

ನರೀಷ್ವಂ ದುಕಾಣಂಲೀ ಅಗ್ನಿ ಪ್ರಮಾದಂ

విలూరు

విలూరు నగరంలోని కొత్తపేట సమాపంలో వీన్స్ బెడ్‌లు అంద్ సోఫా వర్షా షోరూం లో సోమవారం తెల్లవారుజాముని అగ్ని ప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. ప్రైం సిబ్బంది మంటలను అదువు ల చేసేందుకు పూర్తిస్థాయిలో కృషి చేస్తున్నప్పటికి చాలా సేపటివరకు మంటలు అదుపులోకి రాలేదు. ఇంద్ మధ్యలో ఈ దుకాణం ఉండటంతో మంటలు ఎగసిపడుతూ వక్క ఇంట్లకు వ్యాప్తి చెందాయి. న్నాయి. దీంతో టూ టౌన్ సీఎస్ అశోక్ కుమార్ పక్కనే ఉన్న గోడలను ఎక్కిప్రజలను అప్రమత్త చేసారు.

జాబ్లిపాల్ కోసం గులాబి వ్యవహరాలు

ప్రాదరాబాద్, ఆగస్టు

: త్వరలో ఉప ఎన్నిక జరిగే జాభీల్పాల్స్ నియోజకవర్గం బీఆర్ఎవన్సుకు సిట్టింగ్ సీటు కావడంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా మారింది. ఎన్నికలు ఎప్పుడూచ్చినా గెలిచేందుకు గులాబీ పార్టీ తన వ్యాపోలకు పదును పెట్టాలిని ఉంటుంది. ఇక్కడి నుంచి 2018, 2023 ఎన్నికల్లో బీఆర్ఎవన్ తరువున దివంగత ఎమ్ముళ్ళే మాగంటి గోపీపాద్ విజయం స్థాదించారు. గత ఆప్నెంబీ శక్తికి మించి పోరాదుతున్నారు. ప్రతిపక్షంలో ఉండి తమ స్థానాన్ని తాము నిలబెట్టుకునేందుకు వైసీపి తీవ్రంగా శ్రమిస్తుంది. జగన్ నేరుగా ప్రచారం పాల్గొనకపోయినా నాయకులను ఎప్పుతీకప్పుడు బెంగళూరు నుంచి అప్రమత్తం చేస్తున్నారు.. మరొక వైపు అధికారంలో ఉన్న తెలుగుదేశం పార్టీ ఈ ఎన్నికల్లో గలిచి జగన్

మెట్లో లాభమా...నష్టమా...

విశాఖపట్టణం, అగస్టు 4

విజయవాడ మెట్రో రైలు ఏర్పాటు పై కొంత విషయాలు ప్రపాఠిస్తున్నాయి. విజయవాడను అభివృద్ధి చేయాలంటే కేవలం బ్రో రైలు వేసినంత మాత్రాన నరిపోదని అంటున్నారు. కోల్కాతా దింది జనాభా ఉన్న హైదరాబాద్ లోనే మెట్రో రైలు నష్టాల్సో పుస్తండని, తాము నడవలేకపోతున్నామని ఎల అండ్ టి సంస్కారంగంగానే చెబుతుంది. టీకెట్టు ధరలను పెంచుకునేదుకు



అనుమతి కోరినా రాజకీయాలు, ప్రజాప్రయోజనాల దృష్టి
ప్రభుత్వం అనుమతి ఇవ్వడం లేదు. హైదరాబాద్ మెట్రో రైళ్ళకు
ఆక్కుపెన్ని బాగా ఉన్నప్పటికీ నిర్వహణ వ్యయం
తడిసిమాపెడవుతుంది. హైదరాబాద్ జనాభా కోటికి పైగానే ఉ
ంది. బెంగళారు మెట్రో కూడా లాభాల బాటలో లేదు...
హైదరాబాద్, బెంగళారు మెట్రోలు ఎక్కువ కిలోమిటర్ల దూరం
విస్తరించి ఉన్నాయి. అలాంటి చోట్టే మెట్రో రైళ్ళ లాభాలతో
నడవడం లేదు. పోనీ ప్రజా ప్రయోజనంతో నడపాలన్నా అంత
పరిణితి నదిపే సంస్థలకు లేదు. అయితే విజయవాడ, విశాఖల్లో
మెట్రో రైలు ఏ మేరకు సక్కేన్ అవుతుందన్నది ఇప్పుడు ప్రశ్న.
ముఖ్యంగా విజయవాడ నగరాన్ని అతి పెద్ద పల్లటూరు అని
అంటారు. విజయవాడ నగరం ఎటు వెళ్లినా పది నుంచి పదిహేను

ఆ నలుగురు చుట్టే రాజకీయమంతా

తిరుపతి, ఆగస్టు 4.

ఏపీలో కుల రాజకీయాలు అధికం. ఘలానా కులం ఘలానా పార్టీకి అనుకూలం అని చెప్పడమే కాదు.. తాము ఆధీమానించే రాజకీయ పార్టీ అధికారంలోకి రావాలని బలంగా కోరుకుంటారు. అవసరం అనుకుంటే తామే రంగంలోకి దిగుతారు. ప్రపంచం నలుమూలల నుంచి తమ కులం కోసం ఏపీకి వస్తుంటారు. అంతలూ మారింది ఏపీలో కుల రాజకీయం. 2024 ఎన్నికల్లో టీడిపి కోసం రంగంలోకి దిగింది కమ్మ సామాజిక వర్గం. అంతకుముందు ఎన్నికల్లో వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ కోసం రంగంలోకి దిగింది రెడ్డి సామాజిక వర్గం. 2024 ఎన్నికల్లో జనసేన కోసం రంగంలోకి దిగింది కావు సామాజిక వర్గం. ఇలా ప్రథాన సామాజిక వర్గాలు పార్టీల వారీగా విడిపోయాయి. అయితే రెడ్డి సామాజిక వర్గం విషయంలో మాత్రం చాలా మార్పు కనిపించింది. ముఖ్యంగా వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ విషయంలో ఆ సామాజిక వర్గం ఆలోచన మారింది. 2019 ఎన్నికల్లో వైయస్సార్ కాంగ్రెస్పార్టీ అధికారంలోకి రావాలని రెడ్డి సామాజిక వర్గం బలంగా కోరుకుంది. ఎంతలూ అంటే ఆ సామాజిక వర్గం అవోరాత్మలు శ్రమించింది. ప్రత్యుధి పార్టీలో రెడ్డి సామాజిక వర్గం సైతంట అయ్యులా చేసింది. ఆర్థికంగా కూడా వెన్నడన్నుగా నిలిచింది. కానీ అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం తమను ఏమియి చేయలేదన్న భావన ఆ సామాజిక వర్గంలో ఏర్పడింది. ప్రశ్నకంగా ఒనగూరే ప్రయోజనాలు లేకుండా పోయాయన్న ఆవేదన వారిలో ఉండిపోయింది. అదే 2024 ఎన్నికల్లో వైయస్సార్

వరికుంటపాడు పోలీస్ సేవన్ ముఖ్యమంత్రి

నెల్లారుసోమవారం ఉదయం పేరయ్య అనే టిడిపి నాయకుడు వరికుంటపాడు పోలీస్టేషన్ వద్ద పోలీసు విచారణలో వుండగా గుండపోటుతో కుప్ప కూలడం తో ఆయన వరిస్తితి విషముగా వుంది. పోలీసు వేధింపుల తోనే పేరయ్య గుండపోటుకు గురయ్యారని గ్రామస్తులు పెద్ద ఎత్తున పోలీస్ స్టేషన్ ముట్టడికి ప్రయత్నించారు. దీంతో వరికుంటపాడు పోలీస్ స్టేషన్ వద్ద తీవ్ర ఉద్దిశ్ట వాతావరణం నెలకొంది. పోలీస్ సైఫ్ ముట్టడికి గ్రామస్తులు ప్రయత్నం తో పరిస్థితులు నివ్వరు గపిన నిప్పులా మారాయి.. గత కొన్ని రోజులుగా నెల్లారు జిల్లా ఉదయగిరి నియోజకవర్గం వరికుంటపాడు మండలం లోని జడదేవి, వరికుంటపాడు మండలం జంగం రెడ్డి పల్లి, ఆంధ్రప్రాంతంలో మైనింగ్ చేపట్టవద్దని మైనింగ్ వద్ద ప్రాణాలే ముద్దు అనే నినాదంతో పెద్ద ఎత్తున నిరసన కార్బూకమాలు చేపడుతున్నారు.

పులివెందుల నీదా...నాదా

కడవ, అగస్తు 4

పులివెందులలో పొలిటికల్ హైట్ పెరిగింది. పులివెందుల జడ్జీటీనీ ఎన్నికలో గెలుపు కోసం టీడీపి, వైసీపీలు ప్రయత్నిస్తున్నాయి. జడ్జీటీనీ సభ్యుడి ఆకస్మిక మరణంతో పులివెందులలో ఉపవిన్చిక జరగనుంది. ఇప్పటికే ప్రధాన పార్టీలైన తెలుగుదేశం పార్టీ వైసీపీలు నామినేషన్సు దాఖలు చేశాయి. ఒక్కాక్క పార్టీ నుంచి రెండు నామినేషన్సు దాఖలయ్యాయి. ఈ నెల 5వ తేదీ లోపు భీపొరాలు అభ్యర్థులకు పార్టీ అధినాయకత్వాలు అందచేయాల్సి ఉంది. ఆరో తేదీ నుంచి పార్టీలు ఎన్నికల ప్రచారం చేయడానికి వీలుంటుంది. ఈ నెల 12వ తేదీన ఎన్నిక జరగనుంది. అయితే రెండు పార్టీలు ముఖాముఖి తలవడుతుండంతో పోటీ ఆసక్తికరంగా మారింది. వైసీపీ పులివెందుల జడ్జీటీనీ టిక్కెట్ ను మహేశ్వర్ రెడ్డి కుటుంబానికి ప్రకటించింది. ప్రధానంగా మాజీ ముఖ్యమంత్రి, పార్టీ అధినేత జగన్ ఇలాకా కావడంతో పాటు సాంత నియోజకవర్గం అవ్వడంతో ఈ ఎన్నిక రాజకీయంగా ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది. ఖచ్చితంగా తమ అభ్యర్థి గెలుస్తారని వైసీపీ ఫీమాగా ఉంది. జగన్ ఇమేజ్ దెబ్బతినకుండా ఉండాలంటే పులివెందుల జడ్జీటీనీ ఎన్నికల్లో ఖచ్చితంగా వైసీపీ గెలవాల్సి ఉంటుంది. అందుకి వైసీపీ నేతులు శక్తికి మించి పోరాచుతున్నారు. ప్రతిపక్షంలో ఉండి తమ స్థానాన్ని తాము నిలబట్టుకునేందుకు వైసీపీ తీప్రంగా త్రమిస్తుంది. జగన్ నేరుగా ప్రచారం పాల్గొనపోయినా నాయకులను ఎప్పటికప్పుడు బెంగళూరు నుంచి అప్రమత్తం చేస్తున్నారు.. మరొక వైపు అధికారంలో ఉన్న తెలుగుదేశం పార్టీ ఈ ఎన్నికల్లో గలిచి జగన్

పై మానసికంగా వహిది తెలాలని తిప్రంగా ప్రయత్నిస్తుంది. గతంలో కువ్యం నియోజకవర్గంలో తమ పార్టీని ఓడించి సంబరాల చేసుకున్నట్లుగానే ఈసారి పులివెందులలో తమ సత్తా చూపాలని పసుపు పార్టీ నేతలు ప్రయత్నిస్తున్నారు. దీంతో అభ్యర్థిగా తెలుగుదేశం పార్టీ మాజీ ఎమ్పుల్ని బీటెక్ రవి సతీమణి లతా రెడ్డిని పోటీకి దించింది. లతారెడ్డితోపాటు బీటెక్ రవి తమ్ముడు జయభరత్ రెడ్డి కూడా నామినేషన్ రాఖలు చేశారు. జట్టుటీసీ ఎన్నికను సహాలుగా వైసీపీ నేత సతీవ్ రెడ్డి తీసుకున్నారు. బీటెక్ రవి గెలిచి తీరాలని తీవ్ ప్రయత్నమే చేసున్నారు. దీంతో పులివెందులలో రాజకీయం వేడకింది. పులివెందులలో పార్టీకున్న పట్టుతో పాటు వైసీపీ సెంటీమెంట్ అస్ట్రాన్సీ ఉపయోగిస్తుంది. జట్టుటీసీ మరణించినా పోటీకి దింపడంతో పాటు వారికుటుంబానికి నీటు ఇవ్వడంతో జనం సెంటీమెంట్ కపడిపోతారని వైసీపీ ఆలోచిస్తుంది. అధికారంలో ఉండటంతో తమకు అడ్డాలటేజీగా అవుతుందని భావిస్తున్నారు. అప్పుడ్లాంపు ఉపయోగిస్తుంది. ఎలాగైనా గెలిచి తీరాలని భావిస్తుంది. జగన్ పై ఆధిపత్యాన్ని తెచ్చుకోవాలన్నా ఏపీ ప్రభుత్వంపై జగన్ చేసే విమర్శలకు చెక్ పెట్టాలనుకున్నా ఖచ్చితంగా గెలిచి తీరాల్సిస్ విషయం. అందుకే ఈ ఎన్నికల్లో టీడీపీ పై చేయి సాధించి జగన్ పై కక్ష తీర్చుకోవాలనుకుంటుంది. దీంతో వైఎస్ జగన్ ప్రాతినిధ్యము వహిస్తున్న పులివెందుల నియోజకవర్గంలో రెండు పార్టీల ప్రతిపాత్మకంగా తీసుకోవడంతో ఏం జరుగుతుందని రాష్ట్రం మొత్తం ఆసక్తిగా చూస్తుంది.

టార్నిట్ జగదీశ్వర్ రెడ్డి...

వల్లండు, అగస్టా 4,

బీఆర్‌వెన్ ఎమ్ముఖీ కల్పకుంట్ల కవిత దైర్క్ష గా బీఆర్‌వెన్ నేతలపై మాటల దాడికి దిగారు. మాజీ మంత్రి జగదీశ్వర్ రెడ్డిపై నేరుగా ఆమె ఆరోపణలు చేయడం చూస్తుంటే ఆమె పార్టీ నుంచి తనను సస్పెండ్ చేయాలని కోరుకుంటున్నట్లు కనపడుతుంది. జగదీశ్వర్ రెడ్డిని లిలీపుట్ గా అభివర్షిస్తూ ఆమె చేసిన వ్యాఖ్యలు కారు పాటీలో కలకలం రేపాయి. ఎందుకంటే జగదీశ్వర్ రెడ్డి మాజీ ముఖ్యమంత్రి, బీఆర్‌వెన్ అధినేత కేసీఆర్ కు అత్యంత సన్నిహితుడు. ఉద్యమకాలం నుంచి ఆయన కేసీఆర్ వెన్నుంటే ఉన్నాడు. ఆ విషయం కవితకు తెలియంది కాదు. అదే సమయంలో తన సోదరుడు కేటీఆర్ కు కూడా జగదీశ్వర్ రెడ్డి ఆష్టమితుడని కవితకు తెలుసు. అందుకే ఇక నేరుగా ఎటాక్ చేయడం ప్రారంభించినట్లుంది అయినా నరే బీఆర్‌వెన్ ఎమ్ముఖీ కల్పకుంట్ల కవిత సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. తనపై అనుచా? త వ్యాఖ్యలు చేసిన వారిని కొందరు వెనకేసుకు వస్తున్నారన్ని అన్నారు. లిలీపుట్ నాయకుడు అంటూ మాజీ మంత్రి జగదీశ్వర్ రెడ్డిపై ఆమె మండిపడ్డారు. నల్గొండ జిల్లాలో పాటీని నాశనం చేసిన వాళ్లు తనపై బురద జల్లించే ప్రయత్నం చేస్తున్నారన్నారు. నల్గొండలో చచ్చిచెడీ .. చావుతప్పి కన్నులొట్ట పోయి ఒక్కడే గిలిచారని అన్నారు. మిాడియా సమావేశంలో మాటల్లాడుతూ తనపై సోషల్ మిాడియాలో ట్రోల్స్ చేస్తున్న బీఆర్‌వెన్ నేతలు స్పందించలేదని అన్నారు. లిలీపుట్ నాయకుడు వల్లనే తనపై ట్రోల్స్ చేస్తున్న స్పందించడం లేదన్నారు. నేడు కూడా జగదీశ్వర్ రెడ్డి ఎవ్రపెల్లి లోని పామ హాన్ కు జగదీశ్వర్ రెడ్డి వెళ్లపోతున్నారు. తాను కేసీఆర్ కు రాసిన లేఖ బయటపెట్టింది ఎవరన్నుది



తేలేవరకూ తాను పార్టీకి దూరంగా ఉంటానని కల్పుకుంటు కవిత చెపుడం చూస్తే తాను పార్టీ నుంచి బయటకు వెళ్లిపోవాలనే ఉద్దేశ్యం ఆమెలో స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. తనంతట తాను రాజీనామా చేయకుండా పార్టీ కనుక సస్పెండ్ చేస్తే తనకు సానుభూతి మాత్రం పుష్టలంగా లిఫ్టిస్తుందని కవిత అంచనా వేస్తున్నారు. అందుకే ఇన్నాళ్ల కేసీఆర్ చుట్టూ దయ్యాలు.. అంటూ వ్యాఖ్యలు చేసిన కవిత ఇప్పుడు నేరుగా జగదీశ్వర్ రెడ్డిని టార్డెవ్ చేయడం చూస్తుంటే తాను సస్పెండ్ కావాలని కోరుకుంటున్నట్లు కనపడుతుంది. తన కోపమంతా సోదరుడు కేటీఆర్ పైనే. అయితే నేరుగా కేటీఆర్ పేరు ప్రస్తావించకుండా జగదీశ్వర్ రెడ్డి పేరుతో ఏమర్గులకు దిగి ఒకరకంగా పార్టీ నాయకత్వానికి సహార్ విసిరారు. స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల నేపథ్యంలో... స్థానిక సంస్థల ఎన్నికలు సమాపిస్తున్న తరుణంలో కల్పుకుంటు కవిత స్పీడ్ పెంచారిని ఎవరికైనా ఇట్లే అర్థమపుతుంది. టీవీ మిాడియాలకు ఇంటర్వ్యూలు ఇస్తూ తన ప్రయాణంపై కూడా ఆమె స్పష్టత నిచ్చేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారు. మరొకకైపు బీఅర్వెన్ కూడా ఆచితూచి కవిత విషయంలో వ్యవహారిస్తుంది. తాము పట్టించుకోనట్లు వదిలేసినా, కవిత కాలు దువ్వడానికి కారణం గుర్తించి నాయకత్వం కూడా నెమ్ముగించే అడుగులు వేయాలని నిర్ణయించినట్లుంది. అందుకే కవిత తనపై చేసిన ఏమర్గులకు జగదీశ్వర్ రెడ్డి చాలా హంండాగా సమాధానమిచ్చారు. సంయమం ప్రదర్శించారు. కేసీఆర్ ను కలసి వచ్చిన తర్వాత మిాడియా సమావేశం పెట్టి జగదీశ్వర్ రెడ్డి తన ఉద్యమ ప్రస్తానంపై కవితమ్మకు ఉన్న జ్ఞానానికి జోహర్లని, ఆమె చేసిన ప్రయత్నాలకు తాను సానుభూతిని తెలియచేస్తున్నానని మాత్రమే చెప్పి వదిలేశారు. దీన్ని బట్టి చూస్తుంటే కవిత విషయంలో కాస్త ఓపిగ్గా వేచి చూడటమే బెటరని గులాబీ పార్టీ అధినేత భావిసునట్లు స్పష్టంగా కనపడుతుంది.

ప్రాక్తికులు

నా ఉద్యమ ప్రస్తావానికి సంబంధించి ఆమెకు ఉన్న జ్ఞానానికి జోహేర్లు. నేను చావు తప్పి కన్ను లొట్టపోయినట్టు గెలిచాను. కానీ కొందరు అసలు గెలవలేదు కదా. ఈమధ్య చాలాసార్లు నేను కేసీఆర్ గారిని కలిశాను. అసలు కవిత గురించి చర్చ జరగలేదు. అదే విషయాన్ని ఓ టీవీ ఇంటర్వ్యూలో చెప్పాను. గత పాతిక సంవత్సరాలుగా పార్టీలో క్రమశిక్షణ ఉన్న పైనికడిగా పనిచేస్తున్నాను. 2001 నుంచి ఇప్పటివరకు కుమ్మడి నల్గొండ జిల్లాలో గెలుపులకు, ఓటములకు నేనే బాధ్యత తీనుకున్నాను. గెలిచినప్పుడు క్రెడిట్ తీనుకోలేదు. ఓడిపోయినప్పుడు పారిపోలేదు. కేసీఆర్ ను, భారత రాష్ట్ర సమితిని బదనాం చేసే విధంగా కవిత మాటలు ఉన్నాయి. రేవంత్, రాధాకృష్ణ మాటల్లాడినట్టుగానే ఆ వ్యాఖ్యలు ఉన్నాయని జగదీశ్వర్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. ఇటీవల ఓ ఇంటర్వ్యూలో జగదీశ్వర్ రెడ్డి పొల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా పార్టీలో జరుగుతున్న అంతర్గత వ్యవహారాలు.. కవిత వ్యవహార డైలిపై అడిగిన ప్రశ్నకు జగదీశ్వర్ రెడ్డి చాలా సులువుగా సమాధానం చెప్పారు. పార్టీలో అసలు కల్యాకుంట్ల కవితపై చర్చ జరగలేదని.. అదంతా సింపుల్ వ్యవహారమని జగదీశ్వర్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. జగదీశ్వర్ రెడ్డి చేసిన వ్యాఖ్యలను కవిత చాలా సీరియసా తీసుకున్నారు. అందువల్ల ఆమె వీలేకరుల సమావేశంలో ప్రైవేట్ బ్రాండ్ లాగా మాట్లాడారు. జగదీశ్వర్ రెడ్డి పేరు పెట్టకుండానే.. అతని విషయం గురించి ప్రస్తావించకుండానే.. లిల్లీ పూర్ణ అని సంబోధించారు. ఇటీవల ఆంధ్రజోతీ ఎండి వేమూరి రాధాకృష్ణ జగదీశ్వర్ రెడ్డిని మరుగుజ్ఞాయకడు అని పేర్కొన్నారు. అది అర్థం వచ్చే విధంగా కవిత కూడా విమర్శలు చేయడంతో సూర్యాపేట ఎప్పుతేయి. రాధాకృష్ణ పేరును, తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ పేరును ప్రస్తావించారు. కవిత విమర్శలు చేయడం.. జగదీశ్వర్ రెడ్డి ప్రతి విమర్శలు చేయడంతో ప్రస్తుతానికి రాజకీయ వాతావరణం వేడిక్కింది. అయితే ఇది ఎక్కడాకా వెళ్తుంది.. గులాబీ బాన్ మధ్యలో ఎంటే ఇస్తారా.. స్థానిక ఎన్నికలు, వాటికంటే ముందు జూబీలీస్ ఉప ఎన్నిక.. జరుగుతాయని వార్తలు వినివిస్తున్న నేవధ్యంలో.. ఎటువంటి చర్యలు తీసుకుంటారనేది ఆసక్తికరంగా మారింది.

యోగాన్ని మధుమేహ కట్టడి

దీమలు కుట్టకుండా..

మధుమేహం దీర్ఘకాల సమస్య. ఒకసారి విషింపులే నయముయ్యేది కాదు. అదుపులో ఉంచుకోవటం తప్ప చేయగలిగిందేమీ లేదు. అందుకే దీని నివారణ ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంటోది. ఇందుకు యోగా ఎంతగానో తోష్ఫుడుతస్ఫుట్టు రిసెర్ట్ సామైటిస్ ఫర్ ది స్టేష్ అఫ్ డయాబిటీస్ ఇన్ ఇండియా (ఆర్ఎస్ఎస్ఎస్డీఐ) తాజా నివేదిక పేర్కొండి. దీన్ని ఇటీవలే కేంద్ర ఆర్గ్యూలాభకు సమర్పించారు. యూనివర్సిటీ కాలేజ్ అఫ్ వెడికల్ సైన్స్ లో ఎండ్రోస్ట్రోల్ ఎండ్రోస్ట్రోల్ విభాగాదిపతి, ఆర్ఎస్ఎస్ఎస్ పూర్వ అధ్యక్షులు దా?? ఎన్.వి.మధు ఆధ్యాత్మికో మనదేశంలోని ఆరు ప్రధాన నగరాల్లో ఈ అధ్యక్షులున్నా నిర్వహించారు. మూడేళ్ళ క్రితం ప్రాథమిక ఫలితాల్లో బయటవడ్డ యోగా గొప్పతనం తుది నివేదికతో మరింత సుస్థమించాడి.

మధుమేహ ముఖ్య కారకాలనగానే ఆపారం, జస్యావులు, తగినంత శ్రమ చేయకపోవటం, అండిక బిరువే గుర్తుకొస్తాయి. కానీ మానసిక బత్తికీ తక్కువదేమీ కాదు. దీంది సింపథెటిక్ నాదీ వహస్య, అండ్రెస్ గ్రాఫి ఉషేషిష్టు రక్తలకో గ్లూకోజు ఎక్కువగా విడుదలవుతుంది. కాలేజ్ కి గ్లూకోజు వెళ్లేలా వేసే ఇస్యులిన్ పోల్స్ పినితీరు అనవ్యస్తమవుతుంది. అలాగే కార్బ్రిజోల్ పోల్స్ అధిక బరువుకు.. ముఖ్యంగా బొష్టకోపోరం చేస్తుంది. ఇది ఇస్యులిన్ నిరోధకతకు దారిస్తిస్తుంది. ఘలితంగా రక్తంలో గ్లూకోజు మొత్తాదులు ఎక్కుపై.. క్రమంగా మధుమేహం ముఖ్య పెరుగుతుంది. ఇక్కడే యోగా ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంటోది. ఇది మానసిక ప్రశాంతతకు తేడ్చుదుతుంది. యోగాతో కార్బ్రిజోల్ మొత్తాదులు తగ్గటంతో పాటు ఇస్యులిన్ కూడా సమర్థంగా పనిచేస్తుంది. ఘలితంగా రక్తంలో గ్లూకోజు మొత్తాదులు ఎక్కుపై.. క్రమంగా మధుమేహం ముఖ్య పెరుగుతుంది. ఇక్కడే యోగా ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంటోది. ఇది మానసిక ప్రశాంతతకు తేడ్చుదుతుంది. యోగాతో కార్బ్రిజోల్ మొత్తాదులు తగ్గటంతో పాటు ఇస్యులిన్ కూడా సమర్థంగా పనిచేస్తుంది. ఘలితంగా రక్తంలో గ్లూకోజు బాగా అదుపులో ఉంటుంది. నెమ్ముదిగా, లయబ్లోగా వేసే ఆసనలతో కండరాలకు రక్త సరఫరా పెరుగుతుంది. కండరాల్లో ఇస్యులిన్ గ్రావ్యాకాల వ్యక్తికరఱ ఇస్యుపెంచించుట వల్ల గ్లూకోజును బాగా స్వీకరిస్తాయి. ఆసనలతో నడుం, తుంటి చుట్టుకొలత నిష్పత్తి గణనీయంగా తగ్గుతుంది. క్లోములో ఇస్యులిన్ ఉత్పత్తి చేసి కణాలు ఉత్సేచితమపుపుతాయి. ప్రాణాయమం, ధ్యానం వంటి విషయాలలో అపకాశాల ఎక్కువగా ఉత్పత్తి మార్పిల్స్ యొగాతో 40% వరకూ ముఖ్య తగ్గుతస్ఫుట్టు తేలటం గమనార్థం.

సాధన ఇలా.. ఆర్ఎస్ఎస్డీఐ అధ్యయనంలో



పాలించిన యోగా ప్రధానిక ఇది ఆసనాల వేయటం ముందు కషణంగా అనిపించినా అలవాత్తును క్షాది తేలికగా అపుతుంది. కొన్ని అసనాలు గ్ల్యూసిలు, అధిక రక్తపోటులు, గలవారు చేయారాదు. మెద, మోకాళ్ళ తోష్ఫుడు అధిక బరువుకు.. ముఖ్యంగా బొష్టకోపోరం చేస్తుంది. ఇది ఇస్యులిన్ నిరోధకతకు దారిస్తిస్తుంది. ఘలితంగా రక్తంలో గ్లూకోజు మొత్తాదులు ఎక్కుపై.. క్రమంగా మధుమేహం ముఖ్య పెరుగుతుంది. ఇక్కడే యోగా ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంటోది. ఇది మానసిక ప్రశాంతతకు తేడ్చుదుతుంది. యోగాతో కార్బ్రిజోల్ మొత్తాదులు తగ్గటంతో పాటు ఇస్యులిన్ కూడా సమర్థంగా పనిచేస్తుంది. ఘలితంగా రక్తంలో గ్లూకోజు బాగా అదుపులో ఉంటుంది. నెమ్ముదిగా, లయబ్లోగా వేసే ఆసనలతో కండరాలకు రక్త సరఫరా పెరుగుతుంది. కండరాల్లో ఇస్యులిన్ గ్రావ్యాకాల వ్యక్తికరఱ ఇస్యుపెంచించుట వల్ల గ్లూకోజును బాగా స్వీకరిస్తాయి. ఆసనలతో నడుం, తుంటి చుట్టుకొలత నిష్పత్తి గణనీయంగా తగ్గుతుంది. క్లోములో ఇస్యులిన్ ఉత్పత్తి చేసి కణాలు ఉత్సేచితమపుపుతాయి. ప్రాణాయమం, ధ్యానం వంటి విషయాలలో అపకాశాల ఎక్కువగా ఉత్పత్తి మార్పిల్స్ యొగాతో 40% వరకూ ముఖ్య తగ్గుతస్ఫుట్టు తేలటం గమనార్థం.

సాధన ఇలా.. ఆర్ఎస్ఎస్డీఐ అధ్యయనంలో

పాలించిన నిష్పత్తి సెప్పులు నుండి కండరాలకు రక్త సరఫరా పెరుగుతుంది. కండరాల్లో ఇస్యులిన్ గ్రావ్యాకాల వ్యక్తికరఱ ఇస్యుపెంచించుట వల్ల గ్లూకోజును బాగా స్వీకరిస్తాయి. ఆసనలతో నడుం, తుంటి చుట్టుకొలత నిష్పత్తి గణనీయంగా తగ్గుతుంది. క్లోములో ఇస్యులిన్ ఉత్పత్తి చేసి కణాలు ఉత్సేచితమపుపుతాయి. ప్రాణాయమం, ధ్యానం వంటి విషయాలలో అపకాశాల ఎక్కువగా ఉత్పత్తి మార్పిల్స్ యొగాతో 40% వరకూ ముఖ్య తగ్గుతస్ఫుట్టు తేలటం గమనార్థం.

పాలించిన నిష్పత్తి సెప్పులు నుండి కండరాలకు రక్త సరఫరా పెరుగుతుంది. కండరాల్లో ఇస్యులిన్ గ్రావ్యాకాల వ్యక్తికరఱ ఇస్యుపెంచించుట వల్ల గ్లూకోజును బాగా స్వీకరిస్తాయి. ఆసనలతో నడుం, తుంటి చుట్టుకొలత నిష్పత్తి గణనీయంగా తగ్గుతుంది. క్లోములో ఇస్యులిన్ ఉత్పత్తి చేసి కణాలు ఉత్సేచితమపుపుతాయి. ప్రాణాయమం, ధ్యానం వంటి విషయాలలో అపకాశాల ఎక్కువగా ఉత్పత్తి మార్పిల్స్ యొగాతో 40% వరకూ ముఖ్య తగ్గుతస్ఫుట్టు తేలటం గమనార్థం.

పాలించిన నిష్పత్తి సెప్పులు నుండి కండరాలకు రక్త సరఫరా పెరుగుతుంది. కండరాల్లో ఇస్యులిన్ గ్రావ్యాకాల వ్యక్తికరఱ ఇస్యుపెంచించుట వల్ల గ్లూకోజును బాగా స్వీకరిస్తాయి. ఆసనలతో నడుం, తుంటి చుట్టుకొలత నిష్పత్తి గణనీయంగా తగ్గుతుంది. క్లోములో ఇస్యులిన్ ఉత్పత్తి చేసి కణాలు ఉత్సేచితమపుపుతాయి. ప్రాణాయమం, ధ్యానం వంటి విషయాలలో అపకాశాల ఎక్కువగా ఉత్పత్తి మార్పిల్స్ యొగాతో 40% వరకూ ముఖ్య తగ్గుతస్ఫుట్టు తేలటం గమనార్థం.

పాలించిన నిష్పత్తి సెప్పులు నుండి కండరాలకు రక్త సరఫరా పెరుగుతుంది. కండరాల్లో ఇస్యులిన్ గ్రావ్యాకాల వ్యక్తికరఱ ఇస్యుపెంచించుట వల్ల గ్లూకోజును బాగా స్వీకరిస్తాయి. ఆసనలతో నడుం, తుంటి చుట్టుకొలత నిష్పత్తి గణనీయంగా తగ్గుతుంది. క్లోములో ఇస్యులిన్ ఉత్పత్తి చేసి కణాలు ఉత్సేచితమపుపుతాయి. ప్రాణాయమం, ధ్యానం వంటి విషయాలలో అపకాశాల ఎక్కువగా ఉత్పత్తి మార్పిల్స్ యొగాతో 40% వరకూ ముఖ్య తగ్గుతస్ఫుట్టు తేలటం గమనార్థం.

పాలించిన నిష్పత్తి సెప్పులు నుండి కండరాలకు రక్త సరఫరా పెరుగుతుంది. కండర