

ముహూర్తం
 శ్రీ వికారినామ సంవత్సరం, దక్షిణాయణం,
 శరదృతువు, ఆశ్వయుజమాసం, కృష్ణపక్షం;
 తిథి: నవమి బుధవారం తె. 3.32 వరకు; సక్రతం:
 పుష్యమి సా. 4.39 వరకు; అమృతకాలం: ఉ. 10.29
 నుంచి మ. 12.02 వరకు; వర్జ్యం: బుధవారం ఉ. 4.41
 నుండి 6.12 వరకు; దుర్ముహూర్తం: ఉ. 8.32 నుండి
 9.18 వరకు, రా. 10.45 నుండి 11.35 వరకు;
 రాహుకాలం: మ. 2.53 నుండి సా. 4.20 వరకు;
 యమగండం: ఉ. 9.07 నుండి 10.33 వరకు;

మీ ఆర్థిక అవసరాల ఆశయసాధన
KAPIL GROUP
 Visit Us: www.kapilchits.com
39 YEARS
 Safeguarding Trust
కపిల్ చిట్స్
 కపిల్ చిట్స్
 మీ కలలకు సాకారం

సంపుటి: 58 • సంచిక: 183 • మంగళవారం 22 అక్టోబర్ 2019 • హైదరాబాద్ • పేజీలు: 10+4 • వెల: 5.00 • Published from: Hyderabad | Karimnagar | Nizamabad | Suryapet | Vijayawada | Guntur | Rajahmundry | Visakhapatnam | Tirupati | Kurnool | Anantapur | Nellore



హుజూర్ నగర్ లో
84.15%
పోలింగ్
ప్రశాంతం
 మహిళా ఓటర్లదే
 పైచేయి • ఈవీఎంల
 మొరాయింపు

24 న లెక్కింపు

గులాబీ హుజూర్

భారీ మెజారిటీతో తేల్చిచెప్పిన పోస్ట్ పోల్ సర్వేలు • తెరాస వర్గంలో ఉత్సాహం • పల్లనూ, కేడర్ నూ
గెలుస్తాం 2 అభినందించిన కేటీఆర్ • తమదే పైచేయి అని కాంగ్రెస్ నేతల అంచనా

కమలానిదే హవా

మహారాష్ట్రలో బీజేపీ-బీసేసేన కూటమిదే ప్రభుత్వమన్న సర్వేలు
 హర్యానాలో భారీ మెజారిటీతో గెలుస్తుందని విశ్లేషణ
 ఎగ్జిట్ పోల్ సర్వేలన్నీ రెండు రాష్ట్రాల్లో బీజేపీ వైపే మొగ్గు
 మహారాష్ట్రలో కాంగ్రెస్ కు 3వ స్థానం.. హర్యానాలో 2వ స్థానం



రాజధాని రోడ్డు పైవేటుకు

హైదరాబాద్, ఆంధ్రప్రదేశ్: విదేశాల్లోని ప్రఖ్యాత నగరాల్లో రహదారులకు దీటుగా గ్రేటర్ రోడ్ల నిర్వహణ ఉండాలని ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. అందుకు వీలుగా ప్రత్యేక కార్యక్రమం చేపట్టాలని నిర్ణయించింది. ఇందుకోసం కాంప్రైమైజ్డ్ రోడ్ మెయింటెనెన్స్ (సీఆర్ఎం) పేరుతో ప్రత్యేక కార్యక్రమాన్ని అమలు చేసేందుకు సన్నాహాలు చేస్తోంది. నగరంలోని ప్రధాన రోడ్లు, పుట్టపాత నిర్మాణాలను వేర్వేరుగా నిర్వహించనుంది. అయితే రోడ్లతో పాటు పుట్టపాత నిర్వహణ, రోడ్లక్షీనంగ్, గ్రీనరీవంట్ అంశాలను పరిగణలోకి తీసుకుని ఏకకాలం లో నిర్వహించేలా నిలబడసలను రూపొందిస్తున్నది. దాదాపు ఐదు సంవత్సరాలపాటు మన్నేలా, అత్యుత్తమ ప్రమాణాలతో బీజీసీ తీర్చిదిద్దేలా జీహెచ్ఎంసీ కనకం చేస్తున్నది. నగర రహదార్ల పరిస్థితి, భవిష్యత్లో అభివృద్ధి చేయాల్సిన అంశంపై మున్సిపల్ శాఖ మంత్రి కేటీఆర్ సోమవారం సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా సీఎంఆర్ సహాయక అంశాలపై దిశానిర్దేశం చేశారు. ప్రస్తుతం రోడ్ల నిర్వహణను జీహెచ్ఎంసీ 3వ పేజీలో...

సీఆర్ఎం అమలుకు సన్నాహాలు
 ఏడు విభాగాలుగా 709 కి.మీ.ల
 రోడ్ల విభజన • ఐదేళ్ల పాటు
 నిర్వహణ బాధ్యత కాంట్రాక్టర్లదే
 విదేశీ నగరాలకు దీటుగా నాణ్యత
 గ్రేటర్ రోడ్లపై మంత్రి కేటీఆర్ సమీక్ష



ఆర్టీసీ సమ్మె ఎందాకా?

విపక్షాల ప్రవేశంతో రాజకీయ ముసుగు లబ్ధి పొందాలని విపక్షాల యత్నం కార్మికులు దీనినుంచి బయటపడాలి నేరుగా ప్రభుత్వంతో చర్చలకు సిద్ధపడాలి పరిశీలకుల విశ్లేషణ

అటు కేసీఆర్, ఇటు కార్మికుల మధ్య సయోధ్య ఉంది. కానీ విపక్షాల కారణంగానే వివాదం పరిష్కారం కావడంలేదు. ఇప్పటికైనా కార్మికులు తమ సమస్యపై మునురుకున్న రాజకీయ ముసుగును తొలగించుకోవాలి. దీనినుంచి లాభపడేందుకు ప్రయత్నిస్తున్న విపక్షాల్ని పక్కన పెట్టాలి. నేరుగా ప్రభుత్వంతో సంప్రదింపులకు సిద్ధపడాలి. ఇరువైపులా ఓ మెట్టు దిగితే ఈ సమస్య పరిష్కారం సునాయాసమాతుందని పరిశీలకులు విశ్లేషిస్తున్నారు.



హైదరాబాద్ లోని ఎంజీఐఎస్ లో ఆర్టీసీ జేపీసీ నేతృత్వంలో కుటుంబ సభ్యుల సమేతంగా కార్మికుల ఆందోళన

జీతాలకు డబ్బుల్లేవ్!

- సెప్టెంబర్ వేతనాలకు కటకటం
- రూ. 239 కోట్లు కావాలి
- హైకోర్టుకు నివేదించిన ఆర్టీసీ యాజమాన్యం

సకుటుంబ ధర్మాలు

జైతాయింపులు, వంటావార్పులు డిపోల ఎదుట నిరసనలు డిమాండ్లపై గవర్నర్ కు నివేదన అద్దె బస్సులపై కూడా చెప్పామని ఆర్టీసీ జేపీసీ నేతల వెల్లడి

యూఎల్ డీఎం కేఆర్ ఆధారం
 ఆదాయాన్ని పెంచుకునేందుకు ప్రభుత్వం యోచన



షైన్ ఆస్పత్రిలో అగ్నిప్రమాదం
 4 నెలల బాలుడు మృతి
 మరో నలుగురి పరిస్థితి విషమం
 ఇంక్యుబేటర్ వార్డులో 42మంది పసికందులు ఉక్కిరిబిక్కిరి
 విచారణకు ఆదేశం

16 గేట్లు ఎత్తి నీటి విడుదల
 83 వేల క్యూసెక్కుల ఇన్ ఫ్లో
 చాలాకాలం తర్వాత పూర్తిస్థాయిలో నీటి నిల్వ • అరుదైన రికార్డు సమోద



నిజామాబాద్/హైదరాబాద్, ఆంధ్రప్రదేశ్: శ్రీరామసాగర్ ప్రాజెక్టు అరుదైన రికార్డు నెలకొల్పింది. నిజామాబాద్ జిల్లా శ్రీరామసాగర్ పూర్తిస్థాయి నీటిమట్టానికి చేరుకోవడమే అత్యంత అరుదు కాగా, భారీ ఇన్ ఫ్లోలతో గేట్లు కూడా ఎత్తడంతో ప్రజలు ఆనందానికి గురవుతున్నారు. నీటి పారుదలశాఖ అధికారులు వరదను ముందుగానే ఊహించి లోతట్టు ప్రాంతాల ప్రజలను అప్రమత్తం చేయగా, 16 గేట్లు ఎత్తడంతో ప్రాజెక్టు నుండి గోదావరి గంగమ్మ ఉరకలెత్తుతోంది. 90.31టిఎంసీలు ప్రాజెక్టు సామర్థ్యం కాగా, పూర్తి స్థాయి సామర్థ్యంతో నిండుకుండలా శ్రీరామసాగర్ కళకళలాడుతోంది. ఎగువ మహారాష్ట్రలోని విష్ణుపురి, బాలేగావ్, అముదుర, గైక్వాడ్, బాట్ల ప్రాజెక్టులు 8వ పేజీలో...

₹ ఆర్థిక శక్తిగా భారత్

అమెరికా ఇక వెనక్కే
 2024 నాటికి ఆసియా దేశాలదే పైచేయి • ప్రపంచ వృద్ధికి వైనా, భారత్ అంజన్లు • మాంద్యంలోనూ భారత్, బ్రెజిల్ ముందుకే • ఐఎంఎఫ్, బ్లూబర్డ్ అంచనా
న్యూఢిల్లీ: వాణిజ్య భయాలూ... రాజకీయ అస్థిత్వతలూ.. ప్రపంచ ఆర్థిక వృద్ధిరేటు ముందరికాళ్లకు బంధనాలుగా మారాయి. ఇప్పటికే ప్రపంచ వ్యాప్తంగా మాంద్యం ఛాయలు కనిపిస్తున్నాయి. ఈ దుస్థితిపై అందరికీ వేరే వేరే అభిప్రాయాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. వృద్ధిరేటు మందగ మనం మరో ఐదేళ్లు కొనసాగుతుందని కూడా అంచనా వేస్తున్నారు. రాబోయే అర్ధశతాబ్దం మాంద్యం బాధలతోనే గడిచిపోతుందని అంచనా వేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో ఆర్థిక శక్తుల జాబితాలో ఆసక్తికర మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయని టాజా నివేదికలో ఐఎంఎఫ్ (ఇంటర్నేషనల్ మోనెటరీ ఫండ్) కుండబద్దలు కొట్టింది. 2024 నాటికి అగ్రరాజ్యాం అమెరికా నుంచి భారత్ వెనక్కి వెళ్తుందని, ఆసియా అగ్రదేశాలైనా చైనా, భారత్ ప్రపంచ ఆర్థిక వృద్ధిరేటుకు ఇంజిన్లుగా మారతాయని పేర్కొంది. ఐఎంఎఫ్ నివేదిక ప్రకారం... చైనా వృద్ధిరేటు ఇటీవల కాలంలో బాగా నెమ్మదింది. భవిష్యత్లోనూ ఇదే మందగ మనం కొనసాగుతుంది. సమీపకాలంలో అంతర్జాతీయ వృద్ధిరేటులో చైనా ప్రభావం కొంతమేర **2వ పేజీలో...**

'ముట్టడి' ... కాంగ్రెస్ డ్రామా

హైదరాబాద్, ఆంధ్రప్రభ: ప్రగతి భవన్ ముట్టడి కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకుల డ్రామా మాదిరిగా కనిపిస్తోంది...



అర్జీని కార్యకలకుల అందగా భాజపా: డీకే అరుణ అర్జీని కార్యకలకుల అందగా భారతీయ జనతా పార్టీ ఉంటుంది...

ఫైర్ సేఫ్టీ లేని అనుపత్రులపై చర్యలు తీసుకోవాలి: సుధాకర్ శర్మ రాష్ట్రంలో ఫైర్ సేఫ్టీ లేని అనుపత్రులపై చర్యలు తీసుకోవాలి...

ముట్టడి... ఎక్కడికక్కడ కట్టడి



హైదరాబాద్, ఆంధ్రప్రభ: అర్జీని కార్యకలకుల సమ్మెకు మద్దతుగా కాంగ్రెస్ సారథ్యంలో సోమవారం చేపట్టిన చలో ప్రగతి భవన్ కార్యక్రమం ఉద్ధృతంగా మారింది...

లో భాగంగా ప్రాథమిక జామ ఏర్పడింది. డేగంపేట మెట్లకోడై స్టేషన్ వద్ద కొద్దిసేపు పోలీసులు మూసివేయించారు...

చలో ప్రగతి భవన్ కార్యక్రమం ఉద్ధృతం • కాంగ్రెస్ నేతల ముందస్తు అరెస్టు... గృహ నిర్బంధం • పోలీసుల కట్టుగట్టి బైకెస్పై వచ్చిన రేవంట్

భట్టి సహా పలువురి గృహనిర్బంధం ఇకపోతే సీఎల్సీ నేత భట్టి విక్రమార్కును ఆయన నివాసంలోనే ముందస్తుగానే అరెస్టు చేశారు...

వేతనాలకు నిధులేవ్!

హైదరాబాద్, ఆంధ్రప్రభ: సమ్మె చేస్తున్న అర్జీని కార్యకలకులకు సెప్టెంబర్ నెల జీతాలు చెల్లించే వ్యవహారంపై హైకోర్టులో ఆసక్తికరమైన వాదనలు చోటుచేసుకున్నాయి...

దు ప్రభాకర్ వాదనలు వినిపిస్తూ... అర్జీని కార్యకలకుల ఆక్టోబర్ 5 నుంచి సమ్మె చేస్తున్నారు. కానీ వారు పనిచేసిన సెప్టెంబర్ నెల వేతనాలను అర్జీని యాజమాన్యం ఇంక పరకు చెల్లించలేదన్నారు...

- సెప్టెంబర్ జీతాలకు కటకట
• రూ.239 కోట్లు అవసరం
• హైకోర్టుకు నివేదించిన అర్జీని యాజమాన్యం

మెట్రో @ 4 లక్షలు!

హైదరాబాద్, ఆంధ్రప్రభ: హైదరాబాద్ మెట్రో రైల్ సరికొత్త రికార్డును సాధించింది. అర్జీని సమ్మె కారణంగా మెట్రోలో గమ్యస్థానాలకు చేరే ప్రయాణీకుల సంఖ్య 4 లక్షల మార్పు దాటింది...

నల్లబ్యాడ్జిల్ తో స్వార్జకు ఉపాధ్యాయులు

హైదరాబాద్, ఆంధ్రప్రభ: దసరా నెలపు అనంతరం సోమవారం పునః ప్రారంభం అయిన పాఠశాలల్లో ఉపాధ్యాయులు నల్లబ్యాడ్జిల్ ధరించి నిరసన తెలిపారు...

సమ్మెతో కేసీఆర్ ఏకాకి

భద్రాచలం, ప్రభుత్వం: అర్జీని కార్యకలకుల సమ్మె సోమవారం 17వ రోజుకు చేరుకుంది. ఈ ప్రభుత్వంలో కార్యకలకుల కుటుంబాలు, ప్రజాసేవకే కలిసి భారీ రాల్చీ నిర్వహించారు...

అధికారులతో మంత్రి వీడియో కాన్ఫరెన్స్

హైదరాబాద్, ఆంధ్రప్రభ: సమ్మె ప్రభావం, బస్సులు తదితర అంశాలపై రవాణా శాఖ మంత్రి పువ్వాడ అజయ్ కుమార్ అధికారులతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు...



నిద్రమత్తులో ఒకరు... అజాగ్రత్తతో మరొకరు

తాత్కాలిక అర్జీని డ్రైవర్ల నిర్వాకం రెండు ప్రమాదాల్లో 46 మందికి గాయాలు భువనగిరి, ప్రభుత్వం: అర్జీని సమ్మెలో ప్రభుత్వ కలకుల ప్రాణనష్టంకంటే మారినది, క్షిణిణి డ్రైవర్లు బస్సులు నడుపుతూ ఎక్కడిక్కడ ప్రమాదాలకు బాధ్యులవుతున్నారు...



ముఖ్యమంత్రి కార్యాలయంలో సీఎం కేసీఆర్ పడిన బస్సు

మా పొట్ట కొట్టొద్దు

తాత్కాలిక నిబంధించి విన్నవించున్న అర్జీని కార్యకలకులు హైదరాబాద్, ఆంధ్రప్రభ: సమ్మె విషయంలో ప్రభుత్వం దిగివచ్చి కార్యకలకులతో చర్చలు జరిపాలి అన్న బైబిల్ నుంచి ఒడ్డి తేవాలని అర్జీని కార్యకలకులు నిర్ణయించారు...

సకుటుంబ ధర్మాలు

17వ రోజుకు చేరిన సమ్మె • డిపోల ముందు కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి నిరసన • ఎంజీబీఎన్ లో పాల్గొన్న అఖిలపక్ష నేతలు • అర్జీని కార్యకలకుల ముందు కార్యకలకుల అందోళన హైదరాబాద్, ఆంధ్రప్రభ: అర్జీని కార్యకలకుల సమ్మె 17వ రోజుకు చేరింది. ఇప్పటి వరకు మానవ హత్యలు, ధర్మాలు, బిక్షలు, చెవిలో పువ్వులు ఇలా విస్తృతంగా కార్యకలకులు నిరసన తెలిపారు...



వంటదాసా, బైబాయింపులు కార్యకలకులు డిపోల ఎదురు బైబాయింపులు చేశారు. వంటదాసా చేపట్టారు. ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా నివాసాలు చేశారు. పట్టణంలో రాల్చీ నిర్వహించారు...



హైదరాబాద్, ఆంధ్రప్రభ: అర్జీని లాక్ చేయడం ఎవరి తరం కాదని అర్జీని కార్యకలకులు కన్వీనర్ అశ్వత్థామరెడ్డి స్పష్టం చేశారు. కార్యకలకులు సమ్మెలో ఉండగా, అర్జీని ప్రైవేట్ బస్సులకోసం బెండ్రం బెండ్రం చట్టవిరుద్ధమన్నారు...

అధి బస్సులపై గవర్నర్ల చెప్పాం

గవర్నరును కలిసిన అనంతరం అశ్వత్థామరెడ్డి విలేజ్ లలో మాట్లాడుతూ, సమ్మె డిమాండ్లపై గవర్నరుని నివేదించామన్నారు. కొత్త అధి బస్సులకు అర్జీని యాజమాన్యం బెండ్రం బెండ్రం బెండ్రం చట్టవిరుద్ధమన్నారు...

పాక్ దారికి కాకుంటే..

ఉగ్ర స్థావరాలు ధ్వంసమే..!

శ్రీనగర్: జమ్మూ కాశ్మీర్ గవర్నర్ సత్యపాల్ మాలిక్ పాకిస్తాన్ కు మరోసారి గట్టి హెచ్చరికలు జారీ చేశారు. పాకిస్తాన్ ఇప్పటికైనా దారికి రాకుంటే ఆ దేశంలోని ఉగ్రస్థావరాలను ధ్వంసం చేస్తామని స్పష్టం చేశారు. యుద్ధం ఎవరికి మంచిది కాదు. కానీ పాకిస్తాన్ యుద్ధ పరిస్థితులనే కోరుకునేలా రెచ్చగొడుతోంది. ఇకనైనా పాకిస్తాన్ దారికి రాకుంటే.. వారికి గట్టిగా బుద్ధి చెబుతాం. ఆర్థిక 370 రద్దు తర్వాత కాశ్మీర్ పూర్తిగా మారిపోయింది. ప్రస్తుత కాశ్మీర్ ను అభివృద్ధి బాటలో నడిపించేందుకు కృషి చేస్తున్నాం అని సత్యపాల్ మాలిక్ వ్యాఖ్యానించారు. సరిహద్దు రేఖ వెంబడి పదే పదే కాల్పులు విమరణ ఒప్పందాన్ని ఉల్లంఘిస్తూ.. శనివారం ఇద్దరు సైనికులు, ఓ పౌరుడిపై కాల్పులు జరిపిన పాక్ సేనలకు భారత్ దీటుగా బదులిచ్చింది. ఆర్థిక గవ్వను ద్వారా పాక్ ఆక్రమిత కాశ్మీర్ లోని ఉగ్రవాద స్థావరాలను ధ్వంసం చేసింది. ఈ దాడిలో 10 మంది పాక్ సైనికులు, 20 మంది ఉగ్రవాదులు హతమయ్యారు. ఈ నేపథ్యంలో సత్యపాల్ మాలిక్ ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు.

పోస్టల్ మెయిల్ సర్వీసులు

రద్దు: భారత్ సీరియస్

న్యూఢిల్లీ: పాకిస్తాన్ తన పక్షబుద్ధిని మరోసారి ప్రదర్శించింది. ఉగ్రవాదాన్ని అంతమొందించేందుకు శతజ్ఞులతో భారత్ దాడులు జరిపిన మరుసటి రోజే.. ఏ సమాచారం ఇవ్వకుండా భారత్ కు పోస్టల్ మెయిల్ సర్వీసులు నిలిపివేసింది. పాక్ వ్యవహారశ్రేణిపై కేంద్ర మంత్రి రవిశంకర్ ప్రసాద్ తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. అంతర్జాతీయ పోస్టల్ నిబంధనలను ఉల్లంఘించేలా పాకిస్తాన్ వ్యవహారశ్రేణిపై. ముందస్తు నోటీస్ ఇవ్వకుండా పోస్టల్ మెయిల్ రద్దు చేయడం దారుణం అని మండిపడ్డారు.

సవంబర్ 18నుంచి

పార్లమెంట్ సమావేశాలు

న్యూఢిల్లీ: పార్లమెంట్ శీతాకాల సమావేశాలు వచ్చేనెల నుంచి ప్రారంభం కానున్నాయి. 20 లోజులపాటు కొనసాగునున్నాయి. ఈమేరకు షెడ్యూల్ ఖరారుచేస్తూ, పార్లమెంటులో వ్యవహారాలశాఖ మంత్రి ఉభయసభల కార్యదర్శులకు సమాచారం అందజేశారు. సవంబర్ 18నుంచి డిసెంబర్ 13 వరకు సమావేశాలు జరగనున్నాయి. శీతాకాల పార్లమెంట్ అనేక కీలక బిల్లులు ఉభయసభల ఆమోదానికి సిద్ధంగా ఉన్నాయి. రెండు ప్రధాన అంశాలకు సంబంధించిన ఆర్డెనెన్సులు చట్టబద్ధత పొందనున్నాయి. ఇందులో కార్పొరేట్ సంస్థలకు పన్ను తగ్గించు ఒకటి. ఆర్థిక మండగమనాన్ని నియంత్రించడం, దేశీయ తయారీదం గ కంపెనీలను ప్రోత్సహించే ప్రకటన కేంద్ర ప్రభుత్వం సాహసోపేత చర్యలకు ఉపక్రమించింది.

ఐఎన్ఎక్స్ కేసు..

సుప్రీంకు సీబిఐ చార్జిషీట్

న్యూఢిల్లీ: కేంద్ర మాజీ ఆర్థిక మంత్రి చిదంబరానికి వ్యతిరేకంగా, ఐఎన్ఎక్స్ మీడియా కేసులో సీబిఐ దాఖలు చేసిన చార్జిషీట్ ను సుప్రీం ఆమోదించింది. అక్టోబర్ 24లో గా హాజరవ్వాలని విధంబరంను ఆదేశించింది. చార్జిషీట్ లో పేర్కొనబడిన మిగతా నిందితులకు న్యాయస్థానం సమస్య జారీచేసింది. వీరిని తమ విడుదల ఎప్పుడూ హాజర వ్వాలో స్పష్టం చేయలేదు. సీబిఐ శుక్రవారం చిద్దా, ఆయన కుమారుడు కార్తి సహాయంపై 14 మందిపై అభియోగాలు మోపుతూ సర్వోన్నత న్యాయస్థానంలో చార్జిషీట్లు దాఖలు చేసింది. ఐఎన్ఎక్స్ మీడియా, చెన్ మేనేజ్మెంట్ టీమ్, ఎఎన్ఎస్ఎల్ సంస్థలపై కుడా ఇందులో పేర్కొంది.

32 కంపెనీల ఎండీలపై

నాన్ బెయిలబుల్ వారెంట్

న్యూఢిల్లీ: న్యాయస్థానం ఆదేశాలను పాటించలేదన్న కారణంగా, ముంబైకి చెందిన 32 కంపెనీల మేనేజింగ్ డైరెక్టర్లపై సుప్రీం కోర్టు నాన్ బెయిలబుల్ వారెంట్లు జారీచేసింది. తక్షణమే వారిని అరెస్టు చేసి, తమ ఎదుట ప్రవేశపెట్టాలని సర్వోన్నత న్యాయస్థానం ముంబై పోలీసులను ఆదేశించింది. ఈ జాబితాలో ఆర్గర్ మెర్చంట్స్, టేబు డ్రైడింగ్, వినయ మెర్చంట్స్, అనాస్ మల్లిక్, ఆస్టర్ మెర్చంట్స్, ఎవర్ ఫేమ్ డ్రైడింగ్, హైజెన్ డ్రైడింగ్, ఇనార్ట్ డ్రైడింగ్ కో, లక్ష్మీ మెర్చంట్స్, మాగినాల్ డ్రైడింగ్, మాంబల్ డ్రైడింగ్, న్యూట్లీ మెర్చంట్స్, సర్వోన్నత డ్రైడింగ్ తదితర కంపెనీలున్నాయి. అక్టోబర్ 2016 నాటి ఆదేశాలను పదే పదే ఉల్లంఘిస్తూ వస్తున్నందున ఒక్కొక్క సంస్థ జరిమానా రూపంలో రూ. 5కోట్లు జమచేయాలని కోర్టు చెప్పింది.

రైల్వేస్టేషన్లో పేలుడు

ఇద్దరికి గాయాలు

బెంగళూరు: కర్ణాటకలోని హుబ్లీ రైల్వేస్టేషన్లో పేలుడు సంభవించింది. ఓ పార్టీలో బాక్సీ పేలిం ఫుటనలో ఇద్దరు ప్రయాణికులు గాయపడ్డారు. పేలుడుకు గల కారణాలపై పోలీసులు దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. ఫైర్ బ్రాక్ లో లేదా పేలుడు పదార్థాలు కారణమై ఉండవచ్చని ప్రాథమికంగా నిర్ధారణ వచ్చింది. క్షతగాత్రులను కిమ్స్ స్పెషల్ కరెలీవ్ లో చికిత్సనందిస్తున్నారు. పేలుడు దాడికి స్వేచ్ఛ అవరణలోని భవనం ఆధారాలు పగిలిపోయాయి. ఒకటవ నెంబర్ ఫ్లాట్ ఫాకమ్ మీద ఈ దుర్ఘటన చోటుచేసుకుంది. హుస్సేన్ బాక్సీను తీసుకెళ్తున్న సమయంలో ఒక్కసారిగా పేలుడు సంభవించింది. ఈ పార్టీలో బాక్సీ పేలుడు పేలుడు స్ఫూరించి తీవ్రంగా గాయపడినట్లు తెలుస్తున్నాయి. ఆ ప్రాంతాన్ని అదుపులోకి తీసుకున్నాయి.

గురు రవిదాస్ ఆలయానికి

400 చ.మీ భూకేటాయింపు

న్యూఢిల్లీ: గురు రవిదాస్ ఆలయానికి భూ కేటాయింపును సంబంధించి కేంద్ర ప్రభుత్వం మరణిస్తూ ఆర్డర్ ను సుప్రీం కోర్టు ఆమోదించింది. తుగ్లకాబాద్ అటవీ ప్రాంతానికి చెందిన 400 చ.మీ భూభాగం ఆలయానికి కేటాయింపు మని కేంద్రం సోమవారం కోర్టుకు నివేదించింది. ఈ మేరకు జస్టిస్ అరుణ్ జయ్యార్, శ్రీవతి రవింద్రన్లు కూడన ద్వినభ్య ధర్మాసనానికి అలాగే జనరల్ కేకే వెంకాట్ పాల్ తెలియజేశారు. భక్తుల మహాభావాలను గౌరవిస్తూ అదవ రకు ప్రకటించిన 200 చ.మీ భూభాగం రెవెన్యూ స్థలాన్ని ఇస్తామని చెప్పారు. జీవించిన న్యాయస్థానం ఆదేశాలతో కూర్చిన ఆలయాన్ని ఛనర్వీనిర్మించనున్నారు. ఆరు వారాలలో ఆలయ నిర్మాణ కమిటీని ఏర్పాటు చేయాలని ఈ సందర్భంగా న్యాయస్థానం కేంద్రాన్ని ఆదేశించింది.



● మహారాష్ట్రలో కాంగ్రెస్ కు మూడో స్థానం.. హర్యానాలో రెండో స్థానం

న్యూఢిల్లీ: మహారాష్ట్ర, హర్యానాలో మళ్లీ బీజేపీదే అధికారమని ఎగ్జిట్ పోల్ సర్వేలు విశ్లేషించాయి. మహారాష్ట్రలో బీజేపీ, శివసేన కూటమి భారీ మెజారిటీని సాధించును.. హర్యానాలో బీజేపీ తిరుగుబాటు అవతరించవచ్చని స్పష్టం చేశాయి. రెండు రాష్ట్రాల్లో బీజేపీ నేతృత్వంలోని ఎన్ డిఎఫ్ 2/3 మెజారిటీ అభివృద్ధి అంచనా వేశాయి. ఇండియా టుడే-యూక్వీన్ నిర్వహించిన సర్వేలో మహారాష్ట్రలోని మొత్తం 288 అసెంబ్లీ స్థానాల్లో బీజేపీ- శివసేన కూటమికి 166-194 స్థానాలు రావచ్చని పేర్కొన్నారు.. కాంగ్రెస్- ఎన్ డిఎఫ్ కూటమికి 72-90 స్థానాలు దక్కవచ్చని అంచనా వేసింది. న్యూస్ 18- ఐపీఎస్ఎస్ తన ఎగ్జిట్ పోల్ సర్వేలో మహారాష్ట్రలో బీజేపీకి 142 స్థానాలు, శివసేనకు 102 స్థానాలు దక్కతాయని.. కాంగ్రెస్ 17, ఎన్ డిఎఫ్ 22 స్థానాల్లో విజయం సాధించవచ్చని పేర్కొంది. ఏబీపీ- సీ ఓటర్ ఎగ్జిట్ పోల్ సర్వే బీజేపీకి వైపే నిలిచింది. బీజేపీ శివసేన కూటమికి 204 స్థానాలు దక్కతాయని పేర్కొన్నారు.. ఎన్ డిఎఫ్ - కాంగ్రెస్ కూటమికి కేవలం 69 అసెంబ్లీ స్థానాలు దక్కవచ్చని పేర్కొనడం గమనార్హం. టైమ్స్ నౌ సర్వే అయితే బీజేపీ- శివసేన కూటమికి ఏకంగా 230 స్థానాలు, కాంగ్రెస్ - ఎన్ డిఎఫ్ కూటమికి కేవలం 48 అసెంబ్లీ స్థానాలు రావచ్చని అంచనా వేసింది. పోల్

అఫ్ పోల్ సర్వే ప్రకారం బీజేపీ కూటమికి 211 స్థానాలు, కాంగ్రెస్ కూటమికి 61 స్థానాలు దక్కవచ్చని పేర్కొంది. హర్యానాలో బీజేపీ మునియూ హర్యానాలో బీజేపీ ఈసారి గతంలో కంటే భారీగా పుంజుకోవచ్చని ఎగ్జిట్ పోల్ సర్వేలు అంచనా వేశాయి. ఏబీపీ- సీ ఓటర్ సర్వే ప్రకారం 90 అసెంబ్లీ స్థానాలును హర్యానాలో బీజేపీకి ఏకంగా 72 స్థానాలు రావచ్చని పేర్కొంది. సిఎన్ఎన్ - ఐపీఎస్ఎస్ బీజేపీకి 75 స్థానాలు, కాంగ్రెస్ కు 10 స్థానాలు దక్కవచ్చని అంచనా వేసింది. టైమ్స్ నౌ సర్వే హర్యానాలో బీజేపీకి 71, స్థానాలు, కాంగ్రెస్ పార్టీకి 11 స్థానాలు రావచ్చని పేర్కొంది. పోల్ అఫ్ పోల్ సర్వే ప్రకారం బీజేపీకి 66 స్థానాలు, కాంగ్రెస్ కు 14 అసెంబ్లీ స్థానాలు దక్కవచ్చని పేర్కొంది. జమ్మూ కాశ్మీర్ లో ఆర్థిక 370 రద్దుతో దేశవ్యాప్తంగా జాతీయవాదాన్ని సూరిపోసిన బీజేపీకి ఈ ఎన్నికలు కలిసినప్పటికీ రాజకీయ పండితులు విశ్లేషిస్తున్నారు. 2014 ఎన్నికల్లో మహారాష్ట్రలో బీజేపీ 122 అసెంబ్లీ స్థానాల్లో విజయం సాధించగా.. శివసేన 69 స్థానాల్లో గెలిచింది. కాంగ్రెస్ 42, ఎన్ డిఎఫ్ 41 స్థానాల్లో గెలిచాయి. హర్యానాలో బీజేపీ గత ఎన్నికల్లో 47 స్థానాల్లో విజయం సాధించగా.. ఐఎన్ఎల్డీ 19 స్థానాల్లో, కాంగ్రెస్ 15 స్థానాల్లో విజయం సాధించాయి.



మహారాష్ట్ర ఎగ్జిట్ పోల్		
సర్వే సంస్థ	బీజేపీ కూటమి	కాంగ్రెస్ కూటమి
ఇండియా టుడే	166-194	72-90
యూక్వీన్		
న్యూస్ 18	244	39
ఐపీఎస్ఎస్		
ఏబీపీ- సీ ఓటర్	204	69
టైమ్స్ నౌ	230	48
పోల్ అఫ్ పోల్స్	211	61

హర్యానా ఎగ్జిట్ పోల్			
సర్వే సంస్థ	బీజేపీ కూటమి	కాంగ్రెస్ కూటమి	ఇతరులు
ఏబీపీ- సీ ఓటర్	72	8	10
న్యూస్ 18	75	10	5
ఐపీఎస్ఎస్			
టైమ్స్ నౌ	71	11	8
పోల్ అఫ్ పోల్స్	66	14	10



పోలింగ్ ప్రశాంతం

- మహారాష్ట్రలో 63, హర్యానాలో 62 శాతం ఓటింగ్ సమాధులు
- గెలుపుపై బీజేపీ, కాంగ్రెస్ ధీమా
- 24న ఫలితాల వెల్లడి

ముంబై/ చండీగఢ్: మహారాష్ట్ర, హర్యానా రాష్ట్రాల్లో అసెంబ్లీ ఎన్నికల ప్రశాంతంగా ముగిసాయి. ఉదయం 7 గంటలకు ప్రారంభమైన పోలింగ్ సాయంత్రం 6 గంటల వరకు సాగింది. పలు ఘోష కాసేపు కనీసం అంతా ముగిసిన కాసేపు భారీ భారీగా ఉద్ఘాటనలు జరిగాయి. ఓటర్ల పోలింగ్ కేంద్రాలకు భారాలు తీరడంతో ఉద్ఘాటనలు తగ్గిపోయాయి. మహారాష్ట్రలో 2014 అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో 63.88 శాతం పోలింగ్ సమాధులు.. ఈ సారి కూడా అదే స్థాయిలో 63 శాతం పోలింగ్ సమాధులు కావడం విశేషం. హర్యానాలో పట్టణ ప్రాంతాలలో పోలింగ్ గ్రామాల్లో ఓటర్లు ఉద్ఘాటనలు పోలింగ్ బూత్ ల వైపు నడవడంతో ఓటింగ్ శాతం కూడా ఎక్కువగా సమాధులు. గత అసెంబ్లీ ఎన్నికలలో పోలింగ్ హర్యానాలో ఈసారి ఓటింగ్ శాతం ఎక్కువగా సమాధులు. 2014 ఎన్నికల్లో 76.54 శాతం ఓటింగ్ సమాధులు కాగా.. ఈసారి 62 శాతం పోలింగ్ సమాధులు గమనార్హం. ఒకటి, రెండు ఘోష ఆయాపార్టీల నేతల మధ్య వివాదాలు చెలరేగినా.. మొత్తంగా పోలింగ్ ప్రశాంతంగా ముగిసింది. మహారాష్ట్ర, హర్యానాలో మళ్లీ తమదే అధికారమని బీజేపీ ధీమా వ్యక్తం చేసింది. గత ఎన్నికల్లో హర్యానాలో నామమాత్రమే మెజారిటీతో ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేసిన ఖట్టర్.. ఈసారి 90 అసెంబ్లీ స్థానాల్లో ఏకంగా 75 స్థానాలను తమ పార్టీలో వేసుకుంటున్నట్లు అభిప్రాయపడ్డారు. మహారాష్ట్రలోనూ మరోసారి తమదే అధికారమని ఆ రాష్ట్ర బీజేపీ అధ్యక్షుడు చంద్రకాంత్ పాటిల్ ధీమా వ్యక్తం చేశారు. అటు కాంగ్రెస్, ఎన్ డిఎఫ్ సైతం గెలుపుపై ధీమా ఉండటంతో విజయం ఎవరిదన్నది ఆసక్తికరంగా మారింది. ఈనెల 24న రెండు రాష్ట్రాల అసెంబ్లీ ఎన్నికల ఫలితాలు విడుదల కానున్న నేపథ్యంలో ఎవరికెన్ని స్థానాలు దక్కతాయన్న ఉద్ఘాటన నెలకొంది.



ఉద్భవ ధాల్, శ్రీకెండ్ లెజిండ్ సబ్ లెజిండ్ లు, ఎంఎన్ఎస్ డీఎఫ్ రాజ్ ధాల్ ఓటు హక్కును వినియోగించుకున్నారు. షారూక్ ఖాన్ సుందీ సర్కార్ ఖాన్ వరకు, కరీనా కపూర్ నుంచి దీపికా పదుకొనే వరకు.. అమీర్ ఖాన్, మధురీ దీక్షిత్, లారాదత్తా వంటి బాలీవుడ్ ప్రముఖులతో ముంబైలోని పోలింగ్ బూత్ ల వద్ద నందీ వాతావరణం కనిపించింది. కూడా క్యూలైన్ లో నిలబడి ఓటు వేశారు. సీనియర్లు రిటైర్మెంట్ ముఖ్య, ఆయన భార్య జైనిలియా లాతూర్ జిల్లాలో తమ ఓటు హక్కు వినియోగించుకోగా.. రిటైర్మెంట్ సోదరలు అమిత్, ధీరజ్ ఎన్నికల్లో పోటీలో ఉండటం గమనార్హం. హర్యానాలో రెస్టర్ట్ బదిలీ ఘోషా తన కుటుంబ సభ్యులతో ఓటు హక్కును వినియోగించుకున్నారు.

పేరి నియోజక వర్గాలలోని పోలింగ్ బూత్ లో తన ఓటు హక్కును వినియోగించుకున్నారు. నాలుగు రోజుల క్రితం గుండె సల్పిన ఖాన్ వరకు, కరీనా కపూర్ నుంచి దీపికా పదుకొనే వరకు.. అమీర్ ఖాన్, మధురీ దీక్షిత్, లారాదత్తా వంటి బాలీవుడ్ ప్రముఖులతో ముంబైలోని పోలింగ్ బూత్ ల వద్ద నందీ వాతావరణం కనిపించింది. కూడా క్యూలైన్ లో నిలబడి ఓటు వేశారు. సీనియర్లు రిటైర్మెంట్ ముఖ్య, ఆయన భార్య జైనిలియా లాతూర్ జిల్లాలో తమ ఓటు హక్కు వినియోగించుకోగా.. రిటైర్మెంట్ సోదరలు అమిత్, ధీరజ్ ఎన్నికల్లో పోటీలో ఉండటం గమనార్హం. హర్యానాలో రెస్టర్ట్ బదిలీ ఘోషా తన కుటుంబ సభ్యులతో ఓటు హక్కును వినియోగించుకున్నారు.

బీజేపీపై రాహుల్ వ్యంగ్యాస్త్రాలు

అసెంబ్లీ ఎన్నికల వేళ కాంగ్రెస్ నేత రాహుల్ గాంధీ బీజేపీపై తీవ్ర విమర్శలు చేశారు. హర్యానా బీజేపీ నేత బక్షిష్ సింగ్ విర్క్.. ఈవీఎలను ఉద్దేశిస్తూ చేసిన వివాదాస్పద వ్యాఖ్యలను ఖండిస్తూ రాహుల్ తీవ్ర స్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. ఆదివారం ఓ సమావేశంలో విర్క్ మాట్లాడుతూ.. ఈవీఎంలో మీరు ఏ బటన్ నొక్కినా బీజేపీకి ఓటు పడుతుంది. మీరవారికి ఓటు వేశారో మాకు తెలియదనుకోకండి.. నేను ఇది ఉద్దేశపూర్వకంగా మాత్రం చెప్పడం లేదు. నిజంగా చెబుతున్నా.. మీ ఓటు మాకు కావాలంటే మేం రాజీనామా కోరగలం. ఎందుకంటే మీం మోడీ.. సీఎంఎఫ్ పార్టీలో ఖట్టర్ మేధావులు. అని వ్యాఖ్యానించారు. పంజాబీ భాషలో విర్క్ చేసిన వ్యాఖ్యల మీడియా కొన్ని నిమిషాల్లో వైరల్ గా మారడంతో కాంగ్రెస్ నాయకుడు రాహుల్ గాంధీ స్పందిస్తూ.. ఆయన బీజేపీలోనే అత్యంత మంచి నిజాయితీపరుడు అని మరలంటించారు. వీడియోను తన ట్వీట్లలో ఖాతా ద్వారా రాహుల్ ప్రజలకు పేర్ చేశారు. దీంతో బక్షిష్ సింగ్ విర్క్ కు ఎన్నికల సంఘం నోటీసులు జారీ చేసింది.



ఈవీఎంపై

ఇంక వచ్చిన మీమ్సీ నేత మహారాష్ట్ర అసెంబ్లీ ఎన్నికల పోలింగ్ సందర్భంగా థాన్స్ పాడ్ పోస్టాఫీసులో ఏర్పాటు చేసిన ఈవీఎంపై మీమ్సీ నేత సునీల్ ఖాంటే ఇంక చర్చారు. ఓటు హక్కును వినియోగించుకునేందుకు బూత్ లోకి వెళ్ళిన ఖాంటే అక్కడే ఇంకా ఈవీఎంపై చర్చలతో కాసేపు గందరగోళం నెలకొంది. కనీసం ఎన్నికల బూత్ లోకి వెళ్ళిన ఖాంటే జరపాలన్నదే తన నిరసన అని సునీల్ ఖాంటే వ్యాఖ్యానించారు. ఖాంటే ఇంక చర్చల మీడియా సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయ్యింది. ఈవీఎంపై అమలులోకి తెచ్చి ప్రజాస్వామ్యం వైపున వ్యతిరేకం చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు.



సౌతాఫ్రికాకు వైట్‌వాష్ తప్పదు. విజయానికి భారత్‌కు కావాల్సింది కేవలం రెండు వికెట్లు. ఇంకా రెండు రోజుల ఆట మిగిలి ఉన్నందున వరుణుడు తప్ప ఆ జట్టుకు దిక్కులేదు. తొలి టెస్టులో 203 పరుగులతో ప్రత్యర్థిని ఓడించిన ఇండియా, రెండో టెస్టులో ఇన్నింగ్స్ 137 పరుగులతో విత్తవ్ చేసింది. రెండు రోజుల ఆట మిగిలిన ఈ టెస్టులో రెండు వికెట్లు చేతిలో ఉన్న సౌతాఫ్రికాకు ఇన్నింగ్స్ పరాజయం తప్పదు. తేడా ఎంత అన్నదే తేలాల్సి ఉంది. నాలుగో రోజు భారత్ విజయం ఇక లాంఛనమే.



గాయపడిన ఎల్లర్

రెండు వికెట్ల దూరంలో..

క్లీన్ స్వీప్ దివగా భారత్.. పరాజయం అంచుల్లో సౌతాఫ్రికా.. రాంచి టెస్టు

రాంచి : దక్షిణాఫ్రికాతో జరుగుతున్న చివరి, మూడో టెస్టులో భారత్ విజయానికి మరో రెండు వికెట్ల దూరంలో నిలిచింది. ఏమాత్రం ప్రతిఘటన చూపని దక్షిణాఫ్రికాపై భారత్ ఘోర ఆధిపత్యం ఈ టెస్టులో చూపిస్తోంది. మూడో రోజు ఆటలో సౌతాఫ్రికా ఏకంగా 16 వికెట్లు కోల్పోయి ఓటమి అంచుల్లో నిలిచింది. భారత్ తొలి ఇన్నింగ్స్ స్కోరు 497/9 అందుకునే ప్రయత్నంలో రెండో రోజు 9 పరుగులకే 2 వికెట్లు కోల్పోయిన సౌతాఫ్రికా మూడో రోజు తొలి ఇన్నింగ్స్ లో 162 పరుగులకే ఆటబయలు, ఆట ముగిసే సరికి రెండో ఇన్నింగ్స్ లో 132 పరుగులకే 8 వికెట్లు కోల్పోయి వైట్‌వాష్ ముంగిట నిలిచింది. ఇన్నింగ్స్ ఓటమి తప్పించు కోడానికి సౌతాఫ్రికా ఇంకా 203 పరుగుల వెనకంజంలో ఉంది. ఓటమి నుంచి తప్పించుకోవడం ఆ జట్టుకు అసాధ్యమే. ఇంకా రెండు రోజుల ఆట ఉన్నందున ఒక్క వరుణుడు తప్ప సౌతాఫ్రికా ఆడుకునేవారు లేరు. రెండు వికెట్లకు 9 పరుగులతో మూడో రోజు ఆటను ఆరంభించిన సౌతాఫ్రికా మరో ఏడు పరుగులు జోడించి కెప్టెన్ దుషెస్సెన్ వికెట్లను కోల్పోయింది. ఈ తరుణంలో జతకూడిన హంజా, అవుమా నాలుగో వికెట్లకు ఆల్‌రౌండర్ భాగస్వామ్యంతో ఆశలు కల్పించారు. బవుమా బాసబగా నిలబడి ఆల్‌రౌండర్ ఫూరించుకుని జట్టు స్కోరును వంద పరుగులు జోడించాడు. అయితే హంజా వికెట్ దక్కించుకుని జెడెజా వారి భాగస్వామ్యంగా విడగొట్టాడు. అదే స్కోరుపై బవుమా వికెట్లను నడిమి దక్కించుకుని సౌతాఫ్రికాను మరింత కష్టాలపాలేశాడు. అప్పై సౌతాఫ్రికా పతనం వేగంగా సాగింది. జార్జి లిండే(92) మినహా ఎవరూ భారత ఘోర్రనను సమర్థంగా ఎదుర్కోలేక పోయారు. ఎట్టకేలకు 57 ఓవర్లలో నార్జీ వికెట్లను నడిమి దక్కించుకుని సౌతాఫ్రికా ఇన్నింగ్స్ కు ముగింపు పలికాడు. ఉమేశ్ యాదవ్ 3, షమీ, నదీమ్, జెడెజా తలా రెండేసి వికెట్లు పడగొట్టారు.



దుషెస్సెన్ క్లీన్ స్వీప్

1 తొలిసారి భారత్ లో కంకషన్ అటగాడు బరిలోకి దిగాడు. సౌతాఫ్రికా రెండో ఇన్నింగ్స్ మూడో రోజు ఆటలో ఓపెనర్ ఎల్లర్ గాయపడడంతో అతని స్థానంలో దుబ్రుయన్ బ్యాటింగ్ చేస్తూ చివరిపరక అజేయంగా కొనసాగాడు.

2 రిబ్బెర్ హార్ట్ గా వెనుతిరిగాడు. క్లాస్ సెన్ డబ్ల్యూ టెస్టులో 36 పరుగులకే సౌతాఫ్రికా సగం వికెట్లు కోల్పోయింది. ఈ దశలో జార్జి లిండే(270, పీట్(23) జట్టును అడుక్కునే ప్రయత్నం చేశారు. ఆరో వికెట్లకు వారు 31 పరుగులు జోడించిన తరువాత లిండే రనౌట్ అయ్యాడు. గాయపడిన ఎల్లర్ స్థానంలో కంకషన్ అటగాడిగా బరిలోకి దిగిన డి బ్రుయన్ చివరిపరక కొనసాగాడు. రహదా 12 పరుగులకు వెనుతిరగగా బ్రుయన్ 30, నార్జీ 5 పరుగులతో ఆటలో కొనసాగుతున్నారు. ఆట నిలిచేసే సమయానికి భారత్ తొలి ఇన్నింగ్స్ కు సౌతాఫ్రికా ఇంకా 203 పరుగుల వెనకంజంలో నిలిచింది. షమీ 3, ఉమేశ్ యాదవ్ 2, జెడెజా, ఆశ్విన్ ఒక్కొక్క వికెట్ దక్కించుకున్నారు.

3 సౌతాఫ్రికా జట్టు పరుసగా రెండోసారి ఫాలోఆన్ ఆడింది. పుజెలో జరిగిన రెండో టెస్టులోనూ సౌతాఫ్రికా ఫాలోఆన్ కు గురై ఇన్నింగ్స్ ఓటమి మూటగట్టుకుంది.

4 దక్షిణాఫ్రికా జట్టులో ఏడుగురు అటగాళ్లు ఒకే రోజున రెండేసిసార్లు అవుటయ్యారు.

5 సౌతాఫ్రికా తొలి ఇన్నింగ్స్ 162 పరుగులకే ముగియడంతో భారత కెప్టెన్ కోహ్లా మరో పంచకు తావులేకుండా ప్రత్యర్థిని ఫాలోఆన్ ఆడించాడు. రెండో ఇన్నింగ్స్ కు కూడా దయనీయంగా సాగింది. ఈ సీరీస్ లో పూర్తిగా చివ లెవైన సౌతాఫ్రికా బాపార్టర్ మరోసారి తమ అసమర్థతను చాటుకుంది. భారత పేసర్లు షమీ, ఉమేశ్ యాదవ్ పడునైన బంతలతో సౌతాఫ్రికా బ్యాట్స్ మెన్ కు చుక్కలు చూపించారు. బ్యాటింగ్ చేశాకానూ సౌతాఫ్రికా అటగాళ్లు ఇలాంటి అలా వెళ్లారు. ముఖ్యంగా షమీ బంతలను ఎదుర్కోవడం వారి శక్తికి మించిన పనయింది. 26 పరుగులకే నాలుగు వికెట్లు కోల్పోయిన సీరిలో మూలిగే నక్కపై తాటికాయపడ్డట్లు ఉమేశ్ యాదవ్ వేసిన బంతిని ఆడడంలో

6 మూడో రోజు ఆటలో దక్షిణాఫ్రికా కోల్పోయిన వికెట్ల సంఖ్య.

7 ప్రత్యర్థిని ఫాలోఆన్ ఆడించడం కెప్టెన్ కోహ్లాకిది 8వసారి. దీనితో ప్రత్యర్థి ఏడుగురు ఫాలోఆన్ ఆడించిన అజరుద్దీన్ రికార్డును కోహ్లా అధిగమించారు. ఎం.ఎన్.డేస్ ని అయిదుసార్లు, గంగూలి నాలుగుసార్లు ఫాలోఆన్ ఆడించి తరువాతి స్థానాల్లో ఉన్నారు

8 ప్రత్యర్థిని ఫాలోఆన్ ఆడించడం కెప్టెన్ కోహ్లాకిది 8వసారి. దీనితో ప్రత్యర్థి ఏడుగురు ఫాలోఆన్ ఆడించిన అజరుద్దీన్ రికార్డును కోహ్లా అధిగమించారు. ఎం.ఎన్.డేస్ ని అయిదుసార్లు, గంగూలి నాలుగుసార్లు ఫాలోఆన్ ఆడించి తరువాతి స్థానాల్లో ఉన్నారు

9 మూడో రోజు ఆటలో దక్షిణాఫ్రికా కోల్పోయిన వికెట్ల సంఖ్య.

10 మూడో రోజు ఆటలో దక్షిణాఫ్రికా కోల్పోయిన వికెట్ల సంఖ్య.

సౌతాఫ్రికా గాయం

రాంచి : దక్షిణాఫ్రికాతో జరుగుతున్న చివరి టెస్టులో మూడో రోజున భారత కీపర్ వృద్ధిమాన్ సాహా ఎడమచేతి బొటనవేలికి గాయమైంది. దీనితో చివరి గంట ఆటలో అతనికి బదులు రిషభ్ పంత్ కీపింగ్ చేశాడు. 35 ఏళ్ల సాహా పుజెలో జరిగిన రెండో టెస్టులో అసామాన్య కీపింగ్ తో అందరి మన్ననలు పొందాడు. సోమవారం ఆటలో సౌతాఫ్రికా రెండో ఇన్నింగ్స్ సందర్భంగా సాహా ఎడమ బొటనవేలికి గాయమైంది. సౌతాఫ్రికా బ్యాట్స్ మెన్ లిండే బంతిని కట్ చేయబోయి మిస్ చేశాడు. బంతిని అందుకోవడంలో సాహా అంచనా తప్పి అతని వేలికి బలంగా తాకింది. దీనితో అతను ఫీల్డ్ ను వదలాల్సి వచ్చింది. దీనితో ప్రత్యామ్నాయంగా పంత్ వికెట్ కీపింగ్ చేశాడు. ఇలా ప్రధాన కీపర్ కు బదులు ప్రత్యామ్నాయ కీపర్ భారత్ కు స్వీకరించడం భారత జట్టుకు ఇండోలెన్స్. గతంలో 2018 జనవరిలో సౌతాఫ్రికాతో జోహన్నెస్ బర్గ్ లో జరిగిన టెస్టులో పార్థివ్ పటేల్ గాయపడడంతో దినేశ్ కార్తీక్ ప్రత్యామ్నాయ కీపర్ గా భారత్ కు నిర్ణయించాడు.



రాజస్థాన్ హెడ్ కోచ్ గా మెక్ డొనాల్డ్

ముంబై : ఆస్ట్రేలియా మాజీ అటగాడు ఆండ్రూ మెక్ డొనాల్డ్ రాజస్థాన్ రాయల్స్ కొత్త హెడ్ కోచ్ గా నియమితుడయ్యాడు. మూడేళ్ల కాలానికి అతడు ఈ పదవిలో కొనసాగ నున్నాడు. మెక్ డొనాల్డ్ ఐపీఎల్ లో పూర్వ అనుభవం ఉంది. అతడు 2009 నుంచి మూడేళ్లపాటు సీజన్లో ఢిల్లీ డేర్ డెవిల్స్ కు ప్రాతినిధ్యం వహించాడు. అనంతరం 2012-13 సీజన్ కు రాయ్ చాటోజర్స్ నిర్వహణలో ఆస్ట్రేలియాకు ప్రాతినిధ్యం వహించాడు. డొనాల్డ్ షెఫీల్డ్ ఫీల్డ్ లో విజ్ కేట్ జట్టుకు కోచ్ గా వ్యవహరించి తొలి సీజన్ లోనే బ్రిటీష్ అందించాడు. లీన్ స్ట్రైట్, మెక్ డొనాల్డ్ జట్టు కోచ్ గా కూడా పనిచేశాడు.



మెరుగైన ముర్రే ర్యాంక్

రెండేళ్ల ఆటకు దూరంగా ఉన్న ముర్రే ఆది వారం జరిగిన ఆంజ్ లైట్ బోర్న్ ఫైనల్ స్టాన్ బార్నియర్ ను ఓడించి బ్రిటీష్ గెలుచుకున్నాడు. రెండేళ్ల తరువాత ముర్రే గెలుచుకున్న తొలి బ్రిటీష్. మూడు గ్రాండ్ స్లామ్ బ్రిటీష్ గెలుచుకున్న ముర్రే గతంలో 41 వారాలపాటు నంబర్ వన్ ర్యాంక్ లో కొనసాగాడు. సోమ వారం ప్రకటించిన ర్యాంకింగ్ లో నోవాక్ జోకోవిచ్ టాప్ ర్యాంక్ లో కొనసాగుతున్నాడు. గత 278 వారాలూ జోకోవిచ్ అగ్రస్థానంలో ఉన్నాడు. తొలిపది ర్యాంక్ లో ఒక్కటి తప్ప వేరే మారులు లేవు. తొమ్మిది స్థానంలో కీ సిసికోరి ఎస్ మిడె స్థానానికి, ఎస్ మిడె స్థానం లోని కరోన్ ఖవతా తొమ్మిదో స్థానానికి మారుచు.

టాప్ 10 ర్యాంక్ ల వివరాలు : 1. నోవాక్ జోకోవిచ్, 2. రాఫెల్ నాదల్, 3. రోజర్ ఫెడరర్, 4. డేనియల్ మెద్వెడెవ్, 5. డేవిస్ ఫీషెన్, 6. అల్జోనోరె బెర్నార్డినె, 7. నెష్కెస్ నీసిపాన్, 8. కీ సిసికోరి, 9. కరోన్ ఖవతా, 10. రాబర్ట్ బజిన్.

బెంగళూరు-నార్త్ ఈస్ట్ యునైటెడ్ మ్యూచ్ డ్రా

బెంగళూరు : నిరుతి విజిత బెంగళూరు ఇండియన్ సూపర్ లీగ్ లో తమ ప్ర స్థానాన్ని డ్రాతో ఆరంభించింది. సోమవారం బెంగళూరు ఎఫ్ సీ, నార్త్ ఈస్ట్ యునైటెడ్ ఎఫ్ సీ జట్టు జరిగిన మ్యాచ్ గోల్డ్ మెడల్ డ్రాగా ముగిసింది. బెంగళూరు జట్టు 15, 22, 60, 80 నిమిషాలలో... నార్త్ ఈస్ట్ యునైటెడ్ 21, 52 నిమిషాలలో లభించిన గోల్ అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకోలేకపోయాయి. ఆట ముగిసే సమయానికి ఇరు జట్టు గోల్డ్ చేరువడంలో విఫలమయ్యాయి.

పాక్ జట్టులో ఖాదిర్ కుమారుడు

కరాచి : ఆస్ట్రేలియాతో జరుగుతున్న టీ20, టెస్టు సీరీస్ లకు పాకిస్తాన్ అయిదుగురు కొత్త అటగాళ్లకు అవకాశం కల్పించింది. అందులో దిగజ లెగ్ స్పిన్నర్, దివంగత్ అబ్దుల్ ఖాదిర్ కుమారుడు ఉస్మాన్ కు కూడా చోటు దక్కింది. లెగ్ స్పిన్ చేసే 26 ఏళ్ల ఉస్మాన్ అలౌడర్ గా పేరు తెచ్చుకున్నాడు. గత మూడేళ్లగా ఆస్ట్రేలియాలోని బిగ్ బాష్ లీగ్ లో ఆడుతున్న ఉస్మాన్ పాక్ జట్టుకు ఎంపిక కాకపోతే ఆస్ట్రేలియాలో స్వీడన్ నుండి సమాచారం. ఈ లీలకే పర్యటనకు టీ20 జట్టులో రచ్చరచ్చ అవుతుంది. షోయబ్ మాలిక్, మహ్మద్ హాఫీజ్, అబ్దుల్ హుజైఫా తో కూడిన పాక్ జట్టు మూడు టీ20 మ్యాచ్ లు, రెండు టెస్టులలో ఆసీన్ తలపడనున్నది. నవంబర్ 3న (సిడ్నీ), 5న (కాన్బెర్రా), 8న (పెర్త్) టీ20 మ్యాచ్ లు, మొదటి టెస్టు బ్రెస్ బేన్ లో నవంబర్ 21-25, రెండో టెస్టు ఆదిల్ షాద్ లో నవంబర్ 29-డిసెంబర్ 3 తేదీలలో జరుగుతున్నాయి.

బంగ్లా క్రికెట్ లో ముసలం

ప్రధాన అటగాళ్ల తిరుగుబాటు.. సందిగ్ధంలో భారత్ పర్యటన

ఢాకా : బంగ్లాదేశ్ క్రికెట్ జట్టు త్వరలో భారత పర్యటనకు రావాలని ఉదయానికా మంగళవారం ఆ జట్టులో తిరుగుబాటు వెలుగుతుండగా భారత పర్యటనపై సందేహాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. తమ సమస్యలు పరిష్కరించాలని బంగ్లాదేశ్ కు చెందిన ప్రధాన అటగాళ్లతోపాటు 50 మంది తిరుగుబాటు చేశారు. ఆడేశ్ జాతీయ టెస్టు టీ20 జట్టు కెప్టెన్ షకీబ్ అలీ షాహిన్, ముఖ్యమంత్రి ముష్రఫ్ కేసీఎలు సోమవారం విలేజ్ లో సమావేశంలో ముఖ్యమంత్రి తూ అటగాళ్ల జేతభిక్షాన్ని, ఇతర సమస్యలను పరిష్కరించేవరకు ఎటువంటి క్రికెట్ కార్యకలాపాల్లో పాల్గొనబోమని స్పష్టం చేశారు. ఈ తిరుగుబాటు భవిష్యత్తు ఎలావున్నా ముందుగా జాతీయ క్రికెట్ లీగ్ పై ప్రభావం చూపనున్నది. అంతేకాక వచ్చే నెలలో భారత పర్యటనకు ముందుగా నిర్వహించనున్న క్షేత్ర శిబిరంపై కూడా దీని ప్రభావం పడనున్నది. బంగ్లా జట్టు భారత పర్యటనకు అనుమానాస్పదంగా మారింది. నవంబర్ 3 నుంచి భారత్ లో పర్యటించనున్న బంగ్లా జట్టు మూడు టీ20 మ్యాచ్ లు, రెండు టెస్టులలో పాల్గొనాల్సి ఉంది. కోచ్ లు, ఫిజియోలు, ట్రైనర్స్, గ్రాండ్ స్టాఫ్ లు చాలా తక్కువ జీతాలు చెల్లిస్తున్నారని, వాంఛించినట్లు తమకు సానుభూతి ఉందని సీనియర్ ఓపెనర్ తమీమ్ ఇక్బాల్ తెలిపాడు. అందరి సమస్యల పరిష్కారం కోసమే తాము ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నామన్నాడు. ఫస్ట్ క్లాస్ క్రికెట్ లకు మొదటి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని కోరారు. ప్రస్తుతం ఫస్ట్ క్లాస్ క్రికెట్ లకు 36 బాటలు చెల్లిస్తున్నారని, దానిని లక్ష బాటలకు పెంచాలని, ప్రతిపలాన్ని 50 శాతానికి పెంచాలన్నది అటగాళ్ల డిమాండ్ అని షకీబ్ తెలిపాడు. అటగాళ్లు చాలాకాలంగా తమ సమస్యలను బోర్డుకు విన్నవిస్తూనే ఉన్నారని, ఎటువంటి చర్యలు చేపట్టకపోవడంవల్లనే ఈ నిర్ణయానికి వచ్చామని మరో సీనియర్ అటగాడు మహ్మద్ అజిజ్ తెలిపాడు. అటగాళ్ల తిరుగుబాటుపై బంగ్లాదేశ్ క్రికెట్ బోర్డు సీఈఓ నిజాముద్దీన్ వాదన స్పందిస్తూ ఈ విషయం ఇప్పుడే తమకు తెలిసిందని, అటగాళ్లతో చర్చించిన సమస్యల పరిష్కారానికి చర్యలు చేపడతామని తెలిపారు. దీనిని అటగాళ్ల తిరుగుబాటుగా భావించడం లేదని, వారు తమకు నేరంగా ఏ విషయం తెలియజేయ లేదని, అటగాళ్ల సమస్యలపై సానుభూతితో స్పందిస్తామన్నారు. తమ డిమాండ్ల సాధనకు బంగ్లాదేశ్ అటగాళ్లు బోర్డుతో విభేదిం చడంపై టీసీసీబి అభిప్రాయం స్పందించింది. అది వారి అంతర్గత సమస్య అని, ఇది భారత్ లో బంగ్లా పర్యటనకు అవరోధం కావోవచ్చని టీసీసీబి అధికారి ఒకరు అన్నారు. బంగ్లాదేశ్ క్రికెట్ లో పరిణామాలును నిశితంగా పరిశీలిస్తున్నామని, వారి సమస్యల త్వరలోనే పరిష్కారం కాగలవన్న ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

సెమీ ఫైనల్లో తమిళనాడు, ఛత్తీస్ గఢ్

విజయ్ హంజా క్రోఫీ

బెంగళూరు : దేశవారీ పరిమిత ఓవర్ల చాంపియన్ షిప్ విజయ్ హంజా క్రోఫీలో సోమవారం నాటి క్వార్టర్ ఫైనల్స్ మ్యాచ్ లు వరం కారణంగా అంతరంగా ముగియడంతో లీగ్ దశలో ఎక్కువ విజయాల సాధించిన తమిళనాడు, ఛత్తీస్ గఢ్ జట్టు సెమీ ఫైనల్ లో పోరాడాలి. ముంబైలో మ్యాచ్ లో ఛత్తీస్ గఢ్ 6 వికెట్లకు 190 పరుగులు చేశారు. సవరించిన లక్ష్యం అధిగమించడంలో విఫలమైన ముంబై వికెట్ల సవరణకు 95 పరుగులు చేసిన తరువాత వరం రావడంతో మ్యాచ్ రద్దయింది. దీనితో లీగ్ దశలో ఎస్ టిఎస్ తమిళనాడు అయిదు గెలించిన చత్తీస్ గఢ్ ను విజితగా ప్రకటించారు. ముంబై లీగ్ దశలో నాలుగు మ్యాచ్ లలో మాత్రమే విజయం సాధించింది. మరో మ్యాచ్ లో తమిళనాడు 39 ఓవర్లలో 6 వికెట్లకు సాధించిన 174 పరుగులను ఛేదించడంలో సజాబ్ 12.2 ఓవర్లలో 6 వికెట్లకు 52 పరుగులు చేసిన తరువాత ముంబై వరుసగా ఆ ఓవర్లలో 6 వికెట్లకు 52 పరుగులు చేసింది. మూడు ఓవర్లలో రెండో రౌండ్ లో, కేరళా ఓపెనర్ తొలి రౌండ్ లో ఓడిపోయిన సింధు గత వారం డెస్టాబ్లీ ఓపెనర్ కొరెయారు చెందిన యువ క్రీడాకారిణి చిత్రిలో పరుస గేమ్ లలో పరాజయం పొందింది. ఓపెన్ షిఫ్ట్ రజత పతక విజేత సింధులో పురుషైన కరణ్ కిషోర్ అంచడం ఆ మూడు టోర్నీలలో స్వప్నమైంది. దీనితో ఆమె పని అయిపోయిందన్న విషయం మళ్లీ వినిపిస్తున్నాయి.

సింధుపైనే అందరి చూపు

నేటినుంచి ఫ్రాంచ్ ఓపెన్ బ్యాడ్మింటన్

పాల్స్ : ప్రపంచ చాంపియన్ షిప్ బ్రిటీష్ సాధించిన తరువాత తన స్థాయికి తగ్గ ప్రదర్శన చేయడంలో విఫలమౌతున్న పి.వి.సింధు మంగళవారం నుంచి ఆరంభం కానున్న ఫ్రాంచ్ ఓపెన్ బ్యాడ్మింటన్ షిప్ లో బ్రిటీష్ లక్ష్యాలు దాటుకుపోవాలని భావిస్తోంది. గత మూడు టోర్నీలలో త్వరగానే నిష్క్రమించిన సింధు ఈసారి ఎలాగైనా బ్రిటీష్ సాధించాలన్న పట్టుదలతో బరిలోకి దిగనున్నది. ప్రపంచ చాంపియన్ షిప్ తరువాత సింధు ఆడిన మూడు టోర్నీలలో రెండో రౌండ్ ను దాటలేకపోయింది. ప్రధాన ఓపెనర్ రెండో రౌండ్ లో, కేరళా ఓపెనర్ తొలి రౌండ్ లో ఓడిపోయిన సింధు గత వారం డెస్టాబ్లీ ఓపెనర్ కొరెయారు చెందిన యువ క్రీడాకారిణి చిత్రిలో పరుస గేమ్ లలో పరాజయం పొందింది. ఓపెన్ షిఫ్ట్ రజత పతక విజేత సింధులో పురుషైన కరణ్ కిషోర్ అంచడం ఆ మూడు టోర్నీలలో స్వప్నమైంది. దీనితో ఆమె పని అయిపోయిందన్న విషయం మళ్లీ వినిపిస్తున్నాయి.





మంగళవారం 22 అక్టోబర్ 2019

భిన్న భారతం

బంగారమే కాదు

అమ్మాయికి పెళ్లి చేస్తున్నామంటే... పెళ్లికొడుకు ఎవరు, ఏం పని చేస్తున్నాడు... అని ప్రశ్నల స్థాయిలో వినిపించే ముఖ్యమైన ప్రశ్న ఎంత బంగారం పెడుతున్నాడు... అని. అయితే, అమ్మాయి ఒంటిమీద ఎంత బంగారం ఉంది... అని గమనించేవారెవరూ... అమ్మాయి శరీరంలో రక్తం ఎంత శాతంలో ఉంది. వైద్యపాఠశాల జీవితాన్ని ప్రారంభించడానికి, పిల్లలను కనడానికి సరిపడా ఇసుము ఆమె శరీరంలో ఉందా... అనేది పట్టించుకోరు. ఈ పరిస్థితులు ఎప్పటినుండో ఉన్నవే. అయితే రానున్న ధంతేరస్ సందర్భంగా... ఒంటిపైన వేసుకునే బంగారం కొనటం ముఖ్యం కాదు... ఒంటిలో ఇసుము ఎంత ఉందో చూసుకోవటం ముఖ్యమంటూ... డిఎస్-ఎమ్ అనే సంస్థ ప్రచారం మొదలుపెట్టింది. పోషకాహారం, స్థిరమైన ఆరోగ్య జీవనంలపై పనిచేస్తున్న ఈ సంస్థ, బంగారం కొనటం కంటే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంతో మహిళలు శరీరంలో ఇసుముని పెంచుకోమని ప్రచారం చేస్తోంది. ఎందుకంటే ప్రాణాలను నిలబెట్టే ఇసుము... ఎంతో విలువైన బంగారం కంటే కూడా విలువైనదే మరి.

ఇనుమూ మెలిపినుంది!

శరీరంలో రక్తాన్ని పెంచే ఇనుమూ ముఖ్యమే.. ఆధునిక మహిళ వాణి

ఇంటికి దీపం ఇల్లాంటి గొప్పగా చెప్పుకునే మనదేశంలో సగానికి సగం మంది మహిళలు రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నారు. శరీరంలో ఇసుము లోపం ఉండే వచ్చే సమస్య ఇది. ఇసుము ఖనిజం లోపం ఉండే వలన ఎర్ర రక్తకణాల సంఖ్య విపరీతంగా పడిపోతుంది. ఐరన్ తయారు చేసే హిమోగ్లోబిన్ అనే ప్రోటీన్ లోపం ఉండే అందుకు కారణం. హిమోగ్లోబిన్ తక్కువైతే ఎర్రరక్తకణాల శరీరం మొత్తాని ఆక్సిజన్ ని తీసుకుని వెళ్లే ప్రాంతం. మనదేశంలో పునరుత్పత్తి వయసులో ఉన్న మహిళల్లో 51 శాతం మందిలో రక్తహీనత ఉంది.



ఇనుములో పెట్టుబడి పెట్టండి

- మనమంతా ఏం తింటున్నాం... ఎలాంటి పోషకాలు మన శరీరంలోకి వెళుతున్నాయి, వాటివలన మనకు ఏం ప్రయోజనం కలుగుతుంది, అనే విషయాలను చాలా భాగా పట్టించుకుంటాం. కానీ అంత శ్రద్ధ ఆహారం తీసుకునే సమయాల్లో పట్టం ఉండదు. కానీ ఏం తింటున్నాం... అనేది ఎంత ముఖ్యమో, ఎప్పుడు తింటున్నాం అనేది కూడా అంతే ముఖ్యమంటున్నారని పలువురు ఆహార ఆరోగ్య నిపుణులు
- మంచి ఆహారమే తీసుకుంటున్నా... గ్యాస్ అజీర్తి లాంటి సమస్యలు వెంటాడుతున్నాయని బాధపడుతుంటారు కొందరు. ఇలాంటివారు తాము ఆహారాన్ని సరైన సమయంలోనే తీసుకుంటున్నారా లేదా అనేది సరిచూసుకోవాలి. ఎందుకంటే ఆహారం విషయంలో పోషకాలే కాదు, వేళ్లు సైతం చాలా ముఖ్యం.

మట్టి తినాలని...

మహిళలకు హిమోగ్లోబిన్ ఎంత ముఖ్యమో, అది ఆరోగ్యంలో ఎంత కీలకంగా పనిచేస్తుందో అంతా అర్థం చేసుకోవాలి. ఇంకా అమాహానం పెరగలేదు. రక్తహీనత రావడానికి 400 కారణాలు వరకు ఉన్నాయి. అయితే మహిళల్లో అధికాంశం మంది ఈ సమస్యకు గురవుతున్నది పోషకాహారం లోపం వల్లనే. రక్తహీనత ఉన్నవారిలో పోషకాహారం కాకుండా మట్టి, పేపర్లు, పని వంటివి తినాలనిపిస్తుంది. చాలా మంది రక్తహీనత ఉన్న పేషెంట్లలో ఇలాంటి లక్షణాలు ఉంటాయి. అయితే డాక్టర్లు ఇలా ఎందుకు జరుగుతుందో చెప్పలేకపోతున్నారు. ముఖ్యంగా ఐసెన్ తినాలనిపించడం వెనుక ఉన్న కారణం... రక్తహీనత వలన వచ్చే నోటి వాపు నుండి ఉపశమనం కోసమేనని వైద్యులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.



సమస్యని బట్టి చికిత్స

గర్భం దాల్చిన సమయంలో మహిళలు రక్తహీనత గురికావటం మరింత ఎక్కువగా జరుగుతుంది. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థం ప్రకారం ప్రపంచవ్యాప్తంగా 40 శాతం మంది గర్విణులు రక్తహీనతకు గురవుతున్నారు. పొట్టలోని శిశువుకి ఆక్సిజన్ అందించడానికి వీలుగా గర్భవత్తులో 20 నుండి 30 శాతం ఎక్కువగా రక్తం సహజంగా పెరుగుతుంది. అయితే చాలా సందర్భాల్లో గర్విణుల్లో తగినంత హిమోగ్లోబిన్ ఉండదు. ముఖ్యంగా ఆరునెలల దాకా గర్విణులకు రక్తం అవసరం మరింతగా పెరుగుతుంది. అందుకే రక్తహీనతతో బాధపడుతున్న గర్విణులకు ఐరన్ సప్లిమెంట్లను వాడమని వైద్యులు సూచిస్తుంటారు. రక్తహీనత సమస్యలో అది ఎందుకు వస్తుంది అనేదాన్ని బట్టి చికిత్స ఉంటుంది. ఇరవే తక్కువ కావటం వలన అనిమియాకు గురయినప్పుడు వైద్యులు ఐరన్ సప్లిమెంట్లూ రాస్తారు. అలాగే ఐరన్ ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోమని చెబుతుంటారు. సాధారణంగా మాంసాహారం తీసుకునేవారికి చికెన్, పోర్క్, డీప్, చేపలు వంటివాటి ద్వారా తగినంత రక్తం సమకూరుతుంది. అయితే శాకాహారులైన వారు వీటిని తినకపోవటం వలన వీరిలో రక్తహీనత ఎక్కువగా ఉంటుంది. న్యూట్రిషన్ అండ్ ఫుడ్ సైన్స్ జర్నల్లో ప్రచురితమైన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం శాకాహారులైన మహిళల్లో 60 శాతం మందిలో రక్తహీనత ఉంది. ఆకుకూరలు, డ్రైఫ్రూట్స్, పప్పు ధాన్యాలు, పాల ఉత్పత్తులు వంటివి తీసుకుంటే ఈ సమస్యని నివారించవచ్చు. ఫోలిక్ యాసిడ్ టాబ్లెట్స్, 612 ప్లాట్స్ సైతం రాస్తారు. సమస్య మరి తీవ్రమైతే రక్తం ఎక్కించడం, ట్రాన్స్ ట్రాన్స్ ఫ్లాంటింగ్ వంటివి చేస్తారు.

- వి. దుర్గాబ

శరీరంపై బంగారమే ప్రాణం భారతీయ వనిత బాణీ

బయట కనిపించే బంగారం, శరీరంలోని ఇసుము... ఇవి రెండూ భిన్నమైన అంశాలైనా, శరీరంపై ధరించే బంగారంకోసం ఖర్చుపెట్టే ముందు... ఆ శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవటం అవసరం... అని చెప్పటంలో ఏ మాత్రం అసంబద్ధత దృశ్యం ఉందో లేదు కదా. పైగా ప్రపంచంలోని బంగారం మొత్తంలో 11 శాతం బంగారాన్ని తామే సొంతం చేసుకున్న భారతీయ మహిళల్లో... ప్రతి ఇద్దరిలో ఒకరు అనిమియా (రక్తహీనత)తో బాధపడుతున్నారు. ఈ రెండు అంశాలు ఆడవారి జీవితంలోని ప్రాధాన్యతలను మనకు తెలియజేస్తున్నాయి. స్త్రీల ఆరోగ్యంపై వారి ఒంటిపైన ఉన్న బంగారానికి ఎక్కువ విలువ ఇవ్వడమనే విపరీత ధోరణిని సైతం మనమిక్కడ గమనించవచ్చు. సమాజంలో పాట మహిళల దృక్పథంలో సైతం

ఇసుము లేక బాధపడుతున్న మహిళల దుస్థితిని తెలుసుకుందాం. భారత్ లో భిన్నత్వాన్ని స్పష్టం చేస్తున్న మరో రెండు అంశాలివి.

కూడంబాలు

ఎంత విలువైన, బరువైన బంగారాన్ని మన మహిళలు వడ్లు, కాదు అనకుండా మోస్తుంటారు. ఉన్నత స్థాయి నుండి మధ్య తరగతి, దిగువ మధ్య తరగతి వరకు అన్ని వర్గాల వారు తమ స్థాయికి తగినట్లుగా బంగారాన్ని ధరించడం మన సంస్కృతిలో ఒక భాగం. ప్రపంచ గోల్డ్ కౌన్సిల్ చెబుతున్న లెక్కల ప్రకారం భారతీయ కుటుంబాల



మాత్రం రావాల్సిన అవసరాన్ని ఈ అంశాలు రుజువు చేస్తున్నాయి. బంగారానికి డబ్బు రూపంలో ఉన్న విలువ, దానికి ఉన్న సామాజిక పేదా, బంగారం స్త్రీల సొంతమైన స్త్రీలపై ఉండటం... ఇలా వచ్చే అంశాలు కలిపి దానిని స్త్రీలు ప్రాణ సమానంగా ప్రేమించేలా చేస్తున్నాయి. కానీ పాపిష్టికాహారం తీసుకోవటం, రక్తహీనత లేకుండా జీవించడం అనేది ప్రాణాన్ని నిలుపుకోవడమే అవుతుంది. ఈ రెండు అంశాలకు ఉన్న అనుబంధాన్ని దృష్టిలో

వద్ద 25 వేల టన్నుల బంగారం ఉండవచ్చు. రెండేళ్ల క్రితం తాము అధ్యయనం చేసినప్పుడు కుటుంబాల ఉంటుందని తెలియని, ఇప్పుడు అది 24 నుండి 25 వేల టన్నులకు చేరి ఉంటుందని... లండన్ ప్రధాన కార్యాలయంగా పనిచేస్తున్న ప్రపంచ గోల్డ్ కౌన్సిల్ భారత మేనేజర్ అయిన పీఆర్ సోమసుందరం అంటున్నారు. ఈ ఆర్థిక సంవత్సరపు దేశ సాధారణ స్థూల జాతీయ ఉత్పత్తిలో ఇది దాదాపు

సలభిశాతం. 2019లో భారతదేశంలో బంగారానికి ఉన్న డిమాండ్ 750-850 టన్నుల మధ్యలో ఉండవచ్చని ప్రపంచ గోల్డ్ కౌన్సిల్ అంచనా వేసింది. గత ఏడాది ఇది 750 టన్నులుగా ఉంది. అయితే 2010లో ఇది 983 టన్నులుగా ఉంది. మనదేశంలో సాధారణంగా బంగారాన్ని సగల రూపంలో ఎక్కువగా కొంటారు. అయితే ఈ ఏడాది బంగారానికి వాణిజ్య, భారీల రూపంలో కూడా డిమాండ్ ఎక్కువే ఉన్నట్లుగా తెలుస్తోంది. ప్రభుత్వం... టోలికంగా బంగారం ఇళ్లలో నిలవ ఉండకుండా ఉండేందుకు గోల్డ్ ఫండ్ ఆఫ్ ఫండ్స్, డిజిటల్ గోల్డ్ లాంటి పథకాలను ప్రవేశపెడుతున్నా ప్రజలు తమ వద్ద బంగారాన్ని నిల్వ చేసుకోవటం మాత్రం తగ్గించడం లేదు.

లోపాపే కాదు... పనిత్రవకు చిహ్నం

భారతీయ మహిళల బంగారంలో ఉన్న అనుబంధం ఇప్పటికీ కాదు. అతి పవిత్రంగా భావించే మంగళసూత్రం బంగారంతో తయారుచేసినదై ఉండటం సంస్కృతిలో ఒక భాగంగా వస్తోంది. ఇప్పుడు మార్కెట్లో కనబడుతున్న బంగారు ఆభరణాల డిజైన్లు మాన్యువల్... మనదేశ మహిళలకు బంగారం అంటే ఉన్న ఇద్దం ఎంతటి తెలుస్తుంది. బంగారాన్ని వైవంగా, శ్రీలక్ష్మీదేవిగా ఉపాసించే ఆచారం సైతం భారత్ లో ఉంది. అది శంకరాచార్యులు కనక దాసా స్తోత్రంతో పేద మహిళ ఇంట బంగారాన్ని కుప్పించినాడనే కథ మనకుంది. బంగారాన్ని మనదేశ ప్రాంతాలలో... ఒక లోపంగా కాకుండా పవిత్రతకు స్వచ్ఛతకు చిహ్నంగా భావించడం ఉంది. అలాగే ఆడవాళ్లు తమ కుటుంబాలకు కష్టాలనుండి గట్టికొనిచే సాధారణంగా కూడా బంగారాన్ని భావిస్తుంటారు. మనదేశంలో బంగారం లేకుండా పెళ్లిని ఊహించలేరు. అమ్మాయికి స్త్రీధనంగానే, కన్య కానుకగా రూపంలోనే కొత్త దంపతులకు బంగారం సమకూర్చడం సంపాదనగా వస్తుంది.

బంగారు లాభాలు

బంగారం అందం అలంకారం ఆప్టే కాదు... ఆరోగ్యం కూడా.

- బంగారానికి శరీర ఉష్ణోగ్రతని క్రమబద్ధం చేసే శక్తి ఉంది. మోసాపాజీ సమయంలో మహిళల్లో వచ్చే వేడి ఆవిర్భవ నియంత్రించగలుగుతుంది.
- గాఢాలు పుళ్లపై బంగారాన్ని అప్పుడు చేస్తే ఇన్ ఫెక్షన్లు రాకుండా నివారిస్తుంది. త్వరగా గాయం మానుతుంది.
- బంగారంతో శరీరం మనసుల్లో పాజిటివ్ నిండుతుంది. పాజిటివ్ శక్తి వలన రక్తనాళాలు రిలాక్స్ అయి, శరీరానికి ఆక్సిజన్ ఎక్కువగా సమకూరుతుంది. రక్తప్రసారం చక్కగా జరుగుతుంది.
- 24 కేరట్ర బంగారంతో క్షీణకారాలు తగ్గుతాయని ఒక పరిశోధన చెబుతోంది. నేషనల్ సెంటర్ ఫర్

బయో బిక్వాలజీ అనే ప్రత్యేకమైన సైతం ఈ విషయంలో తమపరి పరిశోధనలు నిర్వహించవచ్చని పేర్కొంది.

అక్షయ విశ్వానం పెంచడంలో, చర్మవ్యాధుల చికిత్సలో, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో, పదాల వ్యవస్థానికాంక్ష పరచడంలో, ఆక్యుపంక్చర్ చికిత్సలో బంగారాన్ని విరివిగా వాడుతున్నారు.



మహిళల దేహలకు శక్తిని, ముఖ్యంగా ఎముకలకు బలాన్ని ఇవ్వటంలో బంగారం ఉపకరిస్తుంది దని ఈ అధ్యయనంలో తెలియింది. అలాగే ప్రతి ఆభరణానికి ఒక ప్రత్యేకమైన ప్రయోజనం ఉందని పేర్కొంటుంటారు.

గనులు లేకున్నా... కొనుగోళ్లు ఎక్కువే

బంగారంపై మనకున్న ప్రీతి కారణంగానే అనేక దేశాలకంటే మనదేశంలో కూడబెడుతున్న బంగారం నిల్వలు అత్యధికంగా ఉన్నాయి. బంగారంలో గనుల పరిశ్రమ ఇక్కడ చిన్న స్థాయిలోనే ఉన్నప్పటికీ, దేశంలో బంగారు వ్యాపారం మాత్రం ఏ మాత్రం తగ్గటం లేదు. మనదేశంలో చాలావరకు బంగారం ఏదేశాలనుండి దిగుమతి అవుతుంది. 608.8 టన్నుల బంగారంతో మనదేశం ప్రపంచంలో 11వ స్థానంలో ఉంది. పదవ స్థానంలో నెదర్లాండ్, ఇంకా తొమ్మిది నుండి ఒకటవ స్థానం వరకు వరుసగా జపాన్, స్విట్జర్లాండ్, చైనా, రష్యా, ఫ్రాన్స్, ఇటలీ, 189 దేశాల ఇంటర్నేషనల్ మానెటరీ ఫండ్, జర్మనీ, యునైటెడ్ స్టేట్స్ ఆఫ్ అమెరికా ఉన్నాయి. మొదటి స్థానంలో ఉన్న అమెరికాలో 8,193.5 టన్నులు, రెండవ స్థానంలో ఉన్న జర్మనీలో 3,969.7 టన్నుల బంగారం నిల్వలు ఉన్నాయి. అయో దేశాల్లోని కింగ్ (మనదేశంలో రిజర్వు బ్యాంకు) బ్యాంకుల వద్ద ఉన్న బంగారు నిల్వల ప్రాతిపదికగా ఈ నిల్వల ర్యాంకులను నిర్ధారించారు.

డిస్కల్యు

మేష రాశి
పనుల్లో విజయం. ఆస్తులు, శ్రేయోలిలాషులు సహాయపడతారు. నూతన విద్యావకాశాలు. ప్రముఖుల పరిచయం. దైవదర్శనాలు. వ్యాపారాలు విస్తరిస్తారు. ఉద్యోగాలలో కొన్ని సమస్యలు తీరతాయి.

వృషభ రాశి
సన్నిహితులతో వివాదాలు సర్దుకుంటాయి. ఆర్థికాభివృద్ధి. కీలక నిర్ణయాలు ఆస్తుల వ్యవహారాలు కొలిక్కి వస్తాయి. వాహనయోగం. వ్యాపారాలలో లాభాలు. ఉద్యోగాలలో అనుకూల మార్పులు.

మిథున రాశి
మిత్రులతో వివాదాలు. ఆకస్మిక ప్రయాణాలు. ఇంటాబయటా సమస్యలు. అనారోగ్యం. దైవదర్శనాలు. విద్యార్థులకు శ్రమ. వ్యాపారాలలో ఒత్తిడులు. ఉద్యోగాలలో కొంత గందరగోళం.

కర్కాటక రాశి
శ్రమానంతరం పనులు పూర్తి. చిన్ననాటి మిత్రుల కలయిక. వ్యవహారాలలో స్వల్ప ఆటంకాలు. బంధువుల నుంచి పిలుపు. ధనవ్యయం. వ్యాపారాలలో కొన్ని ఒడిదుడుకులు. ఉద్యోగాలలో పనిఒత్తిడులు.

సింహ రాశి
చిన్ననాటి మిత్రుల నుంచి కీలక సమాచారం. విందువిహారాలు. వ్యవహారాలలో విజయం. శుభవార్తలు. వాహనయోగం. వ్యాపారాలు కొంత విస్తరిస్తారు. ఉద్యోగాలలో అనుభవం తోలగతాయి.

కన్యా రాశి
ప్రముఖులతో పరిచయాలు. ఆహ్వానాలు అందుతాయి. వ్యవహారాలు సాఫీగా పూర్తి చేస్తారు. వాహనయోగం. స్థిరాస్తి వృద్ధి. వ్యాపారాలు లాభిస్తాయి. ఉద్యోగాలలో ఎదురులేని పరిస్థితి.

తుల రాశి
మిత్రులతో వివాదాలు. అనుకోని ప్రయాణాలు. కుటుంబ సభ్యుల నుంచి కొద్దిపాటి సమస్యలు. దైవ చింతన. ఆరోగ్యభంగం. వ్యాపారాలు కొంత లాభిస్తాయి. ఉద్యోగాలలో సహచరులతో ఇబ్బందులు.

వృశ్చిక రాశి
సన్నిహితులు ఒత్తిడులు పెంచుతారు. అనుకోని ఖర్చులు. ప్రయాణాలు వాయిదా వేస్తారు. ఆరోపనలు స్థిరంగా ఉండవు. వ్యాపారాలు నిరాశ కలిగిస్తాయి. ఉద్యోగాలలో ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి.

ధను రాశి
ఆర్థిక విషయాలలో పురోగతి. వాహనయోగం. ముఖ్యనిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. పరిచయాలు పెరుగుతాయి. ఆశయాలు నెరవేరతాయి. వ్యాపారవృద్ధి. ఉద్యోగాలలో కొత్త పోషణలు.

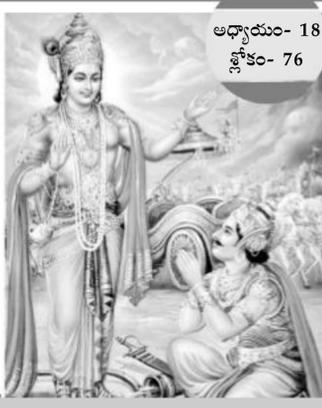
మకర రాశి
వ్యవహారాలు ముందగిస్తాయి. శ్రమాధిక్యం. బంధుమిత్రులతో విభేదాలు. అనారోగ్యం. ఉద్యోగ యత్నాలు కొంత ముందగిస్తాయి. వ్యాపారాలు సాధా సీదాగా ఉంటాయి. ఉద్యోగాలలో పనిఒత్తిడులు.

కుంభ రాశి
నూతన విద్యావకాశాలు. నూతన పరిచయాలు సంకేతం కలిగిస్తాయి. కుటుంబంలో శుభకార్యాలు. పన్ను, వస్త్ర లాభాలు. వ్యాపారాలు లాభాపీఠంగా ఉంటాయి. ఉద్యోగాలు సంకీర్ణకరంగా ఉంటాయి.

మీన రాశి
సన్నిహితులతో మాట పట్టంపులు. ఆధ్యాత్మిక చింతన. పనుల్లో ప్రతిష్ఠాభవం. దూర ప్రయాణాలు. విద్యార్థులకు నిరుత్సాహం. వ్యాపారాలు కొంత వరకూ లాభిస్తాయి. ఉద్యోగాలలో కొంత విరాళాలు.



శ్రీ గుడిమెళ్ళ యలీంద్ర ప్రవణాచార్య సిద్ధాంతి



ఈ సంవాదము అద్భుతము

రాజన్ సంస్కృత్యసంస్కృత్య సంవాదమ్ ఇమమద్భుతమ్ | కేశవార్జునయో: పుణ్యం హృష్యామి చ ముహుర్ముహు: ||

తాత్పర్యం
ఓ రాజా! శ్రీకృష్ణార్జునుల నడుమ జరిగిన అద్భుతము, పవిత్రము అగు సంవాదమును స్ఫురించిన కొలది ప్రతి క్షణము పులికంఠుడు ఆనందము నొందుచున్నాను.

భాష్యం
కృష్ణార్జునుల సంవాదము, భగవద్గీతా అవగాహన ఎంత దివ్యమైనదంటే దానిని విన్నవారు పుణ్యాత్మైలు. ఆ

మానవుని పూర్తి సామర్థ్యాన్ని తెలుసుకోవడానికి, విశ్వాన్నే మనలోకి “డాన్ లోడ్” చేసుకునేందుకు అగినట్లుగా శరీర వ్యవస్థను మలచుకోవడానికి ఉపయోగపడే ఒక శక్తివంతమైన వ్యవస్థే సంప్రదాయ హాక యోగం...



హారయోగతో విశ్వర్షహణ సామర్థ్యం!

శారీరక, మానసిక ఔన్నత్యపాధకు ధోహదం చేసే కార్యక్రమాలలో సంప్రదాయ హాక యోగ ప్రక్రియలు కొన్ని. అక్టోబర్ 19, 20 తేదీలలో హైదరాబాద్ లోని వివిధ ప్రదేశాలలో సంప్రదాయ హాక యోగ ఉత్సవం జరిగింది. కోయంబత్తూరులోని ఇహా హాక యోగ పాఠశాల నుండి ధృవీకరించబడిన అనేక మంది శిక్షణ పొందిన యోగా శిక్షకుల మార్గదర్శకత్వంలో, నిబద్ధత గల వాతావరణంలో ఈ కార్యక్రమం జరిగింది. అయితే అసలు హాక యోగ అంటే ఏమిటి? దానిని సగ్గురు మాటల్లోనే విధించారు.

చాలా మంది కేవలం ఆలోచన, ఫిట్ నెస్ లనే హాక యోగ ప్రయోజనాలుగా భావిస్తుంటారు. అయితే, హాక యోగ వల్ల శారీరకంగా పలు ప్రయోజనాలు లభించినా, అవన్నీ కేవలం సైద్ధి ఎట్టకేలకే అని సగ్గురు చెబుతున్నారు. మానవుని పూర్తి సామర్థ్యాన్ని తెలుసుకోవడానికి, విశ్వాన్నే మనలోకి “డాన్ లోడ్” చేసుకునేందుకు తగినట్లుగా శరీర వ్యవస్థను మలచుకోవడానికి ఉపయోగపడే ఒక శక్తివంతమైన వ్యవస్థే సంప్రదాయ హాక యోగ అని ఆయన ఈ వ్యాసంలో తెలియజేస్తున్నారు.

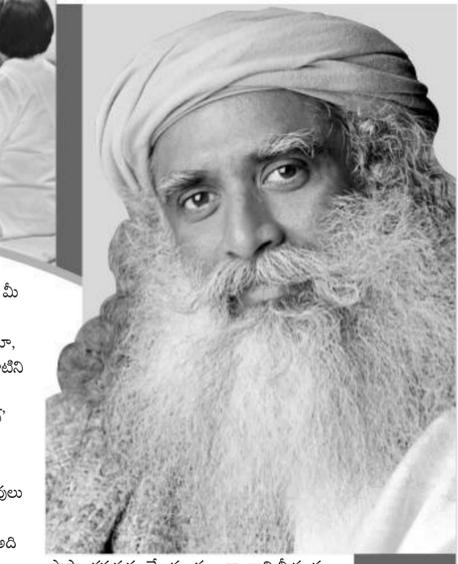
ఈ సృష్టి అంతా ఒక రకమైన “జామిలీ” అంటే రేఖాగణిత వ్యవస్థ అలాగే మీ శరీరం కూడా. ఇది శరీరాన్ని ఒక అద్భుతమైన అవకాశంగా మారుస్తుంది. బహుశా ఈ రోజులలో, ఈ సమస్య ఇక లేదు కానీ, కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం, తుఫాను వచ్చిపోయిన ప్రతిపాటి, సైకి వెళ్లి టీవీ యానినాని సరి చేసుకోవాల్సి వచ్చేది. అది ఒక విధమైన కోణంలో ఉంటే మీ బీటీవీ ప్రసారాలు వచ్చేవి లేదా అకస్మాత్తుగా మీ బీటీవీ చుక్కలు వచ్చేవి. అప్పుడు మీరు యానినాని సరి చేయవలసి వచ్చేది.

ఈ శరీరం కూడా అలాంటిది. మీరు దానిని సరైన స్థితిలో ఉంచితే, అది పూర్తి సామర్థ్యాన్ని గ్రహించగలదు. మీరు దానిని వేరే విధంగా ఉంచితే, మీకు మీ పంచేంద్రియాల తప్ప ఇంకేమీ తెలియవు. మన శరీరం ఒక బాలోమీటర్ వంటిది. మీకు దానిని ఎలా చూడాలి తెలిస్తే, అది మీ గురించి, మీ చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచం గురించి అంతా తెలియజేస్తుంది. మీ శరీరం మీకు ఎప్పుడూ అబద్ధం చెప్పదు. అందుకనే మనం యోగాలో మన శరీరాన్ని నమ్మటం నేర్చుకుంటాము. యోగా ద్వారా మనం మన ఘోష శరీరంలో జరిగే కొన్ని నిర్బంధపు ప్రక్రియలను స్పృహతో జరిపే ప్రక్రియలుగా మారుస్తాం. తద్వారా శరీరాన్ని అన్నింటినీ గ్రహించగలిగి, తెలుసుకోగలిగే ఒక శక్తివంతమైన పరికరంగా మారుస్తాం.

ఎప్పుడూ నలుపురంగు కుక్కలు ఉంటూ ఉండేవి. కుక్కల జ్ఞానేంద్రియాల మన ఇంద్రియాల కంటే చురుకుగా పనిచేస్తాయి. మీ ఇంట్లో ఒక పెంపుడు కుక్క ఉంటే, మీకు ఈ విషయం బాగా తెలుస్తుంది. వాసన పట్టటంలోనూ, వినిపింపులోనూ, దృష్టి శక్తిలోనూ, అది మనకంటే ముందుంటాయి. అందుకే దత్తాత్రేయుల వారు వాటిని మరింత ఉన్నత స్థితికి తీసుకెళ్లాలనుకొన్నారు. ఆయన పూర్తిగా నలుపు రంగు కుక్కలను ఎంచుకొన్నారు. ఈనాటికి కూడా ‘కన్నట్’ యోగులు పెద్దపెద్ద కుక్కలను వెంటపెట్టుకొని తిరుగుతుంటారు. మాళ్ళ ఆ కుక్కలను నేలమీద నడవనివ్వరు. భుజాలకెత్తకొని మోస్తారు! అవి దత్తాత్రేయల వారికి ప్రీయమైన పెంపుడు జంతువులు కనక వాళ్ళ దృష్టిలో అవి చాలా ప్రత్యేకం. దత్తాత్రేయల వారు ఏర్పరచిన ఆధ్యాత్మిక సాధన సంప్రదాయం నేటికీ నడుస్తున్నది. అది చాలా మిశ్రత ప్రధానం ఉన్న సంప్రదాయం కూడా!

గురువు కోసం పరశురాముడి అన్వేషణ
పరశురాముడు గొప్ప తపస్వి మాత్రమే కాదు. అతి పరాక్రమవంతుడైన యుద్ధవీరుడు కూడా. ఈయన మహాశూరక కాలానికి పూర్వం వాడు. ఒక విధంగా చూస్తే, ఈయన మహాశూరక యుద్ధంలో తన ప్రత్యక్షంగా పాల్గొనకపోయినా, ఆ యుద్ధ ఫలితాన్ని నిర్ణయించేటంతవరకు ఈయనే పోషించాడు యుద్ధం ప్రారంభం కావడానికి ఎన్నో యేళ్లు ముందే కర్మడి కథకు ముగింపు పలకటం ద్వారా. ఆయనకు అన్ని విధాల శక్తులు ఉండేవి. కానీ భావోద్వేగపరమైన అనుభూతులు, ఆయనను జీవితంలో అనుక్షణమా దివ్యత్వ దర్శనం చేయగల జ్ఞానిని కానివ్వలేదు. ఒక్కొక్కప్పుడు జ్ఞానస్థితిలో ఉండేవాడు. మరొకప్పుడు దానికి

చింతన



సాష్టాంగపద్మ క్షణమే, కల్పముంతా, కామిని రూపం కనుమరుగైపోయాయి. దత్తాత్రేయల వారు మామూలుగా, తన పాదాల దగ్గర ఉన్న తన పెంపుడు కుక్కతో సహా, దర్శనమిచ్చారు. పరశురాముడు కోరుకొన్న గమ్యం ఆయనకు దత్తాత్రేయల వారి దగ్గర లభించింది. ఈ ప్రపంచంలో తను ఏదయినా చేయగలనని, ఏమీ చేసినా కూడా తన ఆధ్యాత్మిక ఔన్నత్యం నుంచి అణచుకోవడం కూడా జారేది లేదని, దత్తాత్రేయలు పరశురాముడికి ప్రత్యక్షంగా చూపించారు. అందుకో ముఖ్యకారణం ఉంది. పరశురాముడి శక్తియుక్తులు అపారమైనవి. కానీ ఆయన శక్తితా ఆయన

సాష్టాంగపద్మ క్షణమే, కల్పముంతా, కామిని రూపం కనుమరుగైపోయాయి. దత్తాత్రేయల వారు మామూలుగా, తన పాదాల దగ్గర ఉన్న తన పెంపుడు కుక్కతో సహా, దర్శనమిచ్చారు. పరశురాముడు కోరుకొన్న గమ్యం ఆయనకు దత్తాత్రేయల వారి దగ్గర లభించింది. ఈ ప్రపంచంలో తను ఏదయినా చేయగలనని, ఏమీ చేసినా కూడా తన ఆధ్యాత్మిక ఔన్నత్యం నుంచి అణచుకోవడం కూడా జారేది లేదని, దత్తాత్రేయలు పరశురాముడికి ప్రత్యక్షంగా చూపించారు. అందుకో ముఖ్యకారణం ఉంది. పరశురాముడి శక్తియుక్తులు అపారమైనవి. కానీ ఆయన శక్తితా ఆయన

మూడు రకాల యోగులు

మహేశ్వరులతో పోల్చేవారు. ఆయన ఆ త్రిమూర్తులు ముగ్గురి సంయుక్తవారే అనేవాళ్ళు. అందుకే కొన్ని చోట్ల దత్తాత్రేయ విగ్రహాలు మూడు ముఖాలతో చెక్కబడి ఉండటం మీరు గమనించవచ్చు. ఆయన రూపం త్రిమూర్తులు ముగ్గురి మూర్తిభావం. దత్తాత్రేయల జీవిత చరిత్ర చాలా విచిత్రంగా ఉంటుంది. కొన్ని మందిల తరాలు గడిచిపోయిన తరువాత కూడా. ఈనాటికీ, దత్తాత్రేయ ఉపాసకులది ఒక ప్రముఖమైన సంప్రదాయం. ‘కన్నట్’ యోగుల గురించి మీరు వినే ఉంటారు. ఈనాటికీ వాళ్ళు నల్ల కుక్కలను వెంటపెట్టుకొని తిరుగుతూ ఉంటారు. దత్తాత్రేయల వారి అది మీ సామర్థ్యాన్ని, మీ పరిమితులను, భూతాత్, భవిష్యత్, వర్తమానాలన్నిటినీ మీకు తెలియజేస్తుంది. అందుకనే, ప్రాథమికమైన యోగా శరీరంతో మొదలుపెట్టండి. దీనిని ఇలా వివరించవచ్చు. మీ ఫోన్ లేదా మీ దగ్గర ఉన్న ఏదైనా పరికరం గురించి మీకు ఎంత ఎక్కువ తెలిస్తే, మీరు దానిని అంత బాగా ఉపయోగించుకోగలరు. కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం భారత దేశంలో ఫోన్ కలపెనీలు ఒక సర్వేని చేసి తెలుసుకున్నట్లు ఏమిటంటే 91 శాతం మంది తమ అప్పటి తమ ఫోన్ సామర్థ్యంలో కేవలం 7 శాతం మాత్రమే ఉపయోగిస్తున్నారు. ఆ చిన్న పరికరంలోనే మీరు 7 శాతం వాడుతున్నారు. మరి మీ శరీరం ఏమిటానికొస్తే, అది అసలైన పరికరం. దానిలో శాతాన్ని వాడుతున్నారని అనుకుంటున్నారా? 1 శాతం కంటే కూడా చాలా తక్కువ. ఈ

దూరమయ్యేవాడు. దూరంగా ఉన్న సమయమే ఎక్కువ. ఆయన వెళ్లబడుముతో చాలా మంది గురువుల దగ్గరకూ, ఆచార్యుల దగ్గరకూ వెళ్ళాడు. కానీ తన తోడుకున్న జ్ఞానం వాళ్ళ దగ్గర లభించలేదంటే, తన ఆయుధానికి పనిచేస్తున్నాడు! విద్విదివరకు ఆయన దత్తాత్రేయల వారిని ఆశ్రయించాడు. ‘దత్తాత్రేయల వారే నీకు తగిన గురువు కాగలరని ఆయనకు ఎందరో చెప్పి పంపారు. ఆయన వెళ్ళాడు. గండ్లగొడ్డలి చేత పుచ్చుకొని. ఆయన దత్తాత్రేయల ఆశ్రమాన్ని సమీపిస్తుండగా, అక్కడ ఆధ్యాత్మిక సాధకులు చాలామంది గుడిమారారు. కానీ, ఆశ్రమంలోకి ఒక్కసారి తొంగి చూసి వాళ్ళందరూ పారిపోయారు. పరశురాముడు ఆశ్రమంలోకి ప్రవేశించాడు. ఆశ్రమంలో ఒక మనిషి కూర్చోని ఉన్నాడు. ఆయనకు ఒక చేతిలో కల్పముంతా, ఒకటి ఒక పడుపటికా! దత్తాత్రేయలు మధ్యం మత్తులో జోగతున్నట్లు కనిపించారు. ఆయన పరశురాముడి వైపు చూశారు. పరశురాముడు ఆయనను చూశాడు. మారు మాట లేకుండా తన గండ్లగొడ్డలిని నేలమీద ఉంచేసి (ఆయన ఆ గండ్లగొడ్డలిని మళ్ళీ ఎప్పుడూ ముట్టలేదు!) సాష్టాంగ ప్రణామం చేశాడు. మిగిలిన వాళ్ళందరూ నిద్రమించారు. పరశురాముడు

భౌతిక ప్రపంచంలో జీవించడానికి, అంటే మీ మనుగడ కోసం, మీ శరీరంలో 1 శాతం కూడా మీకు అవసరం లేదు. మనం దీనిలో ఎన్నో పనికొనకపోయినా, మనం చేస్తున్నాము, ఎందుకంటే ప్రస్తుతం మనం ఉనికిలోని భౌతిక భాగాన్ని మాత్రమే గ్రహించగలగతున్నాం. కానీ మీ శరీరానికి పూర్తి దిశాన్ని గ్రహించగల సామర్థ్యం ఉంది. మీరు కనుక దానిని సరిగ్గా నిర్ణయించుకోవాలి. ప్రతి దానిని గ్రహించగలదు. ఎందుకంటే ఉనికిలో జరిగే ప్రతిదీ కూడా ఒక విధంగా మన భౌతిక శరీరంలో కూడా జరుగుతుంది.

తరువాతి అడుగు
మనకి సాధారణంగా మనకి సాధారణంగా నిమిషానికి 12 నుండి 15 సార్లు శ్వాస తీసుకుంటాము. మీరు కనుక దానిని 11 కి తగ్గిస్తే, మీకు భూగోళపు భాహుళ్యం గురించి తెలుస్తుంది. 9 కి తగ్గిస్తే, భూమండలంలోని ఇతర ప్రాంతాల భాష అర్థమవుతుంది. 7 కి తగ్గిస్తే, ఏకంగా భూగోళపు భాష అర్థమవుతుంది. 5 కి తగ్గిస్తే ఈ సృష్టి మూలానికి సంబంధించిన భాష అర్థమవుతుంది. ఇది మీ ఏరోటిక్ సామర్థ్యాన్ని పెంచడం గురించి లేదా బలవంతంగా మీ శ్వాసను బిగపట్టుడం గురించి కాదు. మీరు హాక యోగ, శ్రీయలను కలిపి చేయడం ద్వారా మీ ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యాన్ని క్రమంగా పెంచుకోవచ్చు. అయితే అన్నిటిని మించి, అవి మీ శారీరక వ్యవస్థలో ఒక విధమైన అలైన్ మెంట్ ని (సర్దుబాటు). ఒక విధమైన సౌలభ్యాన్ని సాధించడానికి దోహదపడతాయి. దాంతో మీ వ్యవస్థ ఎటువంటి అలజడులు లేని ఒక స్థిరస్థాన్ని పొందుతుంది. అప్పుడు అది అన్నిటిని గ్రహిస్తుంది.



సంక్షిప్త రామాయణం

సంభాషణను ఎప్పటికీ మరచిపోలేరు. ఇదే ఆధ్యాత్మిక జీవితము యొక్క దివ్య మహిమ. కాబట్టి ఎవరైతే కృష్ణుని నుండిగాని, పరంపరానుగతముగా ప్రామాణిక వ్యక్తి నుండిగాని భగవద్గీతను ఎంతాలో వారు సంపూర్ణ కృష్ణవైతన్యవంతులగుదురు. అటువంటి కృష్ణవైతన్యము ఫలితముగా అనుక్షణము తరగని స్ఫూర్తిని పొందుచూ వారి జీవితము ఆనందభరితము అవుతుంది.

హనుమంతుడు భిక్షువు రూపంలో రామలక్ష్మణులను సమీపించాడు. తన మాట నేర్పడకపోతే వారిని అక్కలుతున్నాడు. ‘మీ శరీర లక్షణాలను బట్టి చూస్తే, మీరు దేవతలో! క్షత్రియులో! అనిపిస్తున్నది. కానీ మీరు తాపసి ధర్మాన్ని అవలంబిస్తున్నారు. మీవమ్మల్ని చూసి వసవలు భయపడుతున్నారు. మీరు ఎవరో? ఏవని మీర ఈ ప్రాంతానికి వచ్చారు? ఆజానుబాహులు, పరాక్రమ సంపన్నులు, ధనుర్ధారులైన మీవమ్మల్ని చూసి, మా రాజు సుగ్రీవుడు నందేహిస్తున్నాడు. భయపడుతున్నాడు. తన అన్న వారి చేత వంధితుడయ్యాడు. సురక్షిత ప్రాంతంలో తలదాచుకుంటున్నాడు. నేను అతని దూతగా వచ్చాను. నన్ను హనుమంతుడు అంటారు. నేను అతనికీ ఆప్తడను,

దూతగా పంపడాన్ని బట్టి, సుగ్రీవుడు సత్పురుషుడని తెలుస్తున్నది. కార్యనిర్వహణా సమర్థులైన దూతల వల్ల రాజులు తలపెట్టిన కార్యాల నిరాటంకంగా నెరవేరగలవు, నీవు ఇతనితో మాట్లాడవచ్చు’ అన్నాడు. రాముని సూచననుసరించి లక్ష్మణుడు ‘వాసన శ్రేష్ఠుడా! సుగ్రీవుడు సద్గుణ సంపన్నుడని కబంధుని ద్వారా మేము విని ఉన్నాం. సుగ్రీవుని వెదుకుతూ వచ్చాం’ అన్నాడు. హనుమంతుడు మైత్రీభావంతో రామ లక్ష్మణులను ఒక్కటిగా చేయాలనుకున్నాడు. ఇరువురు పరస్పర సహకారంతో వారి వారి కార్యాలలో సఫలీకృతులు కాగలరని భావించాడు. తరువాత హనుమంతుడు, రాముని చూసి, ‘మహాత్మా! క్రూర మృగాల నిలయమైన భయంకరమైన అడవికి రావడంలో మీ

అన్నాడు. హనుమంతుడు లక్ష్మణుని మాటలు విని, ‘మా రాజు సుగ్రీవుని అర్హుడం వల్ల మీ దర్శనభాగ్యం కలిగింది. సుగ్రీవుడు అన్న వల్ల రాజ్యభ్రష్టుడయ్యాడు. అతని భార్యను వారి అపహరించారు. రామ సుగ్రీవులు ఇరువురి దుఃఖం ఒక్కటే! రాజ్యాన్ని, భార్య రుమను కోల్పోయి, సుగ్రీవుడు అడవుల పులయ్యాడు. సుగ్రీవుడు సీతాదేవతను సహాయం చేయగలడు’ అని హనుమంతుడు భిక్షువు రూపం ఏడిచాడు. నిజరూపం ధరించాడు. తన రెండు భుజాలపై రామలక్ష్మణులను కూర్చుండజేయుకుని ఋష్యమూక పర్ణకంపైకి చేరుకున్నాడు. వారు హనుమంతుని భుజాల నుంచి దిగారు.

రామ హనుమంతుల ప్రథమ సమాగమం

సంభాషణను ఎప్పటికీ మరచిపోలేరు. ఇదే ఆధ్యాత్మిక జీవితము యొక్క దివ్య మహిమ. కాబట్టి ఎవరైతే కృష్ణుని నుండిగాని, పరంపరానుగతముగా ప్రామాణిక వ్యక్తి నుండిగాని భగవద్గీతను ఎంతాలో వారు సంపూర్ణ కృష్ణవైతన్యవంతులగుదురు. అటువంటి కృష్ణవైతన్యము ఫలితముగా అనుక్షణము తరగని స్ఫూర్తిని పొందుచూ వారి జీవితము ఆనందభరితము అవుతుంది.

రాముడు లక్ష్మణునిచూసి, ‘వెదకబోయిన తీగ కొళ్ళకు చుట్టుకున్నట్లు సుగ్రీవుని మంత్రి స్వరూపంగా తానే వచ్చాడు. ఇతని మాటలను సలక్షణంగా ఉంది. వేదక్రయాన్ని క్షణంగా అధ్యయనం చేసినట్లున్నాడు. అపశబ్దాలు లేకుండా శాస్త్ర సమ్యతంగా మాట్లాడుతున్నాడు. వాక్కుద్ధి బాగుంది. మాటలు మృదుమధురంగా ఉన్నాయి. ముఖ కవళికలలో గాని, మాపులలో గాని, మాట తీరులో గాని ఏలాంటి కల్లాకటాలు లేవు. వినయం ప్రస్ఫుటంగా కనిపిస్తున్నది. ఉడకు తన ఆప్తప్రాణాన్ని సూటిగా, సంక్షిప్తంగా, నిజాయితీగా వ్యక్తం చేశాడు. ఇది అతని మనస్సులో మాట. మెరమెప్పులై అడిస మాట కాదు! ఈ మాట తీరుకు ఎంతటి క్రూరాత్మ్యమైనా ప్రసన్నుడవుతాడు. ఇటువంటి నజ్జనుడిని

ఉద్దేశ్యం ఏమి? అని అడిగాడు. లక్ష్మణుడు హనుమంతుని మాటలు విని, ‘ఇట్లావక వంశంలో ప్రఖ్యాతి గాంచిన దూతలను పేరు విన్నావు కదా! మేము ఆయన కుమారులం. రామలక్ష్మణులం. మా తండ్రి తన భర్త కైతేయికి ఇచ్చిన పరాల కారణంగా మా అన్న రాజ్యభ్రష్టుడై వసవాసానికి వచ్చాడు. నేను సీతారాములను అనుసరించి వచ్చాను. గండకారణ్యంలో పంచవటిలో ప్రశాంతంగా జీవిస్తున్న మా జీవితాన్ని ఒక రాక్షసుడు అలజడిపాల చేశాడు. వాడు మాయలు పన్ని మమ్మల్నిద్దరిని ఆశ్రమానికి దూరం చేశాడు. నావదిన నీతను అపహరించుకు పోయాడు. ఆమెను వెదుకుతూ వస్తుండగా కబంధుడు తపస్పడ్డాడు. అతడు మా వల్లశాప విముక్తి పొందాడు. సుగ్రీవునితో సైహం చేస్తే మా కార్యం సిద్ధిస్తుందని తెలిపాడు. భార్యను కోల్పోయిన మా అన్న మజ్జాన్ని సుగ్రీవుడు తీర్చిగలడని గండమాశతో వచ్చాం. ఇంతలో నీవే మా వద్దకు వచ్చావు. ఇది శుభసూచకం!’

హనుమంతుడు సుగ్రీవుని రామలక్ష్మణుల వివరాలను తెలిపాడు. ‘వారు నీ స్నేహాన్ని కోరుతున్నార’ అన్నాడు. సుగ్రీవుని మనస్సు కుదుటపడింది. సుగ్రీవుడు సూక్ష్మరూపాన్ని విడిచి సాధారణ రూపంతో రామలక్ష్మణుల వద్దకు వచ్చి సమస్యరించాడు. రామునితో మైత్రీ తనకు శుభవర్షమని, తనతో మైత్రీ రామునికి రాక్షసరమని తెలిపాడు. రామసుగ్రీవులిరువురూ చేతులు కలిపారు. పరస్పరం మిత్రులమని, పరస్పర సహాయయేమికోనగలమని, అగ్ని సాక్షిగా శపథం చేసి మిత్రులయ్యారు. రామ సుగ్రీవులు అగ్ని సాక్షిగా సైహం చేసిన సమయం లో, లంకలో సీత ఏడడు కన్ను అదిరింది. రావణుని ఏడడు కన్ను అదిరింది. కిష్కింధలో వారికి ఏడడు కన్ను అదిరింది.



కులాసా

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 17 మిలియన్ల మంది సెరిబ్రల్ పాలి (సిపి)తో బాధపడుతున్నారు. మరో 350 మిలియన్ల మంది ప్రజలు (సిపి)తో పిల్లలు లేదా పెద్దలకు ఉంది. ఇది బాల్యంలో అత్యంత సాధారణ శారీరక వైకల్యం, సుస్తిష్ట, పక్షవాతం ఉన్న చాలా మందికి కారణాలు తెలియవు. తెలిసినా చికిత్స లేదు.

- ◆ సిపి అనేది కదలికను ప్రభావితం చేసే శాశ్వత వైకల్యం. దీని ప్రభావం వల్ల ఒక చేతిలో తెలిపాటి బలహీనత నుండి మనం ఏ కదలికలు కూడా చేయలేకపోవడం వరకు ఉంటుంది. ఇది అర్థం కాని వైకల్యం.
- ◆ సిపి ఉన్న నాలుగు మంది పిల్లల్లో ఒకరు మాట్లాడలేరు.
- ◆ సిపి ఉన్న నాలుగు మంది పిల్లల్లో ఒకరు నడవలేరు.
- ◆ సిపి ఉన్న ఇద్దరిలో ఒకరు మేధావైకల్యం కలిగి ఉంటారు.

మస్తిష్క పక్షవాతం అర్థం కాని వైకల్యం



◆ సిపి ఉన్న నాలుగు మంది పిల్లల్లో ఒకరికి మూర్ఖవాద్యం ఉంటుంది.

ఈ పిల్లలకు బహుళ క్రమశిక్షణ అవసరం

జిజియోథెరపీ, ఆక్యుపెషన్ థెరపీ, స్పీచ్ థెరపీ, మూర్ఖవాద్యం గురించి ఇతర అనుబంధ సమస్యలపై శ్రద్ధ చూపించడం. ముఖ్యంగా తెలిక పాటి మస్తిష్క పక్షవాతం ఉన్న పిల్లలు సాధారణ పాఠశాల విద్యను నేర్పించడం చాలా ముఖ్యం. పాఠశాల, కళాశాలలో సిపి, ఇతర శారీరక వైకల్యం ఉన్న పిల్లలకు ర్యాంప్ / పక్కండ్ కాన్వే, ఫ్రెండ్లీ బాట్రూమ్ వంటి తగిన సౌకర్యాల కలిగి ఉండాలి. సిపి పిల్లలకు సంపూర్ణ చికిత్స అవసరం. అన్ని చికిత్సలకు ఎక్కువ కేంద్రాలు అవసరం. అలాగే ఈ పరిస్థితి గురించి సాధారణ ప్రజలలో అవగాహన పెరగాలి.

ప్రారంభ భాషలో లోగ నిర్ధారణ చేయడం వల్ల ఈ పిల్లల రోజువారీ పనితీరును గణనీయంగా మెరుగు పరుస్తాయి. రెగ్యులర్ గా శిశువైద్యులకు చూపించాలి. ముఖ్యంగా మొదటి సంవత్సరంలో ఈ కేసులను గుర్తించడానికి, చికిత్స యొక్క ప్రారంభ దీక్షకు సహాయం పడతాయి. సిపి ఉన్న పిల్లలకు నడక లేదా సమతుల్యత లేదా సమాచార మార్పిడిలో చాలా తెలివితేటలు ఉంటాయి. ఈ వ్యాసాల గురించి ప్రజలు సున్నితంగా ఉండాలి. అన్ని వైకల్యాలను దృష్టిలో ఉంచుకుంటూ ప్రజాసహాయ / ప్రదేశాల / మరుగుదొడ్లు తయారు చేయాలి.

తద్వారా సిపి ఉన్న పిల్లలకు అందరికీ మనస్థైర్యం అవకాశాలు లభిస్తాయి.



డాక్టర్ ప్రీతి శర్మ కన్వల్షన్ పీడియాట్రిషియన్

అమ్మో...దవాఖాన!

వేగంగా రోగాల వ్యాప్తి

హాస్పిటల్ - ఆక్వైర్డ్ ఇన్ఫెక్షన్ (హామ్పి) సంఖ్య మనదేశంలో తీవ్రమవుతున్న నేపథ్యంలో వాటిని నిరోధించే మార్గాల గురించి నిపుణులు చర్చించారు. ప్రముఖ మెడికల్ టెక్నాలజీ కంపెనీగా ప్రసిద్ధి చెందిన బి.డి.ఇండియా ఇటీవల 'హీల్- ఓ.నోమిక్స్' అనే కార్యక్రమం నిర్వహించింది. మెరుగైన ఆరోగ్య ఫలితాలు సాధించే క్రమంలో హామ్పిన్ లను అడ్డుకోవడానికి ఎదురవుతున్న సవాళ్లను అధిగమించడం గురించి చర్చించడానికి ఈ కార్యక్రమం ఏర్పాటు చేశారు. హామ్పిలకు సంబంధించిన సమస్యలను ఎదుర్కోవడంలో వైద్యులు గురించి తెలియజేయడంలో భాగంగా ఇంటర్నేషనల్ నోనోకోమిక్ ఇన్ఫెక్షన్ కంట్రాక్ట్ రోస్ట్రాల్ మాట్లాడుతూ సాంక్రమిక రోగి కార్యక్రమం రక్ష ప్రవాహ ఇన్ఫెక్షన్ (బిఎన్ఎస్) నిరోధానికి సంబంధించి తన అనుభవాలను పంచుకున్నారు.

నోనోకోమిక్ ఇన్ఫెక్షన్లు కూడా పిలిచే హామ్పిట్ - ఆక్వైర్డ్ ఇన్ఫెక్షన్లు అనేవి హామ్పిట్ సిబ్బంది, పేషెంట్లు, కలుషిత పరికరాలు, వస్త్రాల ద్వారా సంక్రమిస్తాయి. అధిక ఆదాయ దేశాల్లో హామ్పిట్లలో వేరే ప్రతి 100 మంది పేషెంట్లలో ప్రతి సంవత్సరంలో సూచించినది, తక్కువ, మధ్యస్థంగా ఆదాయ దేశాల్లో 10 మంది హామ్పిట్లలో ఆక్వైర్డ్ ఇన్ఫెక్షన్ (హామ్పి)లో ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ వాటిని గుర్తించుతారు.

అలాగే ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రతి సంవత్సరం లక్షల మంది హామ్పిలకు గురవుతున్నారు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రకారం ప్రపంచవ్యాప్తంగా 1.4 మిలియన్ల మంది హామ్పిట్ - ఆక్వైర్డ్ ఇన్ఫెక్షన్లతో బాధపడుతున్నారు. ప్రతి సంవత్సరం రెండు మిలియన్ల మందికి హామ్పిల సోకుతుండగా వారిలో 80వేల మంది మరణిస్తున్నారు.

ఇంటర్నేషనల్ నోనోకోమిక్ ఇన్ఫెక్షన్ కంట్రాక్ట్ రోస్ట్రాల్ మాట్లాడుతూ హామ్పిట్లలో రోస్ట్రాల్ మాట్లాడుతూ గడిచిన కొన్ని సంవత్సరాలుగా భారతదేశంలో హామ్పిట్లలో చేరుతున్న పేషెంట్లకు హామ్పిట్ ఆక్వైర్డ్ ఇన్ఫెక్షన్లు (హామ్పి) సోకడం తీవ్రమవుతోంది. చేతులు శుభ్రం చేసుకోకపోవడం, కాలం చెల్లిన సాంకేతికత ఉపయోగించడం లాంటి కారణాలతో పాటు ఇన్ఫెక్షన్ నియంత్రణ మార్గరహితాలను సరైన విధంగా పాటించకపోవడం కారణంగా ఈ ఇన్ఫెక్షన్ల సోకడం ప్రమాదం తీవ్రమవుతోంది. హామ్పిలను నివారించడానికి తీవ్రత, మరణం, పేషెంట్ల మీద ఆర్థిక భారం లాంటి వాటికి దారితీస్తున్నాయి. కాబట్టి మార్గరహితాలను తప్పకుండా పాటించడం, సిఫార్సులను అనుసరించడంతో పాటు డ్యాక్టిరియాల నివారణకు యాంటిబయోటిక్ల వాడడం కంటే ఆ బ్యాక్టీరియాలను నాశనం చేసే విధానాల మీద దృష్టిపెట్టడం మంచిది. ఈ విషయమై అందరిలో అవగాహన కల్పించడం, ఆరోగ్య సంరక్షణ కార్యక్రమాలతో ఈ విషయమై సందాహించడం, వారి

భద్రత కోసం హామ్పిట్లలో తీసుకునే కొన్ని చర్యల నేపథ్యంలో నియంత్రణకు సైతం ఉపయోగించాలి. 'హామ్పిట్లలో' అని అన్నారు. క్యాథెటర్-రిలేటెడ్ నీమ్స్ ఇన్ఫెక్షన్ (సిఆర్బిఎస్) అనేవి సెంట్రల్ పెరిఫరల్ వన్యూలర్ కెథెటర్లకు సంబంధించిన పేషెంట్లలో గమనించవచ్చు. హామ్పిట్లలో సెంట్రల్ వన్యూలర్ కెథెటర్ల కంటే పది రెట్లు ఎక్కువగా పెరిఫరల్ వన్యూలర్ కెథెటర్లు గమనించారు. అందుకే రక్ష ప్రవాహ ఇన్ఫెక్షన్లు అనేవి సెంట్రల్ వన్యూలర్ కెథెటర్ల పేషెంట్లలో కంటే పది రెట్లు ఎక్కువగా పెరిఫరల్ వన్యూలర్ కెథెటర్ల పేషెంట్లలో కనిపిస్తుంటాయి.

ఈ సమస్యను పరిష్కారం కోసం క్లినికల్ ఫలితాలు, ప్రభావవంతమైన అర్బు ప్రాతిపదికన మనం మెరుగైన సాంకేతికతలను ఎంచుకోవాలి అని అన్నారు. కాంటినెంట్ల హామ్పిట్లలో క్లినికల్ కేరీ మెడిసిన్ హామ్పిట్లకు డాక్టర్ పి.వి.ఎస్ గోపాల్ మాట్లాడుతూ " హామ్పిల సోకిన చాలామంది పేషెంట్లను మేము రోజూ చూస్తుంటాము. ఎక్కువ సంఖ్యలో పేషెంట్లు, నాసికకమైన మౌలిక సదుపాయాలు, ప్రాథమిక పరిశుభ్రత లేకపోవడం, పేషెంట్ల సంఖ్యతో పోలిస్తే తక్కువ సంఖ్యలో మాత్రమే ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులు ఉండడం, హామ్పిట్ల పరికరాలు, యాంటిబయోటిక్లు వివలవిడిగా ఉపయోగించడం, నోనోకోమిక్ ఇన్ఫెక్షన్ నియంత్రణ చట్టాల సమర్పణ లేకపోవడం

లాంటివి భారతదేశంలో ఇన్ఫెక్షన్ల సంబంధిత మరణాలకు కారణమవుతున్నాయి. ప్రమాద ఘంటికలను మోగిస్తున్న ఈ వ్యాసాలను పరిగణలోకి తీసుకుంటే పేషెంట్లకు మెరుగైన భద్రత, సంరక్షణ అందించడానికి అవసరమైన వ్యూహాల అమలు కోసం పటిష్టమైన ఒక పర్యావరణం సృష్టించడం తప్పనిసరి. ఆరోగ్య సంరక్షణ కార్యక్రమాల సరైన శిక్షణ అందించడం అనేది సురక్షిత పర్యావరణం సృష్టించడంలో మొదటి అడుగుగా ఉంటుంది. హీల్ ఓ.నోమిక్స్ లాంటి కార్యక్రమాలు ఈ విషయంలో గొప్ప ప్రభావం సృష్టించడంతో పాటు మన ఆరోగ్య సంరక్షణ సౌకర్యాలలో పేషెంట్లకు సంబంధించి మెరుగైన ఫలితాలను స్థిరంగా అభివృద్ధి పరచడానికి సాయపడుతుంది అన్నారు.

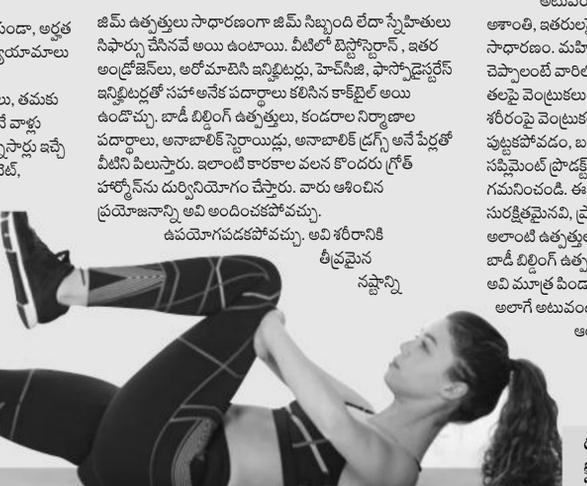
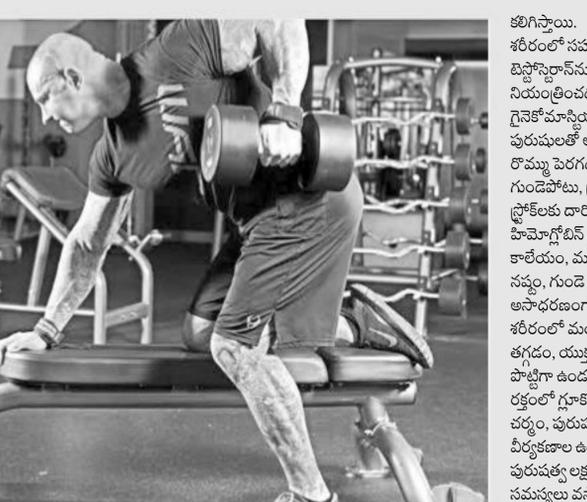
రక్ష ప్రవాహ ఇన్ఫెక్షన్, న్యూమోనియా, మూత్రనాళ ఇన్ఫెక్షన్, సెప్టికేమ్ సైటిస్ ఇన్ఫెక్షన్లు అనేవి హామ్పిలను నివారించడానికి సాధారణ కారణాలు ఉంటున్నాయి. డాక్టర్ పి.వి.ఎస్ గోపాల్ నిర్వహణలో 2015లో బిఎన్ఎస్ ధ్వారా ప్రచురించిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం పరికర సంబంధిత ఇన్ఫెక్షన్ల సంబంధించి భారతదేశంలోని 40 హామ్పిట్లకు ఇతరదేశాల్లోని అనేక హామ్పిట్లతో పోల్చారు. ఇంటెన్సివ్ కేరీ యూనిట్లు (ఇసియూ)లోని పేషెంట్లకు సంబంధించి ఈ అధ్యయనం చేశారు. దీని ప్రకారం ప్రతి 1,000 సెంట్రల్ లైన్ రోజులలో 7.92 సెంట్రల్ లైన్ సంబంధిత రక్ష ప్రవాహ ఇన్ఫెక్షన్లు, ప్రతి 1000 యూరినరీ కెథెటర్ రోజులలో 10.6 కెథెటర్ సంబంధిత మూత్రనాళ ఇన్ఫెక్షన్లు, ప్రతి 1000 మెకానికల్ వెంటిలేటర్ రోజుల్లో 10.4 రేటుతో వెంటిలేటర్ సంబంధిత న్యూమోనియా ఇన్ఫెక్షన్లు సమాధిచ్యుతం.

బాడీబిల్డింగ్ ఉత్పత్తులు- వాస్తవాలు

జిమ్లో వర్కౌట్లు చేయడం అనేది చాలామందికి ఒక అభిరుచి. మనందరికీ తెలిసినట్లుగా క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం ద్వారానే పాటు వర్కౌట్ల వల్ల వ్యక్తి ఫౌండేషన్లను మంచి అనుభూతి కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిది. కొంచెం వివిధ రకాల హెల్త్ సప్లీమెంట్స్ను, డైట్లను సలహాలను అనుసరిస్తుంటారు. నిరూపిత, అతిగా తర్రు పడడం, రాత్రికి రాత్రి ఫలితాలు రావలసినవేదం, తోటి వారి యొక్క ఒత్తిడి, అవాస్తవికమైన అంచనాలవంటివన్నీ కలిసి ఒక వ్యక్తి రకరకాల "బాడీ బిల్డింగ్ ప్రొడక్టులు"ను ప్రయత్నించేందుకు ప్రేరేపిస్తాయి.

అనేక వోల్టేజీ నుండి సరైన దృవీకరణ పత్రాలు లేకుండా, అర్థత లేని వ్యక్తుల నుండి సలహాలను తీసుకుని జిమ్లో వ్యాయం చేసే వాళ్లను మనం చూస్తున్నాం.

స్నేహితులు, జిమ్లో సహచరులు, జిమ్ శిక్షకులు, తమకు తాము డైట్లను యుగం, సూపర్ ఫిడ్ ఫుడ్లు చెప్పి వాళ్లను ఎక్కువగానే ఉన్నారు. ఎలాంటి అర్థత లేని వాళ్ల కొన్నిసార్లు ఇచ్చే సలహాలు పెద్ద చెడు తెచ్చుతాయి. బిలివిజన్, ఇంటర్నెట్, వార్తాపత్రికల ప్రకటనల రూపంలో సంబంధిత సమాచారం పెద్ద మొత్తంలో అందుబాటులో ఉంది. ఆన్లైన్లో మందుల షాపుల్లో చిక్రయించే వివిధ



కలిగిస్తాయి. శరీరంలో సహజ బియోస్టెరాయిడ్లను నియంత్రించడం, గైన్కోమాస్టెరాయిడ్లతో పురుషులలో అసాధారణంగా రొమ్ము పెరగడం, గుండెపోటు, ట్రెయిన్ డ్రాక్లింకు దారితీసే అధిక హిమాగ్లోబిన్ స్థాయిలు, కాలేయం, మూత్ర పిండాల నష్టం, గుండె సమస్యలు, అసాధారణంగా రక్తం గడ్డకట్టడం, శరీరంలో మంచి కొలిస్ట్రాల్ తగ్గడం, యుక్త వయస్సు వచ్చినా పొట్టిగా ఉండడం, ఇన్ఫెక్షన్లు, రక్తంలో గ్లూకోజ్, మెటబోలిజం, జిడ్డు చర్మం, పురుషులలో తక్కువ వీర్యకణాల ఉత్పత్తి, మహిళల్లో పురుషత్వ లక్షణాలు, లైంగిక జీవితంలో సమస్యలు వస్తాయి.

అటువంటి ఉత్పత్తుల్లో మానసిక అశాంతి, ఇతరులపై అధారపడడం కూడా సాధారణం. మహిళల గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాలంటే వారిలో మగ గొంతుక రావడం, తలపై వెంట్రుకలు ఉడిపోవడం, ముఖంపై, శరీరంపై వెంట్రుకలు రావడం, మొటిమలు, పిల్లలు పుట్టకపోవడం, బహిష్ట సమస్యలు వస్తాయి. జిమ్ సప్లీమెంట్ ప్రొడక్ట్ల వారు ఇచ్చే సలహాలు గమనించండి. ఈ సలహాలు ఖచ్చితంగా సురక్షితమైనవి, ప్రామాణికమైనవి అని తెలిసిన తరువాత అలాంటి ఉత్పత్తులను దూరం పెట్టాలి. వీటిలో కొన్ని బాడీ బిల్డింగ్ ఉత్పత్తులు అధిక ప్రోటీన్ కలిగి ఉంటాయి. అవి మూత్ర పిండాలను శాశ్వతంగా దెబ్బతీస్తాయి. అలాగే అటువంటి సలహాలు వన్ సైడ్ డజ్ నాట్ ఫిట్ ఆల్" అనే సూత్రాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి.

డాక్టర్ రవి శంకర్ ఎరుకులపాటి సీనియర్ ఎండ్ క్రియాజిస్ట్

ఆరోగ్యానికి ఈ చిట్కాలు

నిద్ర అనేది మన శరీర జీవితీయమే పెంపొందించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రతి రోజూ ఆరు నుంచి ఎనిమిది గంటల నిద్ర పోవడం వల్ల ఆరోగ్యాన్ని ఉండటమే కాదు చర్మం నిగనిగలాడుతుంది.

వ్యాయామం
ప్రతిరోజూ 30 నిమిషాల సేపు వ్యాయామం చేయాలి. వారానికి కనీసం మూడు లేదా నాలుగుసార్లు ఈ వ్యాయామం చేయడం వల్ల వ్యాధినిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

పండ్లు, కూరగాయలు
తాజాపండ్ల రసాన్ని నాలుగైదుసార్లు ప్రతిరోజూ తీసుకోవాలి. అలాగే తాజా కూరగాయల రసాన్ని ఆరగించాలి. దీనివల్ల మి చర్మం నిత్యం తాజాగా ఉంటుంది.

మంచినీరు
మంచి నీటిని రోజుకు 8 నుంచి 10 గ్లాసులు తీసుకోవాలి. దీనివల్ల చర్మం పాలిపోకుండా ఉంటుంది. శరీరంలో ఉన్న మలినపదార్థాలను రూపొందించడానికి మంచినీటిని మించిన ఔషధం లేదనే చెప్పాలి.

అల్ట్రావయోలెట్ కిరణాలు
సూర్యుడి నుంచి వచ్చే అల్ట్రావయోలెట్ కిరణాలు మన చర్మం కందిపోతూ ఉంటుంది. మీరు ఎండలోకి వెళ్లేముందు ఒకటి రెండుసార్లు ఆలోలించుకోవాలి. చర్మ తక్కువైన బట్టి మెడలాలి. సూర్యకిరణాల ప్రభావానికి చర్మంలో వచ్చే మార్పులను గమనించాలి. చర్మం

కందిపోతున్నట్లుంటే డాక్టరు సహాయం మేరకు స్కిన్ ఆయింట్లను లేదా సన్ లోషన్ పెట్టుకోవాలి.

ఒత్తిడి
ఎవరైతే సంకోచంగా, ఒత్తిడి లేకుండా ఉంటారో వాళ్లు యవ్వనంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. కాబట్టి ఒత్తిడి లేకుండా రిలాక్సింగ్ ఎక్సర్ సైజులు చేయాలి. మార్నింగ్ వాక్ ద్వారా రోజును ఆరంభించాలి. అప్పుడు మీకు

అనుభూతికి గురవుతారు. నేను ఆరోగ్యంగా ఉన్నాను అనే భావన కలుగుతుంది. అత్యవశ్యాసం కూడా పెంపొందుతుంది. మీ కోరికలను నెరవేర్చుకోవడానికి ఆరోగ్యాన్ని నిత్యం పరిరక్షించుకోవాలి. అనేక రకాల వ్యాధులు రావడానికి ఒత్తిడి ప్రధాన కారణం అవుతుంది. ప్రతికూల ఆలోచనలు రావడానికి కూడా ఒత్తిడి కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. కాబట్టి ఒత్తిడి లేని జీవితాన్ని గడపటానికి ప్రయత్నించాలి. వయసు మీద పడుతున్న కొద్దీ ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. కాబట్టి ఒత్తిడిని అధిగమించే విధంగా యోగా, మెడిటేషన్ వంటివి చేయాలి. వ్యాధుల వచ్చిన తర్వాత చికిత్స తీసుకోవడం కన్నా రాకుండా నివారణ చర్యలు తీసుకోవడం ఔట్.



