



బొరంపేట్ 472 లో అసైన్డ్ సాగుచేసిన వరిపొలం పరిశీలిస్తున్న ఈటల..

పెన్ పవర్



మల్కాజ్గిరి ఎంపి ఈటల రాజేందర్..

మేడ్చల్ జిల్లా బ్యూరో/దుండిగల్, పెన్ పవర్, ఆగస్టు 17:
 ఐదు-ఆరు దశాబ్దాలుగా వ్యవసాయం సాగుచేసుకుని జీవిస్తూ, ఆ భూములను కాపాడుకుంటూ వస్తున్న అసైన్డ్ రైతుల నుండి రేవంత్‌రెడ్డి సర్కార్ భూములు గుంజుకుని, రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారం చేస్తోందని, మల్కాజ్గిరి బీజేపీ ఎంపి ఈటల రాజేందర్ తీవ్రంగా ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.. గండిమైసమ్మ-దుండిగల్ మండలంలో బీజేపీ నాయకులతో కలిసి పర్యటనలో భాగంగా, బొరంపేట్ సర్వే నెంబర్ 472, 166 దళితుల భూముల సమస్యలను ఈటల రాజేందర్ దృష్టికి తీసుకెళ్లారు.. తమ తరతరాల భూములను ప్రభుత్వం స్వాధీనం చేసుకుంటోందని ఆరోపిస్తూ దళిత రైతులు, మహిళలు చేపట్టిన ధర్మాకు మల్కాజ్గిరి ఎంపీ ఈటల రాజేందర్ మద్దతు తెలిపారు.. రైతులతో కలిసి సంబంధిత భూములను పరిశీలించిన ఆయన.. బాధిత కుటుంబాలతో మాట్లాడి వారి సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు.. అనంతరం ప్రభుత్వ తీరుపై తీవ్రస్థాయిలో విరుచుకుపడ్డారు.. బొరంపేట్‌లోని సర్వే నెంబర్లు 472, 166లోని భూములను దళితులకు దాదాపు 50-60 ఏళ్ళ తీవ్రమే కేటాయించారని, ఐదు, ఆరు తరాలుగా ఆయా కుటుంబాలు భూములను సాగు చేసుకుంటూ జీవిస్తున్నాయని రైతులు ఈటలకు వివరించారు.. భూములకు పన్నులు కూడా చెల్లిస్తున్నామని, ఒకప్పుడు 30 కుటుంబాలుగా ఉన్న తమ జీవనం ఇప్పుడు వందలాది కుటుంబాలకు విస్తరించినది తెలిపారు.. తమ జీవనాధారమైన ఈ భూములను కోల్పోతే కుటుంబాలతో కలిసి ఎక్కడికి వెళ్లాలని మహిళలు, రైతులు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు..



బొరంపేట్ ప్రిన్సిపల్‌లో ఎంపి ఈటల రాజేందర్..



బొరంపేట్ సర్వే నెంబర్ 472 ప్రభుత్వ భూమిని రైతులతో సందర్శించిన ఈటల రాజేందర్..

రేవంత్‌రెడ్డి సర్కారుపై బీజేపీ ఎంపి ఈటల రాజేందర్ ఫైర్..!

- భూములు గుంజుకోవడంలో రేవంత్‌రెడ్డి రిసెర్చ్ స్కాలర్ అంటూ ఘాటు విమర్శలు..
- రేవంత్‌రెడ్డి ల్యాండ్ ట్రోకర్‌గా మారారు.. అంటూ తీవ్ర ఆరోపణలు..
- దళితుల భూములే కనిపిస్తున్నాయా..? ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించిన ఎంపీ ఈటల..
- ప్రభుత్వ భూమి ప్రజలది 'రేవంత్‌రెడ్డి, కేసీఆర్'లది కాదని వ్యాఖ్యలు..
- కంచె చేసు మేసినట్లు పేదల భూములను ప్రభుత్వం లాక్కుంటోందని ధ్వజం..!
- పేదల కళ్ళలో కన్నీళ్లు వస్తే.. నా కళ్ళలో వచ్చినట్లే.. ఈటల రైతులకు భరోసా..
- పేదలకు అన్యాయం చేస్తే ప్రభుత్వ అంతు చూస్తాం.. మెడలు వంచుతామని హెచ్చరిక..

- గండిమైసమ్మ-దుండిగల్ మండలంలో పర్యటించిన ఎంపి ఈటల రాజేందర్..
- బొరంపేట్ సర్వే నెంబర్ 472, 166 ప్రభుత్వ భూములు సందర్శించి పరిశీలన..
- స్థానిక బీజేపీ నేతలు అసైన్డ్‌లతో కలిసి భూములు సందర్శించి ప్రిన్‌మీట్..
- బొరంపేట్ దళిత రైతుల ధర్మాకు మద్దతు తెలిపిన ఈటల రాజేందర్..
- రైతుల సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్న ఈటల సర్కార్‌పై నిప్పులు చెరిగారు..

01

ఇప్పుడు పెన్ పవర్ దిన పత్రికలో క్లాసీఫైడ్ యాడ్స్ కేవలం యాడ్ 100/-కే

'ఐదు రోజులకు'

'4 సెం.మీ 4 సెం.మీ'

'మరిన్ని వివరాలకు సంప్రదించండి'

93948 55244

సర్వే నెం.23 ప్రభుత్వ భూమిని పరిరక్షించండి..

- మేడ్చల్ జిల్లా కలెక్టరేట్ ప్రజావాణిలో ఆకుల సతీష్ ఫిర్యాదు..
- డీసీపీ కార్యాలయం స్థలాన్ని పరిరక్షించాలని కలెక్టర్‌కు విజ్ఞప్తి..
- ప్రభుత్వ స్థలానికి ముందస్తుగా పాజిషన్, ఫిన్సింగ్ ఏర్పాటు చేయాలని ఫిర్యాదు..
- జీఆర్‌ఎస్ హయాంలో డీసీపీ కార్యాలయం కూల్చి ఆ స్థలానికే ఎవరు..
- సర్వే నెం.23లోని రెండు ఎకరాలపై మైనార్ కన్‌స్ట్రక్షన్ కట్టా యత్నాలకు చెక్ పెట్టాలి..
- డీసీపీ కార్యాలయం కోసం కేటాయించిన భూమిని పరిరక్షించాలి..
- రెండు ఎకరాల చుట్టూ ఫిన్సింగ్ ఏర్పాటు చేయాలని సతీష్ డిమాండ్..
- ప్రభుత్వ భూమిని పైవేటు నిర్మాణాలకు అప్రోచ్ రోడ్డుగా మార్చే ప్రయత్నం..!
- రాజకీయ ఒత్తిళ్లకు తలొగ్గకుండా అధికారులు వ్యవహరించాలి..!
- వారం రోజుల్లో ప్రభుత్వ స్థలం రక్షణకు చర్యలు చేపట్టాలి..
- చర్యలు లేకుంటే ఎమ్మెల్యే కార్యాలయం ఎదుట శాంతియుత నిరసన..



ప్లాస్టిక్ మహమ్మారిని తరిమి కొట్టాలి..

- సామాజిక వేత్త, పర్యావరణ ప్రేమికుడు రవిందర్ ముదిరాజ్ ఫిర్యాదు..
- నిబంధనలు ఉల్లంఘిస్తే కఠిన చర్యలు చేపట్టాలని ప్రజావాణిలో కంప్లెంట్..!



రోడ్డుకు అడ్డంగా పెట్టిన హెచ్చరిక బోర్డులు తొలగించిన దృశ్యం..

- బీఆర్ఎస్ హయాంలో డీసీపీ కార్యాలయం కూల్చేసి ఆ స్థలానికే ఎసరు..
- సర్వే నెం.23లోని రెండు ఎకరాలపై మైసా కన్స్ట్రక్షన్ కబ్జా యత్నాలకు చెక్ పెట్టాలి..
- డీసీపీ కార్యాలయం కోసం కేటాయించిన భూమిని పరిరక్షించాలి..
- రెండు ఎకరాల చుట్టూ ఫెన్సింగ్ ఏర్పాటు చేయాలని సీటీఓ డిమాండ్..
- ప్రభుత్వ భూమిని ప్రైవేటు నిర్మాణాలకు అప్రెసియేట్ రోడ్డుగా మార్చే ప్రయత్నం..!
- రాజకీయ ఒత్తిళ్లకు తలొగ్గకుండా అధికారులు వ్యవహరించాలి..!
- వారం రోజుల్లో ప్రభుత్వ స్థలం రక్షణకు చర్యలు చేపట్టాలి..
- చర్యలు లేకుంటే ఎమ్మార్వీ కార్యాలయం ఎదుట శాంతియుత నిరసన..

సర్వే నెం.23 ప్రభుత్వ భూమిని పరిరక్షించండి

మేడ్చల్ జిల్లా కలెక్టరేట్లో ఆకుల సతీష్ ప్రేస్ మీట్..

- మేడ్చల్ జిల్లా కలెక్టరేట్ ప్రజావాణిలో ఆకుల సతీష్ ఫిర్యాదు..
- డీసీపీ కార్యాలయం స్థలాన్ని పరిరక్షించాలని కలెక్టర్కు విజ్ఞప్తి..
- ప్రభుత్వ స్థలానికి ముందస్తుగా పాజిషన్, ఫెన్సింగ్ ఏర్పాటు చేయాలని ఫిర్యాదు..

ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం నుండి, తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పాటుతో పరిస్థితులు పూర్తిగా మారిపోయాయి.. ఏ నినాదంతో స్వ రాష్ట్ర సాధన మొదలైందో, ఆ నినాదం పక్కన పడేశారు.. నాటినుండి నేటివరకు అధికారంలో ఉన్న పార్టీలు ప్రత్యక్షమైన పగలు ప్రతీకార చర్యలతో పరిపాలనా సౌలభ్యం కుంటు పడుతోంది.. గతంలో బీఆర్ఎస్, ప్రస్తుతం కాంగ్రెస్ దొందూ దొందేనని నిరుపేస్తున్నారు.. ప్రభుత్వాల మారినా, ప్రభుత్వ భూముల కబ్జాలు యధావిధిగానే కొనసాగుతున్నాయి.. ప్రభుత్వ శాఖ ఏదైనా అవినీతి లక్ష్యం..? అక్రమాల్లో ధ్వంసం..? రాష్ట్రం ఏర్పాటు నుండి నియంతృత్వ విధానాలతో, పరిపాలన తయారైందని ఆరోపణలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి.. ఇదంతా ఎందుకు గుర్తు చేసుకోవాలి దుస్థితి ఏర్పడిందో, చూడండి.. పేట్ బషీరాబాద్ సర్వే నెం.23 ప్రభుత్వ భూమిని, మైసా కన్స్ట్రక్షన్ కట్టబెట్టేందుకు, అవినీతి రాజకీయ నాయకుల తీరు రోతపూర్వమైంది.. ప్రభుత్వ భూమిలో నిర్మించిన డీసీపీ ప్రభుత్వ కార్యాలయాన్ని కూల్చేసిన ఘనత నాడు బీఆర్ఎస్ కే దక్కుతుంది.. దౌర్జన్యం ఏమిటంటే..! కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంలోనూ బీఆర్ఎస్ సహకారం చే విధంగా, మైసా కన్స్ట్రక్షన్ అప్రెసియేట్ రోడ్డుకే ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం మన దౌర్జన్యం.. ఈ వ్యవహారంలో ఇద్దరు ఐఏఎస్ అధికారుల (సీఎస్ కమిషనర్-జిల్లా కలెక్టర్) ఆదేశాలతో అక్రమార్కులకు కట్టబెట్టే ప్రయత్నాలు సాగుతున్నాయని ఆరోపిస్తున్నారు..

మేడ్చల్ జిల్లా బ్యూరో, పెన్ పవర్, ఆగస్టు 17:

వారం రోజుల్లో ఫెన్సింగ్ ఏర్పాటుకు డిమాండ్..

మేడ్చల్ జిల్లా, కుత్బుల్లాపూర్ మండలం, పేట్ బషీరాబాద్ పరిధిలోని సర్వే నెంబర్ 23లో డీసీపీ కార్యాలయం కోసం గతంలో కేటాయించిన రెండు ఎకరాల ప్రభుత్వ స్థలాన్ని తక్షణమే పరిరక్షించాలని ఆకుల సతీష్ టీమ్ డిమాండ్ చేసింది. ఈ మేరకు సోమవారం మేడ్చల్ జిల్లా కలెక్టరేట్ ప్రజావాణిలో ఫిర్యాదు సమర్పించారు. ప్రభుత్వ అవసరాల కోసం కేటాయించిన విలువైన స్థలానికి వెంటనే, ముందస్తుగా పాజిషన్ కల్పించి, ఫెన్సింగ్ ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు.. ఆకుల సతీష్ టీమ్ తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. పేట్ బషీరాబాద్ సర్వే నెంబర్ 23లో 2023కు ముందే డీసీపీ కార్యాలయం నిర్మాణానికి కేటాయించారు.. గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం హయాంలోనే కార్యాలయం కూడా నిర్మించారు.. మైసా కన్స్ట్రక్షన్ కట్టబెట్టేందుకు నిబంధించిన భావించి, 2023 లోనే, డీసీపీ కార్యాలయాన్ని నిర్మాణానికి కూల్చేశారు.. అప్పటి నుండి ఈ రెండు ఎకరాల ప్రభుత్వ భూమిని ఇతర నిర్మాణాలకు ఉపయోగించే ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయని ఆరోపించారు.. ముఖ్యంగా కొన్ని నిర్మాణాలకు అప్రెసియేట్ రోడ్డుగా ఈ ప్రభుత్వ స్థలాన్ని వినియోగించేందుకు ముమ్మర ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయని ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారు.. ప్రభుత్వ అవసరాల కోసం ప్రత్యేకంగా కేటాయించిన ఈ స్థలాన్ని ఆ నిర్మాణ సంస్థకు అప్రెసియేట్ రోడ్డు కోసం, పార్టీలకు అతీతంగా ప్రభుత్వ భూమి కబ్జాకు ప్రయత్నం జరుగుతోందని ఆరోపిస్తున్నారు..

అధికారులపై 'ఐఏఎస్'ల ఒత్తిళ్లు ఉండకూడదు: ఆకుల సతీష్..!

పేట్ బషీరాబాద్ సర్వే నెం.23 ప్రభుత్వ భూమి కబ్జా వ్యవహారంలో సైబరాబాద్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ కమిషనర్ ఐఏఎస్, ఒత్తిడి మేరకు, జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశాలను అమలు చేయడం తక్షణమే నిలిపివేయాలని ఆకుల సతీష్ టీమ్ డిమాండ్ చేసింది.. ప్రభుత్వ భూముల పరిరక్షణ విషయంలో అధికారులు రాజకీయ నాయకులు, ఇతర ఒత్తిళ్లకు తలొగ్గకుండా, రెవెన్యూ రికార్డులు, భూమి కేటాయింపు ఉద్దేశ్యం, ప్రభుత్వ నిబంధనల ప్రకారం నిర్ణయం తీసుకోవాలని కోరారు.. డీసీపీ కార్యాలయం వంటి ప్రజా భద్రతకు సంబంధించిన కీలకమైన ప్రభుత్వ కార్యాలయం కోసం కేటాయించిన స్థలాన్ని కూడా కబ్జాదారుల కోసం ప్రయత్నాలు ఉపసంహరించుకోవాలని, భవిష్యత్తులో ఎలాంటి వివాదాలకు తావులేకుండా ముందుగానే రక్షించాలని సూచించారు.. స్థలాన్ని ఖాళీగా ఉంచడం వల్ల ఆక్రమణకు గురవుతాయని, అందువల్ల వెంటనే ప్రభుత్వ ఆధీనంలోకి తీసుకుని స్పష్టమైన హద్దులు ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు..

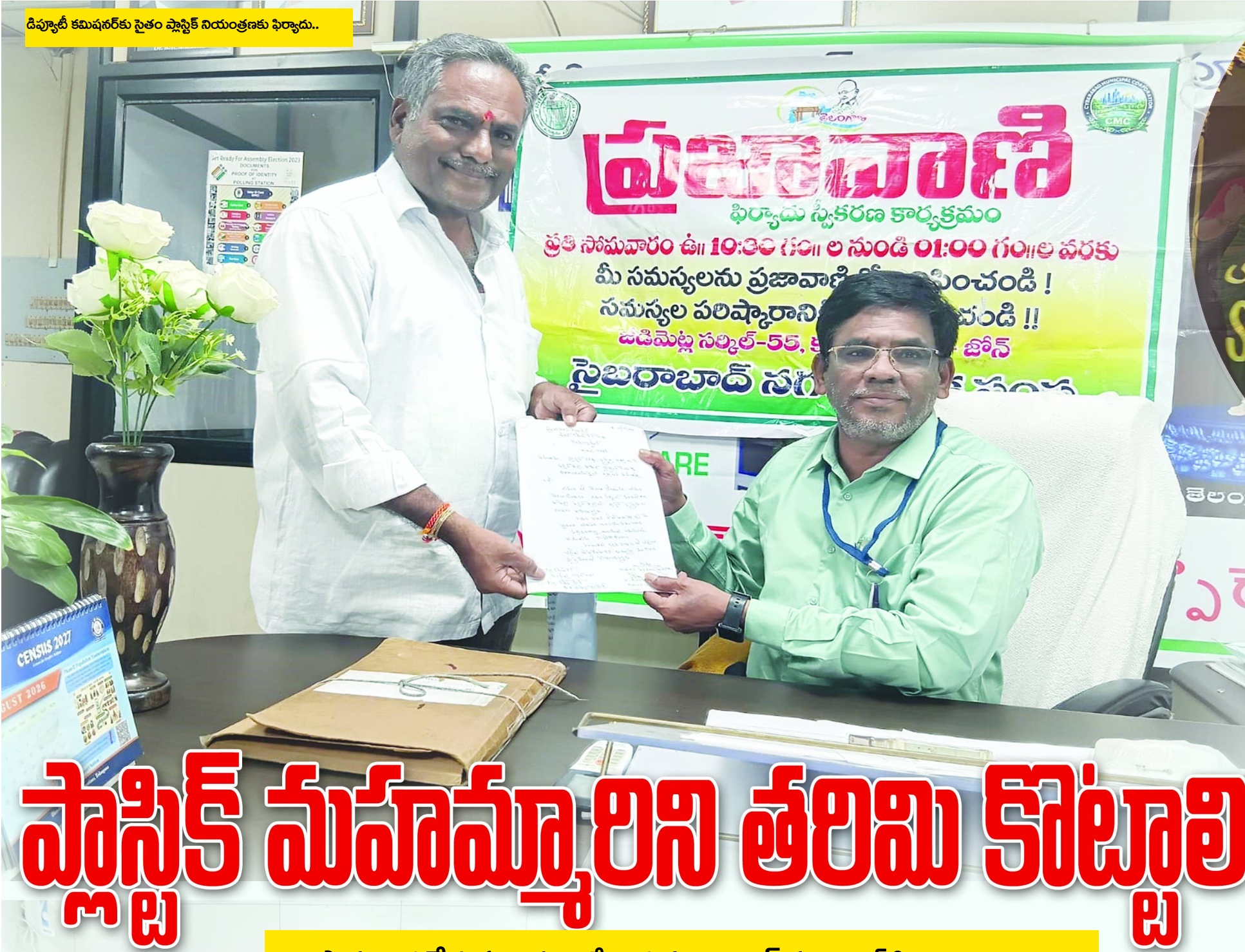
చర్యలు లేకుంటే శాంతియుత నిరసన..!

ప్రజావాణిలో ఫిర్యాదు చేసినప్పటికీ అధికారులు తక్షణ చర్యలు తీసుకోకపోతే శనివారం కుత్బుల్లాపూర్ ఎమ్మార్వీ కార్యాలయం ఎదుట శాంతియుత నిరసన కార్యక్రమం చేపడతామని ఆకుల సతీష్ టీమ్ హెచ్చరించింది.. ప్రభుత్వ స్థల పరిరక్షణ కోసం ప్రజాస్వామ్య పద్ధతిలో ఆందోళన కొనసాగిస్తామని తెలిపింది.. సర్వే నెంబర్ 23లో డీసీపీ కార్యాలయం కోసం కేటాయించిన రెండు ఎకరాల స్థలాన్ని ఎలాంటి రాజకీయ ఒత్తిళ్లకు తావివ్వకుండా ప్రభుత్వ అవసరాల కోసమే కాపాడాలని, అధికారులు తక్షణమే స్థలాన్ని పరిశీలించి హద్దులు నిర్ధారించి ఫెన్సింగ్ ఏర్పాటు చేయాలని ఆకుల సతీష్ టీమ్ డిమాండ్ చేసింది.



అధికారులు గతంలో ప్రభుత్వ భూమిలో పెట్టిన హెచ్చరిక బోర్డు, కందకం తవ్వినది..





- సింగిల్ యూజ్ ప్లాస్టిక్పై ఉక్కుపాదం మోపాలని, జోనల్ కమిషనర్ కు వినితీపత్రం.
- ఫంక్షన్ హాళ్లు, హోటళ్లలో ప్లాస్టిక్ ఇస్తరాకులకు అడ్డుకట్ట వేయాలని విజ్ఞప్తి..
- రైతుబజార్లు, వారాంతపు అంగళ్లలో తనిఖీలు ముమ్మరం చేయాలని విన్నపం.
- డ్రైనేజీలను ముంచేస్తున్న ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలపై చర్యలు..
- ప్లాస్టిక్ తయారీ, విక్రయాలపై కఠినంగా నిఘా పెట్టాలి..!



- సామాజిక వేత్త, పర్యావరణ ప్రేమికుడు రవీందర్ ముదిరాజ్ ఫిర్యాదు..
- నిబంధనలు ఉల్లంఘిస్తే కఠిన చర్యలు చేపట్టాలని ప్రజావాణిలో కంప్లెయింట్..!

కుత్బుల్లాపూర్, పెన్ పవర్, ఆగస్టు 17:
నగరంలో విచ్చలవిడిగా వినియోగిస్తున్న సింగిల్ యూజ్ ప్లాస్టిక్పై అధికారులు కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని సామాజిక వేత్త పర్యావరణ ప్రేమికుడు కోలా రవీందర్ ముదిరాజ్ కోరారు.. ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో కుత్బుల్లాపూర్ జోనల్ కమిషనర్ పింకేష్ కుమార్ (బిఎస్ఎస్)ను కలిసిన, కోల రవీందర్ ముదిరాజ్ ప్లాస్టిక్ సమస్యను వివరించారు.. ఫంక్షన్ హాళ్లు, రైతుబజార్లు, వారాంతపు సంతలు, హోటళ్లు, టిఫిన్ సెంటర్లు, దేవస్థానాలు, క్యాటరింగ్ కేంద్రాల్లో నాణ్యతలేని సింగిల్ యూజ్ ప్లాస్టిక్ కవర్లు, ప్లాస్టిక్ ఇస్తరాకులు, బాటిళ్ల వినియోగం రోజు రోజుకు పెరిగిపోతోందని తెలిపారు. ఫంక్షన్ హాళ్లలో వేలాది రూపాయల అద్దె వసూలు చేస్తున్నప్పటికీ స్టీల్ ప్లేట్లకు బదులుగా ప్లాస్టిక్ ఇస్తరాకుల్లో భోజనాలు వడ్డిస్తున్నారని అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లారు.. సింగిల్ యూజ్ ప్లాస్టిక్ వినియోగం వల్ల పర్యావరణంతో పాటు ప్రజారోగ్యానికి తీవ్ర ముప్పు ఏర్పడుతోందని పేర్కొన్నారు.. ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలు డ్రైనేజీలో పేరుకుపోవడంతో వర్షాల సమయంలో నీటి ప్రవాహానికి ఆటంకం ఏర్పడి కాలనీలు ముంపునకు గురవుతున్నాయని అన్నారు.. ఇటీవల హైద్రా, డ్రైనేజీల శుభ్రత చర్యల్లో టన్నుల కొద్దీ ప్లాస్టిక్ కవర్లు, బాటిళ్లు, ప్లాస్టిక్ ఇస్తరాకులు బయటపడటమే సమస్య తీవ్రతకు నిదర్శనమన్నారు..

వివిధ సర్కిల్లకు జోనల్ కమిషనర్ ఆదేశాలు..
ప్లాస్టిక్ కవర్ల సమస్యపై స్పందించిన కుత్బుల్లాపూర్ జోనల్ కమిషనర్ పింకేష్ కుమార్ సంబంధిత అధికారులకు తక్షణమే ఆదేశాలు జారీ చేసినట్లు తెలిపారు. ఫంక్షన్ హాళ్లు, హోటళ్ల యజమానులు, దేవస్థానాల అధ్యక్షులు, కార్యదర్శులతో సమావేశాలు నిర్వహించాలని అన్ని సర్కిల్ కమిషనర్లను ఆదేశించారు. అనంతరం నిబంధనలు ఉల్లంఘించే వారికి నోటీసులు జారీ చేసి చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించినట్లు, రవీందర్ ముదిరాజ్ మీడియాకు వెల్లడించారు.. సింగిల్ యూజ్ ప్లాస్టిక్ తయారీ, విక్రయాలు, వినియోగంపై కఠినమైన నియంత్రణలు అమలు చేయాలని పర్యావరణ ప్రేమికులు కోరారు. గోమాతలు, జలవనరులు, మానవ ఆరోగ్యంపై ప్లాస్టిక్ ప్రభావాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని అధికారులు కేవలం అవగాహన కార్యక్రమాలకే పరిమితం కాకుండా, తయారీ కంపెనీలు మొదలుకొని విక్రయాలు, వినియోగం వరకు ప్రతి దశలోనూ కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. సమస్యపై వెంటనే స్పందించి అధికారులకు ఆదేశాలు ఇచ్చిన జోనల్ కమిషనర్ కు కోల రవీందర్ ముదిరాజ్ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు..

యువతని హతమార్చిన యువకుడు
హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: బాలాపూర్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో ఒక దారుణమైన హత్య ఘటన చోటుచేసుకుంది. లభించిన సమాచారం ప్రకారం, 21 ఏళ్ల మొహమ్మద్ సలాం పై 21 ఏళ్ల రెహ్మా హత్య కేసు నమోదు చేసారు. ఇద్దరూ ఒకే ఫంక్షన్ హాల్లో పనిచేస్తున్నారు. రెహ్మా, దాదాపు ఒక సంవత్సరం నుంచి సలాం తో ప్రేమ సంబంధంలో ఉండి, బ్రీక్ చేసే సమయం నుంచి బిస్మిల్లా కాలనీలో సలాం తో కలిసి నివసిస్తున్నట్లు బంధువులు చెబుతున్నారు. పోలీసుల సమచారం ప్రకారం, ఆదివారం అర్ధరాత్రి ఇద్దరి మధ్య వాగ్వాదం జరిగింది. ఆ తర్వాత రెహ్మాను హతమార్చి బ్యాగులో పెట్టి పారిపోవడానికి ప్రయత్నించారు. హత్య అనంతరం మృతదేహాన్ని ఒక గోనె నంబిలో పెట్టి తీసుకెళ్లే ప్రయత్నం చేశారు. అదే సమయంలో బాలాపూర్ పోలీసులు మొహమ్మద్ సలాంను పట్టుకున్నారు. పోలీసులు మృతదేహాన్ని స్వాధీనం చేసుకుని పోస్టుమార్టం కోసం ఆసుపత్రికి తరలించారు. బాలాపూర్ పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి, హత్యకు గల అసలు కారణాలు మరియు ఘటనకు సంబంధించిన అన్ని కోణాల్లో దర్యాప్తు కొనసాగిస్తున్నారు.

కస్తూర్బా పాఠశాలలో ఫుడ్ పాయిజన్:
18 మంది విద్యార్థులకు అస్వస్థత....
హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: సిద్దిపేట జిల్లా మద్యపూర్లోని కస్తూర్బా గాంధీ బాలికల పాఠశాలలో రాత్రి భోజనం వికటించి 18 మంది విద్యార్థినులు తీవ్ర అస్వస్థతకు గురయ్యారు. వాంతులు, కడుపునొప్పితో ఇబ్బంది పడుతున్న విద్యార్థినులను పాఠశాల సిబ్బంది చికిత్స నిమిత్తం హాటాహుటీన ఆసుపత్రికి తరలించారు.

నకిలీ పెరుగు గుట్టు రట్టు
హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: కుషాయిగూడ పోలీసు స్టేషన్ పరిధిలోని వైష్ణవి ఎస్టేట్ లో నందిని మిల్క్ సెంటర్లో అక్రమంగా కల్తీ పెరుగు, కల్తీ కోవా తయారీ సెంటర్ పై మల్కాజ్గిరి ఎస్.ఓ. పోలీసులు దాడి చేశారు. సుమారు 120 కిలోల కల్తీ పెరుగు, 6 కిలోల కోవాను తరలిస్తున్న రామచందర్ అనే వ్యక్తిని అదుపులోకి తీసుకుని టాటా ఏస్ వాహనాన్ని స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్.ఓ.టి. ఎస్సై సాయికుమార్ మాట్లాడుతూ కల్తీ పాలకోవా, కల్తీ పెరుగును తయారు చేస్తూ మృసుఫ్యాక్చర్ డేటు, ఎక్స్పైరీ డేటుతో పాటు, ఎలాంటి లేబిల్ వేయకుండా చాలా కాలంగా అక్రమంగా విక్రయిస్తున్నట్లు విశ్వసనీయ సమాచారం మేరకు నందిని మిల్క్ సెంటర్ పై మల్కాజ్గిరి ఎస్.ఓ.టి. ఎస్సై సాయికుమార్, ఎస్సై పోలీసుల ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం మెరుపు దాడులు చేశామని తెలిపారు. కల్తీ వస్తువులను రెడ్ హ్యాండెడ్ గా పట్టుకొని, టాటా ఏస్ వాహనాలను సీజ్ చేశారు ఎస్.ఓ.టి. పోలీసులు. నందిని మిల్క్ పార్లర్ ఓనర్ రామచందర్ ను అదుపులోకి తీసుకున్నారు. పెరుగు, కోవా శాంపిల్ లను ఫుడ్ సేఫ్టీ ఇన్స్పెక్టర్ కు వంపించి పూర్తి ఆధారాలు వచ్చిన తర్వాత చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. ఈ మేరకు నందిని మిల్క్ పార్లర్ లో తనిఖీలు నిర్వహించగా దాదాపు 1000 కిలోల పెరుగు, 50 కిలోల కోవా నిలువ ఉంచినట్లు ఎస్సై సాయికుమార్ తెలిపారు. ప్రజల ప్రాణాలతో చెలగాటమాడుతూ వారికి హానిచేసే కల్తీ ఆహార పదార్థాలు, నకిలీ వస్తువులు ఎవరైనా తయారు చేస్తే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని మల్కాజ్గిరి ఎస్సై పోలీసుల హెచ్చరించారు.

కోట్లు తిన్నారు.. కాంగ్రెస్ లో చిన్నారెడ్డి రేపిన చిచ్చు
ప్రశ్నా బాణం.. ఇక ఎమ్మెల్యే మేఘారెడ్డిపై చిన్నారెడ్డి చేసిన ఆరోపణలు ఒక రేంజ్ లో ఉన్నాయి. నియోజకవర్గాన్ని అవినీతిమయం చేశారని.. అభివృద్ధి పనులకు అడ్డుపడుతున్నారని ఆరోపించారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి శంకుస్థాపన చేసిన ఐటీ టవర్ పనులు, నర్సంగాయిపల్లి పీజీ సెంటర్ రూ.9 కోట్ల గర్బ్ హాస్టల్, రూ.15 కోట్ల బాయ్స్ హాస్టల్ పనులకు ఎమ్మెల్యే గారే స్పీడ్ బ్రేకర్లు వేశారట. కారణం ఏంటయ్యా అంటే... ఆ కాంట్రాక్టర్ మనాయన కాదు అని.. “మాజీ మంత్రి, ప్రస్తుత ఎమ్మెల్యే కలిసి కోట్లు నమిలేశారు.. నా రాజకీయ భవిష్యత్తును దెబ్బతీయాలని చూస్తే చూస్తూ ఊరుకోను” అని చిన్నారెడ్డి హెచ్చరించారు. మొత్తానికి కాంగ్రెస్ లో పదవులు, టికెట్లు రాని సీనియర్ల అసంతృప్తి “జీవన్ రెడ్డి బ్రాండ్” తిరుగుబాటు రూపంలో రూపాంతరం చెందుతుండటం.. శ్రేణులకు సరికొత్త పొలిటికల్ ఎంటర్టైన్మెంట్ ను అందిస్తోంది. అయితే ఈ ఆరోపణలపై ఎమ్మెల్యే మేఘారెడ్డి ఏ రేంజ్ లో రియాక్ట్ అవుతారో.. అధిష్ఠానం ఈ అసంతృప్తి మంటలను ఎలా చల్లారుస్తుందో వేచి చూడాలి!

హైదరాబాద్ పెన్ పవర్: తెలంగాణ కాంగ్రెస్ వనపర్తి టికెట్ ఇవ్వండి.. ఎన్నికల ఖర్చులకు డబ్బులు లేకపోతే పార్టీ ఫండ్స్ నుంచే చూసుకోండి” అని రేవంత్ రెడ్డికి కబురు పంపారట. కానీ మన ఎన్నికల కమిటీ బాబులు మాటకే ప్రాధాన్యమిచ్చి.. మేఘారెడ్డికి టికెట్ ఇచ్చేవారని చిన్నారెడ్డి ఆవేదనతో పాటు ఆరోపణల అప్రాన్ని ప్రయోగించారు. అధిష్ఠానం మాటకే విలువ లేకపోతో.. ఇక సీనియర్ల మాటను ఎవరు వింటారనేది ఆయన మార్క్

ఒకప్పుడు ట్రంప్‌కు అత్యంత సన్నిహితురాలిగా, మాగా ఉద్దమంలో కీలక నేతగా ఉన్న గ్రీన్, -ఇరాన్ అణ్వాయుధాల తయారీకి చేరువలో ఉందన్న వాదన కేవలం మిషేని వ్యంగ్యంగా వ్యాఖ్యానించారు. ఆమెతోపాటు కెంటుకీకి చెందిన సెనెటర్ ర్యాండ్ పాల్ వంటివారు కూడా 'మరో ముందస్తు యుద్ధం' మొదలైందని విమర్శించగా, కాంగ్రెస్ ఆమోదం లేకుండా యుద్ధం మొదలుపెట్టడాన్ని రాజ్యాంగ విరుద్ధమని కాంగ్రెస్ సభ్యుడు థామస్ మ్యాన్ వ్యాఖ్యానించారు. ఇదే సమయంలో, యుద్ధ వాతావరణంలో నకిలీ పాపాలు ఎంత వేగంగా వ్యాప్తి చెంది, అంతర్జాతీయ దేశాన్నే కలవరపెట్టగలిగిందో చూడండి మరో ఘటన వెలుగులోకి వచ్చింది. ఆగస్టు 5న భారత్‌లోని ఒక ఎక్స్ భూతాశుంచి, ఇరాన్ ఐఆర్జీజీ కమాండర్ ట్రిగ్‌డియర్ జనరల్ అహ్మద్ వాసిదీ అణుబాంబు తయారీని అంగీకరించినట్లు చూపే ఒక పోస్టు

■ పనికొచ్చే పలుకు



ಈ ಟಾಪ್ ಸೆಕ್ರೆಟ್ ಮಿಕ್ಕು ತಿಳಿಸಾ?

దట్టపు లేకుండా, సమయం వెచ్చించకుండా, ఎలాంటి ప్రత్యేక పరిచరాలూ అవసరం లేకుండా, క్షణాల్లో కరిగొచ్చి, మనసును సానుకూలంగా మార్చే అద్భుతమైన రహస్యం తెలుసా? అదే - చిరునవ్వు. "నవ్వుదానికి అపకాశాన్ని క్రియేట్ చేసుకోండి, ఆ నవ్వును నలుగురికీ" పంపండి" అని ప్రముఖ ఆమెరికన్ రచయిత నీల్ డోనాల్డ్ వాల్డ్ చెప్పిన మాటల వెనుక లోతైన శాస్త్రీయ నశ్యం దాగివుంది. చిన్న చిరునవ్వు కరీరంలోని రసాయనిక ప్రవృత్తను (ఫిజియోలాజికల్ కెమిస్ట్రీ) సానుకూలంగా మారుస్తుందని ఆయన అన్న మాట వేరలం ఆధ్యాత్మిక ఉపదేశం కాదు, ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం కాదు.

మనం నవ్వునప్పుడు మెదడులో ఎందార్నిన్ను, దోపమైన, నెర్రోకోనిన్ వంటి 'హ్యూమో హోర్మోన్లు' విడుదలవుతాయి. ఇవి మనసును తేలికపరచడమే కాదు, శరీరంలో సాన్నిధ్య తగ్గించే సహజ శక్తిని నివారిణులుగా పనిచేస్తాయి. అదే సమయంలో ఒత్తిడి హోర్మోన్లైన కార్టిజోల్, అడ్రినలినోన్ స్థాయిలు తగ్గిపోతాయి. ఆనక్షీకరమైన విషయమేమిటంటే, నిజంగా సంతోషంగా ఉండి నవ్వునా, లేదా కేవలం ముఖ కండరాలను నవ్వు భంగిమలో ఉంచినా, రెండూ సందర్భాల్లోనూ మెదడు దాదాపు ఒకేలా స్పందిస్తోంది. పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. దీన్నే 'ఫేషియల్ ఫీడ్బ్యాక్ హైపోథెసిస్' అంటారు. అంటే, మీకు నవ్వు రాకపోయినా, కావాలని కానేవు నవ్వుతే కూడా శరీరం సానుకూలంగా స్పందిస్తుంది. ఇక నవ్వునను సులుగురితో పంచుకోవాలన్నా చాల్స్ సూచన వెనుక మీరే గొప్ప సత్యమంది. నవ్వు అనవ్వాలిగాని వాస్తవిస్తుంది. మేరొ నివ్యామితీగా నవ్వునప్పుడు, చుట్టూ ఉన్నవారి మెదడులోని 'మిర్రర్ న్యూరాన్స్' ప్రవహించినాయి, వారు కూడా ఆప్రదుత్తుంగా నవ్వుతారు. ఇది కేవలం వ్యక్తిగత ప్రయోజనమే కాదు, సామాజిక బంధాలను బలపరిచే శక్తివంతమైన సాధనం కూడా. ఒక కార్యాలయంలో, కుటుంబంలో, స్నేహితుల మధ్య నవ్వు పంచుకోవడం వల్ల సమృతం పెరుగుతుంది, ఒత్తిడి తగ్గుతుంది, సానుకూల వాతావరణం ఏర్పడుతుంది. తెలుగు సాహిత్యంలోనూ నవ్వు గొప్పతనాన్ని కీర్తించిన సందర్భాలు కోకొల్లలు. ఒక ప్రసిద్ధ న్యూకీ ఇలా చెబుతుంది - 'నవ్వుల బలతకాని, నవ్వున్న బలతకాలి' అని పేర్లలు అనేవారు. నవ్వుల రేడు చాడ్స్ చాన్స్లిన కూడా ఇలా అన్నాడు: *A day without laughter is a day wasted.* అంటే, నవ్వు లేని రోజు వృధా అయిన రోజే. ఈ మాటలు కేవలం భావోద్వేగపరమైన ఓటార్లు కోసం చెప్పినవి కావు, జీవన విధానాన్ని మార్చే శక్తివంతమైన సూత్రాలు.

మన నిత్య జీవితంలో ఈ సూత్రాన్ని ఎలా అన్వయించుకోవచ్చు? ఉదయం లేవగానే అద్దంలో మిమ్మల్ని మీరు చూసుకుని ఒక చిరునవ్వు నవ్వండి. కార్యాలయంలో నహోద్యోగులతో, ఇంట్లో కుటుంబ సభ్యులతో మూడ్‌బేటప్పుడు నవ్వుతూ ముట్టాడండి. చిన్నతీలల నిమిల్లవన నవ్వున గమనించి, దాన్ని మీరు అలవర్చుకోండి. ఎంత బీజాగా ఉన్నా, ఎంత ఒత్తిడిలో ఉన్నా, రోజులో కొన్ని క్షణాలైనా నిశ్చయతీగా నవ్వడానికి కేటాయించండి. ఇది మీ శారీరక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడమే కాదు, మీ చుట్టూ ఉన్నవారి జీవితాల్లోనూ వెలుగు నింపుతుంది. గర్భంవలన ఉండే -నవ్వు ఖర్చు లేని ఔషధం, కానీ దాని పోషాంశం అమూల్యం.

పైరలో అయింది. ఇజ్రాయేల్, అమెరికా అణ్వాయుధాలను కలిగి ఉన్నంతకాలం తాము తమ అణు ప్రయత్నాలను వదులుకోవోమని ఆయన చెప్పినట్లు ఆ పోస్ట్లో పేర్కొనగా, దానికి ఏమి రూపొందించిన అణు పరీక్ష పొగ చిత్రాన్ని కూడా జోడించారు. ఇది క్షణాల్లో ఇజ్రాయేల్ మీడియా అందిపుచ్చుకుని, తాము అణుబాంబును తయారు చేస్తున్నామని ఇరాన్ తొలిసారి బహిరంగంగా అంగీకరించిందని ప్రసారం చేసింది. ఇజ్రాయేల్ ప్రధాని నెతన్యూహూ స్వయంగా దీనిని ఇరాన్ ఉద్దేశతాపకు రుజువుగా అభివర్ణించారు. ఐక్యరాజ్యసమితిలో అమెరికా రాయబారి హైక్ వాట్స్ సెనెట్లో రిక్ నోట్‌పేయి బహుముఖ కూడా ఈ పోస్టును షేర్ చేయడంతో, అమెరికా ప్రధాన మీడియాలో దీనిపై కథనాలు ప్రసారమయ్యాయి. అయితే, 'ది ట్రైబ్యూన్' ఫ్యాక్ట్-చెక్‌లో ఇది ఖరీదైన నకిలీదని తేలింది. దీనిపై ఇరాన్ విదేశాంగ శాఖ ప్రతినిధి ఇస్మాయిల్ బహూయా తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తూ, తమపై



సాగుతున్న దుష్ప్రవారానికి ఇది మరో నిదర్శనమని, రెండు దశాబ్దాలుగా సైనిక చర్యను సమర్థించుకోవడానికి ఇజ్రాయెల్ ఇలాంటి కుట్రలు పన్నుతూనే ఉందని మండిపడ్డారు. నిజం బయటపడిన వెంటనే మెక్ వాల్ తన పోస్టు తొలగించారు.

ఈ రెండు ఘటనలను కలిపి చూస్తే, ట్రంట్ పరిపాలన ఎదుర్కొంటున్న బహుముఖ ఒత్తిడి స్పష్టం. ఒకవైపు సొంత పార్టీలోనే యుద్ధ వ్యతిరేక స్వరాలు ఐదలగా వినిపిస్తున్నాయి, మరొకవైపు యుద్ధాన్ని సమర్థించే వర్గం మాత్రం దీన్ని 'చారిత్రక నాయకత్వ నిర్ణయం'గా అభివర్ణిస్తోంది. యుద్ధం మొదలైనప్పుడు సెనేటర్ లిండ్సే గ్రాహం, కేటీ బ్రీట్ వంటివారు ఫ్లోరిడ్ మద్దతు ప్రకటించగా, గ్రీన్ వంటివారు మాత్రం మొదటి నుంచీ వ్యతిరేకిస్తూ వచ్చారు. ఈ విభజన కేవలం రాజకీయ చర్చకే పరిమితం కాదు - యుద్ధం ఆరంభించిన తరువాత, నెలలు దాటిగా ముగిసిన కేవలం పదహారే వంటి అరుదు నిలవలు తగిలిపోతడం, వసుమధి దరలు, ప్రవృత్తులు ఐదే వరకొందరం వంటి వాస్తవ సమస్యలు ట్రంట్పై ఒత్తిడిని పెంచుతున్నాయి. వైస్ ప్రెసిడెంట్ జేడ్ వాన్స్ మొదట్లో ఇరాక్ తరహా సుదీర్ఘ యుద్ధంలో అమెరికా చిక్కుకునే అవకాశమే లేదని

ఎవేలో కారిడార్ల పరుగులు!

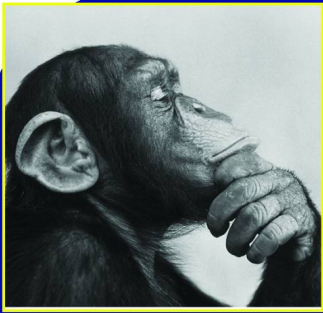


దృక్పథాన్ని ఇవి ప్రతిబింబిస్తున్నాయి.

ఈ కారెడార్ వ్యూహానికే ఘనాదిగా నిలుస్తున్నది మౌలిక సదుపాయాల కల్పనలో ప్రభుత్వం చూపుతున్న చొరవ. తీరప్రాంతంలో ఐదు గ్రేన్స్ ట్రస్ట్ పోర్టులు నిర్మాణంలో ఉన్నాయి. సమయపట్టుం (రూ. 4,929 కోట్లు, 3.04 ఎంఎంఓవీఎస్ సామర్థ్యం), మచిలీపట్నం (రూ. 5,156 కోట్లు, 35.12 ఎంఎంఓవీఎస్), మూలపేట (రూ. 4,362 కోట్లు), కేశవీపేట (రూ. 2,620 కోట్లు), ఎంఎంఓవీఎస్ క్యాప్టివ్ పోర్టు (రూ. 5,816 కోట్లు, 20.5 ఎంఎంఓవీఎస్). వైమానిక రంగంలో 14 అదనపు విమానాశయాలు అందుబాటులోకి తెచ్చాలని, ప్రతి 150 కిలోమీటర్లకు ఒక విమానాశ్రయం ఉండాలని, 10 వాటర్ డ్రోమ్‌లు ప్రారంభించాలని, 2030 నాటికి ఏరోస్పేస్ కేంద్రంలో బిలియన్ డాలర్ల పెట్టుబడిని ఆకర్షించాలని ప్రభుత్వం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది. అమరావతి రాజధాని నగర నిర్మాణానికి సింగపూర్ ప్రభుత్వం, సర్వానా జూరాంగ్ సంస్థ సహకారంతో మున్ఫర్ట్ షాన్ సిద్ధమైంది. ప్రపంచ బ్యాంకు, ఏడీటీ, హెడ్కో, నాస్కో నుంచి రూ.40,887 కోట్లు ఇప్పటికే సమకూరగా, మరో రూ.43,000 కోట్లు సమీకరించాల్సి ఉంది. రూ.28,000 కోట్లు పెట్టుబడిని ఇప్పటికే సిద్ధంగా ఉన్నాయి. దేశంలోనే తొలి క్యాంపస్ వ్యాప్తి అమరావతి నెలపు కానుక అంటుంటుంటే విశేషం. అంతేకాక, రాష్ట్రం రూ.1.23 లక్షల కోట్లు విలువైన వీవీపీ ప్రాజెక్టుల షెవెల్లెన్‌ను వేగవంతం చేసేందుకు కేట్ర వీవీపీ పాలసీ-2026ను ఆమోదించింది, రూ.1,500 కోట్లను వయబిలిటీ గ్యారంటీ ఫండ్‌లోంచి,

కేటాయించడం, ప్రైవేటు పెట్టుబడులకు ప్రభుత్వం ఎంత ప్రాధాన్యం ఇస్తోందో సుషం చెప్తోంది.

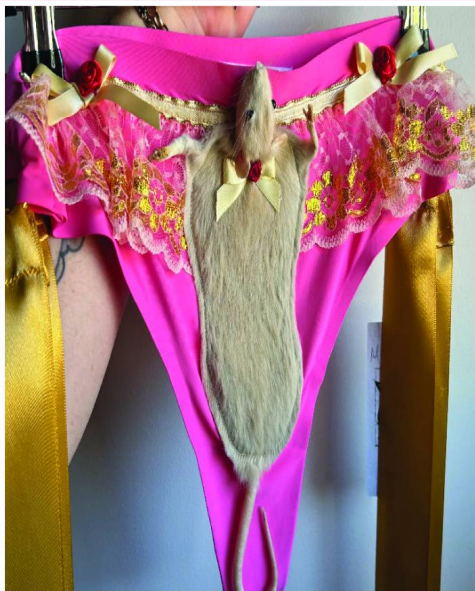
ఈ మొత్తం వ్యూహం వెనుక ఉన్న అంతిమ లక్ష్యం స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది - 2047 నాటికి 2.4 శ్రీలియన్ డాలర్ల ఆర్థిక వృద్ధుగా, 42,000 డాలర్ల తలసరి ఆదాయంతో, 450 శ్రీలియన్ డాలర్ల ఎగుమతులతో 'స్వర్ణాంధ్ర'గా రాష్ట్రాన్ని తీర్చిదిద్దాలన్నది మారుమల ప్రభుత్వ దృఢాంగితక. ఇంతటి భూపరివార్త లక్ష్యాన్ని సాధించాలంటే, కేవలం భారీ పెట్టుబడులు రావడం మాత్రమే సరిపోదు - అవి సరైన భౌగోళిక ప్రణాళికతో, స్థానిక వనరులకు అనుగుణంగా, వసర్లలో అనుసంధానతతో అవసరమవుతాయి వ్యాపించాలి. కారీదంతో విధానం సరిగ్గా ఈ అర్థమన్నీ తీరుస్తోంది. విశాఖపట్నం భారీ పరిశ్రమలు, ఇంధనానికి, అమరావతి భవిష్యత్తు అంకేటికతలు, పాలనకు, తిరుపతి అంతరిక్షం, రక్షణ రంగాలకు కేంద్రంగా మారడం ద్వారా, ఒక్కో ప్రాంతం తన లబ్ధాన్ని పెంచుకుంటూనే, రాష్ట్రం మొత్తానికి సమతుల్య అభివృద్ధిని అందించే అవకాశం ఏర్పడుతోంది. గూగుల్, లియన్స్, ఆర్మింగ్ మిల్లర్ వంటి అంతర్జాతీయ, జాతీయ దిగ్గజాలు ఇప్పటికే ఈ దృఢాంగితత్వ విశ్వాసం ఉంటే భారీ పెట్టుబడులు పెడుతుండటం, ఏవీ కారీదారీ వ్యూహం కేవలం కాగితాలకే పరిమితం కాకుండా, నాన్వ బుహం దాల్చుతోందనేందుకు స్పష్టమైన నిదర్శనం. ఈ దిగ్గజాత్మక అభివృద్ధి నమూనా కొనసాగితే, రానున్న రహస్యభారీ ఆంధ్రప్రదేశ్ దేశంలోనే అగ్రగామి ఆర్థిక శక్తిగా ఎదిగే అవకాశం మెండుగా కనిపిస్తోంది. ■



ఎప్పుడూ ప్రతికూలంగా అలోచించాలి. రోజంతా ఇంట్లోనే గడపాలి. సంగ్గా నిద్రపాకెపాకెకూడదు. ప్రతిదానికి స్వస్థాయి చేయాలి. సమస్యలకు ఇతరులను నిందించాలి. ప్రాసెస్ చేసిన జంక్ ఫుడ్ తినాలి. ఉదయాల్ని పోసి చూస్తూ గడిపేయాలి. భయాలు- నెగేటివిటీని వ్యాప్తి చేసేవారిని అనుసరించాలి. ఇవన్నీ చేద్దే - కోపమూ తెలుసు కదా! ఇవన్నీ జీవితాల్ని నాశనం చేస్తాయని మీకు ముందు కదూ. మరి మంచి జీవితం కావాలనుకుంటే... సింపుల్, వీటికి పూర్తి విరుద్ధమైన అలవాట్లు చేసుకోండి. లేదా శారీరక వ్యాయామంపై దృష్టిపెట్టండి. అన్నీ, వాటంతట అవే సస్తాయి.

-మహాదేవ

ಪಿಂಚಲ್ವೆ ಪಿಂಚಲು



ఎలకతో ఎబ్బెట్టు ఫ్యాషన్

అష్టేలియుడు చెందిన రాబ్ ఆడిబీ గిజార్డ్ అనే వింత వస్తువుల బోడిజీ, నిజమైన బాక్సైడ్లెస్ (సంరక్షిత) ఎలకలను కట్టిన మహిళల కోడలుల శ్రేణిలో నల్లరింట తీవ్ర దుమారం రేపేది. ఈ అక్టోబర్లో (జూన్ 8 డిజైన్లను వచ్చిన ఈ అద్భుతమైన" (కొందరి దృష్టిలో "బానిసాకారమైన") ఆకాపన, ఇన్స్టాగ్రామలో పోస్ట్ చేసిన వెంటనే వైరల్గా మారింది.

లింకేటోరీ పేరుతో కాపీరింగ్ చేసిన ఈ దుస్తులు ధరించడానికి ఉద్దేశించినవి కానీ డిజైన్లో స్పష్టం చేసినా తమ బానిసావలనలు అక్షిప్తపరచడానికే లేదా భయపెట్టడానికే వీటిని ధరించాలని కొందరు ఉత్సాహం చూపడం విశేషం. ఒక్కో జత ధరి మకంగా 190 అష్టేలియన్ డాలర్లు (సుమారుగా రూ.11,400), ఎలకల మూలం గురించి పారదర్శకంగా వివరణ ఇచ్చినప్పటికీ, ఈ శతృత్వలు తీవ్ర విమర్శలను, వివాదాన్ని ఎదుర్కొంటున్నాయి.

అంతర్జాతీయంగా షిప్పింగ్ సమస్యలను కూడా అందిస్తున్న ఈ బ్రాండ్, షాక్ వాల్యూతో అందించే దృష్టిని ఆకర్షించినప్పటికీ మాత్రం విజయం సాధించింది!

పాట్టలో మెదడు

జీర్ణకోశ వ్యవస్థలో పేగులు (గట్) ఒక భాగమే కావచ్చు. కానీ వీటి పరిమితి అంతటితోనే అగిపోదు. 'రెండో మెదడు'గానూ వ్యవహరిస్తుంటాయి. అలాగని మెదడు మాదిరిగా ఆలోచన, వివేచన, కార్యకారణ విచక్షణ వంటి పనులు చేస్తుందని కాదు. నాడులు, నాడీ సమాచార వాహకాలు, హార్వేస్టు, కోట్లాది సూక్ష్మక్రిములు, రోగనిరోధక సంతకాల ద్వారా నిరంతరం మెదడుతో అనుసంధాన మవుతాయి. ఆ మాటకొస్తే కొన్ని విషయాల్లో మెదడునూ నియంత్రిస్తుంటాయి. అందుకే పేగు-మెదడు చక్రం (గట్ బ్రెయిన్ యాక్సిస్) మీద ఆసక్తి పెరుగుతోంది. ఇది జీర్ణక్రియ, మానసిక స్థితి, ఒత్తిడి, నిద్ర, తిండి మీద యావ దగ్గరి నుంచి మొత్తంగా ఆరోగ్యం వరకూ అన్నింటితోనూ ముడిపడి ఉంటుందటం గమనార్హం. మన శరీరానికి మెదడే నియంత్రణ కేంద్రమని భావిస్తూ వస్తున్నాం. దీనిలోని రసాయనాల చర్యలతోనే అన్ని భాగాలకు సంతకాలు అందుతాయని అనుకుంటున్నాం. కానీ ఇప్పుడీ పరిస్థితి మారుతోంది. భావోద్వేగాలు, విషయగ్రహణ, రోగనిరోధకత వంటివన్నీ పేగుల్లో మొదలవుతున్నాయనే భావన పెరుగుతోంది. మనం భయం, ఆందోళనలకు గురైనప్పుడు కడుపులో గుబులు రేగటం, విరేచనం కావటం తెలిసిందే. కుంగుబాటు, దిగులుకు లోచైనప్పుడు మలబద్ధకం తలెత్తటం చూస్తూనే ఉంటాం. పొట్టలో ఎలాంటి ఇన్ ఫెక్షన్లు లేకపోయినా, పేగుల్లో లోపాలు లేకపోయినా ఇలాంటి అనుభూతి చెందటం మామూలే. దీనికి మూలం పేగు, మెదడు మధ్య నిరంతరం సాగే సమాచార ప్రసారమే. ఇది రెండు వైపులా జరిగే ప్రక్రియ. ఒకటి ప్రభావితమైతే రెండోది ప్రతిస్పందిస్తుంటుంది. ఇందులో పేగుల్లోని విశిష్ట నాడీ వ్యవస్థతో పాటు సూక్ష్మక్రిముల సమాహం (మైక్రోబియం) కీలక పాత్ర పోషిస్తుంటాయి.

తొలి మెదడు పేగ్!

ఇప్పుడు పేగును రెండో మెదడుగా భావిస్తున్నారు గానీ నిజానికి తొలి మెదడు ఇదేనని చెప్పుకోవచ్చు. పరిణామ క్రమాన్ని పరిశీలిస్తే- జీవుల్లో మెదడు, వెన్నుపాము కన్నా ముందే పేగులు రూపదిద్దుకున్నాయని తెలుస్తుంది. ఒకప్పుడు జంతువుల్లో చిన్న మెదడు మాత్రమే ఉండేది. నెమ్మదిగా పూర్తిస్థాయిలో వృద్ధి చెందింది. అయినా ఇప్పటికీ మెదడును పేగులు శాసిస్తుందటం గమనార్హం. పేగుల్లోని బ్యాక్టీరియా, వీటి నుంచి పుట్టుకొచ్చే పదార్థాలు దీన్ని ఆజీవాయిషీ చేస్తుంటాయి.

సూక్ష్మక్రిముల హయా

పేగుల్లో బ్యాక్టీరియా, వైరస్, ఫంగస్ వంటి బోలెడన్ని సూక్ష్మక్రిములు (మైక్రోబయోమ్) నివసిస్తుంటాయి. ఇవి పేగుల్లోని కణాలకు సంతకాలు ఇవ్వటం ద్వారా చాలారకాల రసాయనాలను విడుదలయ్యేలా చేస్తుంటాయి. అన్నింటికన్నా ముఖ్యమైనవి సెరోటోనిన్, డోపమిన్ అనే నాడీ సమాచార వాహకాలు. శరీరంలోని సెరోటోనిన్లో సుమారు 95% పేగుల్లోనే ఉత్పత్తి అవుతుంది. మెదడుకు ఆవల డోపమిన్ ఉత్పత్తిలోనూ పేగుల పాత్రే అధికం. సెరోటోనిన్ ఆనందం, ఉల్లాసం కలిగిస్తుంది. ఇది తగ్గితే విచారం, ఆందోళన తలెత్తుతాయి. డోపమిన్ ఉత్సాహ హార్వేస్ట్, ఆహార ప్రవర్తన, తృప్తిని కలిగిస్తుంది. కాకపోతే ఒక తిరకానుంది. మరీ ఎక్కువైతే ఉద్రిక్త స్వభావం, అసాధారణ ప్రవర్తన, వ్యసనాలకు దారితీస్తుంది. అందువల్ల ఇవి సమతులంగా ఉండటం చాలా కీలకం. ఇక్కడే పేగు బ్యాక్టీరియా కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. వీటి ప్రేరణతో పుట్టుకొచ్చే సెరోటోనిన్, డోపమిన్ నేరుగా మెదడులోకి చేరుకోవు గానీ వేగన్ నాడీ, రోగనిరోధక మార్గాలు, సూక్ష్మక్రిముల పదార్థాల ద్వారా మెదడుకు సంతకాలు పంపటం ద్వారా పెద్ద ప్రభావమే చూపుతాయి. కుంగుబాటు, కోపం, నేలలకు పాల్పడేవారు, అతిజమ గలవారిలో పేగు బ్యాక్టీరియా భిన్నంగా ఉంటున్నట్లు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.

అధిక బరువు తగ్గేలా..

మధుమేహానికి ఉద్దేశించిన జీఎల్పీ-1 రిసెప్టర్ ఎగ్జెన్స్ మందులతో బరువు తగ్గుతుండటంతో ఊబకాయ చికిత్సకూ వాడుకుంటున్నారు. ఇవి శరీరంలో సహజంగా ఉత్పత్తయ్యే జీఎల్పీ-1 హార్మోన్నే అనుకరిస్తాయి. ఇది ప్రధానంగా పేగుల నుంచే విడుదలవుతుంది. ఆకలిని తగ్గించటం, జీర్ణక్రియ నెమ్మదిగా పోగొట్టే చేయటం దీని పని. తిండి మీద యావ తగ్గటమూ పేగు సంతకాలతో ముడిపడి ఉంటోంది. ఆకలిని పుట్టించే ఫ్రైలిన్ హార్మోన్ జీర్ణాశయం, చిన్నపేగుల్లోనే పెద్దమొత్తంలో ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇది రక్తం ద్వారా మెదడుకు చేరుకొని, ఆహారం తినేలా పురికొల్పుతుంది. దీనికి వ్యతిరేకంగా పనిచేసేది లెప్టిన్ హార్మోన్. కడుపు నిండిందని, ఇక తినటం ఆపేయాలని సంతకాలివ్వటం దీని ప్రత్యేకత. ఇది ప్రధానంగా కొవ్వు కణాల నుంచి ఉత్పత్తి అయినప్పటికీ కొంత జీర్ణాశయం నుంచీ విడుదలవుతుంది. ఫ్రైలిన్ ఎక్కువై, లెప్టిన్ తక్కువైతే తిండి మీద యావ పెరుగుతుంది. ఫలితంగా ఎక్కువెక్కువ తినటానికి, అధిక బరువుకు దారితీస్తుంది. ఈ రెండు హార్మోన్లనూ పేగు బ్యాక్టీరియా నుంచి పుట్టుకొచ్చే షార్ట్ చెయిన్ కొవ్వు ఆమ్లాల్లో నియంత్రిస్తుందటం గమనార్హం. అంటే బరువు తగ్గే ప్రక్రియ ముందు పేగుల్లోనే మొదలవుతుందన్నమాట.

రోగనిరోధకశక్తికి ఊతం

పేగుల్లో ప్రత్యేక యాంటీబాడీలుంటాయి. వీటికి బ్యాక్టీరియా శిక్షణ ఇస్తుంది. దీని మూలంగానే అవి ప్రేరేపితం కావటం, చురుకుగా ఉండటం సాధ్యమవుతుంది. ప్రయోగాల కోసం సృష్టించే సూక్ష్మక్రిములు లేని ఎలుకలు బయటి వాతావరణంలో బతకలేవు. దీనికి కారణం పేగుల్లో ఎలాంటి బ్యాక్టీరియా లేకపోవటమే. నిజానికి మనం పుట్టినప్పటి నుంచే పేగుల్లోని బ్యాక్టీరియా సాయంతో రోగనిరోధక వ్యవస్థ తర్ఫీదు పొందుతుంది. ఇన్ ఫెక్షన్లతో పోరాడటం నేర్చుకుంటుంది. పాశ్చాత్య దేశాలతో పోలిస్తే మన పిల్లలు ఇన్ ఫెక్షన్లను బాగా ఎదుర్కోవటానికి రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలంగా ఉండటమే కారణం. ఇందుకు పేగుల్లోని బ్యాక్టీరియా వైవిధ్యమే తోడ్పడుతోంది.

జీవనశైలితో కాపాడుకోవచ్చు

పేగు-మెదడు మధ్య చక్రం అస్తవ్యస్తం కాకుండా చూసుకోవటం మన చేతుల్లోనే ఉంది. ఇందుకు జీవనశైలి మార్పులు బాగా ఉపయోగపడతాయి. పేగుల్లో మంచి బ్యాక్టీరియా వృద్ధికి పీచు పదార్థం తోడ్పడుతుంది. కాబట్టి పండ్లు, కూరగాయలు, గింజపప్పులు, చిరుధాన్యాలు, విత్తనాలు, చిక్కుళ్లతో కూడిన సమతుల్యహారం తినటం మంచిది. మనం ఆహారం ద్వారా తీసుకున్న చక్కెరలను చాలావరకూ చిన్న పేగులే శోషించుకుంటాయి. కానీ పీచు అంత త్వరగా జీర్ణం కాదు. పెద్దపేగులోకి చేరుకొని, అక్కడి నుంచి బ్యాక్టీరియాకు ఆహారంగా మారుతుంది. తగినంత పీచు అందుబాటులో లేకపోతే మంచి బ్యాక్టీరియా చనిపోయి, చెడు బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందటం మొదలెడుతుంది. కాకపోతే మితం పాటించాలి. సజీవ బ్యాక్టీరియాలతో కూడిన పెరుగు, మజ్జిగ కూడా మేలు చేస్తాయి. పులిసిన పిండితో చేసే ఇడ్లీ, డోసా వంటివి మంచివి. అయితే మాంసం, మిఠాయిలు, వేపుళ్లు, చిప్స్ వంటి జంక్ ఫుడ్, వేరుశనగలు, పాల వంటివి మేలిరకం బ్యాక్టీరియాకు అంత మంచివి కావు. కొందరు మంచి బ్యాక్టీరియా కోసం ప్రాబియోటిక్ మాత్రలు వేసుకుంటుంటారు. వీటితో అంత ఉపయోగం ఉండదు. మాత్రల్లో ఒక్క బ్యాక్టీరియా మాత్రమే ఉంటుంది. విరేచనాలు పట్టుకున్నప్పుడో, యాంటీబయాటిక్ మాత్రలు వాడిన తర్వాత కొద్దిరోజుల పాటు వేసుకోవచ్చు. రెండు వారాల కన్నా మించి వాడకూడదు. నీరు రోజుకు 3 లీటర్ల వరకు తాగాలి. లేకపోతే బ్యాక్టీరియాలో నీటిశాతం తగ్గి, ఇబ్బందికరంగా పరిణమిస్తుంది. పీచు పదార్థం తీసుకునేటప్పుడు ఇది మరింత ముఖ్యం. పీచు మోతాదును గణనీయంగా పెంచి, తగినంత నీరు తాగకపోతే కడుపుబ్బరం, కడుపునొప్పి వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. తగినంత శారీరక శ్రమ చేయాలి. ఇది రక్త ప్రసరణ పెంచటం, జీర్ణకోశ కండరాలను బలోపేతం చేయటం, జీవక్రియలను మెరుగుపరచటం ద్వారా పేగుల ఆరోగ్యానికి తోడ్పడుతుంది. దీంతో మంచి బ్యాక్టీరియా కూడా వృద్ధి చెందుతుంది. రాత్రిపూట మెలకువగా ఉంటే పేగుల్లోని సూక్ష్మక్రిములు చిరాకు పడతాయి. దీంతో నిద్ర పట్టటానికి తోడ్పడే సెరోటోనిన్, మెలటోనిన్, గాబా వంటి రసాయనాల ఉత్పత్తి అస్తవ్యస్తమవుతుంది. ఇది నిద్రలేమిని మరింత తీవ్రం చేస్తుంది. కాబట్టి రాత్రిపూట 7-9 గంటలు నిద్రించటం మంచిది.

పొగ, మద్యం జోలికి అనలే వెళ్లొద్దు. ఇవి మంచి బ్యాక్టీరియాను తగ్గిస్తాయి. హానికారక సూక్ష్మక్రిములు ఎక్కువయ్యేలా చేస్తాయి. పేగుల లోపలి గోడ కూడా దెబ్బతింటుంది. దీంతో కణాల మధ్య ఖాళీ ఏర్పడి (లీక్ గట్) యాంటీజెన్స్, బ్యాక్టీరియా కణాలు లోపలికి వెళ్తాయి. ఆయా భాగాల్లో రోగనిరోధక కణాలను ప్రేరేపించి, రకరకాల సమస్యలకు దారితీస్తాయి.

నాడీ వ్యవస్థ ప్రత్యేకం

పేగుల్లో ప్రత్యేకమైన నాడీ వ్యవస్థ కొలువై ఉంటుంది. దీన్నే ఎంటరిక్ నర్వస్ సిస్టమ్ (ఈఎన్ఎస్) అని పిలుచుకుంటారు. అన్నవాహిక నుంచి మలాశయం వరకూ విస్తరించే దీనిలో 10 కోట్లకు పైగా నాడీకణాలు ఉంటాయి! మెదడు నుంచి జీర్ణకోశానికి వెళ్లే నాడులు.. ముఖ్యంగా వేగన్ నాడీ నుంచి వీటికి నిరంతరం సంతకాలు అందుతుంటాయి. ఆహారం మింగుడు పడటం, తిన్న ఆహారాన్ని జీర్ణం చేసే ఎంజైముల విడుదల, పోషకాలను గ్రహించుకునేలా, వ్యర్థాలను విసర్జించేలా చేయటానికి తోడ్పడే రక్త ప్రసరణ నియంత్రణ వంటివన్నీ దీని చలవే. అంతేకాదు.. పేగుపూత (బిలిఎస్), మలబద్ధకం, విరేచనాలు, కడుపుబ్బరం, కడుపునొప్పితో బాధపడేవారిలో భావోద్వేగాల మీదా గణనీయమైన ప్రభావం చూపుతుంది. ఇలాంటి సమస్యలకు కుంగుబాటు, ఆందోళన కారణమవుతున్నాయని ఇప్పటివరకూ భావిస్తున్నారు



ఆధ్యాత్మికం : ఆంధ్రో కర్పూరం వెలిగిస్తే నెగటివ్ ఎనర్జీ పోతుందా..

కర్పూరానికి అంత శక్తి ఉందా..?

హిందువులు పూజలు చేస్తుంటారు. కొంతమంది రోజు పూజ చేస్తారు.. మరికొందరు వారానికికొసారి.. ఇంకొందరు .. పండగకో.. పబ్లిసికోచేస్తారు. పూజ చివరిలో కర్పూరం వెలిగిస్తారు. ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాల ప్రకారం.. హరిత్ ఇచ్చిన తరువాతనే పూజ సంపూర్ణంగా ముగిసిందని భావిస్తారు. పూజలో కర్పూర హరితికి ఎందుకు అంత ప్రాధాన్యత ఉందో తెలుసుకుందాం..

పూజ చేసేటప్పుడు ఉపయోగించే వస్తువులన్నిటికీ శాస్త్రీయ వరంగా.. ఆరోగ్య పరంగా కూడా చాలాఉపయోగాలున్నాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

పూజలో కర్పూరం వెలిగించడం వలన ఇంట్లో ఉండే హానికరమైన బ్యాక్టీరియా నశిస్తుంది. అంతే కాకుండా ఇంట్లో ప్రతికూల శక్తి పాజిటివ్?గా మారుతుందని పండితులు చెబుతున్నారు. ఆయుర్వేద వైద్యంలో కర్పూరానికి ప్రత్యేక స్థానాన్ని కల్పించారు. సహజ సిద్ధ పద్యంలో దీనికి తయారు చేసేవారు అవుపేదను.. మోదుగు.. జమ్మి.. రావి.. పుల్లను .. ఉపయోగిస్తారు. వీటిలో ఎన్నో ఔషధ గుణాలున్నాయి. వీటితో తయారు చేసిన కర్పూరం పొగ.. పీల్చితే శ్వాశకోసం వ్యాధులకు మంచి ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. మరో ముఖ్య విషయం ఏంటంటే.. కర్పూరాన్ని మెత్తగా మిక్చీ చేసి.. నీటిలో కలిపి నేలను తుడిస్తే చీమలు... బ్యాక్టీరియా .. ఇతర హాని కీటకాలు ఉండవు. ఇంట్లో కర్పూరాన్ని గాజు పాత్రలో

ఉంచడం వల్ల స్వచ్ఛమైన గాలి ప్రసరిస్తుందని చెబుతున్నారు. ప్రతి రోజు కర్పూరాన్ని వెలిగించడం వలన ఇంట్లో ఉండే చెడుగాలి బయటకు వెళ్లి పర్యావరణం స్వచ్ఛంగా మారుతుంది.కర్పూరాన్ని వెలిగించడం వలన గాలిలో ఆక్సిజన్ శాతం పెరుగుతుంది. అందుకే కలుషిత ప్రాంతాలలో నివసించే ప్రజలు వ్యాధులను నివారించడానికి కర్పూరాన్ని వెలిగించాలని చెబుతున్నారు. సహజంగా రాత్రి సమయంలో ప్రతికూల శక్తులు తిరుగుతుంటాయని పండితులు చెబుతుంటారు. ఆధ్యాత్మిక నిపుణులు తెలిపిన వివరాలప్రకారం సాయంత్రం కర్పూరం వెలిగిస్తే.. ఆ పొగ ప్రభావంతో ఇంట్లోకి అలాంటి రావని సమ్ముతుంటారు.

ఆది తింటే ఎక్కువకాలం బతుకుతారు...

హైటెక్? యుగంలో పొద్దున లేచిన దగ్గరి నుంచి పడుకోనేంత వరకు బిజీ..బీజీ.. ఈ లైఫ్? లో వేళకాని వేళల్లో ఆహారం తీసుకోవడం, వ్యాయామానికి దూరంగా ఉండటం మొదలైన కారణాలతో చాలామంది బరువు పెరిగి తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. అధిక బరువు కారణంగా ఊబకాయ సమస్యలు తలెత్తి జీవితాంతం అనారోగ్యంతో బాధపడుతూనే ఉంటున్నారు. అలాంటి వాళ్లు పండుమిర్చి తింటే బరువు తగ్గడంతో పాటు ఆయుష్షు కూడా పెరుగుతుందంటున్నారు పరిశోధకులు. పండు మిరపకాయలను తరచూ తినడం వల్ల అధిక బరువు తగ్గించుకోవచ్చని అమెరికాలోని వెర్మోంట్ యూనివర్సిటీ పరిశోధకులు చెబుతున్నారు.. పదహారు వేల మందిపై పరిశోధనలు చేసిన సైంటిస్టులుతరచూ



పండు



మిరపకాయలు తినడం వల్ల బరువు తగ్గుతారని నిర్ధారించారు. అంతేకాదు ఇవి తినడం వల్ల గుండె జబ్బులు, పక్షవాతం వచ్చే అవకాశం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. దీనిలో ఉండే క్యాప్సెయిసిన్ అనే

శరీరంలోని బ్యాక్టీరియా, ఇతర క్రిములను నాశనం చేస్తుంది. దీని ద్వారా మనిషి ఆయుష్షు కూడా పెరుగుతుందని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు.

