

# ముచ్చాట్లు

ఎడిటర్ : బొల్లెపాక రాజేష్

తెలుగు దిన పత్రిక

వరంగల్ సోమవారం - 22 - జూన్ - 2026 | సంపుటి: 4 | సంఖిక : 18 | పేజీలు : 8 | వెల : రూ 5 | www.telanganamuchattu.in

## కేబీఆర్ పార్కు పరిసరాల్లో రెండో వన్ వే ట్రయల్ రన్

◆ క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించిన హైదరాబాద్ పోలీసు కమిషనర్ సజ్జనార్

హైదరాబాద్, జూన్ 21 (తెలంగాణ ముచ్చాట్లు): హెచ్ఎస్టీ ప్రాజెక్టు పనుల నేపథ్యంలో కేబీఆర్ పార్కు పరిసర ప్రాంతాల్లో చేపట్టిన రెండో వన్ వే ట్రాఫిక్ ట్రయల్ రన్ ను హైదరాబాద్ నగర పోలీసు కమిషనర్ సజ్జనార్ క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. ట్రాఫిక్ శాఖ అధికారులతో కలిసి ప్రధాన కూడళ్లలో వాహనాల రాకపోకలను సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా ట్రాఫిక్ శాఖ సంయుక్త పోలీసు కమిషనర్ జోయల్ డేవిస్, ఉప పోలీసు కమిషనర్ కాజల్, జూబ్లీహిల్స్ విభాగం ఉప పోలీసు కమిషనర్ రమణారెడ్డి తదితర అధికారులతో కలిసి కేబీఆర్ పార్కు ప్రవేశ ద్వారం, బసవతారం ఆసుపత్రి పరిసరాలు, అగ్రసేన్ కూడలి, ఫిలింనగర్, రహదారి సంఖ్య 45, జూబ్లీహిల్స్ తనిఖీ కేంద్రం ప్రాంతాల్లో ట్రాఫిక్ పరిస్థితులను పరిశీలించారు.

● మిగతా 2లో..



## ప్రయాణికుల అప్రమత్తతతో తప్పిన ప్రమాదం

కరీంనగర్, జూన్ 21 (తెలంగాణ ముచ్చాట్లు): కరీంనగర్ 2 డిపోకు చెందిన ఎలక్ట్రిక్ ఆర్టిసీ బస్సులో ఆదివారం అగ్నిప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. కరీంనగర్ నుంచి హైదరాబాద్ కు ప్రయాణిస్తున్న సమయంలో తిమ్మాపూర్ మండలం ఎల్ ఎం డి సమీపంలో ఈ ఘటన జరిగింది. బస్సులో ఒక్కసారిగా మంటలు చెలరేగడంతో ప్రయాణికులు భయాందోళనకు గురయ్యారు. ప్రాథమిక సమాచారం ప్రకారం బస్సులో సాంకేతిక లోపం ఏర్పడటంతో మంటలు చెలరేగినట్లు తెలుస్తోంది. బస్సు వెనుక భాగం నుంచి పొగలు రావడం గమనించిన డ్రైవర్ వెంటనే వాహనాన్ని రోడ్డువక్కన నిలిపివేశారు. పరిస్థితిని అంచనా

### ఎలక్ట్రిక్ ఆర్టిసీ బస్సులో అగ్నిప్రమాదం సాంకేతిక లోపంతో చెలరేగిన మంటలు సురక్షితంగా బయటపడిన ప్రయాణికులు

వేసిన సిబ్బంది ప్రయాణికులను అప్రమత్తం చేశారు. డ్రైవర్, కండక్టర్ చాచకత్వంగా వ్యవహరించి బస్సులో ఉన్న ప్రయాణికులందరినీ వెంటనే కిందికి దించారు. దీంతో పెద్ద ప్రమాదం తప్పింది. బస్సులో ఉన్న వారంతా సురక్షితంగా బయటపడటంతో అధికారులు ఊపిరి పీల్చుకున్నారు. అయితే

మంటలు వేగంగా వ్యాపించడంతో బస్సు పూర్తిగా అగ్నికి అహుతైంది. స్థానికులు, ప్రయాణికులు మంటలను అదుపు చేయడానికి ప్రయత్నించినప్పటికీ ఫలితం లేకపోయింది. అనంతరం సమాచారం అందుకున్న అగ్నిమాపక సిబ్బంది సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుని మంటలను పూర్తిగా అదుపులోకి

తీసుకువచ్చారు. ఈ ఘటన కారణంగా కొంతసేపు ఆ మార్గంలో వాహనాల రాకపోకలకు అంతరాయం ఏర్పడింది. పోలీసులు ట్రాఫిక్ ను మళ్లించి పరిస్థితిని చక్కదిద్దారు. ప్రమాద స్థలాన్ని పరిశీలించిన అధికారులు వివరాలను సేకరించారు. అగ్ని ప్రమాదానికి గల ఖచ్చితమైన కారణాలపై అధికారులు దర్యాప్తు చేపట్టారు. ఎలక్ట్రిక్ బస్సులోని బ్యాటరీ వ్యవస్థలో లోపమా లేదా ఇతర సాంకేతిక కారణాల వల్ల ప్రమాదం జరిగిందా అనే కోణంలో విచారణ కొనసాగుతోంది. ఘటనలో ఎలాంటి ప్రాణనష్టం జరగకపోవడం ఊరట కలిగించే అంశంగా నిలిచింది.

## గాంధీ భవన్ లో కాంగ్రెస్ కీలక సమావేశం

◆ సంఘటన స్వజన్ లభయింద్, ఓటర్ల జాబితా సవరణపై చర్చ

◆ పార్టీ బలోపేతంపై నేతలకు దిశానిర్దేశం

హైదరాబాద్, జూన్ 21 (తెలంగాణ ముచ్చాట్లు): గాంధీ భవన్ లో ఆదివారం కాంగ్రెస్ పార్టీ కీలక సమావేశం నిర్వహించింది. సంఘటన స్వజన్ అభియాన్ కార్యక్రమంతో పాటు ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సవరణ ప్రక్రియకు సంబంధించిన అంశాలపై ఈ సమావేశంలో విస్తృతంగా చర్చించారు. పార్టీ సంస్థాగత బలోపేతం, క్షేత్రస్థాయి కార్యకలాపాల విస్తరణపై నాయకులకు మా

ర్గనిర్దేశం చేశారు. ఈ సమావేశంలో తెలంగాణ ప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షుడు మహేష్ కుమార్ గౌడ్, అఖిల భారత కాంగ్రెస్ కమిటీ తెలంగాణ వ్యవహారాల ఇంచార్జ్ మీనాక్షి నటరాజన్, అఖిల భారత కాంగ్రెస్ కమిటీ కార్యదర్శి సచిన్ సావంత్, శిక్షణ కార్యక్రమాల ఇంచార్జ్ రాంమోహన్ రెడ్డి, పార్లమెంట్ నియోజకవర్గాల ఇంచార్జ్ లు పాల్గొన్నారు. పార్టీ నిర్మాణాన్ని గ్రామస్థాయి నుంచి మరింత బలోపేతం చేయాల్సిన అవసరాన్ని నాయకులు ప్రస్తావించారు.

● మిగతా 2లో..



## మూసీ విధ్వంసంపై కేబీఆర్ షేర్



### రాజేంద్రనగర్ లో బిఆర్ఎస్ కార్యకర్తల సమావేశం కాంగ్రెస్, బీజేపీలపై తీవ్ర విమర్శలు

### కేసీఆర్ ను మళ్లీ ముఖ్యమంత్రిని చేస్తామన్న కేబీఆర్

రాజేంద్రనగర్, జూన్ 21 (తెలంగాణ ముచ్చాట్లు): రాజేంద్రనగర్ లో నిర్వహించిన బీఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యకర్తల సమావేశంలో పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేబీఆర్ పాల్గొని సభ్యత్వ సమూహ కార్యక్రమం, ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సవరణ ప్రక్రియపై పార్టీ శ్రేణులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. ఈ సందర్భంగా

రాష్ట్ర రాజకీయాలు, మూసీ పునరుజ్జీవన ప్రాజెక్టు, కాంగ్రెస్, బీజేపీల వైఖరిపై తీవ్ర స్థాయిలో విమర్శలు గుప్పించారు. మూసీ పేరుతో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం విధ్వంసకర రాజకీయాలు చేస్తోందని కేబీఆర్ ఆరోపించారు. గాంధీ పేరును ప్రస్తావిస్తూ పేదల ఇళ్లను కూల్చడం సరైన చర్య కాదన్నారు. గాంధీపై నిజజైతన్ గౌరవం ఉంటే పేదలకు

న్యాయం చేయాలని, వారి నివాసాలను కాపాడాలని నూచించారు. ప్రజల ఇబ్బందులను పట్టించుకోకుండా ప్రభుత్వం ముందు కెళ్తోందని విమర్శించారు. మూసీ ప్రాజెక్టు విషయంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి బీజేపీ కూడా మద్దతు ఇస్తోందని కేబీఆర్ ఆరోపించారు. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు కలిసి పేదల భూములను స్వాధీనం చేసుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నాయని అన్నారు. స్థానిక బీజేపీ నేతలు ఒకలా మాట్లాడుతున్నా, కేంద్ర ప్రభుత్వం మాత్రం భిన్నంగా వ్యవహరిస్తోందని విమర్శించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఎన్నికల హామీల అమలుకు నిధులు లేవని

● మిగతా 2లో..

- ◆ కరీంనగర్ లో ఘనంగా యోగా దినోత్సవ వేడుకలు
- ◆ ప్రజలు, యువతతో కలిసి యోగాభ్యాసం
- ◆ ఆరోగ్యవంతమైన భారత నిర్మాణానికి యోగ అవసరం

కరీంనగర్, జూన్ 21 (తెలంగాణ ముచ్చాట్లు): అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా కరీంనగర్ లోని జ్యోతిన్ గర్ మైదానంలో నిర్వహించిన యోగా కార్యక్రమంలో కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ పాల్గొన్నారు. స్థానిక ప్రజలు, యువత, పార్టీ కార్యకర్తలతో కలిసి యోగాసనాలు వేసి యోగా ప్రాముఖ్యతను వివరించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడిన బండి సంజయ్, యోగ భారతదేశం ప్రపంచానికి అందించిన అమూల్యమైన కానుక అని పేర్కొన్నారు. వేల ఏళ్ల భారతీయ సంప్రదాయంలో భాగమైన యోగ నేడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా కొట్లాది మందికి ఆరోగ్యకర జీవన విధానంగా మారిందన్నారు.

● మిగతా 2లో..

## సింగరేణి బొగ్గు చోరీ ఆరోపణలు నిరాధారం

◆ అత్యాధునిక సాంకేతికతతో బొగ్గు రవాణా పర్యవేక్షణ

◆ ప్రతి టన్ను బొగ్గుపై నిరంతర నిఘా

◆ స్పష్టత ఇచ్చిన సింగరేణి యాజమాన్యం



హైదరాబాద్, జూన్ 21 (తెలంగాణ ముచ్చాట్లు): సింగరేణి బొగ్గు చోరీకి గురైందని, భారీగా బొగ్గు మాయమైందంటూ కొన్ని మాధ్యమాల్లో వస్తున్న కథనాల్లో ఎలాంటి నిజం లేదని సింగరేణి కాలరీస్ కంపెనీ లిమిటెడ్ (ఎన్ఎస్సీఎల్) స్పష్టం చేసింది. బొగ్గు ఉత్పత్తి నుంచి వినియోగదారులకు సరఫరా చేసే వరకు ప్రతి దశను అత్యాధునిక సాంకేతిక వ్యవస్థల ద్వారా పారదర్శకంగా పర్యవేక్షిస్తున్నట్లు యాజమాన్యం వెల్లడించింది. సింగరేణి కార్యకలాపాల విభాగం అధికారులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం, గనుల్లో బొగ్గు ఉత్పత్తి అయిన క్షణం నుంచి తుది వినియోగదారునికి చేరే వరకు

ప్రతి ప్రక్రియ డిజిటల్ విధానంలో నమోదు అవుతోంది. సుమారు 85 శాతం బొగ్గు రైల్వే మార్గంలో, మిగిలిన 15 శాతం రోడ్డు మార్గంలో రవాణా అవుతుందని పేర్కొన్నారు. వినియోగదారులు, గనులు, పరిమాణం, సరఫరా షెడ్యూల్ కు సంబంధించిన వివరాలన్నీ ప్రత్యేక సాఫ్ట్వేర్ వ్యవస్థలో ముందుగానే నమోదు అవుతున్నాయని తెలిపారు.

● మిగతా 2లో..

## యోగ భారతదేశం ప్రపంచానికి ఇచ్చిన కానుక: బండి సంజయ్







### వ్యవసాయ శ్రేయస్సే లక్ష్యంగా కప్పతల్లి ఆటకు శ్రీకారం

**ఎల్కెఆర్. జూన్ 21 (తెలంగాణ ముచ్చటలు):** ఎల్కెఆర్ మండలం పెం బికల్ పేట్ గ్రామంలో వ్యవసాయ శ్రేయస్సే లక్ష్యంగా, సకాలంలో వర్షాలు కురిసి రైతులు సుభిక్షంగా ఉండాలని కోరుకుంటూ గ్రామంలోని ప్రముఖులు కుటుంబ సంక్షేమ కమిటీ సమావేశం నిర్వహించారు. గ్రామ పీఠాల్లో కప్పను అలంకరించి ఊరేగింపు చేపట్టి వర్ష దేవతలను ప్రార్థించారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామ సర్పంచ్ ముప్ప శైలజ మాట్లాడుతూ, వ్యవసాయం గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థకు మూలాధారమని, రైతుల సంక్షేమం కోసం ప్రకృతి అనుగ్రహం ఎంతో అవసరమని అన్నారు. వర్షాలు సమృద్ధిగా కురిసి చెరువులు, కుంటలు నిండి పంటలు బాగా పండాలని ఆకాంక్షించారు. గ్రామ ప్రజలంతా సుఖసంతోషాలతో ఉండాలని కోరుతూ ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. గ్రామస్తులు మాట్లాడుతూ, ఈ ఏడాది

ఆశించిన స్థాయిలో వర్షాలు కురవక పోవడంతో రైతులు అనేక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని పేర్కొన్నారు. పంటల సాగు అలస్యం కావడంతో పాటు నీటి కొరత సమస్యలు కూడా తీవ్రంగా ఉన్నాయని తెలిపారు. మంచి వర్షాలు కురిసి రైతుల కష్టాలు తొలగా లని ప్రత్యేక ప్రార్థనలు నిర్వహించారు. తెలంగాణ గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఎన్నో ఏళ్లుగా కొనసాగుతున్న సంప్రదాయంలో భాగంగా నిర్వహించిన ఈ కప్పతల్లి ఆట కార్యక్రమం భక్తిశ్రద్ధల మధ్య సాగింది. గ్రామ ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ ఉపసర్పంచ్ మర్రి అశోక్, వార్డు సభ్యులు, గ్రామ పెద్దలు, రైతులు, మహిళలు, యువకులు మరియు గ్రామ ప్రజలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. వర్షాలు కురిసి గ్రామం సంస్కృత్యమలంగా మారాలని ఆకాంక్షించారు.



### యోగాతో ఆరోగ్య సందేశం.. హుజూరాబాద్లో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ వేడుకలు

**హుజూరాబాద్, జూన్ 21 (తెలంగాణ ముచ్చటలు):** ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రతి సంవత్సరం జూన్ 21న నిర్వహించే అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని హుజూరాబాద్ పట్టణంలో శనివారం ఘనంగా యోగా దినోత్సవ వేడుకలు నిర్వహించారు. ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు విద్యాలయాల, సామాజిక సంస్థలు, యువజన సంఘాలు, స్వచ్ఛంద సంస్థల ఆధ్వర్యంలో జరిగిన కార్యక్రమాల్లో చిన్నారుల నుంచి వృద్ధుల వరకు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని యోగా ఆననాలు వేస్తూ ఆరోగ్యంపై అవగాహన పెంపొందించారు. ఈ సందర్భంగా యోగా నిపుణులు వివిధ రకాల యోగా ఆననాలను ప్రదర్శించి వాటి పల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను వివరించారు. ప్రతిరోజూ కొద్దిసేపు యోగా సాధన చేయడం వల్ల శారీరక దృఢత్వంతో పాటు మానసిక ప్రశాంతత కూడా లభిస్తుందని తెలిపారు. ఆధునిక జీవన శైలిలో పెరుగుతున్న ఒత్తిడి, ఆందోళన, మధుమేహం, రక్తపోటు వంటి సమస్యలను తగ్గించడంలో యోగా కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని పేర్కొన్నారు.

వక్రల మాట్లాడుతూ యోగా అనేది కేవలం వ్యాయామం మాత్రమే కాదని, శరీరం-మనస్సు-ఆత్మ మధ్య సమతుల్యతను నెలకొల్పే సమగ్ర జీవన విధానమని అన్నారు. భారతదేశం ప్రపంచానికి అందించిన యోగా సంప్రదాయాన్ని భక్తి ఒక్కరూ తమ నిత్య జీవితంలో పాఠంగా చేసుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. విద్యార్థులు యోగా ద్వారా ఏకాగ్రతను పెంపొందించుకోవచ్చని, ఉద్యోగులు, వ్యాపారులు, గృహిణులు, వృద్ధులు సహా ప్రతి ఒక్కరికీ యోగా ఎంతో ఉపయోగకరమని తెలిపారు. ప్రజల్లో ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిపై అవగాహన రకాల యోగా ఆననాలకు ఇలాంటి కార్యక్రమాలను మరింత విస్తృతంగా నిర్వహించాలని అభిప్రాయపడ్డారు. కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న వారు యోగాను తమ దైనందిన జీవితంలో భాగంగా చేసుకుంటామని ప్రతిజ్ఞ చేశారు. అనంతరం నిర్వాహకులు యోగాను వారందరికీ అభినందనలు తెలియజేస్తూ, భవిష్యత్తులో కూడా నిరంతరం యోగా సాధన కొనసాగించాలని సూచించారు.

### జయశంకర్ కు కేటీఆర్ ఘన నివాళి

**హైదరాబాద్, జూన్ 21 (తెలంగాణ ముచ్చటలు):** తెలంగాణ సిద్ధాంతకర్త ఆచార్య కొత్తపల్లి జయశంకర్ చర్చంతి సందర్భంగా బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ ఘన నివాళులర్పించారు. తెలంగాణ ఉద్యమానికి దిశానిర్దేశం చేసిన మహనీయుడిగా జయశంకర్ ను ఈ సందర్భంగా స్మరించుకున్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన కోసం జీవితాంతం పోరాడిన జయశంకర్ సేవలను కేటీఆర్ గుర్తించారు. ప్రత్యేక తెలంగాణ అవశ్యకతను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లడంలో, ఉద్యమ భావజాలాన్ని వ్యాప్తి చేయడంలో ఆయన పోషించిన

పాత్ర చారిత్రాత్మకమని పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ ఉద్యమానికి జయశంకర్ అందించిన మేధావల, ఆలోచనా దిశ, సిద్ధాంత పరమైన మార్గదర్శకత్వం చిరస్మరణీయమని బీఆర్ఎస్ నాయకులు అభిప్రాయపడ్డారు. రాష్ట్ర అభివృద్ధి, స్వాభిమాన పరిరక్షణ కోసం ఆయన చూపిన మార్గం నేటికీ ఆదర్శంగా నిలుస్తోందని చెప్పారు. ఈ సందర్భంగా జయశంకర్ చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. తెలంగాణ కోసం ఆయన చేసిన త్యాగాలు, కృషి భావితరాలకు మార్గదర్శకంగా నిలుస్తాయని నాయకులు పేర్కొన్నారు.



### సత్తుపల్లిలో పలు కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్న మంత్రి తుమ్మల

**సత్తుపల్లి, జూన్ 21 (తెలంగాణ ముచ్చటలు):** రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు ఆదివారం సత్తుపల్లి పట్టణం, మండల పరిధిలో నిర్వహించిన పలు కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నారు. ముందుగా ప్రముఖ వైద్యుడు, తన సన్నిహితుడు డాక్టర్ కూసంపూడి నరసింహారావును పరామర్శించి ఆయన ఆరోగ్య పరిస్థితిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. అనంతరం మండలంలోని సదాశివనిపాలెంలో ఆళ్ల రత్నవాసు కుమారుడు అభిరాం-ప్రియా చంద్రిక వివాహ రిసెప్షన్ కు హాజరై సూతన పధూప రులను ఆశీర్వదించారు. తర్వాత సత్తుపల్లి పట్టణంలోని ఎంఆర్ గార్డెన్స్ లో జరిగిన

డాక్టర్ ఉదతనేని వెంకటేశ్వరరావు-డాక్టర్ లలితకుమారి మనుమడి నూతన వస్త్రాల కరణ వేడుకలో పాల్గొని కుటుంబ సభ్యులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఇటీవల ప్రారంభమైన స్టూ స్టూర్ చిల్డ్రెన్స్ అండ్ మల్టీ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్ ను కూడా మంత్రి సందర్శించారు. ఆస్పత్రి యాజమాన్యాన్ని,

డాక్టర్ సురేష్ రామాలను అభినందిస్తూ ప్రజలకు నాణ్యమైన వైద్య సేవలు అందించాలని ఆకాంక్షించారు. మంత్రి వెంట స్థానిక ఎమ్మెల్యే మట్లారామయ్య దయానంద్, మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కాన్సిలర్లు, ప్రజాప్రతినిధులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు పాల్గొన్నారు.

డాక్టర్ సురేష్ రామాలను అభినందిస్తూ ప్రజలకు నాణ్యమైన వైద్య సేవలు అందించాలని ఆకాంక్షించారు. మంత్రి వెంట స్థానిక ఎమ్మెల్యే మట్లారామయ్య దయానంద్, మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కాన్సిలర్లు, ప్రజాప్రతినిధులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు పాల్గొన్నారు.



### పామాయిల్ తో రైతు కుటుంబాల్లో వెలుగులు

- రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 10 లక్షల ఎకరాల్లో సాగు లక్ష్యం.
- ఉమ్మడి జిల్లాల్లో ప్రాసెసింగ్ ఫ్యాక్టరీలు ఏర్పాటు
- మంత్రి తుమ్మల.

**దమ్మపేట, జూన్ 21 (తెలంగాణ ముచ్చటలు):** ఒకప్పుడు వరి, పత్తి, మొక్కజొన్న వంటి సాంప్రదాయ పంటలకే పరిమితమైన దమ్మపేట-అశ్వారావుపేట ప్రాంతం నేడు పామాయిల్ సాగుకు రాష్ట్రంలోనే ఆదర్శంగా నిలిచింది. రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు అన్నారు. రాష్ట్రంలో పామాయిల్ సాగును పది లక్షల

ఎకరాలకు విస్తరించి రైతుల ఆదాయాన్ని పెంచడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని స్పష్టం చేశారు. దమ్మపేట మండలం మల్లారం, గుత్తావారిగూడెం గ్రామాల రైతులు నిర్వహించిన పామాయిల్ రైతుల ఆత్మీయ సమ్మేళనంలో మంత్రి పాల్గొన్నారు. గిరిజనుల సంప్రదాయ కొమ్ము సృష్ట్యంతో మంత్రికి స్వాగతం పలికిన రైతులు, పామాయిల్ సాగు అభివృద్ధికి చేసిన కృషికి గుర్తింపుగా ఘనంగా సన్మానించారు. సభలో పలువురు రైతులు మాట్లాడుతూ ఈ ప్రాంతంలో పామాయిల్ సాగుకు పునాది వేసింది తుమ్మల నాగేశ్వరరావు చేశారని, చెక్కెంబలు, సాగునీటి

ప్రాజెక్టులు, గ్రామీణ రహదారుల నిర్మాణంతో వ్యవసాయానికి కొత్త ఊపు వచ్చిందన్నారు. పామాయిల్ వల్ల రైతుల ఆదాయం పెరగడంతో గ్రామీణ ఆర్థిక పరిస్థితుల్లో గణనీయమైన మార్పు వచ్చిందని, ఒకప్పుడు వ్యవసాయం అంటే వెనుకడుగు వేసిన కుటుంబాలు నేడు పామాయిల్ రైతులతో బంధుత్వాలకు ముందుకొస్తున్న పరిస్థితి ఏర్పడిందని పేర్కొన్నారు. మంత్రి తుమ్మల మాట్లాడుతూ పామాయిల్ రైతులకు గిట్టుబాటు ధర, స్థిరమైన మార్కెట్ ఉండటంతో పామాయిల్ సాగుకు పునాది వేసింది తుమ్మల నాగేశ్వరరావు చేశారని, చెక్కెంబలు, సాగునీటి

పామాయిల్ తోటల్లో కోకో, జాజి, వక్క వంటి అంతర పంటలు సాగు చేసే అదనపు ఆదాయం పొందవచ్చని సూచించారు. రాష్ట్రంలోని అన్ని ఉమ్మడి జిల్లాల్లో పామాయిల్ ప్రాసెసింగ్ ఫ్యాక్టరీలు ఏర్పాటు చేస్తున్నామని, ముఖ్యమంత్రి రేపంత్ రెడ్డి సహకారంతో తెలంగాణను దేశంలోనే పామాయిల్ హాట్ గా తీర్చిదిద్దాలమని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర ఆయిల్ సెల్ రైతు సంఘం అధ్యక్షుడు అలపాటి రామచంద్రప్రసాద్, ప్రజాప్రతినిధులు, కాంగ్రెస్ నాయకులు, వివిధ గ్రామాల రైతులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

### దండేపల్లిలో కాంగ్రెస్ ప్రభంజనం సంపత్ నాయకత్వానికి ఆకర్షితులై భారీ చేరికలు

**ఎల్కెఆర్. జూన్ 21 (తెలంగాణ ముచ్చటలు):** దండేపల్లి గ్రామంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ బలోపేతానికి నాంది పలుకుతూ పలువురు ప్రముఖ నాయకులు, కార్యకర్తలు ఘనంగా కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరారు. రాష్ట్ర రవాణా మరియు బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ మార్గదర్శకత్వంలో, దండేపల్లి సర్పంచ్ గోలిపెల్లి సంపత్ నాయకత్వంపై, ఎల్కెఆర్ కాంగ్రెస్ మండల అధ్యక్షుడు ఎలిగేటి ఇంద్రసేన పట్ల విశ్వాసంతో ఈ చేరికలు జరిగినట్లు నాయకులు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా బస్టిని కిరణ్ కుమార్ (ఉపాధ్యక్షులు, ఎల్కెఆర్ గౌడ సంఘం, మాజీ బీఆర్ఎస్ మండల బీసీ సెల్ ఉపాధ్యక్షులు), పొనగంటి అశోక్



రావు (కార్యవర్గ సభ్యులు, సీపీఐ ఎల్కెఆర్), చిర్ర రమేష్ (మండల ఉపాధ్యక్షులు, బీజేపీ బీసీ సెల్) కాంగ్రెస్ పార్టీ కండువా కప్పుకుని పార్టీలో చేరారు. ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ గోలిపెల్లి సంపత్ మాట్లాడుతూ, ప్రజా సంక్షేమం, గ్రామాభివృద్ధి కాంగ్రెస్ పార్టీ లక్ష్యమని అన్నారు. ప్రజల ఆశయా

లకు అనుగుణంగా పనిచేస్తున్న కాంగ్రెస్ పార్టీలోకి చేరిన నాయకులకు స్వాగతం పలుకుతూ, వారి చేరికతో పార్టీకి మరింత బలం చేకూరుతుందని పేర్కొన్నారు. గ్రామాభివృద్ధికి ప్రతి ఒక్కరిని కలుపుకుని ముందుకు సాగుతామని స్పష్టం చేశారు. ఎల్కెఆర్ కాంగ్రెస్ మండల అధ్యక్షుడు

ఎలిగేటి ఇంద్రసేన మాట్లాడుతూ, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు ఆకర్షితులై వివిధ పార్టీల నాయకులు కాంగ్రెస్ వైపు వస్తున్నారని తెలిపారు. ప్రజల సమస్యకాన్ని నిలబెట్టుకుంటూ పార్టీ మరింత బలోపేతం అవుతుందని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ ఉపాధ్యక్షుడు మాచెర్ల మల్లయ్య, ప్రధాన కార్యదర్శి కలుకూరి శ్రీనివాస్, ఇందిరమ్మ కమిటీ సభ్యులు చిర్ర రాజయ్య, పప్పుల గంగాధర్, కాంగ్రెస్ నాయకుడు ఎం.డి. మహబూబ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. గ్రామాన్ని అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి పథంలో నడిపించేందుకు నిరంతరం కృషి చేసేమని నాయకులు ఈ సందర్భంగా స్పష్టం చేశారు.

### హుజూరాబాద్ బస్టాండ్ అభివృద్ధికి మంత్రి పాన్సం ప్రభాకర్ భరోసా

- హుజూరాబాద్ బస్టాండ్ కు అన్ని వసతులు కల్పిస్తామని స్పష్టం

**హుజూరాబాద్, జూన్ 21 (తెలంగాణ ముచ్చటలు):** తెలంగాణ రాష్ట్ర రవాణా మరియు బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి శ్రీ పొన్నం ప్రభాకర్ హుజూరాబాద్ ఆర్టీసీ బస్టాండ్ ను సందర్శించి అక్కడి పరిస్థితులను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించారు. బస్టాండ్ లో ప్రయాణికులకు అందుతున్న సౌకర్యాలు, మౌలిక వసతులు, పరిశుభ్రత, తాగునీటి సదుపాయం, వేచిమాస్ హాళ్లు, టికెట్ కౌంటర్ పనితీరు తదితర అంశాలను పరిశీలిస్తూ ప్రయాణికులతో నేరుగా మాట్లాడి వారి సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ప్రయాణికులు ఎదుర్కొంటున్న ఇబ్బందులను శ్రద్ధగా విన్న మంత్రి, వాటి పరిష్కారానికి ప్రభుత్వం తరఫున తగిన చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ హుజూరాబాద్ బస్టాండ్ ను ప్రయాణికులకు మరింత సౌకర్యవంతంగా తీర్చిదిద్దేందుకు ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందన్నారు. రోజురోజుకూ పెరుగుతున్న ప్రయాణికుల రద్దీకి



అనుగుణంగా బస్టాండ్ లో అవసరమైన అన్ని మౌలిక వసతులను కల్పించేందుకు చర్యలు చేపడతామని తెలిపారు. తాగునీటి సౌకర్యం, పరిశుభ్రమైన మరుగుదొడ్లు, విశాలమైన వేచిమాస్ హాళ్లు, మెరుగైన లైటింగ్, పార్కింగ్, భద్రతా ఏర్పాట్లు వంటి అంశాలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారినామని చెప్పారు. బస్టాండ్ అభివృద్ధికి అవసరమైన నిధులను సమకూర్చి దళలవారీగా అన్ని పనులు పూర్తి చేయడానికి తన వంతు కృషి చేస్తానని స్పష్టం చేశారు.

ప్రభుత్వం ప్రజలకు మెరుగైన రవాణా సేవలు అందించడమే లక్ష్యంగా పనిచేస్తోందని మంత్రి పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలోని అన్ని ఆర్టీసీ బస్టాండ్లను ఆధునికీకరించే దిశలో ప్రభుత్వం చర్యలు చేపడుతోందని, హుజూరాబాద్ బస్టాండ్ కూడా ఆ జాబితాలో ఉండేలా కృషి చేస్తామని తెలిపారు. ప్రయాణికులకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా అధికారులు నిరంతరం పర్యవేక్షణ చేపట్టాలని సూచించారు. ఈ సందర్భంగా హుజూరాబాద్ మున్సిపల్

చైర్మన్ శ్రీమతి కొంటాల సుహాసినీ మనోజ్ రావు బస్టాండ్ కు సంబంధించిన పలు అభివృద్ధి అవసరాలను మంత్రి దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. స్థానిక ప్రజల అవసరాలను వివరించి, బస్టాండ్ ను మరింత అభివృద్ధి చేయాలని కోరారు. మంత్రి ఆమె వినతిపై సానుకూలంగా స్పందిస్తూ అవసరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు, టౌన్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు, మున్సిపల్ కాన్సిలర్లు, కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు, ప్రజాప్రతినిధులు, కార్యకర్తలు, ఆర్టీసీ అధికారులు, స్థానిక నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు. మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ బస్టాండ్ ను స్వయంగా సందర్శించి ప్రయాణికుల సమస్యలను తెలుసుకోవడం, అభివృద్ధి పనులకు హామీ ఇవ్వడం పట్ల స్థానికులు, ప్రయాణికులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ప్రభుత్వం ప్రకటించిన హామీలు త్వరలోనే కార్యరూపం దాల్చి హుజూరాబాద్ బస్టాండ్ ఆధునిక సౌకర్యాలతో అభివృద్ధి చెందుతుందనే ఆశాభావాన్ని వారు వ్యక్తం చేశారు.

### మద్దిగట్ల మోజర్ల పాఠశాలలో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం



**పెద్దమందడి,జూన్ 21(తెలంగాణ ముచ్చటలు):** వనపర్తి జిల్లా పెద్దమందడి మండలంలోని మద్దిగట్ల మోజర్ల పాఠశాలలో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. సెలవు దినమైనప్పటికీ విద్యార్థులు అధిక సంఖ్యలో హాజరై యోగా కార్యక్రమాల్లో ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా గెజిటెడ్ ప్రధానోపాధ్యాయులు ఎస్. వరప్రసాద్ దరావు మాట్లాడుతూ.. యోగా ద్వారా శారీరక ఆరోగ్యంతో పాటు మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుందని తెలిపారు. ప్రతిరోజూ యోగా సాధన చేయడం ద్వారా సుఖంతోపాటు కూడిన జీవనం గడపవచ్చని అన్నారు. ఉపాధ్యాయులు పి. వెంకటస్వామి మాట్లాడుతూ.. యోగా భారతదేశానికి చెందిన ప్రాచీన సంపద అని, ఋషుల ద్వారా ప్రపంచానికి పరిచయమై నేడు అంతర్జాతీయ గుర్తింపు పొందిందని పేర్కొన్నారు.

ఉపాధ్యాయులు గద్వాల కృష్ణ మాట్లాడుతూ ధ్యానం, యోగా సాధన వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని వివరించారు. వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులు ఎస్. వెంకటస్వామి మాట్లాడుతూ.. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యమని, ప్రతి ఒక్కరూ యోగాను దైనందిన జీవితంలో భాగంగా చేసుకోవాలని సూచించారు. ఉపాధ్యాయులు పి. వెంకటస్వామి మాట్లాడుతూ భారతదేశంలో పుట్టిన యోగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా వ్యాప్తి చెందడం దేశ ప్రతిష్టను చాటుతోందన్నారు. ఈ సందర్భంగా ప్రతిరోజూ యోగా సాధన చేయడం ద్వారా సుఖంతోపాటు కూడిన జీవనం గడపవచ్చని అన్నారు. ఉపాధ్యాయులు పి. వెంకటస్వామి మాట్లాడుతూ.. యోగా భారతదేశానికి చెందిన ప్రాచీన సంపద అని, ఋషుల ద్వారా ప్రపంచానికి పరిచయమై నేడు అంతర్జాతీయ గుర్తింపు పొందిందని పేర్కొన్నారు.

### మాజీ సర్పంచ్ చాట్ల సురేష్ ను పరామర్శించిన లింగాల కమల్ రాజు



**ఖమ్మం బ్యారో, జూన్ 21(తెలంగాణ ముచ్చటలు):** మధిర నియోజకవర్గంలోని చింతకాని మండలం నాగిలిగోండ గ్రామానికి చెందిన బీఆర్ఎస్ మాజీ సర్పంచ్ చాట్ల సురేష్ బండిపై సంచలన ఘటనతో చికిత్స పొందుతున్నారు. ఈ విషయం తెలుసుకున్న జిల్లా ప్రజా పరిషత్ మాజీ చైర్మన్, మధిర నియోజకవర్గ బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ లింగాల కమల్ రాజు ఆదివారం వారి నివాసానికి వెళ్లి పరామర్శించారు.

ఈ సందర్భంగా చాట్ల సురేష్ ఆరోగ్య పరిస్థితిని అడిగి తెలుసుకున్న లింగాల కమల్ రాజు, దైర్ఘంగా ఉండాలని సూచిస్తూ త్వరగా కోలుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. పార్టీ తరఫున అన్ని విధాలా అండగా ఉంటామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో మధిర నియోజకవర్గ నాయకులు గడ్డం శ్రీను, చాట్ల కృష్ణ, మద్దిగట్ల వెంకటేశ్వర్లు, చాట్ల భగవాన్, ఎస్సె పరీష్, చాట్ల రాధయ్య, చాట్ల శీను, చాట్ల ప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

### ఘనంగా అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం



**కాజీపేట్ జూన్ 21 (తెలంగాణ ముచ్చటలు):** కాజీపేట్ జంక్షన్ పరిధిలోని డిజిల్ కాలనీ లోని రైల్వేఇన్స్టాల్లో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా డి. ఎం. ఈ. అనికేత్ ఖండే హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా అనికేత్ ఖండే మాట్లాడుతూ యోగా భారత దేశ సంస్కృతిక వారసత్వానికి ఒక గొప్ప వరమని ప్రతి ఒక్కరు యోగాను అలవాటు చేసుకోవాలని ఆయన కోరారు. మన దైనందిన జీవన శైలిలో ప్రతి ఒక్కరూ యోగా, ధ్యానం అలవాటు చేసుకోవాలని ఆయన తెలిపారు. ప్రతిరోజూ యోగా చేయడం వల్ల శరీర దృఢత్వంతో పాటు మానసిక

ప్రశాంతత లభిస్తుందన్నారు యోగా సాధన తో సంపూర్ణ ఆరోగ్యం సాధ్యమని ఆయన తెలిపారు. యోగా ద్వారా శరీరంలోని ప్రతి అవయవానికి ప్రయోజనం కలుగుతుందన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో ఏ.డి.ఎం.1. బి.బి.సి.నివాసరావు, ఏ.డి.ఎం.2 వి.ఆర్.రాజు, ఏ.సి.ఎం.టి.మల్లికార్జున రావు, ఈ.ఎఫ్.అమలారావు, ఎల్.ఎఫ్.రాజశేఖర్, ఓ.ఎస్.సురేష్, డి.జి.జి.ఇన్స్టిట్యూట్ కమిటీ సభ్యులు రామల సదానందం, భాస్కర్ రెడ్డి, శంకర్, అక్బర్ పాషా, నరసయ్య, ఆర్.ఎఫ్.ఆయన కోరారు. మన దైనందిన జీవన శైలిలో ప్రతి ఒక్కరూ యోగా, ధ్యానం అలవాటు చేసుకోవాలని ఆయన తెలిపారు. ప్రతిరోజూ యోగా చేయడం వల్ల శరీర దృఢత్వంతో పాటు మానసిక



## జయశంకర్ సార్ విగ్రహం ఏర్పాటు చేసి మహనీయుడికి శాశ్వత గౌరవం కల్పించాలి: బీజేపీ జిల్లా నాయకుడు రావుల వేణు

**పలుజారాబాద్, జూన్ 21 (తెలంగాణ ముచ్చటలు):** తెలంగాణ ఉద్యమానికి సిద్ధాంతపరమైన బలాన్ని అందించిన మహనీయుడు, ప్రత్యేక తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధనకు జీవితాంతం కృషి చేసిన ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ వర్ధంతి సందర్భంగా బీజేపీ జిల్లా నాయకుడు రావుల వేణు ఆయనకు ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ సార్ సేవలను తెలంగాణ సమాజం ఎన్నటికీ మరువలేదని, ఆయన ఆశయాలు భావితరాలకు స్ఫూర్తిగా నిలుస్తాయని అన్నారు. ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ తెలంగాణ ప్రజల ఆత్మగౌరవం కోసం నిరంతరం పోరాడిన మహోన్నత వ్యక్తి అని, ప్రత్యేక రాష్ట్ర ఆవశ్యకతను దేశవ్యాప్తంగా తన ప్రసంగాలు, రచనలు, పరిశోధనల ద్వారా చాటిచెప్పిన గొప్ప మేధావి అని కొనియాడారు. తెలంగాణ ఉద్యమానికి ఆయన అందించిన సిద్ధాంత



బలం వల్లే రాష్ట్ర సాధనకు బలమైన పునాది ఏర్పడిందని పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ ఏర్పడిన తర్వాత కూడా జయశంకర్ ఆశయాలకు అనుగుణంగా పాలన సాగడం ప్రతి ప్రభుత్వ బాధ్యత అని రావుల వేణు అన్నారు. తెలంగాణ ఉద్యమంలో ఆయన చేసిన త్యాగాలు, సేవలు చిరస్మరణీయమని, ఆయనను స్మరించుకోవడం ప్రతి తెలంగాణ బిడ్డ బాధ్యత అని చెప్పారు. పలుజారాబాద్ పట్టణంలో ప్రొఫెసర్ జయ



శంకర్ విగ్రహాన్ని ఏర్పాటు చేసి ఆయనకు శాశ్వత గౌరవం కల్పించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. అలాగే విద్యా సంస్థల్లో ఆయన జీవిత చరిత్ర, తెలంగాణ ఉద్యమంలో ఆయన పాత్రను విద్యార్థులకు తెలియజేసే ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని కోరారు. జయశంకర్ కలలు కన్న సమానత్వ తెలంగాణ నిర్మాణమే ఆయనకు నిజమైన నివాళి అని పేర్కొన్న రావుల వేణు, ప్రజల హక్కులు, ఆత్మగౌరవం కోసం

## రైతాంగాన్ని మోసం చేస్తున్న కాంగ్రెస్ కు గుణపాఠం తప్పదు

**పెద్దమందడి బీఆర్ఎస్ నేతల ఆగ్రహం**

**పెద్దమందడి, జూన్ 21(తెలంగాణ ముచ్చటలు):** రైతులకు ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయడంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పూర్తిగా విఫలమైందని, రైతాంగాన్ని మోసం చేస్తూ కాలయాపన విధానాలను అనుసరిస్తోందని బీఆర్ఎస్ నాయకులు తీవ్ర స్థాయిలో మండిపడ్డారు. రైతుబంధు నిధుల విడుదలలో జాప్యం చేయడంతో పాటు పరికొనుగోళ్లను సక్రమంగా నిర్వహించకుండా రైతులను తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురిచేస్తోందని ఆరోపించారు. రైతాంగ సమస్యలను పూర్తిగా విస్మరించిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని కిర్రెతులే తగిన గుణపాఠం చెబుతారని హెచ్చరించారు. ఈ మేరకు ఆదివారం పెద్దమందడి మండల కేంద్రంలో బీఆర్ఎస్ నాయకులు నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో ప్రభుత్వ రైతు వ్యతిరేక విధానాలను తీవ్రంగా ఖండించారు. మాజీ జడ్పీటీసీ రఘుపతి రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. ఎన్నికల సమయంలో రైతులకు అనేక హామీలు ఇచ్చిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధి



కారంలోకి వచ్చిన తర్వాత వాటిని అమలు చేయడంలో నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తోందన్నారు. రైతుబంధు, పంటల కొనుగోళ్లు, సాగునీటి సమస్యల పరిష్కారంలో ప్రభుత్వం వైఫల్యం సృష్టించి కనిపిస్తోందని విమర్శించారు. రైతుల సంక్షేమం గురించి మాటలు చెప్పడం తప్ప చేతల్లో మాత్రం ఏమీ కనిపించడం లేదని ఎద్దేవా చేశారు. అనంతరం మాజీ జిల్లా రైతుబంధు అధ్యక్షుడు జగదీశ్వర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. రైతుల కష్టాలను అర్థం చేసుకోవడంలో ప్రభుత్వం పూర్తిగా విఫలమైందన్నారు. పరికొనుగోళ్ల కేంద్రాల నిర్వహణలో అవ్యవస్థ

నెలకొనడంతో రైతులు రోజుల తరబడి నిరీక్షించాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడిందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. రైతాంగానికి భరోసా కల్పించాలన్న ప్రభుత్వం వారిని మరింత ఆందోళనకు గురిచేస్తోందని ఆరోపించారు. పంట పండించిన రైతుకు కనీస గౌరవం మాటలు చెప్పడం వ్యవహరించడం దురదృష్టకరమన్నారు. బీఆర్ఎస్ నాయకుడు వెంకటరెడ్డి మాట్లాడుతూ.. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రైతుల పట్ల నిర్లక్ష్య వైఖరిని విడనాడి వెంటనే పెండింగ్ హామీలను అమలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. రైతుబంధు నిధులను తక్షణమే విడుదల చేయడంతో

పాటు పరికొనుగోళ్లను పారదర్శకంగా నిర్వహించాలని కోరారు. రైతుల సమస్యల పరిష్కారంలో ప్రభుత్వం విఫలమైతే ఉద్యమాలను మరింత ఉధృతం చేస్తామని హెచ్చరించారు. ఈ సందర్భంగా బీఆర్ఎస్ నాయకులు మాట్లాడుతూ.. రైతుల సంక్షేమాన్ని పక్కనబెట్టి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అవలంబిస్తున్న విధానాలు రైతాంగానికి తీవ్ర నష్టాన్ని కలిగిస్తున్నాయని విమర్శించారు. ఎన్నికల సమయంలో రైతులకు ఇచ్చిన హామీలను వెంటనే అమలు చేయాలని, లేకపోతే గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో కాంగ్రెస్ పై వ్యతిరేకత మరింత పెరుగుతుందని పేర్కొన్నారు. రైతుల ఆవేదనను విస్మరిస్తే రానున్న రోజుల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీ తీవ్ర రాజకీయ మూల్యం చెల్లించక తప్పదని హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల అధ్యక్షుడు వేణు యాదవ్, వెల్లూర్ సర్పంచ్ అశోక్, అల్వాల సర్పంచ్ రాజమహేందర్ రెడ్డి, కుమార్ యాదవ్, అల్వాల వెంకట రెడ్డి, నాగేంద్రం యాదవ్, గిల్ల ఖనాపుర్ శ్రీను, బీఆర్ఎస్ పార్టీకి చెందిన పలువురు నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

## మృతుడి పిల్లల చదువులకు చేయూత.. రూ.1.36 లక్షల విద్యా సహాయ నిధి అందజేత

**జమ్మికుంట టౌన్ జూన్ 21(తెలంగాణ ముచ్చటలు):** కరీంనగర్ జిల్లా జమ్మికుంట పట్టణంలోని పద్మావతి వీధికి చెందిన ఆదిపు లక్ష్మణ్ ఇటీవల మృతి చెందడంతో ఆయన కుటుంబం ఆర్థిక ఇబ్బందుల్లో పడింది. మృతుడి పిల్లల ఉన్నత విద్యా భ్యాసానికి చేయూతనివ్వాలనే ఉద్దేశంతో స్థానిక వేద పండితులు డింగిరి హరికృష్ణ ఆచార్యులు, వ్యాపారవేత్త గ్రెగోరియ్ అరుణ్ అధ్యక్షులలోని శ్రీ మార్కండేయ గ్రూప్ సహకారంతో దాతల సంచి విద్యా సహాయ నిధిని సేకరించారు. దాతల సహకారంతో మొత్తం రూ.1,36,000 నిధి సమకూరగా, ఆదివారం మృతుడి భార్య కావ్య,



కుమారుడు కార్తీక్, కుమార్తె సాహితీకి అందజేశారు. ఇందులో కుమార్తె సాహితీ పేరిట రూ.1 లక్షల ఫిక్స్ డిపాజిట్ పత్రాలను, రూ.36 వేల సగదును కుటుంబ

సభ్యులకు అందించారు. ప్రస్తుతం సాహితీ బీటెక్ రెండవ సంవత్సరం చదువుతుండగా, కుమారుడు కార్తీక్ 9వ తరగతి విద్యాభ్యాసం కొనసాగిస్తున్నారు. గుమాస్తాగా

పనిచేస్తూ కుటుంబాన్ని పోషిస్తున్న లక్ష్మణ్ ఆకస్మిక మరణంతో ఆ కుటుంబం కష్టాల్లో పడిన సేపధ్యంలో దాతల ముందుకు వచ్చి సహాయం అందించడం అభినందనీయమని స్థానికులు పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా డింగిరి హరికృష్ణ ఆచార్యులు, గ్రెగోరియ్ అరుణ్ మాట్లాడుతూ భవిష్యత్తులో కూడా లక్ష్యం కుటుంబానికి అండదండగా ఉంటామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో కేదారేశ్వర్, బమ్మి వీరలింగం, గుడిపాటి వీరారెడ్డి, అరుకాల వీరేశలింగం, విరేళ దాస్, శ్యాంసుందర్, జి.బలరాం, బొద్దుల రవీందర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం ఘనంగా నిర్వహించిన బీజేపీ నాయకులు

**యోగాను దినచర్యలో భాగం చేసుకోవాలని పిలుపు.**  
**ప్రధాని మోదీ సేవలను కొనియాడిన నేతలు.**

**జమ్మికుంట టౌన్ జూన్ 21(తెలంగాణ ముచ్చటలు):** అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని జమ్మికుంట పట్టణంలో బీజేపీ పట్టణ అధ్యక్షులు కొలకాని రాజు అధ్యక్షులలో యోగా గురువు దాసరి రవీంద్ర నేతృత్వంలో యోగా కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కొలకాని రాజు, ఆకుల రాజేందర్, శీలం శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ యోగా అనేది భారతీయ సంస్కృతికి ప్రతీక అని, వేల సంవత్సరాల క్రితమే యోగులు, ఋషులు



యోగా ద్వారా శారీరక దృఢత్వం, మానసిక ప్రశాంతత సాధ్యమవుతుందని నిరూపించారని తెలిపారు. విదేశీ పాలనలో భారతీయ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు దెబ్బతగిలిందని, అయితే ప్రధాని సరేంద్ర మోదీ నాయ

కత్వంలో యోగా విశిష్టతను ప్రపంచానికి చాటిచెప్పారని పేర్కొన్నారు. ప్రపంచ ప్రజలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే యోగాను నిత్యజీవితంలో భాగంగా చేసేదని, అయితే ప్రధాని మోదీ పిలుపునిచ్చారని,

ఆయన కృషి ఫలితంగానే నేడు ప్రపంచ దేశాలన్నీ అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహిస్తున్నాయని కొనియాడారు. యోగాతో శారీరక ఆరోగ్యం మెరుగుపడటంతో పాటు మానసిక ఒత్తిడి తగ్గి, ఏకాగ్రత పెరుగుతుందని పేర్కొంటూ ప్రతి ఒక్కరూ ప్రతిరోజూ కొంత సమయం యోగాకు కేటాయించాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాజేష్ రాకూర్, కైలాసకౌటి గణేష్, ఆకుల తిరుపతి, కొండె నగేష్, రాజేష్ రాకూర్, రమారెడ్డి, గంగాభవాని, పల్లపు రవి, సనీరుద్దీన్, బల్లు కూరి రాజేష్, అప్పాల రవీందర్, యాసాని సముయ్య, గండికోట సమ్మన్న తదితరులు పాల్గొన్నారు.





# భారత నౌకాదళంలో మూడు కొత్త యుద్ధ నౌకలు

- కోల్కతాలో ప్రారంభించిన ప్రధాని మోదీ
- సముద్ర భద్రతలో మరో కీలక అడుగు
- ఆత్మనిర్ణయ భారతకు నిదర్శనమన్న మోదీ

భారత నౌకాదళ సామర్థ్యాలను మరింత బలోపేతం చేసే దిశగా ఐఎన్ఎస్ దునాగిరి, ఐఎన్ఎస్ సంకోధక్, ఐఎన్ఎస్ అగ్రయ్ అనే మూడు నౌకలను ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ కోల్కతాలో అధికారికంగా జాతికి అంకితం చేశారు. ఈ సందర్భంగా దేశ రక్షణ రంగంలో స్వావలంబన సాధనకు భారత్ వేగంగా ముందుకు సాగుతోందని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ నౌకలు భారత సముద్ర భద్రతను మరింత పటిష్ఠం చేయడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని ప్రధాని తెలిపారు. దేశ సముద్ర సరిహద్దుల రక్షణ, వ్యూహాత్మక అవసరాల నిర్వహణ, సముద్ర పర్యవేక్షణ సామర్థ్యాల పెంపులో ఇవి ఉపయోగపడనున్నాయని చెప్పారు. ఆత్మనిర్ణయ భారత్ లక్ష్యానికి అనుగుణంగా స్వదేశీ సాంకేతిక పరిజ్ఞానం, దేశీయ రక్షణ తయారీ రంగ సామర్థ్యాలతో ఈ నౌకలు రూపొందించబడటం విశేషమని మోదీ పేర్కొన్నారు. రక్షణ ఉత్పత్తుల తయారీలో భారత్ స్వయం సమృద్ధి వైపు వేగంగా అడుగులు వేస్తోందని అన్నారు.



భారత నౌకాదళం ఆధునికీకరణలో భాగంగా కొత్త సాంకేతికతతో రూపొందించిన యుద్ధ నౌకలు, సర్వే నౌకలు, సహాయక నౌకలను దశలవారీగా సేవల్లోకి తీసుకువస్తున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. దీంతో హిందూ మహాసముద్ర ప్రాంతంలో భారత వ్యూహాత్మక ఆధిపత్యం మరింత బలపడనుంది. ప్రపంచ భౌగోళిక రాజకీయ పరిణామాల నేపథ్యంలో సముద్ర భద్రతకు ప్రాధాన్యం పెరుగుతున్న తరుణంలో ఈ

నౌకల చేరిక కీలకమని రక్షణ నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. సముద్ర మార్గాల్లో జాతీయ ప్రయోజనాల పరిరక్షణకు ఇవి తోడ్పడునున్నాయి. భారత నౌకాదళం శక్తి వంతంగా మారడం ద్వారా దేశ భద్రతతో పాటు స్వదేశీ రక్షణ పరిశ్రమకు కూడా కొత్త అవకాశాలు లభిస్తున్నాయని ప్రధాని మోదీ పేర్కొన్నారు. దేశీయ తయారీ సామర్థ్యాల అభివృద్ధికి ఈ ప్రాజెక్టులు దోహదపడుతున్నాయని ఆయన వెల్లడించారు.

# యోగ భారతీయ సంస్కృతికి అమూల్యమైన కానుక: రాష్ట్రపతి

- జబల్ పూర్ లో యోగా దినోత్సవ వేడుకల్లో పాల్గొన్న రౌపది ముర్ము
- ప్రపంచవ్యాప్తంగా యోగా సాధకులకు శుభాకాంక్షలు
- ఆరోగ్యకర జీవనానికి యోగ మార్గదర్శి

అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా భారత రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము మధ్యప్రదేశ్ లోని జబల్ పూర్ లో నిర్వహించిన సామాజిక యోగా ప్రదర్శనలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా దేశ విదేశాల్లోని యోగా సాధకులందరికీ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడిన రాష్ట్రపతి, మానవాళికి ఆరోగ్యకరమైన, సమతుల్యమైన, అర్థవంతమైన జీవితాన్ని చూపించిన భారతదేశపు గొప్ప సంప్రదాయాన్ని నేడు ప్రపంచం గౌరవిస్తోందని అన్నారు. యోగ అనేది భారతీయ సంస్కృతి ప్రపంచానికి అందించిన అమూల్యమైన వారసత్వమని పేర్కొన్నారు. శారీరక ఆరోగ్యంతో పాటు మానసిక ప్రశాంతత, ఆత్మవిశ్వాసం, ఆధ్యాత్మిక వికాసానికి యోగ ఎంతగానో దోహదపడుతుందని రాష్ట్రపతి వివరించారు. వేగవంతమైన జీవనశైలిలో పెరుగుతున్న ఒత్తిడులు, అనారోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కోవడంలో యోగ కీలక పాత్ర పోషిస్తోందన్న



రూ. ప్రపంచంలోని అనేక దేశాల్లో యోగకు పెరుగుతున్న ఆదరణ భారతీయ జ్ఞాన సంపద గొప్పతనానికి నిదర్శనమని ఆమె అభిప్రాయపడ్డారు. భిన్న భాషలు, సంస్కృతులు, సంప్రదాయాలకు చెందిన ప్రజలను యోగ ఒకే వేదికపైకి తీసుకువస్తోందని పేర్కొన్నారు. ఈ ఏడాది యోగా దినోత్సవాన్ని "ఆరోగ్యవంతమైన వృద్ధాప్యానికి యోగ" అనే ప్రధాన అంశంతో నిర్వహించడం ఎంతో సముచితమని రాష్ట్రపతి అన్నారు. చిన్నారుల నుంచి వృద్ధుల వరకు ప్రతి ఒక్కరూ యోగ సాధన ద్వారా ఆరోగ్యంగా, చురుకుగా జీవించవచ్చని సూచించారు. యోగను నిత్యజీవితంలో భాగంగా చేసుకోవాలని పిలుపునిచ్చిన రాష్ట్రపతి, ఆరోగ్యవంతమైన సమాజ నిర్మాణానికి యోగ అత్యంత ప్రభావవంతమైన సాధనమని పేర్కొన్నారు. యోగ ద్వారా శరీరం, మనసు, ఆత్మ మధ్య సమతుల్యత సాధ్యమవుతుందని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో పెద్ద సంఖ్యలో యోగా సాధకులు, ప్రజలు, అధికారులు పాల్గొన్నారు.



# ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో యోగ ఉండాలి: మోదీ

- కోల్కతాలో ఘనంగా అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం
- రెడ్ రోడ్స్ పై వేలాదిమందితో యోగాభ్యాసం
- ఆరోగ్యవంతమైన వృద్ధాప్యమే ఈ ఏడాది ప్రధానాంశం

అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా కోల్కతాలో నిర్వహించిన భారీ యోగ కార్యక్రమం విశేషంగా ఆకట్టుకుంది ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ పేర్కొన్నారు. నగరంలోని రెడ్ రోడ్స్ పై నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో సమాజంలోని వివిధ వర్గాలకు చెందిన ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు తెలిపారు. ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో యోగకు స్థానం ఉండాలనే ముఖ్యమైన సందేశాన్ని ఈ కార్యక్రమం ద్వారా అందించామని చెప్పారు. అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో వేలాది మంది ఒకే వేదికపై యోగా సాధించారు. విద్యార్థులు, యువత, మహిళలు, వృద్ధులు, వివిధ రంగాల ప్రతినిధులు పాల్గొని యోగ ప్రాముఖ్యతను చాటిచెప్పారు. క్రమంలో లక్షలాది మంది పాల్గొన్నారని ఆరోగ్యకర సమాజ నిర్మాణానికి యోగ అత్యంత ప్రభావవంతమైన సాధనమని మరోసారి ఈ వేడుకలు నిరూపించాయని ప్రధాని మోదీ అభిప్రాయపడ్డారు.



# విద్యార్థుల కోసం మోదీ నిరీక్షణ

విద్యార్థుల భవిష్యత్తుకు సంబంధించిన కీలక పరీక్ష సమయంలో వారికి ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకూడదనే ఉద్దేశంతో ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ఆదివారం ప్రత్యేక నిర్ణయం తీసుకున్నారు. కోల్కతాలో నిర్వహించిన అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న అనంతరం మధ్యాహ్నం ఢిల్లీ విమానాశ్రయానికి చేరుకున్న ఆయన వెంటనే తన అధికారిక నివాసానికి వెళ్లకుండా అక్కడే నిరీక్షించారు. సాధారణంగా ప్రధాని ప్రయాణాల సమయంలో కట్టుదిట్టమైన భద్రతా ఏర్పాట్లు ఉంటాయి. రహదారులపై ట్రాఫిక్ నియంత్రణ, వాహనాల రాకపోకలపై తాత్కాలిక ఆంక్షలు విధించడం వంటి చర్యలు చేపడతారు. అయితే అదే సమయంలో దేశవ్యాప్తంగా నీట్ యూజీ పరీక్ష జరుగుతుండటంతో విద్యార్థులు పరీక్షా కేంద్రాలకు చేరుకునే వేళ ఎలాంటి అటంకాలు ఏర్పడకూడదని భావించినట్లు తెలుస్తోంది. మధ్యాహ్నం 1.15 గంటలకు ఢిల్లీ విమానాశ్రయానికి చేరుకున్న ప్రధాని సుమారు 45 నిమిషాలపాటు అక్కడే ఉన్నారు. నీట్ పరీక్ష ప్రారంభ సమయం సమీపిస్తున్నే పరీక్షా కేంద్రం ప్రయాణం వల్ల ట్రాఫిక్ పై ప్రభావం పడే అవకాశం ఉందని అధికారులు సూచించినట్లు సమాచారం. దీంతో పరీక్ష రాసే విద్యార్థుల సౌకర్యాన్ని

దృష్టిలో పెట్టుకుని ఆయన వేచి ఉండాలని నిర్ణయించుకున్నారు. నీట్ పరీక్ష దేశంలోని అత్యంత కీలక ప్రవేశ పరీక్షల్లో ఒకటి. వైద్య విద్యలో ప్రవేశాల కోసం లక్షలాది మంది విద్యార్థులు ఈ పరీక్షకు హాజరవుతుంటారు. పరీక్షా కేంద్రాలకు నిర్ణీత సమయానికి ముందే చేరుకోవాలి ఉండటంతో రహదారులపై చిన్న అంతరాయం కూడా అభ్యర్థులకు ఇబ్బందులు కలిగించే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ అంశాన్ని ప్రధాని పరిగణనలోకి తీసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. పరీక్ష మధ్యాహ్నం 2 గంటలకు ప్రారంభమైన తర్వాత మాత్రమే ప్రధాని విమానాశ్రయం నుంచి బయల్దేరి తన అధికారిక నివాసానికి వెళ్లారు. దీంతో పరీక్షా కేంద్రాలకు వెళ్లే విద్యార్థులు, వారి తల్లిదండ్రులు, ఇతర ప్రయాణికులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా చర్యలు తీసుకున్నట్లు అధికారులు పేర్కొన్నారు. ప్రధాని తీసుకున్న ఈ నిర్ణయం ప్రస్తుతం దేశ వ్యాప్తంగా చర్చనీయాంశంగా మారింది. విద్యార్థుల భవిష్యత్తుకు సంబంధించిన అంశంలో వారికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం అభినందనీయమని పలువురు అభిప్రాయ పడుతున్నారు. ప్రజల సౌకర్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని వ్యవహరించిన ఈ ఘటనపై సామాజిక మాధ్యమాల్లో కూడా విస్తృతంగా స్పందనలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.



# లేహోలో మహాబోధి కేంద్రాన్ని సందర్శించిన ఉపరాష్ట్రపతి

- సామాజిక సేవలకు ప్రోత్సాహం
- యోగ, ధ్యాన ప్రోత్సాహంలో విశేష కృషి
- లడఖ్ అభివృద్ధికి ఆదర్శంగా మహాబోధి కేంద్రం

భారత ఉపరాష్ట్రపతి లడఖ్ లోని దేవచన్ ప్రాంగణంలో ఉన్న మహాబోధి అంతర్జాతీయ ధ్యాన కేంద్రం, బుద్ధ పార్క్ ఆఫ్ పీస్ ను ఆదివారం సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా అక్కడ నిర్వహిస్తున్న విద్య, వైద్యం, సామాజిక సంక్షేమం, పర్యావరణ పరిరక్షణ, యోగ, ధ్యాన ప్రోత్సాహ కార్యక్రమాలను పరిశీలించి ప్రశంసించారు. మహాబోధి కేంద్రం లడఖ్ ప్రాంత ప్రజల ఆభ్యున్నతికి అందిస్తున్న సేవలు విశేషమైనవని ఉపరాష్ట్రపతి పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా విద్యా అవకాశాల విస్తరణ, ఆరోగ్య సేవల అందుబాటు, సామాజిక సంక్షేమ కార్యక్రమాల అమలులో ఈ సంస్థ పోషిస్తున్న పాత్ర అభినందనీయమన్నారు. పర్యావరణ పరిరక్షణ, ప్రకృతి సంరక్షణకు కేంద్రం చేపడుతున్న కార్యక్రమాలు ఆదర్శప్రాయమని ఆయన అన్నారు. స్థిర అభివృద్ధి లక్ష్యాలతో చేపడుతున్న చర్యలు

భవిష్యత్ తరాలకు ఉపయోగపడతాయని పేర్కొన్నారు. పర్యావరణానికి అనుకూలమైన జీవన విధానాలను ప్రోత్సహించడం ప్రశంసనీయమన్నారు. యోగ, ధ్యాన సాధన ద్వారా మానసిక ప్రశాంతత, ఆధ్యాత్మిక వికాసాన్ని పెంపొందించే కార్యక్రమాలను కూడా ఉపరాష్ట్రపతి అభినందించారు. శారీరక ఆరోగ్యంతో పాటు మానసిక సమతుల్యత కోసం ఇటువంటి కేంద్రాలు సమాజానికి ఎంతో అవసరమని చెప్పారు. దేవచన్ ప్రాంగణమంతా కరుణ, నిస్వార్థ సేవ, సామరస్యం, సమగ్రత వంటి విలువలతో నిండి ఉందని ఉపరాష్ట్రపతి పేర్కొన్నారు. అక్కడీ వాతావరణం ప్రతి సందర్భానికి సూర్యనిస్తుందని, మానవతా విలువలను మరింత బలోపేతం చేస్తుంది అభిప్రాయపడ్డారు. లడఖ్ ప్రాంతంలో సామాజిక మార్పు, మానవ సేవ, ఆధ్యాత్మిక చైతన్యానికి మహాబోధి అంతర్జాతీయ ధ్యాన కేంద్రం ఒక ఆదర్శ సమానంగా నిలుస్తోందని ఉపరాష్ట్రపతి కొనియాడారు. సమాజ సేవలో నిమగ్నమైన సంస్థలకు ప్రభుత్వం ఎల్లప్పుడూ ప్రోత్సాహం అందిస్తుందని తెలిపారు.



ఎడారిలో మనిషికి అండగా నిలిచే అద్భుత జీవి...

కఠిన పరిస్థితులను సైతం జయించే సామర్థ్యం.. ఒంటిల సంరక్షణపై ప్రపంచవ్యాప్తంగా అవగాహన

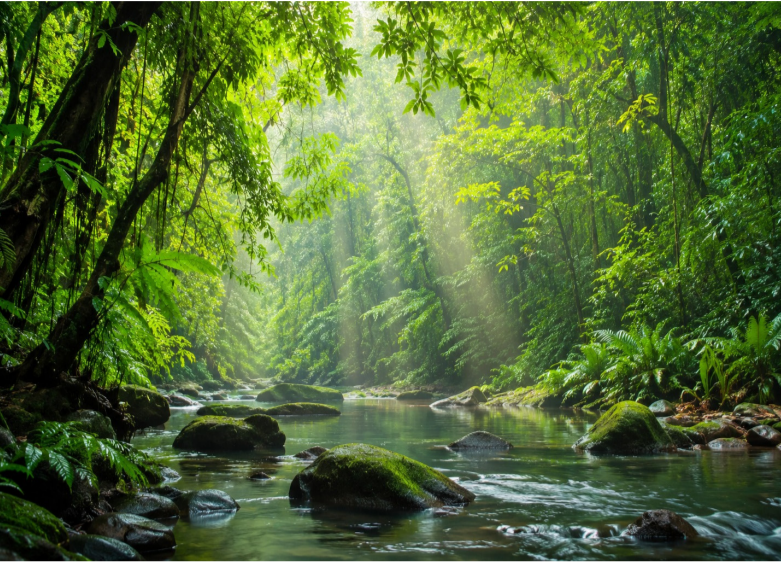
ప్రకృతి సృష్టించిన అద్భుత జీవుల్లో ఒంటికు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. మండే ఎండలు, నీటి కొరత, ఆహారం లేని పరిస్థితుల్లోనూ జీవించగలిగే సామర్థ్యంతో ఒంటి ప్రపంచవ్యాప్తంగా గుర్తింపు పొందింది. ముఖ్యంగా ఎడారి ప్రాంతాల్లో నివసించే ప్రజలకు ఇది కేవలం జంతువు మాత్రమే కాదు, జీవనాధారంగా, కుటుంబ సభ్యుడిగా, ఆర్థిక బలంగా నిలుస్తోంది. ఒంటిల ప్రాముఖ్యతను గుర్తు చేస్తూ ప్రతి ఏడాది జూన్ 22న ప్రపంచ ఒంటిల దినోత్సవాన్ని నిర్వహిస్తారు. ప్రపంచంలోని అనేక ఎడారి ప్రాంతాల్లో శతాబ్దాలుగా ఒంటిలు మానవ జీవితంలో భాగమయ్యాయి. ఆధునిక రవాణా వ్యవస్థలు అందుబాటులోకి రాకముందు దూర ప్రాంతాలకు సరుకులు తరలించడంలో ఒంటిలే ప్రధాన ఆధారంగా ఉండేవి. కఠినమైన భౌగోళిక పరిస్థితుల్లోనూ అవి అసలు లేకుండా ప్రయాణించడం వల్ల ప్రజలకు ఎంతో ఉపయోగపడ్డాయి. ఇప్పటికీ కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఒంటిలే ప్రధాన రవాణా సాధనంగా కొనసాగుతున్నాయి. ఒంటిల శరీర నిర్మాణం ఇతర జంతువులతో పోలిస్తే చాలా ప్రత్యేకంగా ఉంటుంది. వాటి మూపురంలో నిల్వ ఉండే కొవ్వు శరీరానికి శక్తిని అందిస్తుంది. ఈ కారణంగా అవి అనేక రోజుల పాటు ఆహారం లేకపోయినా జీవించగలుగుతాయి. అలాగే ఒకేసారి అధిక మొత్తంలో నీటిని తాగి దానిని సమర్థంగా వినియోగించుకునే సామర్థ్యం వాటికి

ఉంది. అందువల్ల నీరు దొరకని ఎడారి ప్రాంతాల్లో కూడా అవి సులభంగా మనుగడ సాగిస్తాయి. ఒంటిల పాదాలు కూడా ప్రత్యేకంగా ఉంటాయి. ఇసుకలో కూరుకుపోకుండా వెడల్పుగా ఉండే పాదాల నిర్మాణం వాటికి ఎడారుల్లో సులభంగా నడిచే సామర్థ్యాన్ని కల్పిస్తుంది. ఇసుక తుపాను వచ్చినప్పుడు ముక్కు రంధ్రాలను మూసుకునే శక్తి, కళ్లను రక్షించే ప్రత్యేక కనురెప్పలు కూడా వాటి ప్రత్యేకతల్లో ఒకటి. ప్రకృతి పరిస్థితులకు అనుగుణంగా అవి అభివృద్ధి చెందిన తీరు శాస్త్రవేత్తలను కూడా ఆశ్చర్యపరుస్తోంది. ఒంటిలు ఆర్థికంగా కూడా ఎంతో విలువైనవి. ఒంటి పాలు పోషక విలువలతో నిండి ఉంటాయి. వీటిలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే పదార్థాలు అధికంగా ఉంటాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఒంటి పాల ఉత్పత్తులకు డిమాండ్ పెరుగుతోంది. కొన్ని దేశాల్లో ఒంటి పాలతో తయారు చేసే ఆహార పదార్థాలు మంచి ఆదాయ వనరుగా మారాయి. ఒంటి ఉన్ని, తోలు కూడా అనేక పరిశ్రమలకు ఉపయోగపడుతున్నాయి. ఉన్నితో దుస్తులు, దుప్పట్లు తయారు చేస్తారు. తోలుతో వివిధ రకాల వస్తువులు రూపొందిస్తారు. ఈ కారణంగా ఒంటిల పెంపకం అనేక కుటుంబాలకు ఉపాధి కల్పిస్తోంది. ముఖ్యంగా ఎడారి ప్రాంతాల్లో నివసించే ప్రజల ఆర్థిక వ్యవస్థలో ఒంటిల పాత్ర కీలకంగా ఉంది. భారతదేశంలో రాజస్థాన్ రాష్ట్రం ఒంటిలకు ప్రసిద్ధి చెందింది. అక్కడి సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు, పండుగలు, జాతరల్లో ఒంటిలకు ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. పుష్కర్ ఒంటిల

జాతర ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రసిద్ధి చెందింది. వేలాది ఒంటిలు, లక్షలాది సంరక్షకులతో ఈ జాతర సందడిగా సాగుతుంది. పర్యాటక రంగంలో కూడా ఒంటిలు ప్రధాన ఆకర్షణగా నిలుస్తున్నాయి. అయితే కాలక్రమేణా ఒంటిల సంఖ్య కొన్ని ప్రాంతాల్లో తగ్గుతోంది. పట్టణీకరణ, మేత భూముల కొరత, యాంత్రికరణ పెరగడం, సంప్రదాయ జీవన విధానాల్లో మార్పులు రావడం వంటి కారణాలు దీనికి దోహదం చేస్తున్నాయి. వాతావరణ మార్పుల ప్రభావం కూడా ఒంటిల జీవనంపై పడుతోంది. ఈ పరిస్థితి కొనసాగితే భవిష్యత్తులో వాటి మనుగడకు ముప్పు ఏర్పడే అవకాశం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అనేక సంస్థలు ఒంటిల సంరక్షణ కోసం కృషి చేస్తున్నాయి. ఒంటిల ఆరోగ్యం, పెంపకం, జాతి పరిరక్షణపై ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నాయి. ఎడారి ప్రాంతాల్లో జీవిస్తున్న ప్రజలకు ఒంటిల ప్రాముఖ్యతను వివరించడంతో పాటు వాటి సంరక్షణకు అవసరమైన సాంకేతిక సహాయాన్ని కూడా అందిస్తున్నాయి. ప్రపంచ ఒంటిల దినోత్సవం సందర్భంగా ఈ అద్భుత జీవుల సేవలను గుర్తు చేసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. ఎడారిలో మనిషికి మిత్రుడిగా, సహాయకుడిగా, జీవనాధారంగా నిలిచిన ఒంటిలను సంరక్షించడం మనందరి బాధ్యత. ప్రకృతి సమతుల్యతను కాపాడడంలో, ఎడారి ప్రాంతాల జీవన విధానాన్ని నిలబెట్టడంలో ఒంటిల పాత్ర అమూల్యమైనది. భావితరాలకు ఈ విశిష్ట జీవులను అందించేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ తమ వంతు కృషి చేయాల్సిన అవసరం ఉంది.

వర్షారణ్యాలు కాపాడితేనే భూమికి భవిష్యత్..

జీవ వైవిధ్యానికి నిలయాలు.. వాతావరణ మార్పులపై పోరాటంలో ప్రకృతి కవచాలు



భూమిపై జీవం మనుగడ సాగించడానికి గాలి, నీరు, నేల ఎంత ముఖ్యమో వర్షారణ్యాలు కూడా అంతే కీలకమైనవి. ప్రపంచంలోని అత్యంత సంపన్నమైన పర్వత ప్రాంతాల వ్యవస్థలు గుర్తింపు పొందిన వర్షారణ్యాలు ప్రాముఖ్యతను గుర్తు చేసేందుకు ప్రతి ఏడాది జూన్ 22న ప్రపంచ వర్షారణ్యాల దినోత్సవాన్ని నిర్వహిస్తారు. ప్రకృతిని కాపాడుకోవడం అంటే కేవలం చెట్లను రక్షించడం మాత్రమే కాదని, భూమిపై ఉన్న కోట్లాది జీవరాశుల భవిష్యత్తును సంరక్షించడమేనని ఈ దినోత్సవం సందేశం ఇస్తోంది. ప్రస్తుతం ప్రపంచం ఎదుర్కొంటున్న వాతావరణ మార్పులు, పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతలు, నీటి కొరత, జీవ వైవిధ్య నష్టం వంటి సమస్యలకు పరిష్కారంలో వర్షారణ్యాలు కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాయి. వర్షారణ్యాలు భూమి మొత్తం వీన్స్ డిస్కంలో చి ఉన్నప్పటికీ, ప్రపంచ జీవ వైవిధ్యంలో అత్యధిక భాగాన్ని తమలో దాచుకుని ఉన్నాయి. శాస్త్రవేత్తల అంచనాల ప్రకారం భూమిపై ఉన్న వృక్ష, జంతు జాతుల్లో సగానికి పైగా వర్షారణ్యాల్లోనే నివసిస్తున్నాయి. చిన్న కీటకాల నుంచి అరుదైన జంతువుల వరకు లక్షలాది జీవరాశులకు ఇవే సహజ నివాసాలు. అనేక ప్రాంతాల్లో ఇప్పటికీ గుర్తించని జీవజాతులు ఉండవచ్చని పరిశోధకులు భావిస్తున్నారు. అందుకే వర్షారణ్యాలను జీవనంపడకు అద్భుత భాందాగాలగా పేర్కొంటారు.

ప్రపంచ వాతావరణ సమతుల్యతను కాపాడడంలో వర్షారణ్యాల పాత్ర అమోఘం. పరిశ్రమలు, వాహనాలు, ఇతర మానవ కార్యకలాపాల వల్ల వాతావరణంలోకి విడుదలవుతున్న కార్బన్ డైఆక్సైడ్ ను అధిక మొత్తంలో గ్రహించి నిల్వ చేసేది ఈ అడవులే. దీంతో భూతాపం పెరగమూలంగా కొంతవరకు నియంత్రణ సాధ్యమవుతోంది. వర్షారణ్యాల లేకుంటే వాతావరణంలో కార్బన్ స్థాయిలు మరింత వేగంగా పెరిగి భూమి ఉష్ణోగ్రతలు ప్రమాదకర స్థాయికి చేరుకునే అవకాశం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందుకే వీటిని భూమి ఊపిరితిత్తులుగా అభివర్ణిస్తారు. వర్షారణ్యాల్లో లభిస్తాయి. ప్రభావితం చేయడంలో కూడా కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. చెట్లు తమ ఆకుల ద్వారా నీటి ఆవిరిని వాతావరణంలోకి విడుదల చేస్తాయి. ఈ ప్రక్రియ మేఘాల ఏర్పాటుకు, వర్షపాతాని

లో ఉన్నాయి. భవిష్యత్తులో కొత్త వ్యాధులకు వికీర్ణాలు కనుగొనడంలో ఇవి కీలకంగా మారే అవకాశం ఉందని వైద్య నిపుణులు భావిస్తున్నారు. భారతదేశంలో పశ్చిమ కనుమలు, అందమాన్ నికోబార్ దీవులు, ఈశాన్య రాష్ట్రాల అటవీ ప్రాంతాలు వర్షారణ్యాలకు ప్రసిద్ధి చెందాయి. ఈ ప్రాంతాల్లో ప్రపంచంలోనే అరుదైన జీవజాతులు కనిపిస్తాయి. పులులు, ఏనుగులు, కొండచిలువలు, అరుదైన పక్షులు, ఔషధ మొక్కలు ఈ ప్రాంతాల ప్రత్యేకత. భారతదేశ జీవ వైవిధ్య సంపదలో ఈ వర్షారణ్యాల పాత్ర అత్యంత కీలకమైనది. అందువల్ల వాటి సంరక్షణకు ప్రత్యేక ప్రణాళికలు అమలు చేస్తున్నారు. వాతావరణ మార్పుల ప్రభావం వల్ల వర్షారణ్యాల కూడా సహజమైన ఎదుర్కొంటున్నాయి. పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతలు, అడవి మంటలు, వర్షపాతం మార్పులు అడవుల ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతున్నాయి. కొన్ని ప్రాంతాల్లో చెట్ల పెరుగుదల మందగిస్తుండగా, మరికొన్ని ప్రాంతాల్లో జీవజాతులు అంతరించిపోతున్నాయి. ఈ పరిస్థితి కొనసాగితే భవిష్యత్తులో ప్రకృతి విపత్తులు మరింత పెరిగి అవకాశం ఉందని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ప్రపంచ వర్షారణ్యాల దినోత్సవం సందర్భంగా అడవుల సంరక్షణ కేవలం ప్రభుత్వాల బాధ్యత మాత్రమే కాదని, ప్రతి పౌరుడి కర్తవ్యమని పర్యావరణవేత్తలు సూచిస్తున్నారు. చెట్లను నాటడం, ప్లాస్టిక్ వినియోగాన్ని తగ్గించడం, ప్రకృతి వనరులను పొదుపుగా ఉపయోగించడం, అడవుల నాశనానికి దారితీసే చర్యలను నిరోధించడం కాదు. వైద్య రంగానికి కూడా ఇవి అమూల్యమైన సంపద. అనేక ఔషధ మొక్కలు వర్షారణ్యాల్లో లభిస్తాయి. ప్రస్తుతం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉపయోగిస్తున్న అనేక మందుల తయారీలో ఈ మొక్కలను వినియోగించే పదార్థాలు వినియోగిస్తున్నారు. ఇంకా పూర్తిగా పరిశోధించని వేలాది మొక్కలు ఈ అడవు

ఆహారంలో చిరుధాన్యాలు.. ఆరోగ్యానికి వరం

సంప్రదాయ ధాన్యాలు.. ఆధునిక జీవనశైలి వ్యాధులకు సహజ పరిష్కారం



కప్పుడు తెలుగు రాష్ట్రాల గ్రామాల్లో ప్రతి ఇంటి ఆహారంలో భాగంగా ఉన్న చిరుధాన్యాలు కాలక్రమేణా కనుమరుగయ్యాయి. బియ్యం, గోధుమల వినియోగం పెరగడంతో కొరలు, సామలు, అరికెలు, సజ్జలు, ఉదలు, వరగులు వంటి చిరుధాన్యాలు ప్రజల దైనందిన ఆహారం నుంచి దూరమయ్యాయి. అయితే ఆధునిక కాలంలో పెరుగుతున్న ఆరోగ్య సమస్యలు, జీవనశైలి వ్యాధులు ప్రజలను మళ్లీ సంప్రదాయ ఆహారాల వైపు మళ్లిస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో చిరుధాన్యాల ఆరోగ్యానికి అమూల్యమైన వరంగా నిలుస్తున్నాయి. చిరుధాన్యాలను పోషకాల నిలయాంగా పరిగణిస్తారు. వీటిలో పీచుపదార్థం, ప్రోటీన్లు, ఇనుము, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, ఫాస్ఫరస్ వంటి ఖనిజాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. శరీరానికి అవసరమైన శక్తిని అందించడంతో పాటు కండరాల అభివృద్ధికి, ఎముకల దృఢత్వానికి ఇవి తోడ్పడతాయి. పిల్లల ఎదుగుదలలో, యువత ఆరోగ్య సంరక్షణలో, వృద్ధుల శక్తి పెంపులో చిరుధాన్యాల పాత్ర ఎంతో కీలకంగా ఉంటుంది. ప్రస్తుతం దేశంలో మధ్యమేహం వేగంగా విస్తరిస్తున్న వ్యాధిగా మారింది. అనేక కుటుంబాల్లో ఈ సమస్య సాధారణమైపోయింది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో చిరుధాన్యాల సహజ వైద్యుల్లా పనిచేస్తాయి. వీటిలో గ్లైసిమిక్ సూచిక తక్కువగా ఉండటం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఒక్కసారిగా పెరగవు. శరీరం నెమ్మదిగా శక్తిని పొందుతుంది. దీంతో మధుమేహ రోగులకు ఇవి అత్యంత అనుకూలమైన ఆహారంగా వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నా

రు. అధిక బరువు, ఊబకాయం సమస్యలు కూడా ప్రస్తుతం అందోళన కలిగిస్తున్న అంశాలుగా మారాయి. ఫాస్ట్ ఫుడ్, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, అనారోగ్యకర ఆహారపు అలవాట్లు ఈ సమస్యలకు కారణమవుతున్నాయి. చిరుధాన్యాల్లో పీచుపదార్థం ఎక్కువసేపు కడుపు నిండిన భావన కలిగిస్తుంది. దీంతో తరచూ ఆకలి వేయదు. అధిక ఆహారం తీసుకోవడం తగ్గి బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది. అందుకే బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి చిరుధాన్యాలు ఉత్తమ ఎంపికగా భావిస్తున్నారు. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో కూడా చిరుధాన్యాలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించి మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను పెంచడంలో సహాయపడతాయి. రక్తనాళాల్లో కొవ్వు పేరుకుపోకుండా నిరోధిస్తాయి. ఫలితంగా గుండెపోటు, అధిక రక్తపోటు, గుండె సంబంధిత వ్యాధుల ప్రమాదం తగ్గుతుంది. మహిళల ఆరోగ్యానికి కూడా చిరుధాన్యాలు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిలో ఉండే ఇనుము రక్తహీనత సమస్యను తగ్గించడం సాగు ఒక స్థిరమైన వ్యవసాయ విధానంగా గుర్తింపు పొందుతోంది. ఇటీవల కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు కూడా చిరుధాన్యాల ప్రాధాన్యాన్ని గుర్తించి వాటి వినియోగాన్ని ప్రోత్సహిస్తున్నాయి. ప్రత్యేక అవగాహన పెంచేందుకు శిశువుల ఎదుగుదలకు కూడా దోహదపడు

తుంది.. వ్యవసాయ పరంగా చూస్తే చిరుధాన్యాల సాగు రైతులకు ఎంతో లాభదాయకం. తక్కువ నీటితో పండి ఈ పంటలు వర్షాభావ పరిస్థితులను సైతం తట్టుకుంటాయి. రసాయన ఎరువుల అవసరం కూడా తక్కువగా ఉంటుంది. దీంతో సాగు ఖర్చులు తగ్గి రైతులకు మెరుగైన ఆదాయం లభిస్తుంది. వాతావరణ మార్పుల ప్రభావం పెరుగుతున్న ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో చిరుధాన్యాల సాగు రైతులకు భరోసాగా మారుతోంది. పర్యావరణ పరిరక్షణలో కూడా చిరుధాన్యాలు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తున్నాయి. తక్కువ నీటితో సాగుచేసే వల్ల నీటి వనరులపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. నేల సారాన్ని కాపాడటంలో కూడా ఇవి దోహదపడతాయి. ప్రకృతి సమతుల్యతను పరిరక్షించడంలో చిరుధాన్యాల సాగు ఒక స్థిరమైన వ్యవసాయ విధానంగా గుర్తింపు పొందుతోంది. ఇటీవల కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు కూడా చిరుధాన్యాల ప్రాధాన్యాన్ని గుర్తించి వాటి వినియోగాన్ని ప్రోత్సహిస్తున్నాయి. ప్రత్యేక అవగాహన పెంచేందుకు ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నాయి.

సంతానానికి ఆరోగ్యమే పునాది

ఆధునిక జీవనశైలి, పెరుగుతున్న మానసిక ఒత్తిడి, ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పులు సంతానోత్పత్తిపై ప్రభావం చూపుతున్నాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఒకప్పుడు సహజంగా జరిగే ప్రక్రియగా భావించిన సంతానోత్పత్తి నేడు అనేక కుటుంబాలకు సవాలుగా మారుతోంది. దీనికి ప్రధాన కారణాల్లో అనారోగ్యకరమైన జీవనశైలి, శారీరక దృఢత్వం, మానసిక ప్రశాంతత వంటి అంశాలు సంతానోత్పత్తి అవకాశాలను మెరుగుపరుస్తాయి. ఆరోగ్యకరమైన శరీరమే ఆరోగ్యకరమైన తరానికి పునాది అవుతుంది. రోజువారీ ఆహారంలో ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, పండ్లు తప్పనిసరిగా ఉండాలి. వీటిలో లభించే విటమిన్లు, ఖనిజాలవనాలు, పీచు పదార్థాలు శరీరానికి అవసరమైన పోషణను అందిస్తాయి. ముఖ్యంగా దానిమ్మ, బత్తాయి, నారింజ, బొప్పాయి, క్యారెట్, బీట్ రూట్ వంటి ఆహార పదార్థాలు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. సహజ ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల శరీర వ్యవస్థలు సమర్థంగా పనిచేస్తాయి. పప్పుధాన్యాలు, పాలు, పెరుగు, గుడ్లు,



చేపలు వంటి ప్రోటీన్ అధికంగా ఉండే ఆహారాలు కూడా తీసుకోవాలి. ఇవి శరీర కణాల నిర్మాణానికి, పునరుత్పత్తి వ్యవస్థ పనినితీయడానికి అవసరమైన శక్తిని అందిస్తాయి. బాదం, అక్రోట్, నల్ల నువ్వులు, గుమ్మడి గింజలు వంటి ఆహారాలు కూడా మంచి పోషక వనరులుగా గుర్తించబడ్డాయి. శరీర బరువు కూడా సంతానోత్పత్తిపై ప్రభావం చూపుతుంది. అధిక బరువు లేదా చాలా తక్కువ బరువు ఉన్న వారిలో హార్మోన్ల సమతుల్యత దెబ్బతినే అవకాశం ఉంటుంది. అందువల్ల సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడంతో పాటు ఆరోగ్యకరమైన బరువును కొనసాగించడం అవసరం. నేటి కాలంలో మానసిక ఒత్తిడి పెద్ద సమస్యగా మారింది. ఉద్యోగ ఒత్తిడి, ఆర్థిక సమస్యలు, కుటుంబ బాధ్యతలు అనేక మందిని మానసికంగా

ప్రభావితం చేస్తున్నాయి. అధిక ఒత్తిడి హార్మోన్ల పనినితీయపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంది. అందువల్ల ధ్యానం, యోగా, పుస్తక పఠనం, సంగీతం వినడం వంటి అలవాట్ల ద్వారా మానసిక ప్రశాంతతను పెంపొందించుకోవాలి. నిద్ర కూడా ఆరోగ్యానికి కీలకమైన అంశం. ప్రతిరోజూ సరిపడా నిద్ర లేకపోతే శరీరంలో అనేక మార్పులు చోటుచేసుకుంటాయి. రాత్రివేళ అలసటగా మేల్కొని ఉండటం, అసమయ భోజనం చేయడం వంటి అలవాట్లు ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. ఇవి శరీరంలోని కీలక వ్యవస్థలను దెబ్బతీయడంతో పాటు పునరుత్పత్తి సామర్థ్యాన్ని కూడా తగ్గించే ప్రమాదం ఉంది. ఆరోగ్యకరమైన కుటుంబ జీవితాన్ని కొరకునే వారు ఇటువంటి అలవాట్లకు దూరంగా ఉండటం మంచిది.



### ధనుష్-మృణాల్ పై కొత్త ప్రచారం

క్రోలివుడ్ నటుడు ధనుష్, బాలీవుడ్ సటి మృణాల్ ఠాకూర్ మధ్య ప్రేమ వ్యవహారం నడుస్తోందంటూ గత కొంత కాలంగా సామాజిక మాధ్యమాల్లో విస్తృతంగా ప్రచారం జరుగుతోంది. పలుమార్లు ఇద్దరూ కలిసి కనిపించడం, ఒకరి కుటుంబ సభ్యులతో మరొకరు సన్నిహితంగా మెలగడం వంటి అంశాలు ఈ ఊహాగానాలకు మరింత బలం చేకూర్చాయి. అయితే తాజాగా ఈ ఇద్దరూ దూరమయ్యారంటూ సినీ వర్గాల్లో కొత్త చర్చ మొదలైంది. దీంతో ధనుష్, మృణాల్ సంబంధంపై మరోసారి ఆసక్తికరమైన ప్రచారం తెరపైకి వచ్చింది. గత ఏడాది ఆగస్టులో మృణాల్ నటించిన 'సన్ ఆఫ్ సర్కార్ 2' ప్రీమియర్ ప్రదర్శనలో ధనుష్, మృణాల్ కలిసి కనిపించడం అభిమానుల్లో చర్చకు దారి తీసింది. ఆ తరువాత ధనుష్ నటించిన 'తేరే ఇమ్మే మే' చిత్రానికి సంబంధించిన వేడుకలో కూడా మృణాల్ పాల్గొనడం వీరిద్దరి మధ్య ప్రత్యేక అనుబంధం ఉందనే ప్రచారానికి కారణమైంది. అంతేకాకుండా మృణాల్ తన సామాజిక

మాధ్యమ ఖాతాలో ధనుష్ సోదరి మణులు కార్తీక, విమలా గీతలను అనుసరిస్తుండటం మూ ఈ వార్తలకు మరింత ఊతమిచ్చింది. దీంతో ఇద్దరూ ప్రేమలో ఉన్నారనీ, త్వరలో వివాహ బంధంలోకి అడుగుపెట్టబోతున్నారనీ కథనాలు వినిపించాయి. ఈ ప్రచారంపై ధనుష్ ఎప్పుడూ నేరుగా స్పందించలేదు. అయితే మృణాల్ మాత్రం గతంలో ధనుష్ తనకు మంచి స్నేహితుడు మాత్రమేనని స్పష్టం చేసింది. అయినప్పటికీ ఆ వ్యాఖ్యలతోనూ పుకార్లకు పూర్తిగా తెరప దలేదు. ఇప్పుడు తాజాగా కొన్ని సినీ వర్గాల కథనాల ప్రకారం ధనుష్, మృణాల్ మధ్య దూరం పెరిగిందని, ఇద్దరూ విడిపోయారనే వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. అయితే వీరి మధ్య విభేదాలకు గల అసలు కారణాలేమిటన్నది ఇప్పటివరకు బయటకు రాలేదు. మరోవైపు ఈ ప్రచారంపై ఇప్పటి వరకు అటు ధనుష్ గానీ, ఇటు మృణాల్ గానీ అధికారికంగా స్పందించలేదు. దీంతో ఈ వార్తల్లో ఎంత వరకు నిజం ఉందన్నది ఇంకా స్పష్టతకు రాలేదు.



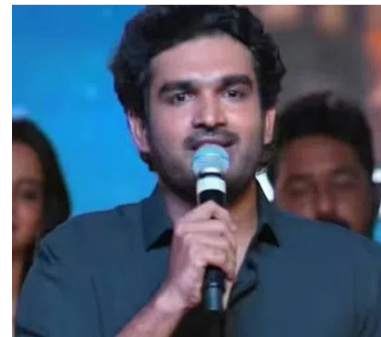
### 'సింగ్ గీతం'పై ప్రభాస్ సరదా మాటలు

టాలీవుడ్ దిగ్గజ దర్శకుడు సింగీతం శ్రీనివాసరావు తెరకెక్కించిన 'సింగ్ గీతం' చిత్రం ప్రస్తుతం సినీ వర్గాల్లో విశేష చర్చకు దారి తీసింది. నాగ్ అశ్వినీ నిర్మాణంలో వైజయంతి మూవీస్, స్వప్న సినిమా పతాకాలపై రూపొందిన ఈ సంగీత ప్రధాన చిత్రానికి ప్రేక్షకుల నుంచి మంచి స్పందన లభిస్తోంది. వినూత్న కథన శైలి, భావోద్వేగాలతో నిండిన ఈ చిత్రాన్ని తాజాగా వీక్షించిన రెబల్ స్టార్ ప్రభాస్, దర్శక నిర్మాత నాగ్ అశ్వినీతో సరదాగా చేసిన వ్యాఖ్యలు ఇప్పుడు సామాజిక మాధ్యమాల్లో వైరల్ గా మారాయి. సినిమా చూసిన అనంతరం ప్రభాస్ వెంటనే నాగ్ అశ్వినీను తన గదికి పిలిపించుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. "నా గదికి రా" అని సీరియస్ గా కబురు పెట్టడంతో మొదట నాగ్ అశ్వినీ ఏదైనా జరిగిందేమోనని కంగారుపడ్డారని సినీ వర్గాల్లో

ప్రచారం సాగుతోంది. అయితే గదిలోకి వెళ్లిన తర్వాత ప్రభాస్ ఒక్కసారిగా తన మూడ్ ను మార్చి, సరదా మాటలతో నాగ్ అశ్వినీను ఆటపట్టించినట్లు సమాచారం. దీంతో అక్కడున్న వారంతా నవ్వుల్లో మునిగిపోయినట్లు చెబుతున్నారు. ఈ సందర్భంగా ప్రభాస్ తనదైన హాస్యంతో నాగ్ అశ్వినీను ఉద్దేశించి "నా గొంతులో ఏమైనా సమస్య ఉందా? నాకు పాటలు పాడటం రాదనుకున్నావా? నేను ఇప్పటి వరకు ప్రయోగాలు చేయలేదా? మరి నన్నెందుకు 'సింగ్ గీతం'లో పెట్టుకోలేదు?" అంటూ చమత్కరించినట్లు తెలుస్తోంది. ప్రభాస్ మాటల తీరు, ఆయన చెప్పిన సరదా ప్రశ్నలు ఈ వీడియోకు ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి. ముఖ్యంగా ప్రభాస్ హాస్య టైమింగ్, నాగ్ అశ్వినీ ఇచ్చిన స్పందనలు అభిమానులను బాగా ఆకట్టుకుంటున్నాయి.

### 'చెన్నై లవ్ స్టోరీ'పై కిరణ్ భీమా

యువ హీరో కిరణ్ అభ్యవరం నటిస్తున్న తాజా చిత్రం 'చెన్నై లవ్ స్టోరీ'పై ప్రేక్షకుల్లో ఇప్పటికే మంచి అంచనాలు నెలకొన్నాయి. విడుదలైన గ్లింప్స్, పాటలు సినీమాపై ఆసక్తిని పెంచగా, తాజాగా తిరుపతిలో నిర్వహించిన 'జిగితార్' పాట ఆవిష్కరణ కార్యక్రమంలో కిరణ్ అభ్యవరం చేసిన వ్యాఖ్యలు మరింత చర్చనీయాంశంగా మారాయి. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడిన కిరణ్, తన గత చిత్రాలు సాధించిన విజయాలను గుర్తుచేస్తూ 'చెన్నై లవ్ స్టోరీ' కూడా అదే స్థాయిలో ప్రేక్షకాదరణ పొందుతుందనే ఘోరి నమ్మకం వ్యక్తం చేశారు. ఈ చిత్రం భావోద్వేగాలతో నిండిన ప్రేమకథగా ప్రేక్షకులను కచ్చితంగా అలరిస్తుందని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. సినిమాలో తన పాత్ర ఇప్పటివరకు తాను చేసిన చిత్రాలన్నిటికంటే భిన్నంగా ఉంటుందని కిరణ్ తెలిపారు. కథ విన్న క్షణంలోనే తన జీవితంలో జరిగిన కొన్ని



సంఘటనలు గుర్తొచ్చాయని, అందుకే ఈ కథతో ఎంతో భావోద్వేగంగా అనుబంధం ఏర్పడిందని చెప్పారు. ఈ సినిమా తన వ్యక్తిగత జీవితంలోని కొన్ని జ్ఞాపకాలను తట్టిలేపిందని, అందువల్ల పాత్రను మరింత లోతుగా అనుభవించునటానని వెల్లడించారు. ప్రేక్షకులు కూడా ఈ కథను చూసినప్పుడు అదే స్థాయిలో అనుభూతి చెందుతారని, కథలోని భావోద్వేగాలకు బలంగా అనుసంధానమవుతారని ఆయన విశ్వాసం వ్యక్తం చేశారు.



## సప్తమి గౌడపై ఆసక్తికర విషయాలు వైరల్

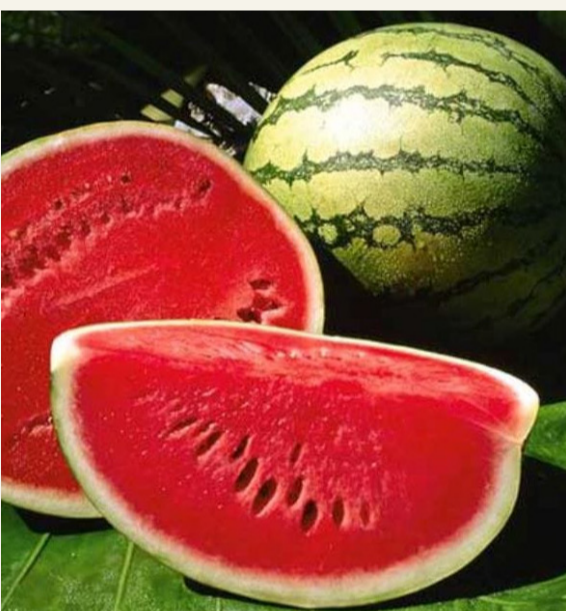
ఒకే ఒక్క సినిమాతో పాన్ ఇండియా స్థాయిలో విపరీతమైన క్రేజ్ సంపాదించుకున్న ముద్దుగుమ్మ సప్తమి గౌడ ప్రస్తుతం మరోసారి సోషల్ మీడియాలో చర్చనీయాంశంగా మారారు. లిఫ్ట్ శెట్టి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన 'కాంతార' చిత్రంతో ఒక్కసారిగా దేశవ్యాప్తంగా గుర్తింపు పొందిన ఆమె, ఆ తర్వాత వరుస ప్రాజెక్టులతో తన కెరీర్ ను ముందుకు తీసుకెళ్లారు. సప్తమి గౌడ జూన్ 8, 1996న కర్ణాటక రాజధాని బెంగళూరులో జన్మించారు. ఆమె తండ్రి ఎస్. కె. ఉమేశ్ గౌడ్ పోలీస్ ఇన్స్పెక్టర్ గా పనిచేసి లిఫ్ట్ కాగా, తల్లి శాంతి గౌడ్. విద్యార్హతల విషయానికి వస్తే, ఆమె సివిల్ ఇంజనీరింగ్ లో బ్యాచులర్ డిగ్రీ పూర్తి చేశారు. చదువుకునే రోజుల్లోనే స్వీమ్మింగ్ పోటీల్లో పాల్గొని అనేక పతకాలు సాధించడం ఆమె ప్రతిభకు నిదర్శనంగా నిలిచింది. 'కాంతార' సినిమాతో డి గ్లామర్ పాత్రలో నటించి ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్న సప్తమి గౌడ, ఆ చిత్ర విజయంతో ఒక్కసారిగా పాన్ ఇండియా గుర్తింపు పొందారు. ఈ సినిమా అన్ని భాషల్లో విజయవంతం కావడంతో ఆమె పేరు దేశవ్యాప్తంగా మారుమ్రోగింది. ఆ తర్వాత బాలీవుడ్ లో వివేక్ అగ్నిహోత్రి దర్శకత్వంలో వచ్చిన 'ది వ్యాక్సిన్ వార్' చిత్రంలో కూడా నటించి మంచి గుర్తింపు పొందారు. తెలుగు చిత్ర పరిశ్రమలో నితిన్ హీరోగా వచ్చిన 'తమ్ముడు' సినిమాతో సప్తమి గౌడ కథానాయికగా అడుగుపెట్టారు. భారీ అంచనాల మధ్య విడుదలైన ఈ చిత్రం ఆశించిన స్థాయిలో విజయం సాధించకపోవడంతో ఆమెకు టాలీవుడ్ లో అవకాశాలు తగ్గినట్లు ప్రచారం జరుగుతోంది. దీంతో ప్రస్తుతం ఆమె ఎక్కువగా కన్నడ చిత్ర పరిశ్రమపైనే దృష్టి సారించినట్లు తెలుస్తోంది. ఇక సోషల్ మీడియాలో మాత్రం సప్తమి గౌడ యాక్టివ్ గా ఉంటూ అభిమానులతో టచ్ లో ఉన్నారు. ఒకే ఒక్క సినిమాతో వచ్చిన భారీ క్రేజ్ తర్వాత ఆమె తదుపరి ప్రాజెక్టులపై ప్రేక్షకుల్లో ఆసక్తి కొనసాగుతోంది. త్వరలో ఆమె నుంచి మరిన్ని కొత్త సినిమాల ప్రకటనలు వచ్చే అవకాశం ఉందని సినీ వర్గాలు భావిస్తున్నాయి.

# పిల్లలకు మధ్యాహ్నం నిద్ర తప్పనిసరి

పిల్లల ఆరోగ్యకరమైన ఎదుగుదలలో సరైన నిద్ర కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ముఖ్యంగా చిన్నారులు మధ్యాహ్నం కొంతసేపు నిద్రపోవడం వల్ల శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. నేటి వేగవంతమైన జీవనశైలి, పాఠశాలలు, ఆటలు, ఇతర కార్యకలాపాల కారణంగా పిల్లలు త్వరగా అలసిపోతుంటారు. అలాంటి సమయంలో మధ్యాహ్నం నిద్ర వారికి కొత్త ఉత్సాహాన్ని అందిస్తుంది. మధ్యాహ్నం నిద్రపోవడం వల్ల మెదడు విశ్రాంతి పొందుతుంది. రోజంతా నేర్చుకున్న విషయాలను మెదడు క్రమబద్ధీకరించుకోవడానికి ఇది సహాయపడుతుంది. దీంతో జ్ఞాపకశక్తి పెరగడంతో పాటు చదువులో ఏకాగ్రత కూడా మెరుగుపడుతుంది. పిల్లల ఎదుగుదలకు అవసరమైన హార్మోన్ల ఉత్పత్తిలో నిద్ర కీలకంగా పనిచేస్తుంది. సరిపడా నిద్ర లభిస్తే ఎముకలు, కండరాలు ఆరోగ్యంగా అభివృద్ధి చెందుతాయి. శరీరానికి అవసరమైన శక్తి కూడా పునరుద్ధరించబడుతుంది. మధ్యాహ్నం నిద్ర వల్ల పిల్లల్లో చిరాకు, ఒత్తిడి తగ్గుతాయి. మానసిక ప్రశాంతత పెరిగి, సంతోషంగా ఉండగలుగుతారు. ముఖ్యంగా మూడు నుంచి ఐదు సంవత్సరాల మధ్య వయసున్న పిల్లలకు మధ్యాహ్నం ఒకటి నుంచి రెండు గంటల నిద్ర ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అయితే మధ్యాహ్నం ఎక్కువసేపు నిద్రపోవడం వల్ల రాత్రి నిద్రకు అటంకం కలిగే అవకాశం ఉంది. అందువల్ల వయసుకు తగినంత సమయం మాత్రమే నిద్రపోయేలా తల్లిదండ్రులు చూసుకోవాలి. పిల్లల ఆరోగ్యకరమైన ఎదుగుదల, మంచి జ్ఞాపకశక్తి, ఉల్లాసమైన మనస్తత్వం కోసం మధ్యాహ్నం నిద్రను రోజువారీ అలవాటుగా మార్చడం ఎంతో అవసరమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. చిన్నప్పటి నుంచే సరైన నిద్ర అలవాటు పెంపొందిస్తే భవిష్యత్తులో పిల్లల శారీరక, మానసిక వికాసానికి అది బలమైన పునాదిగా నిలుస్తుంది.



# పుచ్చకాయ గింజలు.. చిన్నవే కానీ ఆరోగ్యానికి పెద్ద మేలు



రోగనిరోధక శక్తి పెరగడానికి సహకరిస్తుంది. పుచ్చకాయ గింజల్లోని ఐరన్ రక్త హీనత సమస్యను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఎముకల బలానికి అవసరమైన ఖనిజాలు కూడా వీటిలో లభిస్తాయి. దీంతో ఎముకల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో ఇది ఉపయోగపడతాయి. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో కూడా పుచ్చకాయ గింజలు కొంతవరకు దోహదపడతాయి. చేయించి తింటే రుచిగా ఉండటమే కాకుండా శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు అందుతాయి. అయితే ఏ ఆహారమైనా మితంగా తీసుకోవడం మంచిదని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. పుచ్చకాయ గింజలను నిర్లక్ష్యం చేయకుండా ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. చిన్న గింజలే అయినప్పటికీ వాటిలోని పోషక విలువలు శరీరానికి పెద్ద మేలు చేస్తాయి.

పుచ్చకాయ తిన్న తర్వాత చాలామంది గింజలను పారేస్తుంటారు. అయితే ఈ చిన్న గింజల్లో అనేక పోషకాలు దాగి ఉంటాయి. ప్రోటీన్లు, మెగ్నీషియం, ఐరన్, జింక్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు సమృద్ధిగా ఉండే పుచ్చకాయ గింజలు శరీరానికి అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తాయి. పుచ్చకాయ గింజల్లో ఉండే మెగ్నీషియం గుండె పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.

రక్తపోటును నియంత్రించడంలోనూ ఇది కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. క్రమం తప్పకుండా పరిమిత మోతాదులో వీటిని తీసుకుంటే గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ గింజల్లో ఉండే ప్రోటీన్లు కండరాల అభివృద్ధికి తోడ్పడతాయి. శారీరక శ్రమ ఎక్కువగా చేసే వారికి ఇవి మంచి పోషకాహారంగా ఉపయోగపడతాయి. అలాగే జింక్ అధికంగా ఉండటం వల్ల



# చెవి నిండా కమ్మలు.. కేవలం ఫ్యాషనా? దీని వెనుక ఉన్న ఆసక్తికరమైన కారణాలు ఇవే!

చెవులకు ఒకటి కాదు, రెండు కాదు.. అనేక చోట్ల రంధ్రాలు చేయించుకుని కమ్మలు, రింగులు, ప్లడ్స్ ధరించడం నేటి యువతలో విస్తృతంగా కనిపిస్తున్న ఫ్యాషన్. ముఖ్యంగా యువతులు మాత్రమే కాకుండా యువకులు కూడా చెవి నిండా ఆభరణాలు ధరించడం ద్వారా తమ ప్రత్యేకతను చాటుకుంటున్నారు. అయితే ఇది కేవలం ఆధునిక ఫ్యాషన్ ప్రభావం మాత్రమే కాదు. చెవి నిండా కమ్మలు పెట్టుకోవడం వెనుక చరిత్ర, సంప్రదాయం, సాంస్కృతిక విలువలు, ఆరోగ్య విశ్వాసాలు వంటి అనేక అంశాలు దాగి ఉన్నాయి. భారతీయ సంస్కృతిలో చెవులు కుట్టించడం అనేది వేల సంవత్సరాలాగా కొనసాగుతున్న ఒక ఆచారం. చిన్నారులకు చెవులు కుట్టించే కార్యక్రమాన్ని కొన్ని ప్రాంతాల్లో ప్రత్యేక వేడుకగా నిర్వహిస్తారు. పురాతన కాలంలో రాజులు, రాణులు, యోధులు, సాధువులు కూడా చెవులకు ఆభరణాలు ధరించేవారు. ఇది వారి హోదా, సంపద, సామాజిక గుర్తింపుకు ప్రతీకగా ఉండేది. కాలక్రమే ఈ ఆచారం సాధారణ ప్రజల్లోనూ విస్తరించింది. చెవి ఆభరణాలు అందాన్ని మరింత పెంచుతాయని చాలామంది భావిస్తారు. ముఖ ఆకృతిని ఆకర్షణీయంగా చూపించడంలో చెవి కమ్మలు ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయి. అందుకే చిన్న కమ్మల నుంచి పెద్ద జుంకీలు, రింగుల వరకు అనేక రకాల ఆభరణాలు మార్కెట్లో అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఆధునిక కాలంలో ఫ్యాషన్ కు అనుగుణంగా చెవులకు అనేక చోట్ల రంధ్రాలు చేయించుకుని విభిన్న సమానాల కమ్మలు ధరించడం ఒక ట్రెండ్ గా మారింది. కొంతమంది నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం చెవిలోని కొన్ని ప్రాంతాలు నాడీ వ్యవస్థతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. ఆయుర్వేదం, ఆక్యుపంక్చర్, ఆక్యుప్రెషర్ వంటి సంప్రదాయ వైద్య విధానాల్లో చెవిలోని కొన్ని బిందువులు శరీరంలోని వివిధ అవయవాలతో అనుసంధానమై ఉంటాయని చెబుతారు. ఆ ప్రాంతాల్లో ఒత్తిడి

కలిగితే శరీర ఆరోగ్యంపై సానుకూల ప్రభావం ఉంటుందని విశ్వసిస్తారు. అయితే ఈ విషయాలకు సంబంధించి శాస్త్రీయ ఆధారాలు పూర్తిస్థాయిలో లేవని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. నేటి యువతలో చెవి నిండా కమ్మలు పెట్టుకోవడం వ్యక్తిత్వాన్ని వ్యక్తపరిచే ఒక సాధనంగా మారింది. తమ ఆలోచనలు, అభిరుచులు, జీవనశైలిని ప్రతిబింబించేలా కొందరు ప్రత్యేక సమానాల ఆభరణాలను ఎంచుకుంటున్నారు. సామాజిక మాధ్యమాల ప్రభావం కూడా ఈ ధోరణి పెరగడానికి ఒక ప్రధాన కారణంగా చెప్పవచ్చు. ప్రముఖ నటులు, గాయకులు, క్రీడాకారులు ధరించే ఆభరణాలను అనుసరిస్తూ యువత కూడా కొత్త శైలులను స్వీకరిస్తున్నారు. అయితే చెవులకు ఎక్కువ రంధ్రాలు చేయించుకునే ముందు కొన్ని జాగ్రత్తలు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. పరిశుభ్రత పాటించని ప్రదేశాల్లో చెవులు కుట్టించుకుంటే ఇన్ఫెక్షన్లు వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో చెవులు వాపు రావడం, నొప్పి, చర్మ అల్లెలు వంటి సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. అందువల్ల అనుభవజ్ఞులైన నిపుణుల వద్ద మాత్రమే ఈ ప్రక్రియ చేయించుకోవడం మంచిది. చెవులకు ధరించే ఆభరణాల విషయంలో కూడా నాణ్యతకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. నాసిరకం లోహాలతో తయారైన కమ్మలు కొందరిలో అల్లెలకు కారణమవుతాయి. బంగారం, వెండి లేదా వైద్యపరంగా సురక్షితమైన లోహాలతో తయారైన ఆభరణాలను ఎంచుకోవడం ఉత్తమం. అలాగే కొత్తగా కుట్టించిన చెవులను కొంతకాలం శుభ్రంగా ఉంచడం అవసరం. సంప్రదాయం, అందం, ఫ్యాషన్, వ్యక్తిత్వం, ఆరోగ్య విశ్వాసాలు.. ఇలా అనేక కారణాల కలయికే చెవి నిండా కమ్మలు ధరించే అలవాటుకు మూలం. కాలం మారినా ఈ సంప్రదాయం కొత్త రూపాల్లో కొనసాగుతూనే ఉంది. అందుకే చెవి ఆభరణాలు కేవలం అలంకరణ సాధనాలుగా కాకుండా మన సంస్కృతి, అభిరుచులు, జీవనశైలికి ప్రతిబింబంగా నిలుస్తున్నాయి.

