాంద్రత పెరిగినట్లు పరిశోధకులు వెల్లడించారు. కేవలం పురుషులు మాత్రమే కాకుండా మహిళలు కూడా కండ వ్యక్తి అవుతుంటారు. కానీ వయసు పెరిగే కొద్దీ ఇది తగ్గుతుంటుంది. 60 ఏళ్లు పైబడిన వారిలో ఈ మార్పు స్వల్పంగా కనిపిస్తుంది. కానీ, ఈ ప్రక్రియ 35 ఏళ్ల నుంచే ప్రారంభమవుతుందంటున్నారు నిపుణులు. అయితే బరువులెత్తే వారిలో ఈ ముప్పు చాలా తక్కువగా ఉంటుందని చెబుతున్నారు. ముఖ్యంగా క్రమం తప్పకుండా జిమ్కు వెళ్లే మహిళల్లో కండర మోతాదు పెరుగుతుంటున్నారు. స్ట్రెస్లోని కొంతమంది పరిశోధకులు చేసిన మెటా అనాలిసిస్లోనూ ఇది విషయం నిరూపితమైంది. జిమ్లో కనరత్తులు చేసే కొద్దీ శరీరంలో న్యూమైన మార్పులు కనిపిస్తుంటాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. కండర మోతాదు పెరగడం, జీర్ణక్రియ మెరుగవడం, చురుగ్గా పనులు చేయడం.. వంటివి ఇందులో భాగమేనంటున్నారు.

## వర్షాకాలంలో పాదాలకు ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ వస్తోందా?

వర్షాకాలంలో మురికి నీటిలో నడవడం వల్ల పాదాల్లో దురద, ఎర్రబడటం, ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ వంటి సమస్యలు ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. పాదాలు ఎక్కువసేపు తడిగా ఉండటం, చేమట పట్టడం వల్ల ఫంగస్, బ్యాక్టీరియా త్వరగా పెరుగుతాయి. ఈ సమస్య నుంచి ఉపశమనం పొందేందుకు మందులతో పాటు కొన్ని ఇంటి చిట్కాలు కూడా ఉపయోగపడతాయని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. వర్షంలో బయటకు వెళ్లి ఇంటికి వచ్చిన వెంటనే పాదాలను శుభ్రమైన నీటితో బాగా కడుక్కోవాలి. తర్వాత గోరువెచ్చని నీటిలో కొద్దిగా రాతి ఉప్పు వేసి 10 నుంచి 15 నిమిషాలు పాదాలను అందులో నానబెట్టాలి. ఇది దురద, ఇన్ఫెక్షన్ తగ్గించుకు సహాయపడుతుంది. వేపలో సహజసిద్ధమైన యూలీ ఫంగల్ గుణాలు ఉంటాయి. వేప తులసను మరిగించిన నీటితో పాదాలను కడుక్కోవచ్చు. లేదా వేప నూనెను కొబ్బరి నూనెలో కలిపి ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్న పాదాలను చుమ్మి, టీ ట్రీ ఆయిల్ కూడా ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ తగ్గించడంలో ఉపయోగపడుతుంది. 2-3 చుక్కల టీ ట్రీ ఆయిల్ ను కొబ్బరి నూనె లేదా బాదం నూనెలో కలిపి ప్రభావిత ప్రాంతంలో రాయాలి. సమాన మోతాదులో నీరు, ఆలివ్ సైడర్ వెనిగర్ కలిపి అందులో పాదాలను 15 నిమిషాలు నానబెట్టాలి. ఇది ఫంగస్ పెరగకుండా సహాయపడుతుంది.

## డయాబెటిస్, గుండె జబ్బులు రాకుండా ఉండాలంటే మెటబాలిక్ ఆరోగ్యం ముఖ్యం..

ఊబకాయం, బైస్-2 డయాబెటిస్, గుండె సంబంధిత వ్యాధులు వంటి మెటబాలిక్ సమస్యలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా వేగంగా పెరుగుతున్నాయి. అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, ఒత్తిడి వంటి జీవనశైలి కారణాలే దీనికి ప్రధాన కారణాలుగా వైద్యులు చెబుతున్నారు. అందుకే మెటబాలిక్ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం నేటి కాలంలో అత్యంత ముఖ్యమైన

తగ్గదేమే కాకుండా శరీరానికి తగిన శక్తి లభిస్తుంది. అలాగే మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగుపడి రోజువారీ పనులు ఉత్సాహంగా చేయగలుగుతారు. మొత్తం జీవన నాణ్యత కూడా మెరుగుపడుతుంది. వయసు పెరిగే కొద్దీ కండరాల బలం, మెదడు పనితీరు, శారీరక సామర్థ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో కూడా మెటబాలిక్ ఆరోగ్యం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఆరోగ్యకరమైన వ్యధాప్యానికి ఇది బలమైన పునాది అని నిపుణులు చెబుతున్నారు. మెటబాలిక్ ఆరోగ్యాన్ని అంచనా వేయడానికి ఐదు ప్రధాన జీవనావిక స్థాయిలు,



అంశంగా మారింది. మెటబాలిక్ ఆరోగ్యం బాగాలేకపోతే గుండెజబ్బులు, పక్షవాతం, కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లు వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అందువల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు, బ్లైగ్లైసెర్లు, హెచ్డీఎల్ (మంచి) కొలెస్ట్రాల్, రక్తపోటు, సదము చుట్టూకొలత వంటి సూచికలు సాధారణ స్థాయిలో ఉండేలా చూసుకోవడం అవసరం. మెటబాలిక్ ఆరోగ్యం మెరుగ్గా ఉంటే వ్యాధుల ప్రమాదం

ఉన్నవారు కొద్దిపాటి బరువు తగ్గినా మెటబాలిక్ ఆరోగ్యంలో గణనీయమైన మెరుగుదల కనిపిస్తుంది. రోజుకు 7 నుంచి 9 గంటల నాణ్యమైన నిద్ర శరీరంలో హోర్మోన్ల సమతుల్యతను కాపాడుతుంది. నిద్రలేమి వల్ల ఆకలి పెరగడం, జీవక్రియలో మార్పుల వంటి సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉంటుంది. దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి కూడా మెటబాలిక్ ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. ధ్యానం, యోగా, లోతైన శ్వాసాభ్యాసాలు వంటి రిలాక్సేషన్ పద్ధతులు ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో ఉపయోగపడతాయి. అలాగే క్రమం తప్పకుండా ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవడం ద్వారా రక్తంలో చక్కెర, కొలెస్ట్రాల్, రక్తపోటు వంటి సూచికలను పర్యవేక్షించవచ్చు. ఏదైనా మార్పులు ఉంటే ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించి తగిన చికిత్స తీసుకోవడం ద్వారా భవిష్యత్తులో తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలను నివారించే అవకాశం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

# చక్కని ఆరోగ్యం

## రోజూ ఇంట్లో వాడే ప్లాస్టిక్ వస్తువులతో ఊబకాయం..

ఊబకాయం అంటే ఎక్కువగా తినడం, తక్కువగా కదలడం వల్లే వస్తుందని చాలా కాలంగా భావిస్తున్నారు. అయితే తాజాగా వెలువడుతున్న పరిశోధనలు మరో కీలక విషయాన్ని వెలుగులోకి తెస్తున్నాయి. మనం రోజూ ఉపయోగించే ప్లాస్టిక్ వస్తువులు, ఆహార ప్యాకేజింగ్, వ్యక్తిగత సంరక్షణ ఉత్పత్తుల్లో ఉండే కొన్ని రసాయనాలు శరీరంలోని హోర్మోన్ల పనితీరును దెబ్బతీసి ఇన్సులిన్ నిరోధకత (ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్) ను పెంచడంతోపాటు కొవ్వు నిల్వలను అధికం చేస్తున్నాయని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ఈ రసాయనాలను ఓబిరోజెన్స్ అని పిలుస్తారు. ఓబి



రోజెన్స్ అంటే శరీరంలో కొవ్వు జీవక్రియను ప్రభావితం చేసే రసాయనాలు. సాధారణంగా ఆహారం ద్వారా లభించే శక్తిని శరీరం వినియోగించాల్సి ఉండగా, ఈ రసాయనాల ప్రభావంతో అదే శక్తి కొవ్వుగా నిల్వ అయ్యే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. ఇవి ఈరోజెన్స్, బైరాయడ్, గ్లూకోక్లావికాయడ్ వంటి హోర్మోన్ల పనితీరును అనుకరించడం లేదా వాటి పనిని అడ్డుకోవడం ద్వారా జీవక్రియలో మార్పులు తీసుకొస్తాయి. ఈ రసాయనాలకు ప్రధాన వనరు ప్లాస్టిక్ ఉత్పత్తులే. పాలీకార్బోనేట్ ప్లాస్టిక్లు, ఆహార డబ్బాల లోపలి పూతల్లో ఉపయోగించే బిస్ఫెనోల్-ఎ (BPA), ఫ్లాస్టిక్ ను వృద్ధులూ ఉంచేందుకు ఉపయోగించే ఫాటలేట్స్ (Phthalates) ను ఆత్మకంపిత ఎక్కువగా అధ్యయనం చేసిన ఓబిరోజెన్స్ గుర్తించారు. ప్లాస్టిక్ డబ్బాలను వేడి చేసినప్పుడు, ఎక్కువకాలం ఉపయోగించినప్పుడు లేదా అప్పుత్యం ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారాన్ని నిల్వ చేసినప్పుడు ఈ రసాయనాలు ఆహారంలోకి కలిసిపోయి శరీరంలోకి ప్రవేశించే అవకాశం ఉంటుంది.

## హార్డ్ బర్న్ లేదా యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ అంటే ఏమిటి..



లేదా యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ అంటారు. రోజువారీ ఆహారపు అలవాట్లే ఈ సమస్యను తగ్గించడంలోనూ, పెంచడంలోనూ కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. కొన్ని ఆహారాల కడుపులోని ఆమ్ల ప్రభావాన్ని తగ్గించి ఉపశమనం కలిగిస్తే, మరికొన్ని ఆహారాలు లక్షణాలను మరింత తీవ్రపరచేస్తాయి. అలల టీలో ఉండే యాంటి ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు జీర్ణాశయానికి ఉపశమనం కలిగించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది జీర్ణ వ్యవస్థలోని వాపులను తగ్గించి యాసిడ్ రిఫ్లక్స్ వచ్చే అవకాశాన్ని తగ్గిస్తుంది. అరటి పండు తక్కువ ఆమ్ల త్వం కలిగిన పండు. ఇది అన్నవాహిక లోపలి పొరల రక్షిస్తూ మంటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇందులోని పెక్టిన్ అనే పీచు పదార్థం ఆహారం సులభంగా జీర్ణమయ్యేలా చేస్తుంది. ఓలీవ్ నీల సుపూర్వ ధాన్యాహారం. ఇది కడుపులోని అదనపు అమ్లాన్ని కోషించడంలో సహాయపడి హార్డ్ బర్న్ లక్షణాలను తగ్గిస్తుంది. సోపాపును తక్కువ ఆమ్లత్వం కలిగిన పదార్థంగా పరిగణిస్తారు. ఇది కడుపులోని అధిక ఆమ్ల ప్రభావాన్ని సమతుల్యం చేయడంలో ఉపయోగపడుతుంది. పుచ్చకాయ, తర్బూజా, హనీడ్యూ వంటి మెలన్ వండ్లలో క్షార స్వభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇవి కడుపులోని పీహెచ్ స్థాయిలను సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడతాయి.

యనాలు హెచ్చరిస్తున్నాయి. తాజాగా నిర్వహించిన పరిశోధన ప్రకారం, ప్రతి గంటకు ఐదు నిమిషాల పాటు నడవడం ద్వారా ఈ ప్రమాదాలను కొంతవరకు తగ్గించడంతోపాటు అలసటను తగ్గించి మానసిక ఉల్లాసాన్ని పెంచుకోవచ్చని తెలిసింది. ఈ అధ్యయన ఫలితాలను బ్రిటిష్ జర్నల్ ఆఫ్ స్పోర్ట్స్ మెడిసిన్ ప్రచురించారు. ఇందులో గంటకొనే ఐదు నిమిషాల నడక విరామం తీసుకోవడం ఆచరణలో సాధ్యమే కాకుండా, ఆరోగ్యపరంగా కూడా అత్యంత ప్రయోజనకరమైన పద్ధతిగా గుర్తించారు. అంతేకాకుండా, ఈ చిన్న విరామాలు ఉద్యోగాల పనితీరును ఏమాత్రం దెబ్బతీయలేదని పరిశోధకులు వెల్లడించారు. ఎక్కువసేపు కదలకుండా కూర్చోవడం ప్రజాలోగాన్ని పెద్ద సవాలుగా మారిందని పరిశోధకులు పేర్కొన్నారు. దీనివల్ల ఊబకాయం, మధుమేహం, గుండె సంబంధిత వ్యాధులు మాత్రమే కాకుండా ఆకాల మరణ ప్రమాదం కూడా పెరిగే అవకాశం ఉందని వివరించారు. ఈ నేపథ్యంలో తరచూ లేచి కదలడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను వాస్తవ పరిస్థితుల్లో అంచనా వేయడానికి ఈ అధ్యయనం నిర్వహించారు. ఈ పరిశోధనలో భాగంగా 19,300 మందికి పైగా ఉద్యోగుల వివరాలను విశ్లేషించారు. వారిలో సుమారు 11,484 మంది వయస్సు 14 రోజుల పాటు ప్రతి 30 నిమిషాలకు, 60 నిమిషాలకు లేదా 120 నిమిషాలకు ఒకసారి ఐదు నిమిషాల నడక విరామాన్ని సన్నపదంగా ఎంచుకుని పాటించారు. దీనికి ముందు ఏడు రోజుల పాటు వారు తమ సాధారణ దినచర్య కొనసాగించారు. 21 రోజుల పరిశోధన కాలంలో ప్రతిరోజూ నిర్వహించిన నర్సే ద్వారా పాల్గొనేవారిలో అలసట, మానసిక స్థితి, పనితీరులో వచ్చిన మార్పులను పరిశీలించారు. మూడు రకాల విరామాల ఆచరణలో సాధ్యమేనని, ప్రజలు సులభంగా అంగీకరించగలరని ఫలితాలు వెల్లడించాయి. అయితే ప్రతి రెండు గంటలకు ఒకసారి విరామం తీసుకోవడం అమలు పరంగా సులభమైనప్పటికీ, ఆరోగ్య ప్రయోజనాల పరంగా తక్కువ ప్రభావాన్ని చూపింది. ప్రతి 30 నిమిషాలకు ఒకసారి విరామం తీసుకున్నవారిలో అలసట తగ్గడం, మానసిక ఉద్బాసం పెరగడం అత్యధికంగా కనిపించినప్పటికీ, దానిని క్రమం తప్పకుండా పాటించడం చాలామందికి కష్టంగా అనిపించింది. ఈ నేపథ్యంలో ప్రతి గంటకు ఒకసారి ఐదు నిమిషాల నడక విరామం తీసుకోవడం ఉత్తమ ఎంపికగా పరిశోధకులు పేర్కొన్నారు. ఇది అమలు చేయడానికి సులభంగా ఉండటంతో పాటు అలసటను తగ్గించడం, మంచి మానసిక స్థితిని పెంపొందించడం వంటి ప్రయోజనాలను సమతుల్యంగా అందించిందని వెల్లడించారు. అంతేకాకుండా, ఈ చిన్న నడక విరామాలు ఉద్యోగుల పనితీరుపై ఎలాంటి ప్రతికూల ప్రభావం చూపడమీద అధ్యయనం స్పష్టం చేసింది.

## ఇక వైరస్లు అన్నింటికీ ఒకే టీకా..

ప్రపంచాన్ని పణికించిన కోవిడ్-19, సార్స్, ఎబోలా వంటి వైరస్లకు ఒక్కో వైరస్ కు ఒక్కో టీకా అభివృద్ధి చేయాల్సిన పరిస్థితి ఉంది. అయితే భవిష్యత్తులో ఒకే టీకాతో ఒకే వైరస్ కుటుంబానికీ చెందిన అనేక వైరస్ల నుంచి రక్షణ కల్పించే సాంకేతికత అందుబాటులోకి వచ్చే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి. కేంబ్రిడ్జ్ విశ్వవిద్యాలయానికి చెందిన శాస్త్రవేత్తలు కృత్రిమ మేధస్సు (AI) సాయంతో రూపొందించిన కొత్త తరహా వ్యాక్సిన్ సాంకేతికత వైరస్ల మొత్తం కుటుంబంపైనే రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించే సామర్థ్యం కలిగి ఉండే అవకాశాలు ఉన్నాయని తాజా పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. భవిష్యత్తులో మరో మూడు మూర్తినీ అడ్డుకునే దిశగా ఇది కీలక ముందడుగు అవుతుందని పరిశోధకులు భావిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం అందుబాటులో ఉన్న చాలా టీకాలు ఇప్పటికే వ్యాపించిన వైరస్ రకాలను లక్ష్యంగా చేసుకుని తయారవుతాయి. కానీ వైరస్లు వేగంగా రూపాంతరం చెందుతుండటంతో, కొన్ని నెలల తర్వాత వ్యాక్సిన్ చెందే కొత్త వేరియంట్స్ అని తక్కువ ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంటుంది. అందువల్ల వైరస్ ను వెంటబెన్ను కొత్త టీకాలు తయారు చేయాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడుతోంది. ఈ సమస్యకు పరిష్కారంగా శాస్త్రవేత్తలు AI సాయంతో ఒకే వైరస్ కుటుంబంలోని అన్ని రకాల వైరస్లలో సాధారణంగా ఉండే కీలక భాగాలను గుర్తించారు. రోగనిరోధక వ్యవస్థ గుర్తించే ఆ సాధారణ లక్షణాలనే లక్ష్యంగా చేసుకుని కొత్త టీకాను రూపొందించారు. దీంతో ఒక్క వేరియంట్ కే కాకుండా అదే కుటుంబానికి చెందిన అనేక వైరస్లపై రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే అవకాశం ఉందని వారు చెబుతున్నారు. ఈ పరిశోధనకు ప్రేరణ 2013 నుంచి 2016 వరకు పశ్చిమ ఆఫ్రికాలో సంభవించిన ఎబోలా వ్యాప్తి సమయంలో వచ్చింది. ప్రారంభంలో ఆ వ్యాధిని లాసా జ్వరం, కలరా లేదా కొన్ని ఎంటరైటిస్ గా తప్పుగా గుర్తించడంతో అసలు వైరస్ ను నిర్ధారించడానికే మూడు నుంచి నాలుగు నెలలు పట్టింది. అప్పటికే వైరస్ గినియా నుంచి సియెరా లియోన్, లైబీరియా వంటి దేశాలకు వేగంగా వ్యాపించి వెలాది మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO) అంచనాల ప్రకారం ఆ వ్యాప్తిలో సుమారు 11,300 మంది మృతి చెందారు. ఈ అనుభవం తర్వాత వైరస్లను గుర్తించడం, వాటికి టీకాలు అభివృద్ధి చేసే విధానాన్ని పూర్తిగా మార్చాల్సిన అవసరం ఉందని పరిశోధకులు నిర్ణయించారు. అందుకోసం వివిధ వైరస్లకు సంబంధించిన అందుబాటులో ఉన్న సమాచారాన్ని AI తో విశ్లేషించి, వాటిలోని పోలికలు, తేడాలను గుర్తించారు.

## హోమియోపతి మందులు తీసుకుంటున్నారా?

హోమియోపతి మందులు వాడే వ్యక్తులలో లేదని అభిప్రాయం వ్యక్తమవుతోంది. అయితే, హోమియోపతి నిపుణుల ప్రకారం.. ఇందుకు కారణం చాలా సందర్భాలలో మందులు కాదు.. వాటిని సరిగ్గా వాడకపోవడం, వైద్యుల సూచనలు పాటించకపోవడం, ఆహారపు అలవాట్లు, జీవన శైలిలోని పొరపాట్లే. సరైన నియమాలు పాటించిన హోమియోపతి చికిత్స మెరుగైన ఫలితాలను ఇస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. హోమియోపతి నిపుణుల ప్రకారం.. ప్రతి మందును ఒకే విధంగా తీసుకోవాలి. కొన్ని మందులను ఖాళీ కడుపుతో, మరికొన్నింటిని భోజనానికి 20 నిమిషాల ముందు లేదా తర్వాత తీసుకోవాలి. అలాగే మందు వేసుకున్న వెంటనే టీ, కాఫీ లేదా నీళ్లు తాగడం వల్ల మందు ప్రభావం తగ్గే అవకాశం ఉందని వారు సూచిస్తున్నారు. హోమియోపతి మందులను ఎండ, వేడి, ఘాతైన వాసనలు ఉన్న ప్రదేశాలకు దూరంగా భద్రపరచాలి. మందు సీసా మూతను ఎప్పుడూ మంచిగా మూసి ఉంచాలి. అలాగే మాత్రంను చేతితో కాకుండా సీసా మూత లేదా శుభ్రమైన చెంచాతో తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కొన్ని హోమియోపతి మందులు తీసుకునే సమయంలో ఉల్లిపాయ, వెల్లుల్లి, యాలకులు, ఇంగువ, అల్లం వంటి ఘాతైన వాసన ఉన్న పదార్థాలను తగ్గించాలని వైద్యులు సూచిస్తారు. అలాగే వేయించిన పదార్థాలు, ఫాస్ట్ ఫుడ్, జంక్ ఫుడ్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం కూడా చికిత్సపై ప్రభావం చూపవచ్చు. పిల్లలు, పెద్దలు రాత్రిళ్లు ఎక్కువసేపు మొర్రలే వాడటం, సరైన నిద్ర లేకపోవడం, వ్యాయామం చేయకపోవడం వంటి



అలవాట్లు కూడా ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయని నిపుణులు అంటున్నారు. రోజూ ఉదయం యోగా లేదా తేలికపాటి వ్యాయామం చేయడం శరీరానికి మేలు చేస్తుందని సూచిస్తున్నారు. ఇటీవల చాలా మంది ఇంటర్నెట్లో చూసి స్వయంగా హోమియోపతి మందులు వాడుతున్నారు. కానీ నిపుణుల సలహా లేకుండా మందులు తీసుకోవడం వల్ల సమస్యలు మరింత పెరిగే అవకాశం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. హోమియోపతి అనేది వెంటనే ఫలితం ఇచ్చే చికిత్స కాదు.

## ఈ సీజన్లో చర్మానికి అంటుకుని ఉండే ఈ పరాన్నజీవులతో జాగ్రత్త..



వసంతకాలంలో వాతావరణం వెచ్చగా మారడంతో చాలా మంది బయట ఎక్కువ సమయం గడుపుతుంటారు. అయితే ఇదే సమయంలో లైమ్ వ్యాధిని వ్యాప్తి చేసే టిక్స్ (Ticks) అనే చిన్న పరాన్నజీవుల సంఖ్య కూడా పెరుగుతుంది. ఇవి కుట్టిన విషయం చాలామందికి తెలియకపోవచ్చు. కానీ సరైన సమయంలో చికిత్స తీసుకోకపోతే ఈ ఇన్ఫెక్షన్ తీక్స్, గుండె, నాడీ వ్యవస్థపై దీర్ఘకాలిక ప్రభావం చూపే ప్రమాదం ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. లైమ్ వ్యాధి బోరెలియా (Borrelia) నే కారణం. ముఖ్యంగా బోరెలియా బర్బిడార్గెరి అనే జాతి ఈ వ్యాధిని కలిగిస్తుంది. ఈ బ్యాక్టీరియా జింకలు, ఎలుకలు, పక్షులు వంటి జంతువులపై జీవించే భాక-తగ్గి లేదా డీర్ టిక్స్ ద్వారా మనుషులకు వ్యాపిస్తుంది. బ్యాక్టీరియా సోకిన జంతువును కుట్టిన టిక్, తర్వాత మనిషిని కుట్టినప్పుడు ఈ బ్యాక్టీరియా రక్తంలోకి ప్రవేశిస్తుంది. సాధారణంగా టిక్ కనుసం 24 నుంచి 48 గంటల పాటు చర్మానికి అంటుకుని ఉంటేనే వ్యాధి సోకే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. టిక్స్ ఎక్కువగా వసంతకాలం చివరి నుంచి వేసవి, శరదృతువుల వరకు చురుకుగా ఉంటాయి. సాధారణంగా ఏప్రిల్ నుంచి నవంబర్ వరకు వీటి చురుకుదనం ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. చలికాలం ఎక్కువగా ఉన్న ప్రాంతాల్లో లేదా ఉష్ణోగ్రతలు గడ్డకట్టే స్థాయికి దిగిన ప్రాంతాల్లో ఇవి చాలా పై పొది పొడవునా కనిపించే అవకాశం ఉంటుంది. వాతావరణ మార్పులు, వర్షాకాలం తీరులో మార్పులు, అదవుల్లో మానవ జోక్యం పెరగడం వల్ల టిక్స్ కొత్త ప్రాంతాలకు కూడా విస్తరిస్తున్నాయని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. లైమ్ వ్యాధి ప్రారంభ లక్షణాలు సాధారణంగా టిక్ కుట్టిన మూడు నుంచి 30 రోజులలోపు కనిపిస్తాయి. జ్వరం, కండరాల నొప్పిలు, తీవ్ర అలసట మొదటి లక్షణాలుగా ఉంటాయి. అలాగే టిక్ కుట్టిన చోట లక్ష్యాన్ని రోగి ఉండే గుండెని పరచిన దద్దురు (బుల్స్-ఐ రాష్మాస్) కనిపించడం ఈ వ్యాధికి ప్రధాన లక్షణంగా పరిగణిస్తారు. అయితే ప్రతి ఒక్కరిలో ఈ దద్దురు కనిపించవు. కొన్నిసార్లు టిక్ కాటు వల్ల సాధారణ చర్మ చికాకు కూడా వస్తుంది. టిక్ కుట్టినప్పుడు తెలిసి పూర్తి లాంటి లక్షణాలు కనిపించినా, లేదా బుల్స్-ఐ దద్దురు వచ్చినా వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి.



# "రణబాలి" ప్రేస్ మీట్



**పుదయం సినిమా:** విజయ్ దేవరకొండ హీరోగా నటించిన భారీ పాన్ ఇండియా మూవీ "రణబాలి". ఈ సినిమాకు రాహుల్ సంకృత్యన్ దర్శకత్వం వహించారు. రశ్మిక మందన్న హీరోయిన్ గా నటించారు. టీ సీరిస్ సమర్పణలో మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ బ్యానర్ పై "రణబాలి" సినిమాను ప్రొడ్యూసర్స్ సవీన్ యెర్నేని, వై రవిశంకర్ చూ్యాజ్ బడ్జెట్ తో నిర్మించారు. ఈ రోజు వరల్డ్ వైడ్ గ్రాండ్ థియేట్రీకల్ రిలీజ్ కు వచ్చిన "రణ

బాలి" సినిమా అన్ని వర్గాల ప్రేక్షకుల్ని మెప్పరైజ్ చేస్తూ భారీ బస్టర్ సక్సెస్ అందుకుంది. ఈ నేపథ్యంలో హైదరాబాద్ లో ప్రెస్ మీట్ ఏర్పాటు చేసి తమ హ్యాపీనెస్ షేర్ చేసుకున్నారు మూవీ టీమ్. కో ప్రొడ్యూసర్ అనురాగ్ పర్యవేక్షణలో చూట్టాడుతూ - నేను ఈ సినిమాకు కో ప్రొడ్యూసర్ గా కంటే రశ్మిక, విజయ్ కు అభిమానిని. ఈ సినిమా చూస్తున్నప్పుడు ఒక ఫ్యాన్ గా గర్వపడ్డాను. విజయ్, రశ్మిక అభిమానులు

అందరికీ అదే ఫీల్ కలిగి ఉంటుంది. విజయ్ గారి విశ్వరూపం తెరపై చూశారు. అన్ని విధాలా ప్రేక్షకులు మా సినిమాను అప్రిషియేట్ చేస్తున్నారు. ఇలాంటి మంచి మూవీ చేసిన మా డైరెక్టర్ కు థ్యాంక్స్, మల్లిపుల్ హై ఎడిటోర్స్ కు థియేటర్స్ లో ప్రేక్షకులు ఊగిపోతున్నారు. అన్నారూ మైత్రీ డిస్ట్రిబ్యూటర్ శశిధర్ మాట్లాడుతూ - మా సినిమాకు మార్నింగ్ టు మ్యాట్నీ ఇప్పుడు ఫస్ట్ షో..ప్రతి షో కు ప్రేక్షకుల అదరణ పెరుగుతోంది.



## డిసెంబర్ 4న 'వృషకర్మ'

**పుదయం సినిమా:** యువ హీరోగా నాగ చైతన్య మోస్ట్ ఎవైటెడ్ మైథికల్ థ్రిల్లర్ 'వృషకర్మ' గ్రాండ్ థియేట్రీకల్ రిలీజ్ కు సిద్ధమవుతోంది. ఈ చిత్రాన్ని 2026 డిసెంబర్ 4న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల చేయనున్నట్లు మేకర్స్ మరోసారి అధికారికంగా ధృవీకరించారు. కార్మిక్ దండు దర్శకత్వంలో ఎన్ఎస్ఐ, సుకుమార్ రైటింగ్స్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం మునుపెన్నడూ చూడని సినిమా టీక్ ఎక్స్ పీరియన్స్ ను అందించబోతోంది. బాపి సీడు ఈ చిత్రాన్ని సమర్పిస్తున్నారు. మైథాలజీ, మిస్టరీ, థ్రిల్లర్ అంశాలను ఎవరూ టచ్ చేయని ఒక సరికొత్త నేపథ్యంలో ఈ సినిమాను భారీ స్కేలులో తెరకెక్కిస్తున్నారు. సినిమా విడుదలకు 50 రోజుల కౌంట్ డౌన్ ను పురస్కరించుకుని మేకర్స్ సరికొత్త పోస్టర్ ను విడుదల చేశారు. ఈ పోస్టర్ లో నాగ చైతన్య స్టైలిష్ గా, యాక్షన్ అవతార్ లో కనిపిస్తున్నారు. పదునైన లోహపు అంచు ఉన్న తాడు ఆయుధాన్ని చేతబట్టి ఉన్న ఆయన చుట్టూ దుమ్ము మేఘాలు, గాల్లో ఎగిరు తున్న రాళ్లు, తుపాను వాతావరణంతో కూడిన ప్రకృతి దృశ్యాలు కనిపిస్తున్నాయి. ఇంటిన్స్, యాక్షన్ లుక్ లో నాగ చైతన్య ఆకట్టుకుంటున్నారు. పురాణాలు, సస్పెన్స్, యాక్షన్ తో కూడిన ఈ సినిమా అడ్డంబర్, మిస్టరీతో నిండిన ప్రపంచాన్ని పోస్టర్ ద్వారా పరిచయం చేస్తున్నారు. ఈ పాత్ర కోసం నాగ చైతన్య ఫిజిక్ గా ట్రాన్స్ ఫర్మేషన్ అయ్యాడు. ఇప్పటికే ఆయనకు సంబంధించిన ఘాటింగ్ పూర్తయింది.



## 'ఇట్లు అర్జున'ను ప్రజెంట్ చేయడం చాలా ప్రాడ్ గా ఉంది..

## #SDT19 ప్రాజెక్ట్ అనౌన్స్ మెంట్..



**పుదయం సినిమా:** స్టార్ డైరెక్టర్ వెంకీ కుడుముల నిర్మాతగా వాల్ నెక్స్ట్ ఎంటర్టైన్ మెంట్స్ బ్యానర్ పై తెరకెక్కిస్తున్న చిత్రం 'ఇట్లు అర్జున'. ఈ సినిమాతో అనీష్ హీరోగా పరిచయం అవుతుం

డగా, డెబ్యూ దర్శకుడు మహేష్ ఉప్పల దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. అనన్యర రాజన్ కథానాయకగా నటిస్తున్నారు. తమన్ ఎస్ మ్యూజిక్ అందిస్తున్నారు. టైటిల్ గ్రింప్స్, ఇప్పటికే విడుదలైన రెండు

పాటలు, ఇతర ఆసక్తికరమైన ప్రమోషనల్ కంటెంట్ తో సినిమా ఇప్పటికే ప్రేక్షకుల్లో క్యూరియాసిటీని పెంచింది. ఈ సినిమా అక్టోబర్ 30న థియేటర్లలో విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా మేకర్స్ ప్రెస్ మీట్ నిర్వహించారు. ప్రెస్ మీట్ లో కింగ్ నాగార్జున మాట్లాడుతూ.. అందరికీ సమస్యారం. కొత్త టాలెంట్ అంటే నాకు చాలా ఇష్టం. అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్ ద్వారా వై.వి.ఎస్. చౌదరితో ఒక సినిమా నిర్మించాను. దాంతో కొత్తవాళ్లతో సినిమాలు తీసే జర్నీ మొదలైంది. రాజ్ తరుణ్ 'ఉయ్యాల జంపాల' సినిమా సమయంలో అప్పటికీ టీజర్లు, ట్రైలర్లు ఏమీ లేవు. సినిమా చూడమన్నారు. చూశాను. నాకు చాలా నచ్చింది. దాంతో ఆ సినిమాలో నేను భాగస్వామి అయ్యాను. ఆ సినిమా చాలా మంచి విజయం సాధించింది. 'ఇట్లు అర్జున' సినిమాకి మహేష్, అనీష్, వెంకీ పచ్చి గ్రింప్స్ కు వాయిస్ ఓవర్ చెప్పమన్నారు. నాకు నచ్చడంతో వాయిస్ ఓవర్ చెప్పాను. నాకు అనీష్ తో పరిచయం ఉంది. తన తొలి సినిమాకే మూగవాడి క్యారెక్టర్ చేయడం నిజంగా చాలా చాలెంజింగ్ గా అనిపించింది. ఈ కథ గురించి అడిగాను. కథ చెప్పారు. అప్పటికే తొలి సినిమాకి ఎందుకు ఇంత పెద్ద వాలెంజ్ అని అడిగాను. వాళ్లు కథ మీద నమ్మకంతో సినిమాను అర్జునంగా పూర్తి చేశారు. సినిమా మొత్తం చూశాను. నాకు చాలా నచ్చింది. ట్రిలియంట్ స్ట్రీమ్స్, అనీష్ పెర్ఫార్మెన్స్ చూసి సర్ప్రైజ్ అయ్యాను. చాలా అర్జునంగా నటించాడు.

**పుదయం సినిమా:** సుప్రీమ్ హీరో సాయి దుర్గ తేజ్ విలక్షణమైన కథలను ఎంచుకుంటూ తన సలహాతో విభిన్న కోణాలను అవిష్కరిస్తున్నారు. తన పట్టిసరోజు సందర్భంగా సాయి దుర్గ తేజ్ తదుపరి ప్రతి ప్లాత్ఫామ్ చిత్రం #SDT19ను అధికారికంగా ప్రకటించారు. భాక్తవల్సర్ చిత్రాల నిర్మాత అనిల్ సుంకర్ ఈ చిత్రాన్ని ప్రతిప్లాత్ఫామ్ ఏజ్ ఎంటర్టైన్ మెంట్స్ బ్యానర్ పై నిర్మించనున్నారు. 'బాహుబలి' సహా పలు ప్రముఖ చిత్రాల్లో సటాడింగ్ గర్వింపు తెచ్చుకున్న తేజ కాకుమాను, ఆ తర్వాత పాపులర్ వెబ్ సిరీస్ 'సేన్ డి బైగెస్'తో దర్శకుడిగా తన ప్రతిభను చాటుకున్నారు. ఇప్పుడు



#SDT19తో ఫీచర్ ఫిల్మ్ దర్శకుడిగా పరిచయం కాబోతున్నారు. ఫీచర్ ఫిల్మ్ ను తెరకెక్కించాలనే లక్ష్యంతో ఉన్న తేజ కాకుమాను, సాయి దుర్గ తేజ్ కోసం ప్రత్యేకంగా ఒక విభిన్నమైన కథను నిర్దించేశారు. ఇప్పటివరకు చూడని సరికొత్త అవతార్ లో సాయి దుర్గ తేజ్ ను చూపించేలా, ఆయన స్క్రీన్ పర్ఫార్మెన్స్ లోని మరో కోణాన్ని అవిష్కరించేలా ఈ కథను రూపొందించారు. కథలోని ప్రత్యేకత, పాత్రలోని కొత్తదనం నచ్చడంతో సాయి దుర్గ తేజ్ ఈ ప్రాజెక్ట్ గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చారు. భారీ సాయి కమర్షియల్ ఎంటర్టైన్ మెంట్స్ బ్యానర్ తో సాయి దుర్గ తేజ్ ఉన్న చిత్రాలను నిర్మించిన అనుభవం నిర్మాత అనిల్ సుంకర్ ఈ చిత్రాన్ని ప్రతిప్లాత్ఫామ్ గా నిర్మించనున్నారు. విభిన్నమైన కథలను తెరపైకి తీసుకురావడంలో ఆయనకున్న అనుభవం, నిర్మాణ విలువల విషయంలో చూపించే ప్రత్యేక శ్రద్ధ ఈ ప్రాజెక్ట్ కు బలంగా నిలచనున్నాయి. ఈ సారిలోనే సినిమా రెగ్యులర్ మాటింగ్

ప్రారంభం కానుంది. చిత్రంలోని ఇతర నటీనటులు, సాంకేతిక నిపుణులు, తదితర వివరాలను మేకర్స్ త్వరలో వెల్లడించనున్నారు.

## "భారతరత్న ఎంఎస్ సుబ్బలక్ష్మి" బయోపిక్ మరో శంకరాభరణం అవుతుంది - సూపర్ స్టార్ రజనీకాంత్



**పుదయం సినిమా:** తన అమృత గాత్రంతో ప్రపంచవ్యాప్తంగా శ్రోతలను దశాబ్దాల పాటు ఉర్రూతలూగించిన సంగీత సామ్రాజ్ఞి, గాయని భారతరత్న ఎంఎస్ సుబ్బలక్ష్మి జీవిత చరిత్రను 'భారతరత్న ఎంఎస్ సుబ్బలక్ష్మి' సినిమాగా నిర్మిస్తున్నారు విజనరీ ప్రొడ్యూసర్స్ అల్లు అరవింద్, రాక్ లైన్ వెంకటేష్, బన్నీ వాస్. ఈ ప్రెస్ మిటింగ్ మూవీలో ఎంఎస్ సుబ్బలక్ష్మిగా నేషనల్ క్రెడ్ రశ్మిక మందన్న నటిస్తున్నారు. టాలెంట్ డైరెక్టర్ గౌతమ్ తిన్నపూరి ఈ సినిమాను తెరకెక్కిస్తున్నారు. అనిరుద్ రవిచంద్రన్ సంగీతాన్ని అందిస్తున్నారు. ఈ సెప్టెంబర్ లో రెలెంబర్

దంపై ఆయన సంతోషాన్ని వ్యక్తం చేశారు. ఈ సినిమాను స్క్రీన్ మీద చూసేందుకు తాను వేచి చూస్తున్నట్లు రజనీ కాంత్ తెలిపారు.

### "జయహో రామానుజ"

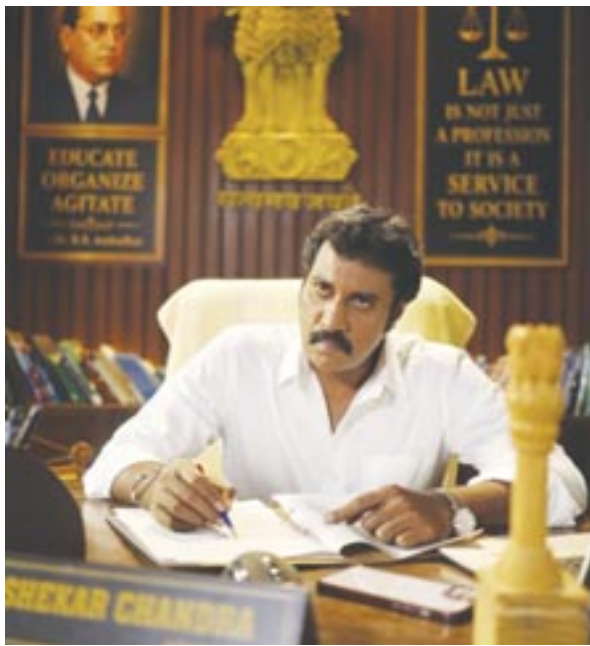
### ట్రైలర్ లాంఛ్

వెంకటే నటిస్తూ దర్శకత్వం వహిస్తున్న సినిమా "జయహో రామానుజ". ఈ చిత్రాన్ని సుదర్శనం ప్రొడక్షన్స్ లో సాయిప్రసన్న, ప్రవల్లిక నిర్మిస్తున్నారు. అమెరికా నటి జో శర్మ హీరోయిన్ గా నటిస్తుండగా.. సుమన్, ప్రవల్లిక ఇతర కీలక పాత్రల్లో కనిపించనున్నారు. ఈ నెల 24న "జయహో రామానుజ" సినిమా వరల్డ్ వైడ్ గ్రాండ్ థియేట్రీకల్ రిలీజ్ కు రాబోతోంది. ఈ రోజు ఈ చిత్ర ట్రైలర్ లాంఛ్ ఈవెంట్ ను హైదరాబాద్ లో



ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో హీరో, డైరెక్టర్ లయన్ సాయి వెంకటే మాట్లాడుతూ - సినిమా ఇండస్ట్రీలో పాతికేళ్ల ప్రయాణం నాది. మా మొదటి సినిమా హీరో సుమన్ గారు. ఆయన ఇప్పటికీ అలుపెరుగక సీనియర్ ప్రయాణం చేస్తున్నారు. "జయహో రామానుజ" చిత్రంలో మంచి క్యారెక్టర్ చేశారు. ఆధ్యాత్మిక విప్లవ కారుడు రామానుజాచార్యుల జీవిత కథతో ఈ సినిమాను ఎంతో వ్యయ ప్రయాసలకు ఓర్చి రూపొందించాం.

## డ్యూ డేట్ లో పవర్ ఫుల్ లాయర్ పాత్రలో విలక్షణ నటుడు సునీల్



**పుదయం సినిమా:** లోమేష్ పుడిపెద్ది హీరోగా, జయల్ సీరోయిన్ గా, ప్రణీత పట్నాయక్, విజ్ఞానిలు ముఖ్యపాత్రల్లో రూపొందుతున్న చిత్రం 'డ్యూ డేట్' పరిష్కర్త స్టూడియోస్ పతాకంపై పవన్ తగిల్పుల, ఏలూరు శ్రీను నిర్మాతలుగా ఆనంద్.కె. దర్శకత్వంలో రూపొందుతున్న ఈ చిత్రం ఇటీవల ఘనంగా పూజా కార్యక్రమాలు జరుపుకున్న సంగతి తెలిసిందే. కాగా ఈ చిత్రం రెగ్యులర్ మాటింగ్ గత కొన్ని రోజులుగా హైదరాబాద్ లో ఏకదాటిగా జరుగుతోంది. ఈ యెట్యూల్లో పలు కీలక సన్నివేశాలు చిత్రీకరిస్తున్నారు. కాగా ఇటీవల కమెడియన్ కృష్ణభగవాన్ 'డ్యూ డేట్' మాటింగ్ లో జాయిన్ అయిన సంగతి తెలిసిందే. చాలా కాలం విరామం తరువాత కృష్ణ భగవాన్ ఈ చిత్రంలో ఓ మంచి పాత్రను పోషిస్తున్నారు. ఆయన పాత్ర ప్రేక్షకులకు మంచి వినోదాన్ని పంచుతుంది. కాగా తాజాగా ఈ సినిమా మాటింగ్ లో నటుడు సునీల్ జాయిన్ అయ్యాడు. ఈ చిత్రంలో సునీల్ ఓ రాయర్ పాత్రలో నటిస్తున్నాడు. ఆయన కెరీర్ లో ఇదొక డిఫరెంట్ పాత్రగా ఎప్పటికీ నిలిచిపోతుంది. ఈ సందర్భంగా నిర్మాతలు మాట్లాడుతూ ఈ చిత్రంలో నటుడు సునీల్ పవర్ ఫుల్ లాయర్ శేఖర్ చంద్రగా పోషించబోతున్నాడు. ఆయన పాత్ర సినిమా పెద్ద ఎస్కేట్ గా ఉంటుంది. ప్రణీత మనిషి, ప్రతి నెలా గుర్తు పెట్టుకునే డ్యూ డేట్ చుట్టూ పూర్తి వాణిజ్య అంశాలతో అల్లుకున్న కథ ఇది. టైటిల్ దగ్గర నుంచి సినిమాలోని ప్రతి అంశం ప్రేక్షకులకు కొత్తదనంతో పాటు పూర్తి సంతృప్తిని కలిగించే కథ, కథనాలు ఈ చిత్రంలో ఉంటాయి. ఈ సినిమా ప్రేక్షకులకు ఎంటర్టైన్ మెంట్ ను అందించడంతో పాటు అందర్ని ఆలోచింపజేస్తుంది. హృదయాలకు హత్తుకుంటుంది అన్నారు.

**పుదయం సినిమా:** హీరో కిరణ్ అబ్బవరం పరుస విజయాల తర్వాత మరో విభిన్నమైన ప్రయత్నంతో ప్రేక్షకుల ముందుకు రాబోతున్నారు. 'క', 'కె', 'కె' చిత్రాల విజయాల తర్వాత ఆయన తన కెరీర్ లోనే అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకం రియాలిటీ తో అలరించనున్నారు. ఈ సినిమాకు కథ, స్క్రీన్ ప్లే, దర్శకత్వ, బాధ్యతలు కూడా కిరణ్ అబ్బవరం స్వయంగా చేపట్టడంతో పాటు హీరోగా నటిస్తున్నారు. జాయిన్ ఫిల్మ్స్ బ్యానర్ పై సుధాకర్ చాగంటి నిర్మిస్తుండగా, సురేష్ యెలారా సహా నిర్మాతగా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఇప్పటికే విడుదలైన టైటిల్ గ్రింప్స్ కు అద్భుతమైన రెస్పాన్స్ వచ్చింది. తాజాగా ఈ సినిమాలో హీరోయిన్ నటిస్తున్న దేవికా భట్ ను 'అలోచన' గా పరిచయం చేస్తూ మేకర్స్ బ్యాటిల్ ఫుల్ ఫస్ట్ లుక్ ను విడుదల చేశారు. ఈ పోస్టర్ లో దేవికా భట్ అందంగా, సహజమైన చిరునవ్వుతో ఆకట్టుకుంటున్నారు. హీరోతో ఆమె పంచుకుంటున్న అత్యున్నత క్షణాలు, ఇద్దరి మధ్య కనిపిస్తున్న అసంబంధం పోస్టర్ కు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి. ఈ చిత్రానికి భీష్మ సినిమాలోని సంగీతం అందిస్తున్నారు. విశాన్ దేవియల్

