నేటి ప్రస్థానం

తెలుగు దిన పత్రిక

APTEL/2013/54506

ఎడిటర్: ఐతగోని రాఘవేంద్ర | శనివారం, 5 ఏప్రిల్ 2025 | సంపుటి : 12 | సంచిక : 24 | పేజీలు : 4 | వెల : 10/-

కొండా సురేఖ పదవి ఊస్ట్?

- త్వరలో తెలంగాణ క్యాబినెట్ విస్తరణ
- సురేఖతోపాటు జూపల్లి మంత్రి
- పదవులు ఊడుతాయని ప్రచారం

03

లుంబినీ మూలం.. మహేంద్రహిల్స్‌లో బౌద్ధవనం

వేల ఏండ్ల క్రితమే దక్కన్ నేలపై బౌద్ధం పరిఢవిల్లింది. ముఖ్యంగా తెలంగాణ ప్రాంతంలో ఎంతో ప్రాశస్తిని పొందింది. తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాల్లోని అతిపెద్ద బౌద్ధ విహారమైన మహాబోధి బుద్ధ విహార సికింద్రాబాద్ పరిధిలోని మహేంద్రహిల్స్‌లో ఉంది. 1954లో కార్యక్రమాలు ప్రారంభమయ్యాయి. ఇది బెంగళూరు మహాబోధి సొసైటీలోని ఒక భాగం. ఇక్కడి మహాబోధి విహారం ఎన్నెన్నో ప్రత్యేకతలకు నిలయంగా తన ప్రాశస్త్యాన్ని కొనసాగిస్తున్నది. ప్రతి ఆదివారం రెండు, నాలుగో శనివారాలు ప్రత్యేకంగా ధ్యాన శిక్షణ శిబిరాలు కొనసాగుతాయి.

పూర్తి వివరాలు 2లో..

మంచి వార్తలు అందించడం అభినందనీయం

'నేటి ప్రస్థానం' తెలుగు దినపత్రిక ప్రజా కోణంలో వార్తలు అందించడం అభినందనీయమని ఎల్బీనగర్ ఎమ్మెల్యే దేవిరెడ్డి సుధీర్‌రెడ్డి పేర్కొన్నారు. 'నేటి ప్రస్థానం' ప్రతినిధితో ఆయన మాట్లాడుతూ ఇదే ఒరవడితో నిత్యం వార్తల అందించాలని సూచించారు. ప్రజాస్వామ్యంలో ప్రజలే సుపీరియర్ అని వారి సాధకబాధకాలు తెలియజేస్తూ వార్తలు అందించాలన్నారు. ఏది నిజమైన జర్నలిజమో తెలియక ప్రజలు అయోమయంలో ఉన్నారని పేర్కొన్నారు. నిఖార్సయిన వార్తలు అందించినప్పుడే ప్రజాభిమానాన్ని చూరగొంటారని తెలిపారు. ప్రభుత్వానికి ప్రజలకు మధ్య వారధిగా ఉంటూనే ప్రతిపక్షాల వాయిస్‌ని కూడా వినిపించే బాధ్యత పత్రికలు తీసుకోవాలని సూచించారు. 'నేటి ప్రస్థానం' ఇలాగే జర్నలిజం విలువలను కాపాడుతూ ప్రజాపక్షంగా నిలవాలని కోరారు. మరొకమారు నేటి పత్రిక యాజమాన్యానికి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

- ఎల్బీనగర్ ఎమ్మెల్యే దేవిరెడ్డి సుధీర్‌రెడ్డి

- 'నేటి ప్రస్థానం'పై కురుస్తున్న ప్రశంసలు
- వెలుగులోకి తెరవెనుక ఉద్యమకారులు
- కదిలించిన జాజుల సత్యనారాయణ కథనం
- ప్రభుత్వం ఆయనను ఆదుకోవాలని డిమాండ్
- పక్షపాత రహింతంగా వార్తలు అందించాలి
- నేటి ప్రస్థానాన్ని కోరిన పలువురు నాయకులు

అభినందన మందార మాల

'నేటి ప్రస్థానం' తెలుగు దినపత్రికపై ఎల్లడెలా ప్రశంసలు కురుస్తున్నాయి. ప్రస్తుత పత్రికలన్నీ రాజకీయ రంగు పులుముకున్న వేళ నిఖార్సయిన ప్రజల పత్రికగా వచ్చిన 'నేటి ప్రస్థానం' ప్రజా కోణాన్ని ఆవిష్కరిస్తున్న తీరును కొనియాడుతున్నారు. 'తెలంగాణ కోసం జీవచ్ఛవమై' శీర్షకతో వచ్చిన కథనం ప్రజల్లో, తెలంగాణ ఉద్యమకారుల్లో తీవ్ర చర్చనీయాంశమైంది. తెలంగాణ కోసం తాను సైతం అంటూ టవర్ ఎక్కి దూకిన జాజుల సత్యనారాయణపై వచ్చిన కథనం ఎంతోమందిని కదిలించింది. తాపీమేస్త్రిగా పనిచేస్తూ తెలంగాణ కోసం తపించిన సత్యనారాయణ సెల్ టవర్ ఎక్కి దూకడంతో తీవ్రంగా గాయపడ్డారు. నడుము, కాళ్లు, చేతులు విరగడంతో ఉపాధికి దూరమయ్యారు. తెలంగాణ కల సాకారమైనా 14 ఏళ్లుగా ఇంటికే పరిమితమైన సత్యనారాయణ ప్రభుత్వ సాయం కోసం ఇప్పటికీ ఆశగా ఎదురుచూస్తున్నారు. సత్యనారాయణ లాంటి ఎందరో తెరవెనక ఉద్యమకారులను ఈ కథనం కదిలించింది. ఇప్పటి వరకు ఏ పత్రికా ఇలాంటి వారిని పట్టించుకోలేదని, 'నేటి ప్రస్థానం' ఇలాంటి వారిని వెలుగులోకి తీసుకురావడం అభినందనీయమని కొనియాడుతున్నారు. ప్రజలకు కావాల్సింది ఇలాంటి పత్రికలేనని ప్రశంసిస్తున్నారు. పత్రిక ప్రారంభోత్సవానికి హాజరైన పలువురు రాజకీయ ప్రముఖులు కూడా ఇదే ఆకాంక్షించారు. 'నేటి ప్రస్థానం' నేటి ప్రజల గొంతుకై ప్రజా సమస్యలను అసెంబ్లీ వరకు తీసుకెళ్లే గొంతుక కావాలని, ఏ పక్షానికీ కొమ్ము కాయకుండా, పక్షపాత రహితంగా వార్తలు అందించాలని కోరారు. జాజుల సత్యనారాయణ లాంటి మరెందరో తెరవెనుక ఉన్న ఉద్యమకారులను వెలుగులోకి తీసుకురావాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. జాజుల సత్యనారాయణ లాంటి నిఖార్సైన తెలంగాణ ఉద్యమకారులను ఆదుకోవాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు.

ప్రజాపక్షంగా నిలవడం భేష్

- జీహెచ్ఎంసీ బీజేపీ డిప్యూటీ ఫ్లోర్ లీడర్ కొప్పుల నరసింహారెడ్డి

'నేటి ప్రస్థానం'లో తొలి రోజు వార్తలు చూసిన జీహెచ్ఎంసీ బీజేపీ డిప్యూటీ ఫ్లోర్ లీడర్ కొప్పుల నరసింహారెడ్డి మాట్లాడుతూ.. నేటి ప్రస్థానం తెలుగు దినపత్రిక ప్రజాపక్షంగా ఉండటం ఖాయమన్నారు. మొదటి రోజు వార్తలు అందించినట్టుగానే నిత్యం అదే కోణంలో వార్తలు అందించాలని కోరారు. వ్యక్తిగత కక్షలకు దూరంగా వార్తలు అందించినప్పుడు ప్రజలు ఆ పత్రికను ఆదరిస్తారని అన్నారు. ఎవరు తప్పు చేసినా నిర్భయంగా వార్తలు రాసే స్వేచ్ఛ పత్రికలకు ఉంటుందని అయితే, బురదజల్లే వార్తలను ఎట్టి పరిస్థితుల్లో ప్రచురించవద్దని సూచించారు. 'జర్నలిజం అంటే ఇది' అనుకునేలా వార్తలు రాయాలని సూచించారు. ఈ కోణంలోనే నేటి ప్రస్థానం సాగుతున్నట్టుగా అనిపిస్తోందన్నారు. మంచి వార్తలు అందిస్తే ప్రజల అండదండలు కూడా నేటి ప్రస్థానానికి ఉంటాయని నరసింహారెడ్డి పేర్కొన్నారు.

కంటి నిండా నిద్ర.. ఒంటి నిండా ఆరోగ్యం

- హాయిగా నిద్ర పట్టాలంటే ఏం చేయాలి?
- నిపుణులు చెబుతున్న చిట్కాలివే

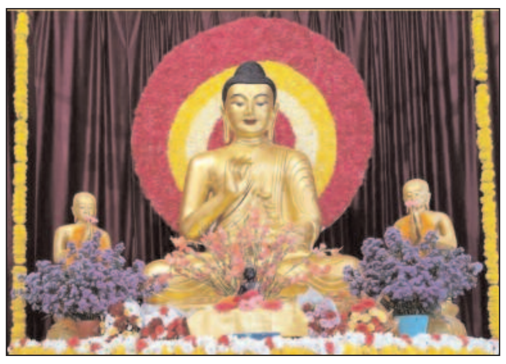
4

పత్రికలది గురుతర బాధ్యత

- హయత్‌నగర్ కార్పొరేటర్ నవజీవన్‌రెడ్డి

క్షేత్రస్థాయిలో ప్రజలు పడుతున్న ఇబ్బందులను ఎప్పటికప్పుడు వెలికి తీసే గురుతర బాధ్యత పత్రిక యాజమాన్యాల పైన ఉంటుందని హయత్‌నగర్ కార్పొరేటర్ నవజీవన్‌రెడ్డి అన్నారు. సమస్యలు ఏమిటో, వాటికి పరిష్కారం ఏమిటో కూడా సూచిస్తే ప్రజలు సంతోషిస్తారని తెలిపారు. ప్రజాపక్షంగా ఉండడం పత్రికల ధర్మమని పేర్కొన్నారు. . తప్పుచేసిన నాయకులను వదలొద్దని, అలాగే, బాగా పనిచేసే నాయకులను ప్రోత్సహిస్తే బాగుంటుందన్నారు. ఈ పంథాను 'నేటి ప్రస్థానం' దినపత్రిక అవలంబిస్తుందని ఆశిస్తున్నట్టు చెప్పారు. రాజకీయాలకు అతీతంగా వార్తలు అందించాలని, వ్యక్తిగత దూషణలకు పోకుండా చక్కటి విశ్లేషణాత్మకమైన కథనాలను అందిస్తే బాగుంటదని అభిప్రాయపడ్డారు. ఆర్జీవీ మీడియా ద్వారా ఎలాగైతే వార్తలు అందిస్తున్నారో అలాగే 'నేటి ప్రస్థానం'లోనూ అందించాలని సూచించారు. ధైర్యంగా ముందుకు సాగినప్పుడే మంచి కథనాలు ప్రజలకు అందుతాయన్నారు. ఈ సందర్భంగా పత్రిక యాజమాన్యానికి 'ఆల్ ద వెరీ బెస్ట్' చెప్పారు.

నేటి ప్రస్థానం
తెలుగు దిన పత్రిక
శనివారం, 5 ఏప్రిల్ 2025



లుంబిని మూలం.. మహేంద్రహిల్స్‌లో బౌద్ధవనం

వేల ఏండ్ల క్రితమే దక్కన్ నేలపై బౌద్ధం పరిఢవిల్లింది. ముఖ్యంగా తెలంగాణ ప్రాంతంలో ఎంతో ప్రాశస్తిని పొందిందింది. తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాల్లోని అతిపెద్ద బౌద్ధ విహారమైన మహాబోధి బుద్ధ విహార సికింద్రాబాద్ పరిధిలోని మహేంద్రహిల్స్‌లో ఉంది. 1954లో ఆచార్య బంతేజి (మాంక్) బుద్ధ రక్కిత ఆధ్వర్యంలో కార్యక్రమాలు ప్రారంభమయ్యాయి. ఇది బెంగళూరు మహాబోధి సొసైటీలోని ఒక భాగం. ఇక్కడి మహాబోధి విహారం ఎన్నెన్నో ప్రత్యేకతలకు నిలయంగా తన ప్రాశస్త్యాన్ని కొనసాగిస్తున్నది. ప్రతి ఆదివారం రెండు, నాలుగో శనివారాలు ప్రత్యేకంగా ధ్యాన శిక్షణ శిబిరాలు కొనసాగుతాయని బుద్ధ విహార మేనేజర్ చేతన్ తెలిపారు. ఇందులో భాగంగా 42 రకాల మెడిటేషన్లతో శిక్షణ కొనసాగుతున్నట్టు పేర్కొన్నారు. మహేంద్రహిల్స్‌లోని మహాబోధి విహారలో అడుగిడగానే దమ్మచక్రం స్వాగతం పలుకుతుంది. ప్రవేశ ద్వారం దగ్గర ఉన్న భారీ రాయిని 28 చువ్వలుగా దమ్మచక్రంగా శిల్పులు మలిచారు. ఇది 28 మంది వృద్ధులను ప్రతిబింబిస్తుందని బిక్కులు పేర్కొంటున్నారు.

- హైదరాబాద్, నేటి ప్రస్థానం

బోధి వృక్షానికి వేల ఏళ్ల చరిత్ర

మహాబోధి విహారలో ఉన్న బోధివృక్షానికి వేల ఏళ్ల చరిత్ర ఉంది. సిద్ధార్థుడికి జ్ఞానోదయం అయిన లుంబిని వనంలోని మహా బోధివృక్షంతో వారసత్వం కలిగి ఉన్నట్టు బౌద్ధ గ్రంథాల ప్రకారం తెలుస్తోంది. ఆనాటి లుంబిని వనంలోని మహా బోధివృక్షం మొలకను క్రీస్తుపూర్వం 2045 సంవత్సరంలో అనురాధపురలో అశోకుడి కుమార్తె సంఘమిత్ర తేరి నాటినట్లు చరిత్ర చెబుతున్నది. ఇలా మహా బోధివృక్షం సాప్లింగ్స్ ప్రపంచ వ్యాప్తంగా నాటేందుకు బౌద్ధ బిక్కులు కృషి చేశారు. 2003లో మహేంద్ర హిల్స్‌లో మహాబోధి విహార నిర్మాణం పూర్తయింది. ఈ మహత్ కార్యక్రమానికి ప్రముఖ బౌద్ధ ఆధ్యాత్మికవేత్త దలైలామా నగరానికి వచ్చి విహారాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా లుంబిని వనంలోని బోధి వృక్ష సంతతి మొలకను శ్రీలంక నుంచి వచ్చిన బంతేజీలు ఇక్కడ నాటారు. ఇప్పటికి ఆ వృక్షానికి 22 ఏళ్లు. బోధి వృక్షం కిందనే తథాగతుడి విగ్రహాన్ని నెలకొల్పారు. ఇక్కడి ప్రత్యేకత ఏమిటంటే ప్రతిరోజు ఉదయం సాయంత్రం వేళలో మాంక్స్ బోధి వందనం నిర్వహిస్తుంటారు.

దత్తుగర్భ స్తూపం

విహారలో దత్తుగర్భ స్తూపం ప్రాచీన అమరావతి మహా స్తూపాన్ని పోలి ఉంటుంది. బుద్ధుడి అవశేషాలను కలిగి ఉంటుందని బంతేజీలు పేర్కొన్నారు. అంతేకాకుండా సిద్ధార్థుడి జీవితంలోని ముఖ్యమైన సంఘటనలను వర్ణించే విధంగా రాతి శిల్పాలతో తీర్చిదిద్ది అలంకరించి ఉంటుంది. సాంచి శైలిలో ద్వారం చెక్కబడింది. రైలింగ్‌తో చుట్టూ ఉంటుంది. ఇది బౌద్ధులకు అత్యంత పవిత్రమైన ఆధ్యాత్మిక స్తూపంగా పరిగణిస్తారు.

చైత్య స్తూపం

చైత్య స్తూపం అంటే ప్రధాన విహార. కొండవాలుపై నిర్మితమై ఉన్నది. చైత్య విహార పైభాగంలో కంఠాభరణం లాగా ఆర్చ్ ప్రతిబింబిస్తూ స్వాగతం పలుకుతుంది. ప్రధాన విహారలోనే తథాగతుడి బంగారు వర్ణం పోలిన గోల్డెన్ స్టాచ్ నిర్మితమై ఉంది. ఇక్కడ నెలకొల్పిన బుద్ధుడి విగ్రహాన్ని మయన్మార్‌లోని బౌద్ధ సంఘం బహుమతిగా ఇచ్చింది. ఈ విశాలమైన విహారాలు ఒకేసారి 500 మంది ఉపాసకులు, ఉపాసికలు కూర్చొని బుద్ధవందనం చేస్తారు. ఇక్కడే ధర్మ కార్యక్రమాలు, ఉత్సవాలు మొదలైన బౌద్ధ ప్రార్థనలు జరుగుతాయి.

సిమ చైత్య

విహారకు సమీపంలోనే సిమ చైత్య ఉంటుంది. ఇందులో సుప్త ప్రార్థనలు జరుగుతాయి. ఈ కార్యక్రమాలకు బౌద్ధ దేశాలైన మయన్మార్, శ్రీలంక, థాయిలాండ్ నుంచి ప్రముఖ బౌద్ధ గురువులు వచ్చి మాంక్‌లకు ఉపసంపద లేదా ఉపదేశం చేస్తారు. అంతేగాకుండా మెడిటేషన్ సెషన్స్, వర్క్‌షాప్స్ నిర్వహిస్తుంటారు. విహారలో బౌద్ధ సందర్శకుల కోసం సేవా కేంద్రం సైతం ఏర్పాటు చేశారు. ఇందులో వారాంతపు ధ్యాన శిక్షణ కోర్సులు నిర్వహిస్తుంటారు. వీటితోపాటు ఆధ్యాత్మిక పాఠశాల సంగారామం భవనాలు నిర్మాణంలో ఉన్నాయి. ఇవి త్వరలోనే అందుబాటులోకి వస్తాయని మేనేజర్ చేతన్ తెలిపారు.

బృంద ప్రార్థనలు

బుద్ధిజంలో ధ్యానం అనేది అత్యంత ప్రధానమైన అంశం. సరైన ఆలోచన, సరైన మార్గం, సరైన ఆరోగ్యం సరైన ఆనందం మెడిటేషన్ తోనే సాధ్యమని బుద్ధిజం చెబుతుంది. అందులో భాగంగానే ప్రధాన విహారలోనే ప్రతిరోజు బృంద ప్రార్థనలు నిర్వహిస్తారు. మా అంకులతోపాటు శిక్షణలో ఉన్న మాంకులు ఉదయం ఐదున్నర గంటల నుంచి 6:30 గంటల వరకు, సాయంత్రం 6 గంటల నుంచి 7 గంటల వరకు ధ్యాన కార్యక్రమంలో ఉంటారు. వీరే కాకుండా ఆసక్తి ఉన్న ఎవరైనా వారితో చేరవచ్చు. ధ్యాన వర్క్‌షాప్ లో పాల్గొనే వారికి పూర్తి గా ఉచితంగానే శిక్షణ అందజేస్తారు. ఇదే కాకుండా ప్రత్యేక టీచింగ్

శిక్షణ ఉంటుంది. ఇందులో ఐదు బృందాలకు తగ్గకుండా ఉంటే బృంద బోధన చేస్తారు. ఈ బృంద బోధన ప్రత్యేకమైన రోజుల్లోనే నిర్వహిస్తారు. మరోవైపు బౌద్ధులు సంఘదానం చేస్తుంటారు. బిక్కులకు అన్నదానం చేయడమే సంగధానం అన్నమాట. దీంతోపాటు అన్నదానం కూడా ఉంటుంది. అన్నదానం అంటే బౌద్ధ కార్యక్రమాల సమయంలో సందర్శకులు అందరికీ భోజనం వడ్డించడమే అన్నదానం.

బుద్ధ పూర్ణిమ

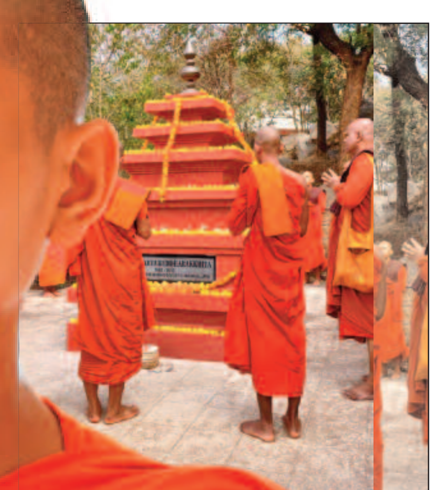
బౌద్ధులు బుద్ధపూర్ణిమకు అత్యంత ప్రాముఖ్యం ఇస్తారు. ఎందుకంటే వైశాఖ పూర్ణిమ రోజునే లుంబినీవనంలో సిద్ధార్థుడు జన్మించాడు. డే లాంగ్ కార్యక్రమాల్లో భాగంగా దమ్మ వేడుకలు, సంభాషణలు, బోధనలు జరుగుతాయి.

త్రిరత్న రాక్స్

మహాబోధి విహార ప్రాంగణంలో మూడు ఎత్తైన పురాతన రాతి శిలలు ఉన్నాయి. ఇవి 2,500 మిలియన్ సంవత్సరాల నాటి అగ్ని శిలలుగా ఆర్కియాలజిస్టులు తేల్చారు. వీటిని త్రిరత్న రాక్స్‌గా బౌద్ధులు పిలుచుకుంటారు. వీటికి బుద్ధ, దమ్మ, సంఘ పేర్లతో త్రి రత్నాలుగా నామకరణం చేశారు.

ఆంజనేయ రెడ్డి మదిలో మెదిలిన రూపం

మాజీ డీజీపీ ఆంజనేయ రెడ్డి మదిలో మెదిలిన బౌద్ధ ఆధ్యాత్మిక ఆలోచనే నేటి మహాబోధి బుద్ధ విహార అని మాంక్స్ పేర్కొంటుటారు. మహాబోధి బుద్ధ విహార నిర్మాణంలో ఆయన కీలకపాత్ర పోషించారు.



ఒంటి నిండా ఆరోగ్యం
కంటి నిండా నిద్ర..

నిద్రలేమితో అనారోగ్య సమస్యలు

జీవన సరళితో తగ్గుతున్న నిద్రా సమయం

హాయిగా నిద్ర పట్టాలంటే ఏం చేయాలి?

నిపుణులు చెబుతున్న చిట్కాలివే

చాలా వరకు అనారోగ్యాలకు నిద్రలేమే కారణం. అలసి సొలసిన శరీరానికి నిద్ర ఒక ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. ఎంత చక్కగా నిద్రపోతే, మనసుకు, శరీరానికి అంత హాయిగా ఉంటుంది. కంటి నిండా నిద్ర పోవడం వల్ల మానసిక, శారీరక అలసట తీరుతుంది. పొద్దస్తమానం పనిచేసే జీర్ణవ్యవస్థ విశ్రాంతి తీసుకుని రేపటి కోసం మళ్లీ ఫ్రెష్‌గా సిద్ధమవుతుంది. అయితే, మారుతున్న జీవన సరళి కారణంగా నిద్రపోయే వేళలు మారిపోవడంతోపాటు పడుకునే సమయం కూడా తగ్గిపోతోంది. కొందరికి సమయం ఉన్నా నిద్రపట్టక ఇబ్బంది పడుతుంటారు. కంటికి సరిపడా నిద్రలేకపోతే దీర్ఘకాలంలో ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపిస్తుందని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మరి హాయిగా నిద్రపోవాలంటే ఏం చేయాలో, నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో చూద్దాం.

ప్రతి రోజు ఒకే సమయానికి నిద్రపోయి, ఒకే సమయానికి నిద్ర లేవడాన్ని అలవాటు చేసుకోవాలి. నిద్రపోవడానికి రెండు గంటల ముందు ఫోన్‌ను పక్కనపెట్టాలి. ఫోన్ నుంచి వచ్చే రేడియేషన్ బారినపడకుండా ఉండాలంటే బెడ్‌కు వీలైనంత దూరంగా మొబైల్‌ను ఉంచాలి. అలాగే, నిద్రపోవడానికి మూడు గంటల ముందు ఆహారం తీసుకోవడం వలన జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగిపోతుంది. నిద్రపోయే మంచం కూడా సౌకర్యంగా ఉండేలా చూసుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యం. వీలైతే నిద్రపోవడానికి ముందు తలకు నూనె పట్టించి 5 నిమిషాల సేపు మర్దన చేసుకుంటే హాయిగా నిద్రపడుతుంది. ఒత్తిడి కలిగించే ఆలోచనలకు వీలైనంత దూరంగా ఉండాలి. వీలైతే మంచి పుస్తకం చదవాలి. కుదిరితే చక్కని సంగీతం వినాలి. నిద్రపోవడానికి ముందు ఎక్కువగా నీళ్లు తాగకూడదు. పడుకోవడానికి ముందు ఒక బకెట్‌లో కొన్ని నీళ్లు పోసుకొని అందులో ఉప్పు వేసి కాళ్లను అందులో పెట్టి 10 నిమిషాలు ఉంచాలి. దానివల్ల నిద్రబాగా పడుతుంది. రాత్రివేళ తేలికపాటి ఆహారం తీసుకోవాలి. వదులుగా ఉండే కాటన్ దుస్తులు ధరించాలి. నిద్రపోయే గదిలో వెలుతురు లేకుండా చూసుకోవాలి.

సరిపడా నిద్రపోకపోతే..

శరీరానికి సరిపడా నిద్రలేకపోతే గుండెపోటు, క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. అల్జీమర్స్ (జ్ఞాపశక్తి) సమస్యలు వస్తాయి. ఏకాగ్రత తగ్గిపోతుంది. టెస్టోస్టిరాన్ స్థాయిలు పడిపోతాయి. అమ్మాయిల్లో సంతాన సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ముఖంపై ముడతలు, కళ్ల చుట్టూ నల్లని చారలు ఏర్పడతాయి. రోగ నిరోధకశక్తి తగ్గిపోతుంది. ఇన్సులిన్ రెసిస్టెంట్ పెరిగి టైప్–2 డయాబెటిస్‌కు దారితీస్తుంది. యాంగ్జైటీతోపాటు డిప్రెషన్‌లోకి వెళ్లిపోయే ప్రమాదం ఉంది. చిన్నచిన్న విషయాలకే కోపం రావడం, భావోద్వేగాలను నియంత్రించుకోలేకపోవడం వంటివి జరుగుతాయి. హృద్రోగ సమస్యలు కూడా వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. ఆయుర్దాయం క్షీణిస్తుంది. యుక్తవయసులో ఉన్నవారు 7 నుంచి 9 గంటలు కచ్చితంగా నిద్రపోవాలి.

నిద్రపోవడం వరకు సరే.. మరి ఏవైపునకు తిరిగి పడుకుంటే మంచిది అన్న విషయంలో నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో చూద్దాం.

- ఎడమవైపునకు తిరిగి పడుకోవడం వల్ల గురుత్వాకర్షణశక్తి కారణంగా పేగుల్లోని ఆహారంలో కదలిక జరిగి సులభంగా జీర్ణం అవుతుంది. యాసిడ్ రిఫ్లెక్స్ కారణంగా గుండె కొట్టుకొనే వేగం తగ్గుతుంది. లింఫాటిక్ వ్యవస్థ సక్రమంగా పనిచేస్తుంది. గర్భంతో ఉన్న మహిళలకు ఈ పొజిషన్ చాలా మంచిది. గర్భాశయానికి రక్తప్రసరణ సులభం అవుతుంది. వెన్నునొప్పి తగ్గుతుంది.
- కుడివైపునకు తిరిగి పడుకుంటే గురక తగ్గుతుంది. గుండె కండరాలపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. అయితే, ఈ పొజిషన్ అన్ని వేళలా మంచిది కాదు. యాసిడ్ రిఫ్లెక్స్‌ను పెంచుతుంది. కొన్నిసార్లు కడుపునొప్పి వచ్చే అవకాశం కూడా ఉంది. జీర్ణక్రియకు మాత్రం ఇది చేటు చేస్తుంది.
- వెల్లకిలా పడుకోవడం వల్ల వెన్నెముక, మెడ, తల న్యూట్రల్ పొజిషన్‌లో ఉంటాయి. కాబట్టి ఈ పొజిషన్ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. నిద్ర కూడా బాగా పడుతుంది. వీపు, నడుపు, వెన్నెముకపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. శ్వాస తీసుకోవడం మెరుగుపడుతుంది. వీలైనంతవరకు ఇలా పడుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి.
- చాలామంది బోర్లా పడుకుంటారు. ఇది అంత మంచి పొజిషన్ కాదు. దీనివల్ల వెన్నునొప్పి, మెడనొప్పి, కీళ్ల నొప్పులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. ముఖం దిండుకు ఒత్తుకుపోవడం వల్ల వయసు పెరిగినట్టుగా కనిపిస్తారు. ముఖంపై ముడతలు రావడం, చెస్ట్ సాగడం వంటివి జరుగుతాయి. కాబట్టి నిద్రకు ఇది ఎంతమాత్రమూ మంచి పొజిషన్ కాదు.

SLEEP WELL

హెచ్‌సీయూలో కుక్కల దాడిలో

జింక మృతి

- సౌత్‌క్యాంపస్‌హాస్టల్‌వైపు రావడంతో కుక్కల అటాక్
- వన్యప్రాణులను కాపాడాలని పర్యావరణవేత్తల వేడుకోలు

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 4 : హెచ్‌సీయూ భూముల్లో చెట్లను తొలగించడంతో అందులోని వన్యప్రాణులకు ఇబ్బంది కలుగుతుంది. వందలాది జింకలు, వేలాది నెమళ్లకు ఆవాసాలు లేకుండాపోయాయి. దీంతో జింకలు, నెమళ్లపై వీధి కుక్కలు దాడులకు పాల్పడుతున్నాయి. కంచ గచ్చిబౌలిలో 100 ఎకరాల్లో చెట్లను నరికివేయడంతో.. హైదరాబాద్ సెంట్రల్ యూనివర్సిటీ సౌత్ క్యాంపస్ హాస్టల్ వైపు జింక వచ్చింది. జింకను చూసిన కుక్కలు మొరుగుతూ.. దానిపై విచక్షణారహితంగా దాడికి పాల్పడ్డాయి. కుక్కల దాడిలో తీవ్రంగా గాయపడిన జింకను హెచ్‌సీయూ విద్యార్థులు, సెక్యూరిటీ సిబ్బంది.. వెటర్నరీ ఆస్పత్రికి తరలించారు. జింకకు తీవ్ర రక్తస్రావం జరిగింది. ఇక చాలా జింకలు జనావాసాల్లోకి వస్తున్నాయి. ఆ జింకలను జనాలు చేరదీసి.. వాటికి నీళ్లను అందిస్తున్నారు. మూడు రోజుల్లో 100 ఎకరాల్లో పచ్చని చెట్లను నరికివేయడంతో రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వంపై జనాలు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. పర్యావరణానికి ముప్పు కలిగించే విధంగా రేవంత్ రెడ్డి ప్రవర్తిస్తున్నారని ధ్వజమెత్తుతున్నారు.

ట్రైన్‌లో బాలికకు లైంగిక వేధింపులు

- నిందితుడిని అదుపులోకి తీసుకున్న పోలీసులు
- పోక్సో యాక్ట్‌కింద కేసు నమోదు

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 4 : నగరంలో యువతులపై వేధింపులు ఆగటం లేదు. నగరంలో కొన్ని ప్రదేశాలను చూడటానికి వచ్చిన ఓ మైనరఎ బాలికను ఓ యువకుడు అసభ్యకరంగా ప్రవర్తించడంతోపాటు వేధించి.. ఫోన్‌లో చిత్రీకరించాడు. ఈ సంఘటన సికింద్రాబాద్ రైల్వేస్టేషన్ పరిధిలో చోటుచేసుకుంది. బాధితురాలి తండ్రి ఫిర్యాదు మేరకు నిందితుడిని పట్టుకున్న పోలీసులు విచారణ చేపట్టారు. ఒక్కసారిగా యువకుడు అసభ్యకరంగా ప్రవర్తించడంతో బాలిక తీవ్ర భయాందోళనకు గురైంది. హైదరాబాద్‌లో ఉన్న ప్రముఖ ప్రదేశాలను చూడటానికి ఒడిస్సా నుంచి ఓ కుటుంబం హైదరాబాద్‌కు బయలుదేరింది. రక్సెల్ సికింద్రాబాద్ ఎక్స్‌ప్రెస్ రైలులో బాలిక కుటుంబం హైదరాబాద్‌కు పయనమైంది. ఈ క్రమంలో అర్ధరాత్రి రెండు గంటల ప్రాంతంలో బాలిక ట్రైన్‌లో వాష్ రూమ్‌కు వెళ్లింది. బాలిక ఒంటరిగా వెళ్లడాన్ని చూసిన ఓ వ్యక్తి ఆమెను ఫాలో అయ్యాడు. బాత్రూమ్‌లోనే బాలికపై లైంగిక వేధింపులకు పాల్పడ్డాడు. అంతటి ఆగకుండా తాను చేస్తున్న ఘోరాన్ని, బాలిక దృశ్యాలను తన మొబైల్‌లో రికార్డు చేశాడు. దుండగుడి వేధింపులతో తీవ్ర భయాందోళనకు గురైన బాలిక అక్కడి నుంచి తప్పించుకుని కుటుంబ సభ్యుల వద్దకు వచ్చి జరిగిన ఘోరాన్ని తెలియజేసింది. దీంతో వెంటనే బాలిక తండ్రి రైల్వే పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశాడు. కేసు నమోదు చేసిన పోలీసులు నిందితుడిని అదుపులోకి తీసుకున్నారు. నిందితుడు హైదరాబాద్ నగరంలో ఓ ప్రైవేటు ఆస్పత్రిలో పనిచేస్తున్నట్లు పోలీసులు గుర్తించారు. బాధితురాలిని, నిందితుడిని ఓ రహస్య ప్రదేశంలో ఉంచి పోలీసులు విచారిస్తున్నారు. అలాగే బాలికకు వైద్యులు వైద్యపరీక్షలు నిర్వహించారు. వాష్‌రూమ్‌లోకి వెళ్లిన వెంటనే దుండగుడు లైంగిక దాడికి దిగడంతో బాలిక ఒక్కసారిగా భయభ్రాంతులకు గురైంది. హైదరాబాద్‌లోని ప్రదేశాలను చూసేందుకు వస్తున్న బాలికపై దుండగులు ఇలాంటి దారుణానికి పాల్పడటం సంచలనంగా మారింది. కుటుంబ సభ్యుల ఫిర్యాదు మేరకు నిందితుడిపై రైల్వే పోలీసులు ఫోక్సో చట్టం కింద కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు.

రంగారెడ్డి నేతలతో కేసీఆర్ భేటీ

హైదరాబాద్, ఏప్రిల్ 4: హైదరాబాద్ ఉమ్మడి రంగారెడ్డి జిల్లాల నేతలతో మాజీ సీఎం , బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్ సమావేశం అయ్యారు. ఎర్రవల్లిలోని తన నివాసంలో బీఆర్ఎస్ నేతలతో ఆయన భేటీ అయ్యారు. రాష్ట్రంలోని తాజా రాజకీయ పరిస్థితులు, పార్టీ రజతోత్సవ కార్యక్రమాలపై బీఆర్ఎస్ నేతలతో చర్చించారు. వరంగల్‌లో ఏర్పాటు చేయబోయే మహాసభకు సంబంధించి బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యేలు, కార్యకర్తలకు కేసీఆర్ దిశానిర్దేశం చేశారు. కంచ గచ్చిబౌలి భూముల వ్యవహారంపై సుప్రీంకోర్టు ఆదేశాలను బీఆర్ఎస్ నేతలు అధినేత కేసీఆర్‌కు దృష్టికి తీసుకెళ్లినట్టు సమాచారం. ఎమ్మెల్యేల అనర్హత అంశంపై కూడా బీఆర్ఎస్ నేతలతో కేసీఆర్ చర్చించినట్టు తెలుస్తోంది.

కొండా సురేఖ పదవి ఊస్ట్?

- త్వరలో తెలంగాణ క్యాబినెట్ విస్తరణ
- సురేఖతోపాటు జూపల్లి మంత్రి పదవులు ఊడుతాయని ప్రచారం
- పార్టీ అధినేత ఖర్గే, సోనియాగాంధీతో మంత్రి కొండా సురేఖ మంతనాలు
- క్యాబినెట్ నుంచి తొలగించవద్దని వేడుకోలు!

నేటి ప్రస్థానం, హైదరాబాద్: తెలంగాణ క్యాబినెట్ విస్తరణ జరిగితే మంత్రులు కొండా సురేఖ, జూపల్లి కృష్ణారావు పదవులు ఊడటం ఖాయమన్న వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో శుక్రవారం పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే, కాంగ్రెస్ పార్లమెంటరీ పార్టీ చైర్ పర్సన్ సోనియా గాంధీని సురేఖ కలవడం ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంది. రాష్ట్ర రాజకీయ పరిణామాలు, సమకాలీన అంశాలపై వారితో చర్చించినట్టు సురేఖ తన సోషల్ మీడియా ఖాతాలో పోస్టు చేశారు. అయితే, తెలంగాణ క్యాబినెట్ విస్తరణ, మంత్రివర్గంలో మార్పు చేర్పుల వార్తల నేపథ్యంలోనే సురేఖ వారిని కలిసినట్టు తెలిసింది. మంత్రివర్గ విస్తరణ జరిగితే కొండా సురేఖతో పాటు, జూపల్లి కృష్ణారావును తప్పిస్తారని చాలా రోజులుగా ప్రచారం జరుగుతోంది.

సురేఖపై హైకమాండ్ సీరియస్?

బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్, సినీ నటుడు నాగార్జున ఫ్యామిలీపై కొండా సురేఖ చేసిన అనుచిత వ్యాఖ్యలపై కాంగ్రెస్ హైకమాండ్ సీరియస్‌గా ఉందని సమాచారం. ఆమె వ్యాఖ్యలు పార్టీకి చెడ్డపేరు తీసుకువచ్చాయని నాయకత్వం భావిస్తుందన్న ప్రచారం చాలా రోజులుగా ఉంది. అలాగే, ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లాలోని ముఖ్య నేతలతో సురేఖకు పడడం లేదు. సురేఖ తమను వేధిస్తున్నారని రేవూరి ప్రకాష్‌రెడ్డితో పాటు మరికొందరు ఎమ్మెల్యేలు ఇప్పటికే హైకమాండ్‌కు ఫిర్యాదు చేశారు. తమ నియోజకవర్గాల్లో ఆమె అనవసరంగా వేలు పెడుతున్నారని నాయకత్వం వద్ద మొర పెట్టుకున్నారు. దీంతో సురేఖను క్యాబినెట్ నుంచి తప్పించడం ఖాయమన్న ప్రచారం సాగుతోంది.

ఈ నేపథ్యంలోనే సురేఖ హైకమాండ్ పెద్దలను కలిసి తనను పదవి నుంచి తొలగించవద్దని కోరినట్టు తెలుస్తోంది. కేసీఆర్, కేటీఆర్, కవిత, బీఆర్ఎస్ నేతలు ప్రభుత్వంపై చేస్తున్న ఆరోపణలను తాను బలంగా తిప్పికొడుతున్నానని వివరించినట్టు సమాచారం. గత ఎన్నికల్లో ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లాలో పార్టీ భారీగా సీట్లను సాధించడంలో తన పాత్ర ఉందని వివరించినట్టు తెలిసింది. తన సొంత నియోజకవర్గం పరకాలతో పాటు భూపాలపల్లి, వర్ధన్నపేట, పాలకుర్తి, జనగామలో పార్టీ విజయానికి తన భర్త మురళి కృషి చేశారని అధిష్ఠానానికి వివరించినట్టు తెలిసింది. ఈ విషయాలను పరిగణలోకి తీసుకుని తనను మంత్రిగా కొనసాగించాలని కోరినట్టు ప్రచారం జరుగుతోంది.

గోల్కొండ కోటపై బీజేపీ జెండా

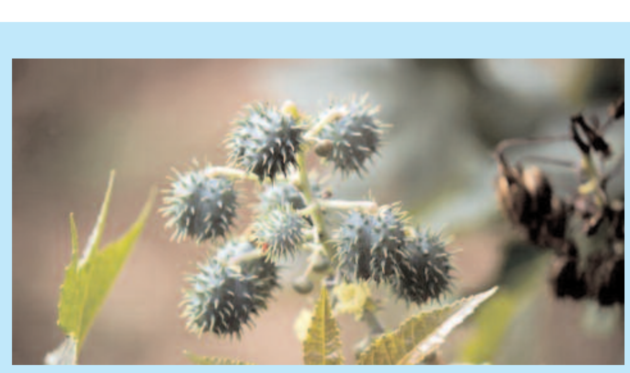
- కార్యకర్తలే బీజేపీ కొండంత అండ
- ప్రజా సంక్షేమాన్ని విస్మరించిన కాంగ్రెస్
- మాజీ ఎంపీ బూర, వనపల్లి శ్రీనివాస్
- బీజేపీ రంగారెడ్డి జిల్లా అర్బన్ కార్యాలయం ప్రారంభం

నేటి ప్రస్థానం, హైదరాబాద్: గోల్కొండ కోటపై కాషాయ జెండా రెపరెపలాడడం ఖాయమని మాజీ ఎంపీ బూరనర్సయ్య గౌడ్, బీజేపీ రంగారెడ్డి జిల్లా అర్బన్ అధ్యక్షుడు వనపల్లి శ్రీనివాస్‌రెడ్డి ధీమా వ్యక్తం చేశారు. మన్సూరాబాద్‌లో నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన బీజేపీ రంగారెడ్డి జిల్లా అర్బన్ కార్యాలయాన్ని శుక్రవారం వారు ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ... ఎన్నిక ఏదైనా గెలుపు బీజేపీదేనని అన్నారు. కార్యకర్తలే బీజేపీకి కొండంత అండ అని పేర్కొన్నారు. అందరం కలిసికట్టుగా ముందుకు సాగి విజయ దుందుభి మోగిస్తామని తెలిపారు. అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో కల్లబొల్లి మాటలు చెప్పి అధికారం కైవసం చేసుకున్న కాంగ్రెస్ ప్రజా సంక్షేమాన్ని పూర్తిగా విస్మరించిందని విమర్శించారు. మేనిఫెస్టోలో పెట్టిన ఆరు గ్యారెంటీలను అమలు చేయకుండా తాత్సారం చేస్తోందని మండిపడ్డారు. ప్రజల చూపు మొత్తం బీజేపీ వైపే ఉందని, ఈ అవకాశాన్ని ప్రతి నాయకుడు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో బీజేపీ జీహెచ్ఎంసీ డిప్యూటీ ఫ్లోర్ లీడర్ కొప్పుల నరసింహారెడ్డి, మాజీ డిప్యూటీ మేయర్ సుభాష్ చందర్ జీ, చెన్నకేశవరెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అమెరికా నుంచి 682 మంది వెనక్కి రాక

పార్లమెంటుకు నివేదించిన కేంద్రమంత్రి

న్యూఢిల్లీ,ఏప్రిల్ 4 : డొనాల్డ్ ట్రంప్ అమెరికా అధ్యక్ష బాధ్యతలు చేపట్టిన నాటి నుంచి ఇప్పటి వరకు 682 మంది భారతీయులు బహిష్కరణకు గురయ్యారు. ఈ విషయాన్ని శుక్రవారం భారత విదేశాంగశాఖ సహాయ మంత్రి కీర్తివర్ధన్ సింగ్ పార్లమెంట్‌లో వెల్లడించారు. ట్రంప్ ఇప్పటికే అనేక దేశాలకు చెందిన అక్రమ వలసదారుల కట్టడికి కఠిన చర్యలు తీసుకుంటున్నారు. ఇందులో భాగంగా సరైన పత్రాలు లేకుండా అక్రమంగా తమ దేశంలోకి వచ్చిన, నివసిస్తోన్న వారిని స్వదేశాలకు పంపిస్తున్నారు. అలా జనవరి నుంచి ఇప్పటి వరకుమనదేశానికి చెందిన వారు 682 మంది ఉన్నారని మంత్రి తెలిపారు. బహిష్కరణకు గురైన వారిలో చాలామంది చట్టవిరుద్ధంగా అమెరికాలోకి ప్రవేశించడానికి ప్రయత్నించిన వారే కావడం గమనార్హం. వారిని అమెరికా సరిహద్దులోనే అరెస్టు చేసి, వెరిఫికేషన్ తర్వాత భారత్‌కు తిరిగి పంపారు. అయితే దీనివల్ల అక్కడ నుంచి వచ్చే రెమిటెన్స్ పైఎలాంటి ప్రభావం ఉండదని మంత్రి వెల్లడించారు. అక్రమ వలసలకు కారణమవుతోన్న ఏజెంట్లు, మానవ అక్రమ రవాణా సిండికేట్లపై దర్యాప్తులు కొనసాగుతున్నాయని మంత్రి తెలిపారు. డంకీ మార్గాల ద్వారా ఈ వలసలు చోటు చేసుకుంటున్నాయి. ప్రమాదకర పరిస్థితుల్లో అంతర్జాతీయ సరిహద్దులు దాటించుకుంటూ చట్టవిరుద్ధంగా ఏజెంట్లు ఓ దేశంలోకి పంపించేందుకు ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు.



నూతన ఆముదం వంగడం విడుదల

వ్యవసాయ యూనివర్సిటీ, నేటి ప్రస్థానం: మెట్టను తట్టుకునే ఆముదం రకం అందుబాటులోకి వచ్చింది. రాష్ట్రంలోని వర్షాభావ పరిస్థితులను తట్టుకొని అధిక దిగుబడులిచ్చే ఐసీహెచ్-5ను వ్యవసాయ శాస్త్రవేత్తలు రూపొందించారు. ప్రధానంగా దక్షిణ భారత దేశ రైతులకు ఈ రకం అనుకూలంగా ఉంటుంది. సకాలంలో వర్షాలు పడకున్నా కొంత వరకు మెట్టను తట్టుకొని ఎకరాకు 10 నుంచి 12 క్వింటాళ్ల దిగుబడిని ఇవ్వనున్నది. నూతన సాంకేతికతో రూపొందించిన నూతన ఆముదం వంగడం చీడపీడలను తట్టుకోనున్నది. ఈ నూతన వంగడం విత్తనాలు వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయాలతో పాటు ఉప కార్యాలయాల్లో అందుబాటులో ఉంటాయని భారతీయ నూనె గింజల పరిశోధన సంస్థ(ఐసీఏఆర్) శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ మాథూర్ తెలిపారు. శుక్రవారం ఆయన కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో నూతన ఆముదం వంగడం వివరాలు తెలియజేశారు.