



# తెలంగాణ నాథనకు 'అలయ్ బలయ్' స్మార్ట్

ఇతితంగా ఒక పొలిటకల్ జీవీని ఏర్పాటు చేసి తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని సాధించుకోవడానికి ఈ అలయ్ బలమ్ కార్బూక్షమం ఎంతో స్వామ్పా పనిచేసిందని సిఎం రేవంతెడ్డి అన్నారు. ప్రభుత్వపరంగా, ప్యాస్టీ పరంగా ఫీపొన్, కేశపురు, పొన్సం ప్రభాకర్ అలయ్ బలమ్లో పాల్గొన్నారని ముఖ్యమంత్రి విపరించారు. ఈ కార్బూక్షమం రాజకీయాలకు సంబంధం లేదని, అంతరించిపోతున్న సంస్కృతి సంప్రదాయాలను దత్తాత్రేయ ముందుకు తీసుకుపెళ్ళన్నారని తెలిపారు. తొలుత అలయ్ బలమ్ అధ్యక్షరూలు బండారు విజయల్పికి అధ్యక్షతన ఏర్పాటును కార్బూక్షమాన్ని హరియాణా గవర్నర్ బండారు దత్తాత్రేయ ధంకా మొగించగా, మాజీ ఉప రాష్ట్రపతి వెంకయ్యానాయుడు లాంథనంగా ప్రారంభించారు. సంప్రదాయ స్వత్స్యాలు, కోలాటం, గిరిజన స్వత్స్యాలు, పోతరాజుల విన్యాసాలు, పులి వేపాలు అలయ్ బలమ్ తెలంగాణ సంస్కృతి సంప్రదాయాలకు అధింపట్టాయి. ప్రాదరాబండి సంప్రదాయ మర్మ వాయిద్య సంగీతం విశేషంగా ఆకట్టుకుంది. సిఎం రేవంతెడ్డిని దత్తాత్రేయ సన్మానించి అంతరాజీయ గుర్తింపు పొందిన గొంగళి, కర్త బహుకరించారు. వేదిక మీదన్న గవర్నర్లు, బీజేపీ నేతలకు కూడా గొంగళి, కర్త బహుకరించారు. గవర్నర్ బండారు దత్తాత్రేయ మాట్లాడుతూ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఈ కార్బూక్షమానికి తప్పకుండా వస్తానని చెప్పారని, ఆ మేరకు ఆయన పచ్చి మాట నిలబెట్టుకున్నారని అన్నారు. ఆత్మ విశ్వాసంతో ఎదిగిన వ్యక్తి రేవంతెడ్డి అని కొనియాడారు. జిడ్సీటీసీ నుంచి సిఎంగా రేవంత్ రెడ్డి అంచలంచెలుగా ఎదిగారని దత్తాత్రేయ పేర్కొన్నారు. అలాగే తెలుగు రాష్ట్రాల ముఖ్యమంత్రులు కలసిమెలసి రాష్ట్రాల అభివృద్ధి కోసం పని చేయాలని అన్నారు. రాజకీయాలక్షితంగా పరస్పరం సహకరించుకుని, ఎకమత్యంతో ముందుకు వెళ్లి, దేశంలోనే తెలంగాణ, ఏపీ రాష్ట్రాలను ఆగ్నేయానంలో నిలపాలిని సూచించారు. రాజకీయాలతో సంబంధం లేకుండా 2005లో అలయ్ బలమ్ ప్రారంభించామని, ప్రేమ, ఆత్మియత, ఐక్యత చాచి చెప్పాలన్నదే అలయ్ బలమ్ లక్ష్మయని విపరించారు. ఈసారి కులవ్యత్తులకు ప్రాధాన్యత ఇస్తూ అలయ్ బలమ్లో ప్రదర్శించామని అన్నారు. అందరినీ కలుసుకోవడం ఆనందంగా ఉంది. అలయ్ బలమ్ సందర్భంగా అందరనీ కలుసుకోవడం ఆనందంగా ఉండిని మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి వెంకయ్యానాయుడు అన్నారు. స్నేహశీలి అయిన బండారు దత్తాత్రేయ ఏటా ఈ కార్బూక్షమాన్ని నిర్వహిస్తూ ఓ చక్కని సంప్రదాయాన్ని ఏర్పాటు చేయటం, వారి కుమార్తె విజయల్పికి ఆ సంస్కృతిని కొనసాగించటం అభినందనీయమని కొనియాడారు.



ఈలాంటి కార్బోకమాల రాజకీయాలకు అతీతంగా, సమైక్యతా భావాన్ని పెంపాందిస్తాయని పేర్కొన్నారు. ఐక్యంగా ఉండటం అంటే అంతా ఒకే మాట మీద నిలబడుమే కాదు, పక్కారా అలోచనలను, భావాలను గౌరవించటం కూడా అని వెంకయ్యనాయుడు వివరించారు.

రాజకీయాలకు అతీతంగా అందరినీ ఒకే వేదిక మీద చూడటం ఎంతో ఆనందంగా ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. రాజకీయ విభేదాలు సిద్ధాంతాలకే పరిమితం కావాలని, నేతలు వ్యక్తిగత దూషణలకు దిగితే, అది కార్బోక్కర్తల పరకూ పాతకుండని, ఇది సమాజ శ్రేయస్సుకు మంచిది కాదని హితవు పలికారు. ఇలాంటి కార్బోకమాల స్వాత్మతో సమాజంలో ఐక్యతా స్వాత్మతో, సమిష్టితశ్వాసి పెంపాందించేందుకు ప్రజాప్రినిధిలు కృషి చేయాలని మాజీ ఉపరాప్రపత్తి ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్బోకమంలో పాల్గొన్న కేంద్ర భౌగోగమలు శాఖ మంత్రి కిఫన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ నాయకులు విమర్శించుకోవాల, కానీ ప్రజలు అసమాంచుకునేలా కాదని అన్నారు. నాయకులు మాట్లాడే తీరుతో పాటు భాషలోనూ మార్పు రావాలని అన్నారు. ఎన్నికల సమయంలో ఘర్షణ పడ్డచ్చని, కానీ ఆ తర్వాత అంతా మర్చిపోయి ప్రజల శ్రేయస్సును కోరుకోవాలని సూచించారు. ప్రస్తుతం పాల్గొలు విమర్శించుకునుట తీరును చూసి ప్రజలు అసమాంచుకునుటారని కిఫన్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. కేంద్రమంత్రి కిఫన్ రెడ్డి వ్యాఖ్యలకు రాష్ట్ర బిసి సంస్థేమ, రహాణశాఖల మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ తనదైన శైలిలో కొంటర్ ఇచ్చారు. రాజకీయాల్లో భాష ముఖ్యమని, కానీ వేరేవాళ్ళకు ఇచ్చంది కలిగించ కూడదని చెప్పారు. కొందరు మత విద్యేషాలు రెచ్చగొట్టుకునుటని, అలాంటి వారికి స్నేయ నియంత్రణ ఉండాలని విజిపి నేతలను ఉద్యోగించి అన్నారు. తెలంగాణలో మత విద్యేషాలు రెచ్చగొట్టుకున్డా మాట్లాడేలా దత్తాత్రేయ చౌరవ చూపాలని మంత్రి పొన్నం విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ కార్బోకమంలో సటుడు కోట శ్రేణివాసరావు, తెలంగాణ వ్యవసాయ కమిషన్ కైర్రాక్స్ కోదురదెడ్డి, మాజీ మంత్రి శ్రీనివాస్ గౌడ, మాజీ ఎంపీ బీబీ పాలీట్, సీపిఐ నేత, ఎమ్బ్రేస్ కూనందేని సాంబళిపరావు, ఎమ్బ్స్టీస్ సరభి వాఁడీవీ, మాజీ మంత్రి జూనారెడ్డి, మాజీ మంత్రి తలసాని శ్రీనివాస్ యాదవ్, ప్రముఖ గాయకుడు వందేమాతరం శ్రీనివాస్, ఎయిమ్స్ డైరెక్టర్ వికాస్ భాటీయా, కాగ్రెన్ పార్టీ సీనియర్ నేత వీపోవ్ తదితరులు పోజరయ్యారు.

# ಎನ್ಸಿಪಿ ನೇತ ಬಾಬಾ ಸಿದ್ದಿಕ್ ದಾರುಣ ಹಂತ್

వైక్కి పరారీలో ఉన్నాడు. సిద్ధిచీని అంతముందిరచేందుకు నిందితులు నెల రోజులూగా రైక్కి చేసినట్టు పోలీసులు గుర్తించారు. సిద్ధి హత్యకోసం నిందితులు ఒకొక్కరుకి రూ.50 వేల అడ్వెన్స్ ఇచ్చినట్టు వెల్లడైంది. వీరికి లారెన్స్ బిష్టోయ్ గ్యాంగ్ ఆయుధాలు అందించినట్టు తెలిసింది. హత్యకు గుర్తన బాబు సిద్ధిచీ బాలీవుడ్ స్టోర్ పీరో సల్వాన్ ఖాన్ కు సన్నిహితుడిగా గుర్తింపు పొందారు. లారెన్స్ బిష్టోయ్ గ్యాంగ్ సల్వాన్ ఖాన్ ను ఎప్పటినుంచో టార్కెట్ చేసిన సంగతి తెలిసిందే. ఇప్పుడు ఆయన సన్నిహితుడినే హత్య చేసిన నేవ్యధుంలో, సల్వాన్ ఖాన్ భద్రతపై అందోళన నెలకొంది. దాంతో, ముంబయిలోని సల్వాన్ నివాసం వద్ద భద్రత పెంచారు. మహరోట్ మాజీ మంత్రి, ఎన్నిపీ నేత బాబు సిద్ధిచీ హత్య కేసులో కీలక పరిణామం చోటు చేసుకుంది. సిద్ధిచీ హత్యకు బాధ్యత వహిస్తున్నట్లు లారెన్స్ బిష్టోయ్ గ్యాంగ్ ప్రకటించింది. మహరోట్ మాజీ మంత్రి, ఎన్నిపీ నేత బాబు సిద్ధిచీ హత్య కేసులో కీలక పరిణామం చోటు చేసుకుంది. సిద్ధిచీ హత్యకు బాధ్యత వహిస్తున్నట్లు లారెన్స్ బిష్టోయ్ గ్యాంగ్ ప్రకటించింది. బాలీవుడ్ పీరో సల్వాన్ ఖాన్, అందర్ వరల్డ్ దాన్ దావాద్ ఇబ్రహీం, అనుజ్ ధాఫన్లతో సిద్ధిచీకి ఉన్న సన్నిహితం వల్ల ఈ హత్య జిరిగిందిని గ్యాంగ్లోని ఓ సభ్యుడు చేసిన పోస్ ఇప్పుడు

సోషల్ మీదియాలో ప్రెరల్ అవతోంది. సల్వెన్ ఖాన్, దాహుడ్ గ్రాంగ్కు ఎవరు సహాయం చేసినా మూల్యం చెల్లించవలసి ఉంటుందని పోస్టులో పొచ్చరించారు. మరోపైపు బాబా సిద్ధిశ్రీ భారతికాయాన్ని పోస్టుమర్చారం అనుంతరం ఇంటికి తరలించారు. కడసారి చూసేందుకు భారీగా తరలిపుస్తున్నారు అభిమానులు. ఇంటీ దగ్గర భద్రత కూడా కట్టుదిట్టం చేశారు. ముంబై లైన్స్‌లోనీ బాబా కల్పస్తాన్‌లో రాత్రి 8.30 గంటలకు సిద్ధిశ్రీ అంతృక్రియలు ప్రభుత్వానికి లాంచవాలతో నిర్వహించసాన్నారు. ముంబైలోనీ బాబా కల్పస్తాన్‌లో అంతృక్రియలకు ఏర్పాట్లు చేశారు. సిద్ధిశ్రీ హత్య ఘటనలో పోలీసులు ఇప్పటికే ఇద్దరు నిందితులను అదువులోకి తీసుకోగా.. మరో నిందితుడు ప్రస్తుతం పరారీలో ఉన్నాడు. అతడి కోసం పోలీసులు గాలిస్తున్నారు. బాబా సిద్ధిశ్రీ హత్య ఘటనతో మహారాష్ట్రలో శాంతి భద్రతలు పూర్తిగా కుపుకూలాయనే విషయం తేటల్లిమపుతుండన్నారు లోక్సంభలో ప్రతిపక్షానేత రాహుల్ గాంధీ ఈ హత్య ఘటనకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం బాధ్యత వహించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కేసులో న్యాయం గెలవాలన్నారు. బాబా కుటుంబానికి రాహుల్ ప్రగాఢ సానుభూతి తెలియజేశారు.

# ఇక్స్-టూరిజమ్ అభివృద్ధికి శరవేగంగా అడుగులు



పొటు రాష్ట్రానికి ఆదాయ వనరులు పెడ్డ ఎత్తున సమకూరుతాయని ప్రభుత్వం అంచనా వేసేసోంది.  
రాష్ట్రంలోని అడవులలోని పర్యావరణ పర్యాటక అవకాశాలను అన్నాణించడానికి, అధ్యయనం చేయడానికి, పర్యావరణ పర్యాటక విధానాన్ని రూపొందించడానికి ప్రభుత్వం ఇప్పటికే నియమించిన కమిటీ పని చేస్తోంది. %తః కమిటీలో అటవీ, పర్యావరణ మంత్రి అధ్యక్షతన, కమిటీ సభ్యులుగా ఆర్థిక శాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి లేదా ప్రినీపల్ సెక్రటరీ, పర్యావరణ, అటవీ, హైన్స్ అండ హెక్కులజీ ప్రినీపల్ సెక్రటరీ, అటవీశాఖ ప్రినీపల్ చీఫ్ కన్సర్వేటర్, నీటిపారుదల శాఖ కార్బోదర్శి, అటవీ అభివృద్ధి సంస్థ చైర్మన్, మేంజెంగ్ టైరెక్టర్, టూరిజం డెవలప్మెంట్ కార్బోరేషన్ చైర్మన్, గిరిజన సంకేమ కమిషనర్, దేవాదారు శాఖ కమిషనర్, భారతీయ

ପ୍ରାଂତାଳୁ, ପର୍ଯ୍ୟାପରଳ, ସୁନ୍ଦିତ ମୁଂଦଲାଲ୍ଲୀନ୍ତି ପ୍ରୈଵେଟ୍ ଭାମୁଲନୁ  
 ପର୍ଯ୍ୟାପକ ପ୍ରଯୋଜନାଲ କେନ୍ଦ୍ରମୁଣ୍ଡରଙ୍ଗରେ, ଅଟପି ପ୍ରାଂତାଳୁ  
 ପରିଧିଲୋ ଉପରେ ଦ୍ରୁତିପାତିତ ଶ୍ଵରାଲାଭୈ ତୀଏନ୍‌ଏଫ୍‌ଡିନି, ଅଟପି ଶାଖା  
 ପାତ୍ରଲନୁ ନିର୍ବ୍ୟାଚିନ୍ତନରେ ଜରୁଗୁଣତଂଦି. ଅଳାଗେ ପେଟ୍ଟୁବିଦୁଲୁ  
 ସ୍ନାନ୍‌ପିଣ୍ଡରମ୍ଭନୁ ଆକର୍ଷିତମାନିକି ବ୍ୟାପାର ନମ୍ବାରାଲନୁ ସ୍ନାଚିନ୍ତନରେ  
 ପ୍ରୈଵେଟ୍ ପ୍ରକାଶକତନୁ ପେଂପାଂଦିନରେ, ରକ୍ତିତ ପ୍ରାଂତାଳଲୋ  
 ପନ୍ଦ୍ୟପ୍ରାଣ ସଫରିଲେ, ଇତର ପ୍ରକୃତି -ସାହାନ-ପର୍ଯ୍ୟାପକ ପ୍ରାଣାଳିକଳ  
 ଅପାକାଶାନ୍ତି ଗୁରୁତମ୍ବନ୍ଦ ପନ୍ଦ୍ୟ ଅନ୍ତରାଳରେ କରନରୁ ଚେପଦୁତୁଂଦି.  
 ସ୍ନାନ୍‌କ ଗିରିଜନ ଯୁଵତକ ଉପାଧି ଅପାକାଶାଲନୁ କଲ୍ପିତମର୍ଦ୍ଦନିକି  
 ପର୍ଯ୍ୟାପାଲନୁ ରୂପୀଂଦିନରେ, ରାତ୍ରିମାତ୍ରେ ଅଧିଵାଲୁ, ଜୀବନେବିଦ୍ୟୁତି  
 ପେଂପାଂଦିନରମ୍ଭନୀକି ଶ୍ଵରମୁଣ୍ଡରେ ପର୍ଯ୍ୟାପରଳ ପର୍ଯ୍ୟାପକାନ୍ତି  
 ନିର୍ଧାରିତ ପରମାଣୁକି ଚର୍ଚାଲୁ ଚେପଦୁତୁଂଦି. ଇପ୍ପଟିକେ ଉନ୍ନତି ଜୀବିତର  
 ପାରୁଳୁ, ଜ୍ଞାନାଳିକର୍ତ୍ତା ପାରୁଳନୁ ମେରଗୁପରଚାନୀକି ପ୍ରାଣାଳିତତ୍ତ୍ଵରେ  
 ମୁମ୍ବନୁକ ରାପଦଂ ତତ୍ତ୍ଵାରା ପର୍ଯ୍ୟାପକାନ୍ତି କୌତୁରାପୁରେଖଳ  
 ତୀରୁକପଚ୍ଛେ ପ୍ରଯୁତ୍ତମୁଣ୍ଡରେ ପ୍ରଥମତ୍ତ୍ଵରେ ଚେପଦୁତୁଂଦି. ଦେଵାଦାୟ ଶାଖା  
 ପର୍ଯ୍ୟାପକ ଶାଖା, ସାଂପ୍ରଦୟାତିକ ଶାଖା, ରାଜାଶାଖାଲାତ୍ମେ କୁଦାନ ଟୁରିଜନ  
 ସର୍ବାଳ୍ଲୁ ସିଂହାଶ୍ରୀଜେପନ୍ କେନ୍ଦ୍ରମୁଣ୍ଡରେ ନଲପୁରୁ ଅନ୍ତିମର୍ଦ୍ଦନରେ  
 ଅନ୍ତରାଳନୁ ପରିଶେଳିତସୁରଂଧି. ଅଦ୍ୟାଂଚର, ରିକିମ୍‌ପନ୍, ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକ  
 ପାରଶତ୍ରୁ, ଶିଶୀ, ଦେଣ୍ଡିଙ୍ଗ୍, ନେଚର ମୈଟ୍‌ଲୈଫ୍, ହୋଲିଭେଜ-କଲ୍ବ୍‌ର ତତ୍ତ୍ଵର  
 ଅନ୍ତରାଳ ଅଧାରଠାର ମରିର୍ବୁ ପ୍ରାଂତାଳନୁ ଗୁରୁତମ୍ବନ୍ଦ ପାଦିନି ଏକ  
 ଟୁରିଜନ ସ୍ନାନ୍‌ପିଣ୍ଡରମ୍ଭନୁ ଅଭିଵୃଦ୍ଧି ଚେତେ ଦିଶକା ଚର୍ଚାଲୁ ଚେପଦେଇବିକ  
 ଅପସରମ୍ଭନ ସ୍ନାନ୍‌ପିଣ୍ଡରମ୍ଭନୁ ଅଭିଵୃଦ୍ଧି ଉପରେ ଉପରେ ଉପରେ

# జానీ మాస్టర్ కేసులో మరీ ట్వెష్ట

## ఆ యువతి నన్ను వేధించింది..! సమీర్ అనే

## యువకుడి ఆరోపణ

**ప్రాదుర్భావ :** కొరియోగ్రాఫర్ జానీ మాస్టర్ కేసులో పురో టైట్ చోటు చేసుకుంది. జానీ మాస్టర్ పై లైంగిక అరోపణలు చేసిన లేడి కొరియోగ్రాఫర్ తనను లైంగికంగా వేధించిరంటూ సమీర్ అనే యువకుడు అరోపించాడు. జానీ మాస్టర్ లాంటి వ్యక్తినే జ్ఞాన రోజులు బయటకు రాశేని అంటున్నాడు. పోలీసులకు ఫిర్మాదు చేసినా పట్టించు కోలేదని, తనకు న్యాయం జరక్కాలాంటే కోర్టును ఆశ్రయిస్తానని సమీర్ వెల్లడించాడు. ఆ లేడి కొరియోగ్రాఫర్కి నాకు మాటీంగ్ స్పృట్ లో పరిచయం ఏర్పడింది. 2021 జూలై 2న చెప్పులోని పొటుల్ లో ఆ యువతి, నేను కలిశాం. అలా కలిసినప్పుడు ఆ అమ్మాయి నన్ను రూమ్ లోకి పిలిచింది. చాలా వేధించింది. ఇంకా చాలానే జరిగాయి. జానీ మాస్టర్ తల్లి నాకు అత్త అపుతుంది. ఈ రోజు ఆ అమ్మాయి మా కుటుంబాన్ని ఏ స్టోయికి తీసుకొచ్చింది అంటే జానీ మాస్టర్ తల్లి ఆసుపత్రిలో చావతో పోరాడుతోంది. 24 గంటలు గడిస్తే కానీ చెప్పులేదు అని దాకశ్చ అంటున్నాడు. ఆ అమ్మాయి మా కుటుంబాన్ని అలాంటి పరిస్థితికి తీసుకొచ్చింది. నన్ను మాత్రమే కాదు చాలా మంది అబ్బాయిలో ఆ యువతి ఇలానే ప్రవర్తించింది అని ఆరోపించాడు. నేను కేసు పెట్టినా ఇంతవరకు కేసు షైల్ చేయలేదు. అమ్మాయిలకు మాత్రమే చట్టలు ఉన్నాయా? అబ్బాయిలకు న్యాయం, ధర్షం లేవా? పోలీసులు ఇంతవరకు సమాచారం ఇప్పటిలేదు. ఆ అమ్మాయి నోటి మాటతోనే కేసు పెట్టారు. ఆ అమ్మాయి నాతో రూమ్ లో తీసుకున్న భోర్టోలు నా దగ్గరున్నాయి. ఆ అమ్మాయి ఏ సమాచారం ఇప్పుకుండానే కేసు పెట్టింది. నేను ఇన్ని అధారాలు చూపిస్తున్నా ఎందుకు ఎఫ్ఫాల్ షైల్ చేయడం లేదు? పోలీసులు ఇలానే చేస్తే నేను న్యాయపోరాటం చేస్తును. ఆ అమ్మాయి ఏం చేస్తుందో అనే భయంతోనే ఇన్నాళ్లు మౌనంగా ఉన్నా జానీ మాస్టర్ తల్లికి ఈ పరిస్థితి వచ్చింది, రేపు మా అమ్మకు ఈ పరిస్థితి రాకూడదనే మీదియాను అప్రోవ్ అవకుండా నేరుగా నెల్లారు పోలీస్ సైవ్స్‌లో కేసు పెట్టాను. మాడేళ్ సుంచి ఆ లేడి కొరియోగ్రాఫర్ నన్ను లైంగికంగా వేధిస్తోంది. నేను షైనర్ గా ఉన్నప్పుడు నన్ను వేధించింది. పోక్సో చట్టం ఒక అమ్మాయిఎన్నే? అబ్బాయిలకు లేదా? నా భోర్టోలు తన దగ్గర పెట్టుకుని నన్ను వేధిస్తోంది. ఆ భోర్టోలను డిలీట్ చేయించి నాకు న్యాయం ఇంగేలా చూడాలని పోలీస్ సైఫ్స్ కు వెలితే ఇంతవరకు స్పందన లేదు. ఆ భోర్టోలను అడ్డం పెట్టుకుని మీ మావకు చెబుతాను అని బడిరిస్తోంది. జానీ మాస్టర్ అంత పెద్ద వ్యక్తిని ఈ స్థితికి తీసుకొచ్చింది. ఇక నేనెంత? నేను అమ్మాయిని.. నేను చెబితే ఎవరైనా సమ్మతారు అని మాడేళ్ పాటు నన్ను లైంగికంగా వేధించింది. భ్లాక్ మెయిల్ చేసింది అని సమీర్ వెల్లడించాడు.

# ఆ మరణాలు తెలంగాణ ప్రభుత్వ వైఫల్యమే

వివరాలు బయటకూడుండా కాంగ్రెస్‌తో బీజేపీ సహకారస్థందని బీటీఆర్ ఎవ్ వర్ధింగ్ ప్రైంగ్ ప్రైసిడెంట్ కేటీఆర్ ధ్వజమత్తారు. కాంగ్రెస్, బీజేపీ బంధం రోజ్‌లోజ్‌కు బలపడుతుండటంతో కాంగ్రెస్ అవినీతిని కేంద్రంలో అధికారంలో ఉన్న బీజేపీ దాచిపడుతుస్తదని ఆయన అరోపించారు. తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ నాయకులను ఈడి నుంచి కాపాడుతుస్తూ పెద్దన్న ఎవరని కేటీఆర్ నిలిదీశారు. ఫిల్క్స్ కంటే వాస్తవం వింతగా ఉంటుందని ఆయన ఉదహరించారు. రాష్ట్రంలో జరుగుతున్న కొన్ని ఘటనలు చూస్తుంటే దాన్ని నమ్మక తప్పడం లేదని కేటీఆర్ అన్నారు. అందుకు సంబంధించిన రెండు ఘటనలను కేటీఆర్ టీప్పుల్ వేదికగా విపరించారు. తెలంగాణలో ఒక సంపన్నమైన కాంగ్రెస్ మంత్రి నివాసంలో రెండు వారాల కిందట ఈడి దాడి చేసిందని గుర్తుచేశారు. ఆ దాడిలో వందల కోట్ల సగదు దొరికిందని కథనాలు వస్తున్నాయని తెలిపారు. అఱుతే ఇప్పటికీ కాంగ్రెస్, బీజేపీ, ఈడి నుంచి దానిపై నోరు మచపడేదని దుయ్యాభటారు. ఎలాంటి వివరాలు బయటకు పొక్కుండా ఈడి, బీజేపీ, కాంగ్రెస్ వ్యాప్తశ్రేకంగా వ్యహపరించిని ఆరోపించారు. కర్రాటకలో జరిగిన వాల్టీకి కుంభకోళం ద్వారా వచ్చిన 40 కోట్ల అత్రమ ధనాన్ని పొర్చుమంటు ఎవ్వికల సమయంలో తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ ఉపయోగించిందని ఈడి వెల్లడించిని కేటీఆర్ గుర్తుచేశారు. అఱుతే ఈ కేసులో ఇప్పటివరకు అరెస్టులు, విచారణ ఎందుకు జరగడేదని కేటీఆర్ ఉదహరించారు. ఈ సంఘటనల అధారంగా పరిశీలిస్తే ఈడి నుంచి తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ నాయకులను రక్షిస్తున్న పెద్ద అన్న ఎవరై ఉంటారని కేటీఆర్ ప్రశ్నించారు.

నాయకుల ఇలాకాలీ

**కార్యకర్తలే విలేకరులు...?**

లలో వచ్చిన వార్తలను కాపీ పేస్ట్ చేస్తున్నారు.  
**ఉపసాధులు కార్యకర్తలు చేసే హంగామా అంతా ఇంతా కాదు...?**

నాయకుడు ప్రజలకు ఏమి చెవున్నాడు అన్నది పక్కన పెట్టి విరు చేసే స్లాగ్‌ఫ్లై వల్ల నాయకుని మనసులో ఏమిందో ప్రజలకు ప్రభుత్వాన్ని తెలియకుండా మీదియా లో మొత్తం వీరే.... కవరేజ్ అయ్యేవిధంగా వీడియో క్లిప్పులు తీసి కాపీ పేస్ట్ చేసే మీదియా మిత్రులకు పంపడం వారు యథావిధిగా ప్రసారం చేయడంతో నష్టపోయేది ఎవరు....! ముఖ్యంగా మళ్ళీమిదియా ఛానల్లో ఏ వ్యక్తి అయినా అశ్యంతరకర వాక్యాలు మాట్లాడిన బీవ్ సొండ తో మేనేజ్ చేసి నాయకుని లేదా ఆ వ్యక్తి గౌరవాన్ని కాపాడేవారు ఇప్పుడు ఎంత అశ్శీలంగా మాట్లాడితే అదే, గొప్ప వార్త క్లిప్పును పదే పదే వేసి అంత బాగా చూపిస్తు న్నారు దీనివల్ల ఎవరు నష్టపోతున్నారు ముమ్ముదీకి ఆ పార్టీల నాయకలే...! ఇంకో గొప్ప విషయం కంగ్రెస్ పార్టీ కావచ్చ బిఆర్ఎవ్స్ పార్టీ కావచ్చ బిజిపి కావచ్చ లేదా ఎంబిఎం కావచ్చ అయి పార్టీలను తమ భుజస్సుంధా లాపై మోస్తుస్తు మేము చేయబట్టే పాట్టి మనుగడలో ఉన్నట్టు నటించే కోవర్ట్ ల హంగామా అంతా ఇంతా కాదు వీళ్ళు చేసే పనుల వల్ల నాయకులే కాదు మీదియా మిత్రులు కూడా మోస్తుతున్నారు. దీనివల్ల ఆ పార్టీ యొక్క ముఖ చిత్రం ప్రజల వరకు చేరడం లేదు సాంత ప్రయోజనాల కోసం విలేకరులుగా అవశరం ఎత్తి కొందరు లాటి పొందుతున్నారే తప్ప అయి పార్టీలకు చెందిన నాయకులు ప్రజలకు మేలు చేసే కార్యక్రమాలు ఏమి ఉన్న విలేకరుల సమక్షంలో ప్రభుత్వాలకు ప్రజలకు చేరే విధంగా మీ కార్యక్రమాలు చేయాలని ప్రజల కోరుతున్నారు.

**పూర్తి జగన్నాథుడి భక్తులకు శుభవార్త..!**

**మహాప్రసాదంపై ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం..**

ಮೆದಲೈನ ಫೋನ್‌ವರ್ಲ್ ಅಷ್ಟ ಇಂಡಿಯಾ

ఉత్సవాలు.. చివరి రోజు సింధూర్ భేలా

## సహ మరెన్నా విన్నద కార్యక్రమాలు

వీ9 ఫెస్టివల్ ఆఫ్ ఇండియా ఉత్సవాలు చివరి రోజైన కరోజు ఆదివారం (ఆక్షమీల్ 13) ఉదయం 9 గంటలకు సంప్రదాయ పూజలతో ప్రారంభమైంది. ఈ రోజుంతా సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు నిర్వహించసన్నారు. రెవ రోజు ప్రధాన ఆకర్షణ దుర్గాపూజ ముగింపును సూచించే సంతోషపరమైన సింధూర ఫేలా.. ఈ కార్యక్రమంలో మహిళలు ఒక్కత, ఆశీర్వారుం కోసం ఒకరికొకరు కుంకుమ దీపుకుంచారు. నవరాత్రి, దసరా సందర్భంగా ధీల్లిలోని మేజర్ ధ్యాన్ చంద్ర స్తోదియంలో నిర్వహిస్తున్న దీవీ9 ఫెస్టివల్ ఆఫ్ ఇండియా ఉత్సవాలు అంగరంగ శైవపంగా జరుగుతున్నాయి. ఈ ఉత్సవాల్లో భారీ సంబంధిత ప్రజలు పాల్గొంచున్నారు. నేడు ఫెస్టివల్ ఆఫ్ ఇండియా ఉత్సవాల ఏదవ రోజు.. చివరి రోజు. ఈ రోజు దుర్గాదేవి పూజ, అర్పనతో జాతర ప్రారంభమైంది. గత 4 రోజులుగా జరుగుతున్న జాతరలో దేశంలోని పలుపురు ప్రముఖులతో పాటు భారీ సంబంధితో ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

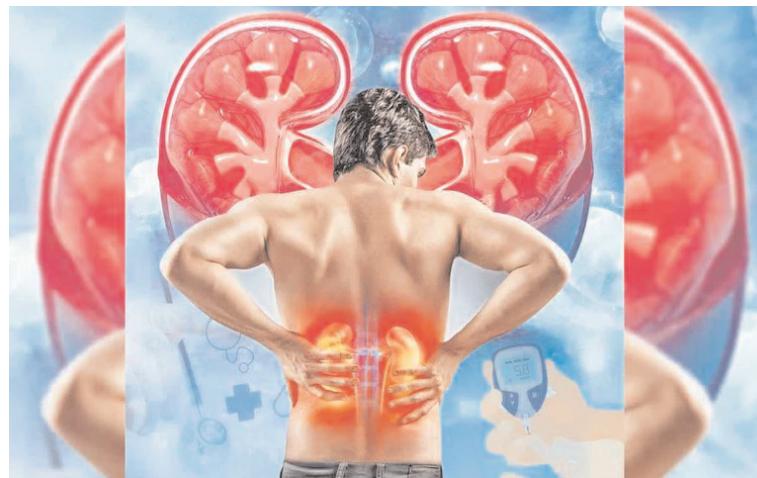






# మాత్రపిండం.. మధుమేహ గండం!

- දරුවාබේතික කිදුෂ දිස්ජ්



మధుమేహం.. ప్రధానంగా జీవనశైలి వ్యాధి. అన్ని వయసుల  
వారిలోనూ దయాబెట్టిన్ కేసులు పెరుగుతున్నాయి.  
ప్రపంచంలోనిమధుమేహ రోగులలో 17 శాతం మన రగ్గరే ఉన్నారు.  
కాబట్టి, భారతీ 'ప్రపంచ మధుమేహ రాజధానిగా మారిపోయింది.  
ఇండియన్ క్రానిక్ కిట్టీ డిసెస్ఎం (ఎస్ఎస్ఎం) తాజా అధ్యయనం  
ప్రకారం.. క్రానిక్ కిట్టీ వ్యాధి (సీకెడీ)కి ప్రధాన కారణం  
దయాబెట్టిక కిట్టీ డిసెస్ఎం దీర్ఘకాలిక మూత్రపీండాల (కిట్టీ) వ్యాధి  
కేసులలో దయాబెట్టిక కిట్టీ డిసెస్ఎం వాటా 24.9 శాతం. దీన్నే  
'దయాబెట్టిక నెప్రోఫెషన్' అనీ అంటారు. ఈ సమస్యలో  
బాధపడుతున్న రోగులు మూత్రపీండాల్ ప్రాచీన్లను కోల్పొతారు.  
సత్యరమే చికిత్స అండకపోతే కిట్టీలు వివలమయ్యే  
ప్రమాదం ఉంది. వివిధ ఆరోగ్య సమస్యల వల్ల  
పాడైపోయిన మూత్రపీండాలు.. సమర్థంగా రక్తాన్ని వడ  
బోయలేని పరిణితే 'క్రానిక్ కిట్టీ డిసెస్ఎం'. దీనిన్నలు  
శరీరంలోని ద్రవాలు (ప్లాయిష్), రక్తంలోని  
హృదాలు, బ్యాంకిల్, తెఱణ్ణెను, ఓంకోట్లే

# ಇಲಕ್ಟ್ರಾಲು ಕಂಪ್ಯೂಟಿಂಗ್..

మా పాప వయసు ఆరేండ్లు. ఏదాబికాలంగా  
 తరచూ పాటల్లో నొప్పి అంటూ ఏడుస్తుంది.  
 కానేపటీకే తగ్గిపాశయిందని చెబుతుంది. పిల్లల  
 దాక్షర్ణను సంప్రదించాం. పాట్ల స్వాన్ని కూడా  
 చేయించాం. ఎలాంటి సమస్యలైదని  
 నిర్ధారించారు. ఇది ప్రమాదకరమా? ఒడి  
 వయసు పిల్లల్లో పాట్లనొప్పి సాధారణమే.  
 చాలాసార్లు ఎలాంటి కారణమూ  
 ఉండకపోచచ్చు. పేగుల్లో చలనం వల్ల నొప్పిగా  
 అనిపించవచ్చు. అటి కానేపి. ఆ ఒక్కటి తప్పించి  
 ఏ ఇబ్బంది ఉండదు. ఇలాంటి సందర్భాల్లో  
 తల్లిదంత్రులుగా మనం.. పిల్లల బినచర్చను

గమనించాలి. మలబర్డకం ఉందేమా  
 తెలుసుకోవాలి. మల విస్రాన సాఫీగా  
 జరుగుతున్నదా లేదా అనేది కసుకోవాలి. అజ్ఞీల్లా  
 లక్షణాలు ఉంటే ఆహారంలో మసాలాలు  
 తగ్గించాలి. పాశపుకాహిరం ఇవ్వాలి. బయటి  
 తిండి దూరం పెట్టాలి. ప్రత్యేకించి అమ్మాయిల్లో  
 యూలిన్ ఇన్నెక్కన్ కూడా పాట్లనొప్పికి ఓ  
 కారణమే. అదే సమయంలో జడ్డ పెరుగుదల  
 ఎలా ఉందన్నాలీ విశ్లేషించుకోవాలి. అన్ని  
 సాధారణంగా ఉంటే అందించన అవసరం లేదు.  
 ముందు జాగ్రత్తా నిపుణలు సిఫారసుతో కొన్ని  
 పరీక్షలు చేయిస్తే సరిపోతుంది. బరువు

తగ్గిపోవడం, ఆకలి మండగించడం,  
 రక్తపోనుత, కామెర్లు, కీళ్లనొప్పులు,  
 మూత్రంలో మంట, బీర్కుఅలిక  
 విరేచనాలు, మలంలో రక్తం..  
 తదితర లక్ష్యాలు ఉంటే  
 మాత్రం వెంటనే  
 నిపుణులను  
 సంప్రదించాలి.

ఆజ్యాంది పదుతున్నవారిలో, ఊబకాయలలో, దయాబెలైన్ కిట్ వ్యాధులు వారసత్వం ఉన్న మధుమేహ రోగులలో.. ఈ ముప్పు ఎక్కువ. కాకపోతే, తొలిదశలో ఎలాంటి లక్షణాలూ బయటపడవు. అంతా సొధారణంగానే అనిపిస్తుంది. వ్యాధి ముఖురుతున్న సమయంలో.. ఆకలి మందగించడం, వికారం, వాంతలు, ఎంతకూ తగ్గని దురద, అలసట ఇజ్యాంది పెడతాయి.రక్తపోటు (బీఫీ) నియంత్రణ అసాధ్యం అవుతుంది. ప్రాణీస్తను కోల్పోతూ ఉండటం వల్ల సురగ్గలా వచ్చే మూత్రంబీ పాదాలు, మదమలు, చేతులు, కంట్లు తదితర భాగాల్లో వాపుసి రక్తంలో చక్కెర స్థాయి వేగంగా పడి పోపడం (ప్రాపోట్టుణ్ణిమియా), శ్వాస మంద కొడ్డిగా సాగడం.. రుగ్గుత ప్రధాన లక్షణాలు. ఎప్పుడో కానీ దయాబెలైన్ కిట్ డిస్ట్జెంచి చిక్కులు బయటపడవు. క్రమంగా శరీర కణాలంలో ద్రవాలు నిండిపోవడం (భూయాద్య రిషెస్ట్), రక్తంలో పొట్టాపైయం పెరగడం (ప్రైపర్కిలీమియా), గుండె, మెదడు, కంట్లు, కాళ్ళకు సంబంధించిన రక్త నాళాలు దెబ్బితినడం.. మొదలవుతుంది. ఈ ప్రభావాల మాలంగా గుండెపోటు, పక్కమాతం, చూపు తగ్గడం, పాదాల్లో అల్పర్మ లాంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. రక్తంలో పొమాగ్సోబీన్ పడిపోతుంది, ఎముకలు బలహీనపడతాయి. కిడ్లీల్లు తీవుంగా దెబ్బితింటాయి. దయాలిన్ లేదా కిడ్లీ మార్టిడి

# ពីរិអុលុដែលដឹកជញ្ជូន កម្ពុជាដោយ?



మా బాబు వయసు ఎనిమిదేండ్ల. తరచూ కండ్లలో నీళ్లు కారుతూ ఉంటాయి. కళ్లు రుద్ధకుంటాడు. కంటి పరీక్షలు కూడా చేయించాం. ఎలాంటి సమస్యలూ లేవని చెప్పాగు. కళ్లజోడు వాడమంటున్నారు. కొవిడ్ సమయం నుంచి మా వాడికి కంప్యూటర్ బాగా అలవాటింది. సెల్ఫోన్ కూడా ఉపయోగిస్తాడు. ఈ వ్యసనంతో కంటి సమస్యకు సంబంధం ఉందా? పరిప్పారం చెప్పగలరు. మీరు ఒకసారి పీడియాట్రీక్ ఆఫమాలజ్స్‌ను సంపర్చించడం ఉత్సమం. వైద్యుడి సలహా ప్రకారం.. అవసరమైతే కళ్లజోడు వాడంంది. నిజమే, కొవిడ్ లాక్డౌన్ చాలా జీవితాలను మార్చిసింది. మన అలవాట్లు, అభిరుచలలోనూ చాలా తేదాలు వచ్చాయి. ముఖ్యంగా కంటికి విపరీతమైన త్రమ పెరిగింది. శలితంగా నేత్ర వ్యవస్థలై ఒత్తిడి అధికమైంది. మీ బిడ్డకు తలనొప్పి, తలనొప్పితో పాటు వాంతులు కావడం తదితర సమస్యలు ఏప్పుడైనా ఉన్నాయా? ఉంటే ఆ విషయం వైద్యులతో చెప్పండి. మరిన్ని పరీక్షల ద్వారా సమస్య మూలాలను విశాఖించగా దిల్చాల్ఫ్ క్రిటిక్ గొంతు గొంతు

# អី វិលូល បារុស ធែរកត្តិ៍ដែ? អាម និរតិ៍ចំណុះ

చాలామంది పిల్లలు భోజనం సరిగా తినరు. తినుబండారాలనే ఎక్కువగా ఇష్టపడుతుంటారు. దీంతో బరువు పెరగకపోగా సన్మగా తయారపుతారు. ఇంకొందరు పిల్లలేమో ఎంత తిన్నా బరువు పెరగనే పెరగరు. ఏం తింటే బరువు పెరుగుతారో చూడండి. చాలామంది పిల్లలు భోజనం సరిగా తినరు. తినుబండారాలనే ఎక్కువగా ఇష్టపడుతుంటారు. దీంతో బరువు పెరగకపోగా సన్మగా తయారపుతారు. ఇంకొందరు పిల్లలేమో ఎంత తిన్నా బరువు పెరగనే పెరగరు. ఏం తింటే బరువు పెరుగుతారో చూడండి. బక్కగా ఉండే పిల్లలకు భోజనం, స్నాక్స్ అంటూ రోజుకి నాలుగు సార్లు తినేలా చూడండి. అదే సమయంలో ఆ ఆహారం వారికి నచ్చేలా సులువుగా తినగలిగేదిగా ఉండాలి. బక్కగా ఉండే పిల్లలకు భోజనం, స్నాక్స్ అంటూ రోజుకి నాలుగు సార్లు తినేలా చూడండి. అదే సమయంలో ఆ ఆహారం వారికి నచ్చేలా సులువుగా తినగలిగేదిగా ఉండాలి. ఉడికించిన కోడిగుడ్డు, పండతో చేసిన మిల్డ్ ఫేఫ్లు బరువు పెరిగేందుకు తోడ్డుపుతాయి. కోడిగుడ్డుతో చేసిన పదార్థాలు పొద్దున్నే అల్పాహారంగా ఇస్తే పిల్లలకు మాంసక్రూపులతో పాటు శక్తి కూడా లభిస్తుంది. ఉడికించిన కోడిగుడ్డు, పండతో చేసిన మిల్డ్ ఫేఫ్లు బరువు పెరిగేందుకు తోడ్డుపుతాయి. కోడిగుడ్డుతో చేసిన పదార్థాలు పొద్దున్నే అల్పాహారంగా ఇస్తే పిల్లలకు మాంసక్రూపులతో పాటు శక్తి కూడా లభిస్తుంది. జావ ఇస్తున్నప్పుడు దాన్నిటై పండ్ల ముక్కులు, ఎండుక్కు ఎక్కువ మోతాదులో వేసి పిల్లలకు ఆప్సాలి. పీన్స్ ట్ బటర్,

A close-up profile shot of a young girl with long, dark, curly hair. She is wearing a red and white patterned top. Her mouth is open as she holds a piece of food, possibly a sandwich or a piece of fruit, in her right hand. She is looking down at the food. The background is out of focus.

వేయించిన పశ్చిలు పిల్లలకు మంచి శక్తినిస్తాయి. జావ ఇస్తున్నప్పుడు దానిపై పండ్ల మక్కలు, ఎండుద్రాక్ష ఎక్కువ మోతాదులో వేసి పిల్లలకు ఇప్పాలి. పీస్టర్ బిటర్, వేయించిన పశ్చిలు పిల్లలకు మంచి శక్తినిస్తాయి. ఉడికించిన అలగడును నేరుగా కాకుండా ముదలూ చేసి ఆవకాశం ఇవ్వడం వక్కడా పిల్ల

పాలు, భీజ్ కలిపి తినాలి. భోజనం తర్వాత పాలతో చేసిన పదార్థం, పండ్లతో చేసిన క్లష్టమ్మ, అరటిపండుతో చేసిన పదార్థాలను పెట్టడం తప్పనిసరి. ఈ విధంగా తింటే బక్కగా ఉండే పిల్లలు క్రమంగా బరువు పెరుగుతారు. ఉడికించిన అలుగడ్డను నేరుగా కాకుండా ముశ్కలూ చేసి పాలు, భీజ్ కలిపి తినాలి. భోజనం తర్వాత పాలతో చేసిన పదార్థం, పండ్లతో చేసిన క్లష్టమ్మ, అరటిపండుతో చేసిన పదార్థాలను పెట్టడం తప్పనిసరి. ఈ విధంగా తింటే బక్కగా ఉండే పిల్లలు క్రమంగా బరువు పెరుగుతారు. పాలు, పెరుగు కలిపిన అన్నుం తింటే బరువు పెరగడానికి దోహదపడతాయి. పాలు, పెరుగు కలిపిన అన్నుం తింటే బరువు పెరగడానికి దోహదపడతాయి. చిరుతిండ్లతో ఆకలి నశించే అవకాశం ఉంటుంది. ఎక్కువ శాతం పండ్ల, పండ్ల రసాలు ఇవ్వడం మంచిది. ఇడ్లీలు, మినుప లడ్డులు తీసిపించడం వల్ల కూడా పిల్లలు బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. చిరుతిండ్లతో ఆకలి నశించే ఉంటుంది. ఎక్కువ శాతం పండ్ల, పండ్ల రసాలు మంచిది. ఇడ్లీలు, మినుప లడ్డులు తీసిపించడం వల్ల లు బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది.

# చెస్తతన్నే సున్నం చెస్త ఏంచిందా? వేడి నీటిన్నీలా?



కాలమేదైనా కొండరు చల్లని నీళ్తతో, మరికొండరు వేడి నీళ్తతో స్నానం చేస్తుంటారు. కానీ నాటి వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలుంటాయో చాలామండికి తెలియదు. చల్లని నీళ్తతో స్నానం వల్ల దీర్ఘకాలికంగా లాభం లేదా సష్టుం చేకూర్చే అంశాలేంటో చూద్దాం.. కాలమేదైనా కొండరు చల్లని నీళ్తతో, మరికొండరు వేడి నీళ్తతో స్నానం చేస్తుంటారు. కానీ నాటి వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలుంటాయో చాలామండికి తెలియదు. చల్లని నీళ్తతో స్నానం వల్ల దీర్ఘకాలికంగా లాభం లేదా సష్టుం చేకూర్చే అంశాలేంటో చూద్దాం.. కాలమేదైనా కొండరు చల్లని నీళ్తతో, మరికొండరు వేడి నీళ్తతో స్నానం చేస్తుంటారు. కానీ నాటి వల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనాలుంటాయో చాలామండికి తెలియదు. చల్లని నీళ్తతో స్నానం వల్ల దీర్ఘకాలికంగా లాభం లేదా సష్టుం చేకూర్చే అంశాలేంటో చూద్దాం.. చాలామంది చల్లని నీళ్త తాగినా, చల్లలీ నీళ్తతో స్నానం చేసినా జలబు, దగ్గ వస్తుందని భయపడుతుంటారు. కానీ ఇది నిజం కాదు. చస్టీలీతో స్నానం చేస్తే నెల రోజుల్లో బరువు తగ్గుతాని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. చస్టీలీతో స్నానం చేస్తే రక్తప్రసరణ కూడా మెరుగుపడుతుంది. చాలామంది చల్లని నీళ్త తాగినా, చల్లలీ నీళ్తతో స్నానం చేసినా జలబు, దగ్గ వస్తుందని భయపడుతుంటారు. కానీ ఇది నిజం కాదు. చస్టీలీతో స్నానం చేస్తే నెల రోజుల్లో బరువు తగ్గుతాని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. చస్టీలీతో స్నానం చేస్తే రక్తప్రసరణ కూడా మెరుగుపడుతుంది. చస్టీలీతో స్నానం చేస్తే నీళ్తతో స్నానం ఉపయోగపడుతుంది. శరీరానికి తగిలినప్పుడు రక్తప్రసరణ పెరిగి గుండి అరోగ్యంగా ఉండేలా చూస్తుంది. ముఖ్యంగా శరీరంలో అనారోగ్యాలతో పోరాడే తెల్ల రక్తకణాల వ్యాధికి చస్టీల్లో దోహదపడతాయి. రోగ నిరోధక శక్తి మెరుగుపడటానికి కూడా చస్టీల్లో స్నానం ఉపయోగపడుతుంది. చస్టీల్లో శరీరానికి తగిలినప్పుడు రక్తప్రసరణ పెరిగి గుండి అరోగ్యంగా ఉండేలా చూస్తుంది. ముఖ్యంగా శరీరంలో అనారోగ్యాలతో పోరాడే తెల్ల రక్తకణాల వ్యాధికి చస్టీల్లో దోహదపడతాయి. రోగ నిరోధక శక్తి మెరుగుపడటానికి కూడా చస్టీల్లో స్నానం ఉపయోగపడుతుంది. శరీరానికి అలనట, మనసుకు ఒక్కింగిా ఉన్నప్పుడు చల్లని నీళ్తతో స్నానం చేస్తే మంచి ఉపశమనం ఉంటుంది. ఊపిరితిత్తులు బాగా పనిచేయడానికి కూడా చస్టీల్లో స్నానం ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. కాలాలకు అతీతంగా చస్టీల్లో స్నానం చేస్తే మంచిది. శరీరానికి అలనట, మనసుకు ఒక్కింగిా ఉన్నప్పుడు చల్లని నీళ్తతో స్నానం చేస్తే మంచి ఉపశమనం ఉంటుంది. ఊపిరితిత్తులు బాగా పనిచేయడానికి కూడా చస్టీల్లో స్నానం ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. కాలాలకు అతీతంగా చస్టీల్లో స్నానం చేస్తే మంచిది. చల్లికాలంలో సైతం చల్లని నీళ్తతో స్నానం చేయడం మంచిది. శరీర దృఢత్వానికి కూడా చస్టీల్లో స్నానం ఉపయోగపడుతుంది. చర్చ సంరక్షణకు కూడా చస్టీల్లో ఎంతగానో ఉపయోగపడుతాయి. చల్లలీ నీళ్త రక్తప్రసరణు వేగవంతం చేస్తాయి. అందుకని ఒక్కసారిగా వేడిగా ఉన్న శరీరంపై చల్లలీ నీళ్త పోస్తే గుండ పోటు వచ్చే అవకాశం ఉన్నది. కాబట్టి స్నానానికి ఉపక్రమించిన తర్వాత పాదాల దగ్గర నుంచి ప్రారంభించాలి.