

పీపుల్స్

మోటివేషన్

People's Motivation

ఆంధ్రప్రదేశ్ / తెలంగాణ



సంపుటి : 01 | సంచిక : 44 | ఎడిటర్ : ఎం. రమేష్ | సోమవారం, సెప్టెంబర్ 2, 2024 | పేజీలు : 04 | వెల రూ. 5.00/-

ఏపీలో వరద పరిస్థితులపై సీఎం చంద్రబాబుతో ఫోన్లో మాట్లాడిన ప్రధాని మోదీ

నీట మునిగిన విజయవాడ



ఏపీలో భారీ వర్షాలు, వరద పరిస్థితులపై ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ స్పందించారు. ఏపీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుతో ఫోన్ లో మాట్లాడి వివరాలు తెలుసుకున్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం నుంచి అన్ని రకాల సహాయ సహకారాలు అందిస్తామని హామీ

ఇచ్చారు. ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో చేపడుతున్న వరద సహాయ చర్యలను సీఎం చంద్రబాబు ప్రధాని మోదీకి వివరించారు. అందుకు మోదీ స్పందిస్తూ... ఇప్పటికే కేంద్రంలోని పలు శాఖలను ఆదేశించామని, రాష్ట్రానికి అవసరమైన సహాయం

చేయాలని స్పష్టం చేశామని వెల్లడించారు. తక్షణమే ఆయా శాఖల నుంచి ఏపీకి అవసరమైన సామగ్రి పంపాలని ఆదేశించామని మోదీ పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మోదీకి చంద్రబాబు కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు.

ఏపీలో వరద పరిస్థితులను అమిత్ షాకు ఫోన్ లో వివరించిన సీఎం చంద్రబాబు ఏపీలో కుండపోత వానలు విజయవాడ, గుంటూరు ప్రాంతాల్లో లికార్లు స్థాయిలో వర్షపాతం అన్ని రకాల సాయం అందిస్తామని చంద్రబాబుకు హామీ ఇచ్చిన అమిత్ షా ఏపీ సీఎం చంద్రబాబు రాష్ట్రంలో భారీ వర్షాలు, వరద పరిస్థితులను కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షాకు తెలియజేశారు. అమిత్ షాతో ఫోన్ లో మాట్లాడిన చంద్రబాబు వరద సహాయ చర్యలను వివరించారు. వరద ముప్పు ప్రాంతాల్లో సహాయ చర్యల కోసం... ఎన్టీఆర్ఎస్ బృందాల ద్వారా పవర్ బోట్లు పంపాలని అమిత్ షాను కోరారు. ఈ సందర్భంగా అమిత్ షా సానుకూలంగా స్పందించారు. కేంద్రం నుంచి అవసరమైన అన్ని రకాల సాయం చేస్తామని చంద్రబాబుకు హామీ ఇచ్చారు. హోంశాఖ కార్యదర్శి ద్వారా తక్షణ సాయం అందేలా చూస్తామని అమిత్ షా స్పష్టం చేశారు.



బిగ్ బాస్ సీజన్-8లో ఏడు జంటలు 4

ఏపీలో 4 జిల్లాలకు రెడ్ అలర్ట్...



3 జిల్లాలకు ఆరెంజ్ అలర్ట్ ఏపీలో మరో 24 గంటల పాటు భారీ వర్షాలు గుంటూరు, ఎన్టీఆర్, పల్నాడు, ప్రకాశం జిల్లాలకు రెడ్ అలర్ట్ బాపట్ల, కృష్ణా, ఏలూరు జిల్లాలకు ఆరెంజ్ అలర్ట్ కుండపోత వర్షాలతో ఏపీ అతలాకుతలం అయింది. మరో 24 గంటల పాటు రాష్ట్రంలో భారీ వర్షాలు

కురుస్తాయని వాతావరణ శాఖ హెచ్చరించింది. నాలుగు జిల్లాలకు రెడ్ అలర్ట్, మూడు జిల్లాలకు ఆరెంజ్ అలర్ట్ ప్రకటించింది. గుంటూరు, ఎన్టీఆర్, పల్నాడు, ప్రకాశం జిల్లాలకు రెడ్ అలర్ట్ జారీ చేసింది. బాపట్ల, కృష్ణా, ఏలూరు జిల్లాలకు ఆరెంజ్ అలర్ట్ ప్రకటించింది. తీరం వెంబడి 45 నుంచి 55 కిలోమీటర్ల వేగంతో గాలులు వీస్తాయని తెలిపింది. ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని హెచ్చరించింది. మరోవైపు,

విజయవాడలోని సింగ్ నగర్ లో పరిస్థితి దారుణంగా ఉంది. వరద దాటే ప్రయత్నం చేసిన ఓ మహిళ... నీటిని దాటుతూ గుండెపోటుతో మృతి చెందింది. మృతదేహాన్ని తరలించలేక స్థానికులు కారుపై పెట్టారు. ఈ విషాదకర ఘటన గంగానమ్మ గుడి ఎదురుగా మసీదు రోడ్డులో చోటుచేసుకుంది. మొత్తం జలమయం కావడంతో సింగ్ నగర్ లో జనజీవనం స్తంభించింది.

విలేఖరులు కావలెను

అసలైన అక్షర జ్ఞానాన్ని తెలియజేస్తూ... విలువలతో కూడిన జీవన శైలిలో ప్రేరణ కలిగించే విషయాలపై అవగాహన కలిగిస్తూ.. ప్రజల సాధకబాధకాల్లో మమేకమై పరిష్కార మార్గాలపై ప్రేరణ కలిగించాలి అనుకుంటున్నారా..? బాధ్యతయుతమైన జర్నలిజంలో

రాణించాలనుకుంటున్నారా..? అయితే రండి... అక్షరాన్ని అనుకున్న విధంగా రాద్దాం..

పీపుల్స్ మోటివేషన్ తెలుగు దినపత్రికలో

నియోజకవర్గ ఇంచార్జ్లు మండల రిపోర్టర్లు కావలెను..

సంప్ర : 80086 22746

02 జనరల్ న్యూస్

పేపుల్ మోటివేషన్ People's Motivation

డయాబెటీస్ తో బాధపడేవారికి గుడ్ న్యూస్..

ఈ మొక్క వాడితే ప్రయోజనాలే..!

సరికాని ఆహారపు అలవాట్లు, దినచర్య కారణంగా మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతోంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా దీని బాధితుల సంఖ్య కోట్లలో ఉంది. మనం భారతదేశం గురించి మాట్లాడినట్లయితే.. అత్యధిక సంఖ్యలో మధుమేహ బాధితులు ఉన్నారు. ఇది రక్తంలో చక్కెర ఎక్కువగా, తక్కువగా ఉండే వైద్య పరిస్థితి. ఇన్నులినీ ఉత్పత్తి మందగిస్తుంది లేదా అగిపోతుంది. దీని కారణంగా రక్తంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. దాని నిరంతర అధిక స్థాయి డయాబెటిక్ బాధితులను చేస్తుంది. దీని కారణంగా వ్యక్తి అనేక ఇతర అవయవాల కూడా ప్రమాదానికి గురవుతాయి. మీరు కూడా డయాబెటీస్ తో బాధపడుతూ కొన్ని హెంజిం రెమెడీ కోసం చూస్తున్నట్లయితే ఇన్నులినీ ఫ్లాంట్ మీకు ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. దీని ఆకులు రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. టైప్ 2 డయాబెటీస్ రోగులు దీనిని తీసుకోవచ్చు. ఈ ఇన్నులినీ మొక్క ఆకులను తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను తెలుసుకుందాం. నిజానికి ఇన్నులినీ మొక్క ఒక ఔషధ

మొక్క ఇది ఔషధాల తయారీలో కూడా ఉపయోగించబడుతుంది. ఈ మొక్క ఆకులు అనేక లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. మీరు టైప్ టూ డయాబెటీస్ పేషెంట్ అయితే, షుగర్ లెవెల్ ఎక్కువగా ఉంటే మీరు ఇన్నులినీ ఆకులను తీసుకోవచ్చు. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే దీని ఆకులను నమలడం వల్ల షుగర్ అదుపులో ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెరను కరిగిస్తుంది. దాని అదనపు పరిమాణాన్ని గ్రహిస్తుంది. ఈ మొక్క శాస్త్రీయ నామం కాక్టస్ పిక్టస్. ఈ క్రోమియం, కెమిక్, క్యూ, కీకెండ్, కుములే, పక్రముల, పుష్కరముల వంటి పేర్లతో కూడా పిలుస్తారు. ఇన్నులినీ మొక్క ఆకులు పుల్లని రుచిని కలిగి ఉంటాయి. హాయిగా తినొచ్చు. మధుమేహ రోగులకు ఇది ఔషధం కంటే తక్కువ కాదు. మీరు వాటిని ఉదయం నీటితో కూడా తీసుకోవచ్చు. దీని కోసం మొక్క రెండు ఆకులను కడగాలి. ఇప్పుడు దీన్ని ఒక గ్లాసు నీటిలో కరిగించి ఉదయం, సాయంత్రం క్రమం తప్పకుండా త్రాగాలి. దీని రెగ్యులర్ వినియోగం రక్తంలో చక్కెర పెరగడానికి అనుమతించదు. ఇన్నులినీ



ఫ్లాంట్ డజనుకు హైపో పోషకాలు ఉంటాయి. ప్రోటీన్లు, ఫైబర్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అనార్బిక్ యాసిడ్, బీటా కెరోటీన్, కార్బోలిక్ యాసిడ్, టెన్యూనాయిడ్లు దీని ఆకుల్లో పుష్కలంగా లభిస్తాయి. వాటి వినియోగం రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడమే కాదు. ఇది రక్తపోటును కూడా నియంత్రిస్తుంది. ఇది ప్రేగులు, గుండె, కళ్ళు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది కాలెస్ట్రాల్ కు ఔషధంగా కూడా పనిచేస్తుంది.

బ్రష్ చేయకపోతే ఎలాంటి సమస్యలు వస్తాయో తెలుసా?



ప్రతిరోజు మనం ఉదయం నిద్ర లేచగానే చేసే మొట్టమొదటి పని బ్రష్ చేయడం. ప్రతి ఒక్కరు కూడా ఉదయం లేచిన తర్వాత తప్పకుండా బ్రష్ చేయాలి. లేదంటే నోరు దుర్వాసన రావడంతో పాటు అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయి. అయితే నిజానికి రోజు బ్రష్ చేయడం అన్నది ఒక మంచి అలవాటు. ప్రతి ఒక్కరు కూడా ప్రతిరోజు బ్రష్ చేయాలి. కొందరు ఉదయం సాయంకాలం రెండు పూటలా బ్రష్ చేస్తూ ఉంటారు. ఇంకొందరు కేవలం ఒకసారి మాత్రమే బ్రష్ చేస్తుంటారు. ఇంకొంతమంది ఉదయం అలస్యంగా నిద్ర లేవడం వల్ల బ్రష్ చేయడమే మరిచిపోతూ ఉంటారు. ఇలా తరచుగా బ్రష్ చేయడం మానేస్తే అది అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మన నోట్లో చాలా బ్యాక్టీరియా ఉంటుందన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే. అయితే ఇది ఎక్కువగా హానికరం కాదు. రోజువారీ బ్రష్ కి ప్రోటోకోల్ బ్యాక్టీరియా స్థాయిని సరైన స్థాయిలో ఉంచుతుంది. కానీ బ్రష్ సరిగ్గా చేయకపోతేనే ఈ బ్యాక్టీరియా స్థాయిలు పెరుగుతాయి. దీంతో దంత క్షయం, చిగుళ్ల వ్యాధులు వస్తాయి. నోటి ఆరోగ్యం మన జీర్ణ, శ్వాసనాళంతో దాని ప్రత్యక్ష సంబంధాన్ని కలిగి ఉంటుంది. మన నోట్లో అనారోగ్యకరమైన బ్యాక్టీరియా స్థాయిలు పెరగడం వల్ల అనేక గుండె జబ్బులు వస్తాయి. అలాగే ఉదర వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని చెబుతున్నారు. పళ్ళు శుభ్రం చేసుకోకపోతే ఏం స్వస్థం రాదు అని చాలామంది అంటూ ఉంటారు. కానీ అది ఆరోగ్యానికి అసలు మంచిది కాదని చెబుతున్నారు వైద్యులు. బ్రష్ చేయకపోతే టార్టర్ అని పిలువబడే గట్టి నిక్షేపాలుగా మారడానికి కేవలం 48 గంటలు పడుతుంది. పంటి ఉపరితలంపై టార్టర్ నిక్షేపాలు ఏర్పడిన తర్వాత వాటిని బ్రష్ తో తొలగించడం కష్టమవుతుంది. ఫలితంగా దంతాల ఉపరితలంపై ఎక్కువ నిక్షేపాలు పెరుకుపోతాయి. ఈ నిక్షేపాలు దంతాల నిర్మాణాన్ని బలహీనపరచడం ప్రారంభిస్తాయి. అలాగే నోట్లో నుంచి చెడు వాసన వస్తుంది. అలాగే అవి ఇతర చిగుళ్ల వ్యాధులకు కూడా కారణమవుతాయి. బ్రష్ చేయకపోతే పళ్ళపై పాచి పెరుకుపోయి పళ్ళు అందవిహీనంగా మారిపోయి నోటి దుర్వాసన ఎక్కువగా వస్తుంది. సలహా అనారోగ్యకరమైన నోరు శరీరంలో మంటకు దారితీస్తుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి అస్సలు మంచిది కాదు. అలాగే ఇది మెదడు వాపు, మెదడు కణుపల నష్టానికి దారితీస్తుంది. ఇది చిత్త వైకల్యానికి దారితీస్తుందని చెబుతున్నారు. నోరు శుభ్రం చేసుకోకపోతే జీర్ణ సంబంధించిన సమస్యలు కూడా వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి ప్రతిరోజు కనీసం రెండుసార్లు అయినా బ్రష్ చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. అలాగే తిన్న తర్వాత నోరు పుక్కలించడం అలవాటు చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు. తీపి పదార్థాలు చిన్న ఆహారం తిన్న నోరు పుక్కలించడం వల్ల పంటి మధ్య ఇరుక్కున్న చిన్నచిన్న ఆహార పదార్థాలు వెళ్లిపోతాయని చెబుతున్నారు. ఇలా చేయకపోతే నోట్లో బ్యాక్టీరియా పెరిగి పంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలు కూడా ఉంటాయని చెబుతున్నారు. కాబట్టి ప్రతి రోజు బ్రష్ చేయడం అన్నది తప్పనిసరి.



వంకాయను అవాయిడ్ చేస్తున్నారా..!

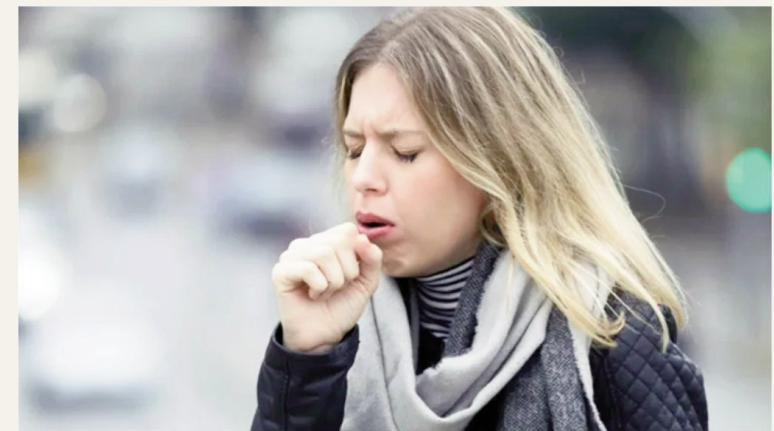
మన వంటింట్లో దొరికే కూరగాయలలో వంకాయ కూడా ఒకటి. కాగా మనలో చాలామంది వంకాయను తినడానికి అంతగా ఇష్టపడరు. ఇంకొందరు మాత్రం లోట్టులు వేసుకొని మరీ తినేస్తూ ఉంటారు. మార్కెట్ లో కూడా మనకు రకరకాల వంకాయలు లభిస్తూ ఉంటాయి. వంకాయ తింటే అల్లర్లీ వస్తుందని చాలామంది వంకాయ తినడానికి అంతగా ఇష్టపడరు. కానీ వంకాయ వల్ల కలిగే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



నాన్ స్టిక్ పాత్రలో వంట చేస్తే ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదా?

నాన్ స్టిక్ వంటసామాను వేదెక్కినప్పుడు విషపూరిత వాయువును విడుదల చేస్తుంది. ఈ విడుదలైన టెఫ్లన్ వాయువు టెఫ్లన్ జ్యూరానికి కారణమవుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. టెఫ్లన్ జ్యూరం లక్షణాలు జ్వరం, దగ్గు, తలనొప్పి, శ్వాస అడ్డంకోవడం, తల తిరగడం, అలసట, వాంతులు, గొంతు నొప్పి, కీళ్ల నొప్పిలు, కండరాల నొప్పి వంటివి తలెత్తుతాయి. టెఫ్లన్ అనేది పారిటెట్రాఫ్లోరోఎథిలెన్ అని పిలువబడే కార్బన్, ఫ్లోరిన్ల సింథటిక్ సమ్మేళనం. ఇది వంటలకు నాన్-స్టిక్ ఉపరితలం ఇస్తుంది. టెఫ్లన్ అనే పదార్థంతో పూసిన నాన్ స్టిక్ ప్యాన్లను సాధారణంగా ఉపయోగించడం సురక్షితమని నిపుణులు చెబుతారు. కానీ 250 షీ %జి కంటే ఎక్కువ వేడి చేసినప్పుడు, పాత్ర పూత పెళుసుగా మారుతుంది. ఈ ఆక్సిడైజ్డ్, ఫ్లోరినేటెడ్ పదార్థాలు గాలిలోకి మారుతాయి. ఈ విష వాయువును పీల్చే వ్యక్తులలో జ్వరం వస్తుంది. నాన్ స్టిక్ ప్యాన్లు త్వరగా వెడక్కుతాయి కాబట్టి అవారం లేకుండా ప్యాన్లను వేడి చేయవద్దు. నాన్ స్టిక్ పాత్రలలో ఆహారాన్ని కలిపేందుకు ఉపయోగించే న్యూనాలు, ఇతర పాత్రలు చెక్కతో తయారు చేయడం మంచిది. నాన్ స్టిక్ పాత్రలను కడగడానికి, శుభ్రం చేయడానికి స్పాంజ్ లాంటి పదార్థాలను మాత్రమే ఉపయోగించండి. అల్ట్రామినియం, స్టీల్ స్ప్రెయిల్లను ఉపయోగించడం మానుకోండి. వంటగదిలో తగినంత గాలి ప్రసారం లేదా వాడిపోయిన పువ్వులతో పూజ చేయడం తప్ప, వినియోగం స్థానంలో స్పెయిల్స్ స్టీల్, కార్బన్ ఐరన్ వంటి పదార్థాలతో తయారు చేసిన ప్యాన్లను ఉపయోగించవచ్చు.

పొడి దగ్గుతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా..!



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

వినాయక చవితి రోజున పారపాటున కూడా ఈ తప్పులు చేయవద్దు ..

త్రాణం మానం ముగిసి త్వరలో భాద్రపద మాసంలో అడుగు పెట్టనున్నాం. దీంతో వినాయక చవితి నందేది మొదలైంది. పిల్లలు పెద్దలు ఇష్టంగా జరుపుకునే వినాయక చవితి కోసం ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నాం. విఘ్నాలకలివిన వినాయకుడు పుట్టినరోజును దేశంలోని దీర్ఘి నుంచి గద్దీ వరకూ జరుపుకుంటారు. హిందూ మతం ప్రకారం గణానామం ఋషిని కలిగింది. భక్తి త్రైపులతో పూజించినప్పుడు గణేశుడు చాలా సంతోషిస్తాడు. భక్తుని పూజకు సంతోషం పొందే వుత్తుడు మరలను కులిపిస్తాడని విశ్వాసం. శివుడిలాగే వినాయకుడు కూడా చిన్న చిన్న పరివారంతోనే సంకృతి చెందుతాడు. అయితే వినాయకుడిని పూజించే సమయంలో కొన్ని పనులు చేయడం మరచిపోతే కోపం వస్తుంది. పూజ ఫలం లభించదు. మరోవైపు గణేశుడి వాహనం ఎలుక ఇంద్రియాలకు చిహ్నం. హిందూ మతంలో ప్రధాన దేవతలలో ఒకడు గణపతి. అయితే వినాయకుడిని పూజించేటప్పుడు తెలిసి తెలియక కూడా కొన్ని తప్పులు చేయవచ్చు. ఈ పారపాట్లు చేస్తే వినాయకుడికి ఆగ్రహం వస్తుంది. కష్టాలు ఎదురొచ్చినప్పుడు కూడా వస్తుందని పురాణాల

కథనం. కనుక ఏ పారపాట్లు చేయవద్దో ఈ రోజు తెలుసుకుందాం. తులసి దళాలు: పురాణాల ప్రకారం దేవాలయ మహాదేవుడు పార్వతి దేవి అతనియుడు గణేశుని పూజలో తులసి దళాలను పారపాటున కూడా ఉపయోగించవద్దు. పూజలో తులసి ఆకులను ఉపయోగించవద్దని గణేశుని ఒకసారి తులసిని శపించాడని చెబుతారు. కనుక గణపతి పూజలో పారపాటున కూడా తులసి దళాలను ఉపయోగించవద్దు. అయితే వినాయకుడి పూజలో దుర్గా గద్దీని ఉపయోగించడం యోగ్యం. చంద్రుడు: గణేశుడి.. చంద్రుని ముఖం సఖ్యత లేదు. శివుడి శిరోని ఉన్న చంద్రుడు ఒకసారి వినాయకుడి గణపాపాన్ని తెలియచెబుతాడు. అందుకే అ సమయంలో గణేశుడు చంద్రుడిని చూసిన వారు కష్టాలు పడతారని.. నీలవ నిందలకు గురవుతారని శపించాడు. వెండి వస్తువులు: వినాయక చవితి రోజున మాత్రమే కాదు గణేశ పూజలో వెండి పాత్రలు, తెల్లని వస్తువులను ఎప్పుడూ ఉపయోగించకూడదు. తెల్ల గంధానికి బదులుగా పసుపు వందనం, పసుపు వస్త్రం, తెల్లని వస్త్రానికి బదులుగా పసుపు పూసిన దారం ఉపయోగించండి. అంతేకాదు వినాయక చవితి రోజున చంద్రుని దర్శనం శాస్త్రాలలో

నిషిద్ధం. పగిలిన బియ్యం: సనాతన ధర్మ ప్రకారం వినాయకుని పూజలో పారపాటున కూడా విద్యుత్తు సమర్పించవద్దు. బదులుగా, మొత్తం బియ్యం ఉపయోగించండి. అయితే అక్షతలుగా ఉపయోగించే బియ్యంలో ముక్కలు ఉండవద్దు. అంతేకాదు వినాయకుని పూజలో పొడి బియ్యంను ఉపయోగించవద్దు. మొగలి పువ్వులు: శివుడు వలెనే గణేశుడి పూజలో కూడా మొగలి పువ్వులు వాడటం నిషిద్ధం. శివుడు మొగలి పువ్వుని శపించాడు. కనుక ఈ దేశీయ పుష్పం అతని కుమారుడైన వినాయకుడికి కూడా సమర్పించరాదు. ఎండిన పువ్వులు: వినాయకుని పూజలో పారపాటున ఎండిన లేదా వాడిన పువ్వులను సమర్పించవద్దు. పూజ సమయంలో తాజా పువ్వులు అందుబాటులో లేకపోతే పువ్వులను అన్నలు సమర్పించవచ్చు. దుర్గుణ లేదా అక్షతలను సమర్పించినా చాలు. అంతేకాదు ఎండిపోయిన లేదా వాడిపోయిన పువ్వులతో పూజ చేయడం తప్ప, వినాయకుడికి కోపం వస్తుంది. వాన్న దోషంతో పాటు ఇంట్లో అనందం, శాంతి లోపిస్తుంది. ప్రతికూల శక్తి కూడా పెరుగుతుంది.

జీవుల్ మోటివేషన్

People's Motivation

జనరల్ న్యూస్ **03**

కామారెడ్డి బీసీ డిక్లరేషన్ అమలుకై కొనసాగుతున్న ఆమరణ బీక్షలపై ప్రభుత్వం సానుకూలంగా స్పందించాలి

కులగణనకై దేశవ్యాప్తంగా పెరుగుతున్న ప్రజల డిమాండ్ ..నీ హోటర్ సర్వేస్ అందుకు నిదర్శనం రైతులకిచ్చిన వాగ్దావాన్ని నెరవేర్చిన మాదిరిగా బీసీల హోటల్ను సైతం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నెరవేర్చాలి.. కాంగ్రెస్ పై నమ్మకముంది .. ప్రభుత్వం బీసీల పక్షాన నిలవాలి కులగణనతో బాటు స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలలో బీసీలకు 42 శాతం రిజర్వేషన్లు వర్తింపజేయాలి జాతీయ బీసీ సంక్షేమ సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు పిడిశెట్టి రాజు

తెలంగాణ రాష్ట్రం, సెప్టెంబర్ 01, హైదరాబాద్ జిల్లా / మహాత్మా గాంధీ హోస్టల్లో :-

కామారెడ్డి బీసీ డిక్లరేషన్ అమలుకై గాంధీ ఆసుపత్రిలో కొనసాగుతున్న బీసీ నాయకులు బిల్లు సిద్ధీకర్త , జక్సన్ సంజయ్ కుమార్ అ ఆమరణ బీక్షకు జాతీయ బీసీ సంక్షేమ సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు పిడిశెట్టి రాజు తమ సంఘభావాన్ని తెలియజేసింది.. హోస్టల్ కు చేరుకున్న రాజు దీక్ష చేస్తున్న నాయకుల ఆరోగ్య పరిస్థితిపై దాక్షిణ్య వాకబు చేసారు. ఎప్పటికప్పుడు వారి ఆరోగ్య స్థితిగతులను పరిశీలింపాలిందిగా సిబ్బందికి విజ్ఞప్తి చేసారు. తదనంతరం పిడిశెట్టి రాజు మీడియాతో మాట్లాడుతూ కామారెడ్డి డిక్లరేషన్ అమలుకై బీసీ నాయకులు చేస్తున్న పోరాటం న్యాయమైనదన్నారు. ప్రభుత్వం సత్కర్మే సానుకూలంగా స్పందించాలని విజ్ఞప్తి చేసారు. కులగణనపై దేశవ్యాప్తంగా పెద్దఎత్తున చర్చ కొనసాగుతున్నదని ప్రజలంతా ఇందుకు మద్దతు

తెలుపుతున్నారని రాజు వివరించారు.కాంగ్రెస్ పార్టీకి రాజకీయంగా నష్టం వాటిల్లినా కులగణన విషయంలో వెనక్కు తగ్గిది లేదని కాంగ్రెస్ పార్టీ పార్లమెంటరీ అధ్యక్షుడు రాహుల్ గాంధీ స్పష్టపరచడం , దేశంలోని అట్టడుగు వర్గాలకు కొండంత అండగా మారినది రాజు తెలిపారు. కులగణన అంశంపై రాహుల్ గాంధీ 6 నెలల క్రితం చేపట్టిన ఆన్లైన్ సర్వేలో కేవలం 59% ప్రజల మద్దతు లభించగా నేడు 74% శాతం గా ఇండియాటేజీ నిర్వహించిన సీ ఓటర్ సర్వేలో స్పష్టం అయిందని రాజు తెలిపారు. ఎస్పీ భాగస్వామ్య పార్టీలైన లోక్ జనశక్తి పార్టీ అధ్యక్షులు చిరాగ్ పాశ్వాన్ ,జెడీయూ అధ్యక్షులు నితిష్ కుమార్ సైతం పార్లమెంటరీ కమిటీ సమావేశంలో కులగణన కై పట్టుపట్టడాన్ని చూస్తే మారుతున్న రాజకీయ పరిణామాలు, ప్రజల ఆకాంక్షలు స్పష్టంగా విదితం అవుతున్నాయని తెలిపారు. దేశ వ్యాప్తంగా నిర్వహించే జనగణనలో అట్టడుగు వర్గాలు (బీసీ, ఎస్సీ, ఎస్టీ) వారికి కులగణన నిర్వహించడం ద్వారానే శాస్త్రీయత,సాంకేతికతతో కూడిన సమాచారం లభ్యం అవుతుందని తద్వారా ఈ సమాచారాన్ని కోర్టులు సైతం తప్పక ఆమోదించవలసి వస్తుందన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం మరింత జాప్యం చేయకుండా దేశ వ్యాప్తంగా కులగణన ను వెంటనే నిర్వహించి తమకు జరగజోయే రాజకీయ నష్ట నివారణను నిలువరించాలని హితవు పలికారు. రేవంత్ రెడ్డి హయాంలోని కాంగ్రెస్ పార్టీ సైతం కామారెడ్డి బీసీ డిక్లరేషన్ వెల్లడించిన విధంగా వెంటనే తెలంగాణ రాష్ట్రంలో కులగణన నిర్వహించి అందుకు అనుకూలంగా స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలలో బీసీ రిజర్వేషన్

లను 42% శాతం తగ్గుకుండా నోటిఫికేషన్ జరిచేయాలన్నారు. గాంధీ హోస్టల్ లో బీసీ నాయకుల ఆమరణ నిరహారణ దీక్షను ప్రభుత్వం తక్షణమే సానుకూలమైన హామీ ఇచ్చి ఆమరణ దీక్షను వెంటనే విరమింపజేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో జాతీయ బీసీ సంక్షేమ సంఘం ముఖ్యమంత్రి నియోజకవర్గ కన్వీనర్ పశ్చిమత్త రవీందర్ గౌడ్, ఎన్ సమ్మయ్య, శ్రీనివాస్, సుభాష్, సురేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



చిత్తశుద్ధి హైద్రా సర్కెస్ కి మూలం

దాదాపు 25 లక్షల గృహాలున్న హైదరాబాద్ నగరంలో నిజాం కాలం నుండి కొన్ని వేల నీటి కుంటలు, చెరువులు, సరస్సులు, నాలుగు ఉండేవి. అనేక తోటలతో అందమైన నగరంగా విలసిల్లింది. కానీ వాటిలో 60-70 శాతం అక్రమంగా అక్రమించి పెద్ద భవనాలు, పరిశ్రమలు, నివాస గృహాలు, ఫ్యామ్ హౌస్లు, అపార్ట్ మెంట్లు, ఫ్యాషా సిటీలు నిర్మించారు అక్రమదారులు.. భాగ్యనగరంలో వర్షాకాలం వస్తే చాలు నీరు ఉప్పొంగి రోడ్లను, గృహ సముదాయాలను పరద ముంచెత్తుతుంది. దీంతో నీటి వనరుల పరిరక్షణే ధ్యేయంగా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం “హైదరాబాద్ డిజాస్టర్ రెస్టోరేషన్ అండ్ ఎనేట్ మెంట్ ప్రోగ్రామ్” (హైద్రా)ను ఏర్పాటు చేసింది. నిబంధనలను ఉల్లంఘించి, చట్ట వ్యతిరేకంగా అక్రమ నిర్మాణాలు చేపడితే తప్పకుండా వాటిని కూల్చి వేయవలసిందే. దీనికి సామాన్య ప్రజల నుండి హృదయ పూర్వకంగా ఆభినందనలు ప్రభుత్వానికి వస్తున్నాయి. హైదరాబాద్ భాగ్యనగరంగా ప్రసిద్ధి. నిజాం రాజ్యానికి రాజధాని. 500 సంవత్సరాల పైబడిన పురాతన చరిత్రక సగరం. ఈ నగరం ఇప్పుడు సురక్షిత, ఆహారయోగ్యమైన, విశ్వనగరంగా విఖ్యాతి గాంచింది. ఈ మహానగరంలో ఒక్క తెలుగు వారే కాక దేశంలోని ఇతర ప్రాంతాల ప్రజలు ఉద్యోగ, ఉపాధి కోసం వచ్చి ఇక్కడ స్థిరపడ్డారు. చిరు వ్యాపారం చేసుకునే వారి సంఖ్య కూడా గణనీయంగా పెరిగింది. కోటికి పైగా జనాభా వున్న రాజధానిలో ప్లోటింగ్ పావులేషన్ కూడా సుమారు 1

లక్షా 50 వేల మంది ఉంటారని ప్రభుత్వ అంచనా. వీరందరికీ తగినంతగా తాగునీరు, ఇతర అవసరాలకు సరిపడా నీటి వసతి అందించాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వానిది. ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ను, తర్వాత తెలంగాణను వరుసగా పాలించిన ప్రభుత్వాలు.. చెరువులపై అక్రమ నిర్మాణాలకు అనుకూలంగా అనుమతులిచ్చేసాయి. దీంతో వర్షాకాలంలో నీరు సహజంగా ప్రవహించి చెరువులలోకి చేరకుండా ఈ అక్రమ కట్టడాలు అడ్డుకుంటున్నాయి. దీంతో ప్రాణ నష్టం, ఆస్తి నష్టం జరుగుతుంది. ట్రాఫిక్ నిలిచిపోయి ప్రజా జీవితం దుర్భర మౌతుంది.నీటి వనరుల పరిరక్షణే ధ్యేయంగా ఏర్పరచిన హైద్రా ఉద్దేశం చాలా మంచిది. నిబంధనలను ఉల్లంఘించి, చట్ట వ్యతిరేకంగా అక్రమ నిర్మాణాలు చేపడితే తప్పకుండా వాటిని కూల్చి వేయవలసిందే. అందుకే ప్రభుత్వానికి సామాన్య ప్రజల నుండి హృదయ పూర్వకంగా ఆభినందనలు వస్తున్నాయి. గతంలో హైకోర్టు, సుప్రీంకోర్టు ఇచ్చిన తీర్పులు కూడా సానుకూలంగా ఉన్నాయి. ప్రభుత్వ ప్రజల ఆస్తుల పరిరక్షణ ప్రస్తుత, భవిష్యత్ తరాలకు ప్రకృతి వనరుల పరిరక్షణ అవసరం. అయితే హైద్రా పనితీరుపై కొన్ని విమర్శలు వస్తున్నప్పటికీ హైద్రా సృష్టిస్తున్న సంవలనం అంతా ఇంతా కాదు. అయితే ఈ ప్రక్రియ అరంభ శూరత్వం కాకూడదు. ఇకముందు అక్రమ కట్టడాల లేకుండా ప్రభుత్వ ఆస్తులకు కంచెలు వేయాలి. సైన్ బోర్డులు తగిలించాలి. నిష్పాక్షికంగా, పారదర్శకంగా, రాజకీయ పార్టీలకు అతీతంగా హైద్రా చట్టబద్ధంగా

పనిచేయాలి. అది నిరూపించడం కోసం మొదట కాంగ్రెస్ నాయకుల అక్రమాలపై కూల్చివేతలు ప్రారంభించి, వివక్షాల అక్రమ కట్టడాల జోలికి వెళ్లాలి. ప్రభుత్వం తనవారు, పరాయివారు అనే పక్షపాతం ఎట్టి పరిస్థితుల్లో చూపారు. చెరువులు, కుంటలు, ఇతర సహజ వనరుల రక్షణ చేపట్టాలి. ధనికులకు, పారిశ్రామిక వేత్తలకు, సీసీ సెలబ్రేటిలకు అనుచిత మార్కెట్లను చూపి చట్ట వ్యతిరేక చర్యలకు మద్దతు ఇవ్వరాదు. రాగ ద్వేషాలకు, రాజకీయ కక్ష సాధింపులకు హైద్రాను వాడరాదు. స్వపక్షం, విపక్ష హోదాలకు అతీతంగా హైద్రా పనిచేయాలి. అయితే, ఇప్పటికే అక్రమ కట్టడాలలో ఇళ్లు కొనుక్కున్న వారికి బిల్డర్స్ ఆస్తులను జప్తు చేసి నష్టపరిహారం ఇవ్వాలి. పేదవారి ఇళ్లను కూల్చినప్పుడు వారికి వెంటనే ప్రభుత్వ భూమి ఇవ్వాలి. లేదా ఇందిరమ్మ ఇల్లు ఇవ్వాలి. లేదా తగిన నష్టపరిహారం వెంటనే చెల్లించాలి. బిల్డర్లతో కుముత్తై ఇష్టారీతిని రిజిస్ట్రేషన్లు, లీఅవుట్ పర్మిషన్లు ఇచ్చిన అధికారులపై చర్యలు తీసుకోవాలి. వారి ఆస్తులు జప్తు చేసి, జైలుకు పంపాలి. చెరువులపై కట్టిన కట్టడాలను కూల్చినప్పుడు కట్టడాల వ్యర్థాలను తీసివేసి చుట్టూ కంచె వేసి, పరిసర కాలనీ వాసులకు చెరువుల పరిరక్షణ బాధ్యతలను అప్పగించాలి. ప్రతి జిల్లాలోనూ హైద్రా వంటి సంస్థలను ఏర్పాటు చేయాలి. చెరువులు, కుంటలు, నాలుగు చెక్ డ్యాములు పరిరక్షణకు, ప్రభుత్వ ఆస్తుల రక్షణకు ప్రజా సంఘాలను ఏర్పాటు చేసి వారికి బాధ్యత, అధికారాలు అప్పగించాలి. ప్రభుత్వ చిత్తశుద్ధి హైద్రా విజయానికి ఆధారమవుతుంది.

ప్రపంచ ఆధునికతను అందుకుంటూ దేశం ఎంత ముందుకు వెళ్తున్నా.. మానవ విలువలు అదే రీతిలో పతనమవుతూ వస్తున్నాయి. దేశంలో అవినీతి, అక్రమాలు, నేరాలు, అంచలతో సమాజాన్ని సామాన్య జనాన్ని ఉక్కిరిబిక్కిరి చేసి ఊహించకుండా చేసేవారు పెరిగిపోతున్నారు. ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల నుంచి మొదలుకొని చట్టాలు చేసే ప్రజాప్రతినిధుల దాకా ఈ పరిధి విస్తరించి ఉంది. అందుకే న్యాయం జరగాల్సిన చోట... అంచనానికీ న్యాయం అమ్ముడుపోయి అన్యాయం విర్రవీగుతుంది. బాధ్యతగా ఉండాలి అధికారులు నీతి తప్పితే ఇక సామాన్యల బతుకులు ఎప్పుడు బాగుపడతాయి.

ఉన్నప్పుడు ఇక న్యాయం జరుగుతుందని ఎలా అనుకుంటాం? గ్రామ స్థాయిలో సర్పంచిగా ఎన్నికలలో పోటీచేసేందుకు ముగ్గురు సంతానం ఉంటే అర్హత ఉండదు. అలాంటిది మహిళలపై నేరాలకు పాల్పడిన వారు చట్టసభలో ఉండడం నిజంగా దౌర్భాగ్యం. సువిశాల భారతదేశంలో.. నాయకత్వం ఇప్పుడు

ఘటనల్లో 151 మంది ప్రజాప్రతినిధులుగా ఎంపికై వివిధ హోదాల్లో చట్టసభల్లో ఉన్నారు. అందులో 135 మంది ఎమ్మెల్యేలు ఉండగా 16 మంది ఎంపీలుగా ఉన్నట్లు అసోసియేషన్ ఫర్ డెమోక్రటిక్ రిఫార్మ్స్ నివేదిక తెలియజెప్పింది. రాజకీయ పార్టీలు వారిపై ఎన్ని కేసులున్నా వారికే టిక్కెట్ ఇచ్చి అభ్యర్థనలు జరిలే

పాలకులనే పాపిష్టులు..

కొందరికి ఆస్తులు కాపాడుకోవడానికి మరికొందరికి ఆస్తులు సమకూర్చుకోవడానికి వేదికగా మారినట్లు తయారైంది. దేశంలో ఓ వైపు ఆకలి కేకలు పెరిగిపోతుంటే అంత స్థాయిలో అవినీతి, దోపిడి రాజ్యావేలుతున్నాయి. ఫలితంగా పేదరు ఆకలితో యుద్ధం చేయాల్సిన దౌర్భాగ్య పరిస్థితులు దాపురించాయి. వారి సంక్షేమం కోసం ఎన్ని పథకాలు తెచ్చినా.. అవి పేదోడికి అందాల్సినంత అందడం లేదు. దేశంలో హత్యాచార ఘటనలు నిత్యం ఏదో చోట జరుగుతూనే ఉన్నాయి. మహిళలపై నేరాలకు పాల్పడిన

నిలబడతాయి. మనం వారిని గెలిపిస్తే వారు ప్రజాప్రతి నిధులుగా ఎన్నికై వారి పాపాలను చెరిపేసుకునే పనిలో ఉన్నారు. అందుకే దేశంలో రాజకీయ వ్యవస్థ బాగుపడనంత కాలం.. సమాజంలో గుణాత్మక మార్పును తీసుకురావాలి. నేరాలను అదుపు చేయడానికి ఎన్ని వ్యవస్థలు ఏర్పాటు చేసినా వారిలో మార్పు నిలబడతాయి. మనం వారిని మార్పు పన్నుకుకోవడం క్రమ. టెక్నాలజీలో ప్రపంచ దేశాలతో పోటీపడుతున్న మనం మానవ విలువలు కోల్పోతున్నాం. అంతరిక్షానికి ఎక్కడాన్ని నేర్చుకుంటున్న మనం భూమి మీద మనుషులుగా ఎలా వ్యవహరించాలో మరిచి బాధ్యతారాహిత్యంగా ఉంటున్నాం. మనం ఇప్పటికైనా సమాజం పట్ల పౌరులుగా బాధ్యతతో వ్యవహరించాలి. అవినీతిని అడ్డుకొని, నీతిని రాజకీయ నాయకులకు గుణపాఠం చెప్పుకుంటే.. మనం మనస్సును మనుషులం కానే కాదు.

యుద్ధమేఘాలు కమ్ముకొంటున్నాయా..!

ప్రపంచ దేశాలు ‘అఖ్మీస్ (ఫ్రాన్స్, యుకె, యుయెస్, యుయెస్యెస్ఆర్, చైనా, పోలాండ్), ‘ఆక్స్ (జర్మనీ, జపాన్, ఇటలీ)’ అనబడే రెండు జట్లుగా ప్రపంచ ముఖ్య దేశాలు విడిపోయి 1939 నుంచి 1945 వరకు జరిగిన ఖీకర 2వ ప్రపంచ యుద్ధంలో పాల్గొనడం మనకు తెలుసు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 30 దేశాలకు చెందిన 100 మిలియన్ల జనాభా పాల్గొనడం, 85 మిలియన్ల సైనిక/సామాన్య ప్రజల అపార ప్రాణ నష్టం, తొలి అణుబాంబుల విద్యుంసకర (హిరోషిమా, నాగసాకి) భయనక అనుభవాలు, యుద్ధ అనంతర కరువులు, వ్యాధుల వ్యాప్తి పీడలు, ఆస్తి విధ్వంసాలు, మారణహోమం, సరమేధం, అపార ఆర్థిక కుదుపులతో ప్రపంచ చరిత్రలోనే అత్యంత చేదు అనుభవాలను చవిచూశాయి. ‘ఆక్స్’ వర్షపు జర్మనీ, జపాన్ తదితర దేశాలు అపార ఆస్తి ప్రాణ నష్టాలను నమోదు చేసుకోవడం, కనీసం 12 మిలియన్ల ప్రాణ నష్టం జరగడం అత్యంత బాధాకరం. విజేతలైన ‘అఖ్మీస్’ వర్షంలో కూడా దాదాపు 61 మిలియన్ల ప్రాణ నష్టం జరిగిందని తెలుస్తున్నది. ఒక్క సోవియట్ యూనియన్లోనే 27 మిలియన్లు, జర్మనీ 5.3 మిలియన్లు, చైనా 7.5 మిలియన్ల ప్రాణాలను కోల్పోవలసి వచ్చింది. వరల్డ్ వార్-2లో సహితం దాదాపు 87,000 మంది సైనికులు, లక్షకు పైగా సామాన్య జనం ప్రాణ త్యాగం చేశారు. 01 సెప్టెంబర్ 1939న హిట్లర్ నాజీ జర్మనీ సేనలు పోలాండ్పై దండయాత్ర చేయడంతో 2వ ప్రపంచ యుద్ధానికి బీజాలు పడ్డాయి. ఈ దాడిని ఖండించిన యుక్, ఫ్రాన్స్ దేశాలు 03 సెప్టెంబర్ జర్మనీపై యుద్ధ ప్రకటించడంతో ఖీకర ప్రపంచ యుద్ధం విద్యుంసక జడలను విప్పడం, ప్రపంచ దేశాలు రెండు గ్రూపులుగా విడిపోవడంతో యుద్ధ తీవ్రత మానవాలి మనుగడను ప్రశ్నార్థకం చేసింది. హిట్లర్ అత్యుత్సాహ చూపడంతో జర్మనీ దురాక్రమణ చేసిన భూమిని వదిలేయడం, 08 మే 1945న బేషరతుగా జర్మనీ ఓటమిని అంగీకరించడం జరిగింది. ఓటమిని అంగీకరించని జపాన్లోని హిరోషిమా 06 ఆగస్టు 1945), నాగసాకి (09 ఆగష్టు 1945) నగరాలపై రెండు అణుబాంబులు వేయడంతో జపాన్ ఓటమిని అంగీకరించడం(15 ఆగష్టు)తో 2వ ప్రపంచ యుద్ధం 02 సెప్టెంబర్ 1945న ముగిసినట్లు ప్రకటన వెలువడింది. మూతాయని అంగీకరించి, ప్రపంచ యుద్ధాలను నిరోధించడంలో భాగంగా నాటి అగ్రరాజ్యాల్లో యుయెస్, రష్యా, యుకె, ఫ్రాన్స్, చైనా సభ్యుల శాశ్వత సభ్యత్వంతో కూడిన ‘ఐరాస భద్రతా మండలి’ని ఏర్పాటు చేయడం మనకు విధితమే. అనంతర అర్థ శతాబ్దాలం పాటు అమెరికా, సోవియట్ యూనియన్ల మధ్య ప్రచ్ఛన్న యుద్ధ మేఘాలు కమ్ముకోవడం కూడా చూశాం. ఓ వైపు 24 ఫిబ్రవరి 2022 నుంచి ఉక్రెయిన్ - రష్యా యుద్ధం, మరో వైపు 07 అక్టోబర్ 2023 నుంచి ఇజ్రాయిల్తో పాలస్తీనా యుద్ధంతో పాటు లెబనాన్/ఇరాన్లు కూడా ఇజ్రాయిల్పై దాడులకు ఉపక్రమించడం తీవ్ర రాసం దాటుతూ నెలలు, సంవత్సరాలు దాటుతూ మరో ప్రపంచ యుద్ధానికి దారి తీస్తున్నట్లు తోస్తున్నది. గతంలో జరిగిన ఇలాంటి రక్తపాత యుద్ధాలతో పాటు నేటి యుద్ధాలు కూడా ప్రపంచ మానవాలికి అద్వితీయ గణపాఠాలను నేర్పుతున్నాయి. యుద్ధాలు ఎవరు గెలిచిన మారణహోమం, మానవ వనరుల విధ్వంసం తప్పనిసరి అవుతున్నది. రెండు ప్రపంచ యుద్ధాలు పరిచయం చేసిన అపార మారణహోమం నుంచి మనందరిలో అత్యు విమర్శలకు దారులు తెరవాలి. శతాబ్దం దాటిన ప్రపంచ యుద్ధం-1, 75 మంది దాడిని 2వ ప్రపంచ యుద్ధ క్షేత్రాల్లో కోట్ల ప్రాణాలు గాల్చే కలవడం, అపార ఆస్తి నష్టం సమోదా కావడం మనకు మౌఛ్చరిక కాలింది. 3వ ప్రపంచ యుద్ధమే జరిగితే అత్యాధునిక ఆయుధాలు, అణు బాంబు విధ్వంసాలతో భూమి క్షణాల్లో బద్దలు కావడం భయమని తెలుసుకోవాలి. ఓడిన వారు సర్వస్వాన్ని, గెలిచిన వారు భవిష్యత్తు భరాలను కోల్పోతారు. అమెరికాతో ఉత్తర కొరియా, ఇండియాతో చైనా/పాక్, తైవాన్తో చైనా దేశాల మధ్య అనాటిగా ప్రచ్ఛన్న యుద్ధ వాతావరణం నెలకొని ఉంది. ఒకవేళ 3వ ప్రపంచ యుద్ధమే జరిగితే శక్తివంతమైన క్షిపణులు (మదర్ ఆఫ్ ఆల్ బాంబ్స్), అణ్వాయుధాల అమ్ముల పొదలు భూగోళం దద్దరిల్లేలా గర్జనలు చేయనున్నాయి. సిరియా, అఫ్ఘానిస్థాన్, ఉత్తర కొరియాలు ప్రపంచ శాంతికి విఘాతాలుగా మారుతున్నాయి. వీటికి తోడుగా నేడు మరో 67 దేశాల మధ్య ప్రచ్ఛన్న యుద్ధ వాతావరణం నెలకొని ఉంది. నేడు ఏ రెండు అతి చిన్న దేశాల మధ్య యుద్ధం ప్రారంభమైనా, మరో ప్రపంచ యుద్ధానికి కారణం కావచ్చని నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం జరుగుతున్న రష్యా-ఉక్రెయిన్ దేశాల మధ్య యుద్ధం 24 ఫిబ్రవరి 2022న ప్రారంభమై నేటికీ కొనసాగుతున్నది. ఇప్పటికే ప్రపంచ దేశాలు రష్యా, ఉక్రెయిన్ల పక్షాన చేరడం, యుద్ధ సామాగ్రిని అందించడం, సంఘభావాన్ని వ్యక్తం చేయడంతో గత 19 నెలలుగా యుద్ధం జరుగుతూ అపార నష్టాలకు కారణం అవుతున్నది. ఈ యుద్ధంలో ఇరుపక్షాలకు చెందిన 5 లక్షల మంది మరణించడం లేదా గాయపడడం జరిగినట్లు అంచనాలు వెలువడుతున్నాయి. డిజిటల్ కాలంలో యుద్ధం ప్రమాదకరమని, యుద్ధాలతో సమాధానాలు దొరకవని, శాంతియుత వాతావరణంలో చర్చల ద్వారానే శాశ్వత పరిష్కారాలు లభిస్తాయని నమ్మువలసిందే. ఒకవేళ యుద్ధానికి కాలదుమ్మితే ఇరుపక్షాల వైపు ప్రపంచ దేశాలు చేరి మరో ప్రపంచ యుద్ధ వాతావరణం నెలకొనడం, మానవాలి/సకల ప్రాణి కోటి మనుగడ ప్రశ్నార్థకంగా మారుతుందని మౌఛ్చరికలు వినిపిస్తున్నాయి. బాధ్యతల పౌరులు అందరూ ప్రపంచ దేశాలు శాంతి పావులను ఎగురవేస్తూ, పసుదైక కుటుంబ భావనలకు పట్టాభిషేకం చేస్తూ, సర్వమానవాలి సంక్షేమ దిశగా అడుగులు వేయాలని ఆశిద్దాం.

కాళేశ్వరం కమిషన్ గడువు పొడిగింపు

హైదరాబాద్ : కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టులో అవకతవకలపై జస్టిస్ పీసీ ఘోష్ కమిషన్ విచారణ చేపడుతున్న విషయం తెలిసింది. ఈ కమిషన్ గడువును ప్రభుత్వం మరో రెండు నెలలు పొడిగించింది. అక్టోబర్ నెలాఖరు వరకు పొడిగిస్తూ నీటిపారుదలశాఖ కార్యదర్శి రాహుల్ బొజ్జా శనివారం ఉత్తరవులు జారీ చేశారు. మేడిగడ్డ, అన్యారం, సుందిళ్ల బ్యారేజీలపై విచారణకు సుప్రీంకోర్టు మాజీ న్యాయమూర్తి జస్టిస్ పీసీ ఘోష్ నేతృత్వంలో ప్రభుత్వ కమిషన్ ఏర్పాటు చేసింది. జూనిలోనే కమిషన్ విచారణ గడువు ముగియగా.. రెండు నెలలు పొడిగించారు. ఆగస్టు 31తో ఆ గడువు ముగిసింది. అయినా, విచారణ పూర్తి కావోవడంతో మరో రెండు నెలలు పొడిగిస్తూ ప్రభుత్వం నిర్ణయం తీసుకుంది.

04

సినిమా న్యూస్



పేపుల్ మోటివేషన్

People's Motivation

బెదిరింపులకు భయపడను... ఆరోపణలపై వెనక్కి తగ్గను: నటి సోనియా మల్లర్



జస్టిస్ హేమ కమిటీ రిపోర్టు నేపథ్యంలో... మలయాళ చిత్ర పరిశ్రమలో 'మీ టూ' ఆరోపణలు సంచలనం రేకెత్తిస్తున్న విషయం తెలిసిందే. నటుడు జయసూర్య తనపై లైంగిక వేధింపులకు పాల్పడ్డాడని సోనియా మల్లర్ ఆరోపించారు.. అమె ఫిర్యాదుతో పోలీసులు ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు చేశారు. దీనిపై జయసూర్య తాజాగా స్పందిస్తూ.. మల్లర్ ఆరోపణల్లో నిజంలేదని, తనపై తప్పుడు కేసు పెట్టడం ఆరోపించారు. ఈ విషయంలో తాను న్యాయపోరాటం చేస్తానని వెల్లడించారు. ఈ వ్యాఖ్యలపై నటి మల్లర్ తాజాగా స్పందించారు. తనవి తప్పుడు ఆరోపణలని జయసూర్య కొట్టిపారేయడంపై మండిపడ్డారు. తనకు ఎదురైన, తాను ఎదుర్కొన్న వేధింపులనే బయటపెట్టానని వివరించారు. బెదిరింపులకు భయపడడోనని, తన ఆరోపణలను వెనక్కి తీసుకునే ప్రసక్తేలేదని స్పష్టం చేశారు. తన ప్రతి ఆరోపణా నిజమేనని తెలిపారు. పోలీస్ స్టేషన్ లో ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు చేయడం తన జీవితంలో ఇదే తొలిసారి అని మల్లర్ వివరించారు. జస్టిస్ హేమ కమిటీ రిపోర్టు బయటకు వచ్చాక ఓ మీడియా సంస్థతో మాట్లాడుతూ తాను ఎదుర్కొన్న వేధింపులను బయటపెట్టినట్లు నటి సోనియా మల్లర్ చెప్పారు. అయితే ఆ సమయంలో తాను జయసూర్య పేరు బయటపెట్టలేదన్నారు. ఆ తర్వాత తనపై విమర్శలు రావడంతో తన గౌరవాన్ని కాపాడుకోవడానికి పీఠో పేరు చెప్పడంతో పాటు తనపట్ల ఆయన ప్రవర్తించిన తీరును వివరంగా చెప్పానని పేర్కొన్నారు.

బాలకృష్ణ కెరీర్ కు 50 ఏళ్లు... రజనీకాంత్ స్పందన



నటసింహం సందమూరి బాలకృష్ణ కెరీర్ కు 50 ఏళ్లు నిండిన సందర్భంగా శుభాకాంక్షలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. తాజాగా, దక్షిణాది సూపర్ స్టార్, తలైవా రజనీకాంత్ కూడా బాలయ్యకు శుభాభినందనలు తెలిపారు. యాక్షన్ కింగ్, కలెక్షన్ కింగ్, డైలాగ్ డెలివరీ కింగ్ అంటూ కొనియాడారు. నా లవ్ బ్రదర్ బాలయ్య చిత్ర పరిశ్రమలో 50 ఏళ్లు పూర్తి చేసుకుని, విజయోత్సాహంతో దూసుకుపోతున్నాడని వివరించారు. ఐదు దశాబ్దాల పాటు కెరీర్ కొనసాగించడం గొప్ప విషయం అని పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా బాలయ్యకు హార్దిక అభినందనలు తెలియజేస్తున్నానని, చిరకాలం సుఖశాంతులతో, అయ్యురారోగ్యాలతో వర్షిల్లాలని దేవుడ్ని ప్రార్థిస్తున్నానని రజనీకాంత్ ట్వీట్ చేశారు.



బిగ్ బాస్ సీజన్-8లో ఏడు జంటలు



ఈసారి బిగ్ బాస్ ఇంట్లోకి 14 మంది కంటెస్టెంట్లు ఇవాళ ప్రారంభమైన బిగ్ బాస్ సీజన్-8లో మొత్తం 14 మంది కంటెస్టెంట్లు హాస్ లోకి ప్రవేశించారు. అయితే, ఒక్కొక్కరిని కాకుండా... ఈ 14 మందిని ఏడు జంటలుగా చేసి బిగ్ బాస్ ఇంట్లోకి పంపడం ఈ సీజన్ స్పెషాలిటీ. గత సీజన్ తో పోలితే ఈ సీజన్ లో అనేక ట్విస్టులు, లిమిట్ లెస్ ఫన్ ఉంటుందని హోస్ట్ నాగార్జున ప్రకటించారు. కంటెస్టెంట్లలో టీవీ నటులు, యూట్యూబర్లు ఉన్నారు. హాస్ లోకి వెళ్లిన జోడీలు

1. యుష్మి గౌడ-నిఖిల్, 2. అభయ్ నవీన్- ప్రేరణ, 3. ఆదిత్య ఓం- ఆకుల సోనియా, 4. బెజవాడ బేబిక్య-శేఖర్ బాషా, 5. కిరాక్ సీత- నాగమణికంఠ, 6. పృథ్వీరాజ్-విష్ణుప్రియ, 7. నైనిక-నజీల్ అప్రిది, వీరిలో యుష్మి, నిఖిల్, ప్రేరణ, పృథ్వీరాజ్ టీవీ నటులు కాగా... ఆదిత్య ఓం, అభయ్ నవీన్, సోనియా సినీ నటులు. శేఖర్ బాషా రేడియో జాకీ కాగా... బెజవాడ బేబిక్య నాగమణికంఠ, నజీల్ అప్రిది, కిరాక్ సీత యూట్యూబర్లు. విష్ణుప్రియ టీవీ యాంకర్ కాగా... నైనిక డ్యాన్సర్.

