

చెప్పు: ప్రముఖ శైవవైత్తిత్రం
 తిరువణ్ణములై అరుణచలేశ్వరాలయంలో దంపతులు
 మాంసాదీరం తినడంపై ఆందోళనకు గురైన ఆలయ
 అధికారులు ప్రకూశన ఘర్జలు చేయాచారు. ఈ
 ఆలయానికి వచ్చే భక్తులను తనిఫీ చేసిన తర్వాతే
 దర్శనానికి అనుమతిస్తుంటారు. ఈ నేపథ్యంలో,
 రాజగోపురం సమీపంలోని ఐదో ప్రాకారంలో
 సోమవారం ఓ జంట ఆలయ పవిత్రతకు భంగం

తిరువణ్ణామలైలో మాంసాహర భోజనం.



రాజు రఘువంశీతో ఇష్టంలేని పెళ్లి..
తల్లిని ముందే హాచ్చలంచిన సాంస్కృతిక వ్యాఖ్యలు



మేఘాలయానవభూమి: దేశ వ్యాప్తంగా నంచలనం సృష్టిం చిన మేఘాలయ హనీమాన్ మర్దర్క కేసులో మరో కీలక విషయం వెలుగులోకి వచ్చింది. రాజు రఘువంశీ తో బలవంతపు పెళ్లిపై సోనమ్ తన తల్లిని మందే హాచ్చరించినట్టు ప్రేమిసున్నానని అతడినే పెళ్లియ్కోలేదట. దీంతో తన ప్రేమను రగిలిపొఱున సోనమ్.. తీర్మిది చేసిన తన తల్లిని తీవ్రంగా అంశిని పెళ్లి చేసుకోవడం ఇష్టం న్నా అతడినే పెళ్లి చేసుకుంటా. ఎలవంతంగా రఘువంశీతో నా మాలు ఉంటాయి. ఆ మనిషిని ర్యవసాంసాలు మీరు కూడా రఘువంశీతో పెళ్లికి ముందు రఘువంశీ సోదరుడు వివిన్ పేర్కొన్నారు. హత్యకు ప్లాన్ ర కుటుంబానికి చెందిన రాజు ల్లి జరిగింది. అయితే ఆమె వద్ద పనిచేస్తున్న సమయంలో లోనమ్ కన్నా కుప్పొప్పో ఐదెండ్లు అంటే తన తండ్రి ఒప్పుకోడని ఉండుగా రఘువంశీని పెండి

A wide-angle photograph capturing a massive, dense crowd of people filling the foreground and middle ground. In the center, a grand temple structure is visible, characterized by its three distinct, tall, red and gold domes. The temple's exterior is a vibrant yellow, and it features intricate carvings and decorations. The sky above is a clear, pale blue.

ఒడిశా-నవభూమి: జగన్నాథుడు జ్వరం బారిసి పడతాడ? ఆయనకు వైద్యం అవసరమా? అవసన్ధి జగన్నాథుడు తన లీల ద్వారా తెలియజేస్తున్నాడు ఒడిశాలోని ప్రముఖ శ్రీ క్లీణితం పూరీ జగన్నాథుడు ఆలయంలో రథయాత్ర వేడుకలు మొదలవుతున్నాయి ఈ ఉత్సవాల్లో భాగంగా జ్యోతిష హార్మా రోజున పరిమళింపు జలంతో స్నానం చేసిన తరువాత స్వామివారికి జ్వరం వస్తుంది. ఆ తరువాత పక్షం రోజుల పాటు గోపచికిత్స, పత్యం చేస్తారు. ఈ సమయంలో పురుషోత్తముడికి ప్రత్యేకమైన ఆయుర్వేద ఔధాలు పాలు, పండ్లు, తేనె మాత్రమే నైవేద్యంగా సమర్పిస్తారు. తిరిగి ఆపాధ మానం శుక్లవక్ష పాచ్యవినాశు స్వామి నవయవును నేత్రిత్యపం.. ఆ తరువాత రోజు పూరీలో జగన్నాథుడు రథయాత్ర

జరుగుతుంది. జగన్నాథుడు తన లీల ద్వారా మానవాళికి ఒక దివ్య సందేశం ఇస్తున్నాడు. పుణీస్త వారికి మరణం తప్పదని, సుఖమయిలు సమాజమని ఆయన తెలియజ్ఞున్నాడు. దేహం తరచూ అనారోగ్యం బారిన పదుతుందని, చికిత్స అవసరమని కూడా ఆయన చెబుతున్నాడు. మానవ జస్త గొప్పదని, మంచి పసులు చేయాలని, మంచిగా ఉండాలని ఆయన ఉడిధ్యిస్తున్నాడు. మనలోని చెడు గుటాలను తొలగించుకోవాలని, మంచి వ్యక్తులతో స్నేహం చేయాలని, ఆధ్యాత్మిక చింతన కలిగి ఉండాలని స్నామి తన లీలల ద్వారా లోకానికి చాటుతున్నాడు. ఈ విషయాలల్చి శ్రీకృత మహాత్ముం అనే గ్రంథంలో ఉన్నాయి. జగన్నాథుడు అలంకార, భోజన ప్రియుడు. శ్రీకృతం పండుగలకు ప్రసిద్ధి ఇక్కడ 12 నెలల్లో 13 యాత్రల జరుగుతాయి. ఆపాదంలో జరిగే రథయాత్ర విశ్వప్రసిద్ధి పొందింది. ఈ యాత్రకు ముందు స్నాన వేడుక తర్వాత స్నామికి అనారోగ్యం వస్తుంది. అప్పుడు దైత్యావతి సేవాయత్తులు ఆయనకు కాయకల్ప చికిత్సలు చేస్తారు. ఆయనేడ పద్ధతిలో ఔషధాలను తయారు చేసి ఇస్తారు. నూనెతో మర్దన చేస్తారు. జ్యేష్ఠమాసం ఒప్పుళ పక్షమి చతుర్దశి వరకు ఒనొసొనొ (చీకటి) మందిరంలో రహస్యంగా చికిత్సలు చేస్తారు. ఈ సమయంలో స్నామికి బబడా (ముహీప్పసారు) పొంగు పండు వీళు కూలిగ వేవె వ్యాపారమైని

మాంసాహోర ఆ దంపతులను పోలీసులు శైచ్ఛరిం
పంపించారు. ఈ నేపథ్యంలో
మంగళవారం తెల్లవారుజామున అలయ
ప్రాంగణంలో శివాచార్యులు పరిషో
ఘ్రాజలు నిర్వహించారు. దంపతులు
మాంసాహోరం తిన్న ప్రాంతం సప్త
అలయ ప్రాంగణం అంతా వచిలి
జలాలను సంప్రోక్షించారు.

నవబ్యామి

www.navabhoomi.in
www.epaper.navabhoomi.in

9 | హైదరాబాద్
గురువారం
12, జూన్, 2022

ప్రార్థి జగద్గుట్టుడికి అస్త్రానుభవ

అండిచా మార్జన (ఆలయం శుభ్రపరిచే రోజు):జూన్
సంయుత్త: జూన్ 27న జగన్నాథ, బలభద్ర, సుబ్రద్ర
విగ్రహాలను రథాలలో గుండిచా ఆలయానికి
లింపు.
రా పంచమి: జూలై 1 లక్ష్మీదేవి గుండిచా
అలయాన్ని సందర్శించే రోజు
సంయుత్త: జూలై 4 దేవతలు తిరిగి జగన్నాథ
అలయానికి వచ్చే రోజు
రా బేశి: జూలై 5న బంగారు ఆశ్రణాలక్ష్మీ
తలకు అలంకరణ
శాధి విజయ్: జూలై 5న దేవాలయంలోకి దేవతలు
శేశంజు..పూరీలో రథయాత్రకు సిద్ధమవతోన్న
అలయ.. చక్కచక్కా పనులు
అలయ..జగన్నాథుడు . నందిఫోష - 18
అలయ..భలభద్రుడు .తాళ్ళధ్వజ . 16 చక్కాలు..
భద్రా దేవి - దర్శనలన -14 చక్కాలు
సంయుత్త: కేవలం ఒచితాలోనే కాక,
పుంచవ్యాప్తంగా ప్రముఖ వేడుక. కుల, మత
తలకు అతీతంగా ఈ యాత్రలో పాలొని రథాలను
గడానికి అవకాశం ఉంటుంది. దేశ విదేశాల
ంచి లక్ష్మలాది మంది భక్తులు రథయాత్రను
కించేందుకు పూరీకి తరలిపస్తారు. అందంగా
అంకరించిన రథాల్లో దేవతలను గుండిచా

వంటింటి కత్తుని మింగిన నాగు పాము



స్వాధీనిట్లే-నవభూమి:టైప్ ఇంట్లోకి వచ్చిన ఓ నాగుపాము.. పంచింటి కిటికీ సమీపంలో ఉన్న చాకును మింగేసింది. అడుగు పొడవున్న కత్తిని పూర్తిగా మింగలేక, కళ్ళలేక తీవ్ర అపసోపాలు పడింది. స్నేక్ క్యాపర్, వెటర్లురీ డాక్టర్ సుమారు గంటసేపు ప్రమించి ఆ పామును రచ్చించారు. కర్ణాటకలోని ఉత్తర కన్సుడ జిల్లాలో చోటు చేసుకున్న ఈ ఘటనకు సంబంధించిన వీడియో సోపర్ మీడియాలో షైర్ల అవుతోంది. ఇలాంటి ఘటన ఎవ్వుడూ చూదలేదని, వినిలేదని స్నేక్ క్యాపర్ అన్నారు. సాధారణంగా పాములు ఎలుకలు, కోడిపిల్లలు, కప్పలను మింగుతాయి. ఆ పాము కత్తిని ఎందుకు మింగింది? అది కత్తిని మింగిందని ఎలా గుర్తించారు? వివరాలు..

కర్ణాటకలోని ఉత్తర కన్సుడ జిల్లాలోని హెగ్డీ గ్రామంలో గోవింద నాయక్ అనే టైప్ పంచింటి కిటికీ సమీపానికి నాగుపాము వచ్చింది. దాని సమీపంలోనే కత్తి కిందపడి ఉండటాని గోవింద నాయక్ గమనించారు.

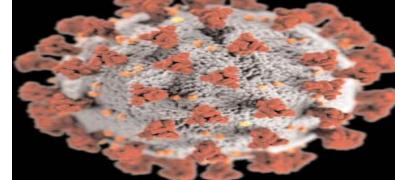
యు ఉండటంతో కుటుంబినభ్యలేవరూ
యే బయలుకు రాలేదు. కానీపెచటి తర్వాత ఆ
యు వైష్ణోతుండని భావించారు. కానీ,
యు సేపటి తర్వాత కూడా ఆ పాము అక్కడే
ఉండటంతో స్నేక్ క్యాచర్ పవన్ నాయక్ పాము
కుండా అలాగే ఉండిపోవడంతో అది
జిబ్బంది పడుతుండని స్నేక్ క్యాచర్ పవన్
ముక్ భావించారు. అది ఏదో గుచ్ఛుకునే
వును మింగి ఉంటుందని మహానించారు. అక్కడికి 5 కి.మీ. దూరంలో
కే కుమ్మా పట్టణంలోని వెటర్స్‌రీ అసిస్టెంట్
త్త భట్టకు ఫోన్ చేశారు. పామును
ఉండెందుకు వెటర్స్‌రీ డాక్టర్ సాయం
రు. ‘కత్తిని బయలుకు తీయడానికి చాలా
ఉండ్డాం. అలా వదిలేస్తే పాము చనిపోయేది.
ఎపు గంట తర్వాత కత్తిని బయలుకు
గలిగాం’ అని పవన్ నాయక్ తెలిపారు.
యు కత్తిని మింగిందని ఎలా తెలుసుకున్నావు
అడిగిన ప్రశ్నకు పవన్ సమాధానం
ఉండ్డాం.. పాము ఏదో గుచ్ఛుకునే వస్తువును
కే జిబ్బంది పడుతోండని గుర్తించానని,
ప్రత్తగా చూడగా.. దాని కడుపులో కత్తి
రం కనిపించిందని తెలిపారు. అందుకే
ర్సీ డాక్టర్ సహాయం తీసుకున్నామని
చెప్పారు. కిటికీ సమీపంలో కత్తిని చూశానని,
జిప్పుడు కనిపించడంలేదని దైతు గోవింద
ముక్ కూడా తెలిపారు. పవన్ ఆ పాము
తెలిచి పట్టుకోగా.. వెటర్స్‌రీ అసిస్టెంట్
పాపొ ఉపయోగించి కత్తిని బయలుకు

**రాజు రఘువంశీ హత్యకు
ముందు ఏం జరిగిందంటే..!**



మేఘాలయమ్-నవభూమి:రాజు రఘువంశీ హత్య ఇప్పుడు దేశమంతరాలను సంచలనంగా మారింది. హనీమూన్ పేరుతో భార్య అతడిని మేఘాలయకు తీసుకెళ్లి కిరాయి హంతకులతో హత్య చేయించిని పెళ్లయిన 10 రోజులకే మే 20న రాజు రఘువంశీ, సోనమ్ దంపతులు మధ్యపదేశ్లోని ఇండోర్ నుంచి హనీమూన్కు గురయ్యాడు. అయితే ఈ హత్య జరగడానికి ముందు జిగిన కీలు పరిణామాలపై పోలీసులు ఆరా తీశారు. ఆ పరిణామాల ఆధారంగా కేసును పరిష్కరించే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. హత్యకు ముందు సోనమ్ దంపతులను కిరాయి హంతకులు ఎక్కడ కలిశారు..? ఎలా హత్య చేశారు..? అనే వివరాలను సేకరించారు.పోలీస్ వర్గాలు తెలిసి వివరాల ప్రకారం.. రాజు రఘువంశీ హత్యకు ముందు జిగిన పరిణామాలు ఈ విధంగా ఉన్నాయి.మే 20న హనీమూన్ ట్రైప్ల్ భాగంగా ఇందీ నుంచి బయలుదేరిన రాజురఘువంశీ దంపతుల ముందుగా గువాహాటిలో కామాఖ్య అలయానికి వెళ్లి, అక్కడి నుంచి వే 21న షిల్చార్గ్ చేరుకొన్నారు. అదేరోజు ముగ్గురు కిరాయి హంతకుల ఆకార్, ఆనంద్, వికార్ ఇండోర్ నుంచి వేర్పురు ట్రాన్స్పోర్ట్ హెచ్స్ లో షిల్చార్గ్ కు చేరారు. ఎవరూ గుర్తించకుండా ఉండటం కోసం ఇలచేశారు.మే 23న రాజు రఘువంశీ, సోనమ్ దంపతులు చిరపుంజిలో ట్రిక్కింగ్ కు బయలుదేరారు. అప్పటికే రెండు రోజులుగా వారిని అనుసరిస్తున్న ముగ్గురు కిరాయి హంతకులు రాజు రఘువంశీతో మాట కలిపారు. ఇండోర్లో వారివి చూసిన ముఖాలు కావడంతో రాజు వారితో కలిసిపోయారు. ఈ గుంపు అంతా కలిసి వెత్తుండగా ఉదయాల్లాగా ముగ్గురు కిరాయి హంతకులు రాజు రఘువంశీతో మాట కలిపారు. ఇండోర్లో వారివి చూసిన ముఖాలు కావడంతో రాజు వారితో కలిసిపోయారు. ఈ గుంపు 10 గంటల సమయంలో సోనిక గైడ్ అల్ఫ్రౌడ్ వారిని పలకరించాడు పాండిలో మాట్లాడుకుంటూ వెళ్లిన్న వాళ్లు గైడ్ సేపలు కావాలా అని అల్ఫ్రౌడ్ అడుగగా.. అవసరం లేదని చెబుతూ వెళ్లిపోయారు. కొంచెని నిర్మాణప్యంగా ఉన్న ప్రదేశానికి పెళ్గానే రాజు రఘువంశీ భార్య సోనమ్ అలసట సాకుతో మెల్లగా నడుస్తూ వెనుకబడింది. హత్య కుట్ట తెలియని రాజు ఆ ముగ్గురితో మాట్లాడుతూ కొంత ముందుకు వెళ్లాడు అదే అదుసుగా భావించిన సోనమ్ 'అతడిని చంపేయండి' అని గింగిగా అరిచింది. వెంటనే ముగ్గురూ దాడిచేసి రాజును హతమార్చారు ముందుగా ఒకరు రాజుపై దాడిచేయగా ఆ తర్వాత మిగిలిన ఇశ్రద్ర కూడా అతడితో జతకలిశారు. పదుషైన ఆయుధంతో తల ముందు వెనుక నరికారు. ఆ తర్వాత మృతదేహాన్ని లోయలో పడేశారు మృతదేహాన్ని లోయలో పడేయడంలో హంతకులకు సోనమ్ కూడా సహకరించింది. ఆ తర్వాత సోనమ్ ను ట్యూక్సీ ఎక్కించి మాకడోక్ నుంచి షిల్చార్గ్ పంచించారు. సోనమ్ అక్కడి నుంచి రోడ్స్ మార్గంలో గువాహాటికి అక్కడి నుంచి టైలులో ఇండోర్కు వెళ్లింది. మిగతు ముగ్గురు నిందితులు కూడా మరో ట్యూక్సీలో గువాహాటికి చేరుకుని అక్కడి నుంచి వేర్పురు రెల్క్షస్ లో ఇండోర్కు వెళ్లారు. అయితే సోనమ్ ప్రియుడు, హత్యకు ప్రధాన సూత్రధారి అయిన రాజ్ కుశ్వాప మేఘాలయకు నేరుగా వెళ్లలేదు. ఇండోర్లోనే ఉండి అదుగుగును సోనమ్కు, కిరాయి హంతకులకు మధ్య కోఆర్డినేట్ చేశాడు.

ದೇಶಂಲ್ಲಿ 7,121ಕಿ ಚೆಲನ ಕರ್ನಾ ಕೆಸುಲ ಸಂಖ್ಯೆ



స్వాధీనిట్లే-నవఘూమి:భారత దేశంలో కరోనా కేసుల సంఖ్య అంతకం తక్కా పెరుగుతూ వస్తోంది. ఎవరూ ఊహిం చని సా? యిలో ఎక్కువగా కేసులు నమోదు అవుతుండగా.. కేంద్ర వైద్యార్గ్య మంత్రిత్వ శాఖ అప్రమత్తం అయింది. ప్రతిరోజు ఎన్ని కేసులు నమోదు అవుతున్నాయి, ఎంత మంది చనిపోతున్నారు, ఎంత మంది డిస్చాష్ట్ అవుతున్నారో తెలుసుకుంటోంది. అయితే గడిచిన 24 గంటల్లోనే దేశంలో 306 కొత్త కేసులు నమోదు కాగా.. దేశంలో కరోనా కేసుల సంఖ్య 7,121 చేరుకున్నట్లు తెలిపింది. అలాగే మొత్తం మృతుల సంఖ్య 74 అయినట్లు వెల్లడించింది. దేశంలో కరోనా కేసుల సంఖ్య అంతకంతక్కా పెరిగిపోతోంది. చాపికింద నీరులా మారన ఈ మహమ్మారి.. పెద్ద ఎత్తున విస్తరిస్తోంది. ఇప్పటికే కేంద్ర వైద్యార్గ్య మంత్రిత్వ శాఖ అనేక జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ కరోనా కట్టడి

ప్రయత్నాలు చేస్తోంది. వ్యాప్తి ఎక్కువగా డంతో రోజుకు 300 నుంచి 400 కొత్త లు నమోదు అవుతున్నాయి. అలాగే గురైదురు ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. తే ఎప్పటిలోగా గడిచిన 24 గంటల్లో 306 కేసులు నమోదు కాగా.. మొత్తం యాక్షిం వే-19 కేసుల సంఖ్య 7,121 కి పునర్వున్నట్టు వైద్యార్గ్య శాఖ తెలిపింది. అలాగే సీజన్ మృతుల సంఖ్య 74కు పెరిగినట్టు అంచింది. కేంద్ర వైద్యార్గ్య మంత్రిత్వ శాఖ వారం రోజు విడుదల చేసిన సమాచారం రం.. గత 24 గంటల్లోనే 306 కొత్త నా కేసులు నమోదు కాగా దేశంలో యాక్షిం వే సంఖ్య 7,121కి చేరుకున్నట్టు తెలిపింది. గే మంగళవారం రోజు ఉదయం 8 గంటల ని బుధవారం రోజు 8 గంటల వరకు ఇంగా ఆరుగురు ప్రాణాలు కోల్పోయినట్టు చేసింది. దీంతో ఈ సీజన్ మృతుల సంఖ్య 74కు చేరుకున్నట్టు చెప్పింది. అయితే గా చనిపోయిన ఆరుగురిలో కేరళకు నన వారే ముగ్గురు ఉండగా.. ఇద్దరు కు, మరొకరు మహోప్పకు చెందిన వారని చేసింది. మరణించిన వారిలో లోగినోధక తక్కువగా ఉన్న 43 ఏళ వుకి ఒకరు కాగా.. మిగిలిన బాధితులు వృధ్యులు మరి శ్యాస్కర్స్, దీప్పాళిక అరోగ్య సమస్యలతో ఎపడుతున్నవారని కేంద్ర వైద్యార్గ్య మంత్రి శాఖ వెల్లించింది. ఎప్పటిలౌ కరోనా కేరళ అగ్రస్థానంలో కొనసాగుతోంది. ఇది వరకు ఈ ఒక్క రాష్ట్రంలోనే 2,223 యూ కేసులు నమోదు అయాయి. గత 24 గంట అత్యికింగా 170 కేసులు కేరళలోనే నమోదు చేసాడం గమనార్థం. ఇక రెండో స్థానంలో 1 కొత్త కేసులతో యాక్షిం కేసుల సంఖ్య 1,222 చేరుకుంది. దీల్లీలో కూడా యాక్షిం కేసుల సంఖ్య 7575 పెరిగాయి. ఇక పట్టిమ బెంగాల్లో 7 మహారాష్ట్రలో 615, కర్ణాటకలో 459, ఉపదేశలో 229, తమిళనాడులో 2 రాజస్థాన్లో 138, హర్యాసాలో 125, ఆప్రదేశ్లో 72, మద్య ప్రదేశ్లో మహారాష్ట్రలో 615, ఛత్రిన్స్గాంగ్లో 48, బిహార్లో 47, ఒడిశాలో 41, సిక్కింటో 33, పంజాబ్లో 33, తెలంగాణలో 11, పురుచ్చీరిలో రూరాల? ఇందోలో 10, జమ్ము కశ్మీర్లో అస్సానంలో 6, గోవాలో 6, చండీగఢలో ఉత్తరాఖండలో 3, హిమాచల్ ప్రదేశ్లో మహిపర్లో ఒకటి, త్రిపురలో ఒకటి కేసున్నాయి.

11 ಏಕ್ಕು, 33 ತಪ್ಪಿದಾಲು.. ಮೊದ್ದ ಸರ್ಕಾರಿಪ್ಪ ಮಂಡಿವಡಿನ ಖರ್ಚು

కలబురగి-నవబ్హామి: కేంద్ర దర్శాపు సంస్ల ద్వారా కాంగ్రెస్ పార్టీనీ విడగొట్టేందుకు మోది సారథ్యంలోని ఎస్తీమే ప్రభుత్వం కుట పన్నిందని లెషన్సీని అర్థాంధుడు మల్లికార్జున్ ఖర్చె ఆరోపించారు. వాల్యూకి కార్బోరేషన్ కుంభకోణానికి సంబంధించి బళాల్ని ఎంపి, ముగ్గురు ఎమ్ముల్లేలపై ఈడ్డి దాడులను ఖర్చె బుధువారంనాడికిడ్డ జరిగిన నీడియా సమావేశంలో ప్రస్తావించారు. ఈడ్డి దాడుల ద్వారా కాంగ్రెస్ ఎమ్ముల్లే, ఎంపిలను బీజేపీ టార్కెట్ చేసిందని, అయినప్పటికే మోది ప్రభుత్వం కాంగ్రెస్ ప్రార్థితో ఎలాంచి చీలికలు తేలేదని, పార్టీ

బక్కంగా ఉండని చెప్పారు.
నరేంద్ర మోదీ 11 ఏళ్ల పాలన కేవలం అబద్ధాలు, యువకులను మొసం చేయడానికి పరిమితమైందని ఖరే ఆరోపించారు. ‘11 ఏళ్లలో 33 తప్పిదాలు చేశారు. ప్రభమంటులో కూడా నేను ఇదే మాట చెప్పిన సంగతి అందరికీ తెలుసు. ఓట్ల కోసం అబద్ధాలు చెప్పడం, యువకులను మొసం చేయడం, పేదలను కడగండ్లపాలు చేస్తున్న ఇలాంటి ప్రధానికి నా రాజకీయ జీవితంలోనే చూడలేదు’ అని ఖరే ఘాటుగా విమర్శించారు.

ಲೋಕನಭ ಡಿಪ್ಯಾಟೀ ಸ್ಪೀಕರ್ ಪದವಿನಿ ಭರ್ತೀ ಚೆಯಕುಂಡಾ ಭಾಗೀಗಾನೆ ಉಂಟದಂಪೈ ಪ್ರಭುತ್ವಾನ್ವಿ ಭರ್ತೀ ನಿಲಿದಾರು. ಪ್ರಥಾನ ವಿವಕ್ಷ ಹಾಸ್ತಿಕಿ ಅ ಪದವಿ ದಕ್ಷಾಲಿ ಉಂಡನಿ ಚೆಪ್ಪಾರು. ಅ ಭಾಗೀನಿ ಭರ್ತೀ ಚೆಯಕಬೋಪದಂ ಚಹ್ಯವಿರುದ್ಧಮನಿ, ವಿವಕ್ಷಾಲಕು ಚಿನ್ನ ಪೋಕ್ಕೆ ಕೂಡಾ ಮೊದೀ ಇವುದಂ ಲೇದನಿ ಅನ್ನಾರು. ಪ್ರಜಾಸಾಮ್ಯಂ ಪಟ್ಟ ಅಯನಕು ನಮ್ಮುಕಂ ಲೇದನಡಾನಿಕಿ ಇದೆ ನಿದರ್ಶಮನಿ ವೇರೊನ್ನಾರು. ಇಂಡುಕು ಸಂಬಂಧಿಂಚಿ ಮೊದೀಕಿ ಲೇಳಿ ಕೂಡಾ ರಾಸಿನಟ್ಟು ಚೆಪ್ಪಾರು.

ಕರ್ತಾರುಕ ಮಹಾರ್ಥಿ ವಾತ್ಯಿಕೀ ಎನ್ಸೆ ಡವಲವ್ ಮೆಂಟ್ ಕಾರ್ಬೋರೆಪ್ಸನ್‌ಪೈ ಸಮಗ್ರ ದರ್ಶಾಸ್ತಿ ಪಾರ್ಶ್ವ ಎಲಾಂಡಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾಲು ಚೆರೆ ಸ್ವಾಮೀಪು ಈಡಿ ಎಲಾಂ ಚೂಡಾಲನುಕುಂಟುನ್ನಾಮನಿ ದುರ್ಬಿನಿಯೆಗಂ ಅಂತ ಈಡಿ ಕೇಸು ವಿಚಾರಣಲ್ಲೋ ತಾಮ್ಮ ತೆಲಿಪಾರು. ಎನ್ನಿಕಲ್ಲೋ ಎವರು, ಅಂದರಿಕೀ ತೆಲುಸುನನಿ, ಈಡಿ ಇಲಾಂಡಿ ದಾಡುಲತ್ತೋ ಕಾಂಗ್ರೆ ಮಾತ್ರಂ ಅಸಾರ್ಥಕಮನಿ ಅನ್ನಾರ್ಥಿ.

జరిగేంత వరకూ తమ
నవి ఖద్ద చెప్పారు. ఈ
టీప్పు ఇస్తుండో
అన్నారు. నిధుల
వదిలిపెడుతున్నామని,
కోక్కంం చేసుకోవమని
అంతంత ఖర్చుపెట్టారో
దులు కొత్తమే కాదని,
పార్టీని విడగొట్టడం



మృదువైన చేతుల కోసం

గిన్నెలు రుద్దడం, రసాయనాలు ఉన్న
సబ్బులు వాడడం వలన చేతు
పొడిబారిపోయి, గరుకుగా ఉంటాయి
కాబట్టి హస్తాలు మృదువుగా మారాలం
విం చేయాలో తెలుసుకుండాం..పెరు
మీద మీగడను తీసుకుని చేతులకి రా
మసాళ్ల చేయాలి. ఇలా తరచూ చేయిద
వలన చేతులు మృదువుగా మారతాయి

ఈ కంచా ఆలివీ సూనెలో, చెంచా నిమ్మరుసం, చెంచా గ్రిజరిన్, చెంచా పాలు, రెండు చెంచాల గోధు రప్ప వేసి కలిపి, ఈ మిట్రమాన్ని చేతులకు రాసి గంట తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో కడిగేయాలి. కలబంగుజుసు రోజూ చేతులకు రాసుకుని ఓ పాపగంట తర్వాత కడిగేసుకుంటే చేతులు మృదువుగా ఉంటాయి చెంచా దానిమ్మ రసంలో రెండు చెంచాల పంచదార కలిపి చేతులకు రాసి రుద్దాలి. దీని పట్ల చేతులు ఉన్న మృత కణాలు తొలగిపోయి చేతులు మృదువుగా మారతాయి. రోజూ రాత్రి పదుకనే ముందు పెట్టిలయం జెల్సును లేదా తేనెను చేతులకు రాసినా హస్తాలు మృదువుగా మారతాయి. బేబుల్సున్నా ఓట్స్‌లో అరబేబుల్ స్టూన్ కొబ్బరి సూనె వేసి కలిసి చేతులకు రాసి మర్చన చేయాలి. అరగంట తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో కడిగేసుకోవాలి. తరచూ ఇలా చేయడం వలన మంచి ఫలితం ఉంటుంది.



నవతర

କୁଳାଳୁ ଜାଗା



“తమ అవసరాలకు తగిన నైపుణ్యం ఉన్న
పరిశ్రమల సుంచి నిరంతరం ఎదురుపుతున్న
నిపుణులు దౌరకని పనులు అనేకం ఉన్న
ఆక్రోంటింట లాంచి ప్రతి విపులులవే కొరు.

“తమ అవసరాలకు తగిన వైపుళ్యం ఉన్నవారు దొరకడం లేదనేది పరిశ్రమల నుంచి నిరంతరం ఎదురపుతున్న ఫిర్యాదు. డిమాండ్ ఉన్నా నిపుణులు దొరకని పనులు అనేకం ఉన్నాయి. పెకీలు, ఇంజనీర్లు, అకోపెంట్లు లాంటి వృత్తి నిపుణులనే కాదు... ఇంకా ఎన్నో బాధ్యతలను చక్కగా నెరవేహారి కోసం సంఘటన వెతుకుతూ ఉంటాయి. అలాంటి వాటికి అవసరమైన వైపుళ్యాన్ని... అట్టడుగువర్గాల వారికి అందించాలన్న ఆలోచన పదిహేళ్ళకి తీకం కలిగింది. దీనికి నేపథ్యం ఏమిటంబే... నాకు పదేళ్ళ వయసున్నప్పుడే మా నాన్న చనిపోయారు. అయిదేళ్ళ తరువాత మా అమ్మ, సోదరుడు కూడా మరించారు. నేను, నా సంరక్షణలో నా తమ్ముడు మిగిలేం. పదిహేళ్ళ వయసులో... నా జీవితానికి అభ్యం ఏమిటనే ప్రశ్న తట్టింది. తీవ్రమైన డిప్రెసన్లోకి వెళ్ళిపోయాను. కానీ కొద్ది రోజులలోనే దాని నుంచి బయటపడ్డాను. నాకన్నా దుర్వారమైన శీతిలో బటుకున్నవారందరో నా చుట్టూ కనిపించారు. ఆర్థికంగా, మానసికంగా, సామాజికంగా జిబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న మహిళలకోసం, పిల్లలకోసం ఏడైనా చేయాలని అప్పుడే నిశ్చయించుకున్నాను. ఎప్పుడు అటుకాలు ఎదురైనా తట్టుకొని, కష్టపడి చచివాను. ఐంవిఎం-కోర్కెలకతలో నీటు సంపాదించాను. చదువు పూర్తయ్యాక... ఇంజనీరింగ్ లెక్కరకగా చేచాను. ఆ వృత్తిలో నేను పరిశీలించిన ఎన్నో అంశాలు... నేను కొత్త దారిని ఎంచుకొనేలా చేశాయి. విద్యార్థులు గిట్రీలు సంపాదిస్తున్నా... వారు చేయాలిన, చేయాలనుకొనే ఉద్యోగాలకు సిరిపడే వైపుళ్యాలు కొరపడుతున్నాయి. ఇది ఏదో ఒక విద్యా సంస్కే పరిమితమైన సమస్య కాదు. దేశవ్యాప్తంగా ఇదే పరిస్థితి. తరువాతి తరువాతికి మంచి ఉద్యోగావకాలు రాపాలన్నా. తమతమ వృత్తుల్లో వారు రాణించాలన్నా.. దానికి వైపుళ్యాలు తప్పనిసరి. వాటిని పెంపాందించడమే మనముందున్న అత్యవసర సమస్య అని అర్థమయింది. 2008లో ఉర్ఫీగ్రం పదిహేళీ... మా ఇంటి బేసిమెంట్లో... నల్కుట్టే మంది విద్యార్థులకో ప్రాథమిక వైపుళ్య శిక్షణ సంఘను ప్రారంభించాను.

ఆ డిమాండ్ తీర్చాలని... ఎవరికి శిక్షణ ఇవ్వాలో, వేబీలో ఇవ్వాలో ఒక ప్రణాళిక నేను మంది తయారు చేసుకున్నాను. వెనుకబడిన, అణగారిన నీలు అందించిన ప్రాంభంచా. రాజన్నానీ రాష్ట్రప్రాంగమారశాలలు, కళాశాలల్లోని విద్యార్థులకు డిచిటర్ సాంకేతికతల్లో శిక్షణ ఇప్పుడం కోసం... కిందటి ఏడాది టైటింగ్ రాజస్టోన్ ఇప్పుష్మమెంట్ సమీక్షల్లో రూ. 45 కోట్ల ఒప్పందాన్ని కెపసిటా కన్సెచ్ చేసుకుండి. ఇది మా సంఘ పోగోల్లో ఒక మైలురాయి.

వైపుళ్యం పెంచడమే మార్గం... ప్రస్తుతం పేద వర్గాలవారికి శిక్షణతో పాటు ఉద్యోగులకు, విద్యార్థులకు, కార్బోర్ట సంఘటకు విద్యా సంఘటకు సర్టిఫికేషన్ కోర్సులను అందిస్తున్నాం. కృతిమ మేధ, దేటా అనసాలిన్, సైబర్ సెక్యూరిటీ లాంటి సరికొత్త సాకెతికతలను కూడా బోధిస్తూ... యువతలో వైపుళ్యాలు పెంచుతున్నాం. మా సంఘకు సిఱిష ఇండస్ట్రియల్ ఇస్కోన్సెప్సన్ అవార్డ్ లాంటి పలు పురస్కారాలు లభించాయి. ప్రతిష్టాత్మకమైన ఫోర్మ్ ఇండియా-గ్లోబల్ ఇండియన్ బ్రాండ్ అండ్ లీడస్ ఎడిషన్లో... టూటా, మహింద్రా, బజాస్, హెచ్సిఎల్, బిధ్యా లాంటి సంస్థల సరసన చోటు దక్కింది. వ్యక్తిగతంగా రాజస్టాన్ ఇండస్ట్రీషన్ అవార్డ్ అందుకున్నాను. 2019లో ఫోర్మ్ ఇండియా-లీడింగ్ ఎంబ్రిడ్సెన్స్స్ జాతితో స్టోన్ లభించింది. అప్పుడు నా దృష్టంతా భారతీయ యువతను డిచిటర్ ఎకానమీ దిగగా సంసిద్ధం చేయడం మీద ఉంది. ఏ దేశ భవిష్యత్తునైనా నీర్ధిశించేవి తరగతి గడులేని నేను నమ్ముతాను. ఎక్కడ మార్పులు సంపాదించడం ఎలాగో మనం పిల్లలకు నేర్చుతున్నాం కనీ ఒక ఒక వైపుళ్యాన్ని విపొడాన్ని ఎదుర్కోవడం ఎలాగేని చెప్పుడం లేదు. ఈ ధోరిసీలో మార్పు రావాలనేది నా కోరిక. అలాగే ఆర్థిక, సామాజిక స్థితులతో సంబంధం లేకుండా అందరికి సమస్యమైన అవకాశాలు లభించాలి. వారిలో వైపుళ్యం పెంచడమే అందుకు మార్గం. దానికిసమే ఇన్స్ట్రుగ్యూలా కృషి చేసుకున్నాను. భవిష్యత్తులో ఆ కృషికి మరింత దీక్షగా కొనసాగిస్తాను.” సైపుళ్యం ఉన్నవారికిసం వెతుకులాటలో పరిశ్రమలు... వాటికి తగిన వైపుళ్యాన్ని అందుకోలేక నిరుద్యోగులగా మిగిలిపోతున్న యువత. ఈ అంతరాన్ని తగించడానికి పదిహేళ్ళగా కృషి చేసుకున్నారు శిప్రా శర్ప భటాని. లక్షమండికి పైగా అట్టడుగువర్గాలవారికి శిక్షణ ఇచ్చి, ఓపాధికి దోహదం చేసిన ఈ జైపూర్ మహిళ... విద్యార్థులకు, పరిశ్రమలకు మధ్యపారథిగా నిలుస్తున్నారు.

పీచే ప్రదేశంలో కూర్చుని కళ్ళ మాసుకుని శౌస మీద ధ్యాన నిలపాలి. ఇలా పాపగంటనేపు చేస్తే ప్రయోజనం కనిపిస్తుంది. కొంతమంది పని ధ్యానలో పడి మంచి నీట్లు తాగడం మార్పిపోతుంటారు. దీనివల్ల శరీరంలో నీచిశాతం తగి నిర్మలీకరణ తలెత్తు తుంది. ఫలితంగా కళ్ళ తిరగడం, తలనొప్పి ప్రారంభమపుతాయి. ఎంటనే ఒక గ్లాసు చల్లబీ మంచినీరు తాగితే కొంతవరకు ఉపశమనం కలుగుతుంది. దాహం అనిపించ పోయినా గంటక ఒకసారి నీరు తాగడం మంచి ది. పలుచని చేతి రుమాలులో కొన్ని ఐన్సెపించ పోయినా గంటక ఒకసారి నీరు తాగడం మంచి ది. పలుచని చేతి రుమాలులో కొన్ని ఐన్సెపించ పోయినా గంటక ఒకసారి నీరు తాగడం మంచి ది. అందోళన పెంచుకోవడం పల్ల ఈ సమస్య వస్తుందని వారు వివరించారు. పారనోయ మాత్రమే కాదు.. కుంగుబాటు, ఒత్తిడి, అందోళన ఇలా రకరకాల మానసిక సమస్యలు తక్కువ తీప్పంగా పరిగణించడం.. దీనికి తగిన ప్రాధాన్యం ఇవ్వాడిని ప్రజలు మండించడం లేదు. దీనికి చికిత్స మండించడం లేదు. దీనికి చికిత్స మండించాలంబే ఒక్కాక్షరికి నెలా రూ. 1000 నుంచి 1500 వరకు ఖర్చుపుతుంది. ఇదీ కారణమే!! మానసిక సమస్యలు తక్కువ తీప్పంగా పరిగణించడం.. దీనికి తగిన ప్రాధాన్యం ఇవ్వాడిని ప్రజలు చికిత్స మండించడం లేదు. దీనికి చికిత్స మండించాలంబే ఒక్కాక్షరికి నెలా రూ. 1000 నుంచి 1500 వరకు ఖర్చుపుతుంది. కారణాలు : మారిన జీవనశైలి అనవసరంగా ఒత్తిడికి గురికావడం జీవన ధానాలంట నాట్యాత లేమి చిన్న కుటుంబాలు ఆర్థిక అస్త్రిక అంచించాలి. వాలా మంది పైద్యులు పైతం మానసిక సమస్యలును తీప్పంగా గుర్తించడం లేదని వారు వేరొంటున్నారు. కారణాలు : మారిన జీవనశైలి అనవసరంగా ఒత్తిడికి గురికావడం జీవన ధానాలంట నాట్యాత లేమి చిన్న కుటుంబాలు ఆర్థిక అస్త్రిక అంచించాలి. అతిగా ఝోస్సు. నెట్ వినియోగం నిద్రాపు విప్పాడిని వేరొంటున్నారు. ప్రామాణిక సమస్యలు తాగుతున్నాయి. వెనుకబడిన, అణగారిన నీలు మంది విద్యార్థులకో ప్రాథమిక వైపుళ్యాలు విప్పాడిని వేరొంటున్నారు. ప్రామాణిక సమస్యలతో దీశంలో దాదాపు 20 కోట్ల మండి బాధపడుతున్నట్లు అంచనా. ఈ విప్పాడిని కేంద్ర ఆర్థిగ్రం, కుటుంబ సంక్రేచుశాఖ ఏర్పాటు చేసిన బంగభారతీలోని జీతీయ మానసిక ఆర్థిగ్రం, నాడి శాస్త్ర సంస్కృతిని జీతీయ మానసిక ఆర్థిగ్రం, నాడి శాస్త్ర సంస్కృతిని కమిటీ స్పష్టం చేసింది. ఇది దేశ వ్యాప్తంగా 12 రాష్ట్రాల్లో అభ్యర్థులను చేసిన మరీ ఈ విప్పాడిని వెల్దించింది. దేశంలో మానసిక సమస్యలు పెరిగిపోతున్నాయిని గుర్తించిన కేంద్ర ఆర్థిగ్రం, కుటుంబ సంక్రేచు శాఖ ఈ సమస్యలలై అధ్యయనానికి 2014లో నిమ్మహాన్ని నియమించింది. అప్పటి సంచి ఈ సంస్కృతిని విచిత్రంగా వెల్పాడిని చేసిన ఈ జైపూర్ ప్రాథమిక వైపుళ్యాలు, నగరాల్లో అధికం! గ్రామిణ ప్రాంతాలతో పోలీచిట్టె.. ప్రాంతాలు, నగరాల్లో ఎక్కువ మండి మానసిక సమస్యల మండి మానసిక సమస్యల మండి మానసిక సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. దేశంలో మానసిక సమస్యలునువారు 13.7 శాతం వెనుకబడిని చికిత్స అవసరమైన వారి శాతం 10.6 అతి తీప్పాడిని మానసిక రోగులు 2 శాతం ప్రధాన సమస్యలు

ପ୍ରଦାନ କରିବାକୁ ମୁହଁମାତ୍ରାଙ୍କ କରିବାକୁ ପାଇଁ ଆମେ ଏହାକିମ୍ବାନ୍ତିରେ ଅନୁରୋଧ କରିଛି।

తులనారష్ణి తగీదెలా



ఒత్తిడి, ఆందోళన, అనసవరమైన ఆలోచనలు, వాతావరణ కాలుప్యం లాంటి కారణాల వల్ల తలనొప్పి రావడం సర్వ సాధారణం. తల నొప్పి అనిపించగానే మందబిళ్ల మింగకుండా కొన్ని ఇంటి చిట్టాలలో ఉపశమనం పొందవచ్చు ని నిపుణులు సూచిస్తు న్నారు. ఒక్కసారి తీవ్రమైన భావాల్స్ట్రోలు తలనొప్పికి కారణమపుతుంటాయి. అలాంటప్పుడు ధారాళంగా గాలి విచే ప్రదేశంలో కూర్చుని కథ్ఱ మూసుకుని శ్శాస మీద ధ్యాస నిలపాలి. ఇలా పొవగంటనేపు చేస్తే ప్రయోజనం కనిపిస్తుంది. కొంతమంది పని ధ్యాసలో పడి మంచి నీళ్ల తాగడం మార్పిపోతుం టారు. దీనివల్ల శరీరంలో నీటిశాతం తగ్గి నిర్వికరణ తలిత్తు తుంది. ఘలితంగా కథ్ఱ తిరగడం, తలనొప్పి ప్రారంభమపుతాయి. వెంటనే ఒక గ్లాసు చల్లటి మంచినీరు తాగితే కొంతవరకు ఉపశమనం కలుగుతుంది. దాహం అనిపించ పోయినా గంటకు ఒకసారి నీరు తాగడం మంచి ది. వలుచని చేతి రుమాలులో కొన్ని బణ్ణ ముక్కలు చుట్టి తల మీద, నుదుటి మీద పెట్టుకుంటే తల నొప్పి చాలావరకు తగ్గుతుంది. వేసవికాలంలో ఈ చిట్టా బాగా పనిచేస్తుంది. అదే చలికాలమైతే గోరువెచ్చని నీటితో ముఖం కడు క్షుంటి ఘలితం కనిపి స్తుంది. మాడు మీద, కణతల మీద చేతి వేళ్లతో గుండంగా రుద్ధుతూ మెల్లగా మర్మన చేసే తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది. మంచి నిద్ర కూడా వస్తుంది! చిన్న అల్లం ముక్కను నోళ్లో వేసుకుని కొడ్డికొడ్డిగా నములతూ రసం మింగతుంటే క్రమంగా తలనొప్పి మాయమపుతుంది.

“నొ మెదడులో ఏదో ఉంది. అమెరికాలోని ఫెడరల్ పోలీసులు నా మెదడును ట్యాప్ చేస్తున్నారు. వెంటనే నస్సు రక్కించండి. ప్లీష్. నాకు పిచ్చెక్కిపోతోంది.” - చెంగళారులో ఓ మహిళా టీకి ఫిర్యాదు. ప్పంజాబ్లో సూపర్కోవ్గా పేరు పొందిన కేపీవెన్ గిల్ నామెదడులో చివ్ పెట్టారు. ఆయన నా ఆలోచనలను నియంత్రిస్తున్నారు. ఇది దారణం.” - ఓ యువకుడి ఆరోపణ “పోలీసులు నా ఆలోచనలను కనిపెట్టేస్తున్నారు. నా భర్త సాయంతో వారు నా మెదడును నియంత్రిస్తున్నారు”. - తమిళనాడులో గృహిణి వేదన.. చాలా చిచిత్రంగా అనిపిస్తున్నా.. ఈ ఫిర్యాదులు.. ఈ వేదనలు నిజమే. దేశంలో చాలా మంది ఏదో ఊహించుకుంటా.. చిత్ర చిచిత్రంగా భ్రూపవడుతూ.. పోలీసులు, మానవ హక్కుల సంఘాలకు రకరకాల ఫిర్యాదులు చేస్తున్నారు. ఎందుకిలా అని నిపుణులు ఆరా తీస్తే.. పీరు ‘పారనోయా’ అనే మానసిక రుగ్గుతో బాధపడుతున్నట్లు గుర్తించారు. ఇటీవల కొంతకాలంగా ఉండ్చారు.. యువతలో ఈ సమస్య పెరుగుతున్నట్లు మానసిక వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఒకే విషయాన్ని పదే పదే ఆలోచి.. అందోళన పెంచుకోవడం వల్ల ఈ సమస్య వస్తుదని వారు వివరించారు. పారనోయా మాత్రమే కాదు. కుంగుబాటు, ఒత్తిడి, ఆందోళన ఇలా రకరకాల మానసిక సమస్యలతో దేశంలో దాదాపు 20 కోట్ల మంది బాధపడుతున్నట్లు అంచనా. ఈ విషయాన్ని కేంద్ర ఆరోగ్య, కుటుంబ సంకేమశాఖ విరాటు చేసిన చెంగళారులోని జాతీయ మానసిక ఆరోగ్యం, నాడి శాస్త్రసంస్థ (నిమహస్స్) కమిటీ స్పష్టం చేసింది. ఇది దేశ వ్యాప్తంగా 12 రాష్ట్రాల్లో ఆధ్యాత్మిక ముర్మల విషయాన్ని వెల్లడించింది. దేశంలో మానసిక సమస్యలు పెరిగిపోతున్నాయని గుర్తించిన కేంద్ర ఆరోగ్య, కుటుంబ సంస్థేమ శాఖ ఈ సమస్యలపై ఆధ్యాత్మిక ముర్మల విషయాన్ని నియమించింది. అప్పటి నియమించింది. వెంటనే చెంగళాలో మానసిక సమస్యలైపై అధ్యాత్మిక ముర్మలను చేసోంది. దేశ వ్యాప్తంగా విఫిధ రాష్ట్రాల్లో 10.1 శాతం నియమించి 14.1 శాతం మంది ప్రజలు తీవ్రమైన మానసిక సమస్యలతో బాధపడుతున్నట్లు అంచనా.

నామెంద్రమార్

చివ్ వెంగారు



10 శాతం మందిలో కుంగుబాటు, ఆందోళన, వ్యవసాయాలు అధికం. ప్రతి 20 మందిలో ఒకరు కుంగుబాటుతో బాధపడుతున్నారు. మహిళల్లో ఇది ఇంకా ఎక్కువ.

18 ఏళ్లకు ప్రాణిన వారిలో 22.4 శాతం వ్యవసపరుశే. వ్యవసాయల్లో మధ్యపాఠం, పొగాకు నమలడం, భాషమపానమే అధికం.. పురుషుల్లోనే అధికం!!

కుంగుబాటు, మాడ్ డిజార్డర్లు తప్ప మిగతా మానసిక సమస్యలు పురుషులకే ఎక్కువ. మొత్తానికి 13.9 శాతం మంది పురుషులు మానసిక రోగులు. మహిళల్లో ఈ రేటు 7.5 శాతం. 13 నుంచి 17 ఏళ్ల మధ్య వారిలో 7.3 మంది మానసిక సమస్యలతో బాధపడుతున్నపాటే.

చికిత్సకు దూరం!! తీప్రమేన మానసిక సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారిలో కేవలం 25 శాతం మంది మాత్రమే చికిత్స తీసుకుంటున్నారు. మిగతావారు అస్యాలు తమకు మానసిక సమస్య ఉన్నట్టే వైయులకు చెప్పడం లేదు. ఇతరులు ఏమనుకుంటారో నని వీరు చికిత్సకు వెనుకుడుతున్నారు. వీడాది పాటు కుంగుబాటు, ఒత్తిడి, ఇతర సమస్యలతో బాధపడుతున్న వైయుల ముందుకు వెళ్లడం లేదు. ఏరికి చికిత్స అందించాలంటే ఒక్కాక్షరికి నెలా రూ. 1000 నుంచి 1500 వరకు ఖర్చువుతుంది.

ఇదీ కారణమే!! మానసిక సమస్యలను తక్కువ తీప్రంగా పరిగణించడం.. దీనికి తగిన ప్రాధాన్యం ఇప్పకపోవడంతో ప్రజలు చికిత్సకు ముందుకు రావడం లేదని నిపుణులు అంటున్నారు. చాలా మంది వైయులు సైతం మానసిక సమస్యలను తీప్రంగా గుర్తించడం లేదని వారు పేర్కొంటున్నారు.

కారణాలు : మారిన జీవనశైలి అనవసరంగా ఒత్తిడికి గుర్తికావడం జీవన విధానంలో నాణ్యత లేపి చిన్న కుటుంబాలు ఆర్థిక అశీర్పత అతిగా ఫోస్టు.. నెచ్ వినియోగం నిదర్శమే, వ్యవసాయ పట్టణాలు, నగరాల్లో అధికం! గ్రామిణ ప్రాంతాలతో పోల్చితే.. పట్టణాలు, నగరాల్లోనే ఎక్కువ మంది మానసిక సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు.

దేశంలో మానసిక సమస్యలున్నారు 13.7 శాతం వెంటనే చికిత్స అవసరమైన వారి శాతం 10.6 అతి తీప్రమేన మానసిక రోగులు 2 శాతం ప్రధాన సమస్యలు

ನಕೀನ್ ಪ್ರಾಣೀಯತಾರ್ಥ ಎರ್. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮೇಯಲಿಂಗಿ



రంగు బాలలక్షీగౌడ్... కప్పాలు, కన్నీళ్లు,
అవమానాలు, భీత్తారూలు... సినిమా కథకు ఏమాత్రం
తీసిపోదు ఆమె జీవితం. అన్నిటినీ భరించి... ఉద్యమ
బాటలో నడిచి... యువతరానికి
స్వార్థిమంత్రమయ్యారు.
మగరాయుడని
వెక్కిరించారురంగు బాలలక్షీగౌడ్... కప్పాలు, కన్నీళ్లు,
అవమానాలు, భీత్తారూలు... సినిమా కథకు ఏమాత్రం

తల్లులకు.. హాగ్ ఇవ్వింద్దు



లేదు. ‘మదర్న్సె రు భాకాంక్షలు చెప్పుడానికి వచ్చే పిల్లలు.. తల్లికి హగ్గ ఇప్పవుకూడదు. అలాచేస్తే అమె ప్రాణాలకే ముఖ్య తెచ్చినవాళ్లు అవుతారు’ అంటూ ఆఫ్సైలియా ప్రభుత్వం ఆదేశాలు జారీ చేసింది. మదర్న్సె వేడుకను కూడా పదిమందికి మించి చేసుకోవద్దంటూ పోశ్చరించింది.

తల్లులకు ఎలాంటి కానుకలు ఇవ్వుకూడదు. పూలబోకేలు కూడా దూరం నుంచే అందిప్పాలి. ఇంట్లో అందరూ ఒకపాటిన్నుర మీబటు దూరం నుంచే అమ్మకు సుభాకాంక్షలు చెప్పాలి. ఎందుకంటే వయసు మీదపడిన మాతృమూర్తులకు కరోనా సులభంగా సోకే ప్రమాదం ఉంది.. పిల్లలూ జాగ్రత్త అంటూ ఆ ప్రభుత్వం సూచించింది. మదర్న్సె రోజున అమ్మను హగ్గ చేసుకోవద్దంటూ ఒక దేశ ప్రభుత్వం.. ఇలా అధికారికంగా ఆదేశాలు జారీచేయడం బహుశ జాదే తొలిపారి అనుకుంటా.

ಮುಖ್ಯಂ ಮೆರಪಿದ್ದಾರ್ಮಿಲಾ



ఉండే శాందర్భస్థాధనాలు వాడకుండా, ఇంట్లో ఉండే వాటితోనే సహజంగా ఫేస్ ప్యాక్ తయారు చేసుకుని ముఖం అందంగా మార్చుకోవచ్చు. ఒక గిస్టులో నాలుగు చెంచాల శనగపిండి, కొంచెం పసుపు, రోజ్ వాటర్ వేసి కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖం, మెడ అంణా ప్యాక్లూ వేయాలి. అరగండ తరువాత నీళ్ళతో కడిగేయాలి. ఈ ప్యాక్ చర్చం తేమను కోల్ఫేకుండా చేస్తుంది. పావు కష్ట బొప్పొయి గుజ్జలో ఒక చెంచా తేనే వేసి కలిపి ముఖంపై రాయాలి. 20 నిమిషాల తరువాత నీతీతో కడగాలి. దీని వల్ల ముఖంపై మొటిమలు తగ్గుతాయి. అరకష్టు దోస ముక్కలను పేస్పులా చేసి అందులో చెంచా పెరుగు కలిపి ముఖం, మెడకు పట్టించి ఆరిపోయాక కడిగేసుకోవాలి. ఈ ప్యాక్తో చర్చం తేమను కోల్ఫేకుండా ఉంటుంది. ఒక పండిన అరబిపండును గుజ్జల చేసి, అందులో ఒక చెంచా పొలు, చెంచా తేనే వేసి కలపాలి. దీనిని ముఖంపై రాసూ సున్నితంగా మర్దన చేయాలి. ఇరవై నిమిషాల తరువాత చల్లని నీళ్ళతో కడిగేయాలి. దీని వల్ల చర్చంపై మురికి పోయి మెరుస్తుంది. రెండు బీమల్ స్సాన్ బాట్లీ గింజల పొడిని ఓ గిస్టులోకి తీసుకోవాలి. ఇందులో కొంచెం వేడి నీళ్ళ పోసి ముద్దలూ చేయాలి. దీనిని ముఖంపై రాసి పావు గంట తరువాత కడిగేయాలి. ఈ ప్యాక్ వల్ల చర్చంపై మృతకణాలు తొలగి

