ఇంటర్‌నెట్‌లో 'ఇంద్రప్రభ'

www.indraprabha.com
వెబ్‌సైట్ ద్వారా చూడవచ్చు. ఆన్‌లైన్ ద్వారా ప్రకటనలను ఇచ్చేందుకు సంప్రదించాల్సిన ఫోన్ నంబర్
73864 93385
email :indraprabhaknr@gmail.com

నవతరం తెలుగు దినపత్రిక
ఇంద్రప్రభ
నిజం మా ఆయుధం

విలేకరులు కావలెను

ఇంద్రప్రభ దినపత్రిక తెలుగు రాష్ట్రాలల్లో, జిల్లాల్లో, మండలాల వారిగా, విలేకరులు కావలెను. ఆసక్తి గల అభ్యర్థులు, తెలుగు భాషా పరిజ్ఞానం కల్గి ఉండి, సామాజిక పరిసర ప్రాంతాలపై అవగాహన కల్గి ఉండి వాక్‌చాతుర్యం గల అభ్యర్థులకు విలేకరులుగా పనిచేయుటకు అవకాశం కల్పిస్తున్నాం

ఎడిటర్: బోనాల తిరుమల్ 73864 93385

: Published at karimnagar, Circulated in: Telangana   గురువారం 23-04-2026   సంపుటి : 15,   సంచిక :299   పేజీలు. 8, వెల రూ. 3

రేపు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అధ్యక్షతన
క్యాబినెట్ భేటీ

ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అధ్యక్షతన రేపు తెలంగాణ మంత్రివర్గం భేటీ కానుంది. ఈ సమావేశంలో కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టుపై జస్టిస్ పీసీ ఘోష్ కమిషన్ ఇచ్చిన నివేదిక, దానిపై హైకోర్టు వెలువరించిన తీర్పు గురించి ప్రధానంగా చర్చించనున్నారు. కోర్టు ఆదేశాల నేపథ్యంలో ప్రభుత్వం ముమ్ముందు ఎలాంటి అడుగులు వేయబోతుందనే అంశం ఇప్పుడు రాష్ట్ర రాజకీయాల్లో ఆసక్తికరంగా మారింది.రాష్ట్ర సచివాలయంలో జరిగే ఈ సమావేశంలో కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు అక్రమాలపై విచారణ వేగవంతం చేయడం గురించి నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. హైకోర్టు తీర్పును క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి తదుపరి న్యాయపరమైన చర్యలపై మంత్రులతో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సంప్రదింపులు జరుపుతారు. పాలనాపరమైన ఇతర కీలక అంశాలతో పాటు ప్రజా సమస్యల పరిష్కారంపై కూడా ఈ భేటీలో చర్చించే అవకాశం ఉంది.కోర్టు తీర్పుపై మంత్రి ఉత్తమ్ స్పందనకోర్టు తీర్పుపై మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి స్పందిస్తూ కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. మాజీ సీఎం కేసీఆర్, హరీశ్ రావులకు కోర్టు క్లీన్ చిట్ ఇవ్వలేదని ఆయన స్పష్టం చేశారు. విచారణ కమిషన్ నియామకాన్ని హైకోర్టు సమర్థించిందని, కేవలం సాంకేతిక కారణాల వల్లే కొన్ని మార్పులు సూచించిందని పేర్కొన్నారు. విచారణ పారదర్శకంగా సాగుతుందని, బాధ్యులపై కఠిన చర్యలు ఉంటాయని ఆయన ధీమా వ్యక్తం చేశారు.

బోసిపోయిన వేములవాడ బస్టాండ్.

- ఆర్టీసీ సమ్మెతో వేములవాడలో ప్రజల ప్రయాణసంకటం

- బస్సులు లేక వెలవెల పోయిన బస్టాండ్

వేములవాడ, ఏప్రిల్ 22, ఇంద్రప్రభ : తెలంగాణ ఆర్టీసీ కార్మికుల జేఏసీ పిలుపుమేరకు సమ్మె ప్రారంభమైంది. తమ న్యాయమైన డిమాండ్ పరిష్కరించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి సమ్మె నోటీసు ఇచ్చి 45 రోజులకు కూడా స్పందన లేకపోవడంతో తప్పని పరిస్థితిలో సమ్మెకు దిగామని నాయకులు తెలిపారు. ఆర్టీసీ సమ్మెతో వేములవాడ డిపోలో బస్సులు ఎక్కడికెక్కడ నిలిచిపోయాయి. తెల్లవారుజామున ఆర్టీసీ కార్మికులు డిపో ముందు నిరసన వ్యక్తం చేస్తూ, డిమాండ్లను పరిష్కరించాలని నినాదాలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా వేములవాడ డిపో ఆర్టీసీ నాయకులు మాట్లాడుతూ, ప్రజా ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తర్వాత, మేనిఫెస్టోలో ఉన్న డిమాండ్లను పరిష్కరించాలని కోరుతున్న ప్రభుత్వం పెడచెవిన పెట్టిందని, తప్పని పరిస్థితుల్లో సమ్మెకు దిగామని, ఇప్పటికైనా తమకు రావలసిన పిఆర్సిని, పెండింగ్ బకాయిలను చెల్లించి, 32 న్యాయమైన డిమాండ్లను తీర్చాలని డిమాండ్ చేశారు.

సనుగుల పాఠశాలలో ఘనంగా
పాఠశాల వార్షికోత్సవం

చందుర్థి, ఏప్రిల్ 22, ఇంద్రప్రభ : : ప్రాథమిక పాఠశాల సనుగులలో పాఠశాల వార్షికోత్సవం ఘనంగా నిర్వహించారు ఇందులో వేములవాడ శాసన సభ్యులు ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్ గారు ప్రత్యేక ఆహ్వానితులుగా వచ్చి పాఠశాల విద్యార్థులను ఆశీర్వదించారు ఇందులో వారు మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం విద్యకోసం మొదటి ప్రాధాన్యతను ఇస్తుందని పిల్లలకు నాణ్యమైన విద్యను అందించడానికి డి.ఎసీల ద్వారా ఉపాధ్యాయుల నియామకాలను చేపడుతుందని ఇంటర్నేషనల్ స్థాయికి తగ్గ పాఠశాలలు కళాకారులు ఏర్పాటు చేసి విద్యను అందిఅతున్నామని చదుకున్న పిల్లలకి ఉద్యోగ రంగాల్లో ట్రైనింగ్ ఇచ్చి ఉద్యోగం ఇచ్చేలా కృషి చేస్తున్నమని అన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ బొడిగె లావణ్య అనిల్ ఉప సర్పంచ్ శెనిగరపు స్వామి ప్రధానోపాధ్యాయులు కటుకూరి ముఖేష్ మరియు నాయకులు పాల్గొన్నారు

వచ్చే విద్యా సంవత్సరానికి ముందే హాస్టళ్లు, గురుకులాల్లో మరమ్మత్తులు పూర్తి చేయాలి:
జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష

పెద్దపల్లి , ఏప్రిల్ -22, ఇంద్రప్రభ: ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమంలో భాగంగా వెల్ఫేర్ వీక్ సందర్భంగా హాస్టళ్లు, గురుకులాల్లో చేపట్టిన చిన్నపాటి మరమ్మత్తు పనులను వచ్చే విద్యా సంవత్సరం ప్రారంభానికి ముందే పూర్తి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష అన్నారు.జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష బుధవారం ఫీల్డ్ సందర్శనలో భాగంగా సుల్తానాబాద్ ఎస్సీ రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలను సందర్శించి అక్కడ సదుపాయాలను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష మాట్లాడుతూ....డోర్లు, కిటికీల మరమ్మత్తులకు సంబంధించిన అంచనాలను ఈరోజు సాయంత్రం వరకు సమర్పించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. అవసరమైన బడ్జెట్ విడుదలకు చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. పాఠశాలలోని కంప్యూటర్ ల్యాబ్, డైనింగ్ హాల్‌ను పరిశీలించి, విద్యార్థులకు మెరుగైన సదుపాయాలు కల్పించే దిశగా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు.అన్ని మరమ్మత్తు పనులను నిర్దేశిత గడువులో పూర్తి చేసి విద్యార్థులకు సౌకర్యవంతమైన వాతావరణం కల్పించాలని కలెక్టర్ స్పష్టం చేశారు.
అలాగే విద్యార్థులకు అందించే ఆహార నాణ్యతపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని, కిచెన్ పరిసరాలను క్రమం తప్పకుండా పరిశీలించాలని, ఆహారం నిల్వ విధానాన్ని తనిఖీ చేయాలని సంబంధిత సిబ్బందికి సూచించారు.
ఈ పర్యటనలో జిల్లా కలెక్టర్ వెంట కళాశాల ప్రిన్సిపల్ కృష్ణమాచార్య, సంబంధిత అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఎస్.ఆర్.ఆర్. ప్రభుత్వ కళాశాలలో 'ప్రపంచ ధరిత్రీ దినోత్సవం 2026...
బోటనీ అండ్ బియాండ్' జాతీయ వెబినార్ దిగ్విజయం

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ ఏప్రిల్ 22: పర్యావరణ పరిరక్షణ కేవలం నినాదం కాదు, అది ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని చాటుతూ కరీంనగర్‌లోని ఎస్.ఆర్.ఆర్. ప్రభుత్వ కళాశాల (అటానమస్) వృక్షశాస్త్ర విభాగం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఒక రోజు జాతీయ వెబినార్ వైజ్ఞానిక స్ఫూర్తితో దిగ్విజయంగా ముగిసింది. "బోటనీ అండ్ బియాండ్: అవర్ పవర్ -- అవర్ ప్లానెట్") అనే ఇతివృత్తంపై నిర్వహించిన ఈ వెబినార్, తెలంగాణ ప్రభుత్వ 'ప్రజాపాలన -- ప్రగతి ప్రణాళిక' (100 రోజుల కార్యాచరణ) లో భాగంగా జరిగింది. ఈ సందర్భంగా కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ మరియు ప్యాట్రన్ ప్రొఫెసర్ కె. రామకృష్ణ గారు మాట్లాడుతూ, పర్యావరణ సుస్థిరత మరియు పర్యావరణ వ్యవస్థల పునరుద్ధరణ వంటి అంశాలే 'మన శక్తి -- మన గ్రహం' ఉద్యమానికి మూలస్తంభాలని పేర్కొన్నారు. కేవలం భావోద్వేగంతో కాకుండా, శాస్త్రీయ విశ్లేషణతోనే ప్రకృతి సంపదను కాపాడుకోగలమని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. వృక్షశాస్త్ర విభాగాధిపతి మరియు కన్వీనర్ ప్రొఫెసర్ తిరుకోవెల శ్రీనివాస్ జీవవైవిధ్య పరిరక్షణ మరియు వాతావరణ సమతుల్యతలో వృక్షశాస్త్రం యొక్క అనివార్యతను వివరిస్తూ, సంప్రదాయ బోధనకు అతీతంగా ఆధునిక పర్యావరణ సవాళ్లకు శాస్త్రీయ పరిష్కారాలను వెతకాలని ఆకాంక్షించారు.ఈ వెబినార్‌లో ముఖ్య వక్తగా విచ్చేసిన హైదరాబాద్ హుస్సేనీ ఆలమ్ ప్రభుత్వ మహిళా డిగ్రీ కళాశాల అకడమిక్ కోఆర్డినేటర్ డాక్టర్ పెర్క లత గారు వృక్షజాలం ఎదుర్కొంటున్న అంతరించిపోయే ముప్పు , గ్లోబల్ వార్మింగ్ ప్రభావం మరియు కార్బన్ సీక్వెస్ట్రేషన్ ప్రక్రియలో మొక్కల పాత్రను శాస్త్రీయంగా విశ్లేషించారు. ఈ మేధోమథనంలో పర్యావరణ ఆవశ్యకతను తెలిపే పలు కీలక గణాంకాలను చర్చించారు. ముఖ్యంగా, ఒక పరిణతి చెందిన చెట్టు ఏడాదికి సుమారు 22 కిలోల కార్బన్ డయాక్సైడ్‌ను గ్రహించి కార్బన్ సింక్ గా పనిచేస్తుందని, ఐక్యరాజ్యసమితి నివేదికల ప్రకారం అంతరించిపోయే దశలో ఉన్న 1 మిలియన్ జీవజాతులను కాపాడుకోవాల్సిన బాధ్యత మనపై ఉందని స్పష్టం చేశారు. అడవులు ఒక ఎకరానికి ఏడాదికి సుమారు 18 మందికి సరిపడా ప్రాణవాయువును అందిస్తాయని, అలాగే ఒక పెద్ద చెట్టు రోజుకు సగటున 250 నుండి 400 గ్యాలన్ల నీటిని ఆవిరి రూపంలో వాతావరణంలోకి విడుదల చేస్తూ వర్షపాతానికి దోహదపడుతుందని వివరించారు. వృక్షాల వేర్లు నేల కోతను అరికట్టడమే కాకుండా భూగర్భ జలాల మట్టాన్ని పెంచడంలో 30% అదనపు పాత్ర పోషిస్తాయని శాస్త్రీయ ఆధారాలతో నిరూపించారు.ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ డాక్టర్ పడాల తిరుపతి అత్యంత సమర్థవంతంగా సమన్వయం చేసిన ఈ కార్యక్రమంలో దేశవ్యాప్తంగా వివిధ విశ్వవిద్యాలయాలు, స్వయంప్రతిపత్తి కళాశాలల నుండి వందలాది మంది పరిశోధకులు, అధ్యాపకులు మరియు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమ ముగింపులో నిర్వహణ కమిటీ సభ్యులు డాక్టర్ రౌతు రాధాకృష్ణ, డాక్టర్ మహ్మద్ తాహెర్ హుస్సేన్, డాక్టర్ కందుకూరి కళాజ్యోతి, డాక్టర్ బుంగ తిరుపతి, డాక్టర్ మహ్మద్ తాజుద్దీన్, డాక్టర్ అసంపల్లి స్వరూప రాణి, డాక్టర్ రవిరాజ్ అతిథులకు, ఎన్.ఎస్.ఎస్. వాలంటీర్లకు మరియు పాల్గొన్న ప్రతినిధులకు కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. ఈ వెబినార్ ద్వారా విద్యార్థుల్లో పర్యావరణ బాధ్యతాభావం మరియు శాస్త్రీయ దృక్పథం మరింత బలపడిందని కళాశాల యాజమాన్యం వెల్లడించింది.

వరి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని
ప్రారంభించిన మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్
రొండి రాజు

వేములవాడ, ఏప్రిల్ 22, ఇంద్రప్రభ : రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా వేములవాడ నియోజకవర్గ పరిధిలోని వేములవాడ అర్బన్ మండలం మారుపాక చంద్రగిరి, సంక పెల్లి గ్రామాలలో వరి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని వేములవాడ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ రొండి రాజు ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై ప్రారంభించారు..రైతులు కొనుగోలు కేంద్రాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు...ఈ కార్యక్రమంలో మార్కెట్ కమిటీ వైస్ చైర్మన్ కనికరపు రాకేష్, డైరెక్టర్లు దైత కుమార్, ఖమ్మం గణేష్, కత్తి కనకయ్య, విద్యాసాగర్, అర్బన్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు పిల్లి కనకయ్య, మరియు ఆయా గ్రామాల సర్పంచులు, వార్డు మెంబర్లు కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు పాల్గొన్నారు..

అక్షరాభ్యాసం

ఇంద్ర ప్రభ పెగడపల్లి ఏప్రిల్ 22 జగిత్యాల జిల్లా పెగడపల్లి మండలంలోనికీచులాటపల్లి గ్రామంలోనిఅంగన్వాడి కేంద్రంలో శ్రీమంతం అక్షరాభ్యాసం కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది ఇట్టి కార్యక్రమంలో గ్రామసర్పంచ్ రాచకొండ ఆనంద్ కుమార్ అంగన్వాడి ఉపాధ్యాయు రాలు పద్మఏఎన్ఎం వెంకటలక్ష్మి ఆశవర్కర్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఉపాధి హామీ కూలీలకు ఓఆర్ఎస్ ప్యాకెట్స్ అందజేత

ఇంద్రప్రభ పెగడపల్లి ఏప్రిల్ 22 జగిత్యాల జిల్లా పెగడపల్లి మండలంలోని లింగాపూర్ గ్రామపంచాయతీ తరుపున ఓఆర్ఎస్ ప్యాకెట్స్ అందజేయడం జరిగిందిఈసందర్భంగా గ్రామ సర్పంచ్ కాశెట్టి వీరేశం మాట్లాడుతూ ఎండలు తీవ్రంగా ఉన్నందున ఉపాధి హామీ కూలీలు వడదెబ్బ గురికాకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు ఇట్టి కార్యక్రమంలో పంచాయతీ కార్యదర్శి లావణ్య వినీత ఆశావర్కర్లు శంకరవ్వసుజాత ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్ రమేష్ ఉపాధి హామీ కూలీలు పాల్గొనడం జరిగింది

సంపాదకీయం

సమంగా జీవించే హక్కు అందరిది

ఈ ప్రపంచంలో మనుషులందరూ స్వేచ్ఛగా, సమాన హౌదా కలిగిన హక్కులతోనే జన్మిస్తారు. జాతి, వర్ణం, లింగం, భాష, మతం, జాతీయత, పుట్టుక, సంపద, హౌదాలు, రాజకీయ అభిమతాలు మొదలైన తేడాలు ఏమీలేకుండా ప్రతి ఒక్కరికీ మానవ హక్కులు ఉన్నాయి. అనేది విశ్వమానవ హక్కుల ప్రకటన సారాంశం. ఐక్య రాజ్య సమితి సాధారణసభ ద్వారా 1948 డిసెంబరు 10న ఈ మానవ హక్కుల తీర్మానాన్ని ఆమోదించింది. అందువలన అప్పటి నుండి ప్రతిఏటా డిసెంబరు 10ని అంతర్జాతీయ మానవ హక్కుల దినోత్సవంగా జరుపుకుంటున్నాం. ఎలాంటి పరిస్థితులు, అవకాశాలు లేకుండా మానవుల మనుగడ, అభివృద్ధి సాధ్యం కాదో, ఆయా పరిస్థితులు, అవకాశాలు కల్పించేవే మానవ హక్కులు అని పరిశీలకుల అభిప్రాయం. మనిషిగా పుట్టిన తర్వాత స్వభావ సిద్ధంగా ఆ మనిషికి లభించే హౌదాకు, జీవితానికి, ఏమాత్రం భంగం కలగని రీతిలో ఆయా దేశాల్లో పాలన సాగాలని, పరిస్థితులను తదనుగుణంగా మలచుకోవాలనేది తీర్మానం ఉద్దేశ్యం.'మానవీయత' అనే తాత్విక భూమికపై రూపొందిన ఈ హక్కులను మానవజీవన విధానం నుండి ఎవ్వరూ విడదీయలేరు. మానవ సమగ్రాభివృద్ధిని మానవ హక్కుల సాధన, స్థాయి ప్రాతిపదికనే లెక్కకట్టడం ఆధునిక కొలమానం పద్ధతి కూడా. అయితే ఇటీవల భారత్‌లో మానవ హక్కులు ప్రమాదంలో పడ్డాయని అమెరికా ప్రభుత్వ ఏజెన్సీ అయిన అంతర్జాతీయ మత స్వేచ్ఛా కమిషన్ (ఐ.ఆర్.ఎఫ్.) తెలిపింది. 'లౌకిక పునాదులపై ఉన్న భారతదేశాన్ని అక్కడ బీజేపీ సారథ్యంలోని ప్రభుత్వానికి చెందిన జాతీయ, రాష్ట్ర, ప్రాంతీయ స్థాయి నేతలు కొందరు కుల, మత, రాజకీయ విధానాలను ముందుకు తీసుకువెళుతూ హిందూ దేశంగా మార్చే పనిలో ఉన్నారు. ఫలితంగా భారత్‌లో మతపరంగా మైనార్టీలుగా ఉన్నవారు ప్రమాదంలో పడ్డారు' అని ఆ నివేదిక వ్యాఖ్యానించింది. ఇది ఎంత వాస్తవమో ఇక్కడి పౌరులకు అనుభవమే అయినప్పటికీ ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఈ నివేదిక నేడు సంచలనం రేకెత్తించింది. భారత ప్రజల మానవ హక్కులకు సంబంధించి చర్చను లేవనెత్తింది. అంతేకాదు, సామాజిక మాద్యమాల ద్వారా తప్పుడు సమాచారాన్ని ప్రచారం చేస్తూ మైనార్టీలపై విద్వేష భావాన్ని రగిలిస్తున్నట్టుకూడా ఆ నివేదిక వక్కాణించింది. ఉదాహరణగా కర్నాటక ప్రభుత్వం ముస్లిం బాలికలు, యువతుల వస్త్రధారణ హిజాబ్‌ను పేర్కొంటూ, ఆ కారణంగా వారి చదువును, ఎదుగుదలను, అభివృద్ధిని ఆటంక పరుస్తున్న వైనాన్ని ఎండగట్టింది. భారతదేశం వంటి లౌకిక దేశంలో సర్వమత సామరస్యమే శాంతి భద్రతలకు మూలకారణం అని తెలుపుతూ, మతస్వేచ్ఛకు, మైనార్టీల భద్రతకు ప్రమాదం వాటిల్లితే, అంతిమంగా మానవ హక్కులకు, ప్రాణాలకు ముప్పుతప్పదని హెచ్చరించింది.అయితే, మానవ హక్కులను కొందరు రాజకీయ దృక్కోణంలో నుంచి చూస్తున్నారని, అందువల్ల దేశ ప్రతిష్ట దెబ్బతింటున్నదని ఆ మధ్యన ప్రధాని నరేంద్రమోడీ చేసిన వ్యాఖ్యను ఎవ్వరూ మరచిపోలేదు. ఎక్కడో ఓ చోట చిన్న ఘటన జరిగినా మానవ హక్కుల ఉల్లంఘనగా అభివర్ణించే కొందరు ఆ మాదిరి ఘటనలే మరోచోట జరిగితే మౌనం వహిస్తున్నారనేది మోడీగారి అభిప్రాయం. కాంగ్రెస్ నేతలు రాహుల్‌గాంధీ, ప్రియాంక గాంధీలు మైనార్టీల, దళిత హక్కుల ఛాంపియన్‌లుగా చెప్పుకుంటారని, కానీ వారిపార్టీ ఏలుబడిలోని రాజస్థాన్‌లో దళితులపై జరుగుతున్న దాడులపట్ల వారు మౌనం వహిస్తున్నారనేది ప్రధాని మోడీ అభిప్రాయంగా బీజేపీ అధికార ప్రతినిధి సింబిత్ పాత్ర అప్పుడు చెప్పుకొచ్చారు. కాగా ఢిల్లీ కిసాన్ ఉద్యమం సందర్భంగా... లఖింపూర్ ఖేరీ ఘటనలో ఉద్యమనేతలను పట్టపగలు వాహనంతో ఢకొట్టి హతమార్చిన విషయాన్ని బీజేపీ ఇలాంటి ప్రత్యారోపణలతో మరుగుపరుచుకోవడం సాధ్యం కాదనే విషయం తెలుసుకోలేకపోతున్నది. ఈ దుర్మార్గానికి పాల్పడిన వ్యక్తి (కేంద్రమంత్రి కుమారుడు) పట్ల ఇప్పటికీ పక్షపాత వైఖరినే ప్రదర్శిస్తున్నది. ప్రజల హక్కులను కాలరాస్తూ, అత్యాచారాలకు, హత్యలకు నిస్సిగ్గుగా, బహిరంగంగా పాల్పడుతున్న స్వపక్ష కార్యకర్తలపట్ల ఉదాసీన వైఖరేకాదు, రక్షించే వైఖరిని కూడా బీజేపీ అనుసరించడం కండ్ల ముందున్న కఠోర వాస్తవం. అందుకు తార్కాణం, బిల్కిస్ బానో కేసు. ఆ నేరస్థులకు క్షమాభిక్ష పెట్టి స్వాగత సత్కారాలతో జైళ్ళనుండి తీసుకురావడం భరించలేనిది.సాటి మనిషిని మనిషిగా చూడటం అంటేనే ఆ మనిషికి గల హక్కులను గౌరవించడం అని అర్థం చేసుకోవాలి. ఇదే అత్యున్నత సంస్కారం. ఇదే ఆధునిక మానవీయ సంస్కృతిగా నేడు ఎల్లెడలా విలసిల్లుతున్నది. ఈ నేపథ్యంలో చూసినప్పుడు 'మానవ హక్కులు' అనేవి కేవలం రాజకీయ పరిభాష మాత్రమే కాదని, మానవహక్కులకు – మానవ సంస్కృతికి విడదీయలేని సంబంధం ఉన్నట్టు గమనించగలం.నీవెలా నీ కనీస అవసరాలు తీర్చుకుంటూ సుఖ సంతోషాలతో, ప్రమాణాలతో జీవిస్తున్నావో, నీ సాటి మనిషి కూడా (కుల, మత, ప్రాంత, లింగ, బాషా, జాతి బేదాలు ఏవైనా) నీలాగనే సమంగా సుఖ సంతోషాలతో జీవించాలని కోరుకోవడమే నిజమైన సంస్కారం. అందుకే మానవులందరం సమానంగా జీవించే హక్కుకై పోరాడదాం అనే నినాదం నేడు సర్వత్రా ప్రపంచ నినాదమైంది. కాగా మహిళా హక్కులు మానవహక్కులే అనే స్పృహ ఇప్పటికీ చాలా దేశాల్లో పాలకులకు లేకుండా పోయింది. మనం జీవిస్తున్నది పురుషాధిక్య ప్రపంచంలో కదా!ఈ విషయాన్ని ఎందుకు ప్రస్తావించవలసి వచ్చిందంటే ఇరాన్ దేశంలో ఇటీవల మహిళల నిర్బంధ హిజాబ్ వస్త్రధారణకు వ్యతిరేకంగా సాగిన ఉద్యమంలో పాల్గొన్న పదిహేనువేల మంది ప్రజానీకానికి (ఆడ, మగ) ఆ దేశ ప్రభుత్వం 'నిర్ణయాత్మక శిక్ష' విధించింది. గుణపాఠం పేరుతో ఉద్యమకారులకు మరణశిక్షలు సైతం అమలయ్యాయి. ఈ మధ్యకాలంలో ఉద్యమాన్ని ఊచకోత కోసిన సందర్భమిది. దీనిని ఐక్యరాజ్యసమితికి సంబంధించిన 16మంది మానవహక్కుల ప్రతినిధులు తీవ్రంగా ఖండించారు. శిక్షలను ఖరారుచేస్తూ ఆదేశ పార్లమెంటే తీర్మానం చేయడం గమనార్హం. దేవునికి వ్యతిరేకంగా యుద్ధం చేసినందుకు ఆ 'దైవ ద్రోహులకు' శిక్ష విధించినట్టు తీర్మానం తెలిపింది. ఆధునిక ప్రజాస్వామ్య యుగంలో దేవుని పేరిట ఇలా ఉద్యమకారులపై శిక్షలు వేయడం ఎంత వరకు సమంజసం అనే ప్రశ్న ఉత్పన్నమయింది. 'ఒక్క ఇరాన్‌లోనే కాదు, చాలా దేశాల్లో మత రాజ్యాల్లో ఇప్పటికీ ఇలా దేవుని పేరిట, మతం పేరిట ప్రభుత్వాలు సాధారణ ప్రజల జీవితాల్లోకి, అలవాట్లలోకి అక్రమంగా చొరపడుతున్నాయి. పక్క రాజ్యం స్వభావాన్ని మనం అంచనా వేయగలం అంటాడు అంటోని గ్రాంసీ. ఉత్పత్తి సంబంధాల ద్వారా నెలకొనే మానవ సంబందాలు దెబ్బతినకుండా ఎప్పటికప్పుడు సజీవంగా, సమిష్టిగా పటిష్టమొనర్చడంలోనే మానవ హక్కుల ఉద్యమం పురుడు పోసుకుంటుందని చెబుతాడు. ఆధిపత్య పాలకులు రాజ్యాన్ని ప్రధానశక్తిగా సమాజాన్ని ద్వితీయశక్తిగా నిలుపుతారని, జీవితాన్ని తలక్రిందులు చేయడం అంటే ఇదేనని వ్యంగ్యంగా చమత్కరిస్తాడు. మానవహక్కులకు ఎప్పుడూ సమాజమే కేంద్రం తప్ప రాజ్యం కానేకాదని గ్రాంసీ నిర్ద్వందంగా ప్రకటిస్తాడు. కనుకనే మానవహక్కుల ఉద్యమకార్యకర్తలు నిరంతరం మానవ సమాజానికి కాపుకొస్తూ రాజ్యంపై ధిక్కార స్వరం వినిపిస్తూంటారు.

బీజేపీ పార్టీ ఉమ్మడి మండలల అధ్యక్షులు చిట్యాల సురేష్, నాగం శివకుమార్ ఆధ్వర్యంలో దిష్టిబొమ్మ దహనం

ఇంద్రప్రభ న్యూస్ ఏప్రిల్ 22 జగిత్యాల జిల్లా మేడిపల్లి మండల కేంద్రంలో ఈరోజు భారతీయ జనతా పార్టీ మేడిపల్లి ఉమ్మడి మండలల అధ్యక్షులు చిట్యాల సురేష్, నాగం శివకుమార్, ఆధ్వర్యంలో, భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ గారిపై అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేసిన, కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు మల్లికార్జున ఖర్గే దిష్టిబొమ్మ దాహనం చేయడం జరిగింది. ఈకార్యక్రమంలో భారతీయ జనతా పార్టీ మేడిపల్లి మండల శాఖ అధ్యక్షుడు చిట్యాల సురేష్ మాట్లాడుతూ, భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ గారి పై కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు మల్లికార్జున ఖర్గే అనుచిత వ్యాఖ్యలు, చేయడం సరికాదని ప్రపంచ దేశాలు కొనియాడుతున్న, నరేంద్ర మోడీని ఉద్దేశించి "రాజకీయ ఉగ్రవాది" అని వ్యాఖ్యనించారని పేర్కొన్నారు. భారత ప్రధానిని ఉగ్రవాదులతో పోల్చడాన్ని తీవ్రంగా ఖండిస్తూ, రాజకీయ కుట్రపూరితంగా అనుచిత వ్యాఖ్యలు చేయడం, క్షమించరాని విషయమని, తక్షణమే మల్లికార్జున ఖర్గే భేషరతుగా క్షమాపణ చెప్పాలని, డిమాండ్ చేయడం జరిగింది... ఈ కార్యక్రమంలో భీమారం మండల అధ్యక్షులు నాగం శివకుమార్, బీజేపీ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు ఎస్ ఎన్ రెడ్డి, మాజీ మండల అధ్యక్షులు ముంజ శ్రీనివాస్, బీజేపీ పార్టీ మండల ప్రధాన కార్యదర్శి గోస్కిమధు, మాజీ ఎంపిటిసి మేకల రాజు, బీజేపీ పార్టీ నాయకులు వడ్లగట్ట గణేష్, చందా రమేష్, బాజోజి హనుమాన్ చారి, బద్దం జలపతి రెడ్డి, అల్లే రాజేష్, పల్లి వంశీ, సత్యనారాయణ, ఉషకోలా రాంచంధర్, భారతీయ జనతా పార్టీ కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు...

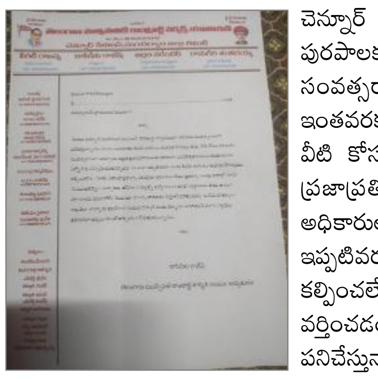
ఏప్రిల్ 24 నుంచి విద్యార్థులకు వేసవి సెలవులు!

ఆదిలాబాద్ –ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి: విద్యార్థులంతా సమ్మర్ హాలిడేస్ కోసం ఆత్రుతగా ఎదురుచూస్తున్నారు. ప్రస్తుతం తెలంగాణలో ఒంటిపూట బడులు నడుస్తున్నాయి.అకాడమిక్ కేలండర్ ప్రకారం.ఈ నెల 24 నుంచి వేసవి సెలవుల ను పాఠశాల విద్యాశాఖ అధికారికంగా ప్రకటించింది.ఈ సంవత్సరం మార్చి నెల మొదటి వారం నుంచే ఎండల తీవ్రత అధికంగా ఉంది. దీనిని దృష్టిలో ఉంచుకుని విద్యార్థులకు ముందుగానే ఈ వేసవి సెలవులను ప్రకటించింది. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఉన్న అన్ని ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ పాఠ శాలలకు ఏప్రిల్ 24 నుంచి జూన్ 11 వరకు వేసవి సెలవులు ఇస్తున్న ట్లు ప్రభుత్వం తెలిపింది. దీంతో విద్యార్థులకు ఏకంగా 48 రోజులపాటు సెలవులు లభించనున్నా యి. జూన్ 12 నుంచి స్కూళ్లుతిరిగి ప్రారంభం అవుతా యి. అంటే జూన్ 12 నుంచి2026-2027 విద్యా సంవత్సరం ప్రారంభం అవుతుంది. వేసవి సెలవులు ప్రకటించడంతో పిల్లలచదువుల కోసం పట్టణాల్లో ఉంటున్నవారు. సొంతూరి ప్రయాణానికి రెడీ అవుతున్నారు. ఎండల నేపథ్యంలో ముందుగానే సెలవులు ప్రకటించడం పట్లవిద్యా ర్థులు, తల్లిదండ్రులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. విద్యా సంవత్సరం చివరి రోజులోపు అన్నిప్రభుత్వ,ప్రైవేటు, పాఠశాలల్లో విద్యార్థులకు భద్రత చర్యలపై అవగాహన సదస్సులు నిర్వహించా లని, విద్యాశాఖ సూచిం చింది, మధ్యాహ్నం 12 గంటలనుంచి సాయంత్రం 4 గంటల వరకు ఎండలో బయట తిరగకూడదని విద్యార్థులకు వివరించాలని తెలిపింది,వేసవి సెలవుల్లో పిల్లలు సముద్రం,నదులు, చెరువులు, సరస్సులు, కుంటల వద్దకు వెళ్లకుండా తల్లిదండ్రులు పిల్లలపై నిరంతర పర్య వేక్షణ ఉండేలా చూడాలని పేర్కొంది.

ధాన్యం, మొక్కజొన్న కొనుగోలు కేంద్రాలను ప్రారంభించిన హుజురాబాద్ ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డి

హుజురాబాద్ ఏప్రిల్ 22 ఇంద్రప్రభ:జమ్మికుంట, కమలాపూర్, ఇల్లంతకుంట, వీణవంక మండలాలలో వరి ధాన్యం, మొక్కజొన్న కొనుగోలు కేంద్రాలను ఈరోజు హుజురాబాద్ ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డి ప్రారంభించారు. రైతులు కష్టపడి పండించిన పంటకు సరైన ధర లభించేలా కొనుగోలు ప్రక్రియను పారదర్శకంగా నిర్వహించాలని ఎమ్మెల్యే అధికారులను ఆదేశించారు. ముఖ్యంగా తరుగు పేరుతో రైతులను ఇబ్బంది పెట్టకూడదని, అనవసరంగా కోతలు విధించకుండా న్యాయంగా కొనుగోళ్లు జరపాలని సూచించారు. అదేవిధంగా మిల్లర్లు రైతులను ఇబ్బంది పెట్టకుండా చూడాలని, తేమ శాతం కొంచెం అటు ఇటు ఉన్నా రైతులకు అనుకూలంగా ధాన్యం కొనుగోలు చేయాలని ఎమ్మెల్యే అధికారులకు సూచించారు. రవాణా చేసే ధాన్యంని ఉూా లో ఆన్లైన్ చేసి రైతులు అనవసరంగా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని, వెంటనే ఆ నిర్ణయాన్ని రద్దు చేయాలని ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డి ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. రైతులు మార్కెట్ యార్డ్‌కు తీసుకువచ్చిన ధాన్యాన్ని ఆలస్యం లేకుండా వెంటనే కొనుగోలు చేయాలని, తూకం, హమాలి, రవాణా మరియు చెల్లింపుల విషయంలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులకు తెలిపారు. రైతులకు ఎలాంటి అన్యాయం జరిగినా సహించబోమని ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు, రైతులు, నాయకులు మరియు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

తెలంగాణ మున్సిపాలిటీ కాంట్రాక్టు వర్కర్స్ యూనియన్ కార్మిక సమస్యలపై మున్సిపల్ కమిషనర్ కు వినతి పత్రం



చెన్నూర్ ఇంద్రప్రభ ఏప్రిల్ 22 : ఈరోజు చెన్నూరు పురపాలక సంఘంలో పారిశుధ్య కార్మికులుగా గత ఏడు సంవత్సరాలుగా మేము పని చేస్తున్నాము మాకు ఇంతవరకు పిఎఫ్ మరియు ఈఎస్ఐ సౌకర్యము లేదు. వీటి కోసం గత ఐదు సంవత్సరాలుగా చెన్నూరు పట్టణ ప్రజాప్రతినిధులకు మరియు పురపాలక సంఘం అధికారులకు ఎన్నోసార్లు విన్నవించుకున్నాము అయినా ఇప్పటివరకు మాకు పిఎఫ్ మరియు ఈఎస్ఐ సౌకర్యము కల్పించలేదు మరియు మాకు ఎలాంటి ప్రభుత్వ సెలవులు వర్తించడం లేదు. ప్రభుత్వ సెలవు దినాల్లో కూడా మేము పనిచేస్తున్నాము కనీసం మమ్మల్ని ఉద్యోగులుగా కూడా గుర్తించడం లేదుకావున మా యందు దయతలిచ్చి మీరు మా యొక్క బాధలను గుర్తించి మాకు పిఎఫ్ ఈఎస్ఐ చట్టబద్ధ హక్కులను వర్తించేలా చెన్నూరు పురపాలక సంఘం కౌన్సిల్ నందు తీర్మానం ఆమోదించి మాకు న్యాయం కలిగించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుకుంటున్నాముఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న వారు గౌరవ సలహాదారు నీరటి రాజన్న . ఇంచార్జ్ కి జైపాల్ సింగ్. అధ్యక్షులు కాజీపేట రాజేష్ కార్య నిర్వాహక అధ్యక్షులు జిల్లా నరేందర్ ప్రధాన కార్యదర్శి రామకృష్ణ ఉపాధ్యక్షులు ఆ ఇల్లుమల్లేష్ మరియు సభ్యులు పాల్గొనడం జరిగింది

హైదరాబాద్ లో ప్రొఫెసర్ కోదండ రాంను కలిసిన టీజీజెఎల్ఏ ఆది లాబాద్ జిల్లా అధ్యక్షుడు,సహా బృందం.

ఆదిలాబాద్ – ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి :హైదరాబాద్‌లో తెలంగాణ గెజిటెడ్ జూనియర్ లెక్చరర్స్ అసోసియేషన్ (౧+జీూా) ఆదిలాబాద్ జిల్లా అధ్యక్షుడు చట్ల ప్రవీణ్ కుమార్ సహాబృందం ప్రముఖ తెలంగాణ ఉద్యమనేత ప్రొఫెసర్ కోదండరాంని ఆయన స్వగృహంలో గత ఆదివారం రోజు మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు.ఈసందర్భంగా ఆయనకు పుష్ప గుచ్చంఅందజేసి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.ఈ మేరకు తెలంగాణ రాష్ట్రంలో విద్యా వ్యవస్థ, ఉపాధ్యాయుల సమస్యలు, నూతన జూనియర్ అధ్యాపకుల సంక్షేమము వంటి పలు అంశాలు ఆయనతో సౌహార్ధవాతావరణంలో చర్చకు వచ్చాయనిఆ సంఘం తాలుకు సభ్యులుతెలిపారు.ఈ సమావేశంలో టిపి జేఏసీ నిర్మల్ చైర్మన్ విజయ్ కుమార్,నిర్మల్ మున్సిపల్ మాజీ వైస్ చైర్మన్ అహ్మద్ ఖాన్, తెలంగాణ ఉద్యమ ప్రజా నాయకుడు కుమ్మరి నాగ్రామ్ విప్లవకారుడు రామన్న తదితరులు పాల్గొన్నారు.ద

అంగన్వాడీ కేంద్రంలో గ్రాడ్యుయేషన్ డే...

వేములవాడ, ఏప్రిల్ 22, ఇంద్రప్రభ : అంగన్వాడి లో గ్రాడ్యుయేషన్ డే ప్రోగ్రాం మంగళపల్లి గ్రామంలో అంగన్వాడీలో గ్రాడ్యుయేషన్ డే చేయడం జరిగింది పిల్లల తల్లితండ్రులు మరియు అంగన్వాడి సూపర్వైజర్ కనకమ్మ అను ఖమ్మం మేడం హెచ్ఎం ప్రశాంత్ సార్ సునీత టీచర్ లావణ్య టీచర్ అంగన్వాడీ టీచర్ శారద మరియు ఆయమ్మలు అంగన్వాడి పిల్లలు అందరూ కలిసి పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని ప్రోగ్రాం విజయవంతం చేశారు

ఎండలో భీంపూర్ మండలం లో విస్తృతంగా పర్యటించిన బోథ్ ఎమ్మెల్యే అనిల్ జాదవ్

-గుబిడి రోడ్డు నిర్మాణానికి రూ. 9 కోట్లు మంజూరు

ఆదిలాబాద్ – ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి :మండుటెండలో మారుమూల ప్రాంతమైన గుబిడి గ్రామంలో ఎమ్మెల్యే అనిల్ జాదవ్ బుధ వారం పర్యటన చేసి అక్కడి అభివృద్ధి పనులను ప్రారంభం చేశారు గ్రామ పంచాయతీ భవన ప్రారంభించి –గ్రామస్తులతో మాట్లాడారు.గుబిడి గ్రామంలో సొంత డబ్బులతో బోరు వెయిస్తానని,పాఠశాల విద్యార్థుల కోరిక మేరకు అవసరం ఉన్న 20టేబుళ్లనుసొంత డబ్బులతో అందజేస్తానని అన్నారు. భీంపూర్ మండలశీలో విస్తృతంగా పర్యటించారు. పర్యటనలో భాగంగా మిట్ట మధ్యాహ్నం మండుటెండని సైతం లెక్క చేయకుండా మారుమూల ప్రాంతం గుబిడిలో ఎమ్మెల్యే అనిల్ జాదవ్ పర్యటించడం గ్రామస్తులకు ఎంతో ఆనందాన్ని కలిగించింది.గ్రామంలోనూతనంగా నిర్మించిన గ్రామ పంచాయతీ భవనాన్ని ఆయన ప్రారంభించారు.ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే అనిల్ జాదవ్ మాట్లాడుతూ ఈ రోజు వెనుక బడిన భీంపూర్ మండలంలో పర్యటించడం ఎన్నో సమస్యలను తెలుసుకోవడం కొత్త అనుభవాన్ని కలిగించిందని, విన్న ప్రతీ సమస్యకు ఈరోజు నుంచే పరిష్కారంలకు కృషి చేస్తానన్నారు. గ్రామంలో నీటి సమస్యకుసొంతడబ్బులతో బోరు వెయిస్తానని పిల్లలు చదువుకోవడానికి అవసరం ఉన్న 20 టేబుల్లను సైతం సొంత డబ్బులతో అందిస్తానని తెలిపారు. గుబిడి గ్రామానికి బీటీ రోడ్డు నిర్మాణం కొరకు రూపాయలు. 9 కోట్లుమంజూరు చేయించానన్నారు. మారుమూలప్రాంతంలోగుట్టపైనగల గుబిడి గ్రామాన్ని అన్ని రకాలుగా అభివృద్ధి చేద్దామని అన్నారు. గ్రామంలో రోడ్లు, డ్రైనేజీలు, బోర్లు స్థానిక సమస్యలు పరిష్కారం చేసుకుందామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆయన వెంటమండల నాయకులు,కార్యకర్తలు తదితరులుపాల్గొ న్నారు.

తెలంగాణ రైతు సంఘం రాష్ట్ర 3వ మహాసభలను జయప్రదం చేయండి

ఇల్లందకుంట ఏప్రిల్ 22 ఇంద్రప్రభ:ఇల్లంతకుంట మండల కేంద్రంలో తెలంగాణ రైతు సంఘం జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి చెల్పూరి రాము మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రైతు సంఘం రాష్ట్ర మూడవ మహాసభలు భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా కొత్తగూడెంలో ఈనెల 23, 24,25 తేదీల్లో జరగనున్నాయి. 23న భారీ బహిరంగ సభ జరుగుతుంది. ఈ మహాసభలో గత కార్యక్రమాలను సమీక్షించుకొని, భవిష్యత్తు కర్తవ్యాలను నిర్దేశించుకోవడం జరుగుతుంది. కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు అనుసరిస్తున్న రైతు వ్యతిరేక విధానాలపై చర్చించి భవిష్యత్తు కార్యాచరణ రూపొందించుకుని ముందుకు వెళుతుంది. ఈ మహాసభలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రైతులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను చర్చించి వాటి పరిష్కారం కోసం తీర్మానాలను చేస్తుందన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం స్వామినాథన్ కమిషన్ సిఫార్సులు అమలు చేయాలని, సీటు ప్లస్ 50% లెక్కగట్టి అన్ని పంటలకు మద్దతు ధరలు నిర్ణయించే విధంగా మహాసభ తీర్మానం చేస్తుంది. రైతులకు నాణ్యమైన విత్తనాలు ఎరువులు సకాలంలో అందించి రైతాంగాన్ని ఆదుకోవాలని. కరీంనగర్ జిల్లాలో వరి కోతలు మొదలై 20 రోజులు దాటుతున్న ఇప్పటివరకు వడ్ల కొనుగోలు సెంటర్లు తూతూ మంత్రంగా ప్రారంభిస్తున్నారు. ప్రభుత్వం వెంటనే జిల్లాలో ఉన్న అన్ని కొనుగోలు సెంటర్లు ప్రారంభించి వెనువెంటనే వడ్ల కొనుగోలు చేయాలని అన్నారు.

మెడ పై నల్లటి గీతలు ఆరోగ్యం డేంజర్ లో పడ్డట్టే...

చాలామందికి శరీరంపై కొన్ని ప్రదేశాలలో నల్లటి వలయాలు ఏర్పడుతూ ఉంటాయి. అదేవిధంగా కళ్ళకింద కనిపించే నల్లటి గీతల గురించి మనం ఎప్పుడు వింటూనే ఉంటాం. ఇవి ఒత్తిడి, నిద్ర లేకపోవడం మూలంగా వస్తూ ఉంటాయి. అయితే మెడ పై కనిపించే నల్లటి గీతలు గురించి ఎప్పుడైనా తెలుసుకున్నారా.? ఈ వలయాలు మురికి పేరుకుపోవడం వలన వస్తాయని అందరూ అనుకుంటూ ఉంటారు. అయితే దీనికి అంతర్గత ఇబ్బందుల వలన ఎలా జరుగుతుందని ఎవరికి తెలియదు.. ఈ సమస్యని మీరు కూడా ఎదుర్కొంటే కనుక అది మీ ఆరోగ్యాన్ని డేంజర్ లో పడేసినట్లే అని తెలుసుకోవడం మంచిది. అయితే దీని గురించి కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మెడపై కనిపించే నల్లటి వలయాల గురించి అప్రమత్తంగా ఉండడం చాలా ముఖ్యం. అవి మీకు ఏదైనా ఇబ్బంది తెచ్చి పెట్టవచ్చు అని ఆరోగ్య నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ఇవి ప్రీ డయాబెటిస్ గుణాలు, అంటే మీ శరీరం ప్రస్తుతం షుగర్ వ్యాధికి సంకేతాలను తెలుపుతున్నట్లు దీనిని ఎలా తగ్గించుకోవాలో ఎప్పుడు చూద్దాం. అయితే నిత్యం తీసుకునే ఆహారంలో కొన్ని మార్పులను చేసుకోవాలి. ఎనిమిది గంటలు ప్రశాంతమైన నిద్ర కావాలి. ఒత్తిడి తగ్గించుకోవాలి. బీడీలు, సిగరెట్లు, మద్యం లాంటివాటికి దూరంగా ఉండాలి. లేకపోతే ఇవి ఊపిరితిత్తులకి చెడుని కలిగిస్తాయి. అదేవిధంగా వీటివలన మెడ పై నల్లటి గీతలు వస్తూ ఉంటాయి. లైఫ్ స్టైల్ లో మార్పుల గుండా ప్రీ షుగర్ వ్యాధి లక్షణాలను నివారించుకోవచ్చు. స్కిన్ పై గోధుమ, పసుపు లేదా ఎరుపు రంగు మచ్చలు కనిపించడం మొదలైతే వెంటనే వైద్యున్ని సంప్రదించాలి. తర్వాత కొన్ని పరీక్షలు చేయించుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అదేవిధంగా భుజాలపై నడుముపై వెల్వెట్ చర్మం కనిపిస్తే జాగ్రత్తగా ఉండడం ముఖ్యం. ఎందుకలాగా ఇది ప్రీ మధుమేహం లక్షణాలలో యాడ్ చేయబడిన ఇన్సులిన్ అధికమయ్యే సంకేతం అని వైద్య నిపుణులు జాగ్రత్తగా ఉండాలి అని తెలియజేస్తున్నారు..

శరీరంలోని ఈ భాగాల్లో వాపు ఉంటే అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయకండి..

శరీరంలో ఎక్కడ వాపు ఉన్న దానిని తేలికగా తీసుకోకూడదని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. శరీరంలో వాపు అనేక వ్యాధులకు సంకేతం కావొచ్చని పేర్కొంటున్నారు.కొన్నిసార్లు వ్యక్తులు శరీరంలోని వాపు, మంటను తేలికగా తీసుకుంటారు. ఇది అలాంటి వారికి ప్రమాదంగా మారుతుంది. చేతులు, కాళ్ళలో వాపు, కళ్ళు వాపు, ముఖం వాపు తీవ్రమైన వ్యాధుల లక్షణాలు. అటువంటి పరిస్థితిలో, మీకు అలాంటి సమస్య ఉంటే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలని సూచిస్తున్నారు.వాస్తవానికి శరీరంలో వాపుకు అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. ఎముకలు, లేదా కండరాలలో నిరంతర నొప్పి, లేదా శరీరంలో ఏదైనా తీవ్రమైన వ్యాధి ఉంటే వాపు కనిపిస్తుంది. ఇంకా శరీరంలో వాపు రావడానికి ప్రధాన కారణాలలో ఒకటి రక్తం లేకపోవడం. చాలా సందర్భాలలో, శరీరంలో రక్తం లేకపోవడం వల్ల, అనేక భాగాలు వాపునకు గురవుతాయి. రక్తం లేకపోవడం వల్ల కళ్ళు, పాదాలలో కూడా వాపు కనిపిస్తుంది. శరీరంలో వాపు తీవ్రమైన వ్యాధులకు దారితీస్తుంది. కిడ్నీ సమస్యలు, థైరాయిడ్ వల్ల వాపు, ఒక్కోసారి థైరాయిడ్ అకస్మాత్తుగా తగ్గిపోవడం వల్ల శరీరంలో వాపు వస్తుంది. థైరాయిడ్ తక్కువగా ఉండటం కూడా వాపుకు ప్రధాన కారణం కావచ్చు. బలహీనమైన గుండె కారణంగా కొన్నిసార్లు వాపు కూడా వస్తుంది. కాలేయంలో ఎలాంటి సమస్య వచ్చినా శరీరంలో వాపు కనిపిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో వాపును అస్సలు విస్మరించవద్దని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మీ శరీరంలో ఎప్పుడైనా వాపు కనిపిస్తే.. కొన్ని ఇంటి నివారణ చిట్కాలు కూడా అవలంభించవచ్చు. అలాగని చెప్పులు లేకుండా నడవకూడదు. పడుకునే ముందు మీ పాదాలకు ఆవాల నూనె రాసి మసాజ్ చేసుకొని నిద్రపోండి. దీనివల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే శరీరంలో వాపు కనిపిస్తే.. అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే డాక్టర్‌ను సంప్రదించడం మరువద్దు. తప్పనిసరిగా డాక్టర్ సలహాలు, సూచనలు పాటించాలి.

వెల్లుల్లి నీరు ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదంటే?

వెల్లుల్లిలోని ఔషధ గుణాలు ఇది అనేక వ్యాధుల నుంచి రక్షించి ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో చాలా బాగా సహాయపడతాయి. అయితే, వెల్లుల్లి నీటిని రెగ్యులర్‌గా తాగితే చాలా ఆరోగ్యంగా ఉండొచ్చని ఆయుర్వేద నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మనం ప్రతిరోజూ ఒక గ్లాసు వెల్లుల్లి నీటిని తాగడం వల్ల అనేక సమస్యలు దూరమవుతాయని.. ఆరోగ్యానికి అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయని చెబుతున్నారు.ఈ వెల్లుల్లిలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీవైరల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇవి అనేక వ్యాధులను దూరం చేస్తాయి. వెల్లుల్లిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లతోపాటు విటమిన్ బి1, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి6 వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇంకా ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే మాంగనీస్, కాల్షియం, ఐరన్ కూడా ఉన్నాయి.

క్యాన్సర్ పేషెంట్ల మానసిక వేదన ఎలా ఉంటుందో తెలుసా?

ఇంతకుముందు క్యాన్సర్ అంటే భయపడేవారు కాదు కానీ ఇప్పుడు క్యాన్సర్ అనే పదం సర్వసాధారణం. పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు ఏదో ఒక రకంగా క్యాన్సర్ బారిన పడుతున్నారు. వైద్య ప్రపంచంలో కూడా దీనికి చికిత్స అందుతోంది. ఏది ఏమైనప్పటికీ, క్యాన్సర్ రోగులకు జీవితం నరకమేనన్నది నిజం. కేన్సర్ రోగులను ఆదుకునే సంరక్షకుల జీవితాలు ఇక సుఖంగా లేవని వివిధ అధ్యయనాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. సంరక్షకుల మానసిక ఆరోగ్యంపై క్యాన్సర్ తీవ్రమైన ప్రభావాలను చూపుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. క్యాన్సర్ రోగుల సంరక్షకుల మానసిక క్షోభ తరచుగా నిర్లక్ష్యం చేయబడుతుందని అధ్యయనం కనుగొంది. కాబట్టి సంరక్షకుల గురించి అధ్యయనం ఏమి చెబుతుంది? సంరక్షకుని మానసిక ఆరోగ్యం క్యాన్సర్ రోగిపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుంది? దానికి సంబంధించిన పూర్తి సమాచారం ఇదిగో. క్యాన్సర్ రోగుల సంరక్షకుల జీవన నాణ్యతను తెలుసుకోవడానికి పాట్నాలోని ఘ××మీ లోని రేడియేషన్ ఆంకాలజీ విభాగం 2021లో ఒక అధ్యయనం నిర్వహించింది.దీని కోసం దేశంలోని మొత్తం 350 మంది క్యాన్సర్ సంరక్షకులను సంప్రదించారు. వీరిలో 264 మంది సంరక్షకులు తుది విశ్లేషణకు అర్హులు. ఎంపిక చేసిన 264 మంది సంరక్షకులకు మొత్తం 31 ప్రశ్నలు అడిగారు. ఈ ప్రశ్నలలో ఏడు సంరక్షకులపై భారం గురించి, 13 రోజువారీ దినచర్య సమస్యల గురించి, 8 మొత్తం పరిస్థితికి సానుకూలంగా ఎలా స్వీకరించాలనే దాని గురించి మరియు సంరక్షకుల ఆర్థిక సమస్యల గురించి 3 ప్రశ్నలు అడిగారు. ఇందులోని సర్వే క్యాన్సర్‌కు సంబంధించిన అంతర్జాతీయ జర్నల్‌లో ప్రచురితమైంది.ఈ విధంగా, నిర్వహించిన ఒక సర్వేలో, 54 శాతం మంది సంరక్షకులు క్యాన్సర్ రోగిని భారంగా భావించారు. భారం గురించి అడిగినప్పుడు 54 శాతం మంది ఈ విధంగా సమాధానమిచ్చారు. అలాగే, ఆర్థిక సమస్యల గురించి అడిగినప్పుడు, 55 శాతం మంది తమ ఆర్థిక పరిస్థితి కారణంగా క్యాన్సర్ రోగుల సంరక్షకులుగా పనిచేస్తున్నారని చెప్పారు.కేన్సర్ పేషెంట్ల సంరక్షణకు మంచి జీతం లభిస్తుందనే కారణంతో జనాలు ఈ పనికి వెళ్తున్నారని సర్వేలో తేలింది.

విడాకులకు కారణాలేమిటి

వివాహ సమయంలో అలంకరించిన పెళ్లి పందిరికి కట్టిన మామిడికాయ తోరణాల పచ్చదనంపలుచబడి ముందే నవ దంపతులు విడిపోవడానికి సిద్ధం అవుతున్నారు. సనాతన ధర్మం సూచించిన వివాహ బంధానికి నిర్వచనాలు వాయు వేగంగా మారుతున్నాయి. ఇద్దరు వ్యక్తుల మధ్య సామాజిక ఒప్పందంగా వివాహ బంధాన్ని పరిగణించడం జరుగుతోంది. తాళిని ఎగతాళి చేస్తూ విడాకులకు దారులు తెరుస్తున్నారు. విడాకులను సంక్లిష్ట సమస్యగా చూడకుండా, ఇద్దరి మధ్య నెలకొన్న సమస్యకు ఓ మంచి పరిష్కారంగా తీసుకోవడం జరుగుతున్నది. విడాకులు తీసుకొని పునర్‌వివాహం లేదా సింగిల్ పేరెంట్‌గా జీవించడం సర్వసాధారణం, ఫ్యాషన్ అవుతోంది.

విడాకులు ఓ ప్రపంచ సమస్య

ప్రపంచవ్యాప్తంగా మానవ సమాజంలో విడాకులు ఒక ప్రధాన సమస్యగా నిలుస్తున్నాయి. విశ్వవ్యాప్తంగా విడాకుల రేటు 1.80 (ప్రతి వెయ్యి మందిలో) ఉండగా, భారతంలో 1.0 ఉందని గమనించారు. మాల్దీవులు, బెలారస్, యూఎస్ఏ దేశాల్లో విడాకులు అధిక శాతం జరుగుతున్నాయి. తక్కువ విడాకులు నమోదు చేసుకున్న దేశాల జాబితాలో ఇండియా, మొజాంబిక్, కెన్యా, జింబాబ్వే, వియత్నాం, సౌత్ ఆఫ్రికా దేశాలు ఉన్నాయి. ప్రతి వెయ్యి మందిలో 30 మంది భారతీయులు, 400 మంది అమెరికన్లు విడాకులు పొందుతున్నారు.

భారత్‌లో విడాకుల పర్వాలు

దినదినం దేశవ్యాప్తంగా విడాకుల రేటు క్రమంగా పెరుగుతోంది. విడాకులు అనేది ఒక వ్యక్తిగత సమస్యే అయినప్పటికీ దాని ప్రభావం సమాజ, కుటుంబ వ్యవస్థలపై అధికంగా పడుతున్నది. ప్రతి వెయ్యి మందిలో విడాకులు పొందిన వారి సంఖ్యను విడాకుల రేటుగా భావిస్తాం. గత రెండు దశాబ్దాల్లో విడాకుల రేటు రెట్టింపు కావడం సోచనీయం. ఢిల్లీ, ముంబాయి, బెంగుళూరు, కోల్‌కతా, లక్నో లాంటి మహానగరాల్లో దాదాపు వెయ్యి మందిలో 30 వరకు విడాకులు నమోదు అవుతున్నాయి. యూపీ, బీహార్, హర్యానా, రాజస్థాన్ లాంటి ఉత్తర భారత రాష్ట్రాల్లో విడాకుల రేటు తక్కువగా కనిపిస్తున్నది. ఈశాన్య రాష్ట్రాలతో పాటు మహానగరాల్లో నివసించే దంపతుల్లో విడాకులు అధికంగా కనిపిస్తున్నాయి. చిన్న నగరాల్లో కూడా విడాకుల కేసులు అధికంగా కనిపించడం విచారకరం. 2021 - 22 ఏడాదిలో అత్యధికంగా మహారాష్ట్రలో 18.7 శాతం, ఎంపీలో 17.8 శాతం, కర్నాటకలో 11.7 శాతం, యూపీలో 8.8 శాతం, పశ్చిమ బెంగాల్‌లో 8.2 శాతం, ఢిల్లీలో 7.7 శాతం, తమిళనాడులో 7.1 శాతం, తెలంగాణలో 6.7 శాతం విడాకులు నమోదు అయ్యాయి. విడాకులు పొందిన దంపతుల్లో 25 నుంచి 34 ఏండ్ల వయస్సు ఉన్న వారే అధికంగా (దాదాపు 35 శాతం) కనిపిస్తున్నారు. 18 - 24 ఏండ్ల లోపు దంపతులు 28 శాతం, 35 - 44 ఏండ్ల లోపు ఉన్న వారిలో 16 శాతం, 45 - 54 ఏండ్ల లోపు వారిలో 10 శాతం, 55 - 64 ఏండ్ల వారు 7 శాతం, 65 ఏండ్లు దాటిన వారు 5 శాతం విడాకులు పొందుతున్నారు. విడాకులు కోరుకున్న వారిలో పురుషులు 56.2 శాతం, మహిళలు 43.8 శాతం ఉంటున్నారు. భారతంలో విడాకులు పొందడానికి సాధారణంగా కనీసం 6 మాసాల నుంచి 20 ఏండ్లు, అమెరికాలో 2 ఏండ్లు, ఐరోపాలో 6 ఏండ్ల సమయం పడుతుంది.

భిన్నత్వంలో ఏకత్వానికి చిరునామా భవ్య భారతం. సువిశాల భారతంలో దాదాపు 09 ప్రధాన మతాలు, దాదాపు 3,000లకు పైగా కులాలు, 25,000న వరకు ఉప కులాలు, ఐదు ప్రధాన జాతులు ఉన్నాయి. దేశ ప్రజల సంస్కృతులు, వారసత్వ సంపదలు, పండుగలు, ఆచార వ్యవహారాలు విభిన్నంగా ఉంటాయి. విడాకులకు కారణాలుగా ఇరువురికి మధ్య సమాచార లోపం, ఆర్థిక చిక్కులు, వివాహేతర సంబంధాలు, ప్రేమ కొరవడడం, పాశ్చాత్య సంస్కృతి, లైంగిక సామర్థ్యం లోపించడం, భావోద్వేగ (అహం) సమస్యలు, అపనమ్మకాలు, విలువల్లో వ్యత్యాసం, నిరుత్సాహం, అభద్రత, వరకట్న వేధింపులు, స్వతంత్రతను కోరుకోవడం, అసంబద్ధ పని సంస్కృతి, మద్యం/పొగాకు దురలవాట్లు, మానసిక నిరాశ/ఒత్తిడి/చెడు, కుల మతాంతర పెళ్లిళ్లు లాంటివి ప్రధానంగా గమనించబడ్డాయి. పురుషాధిక్య భారత సమాజంలో విద్యాధిక మహిళలు మంచి ఉద్యోగాలు చేస్తూ స్వతంత్ర భావాలతో పాటు జీవనశైలిని సహితం కోరుకుంటున్నారు. వర్కింగ్ ఊమెన్‌గా తన కాళ్ల పైన తాను నిలబడడంతో కుటుంబ సభ్యుల, భర్తల మాటలను వినకుండా విభేధాల అగాధాలను పెంచుకుంటూ తాళి తెగేదాకా లాగుతున్నారని తేలింది. ఉన్నత విద్యార్హతలు పెరిగిన కొలది విడాకుల రేటు కూడా పెరుగుతున్నది.

విడాకులు ఇకపై వైఫల్యం కాదని, సిగ్గు మాలిన చర్య కానే కాదని నేటి సమాజం భావిస్తున్నది. విడాకులు పొందిన మహిళలు కూడా తమ జీవితాలను తిరిగి కొత్తగా ప్రారంభించడం, స్వతంత్రంగా సమాజం ఎదురుగా నిలబడి గౌరవం పొందడం చూస్తున్నాం. నాటి వివాహ వ్యవస్థల విలువలు మారుతున్నాయి, ప్రేమలు పలుచబడుతున్నాయి, సర్ధుకు పోవడం మరిచి పోతున్నారు. సంసార నౌక సజావుగా ముందుకు సాగడానికి సర్దుకు పోవడమనే కందెన ఉపయోగపడాలి. ఆలుమగలు ఆకర్షణీయ వేతనాలను కలిగి ఉండడంతో విడాకుల రేటు పెరుగుతోందని, ఇలా బలహీన సంబంధాలు కలిగిన దంపతులు కలిసి ఉండడం కన్న విడిపోవడమే ఉత్తమమని, విడాకులు తీసుకొని స్వతంత్రంగా నివసిస్తున్నారని వాదించే వారు కూడా ఉన్నారు. నిత్య గొడవలతో కలిసి ఉండడం కన్న విడాకులు పొంది స్వతంత్రంగా, ప్రశాంతంగా బతకడం ఉత్తమమని నేటి డిజిటల్ సమాజం కోరుకుంటున్నది. పురుషాధిక్య సమాజంలో ఉద్యోగ మహిళలు గృహ హింస, అణచివేత, బానిస బతుకు లాంటి సంకెళ్ళను ఛేదించుకొని నేటి వనితలు విడాకులను ఆశ్రయించడం కూడా సముచితంగానే కనిపిస్తున్నది. విడాకులు పొందిన మహిళలను చిన్న చూపు చూసే నాటి సమాజం నుంచి నేడు విడాకులు పొందిన మహిళలు ధైర్యంగా, ఆత్మవిశ్వాసంతో జీవనాలను గడపడం సమాజం చేత అంగీకరించబడుతున్నది.

ఆలుమగల మధ్య ప్రేమ, నమ్మకం, సర్ధుకుపోవడం, భద్రత, సంభోగ సుఖం, పరిమిత స్వేచ్ఛ కలిగి ఉండడం, దినసరి సమస్యలను తెలివిగా పరిష్కరించుకోవడం, పరస్పర గౌరవం, కుటుంబ విలువలకు పట్టం కట్టడం, ఇష్టంగా కష్ట పడుతూ కుటుంబాన్ని పోషించడం/పెంచడం, తాళి ఒక దారం/తాడు కాదని, అది విడదీయరాని రెండు మనసుల కలయిక అని తెలుసుకొని, తాళిని ఎగతాళి చేయకుండా సంసారాన్ని సంతోషాల కోవెలగా మార్చుకుందాం. విడాకుల భావనలకు విడాకులు ఇచ్చేద్దాం.

ఆ మూడు రోగాలు.. ప్రాణాలు తీసేస్తున్నాయి

అలవాట్లు మనిషిని పట్టిస్తాయి. అంతే కాదు బంధిస్తాయి. బానిసను కూడా చేస్తాయి. అవి చెడు వ్యసనాలు కావొచ్చు. ఆహారపు అలవాట్లు కూడా కావొచ్చు. కరోనా తర్వాత మానవ జీవితంలో పెను మార్పులు సంభవించాయి.అవి జీవన విధానంలో కావొచ్చు, ఆహారపు అలవాట్లలో కావొచ్చు. సరైన ఆహారాలు తీసుకోకుంటే మనిషి అనారోగ్యానికి గురవుతారని మనందరికీ తెలిసినా ఎందుకో వాటిపై అశ్రద్ధ వహిస్తూ వస్తాం. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఆహారపు అలవాట్లు, ఆరోగ్యపరమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోవడం వల్ల ఎక్కువ మరణాలు సంభవిస్తున్నాయి అని మీకు తెలుసా.. తెలియాలంటే దీనిని చదివేయండి. స్టే హెల్తీ, ఈట్ హెల్తీ మూవ్ అనే సంస్థ ఈ అంశాలపై ఓ సర్వే నిర్వహించింది. ఇందులో మనుషుల మరణానికి గల కారణాలను వివరించింది.అత్యధికంగా ప్రాణాలు కోల్పోతున్న వారిలో హైపర్ టెన్షన్ బాధితులు ఎక్కువగా ఉన్నారని తెలిపింది. దాదాపు దీనివల్ల 40శాతం మంది తమ విలువైన ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారంట. మరోవైపు ఒబిసీటీ వల్ల 20శాతం మంది చనిపోతే.. డయాబిటిస్ వల్ల 15 శాతం మంది మృత్యువాత పడుతున్నారు.మరోవైపు సిగిరెట్ తాగకండి జీవితంలోరన్ అవుట్ కావొద్దని సినిమా కి ముందు రాహుల్ ద్రావిడ్ ప్రకటన పదే పదే చూపిస్తున్నా దానిని బేఖతారు చేస్తూ కొంతమంది ధూమపానం చేస్తూనే ఉన్నారు. దీని వల్ల 15శాతం మంది రన్ అవుట్ అంటే చనిపోతున్నారు. ఎటువంటి రిస్క్ ఫ్యాక్టర్ తెలియకుండా చనిపోయే వర్గం కూడా ఉన్నారు. ఇందులో కూడా హైపర్ టెన్షన్ వల్ల 53శాతం కాగా ఒబిసిటీ 37శాతం, డయాబిటిస్ 9శాతం, గుండెనొప్పుల వల్ల 26శాతం మంది మృత్యువాత పడుతున్నారని తెలిపింది. మరోవైపు క్యాన్సర్ వల్ల 22శాతం మంది మరణిస్తే రిస్క్ ఫ్యాక్టర్ క్యాన్సర్ చావుకు 100 శాతం కారణం అవుతోంది. అదే సందర్భంలో గుండెపోటు వల్ల ఆరుశాతం మంది మరణిస్తే ఇది కూడా హైపర్ టెన్షన్ వల్లనే వస్తోందని తెలిపింది.

ఈ పండ్లు తింటే కంటిచూపు రెట్టింపు అవుతుంది

ఈ పండ్లు తింటే కంటిచూపు రెట్టింపు అవుతుంది?కంటి ఆరోగ్యానికి మంచి చేసే పండ్లలో సిట్రస్ పండ్లు బాగా ఉపయోగపడతాయి. నిమ్మ, నారింజ, బత్తాయి, ద్రాక్షపండ్లు వంటి పుల్లని పండ్లలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది.ఇది కంటిలోని రక్తనాళాల ఆరోగ్యాన్ని బాగా బలపరుస్తుంది.ఇది వయస్సు-సంబంధిత దృష్టి లోపాలను ఈజీగా నివారిస్తుంది. అలాగే కంటిశుక్లాలకు కూడా సహాయపడుతుంది.ఇంకా ఆప్రికాట్లలో విటమిన్ ఎ, సి, ఇ సహా కెరోటినాయిడ్స్ చాలా పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటిలో బీటా కెరోటిన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది రాత్రి దృష్టిని మెరుగుపరచడం ఇంకా చీకట్లో దృశ్యాలను చూడగల కళ్ళ సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.కంటి రెటీనాను దెబ్బతీసే నీలం, అతినీలలోహిత కిరణాల నుంచి రక్షించడంలో ఆప్రికాట్లలోని పోషకాలు చాలా బాగా సహాయపడతాయి.బ్లూబెర్రీస్, స్ట్రాబెర్రీస్, క్రాన్‌బెర్రీస్ ఇంకా బ్లాక్‌బెర్రీస్ మొదలైన బెర్రీ పండ్లు కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి చాలా గొప్ప పండ్లు. బెర్రీలలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు లో బీపీ, కళ్లు పొడిబారడం, దృష్టి లోపాలు ఇంకా మచ్చల క్షీణతను నివారించడంలో సహాయపడతాయి.అరటిపండ్లు కూడా కంటి ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యమైనవి. అరటి పండులో పొటాషియం అనే పోషకం చాలా సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. ఇది కంటి ఆరోగ్యానికి బాగా మేలు చేస్తుంది. తరచూ పొడి బారిన కళ్ళకు ఈ మూలకం చాలా అవసరం. మంచి కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం కోసం రోజూవారీ ఆహారంలో ఖచ్చితంగా అరటిపండును తీసుకోవాలి.ఇంకా అలాగే బొప్పాయి కూడా కంటికి మేలు చేస్తుంది. ఇందులో లుటీన్ ఇంకా జియాక్సంతిన్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్ వంటి కీలక పోషకాలు లభిస్తాయి.. పైగా ఇవి సహజమైన సన్‌బ్లాక్‌గా పనిచేస్తాయి. ఇది రెటీనాలోకి వచ్చే అదనపు కాంతిని గ్రహించడంలో చాలా బాగా సహాయపడుతుంది. బ్లూ లైట్ నుండి కంటిని రక్షించడంలో కూడా ఇవి చాలా బాగా సహాయపడతాయి.కాబట్టి ఖచ్చితంగా ఈ పండ్లు తినండి. మీ కంటి ఆరోగ్యాన్ని మరింతగా మెరుగుపరచుకోండి.

స్నానానికి వేడి నీరు మంచిదేనా

ఎండా కాలం, వర్షా కాలంలో ఎలా ఉన్నా కానీ.. శీతా కాలంలో మాత్రం చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ముఖ్యంగా చర్మం పరంగా, ఆరోగ్యం పరంగా ఖచ్చితంగా తగినన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.లేదంటే చాలా ఇబ్బందులు పడాల్సి ఉంటుంది.ఇక సాధారణంగా కొంత మంది చన్నీటితో స్నానం చేస్తారు. మరి కొంత మంది అయితే వేడి నీటితో చేస్తారు. ఎందుకంటే స్నానం చేస్తే మంచి రిలాక్సేషన్ దొరకుతుంది. చిరాకు పోయి.. మనసుకి చాలా హాయిగా ఉంటుంది. అయితే చన్నీటి స్నానం మంచిదా? వేడి నీటి స్నానం చేయడం మంచిదా? అనే డౌట్ చాలా మందిలో కూడా ఉంటుంది. మరి ఏ నీటి స్నానం వల్ల లాభాలు ఉన్నాయి? ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. ఇక శీతా కాలంలో చన్నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల బాడీలో వాతవ అనేది బాగా పెరుగుతుంది. దీని వల్ల నొప్పులు, కండరాల నొప్పులు, చర్మం పొడి బారడం ఇంకా బలహీనమైన జీవక్రియ వంటి సమస్యలు ఎక్కువగా ఎదురవుతాయి. ఇంకా అంతే కాకుండా శరీరం నొప్పులు తీరవు. కానీ ఒకవేళ క్రమం తప్పకుండా చన్నీటితో స్నానం చేసే వారైతే మాత్రం.. శీతా కాలంలో కూడా చన్నీటి స్నానం చేయడం చాలా మంచిదని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే ఇది మన శరీరంలో ఎలాంటి భంగం కలిగించదు. ఇంకా అంతే కాకుండా చన్నీటి స్నానం చేయడం వల్ల బ్లడ్ సర్క్యులేషన్ పెరుగుతంది. తెల్ల రక్తకణాలు అధిక శాతం ఇంకా జీవ క్రియ రేటు ఎక్కువగా ఉంటాయని పలు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.

వింటర్ సీజన్ లో వేడి నీటితో స్నానం చెయ్యడం శరీర వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఇంకా అలాగే కండరాల నొప్పులు, ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. మనసుకు, శరీరానికి చాలా ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ఇంకా అంతే కాకుండా వేడి నీళ్లు చేసేటప్పుడు వచ్చే పొగను పీల్చడం ద్వారా జలుబు వంటి సమస్యలు కూడా తగ్గుతాయి. ఇంకా చలి తీవ్రతను కూడా తగ్గిస్తుంది.చలికాలంలో చన్నీటి స్నానం చేయడం వల్ల వాతాన్ని పెంచడమే కాకుండా చలి కూడా పెరుగుతుంది. కాబట్టి శరీరం వేడిని కాపాడుకోవడానికి ఖచ్చితంగా చాలా కష్ట పడాలి. చలి కాలంలో బాహ్య ప్రపంచం అనేది చల్లగా ఉంటుంది. అప్పుడు శరీరం అంతర్గత వాతావరణాన్ని వెచ్చగా ఉంచడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. కాబట్టి మీరు శీతాకాలంలో వేడి నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల ఖచ్చితంగా మంచి ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. వేడి నీటి స్నానంతో చలి కారణంగా వణుకు తగ్గడమే కాకుండా ఒత్తిడి, కండరాల నొప్పులు ఇంకా సీజనల్ గా వచ్చే వ్యాధులనూ దూరం చేసుకోవచ్చని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఇంగువతో కూడా బరువు తగ్గొచ్చు..

ప్రస్తుతం చాలా మంది అధిక బరువుతో ఇబ్బంది పడుతున్నవారే ఉన్నారు. బిజీ లైఫ్ కారణంగా సరైన సమయానికి తినక పోవడం, గంటలకు గంటలు ఒకే చోట కూర్చోవడం, జంక్ ఫుడ్ తినడం, వ్యాయామం చేయకపోవడం వంటి కారణాల వల్ల ఈజీగా వెయిట్ పెరిగి పోతున్నారు.బరువు పెరగడం వల్ల శరీరంపై చాలా నష్టాలు పడే అవకాశాలు ఉన్నాయి. డయాబెటీస్, రక్త పోటు, జీర్ణ సమస్యలు, గుండె పోటు వంటి పలు సమస్యలు ఎదురవుతాయి. బరువు తగ్గాలి అంటే శరీరంలో పేరుకు పోయిన కొవ్వును కరిగించాలి. వెయిట్ లాస్ కోసం మందులు కాకుండా.. వ్యాయామం, సరైన ఆహారం తీసుకుంటే ఈ సమస్యలన్నింటికీ చెక్ పెట్ట వచ్చు. తినే ఆహారమే శరీర బరువును నియంత్రణలో ఉంచుతుంది. బరువు తగ్గటానికి చాలా మంది ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తూ ఉంటారు. అలాంటి వారు ఇంట్లో ఉండే ఇంగును మర్చి పోతారు. బరువును తగ్గించడంలో ఇంగువ చాలా బాగా ఉపయోగ పడుతుంది. ఇంగువ నీళ్లను తాగడం వల్ల త్వరగా బరువు తగ్గొచ్చు. బరువు తగ్గాలి అనేకునే వారు ఇంగువ నీళ్లను తాగడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఇంగువ అనేది ఇప్పుడు అందరి ఇళ్లలో కూడా ఉంటుంది. మరి ఇంగువతో శరీర బరువును ఎలా తగ్గించు కోవచ్చో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఇంగువను ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చటి నీటిలో కలుపుకుని తాగితే.. బరువును తగ్గించుకోవచ్చు. ఇంగువలో యాంటీ ఒబెసిటీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి వెయిట్ లాస్ అయ్యేందుకు హెల్ప్ చేస్తాయి. ప్రతి రోజూ ఇలా ఒక గ్లాస్ ఇంగువ నీటిని తాగితే.. సింపుల్ గా బరువు తగ్గొచ్చు. ఇంగువ నీటితో అధిక బరువునే కాకుండా.. తల నొప్పిని కూడా తగ్గించు కోవచ్చు. అంతే కాకుండా పీరియడ్స్ లో వచ్చే నొప్పి కూడా ఇంగువ నీళ్లు బాగా ఉపయోగ పడతాయి.

తొలి తరం వైద్యురాలు

రుక్మాబాయి రావత్ (నవంబర్ 22, 1864 – సెప్టెంబర్ 25, 1955) బ్రిటీష్ ఇండియాలో తొలి మహిళా వైద్యులలో ఒకరు. కాదంబినీ గంగూలీ, ఆనందీబాయి జోషిలు 1886లో వైద్యశాస్త్రంలో డిగ్రీ పొందిన తొలి భారతీయ మహిళలు కాగా కాదంబినీ గంగూలీ మాత్రం ప్రాక్టీసు చేపట్టింది. తద్వారా రుక్మాబాయి వైద్యవృత్తిని అవలంబించిన రెండవ మహిళగా పేరు పొందింది. చారిత్రాత్మకమైన "ఏజ్ ఆఫ్ కన్సెంట్ చట్టం 1891" ఏర్పడటానికి రుక్మాబాయి ముఖ్య కారణం. రుక్మాబాయి మహారాష్ట్రకు చెందిన ఒక వడ్రంగి కుటుంబంలో జనార్ధన్ పాండురంగ్, జయంతిబాయి దంపతులకు జన్మించింది. రుక్మా బాయికి ఎనిమిదేళ్ల వయసులో తండ్రి మరణించాడు. జయంతి బాయి తన ఆస్తినంతటిని రుక్మాబాయి పేరుమీదకు మార్పించింది. ఆమెకు 11 యేళ్ల వయసులో తల్లి ఆమెను 19 యేళ్ల దాదాజి భికాజీకి ఇచ్చి వివాహం జరిపించింది. జయంతి బాయి డా.సఖారాం అర్జున్ ను వివాహం చేసుకుంది. కానీ రుక్మాబాయి వారితో పాటు జీవిస్తూ ఫ్రీ మిషన్ చర్చ్ లైబ్రరీ పుస్తకాలను చదువుతూ విద్యను గడించింది. రుక్మాబాయి, ఆమె తల్లి ప్రార్థనా సమాజం, ఆర్య మహిళా సమాజం సభలకు వారం వారం హాజరయ్యే వారు. దాదాజి తల్లి మరణించిన తర్వాత అతడు తన మేనమామ వద్ద పెరిగాడు. అక్కడ వాతావరణం కారణంగా దాదాజీ సోమరి పోతుగా, దుర్మార్గుడిగా తయారయ్యాడు. రుక్మాబాయి తన 12వ యేట తన భర్త దాదాజీ వద్దకు వెళ్లడానికి తిరస్కరించింది. ఆమె పెంపుడు తండ్రి డా.సఖారాం అర్జున్ ఆమె నిర్ణయానికి మద్దతుగా నిలిచాడు. దానితో దాదాజీ కోర్టును ఆశ్రయించాడు. పేనీ, గిల్బర్ట్, సయానీ మొదలైన వకీళ్ల ద్వారా రుక్మాబాయి దాదాజీతో కలిసి జీవించక పోవడానికి కల కారణాలను కోర్టుకు తెలిపింది.

"వివాహ హక్కుల పూర్వస్థితి" ని కోరుతూ కోర్టులో దాదాజీ భికాజీ వేసిన భికాజి వర్సస్ రుక్మాబాయి కేసుపై 1885లో రాబర్ట్ హిల్ పిన్హే అనే న్యాయమూర్తి తీర్పు వెలువరిస్తూ వివాహ హక్కులపై పూర్వపు ఇంగ్లీషు తీర్పులు అక్కడ వర్తించవని, అవి పరిణతి చెందిన వయోజనులకు మాత్రమే ఉద్దేశించినవని, ప్రస్తుత కేసులో రుక్మాబాయికి నిస్సహాయ స్థితిలో బాల్యంలో వివాహం అయ్యిందనీ, ఇటువంటి కేసులపై ఇంతకు ముందు హిందూ చట్టాలలో తీర్పు వెలువడ లేదని పేర్కొంటూ కేసును కొట్టివేశాడు. 1886లో ఈ కేసు పునర్విచారణకు వచ్చినప్పుడు జె.డి.ఇన్వెరారిటి, తెలాంగ్ మొదలైన లాయర్లు రుక్మాబాయి పక్షాన వాదించారు. ఈ కేసుపై సమాజంలో రుక్మాబాయిని సమర్థిస్తూ, వ్యతిరేకిస్తూ అనేక చర్చలు జరిగాయి. కొందరు హిందువులు చట్టం హిందూ ఆచార వ్యవహారాలను గౌరవించడం లేదని ఆందోళనకు దిగారు. పిన్హే తీర్పుపై నేటివ్ ఒపీనియన్, మరాఠా అనే పత్రికలు తీవ్ర వ్యతిరేకతను వ్యక్తపరుస్తూ దాదాజీ పక్షాన నిలిచాయి. ఈ సమయంలోనే టైమ్స్ ఆఫ్ ఇండియాలో ఒక భారతీయ మహిళ అనే కలం పేరుతో వరుసగా రుక్మాబాయి వ్రాసిన వ్యాసాలు ప్రజలలో కదలికను తెచ్చింది. ఈ కేసులో 1887, మార్చి 4వ తేదీన జస్టిస్ ఫరాన్ తీర్పు చెబుతూ రుక్మా బాయిని భర్తతో కలిసి ఉండాలని లేదా 6 నెలలు కారాగారంలో ఉండాలని ఆదేశించాడు. రుక్మాబాయి ధైర్యంగా ఈ తీర్పును అంగీకరించే కంటే గరిష్టంగా శిక్షను అనుభవించ డానికి సిద్ధంగా ఉన్నానని బదులు ఇచ్చింది. బాలగంగాధర్ తిలక్ తన "కేసరి" పత్రికలో రుక్మాబాయి తిరుగుబాటు ఇంగ్లీషు చదువుల ప్రభావమని పేర్కొన్నాడు. హిందూ మతం ప్రమాదంలో పడి పోయిందని వ్యాఖ్యానించాడు. మాక్స్ ముల్లర్ ఈ విషయంలో తన అభిప్రాయం చెప్తూ ఈ సమస్యకు న్యాయ పరమైన తీర్పులు సమాధానం కాజాలవని, రుక్మాబాయి విద్యాబుద్ధులే ఆమెను ఆమె కోరిన రీతిలో తీర్పు చెప్పే న్యాయాధి కారిగా మారుస్తుందని అభిప్రాయ పడ్డాడు.

1888లో దాదాజీతో 2000 రూపాయలు చెల్లించి తెగతెంపులు చేసుకునే విధంగా అంగీకారం కుదిరింది. ఆ తరువాత రుక్మాబాయి ఇంగ్లాండులో చదువు కోవడానికి బయలు దేరింది. కామా హాస్పెటల్‌కు చెందిన డా.ఎడిత్ పెచె రుక్మాబాయిని చదువు కోవడానికి ప్రోత్సహించాడు. కావలసిన ధనాన్ని సమకూర్చాడు. ఆమె 1889లో ఇంగ్లాండు వెళ్లి అక్కడి "లండన్ స్కూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్ ఫర్ వుమెన్"లో విద్యనభ్యసించింది. అక్కడ ఆమె చదువుకు పలువురు ఆర్థికంగా అండగా నిలిచారు. 1918లో ఆమె వుమెన్స్ మెడికల్ సర్వీస్‌లో చేరే అవకాశాన్ని తిరస్కరించి రాజ్‌కోట్ లోని స్టేట్ హాస్పిటల్ ఫర్ వుమెన్‌లో చేరింది. ఆమె ముఖ్య వైద్య అధికారిణిగా 35 సంవత్సరాలు పని చేసి బొంబాయిలో 1930లో పదవీ విరమణ చేసింది. తరువాత కూడా ఆమె సంఘ సంస్కరణలను కొనసాగించింది. "పరదా, దాని నిషేధానికి ఆవశ్యకత" అనే కరపత్రాన్ని ప్రచురించింది. 2016లో ఆమె జీవితచరిత్ర ఆధారంగా "రుక్మాబాయి భీమరావ్ రావత్" అనే మరాఠీ సినిమా వెలువడింది. అనంత్ మహదేవన్ ఆ సినిమా దర్శకుడు కాగా తనిషా చటర్జీ ముఖ్య భూమికను నిర్వహించింది.

టూత్ బ్రష్‌లను టాయిలెట్

రూమ్‌లో పెడుతున్నారా..!

టూత్ బ్రెష్.. ఇది లేకపోతే మనకు పని స్టార్ట్ కాదు. రోజూ మనం ఉపయోగించే వస్తువుల్లో ఇది కూడా ఒకటి. రోజుకు కనీసం రెండు సార్లు అయినా బ్రష్ చేయడం మంచిదని వైద్య నిపుణులు చెబుతూ ఉంటారు.ఉదయం, రాత్రి బ్రష్ చేయడం వల్ల దంతాలు స్ట్రాంగ్ గా, బలంగా ఉంటాయి. అలాగే పళ్లు కూడా తెల్లగా ఉంటాయి. కాబట్టి బ్రష్ ని ఎప్పుడూ జాగ్రత్తగా ఉంచుకోవాలి. దుమ్మూ, ధూళి పడకుండా చూసుకోవాలి.అయితే కొంత మంది టూత్ బ్రష్ లను బాత్రూమ్ లలో పెడుతూంటారు. ఇది మంచి పద్ధతి కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. టూత్ బ్రష్ ని టాయిలెట్ లో ఉంచి చాలా సమస్యలు వస్తాయట.. మరి అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.టూత్ బ్రష్ ని టాయిలెట్ లో ఉంచడం వల్ల క్రిములు ఎక్కువగా చేరే ప్రమాదం ఉంది. ఎందుకంటే బాత్ రూమ్ లో వాతావరణం తేమగా ఉంటుంది. దీని వల్ల రోగకారక క్రిములు ఎక్కువగా తిరుగుతాయి. ఇవన్నీ కూడా అంటు వ్యాధులకి కారణం అయ్యే అవకాశం ఉంది. అంతే కాకుండా బ్రష్ ని బాత్ రూమ్ లో ఉంచడం వల్ల.. కంటికి కనిపించని విసర్జన అవశేషాలు చేరే అవకాశం ఉంది. ఫ్లష్ చేసేటప్పుడు వచ్చే నీటి బిందువుల ద్వారా క్రిములపై చేరతాయి. టాయిలెట్ లో బ్రష్ ఉంచడం వల్ల.. కంటికి కూడా కనిపించని సూక్ష్మ క్రిములు కూడా బ్రష్ లోకి చేరతాయి. ఇవి మనకు తెలియకుండా బాడీలోకి చేరి.. వ్యాధులు కలుగజేసేందుకు కారకాలు అవుతాయి. బ్రష్ ని వీలైనంత వరకూ బాత్ రూమ్ కి దూరంగా ఉంచడమే మంచిది. కాస్త గాలి, ఎండ తగిలే ప్రాంతంలో పెడితే.. ఎండ వేడికి క్రిములు నశిస్తాయి. ఒకవేళ కుదరని సమయంలో బాత్ రూమ్ లో పెడితే బ్రష్ కేసులు వాడటం మంచిది. దీని వల్ల క్రిములు చేరకుండా ఉంటాయి. అలాగే అప్పుడప్పుడు టూత్ బ్రష్ లను వేడి నీటిలో ముంచి లేపితే చాలా మంచిది.

తలనొప్పి తీవ్రంగా వేధిస్తోందా?

కార్యాలయాల్లో ఉద్యోగులు.. మార్కెట్లో వ్యాపారులు.. స్కూళ్లల్లో విద్యార్థులు.. ఇంట్లో గృహిణులు.. ఇలా నేటి కాలంలో ప్రతి ఒక్కరూ అనేక రకాలుగా ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు. చేయాల్సిన పనులు ఇన్ టైంలో చేయలేకపోవడంతో ప్రెషర్ కు గురవుతారు. ఈ సమయంలో తలనొప్పి తీవ్రంగా వేధిస్తుంది. చాలా మంది తలనొప్పిని తేలికగా తీసుకుంటారు. ఏదైనా బామ్ రాసుకుంటే సరిపోతుంది అని అనుకుంటారు. కానీ తలనొప్పి కూడా ఒక వ్యాధి అని గుర్తించాలి. ఇది ఒక్కోసారి ప్రాణం పోయేంత పనిచేస్తుంది. అయితే తలనొప్పి వల్ల కొన్ని వ్యాధులకు గురవుతారు. అందువల్ల దీనిని నిర్లక్ష్యం చేయకుండా సరైన చికిత్స తీసుకోవాలి. అయితే తలనొప్పి వల్ల ఎలాంటి వ్యాధులకు గురవుతారు? తలనొప్పి గురించి చాల మంది పెద్దగా పట్టించుకోరు. కానీ ఇది రాను రాను మైగ్రేన్ కు దారి తీస్తుంది. తలనొప్పి క్రమంగా పెరుగుతుందంటే ఇది ఆ స్టేజికి వెళ్లే అవకాశం ఉందని కొందరు ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొంత మందికి తలనొప్పి ఇలా వచ్చి అలా వెళ్తుంది. కానీ కొందరికి మాత్రం కనీసం గంట సేపు వరకు వేధిస్తుంది. ఇలాంటి సమయంలో కళ్లు మూసుకుపోయినట్లు అవుతాయి. తల తిరుగుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితిని మైగ్రేన్ గానే భావించాలి. పని ఒత్తిడి వల్ల తలనొప్పి రాగానే కాస్త రిలాక్స్ కావడానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. అయితే తరుచూ ఇలా తలనొప్పి వస్తే మాత్రం అస్సలు నిర్లక్షయం చేయకూడదని అంటున్నారు. ఇలాంటి తలనొప్పి వయసుతోసంబంధం లేకుండా చిన్నారుల నుంచి పెద్దవాళ్ల వరకు అందరికీ ఉంటుంది. చిన్నపిల్లలో తలనొప్పి ఎక్కువగా వస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది. పెద్దవాళు కూడా నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వైద్యులను సంప్రదించాలి. లేకుండా కాస్త ఒత్తిడికి గురై తల తిరిగి కిందపడిపోయే ప్రమాదం ఉంది.

వింటర్‌లో హనీమూన్ ప్లాన్ చేస్తున్నారా...

కొత్తగా పెళ్లయిన జంటలు తమ జీవిత భాగస్వామితో సరదాగా గడిపేందుకు హనీమూన్‌కు వెళ్తుంటారు. ముఖ్యంగా వింటర్ సీజన్‌లో హనీమూన్‌కు వెళ్లేవారు హిల్‌స్టేషన్లను ఎక్కువగా ప్రాముఖ్యతనిస్తుంటారు. అలాంటి జంటలు విహరించేందుకు భారతదేశంలో చాలా ప్రదేశాలే ఉన్నాయి. ఇక, కేరళలో ఇలాంటి ప్రదేశాలకు కొదవేలేదు.. ఇక్కడి బీచ్‌లలో సరదాగా విహరిస్తూ, అద్భుతమైన పర్వత ప్రాంతాలను వీక్షించొచ్చు. ఇంకా బోటులో షికార్లు కూడా చేయొచ్చు. ఇక్కడ అనేక అందమైన ప్రదేశాలు ఉంటాయి. ఈ ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో జీవిత భాగస్వామితో కలిసి ఎంతో ఆనందంగా గడపొచ్చు. రండి కేరళలోని ఆ ప్రదేశాలేంటో చూద్దాం..అలెప్పీహనీమూన్‌కు వెళ్లేవారు కేరళలో సందర్శించాల్సిన ప్రదేశాలలో ముఖ్యంగా అలెప్పి ఉంటుంది. ఈ ప్రదేశం దేశవిదేశాల నుంచి వచ్చే పర్యాటకులను ఎంతగానో ఆకట్టుకుంటుంది. ఈ ప్రాంతమంతా పచ్చని తివాచి పరచినట్లు ఉంటుంది. ఎటుచూసినా కనిపించే కొబ్బరిచెట్లు పర్యాటకులను పలకరిస్తూ ఉంటాయి. అందమైన బీచ్‌లతో పాటు హౌస్ బోట్ ప్రయాణాన్ని కూడా ఇక్కడ ఆస్వాదించొచ్చు. ఇక, పెళ్లయిన కొంతజంటలకు ఈ ప్రాంతం ఎంతో అనువుగా సౌకర్యవంతంగా ఉంటుంది.కోవళమ్ బీచ్

కొత్తగా పెళ్లయిన జంటలు సందర్శించేందుకు కోవళము బీచ్ ఎంతో బాగుంటుంది. సముద్రపు అలల తీరాన భాగస్వామితో కలిసి మీ విషయాలను పంచుకోవచ్చు. కేరళలోని తిరువనంతపురంలో అరేబియా సముద్రానికి చేరువలో ఉన్న తీర పట్టణం కోవలం. ఇక్కడ అన్నిరకాల సముద్రపు ఆహారాన్ని రుచి చూడొచ్చు. ఇంకా ఇక్కడ సందర్శించేందుకు అనేక రకాల ప్రదేశాలున్నాయి. పద్మనాభపురం ప్యాలెస్, కరమన్ నది, వెల్లయని సరస్సులు ఇక్కడి ముఖ్యమైన పర్యాటక ప్రదేశాలు. సాయంత్రం సమయంలో ప్రత్యేకమైన లైట్ హౌస్ బీచ్ అందాలను తిలకించాల్సిందే. అలాగే శంఘుముఖం బీచ్ కూడా ఎంతో ఆహ్లాదభరితంగా ఉంటుంది.వయనాడ్ప్రకృతి ఒడిలో జీవిత భాగస్వామితో కలిసి విహరించాలనుకునే వారు తప్పకుండా కేరళలోని వయానాడ్‌ను సందర్శించాల్సిందే. హనీమూన్‌కు వెళ్లే జంటలకు ఈ ప్రదేశం ఎంతో ఉత్తమమైనది. ఇక్కడి ప్రకృతి అందాలలో కొ్త జంటలు ఎంతో సరదాగా గడిపేయొచ్చు. ఇంకా ఇక్కడ విభిన్నరకాల వన్యప్రాణులను చూడడంతో పాటు బోటింగ్ వంటి సాహస కార్యకలాపాలను కూడా చేయొచ్చు. వయనాడ్‌కు సమీపంలో ఉండే ఊటీ, కూర్గ్, కన్నూర్, మైసూర్ వంటి ప్రముఖ పర్యాటక స్థలాలను కూడా సందర్శించొచ్చు.కుమారకొం

హనీమూన్ జంటలకు కేరళలోని మరో ఉత్తమ గమ్యస్థానం కుమారకొం. ఈ ప్రదేశం కొత్తగా పెళ్లయిన జంటలు విహరించేందుకు ఎంతో అద్భుతంగా ఉంటుంది. ఇక్కడి సరస్సులలోని బోట్‌లలో ప్రయాణం చేయొచ్చు. ఈ ప్రాంతం చుట్టూ ఎటు చూసినా పర్యాటకులకు పచ్చని అందాలే తారసపడతాయి. అనేక వృక్ష, జంతు జాలాలను ఇక్కడ మనం చూడొచ్చు. ఇక్కడ సందర్శించేందుకు ఎన్నో పురాతన ఆలయాలు, వేల చరిత్ర కలిగిన మ్యూజియంలు కూడా ఉన్నాయి. అవి పర్యాటకులను కొన్ని వేల సంవత్సరాల వెనక్కి తీసుకువెళతాయి. ఇక్కడి జలపాతాల్లో జలకాలడొచ్చు.మున్నార్కొత్తగా పెళ్లయిన జంటలు విహరయాత్రకు వెళ్లేందుకు కేరళలోని మున్నార్ ఎంతో అద్భుతమైన ప్రదేశమని చెప్పుకోవచ్చు. ఇక్కడ ప్రకృతి అందాలతో కూడిన సరస్సులు ఎన్నో ఉంటాయి. ఇంకా ఇక్కడ ఎటుచూసిన కనిపించే పర్వతాలు, జలపాతాల సవ్వడులతో ఈ ప్రదేశం ఎంతో ఆహ్లాదభరితంగా ఉంటుంది. ఇక్కడి టీ ఎస్టేట్‌లు కూడా సందర్శించదగ్గ ప్రదేశాలే. మున్నార్‌లో పర్యాటకుల సందర్శనకు ఎరవికులం నేషనల్ పార్క్, కుండల సరస్సు, టీ మ్యూజియం వంటి వివిధ ప్రదేశాలు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా భాగస్వామితో కలిసి నడిచేందుకు ఇక్కడ ఎంతో అద్భుతమైన ప్రదేశాలు ఉన్నాయి.

టాటా నుంచి మరో 4 ఈవీ కార్లు..

ప్రముఖ ఆటో వాహన కంపెనీ టాటా మోటార్స్ ఈ సంవత్సరం కొత్త కార్లను మార్కెట్‌లోకి తీసుకు రానుంది. టాటా మోటార్స్‌తో పాటు దాని అనుబంధ జగ్వార్ ల్యాండ్ రోవర్ (జేఎల్ఆర్) బ్రాండ్ పై కూడా కొత్త కార్లను మార్కెట్‌లోకి తీసుకు రానుంది.వచ్చే సంవత్సరం ప్రారంభం నాటికి మరో 4 కొత్త విద్యుత్ కార్లను తీసుకురావాలని టాటా మోటార్స్ నిర్ణయించింది. వాణిజ్య వాహనాల విభాగంలో హైడ్రోజన్ వాహనాలను మార్కెట్‌లోకి తీసుకురానుంది. త్వరలోనే అప్‌డేట్ చేసిన నెక్సాన్ కారును కూడా మార్కెట్‌లోకి తీసుకురానుంది. అప్‌డేట్ నెక్సాన్ ఈవీ మార్కెట్‌లోకి తీసుకు వచ్చిన వెంటనే హారియర్ విద్యుత్ కారును లాంచ్ చేయనుంది. ఈ సంవత్సరమే పంచ్ ఈవీ కారు కూడా మార్కెట్లోకి తీసుకు వచ్చేందుకు టాటా మోటార్స్ నిర్ణయించింది. వచ్చే ఆర్థిక సంవత్సరం మొదటి త్రైమాసికంలో టాటా ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా రూపొందిస్తున్న కర్వ్ ఈవీ కారు కూడా మార్కెట్‌లోకి తీసుకు వస్తామని కంపెనీ ఛైర్మన్ నటరాజన్ చంద్రశేఖరన్ వెల్లడించారు. ఈ సంవత్సరం చివరి నాటికి రేంజ్ రోవర్, రేంజ్ రోవర్ స్పోర్ట్స్ విద్యుత్ కార్ల బుకింగ్స్‌ను ప్రారంభిస్తామని తెలిపారు. జాగ్వార్ ఈవీ కార్లను 2024లో మార్కెట్‌లోకి తీసుకు రానున్నట్లు తెలిపారు. కమర్షియల్ వాహనాల్లో సీఎన్జీ వెర్షన్‌లో కొన్ని కొత్త వాటిని మార్కెట్‌లోకి తీసుకు వస్తామన్నారు. ప్రస్తుతం టాటా మోటార్స్ నెక్సాన్, టిగోర్, టియాగో బ్రాండ్స్‌లో విద్యుత్ కార్లను విక్రయిస్తోంది.

ఇలా చేస్తే 7 రోజుల్లోనే తెల్లగా అవుతారు?

ఇలా చేస్తే 7 రోజుల్లోనే తెల్లగా అవుతారు?పెరుగు కేవలం మన శరీర ఆరోగ్యానికే కాదు చర్మ ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా రకాలుగా మేలు చేస్తుంది. ఎందుకంటే పెరుగులో ఉండే లాక్టిక్ యాసిడ్ మృత చర్మ కణాలను ఈజీగా తొలగిస్తుంది. అలాగే చర్మానికి సహజమైన మెరుపును తెస్తుంది.ఇంకా నిస్తేజాన్ని తిప్పికొడుతుంది. నల్ల మచ్చలను ఈజీగా తొలగిస్తుంది.పెరుగులో ఉండే జింక్ నల్ల మచ్చలను ఈజీగా తొలగించి చర్మాన్ని కాంతివంతంగా మార్చడంలో బాగా సహాయపడుతుంది. పెరుగులో ఉండే యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు మొటిమలను నివారించడంలో కూడా చాలా బాగా సహాయపడతాయి. పెరుగులో ఉండే లాక్టిక్ యాసిడ్ చర్మంపై ముడుతలను తొలగించడంలో కూడా బాగా సహాయపడుతుంది.ఒక టీస్పూన్ కాఫీ పౌడర్‌లో చిటికెడు పసుపు, ఒక టీస్పూన్ పెరుగు కలిపి రాసుకుంటే ముఖంపై ఉన్న బ్లాక్ హెడ్స్ అన్ని చాలా ఈజీగా తొలగిపోతాయి. ఈ మిశ్రమాన్ని మీ ముఖానికి పట్టించి ఒక 20 నిమిషాల తర్వాత కడిగేయాలి. బాత్రూం లో మొబైల్ ని ఉపయోగించడం చాలా ప్రమాదకరమని ఇందుకు గల కారణం ఏమిటంటే బాత్రూం లో మొబైల్ వాడడం వల్ల పైల్స్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుందట. తీవ్రమైన నొప్పి కొన్నిసార్లు రక్తస్రావం కూడా అయితుందని తెలియజేస్తున్నారు.. మలం ద్వారా హెమోరాయిడ్లు సైతం సంభవించే అవకాశం ఉంటుంది. బాత్రూం లో పలు రకాల బ్యాక్టీరియాలు ఉంటాయి. ఇలాంటి పరిస్థితులలో బాత్రూం లో ఎక్కువసేపు కూర్చొని మొబైల్ ఉపయోగిస్తే ఆ బ్యాక్టీరియా ఈ ఫోన్ కు సైతం అతుక్కుపోతాయట. ఆ తర్వాత మొబైల్ ద్వారా నోటి ద్వారా ఇతర మార్గాల ద్వారా సులభంగా శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయని నిపుణులు తెలుపుతున్నారు. అంతేకాకుండా బాత్రూం లో కూర్చుని మొబైల్ చూస్తూ ఉండడం వల్ల.. రక్తనాళాల పైన వెరికోస్ వెయిన్ అనే బ్యాక్టీరియా సైతం శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తుందట.అందుకే బాత్రూం కి మొబైల్ కి వెళ్ళేటప్పుడు సెల్ ఫోన్ తీసుకోకపోవడమే మంచిదట. వెస్ట్రన్ టాయిలెట్ ఉంటే సీటు పైన కూర్చునేటప్పుడు కచ్చితంగా పాదాల కింద ఏదైనా స్టూలు వేసుకొని కూర్చోవడం మంచిది. ఇది మీ కూర్చొని బంగిమలు సైతం మెరుగుపరిచేలా చేస్తుందట. అయితే ఇలాంటి తప్పులు చేసేవారు ఇకమీదటైనా మొబైల్ ని బాత్రూంకి వెళ్ళేటప్పుడు తీసుకోకుండా వెళ్లడం మంచిది. ఈ ప్యాక్ ముఖంపై ఉన్న బ్లాక్ హెడ్స్ ను పోగొట్టడానికి చాలా బాగా సహాయపడుతుంది.అలాగే రెండు టీస్పూన్ల పెరుగులో ఒక టీస్పూన్ తేనె, నిమ్మరసం కలిపి ముఖానికి పట్టించాలి. ఒక 15 నిమిషాల తర్వాత చల్లటి నీటితో మీ ముఖాన్ని కడగాలి. ఇలా వారానికి రెండు సార్లు చేస్తే ముఖంపై ఉన్న నల్ల మచ్చలు ఈజీగా తొలగిపోతాయి.రెండు టీస్పూన్ల ఓట్ మీల్ పౌడర్‌లో ఒక టీస్పూన్ పెరుగు, రోజ్ వాటర్ వేసి బాగా కలిపి దీన్ని మీ ముఖానికి అప్లై చేసి ఒక 10 నుంచి 15 నిమిషాలు వదిలేయండి.. అది ఆరిన తర్వాత చల్లటి నీటితో ముఖం శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.ఇక ఓట్స్ కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచడానికి, చర్మపు రంగును మెరుగుపరచడంలో చాలా బాగా సహాయపడతాయి.కాబట్టి ఖచ్చితంగా ఈ టిప్స్ పాటించండి. ముఖం 7 రోజుల్లోనే తెల్లగా కాంతివంతంగా మారిపోతుంది..

కార్తీక మాసంలో

ఈ శివాలయాలను సందర్శించాల్సిందే...

కార్తీక మాసం సందర్భంగా చాలామంది దేశంలో ప్రసిద్ధిచెందిన శివాలయాలను సందర్శించాలనుకుంటారు. కర్ణాటక రాష్ట్రంలో కూడా ప్రసిద్ధిచెందిన శివాలయాలు చాలానే ఉన్నాయి. వాటిని ఈ కార్తీక మాసంలోనే సందర్శించొచ్చు. ఈ మాసంలో శివాలయాలను సందర్శించి ఎంతో భక్తితో పూజలు చేస్తే భగవంతుని అనుగ్రహం లభిస్తుందని చాలామంది నమ్మకం. కర్ణాటకలోని ఈ ప్రసిద్ధ శివాలయాల గురించి తెలుసుకుందాం పదండి..కోటిలింగేశ్వరాలయంప్రపంచంలోనే అత్యధిక లింగాలను కలిగి ఉన్న ఆలయం కోటిలింగేశ్వరాలయం. ఇది కోలార్ జిల్లాలోని కమ్మసంద్రలో నెలకొని ఉంది. ఇక్కడి శివలింగం ప్రపంచంలోనే పెద్దది. 108 అడుగుల ఎత్తులో శివలింగం, 35 అడుగుల ఎత్తులో నందివిగ్రహం ఇక్కడ లెక్కించలేని శివలింగాలు మనకు దర్శనమిస్తాయి. ఈ శివలింగాలు రకరకాల సైజుల్లో ఉంటాయి. ఈ ఆలయం కర్ణాటకలోని బంగారు గనులకు ప్రసిద్ధి చెందిన కోలార్ నగరంలో ఉంది. ఈ ఆలయాన్ని ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో అద్భుత వాస్తు కళా నైపుణ్యంతో నిర్మించారు. ఇక్కడకు వచ్చే భక్తులకు శివసన్నిధానంలో ఉన్న భావనను కలిగిస్తుంది. ఆలయం లోపలికి వెళ్లేకొద్దీ ఒక అడుగు మొదలుకొని, నాలుగైదు అడుగుల ఎత్తు వరకూ శివలింగాలు భక్తులకు దర్శనమిస్తూనే ఉంటాయి. వీటన్నింటి మధ్యలో అతి భారీ శివలింగం ఒకటి ఉంటుంది. దానికి అభిముఖంగా నందీశ్వరుడి విగ్రహం ఆకాశాన్ని తాకుతున్నాయా అన్నట్లుగా కనిపిస్తాయి.మహాబలేశ్వర్ ఆలయం గోకర్ణకర్ణాటకలోని ప్రముఖ శైవక్షేత్రంగా ప్రసిద్ధిచెందింది గోకర్ణ మహబలేశ్వర్ ఆలయం. ఇది కర్ణాటకలోని అత్యంత ప్రసిద్ధ శివాలయాల్లో ఒకటిగా పేరుగాంచింది. ఈ ఆలయం ఉత్తర కన్నడలో అంటే కార్వార్ బీచ్‌లో ప్రవహించే అరేబియా సముద్రం ఎదురుగా ఉంటుంది.

డయాబెటిస్ ఉన్నవాళ్లు

ఈ నీళ్లు రోజూ తాగితే..!

ఈ మధ్య కాలంలో సమస్యలు అనేవి చాలా చిన్న వయస్సులోనే వచ్చేస్తున్నాయి. ఒకప్పుడు 50 సంవత్సరాలు వచ్చాక వచ్చే సమస్యలు.. ఇప్పటి రోజుల్లో 30 సంవత్సరాలు రాక ముందే వచ్చేస్తున్నాయి.మారిన జీవనశైలి అలవాట్లు, బిజీ లైఫ్ స్టైల్, నిద్రలేమి, ఒత్తిడి వంటి అనేక రకాల కారణాలతో ఈ మధ్య కాలంలో చాలా చిన్న వయసులోనే డయాబెటిస్ బారిన పడుతున్నారు. డయాబెటిస్ నియంత్రణలో లేకపోతే కిడ్నీ, గుండె, ఊపిరితిత్తులు, కంటికి సంబంధించిన సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం చాలా ఎక్కువగా ఉంది. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు డయాబెటిస్ నియంత్రణలో ఉంచే ఆహారం మీద శ్రద్ధ పెట్టాలి. డయాబెటిక్ పేషెంట్స్ ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహారాలను తీసుకుంటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉంటాయి. ప్యాంక్రియాస్ తగినంత ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి చేయనప్పుడు అలాగే ఉత్పత్తి చేసే ఇన్సులిన్ ను శరీరం సమర్థవంతంగా ఉపయోగించ లేనప్పుడు డయాబెటిస్ సమస్య వస్తుంది.శనగలులో డైటరీ ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా రాఫినోస్ అనే కరిగే ఫైబర్ శనగలులో పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెరను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రతి రోజు ఒక బౌల్ లో ఒక స్పూన్ శనగలను నీటిని పోసి రాత్రి సమయంలో నానబెట్టి మరుసటి రోజు ఉదయం తింటే సరిపోతుంది. శనగల్లో ఉన్న వంద శాతం పోషకాలు మన శరీరానికి అందుతాయి. బార్లీలో దాదాపు 6 గ్రాముల కరిగే ఫైబర్ ఉంటుంది. బార్లీ తీసుకుంటే.. కొలెస్ట్రాల్, బ్లడ్ షుగర్ తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది. బార్లీ మీ డైట్‌లో తీసుకుంటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయులు కంట్రోల్‌లో ఉంటాయి, ఇది వాపును కూడా తగ్గిస్తుంది. ఒక స్పూన్ బార్లీ గింజలను గ్లాసు నీటిలో వేసి ఉడికించి ఆ నీటిని వడకట్టి తాగాలి. సబ్జా గింజలలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది జీవక్రియను తగ్గించి.. పిండి పదార్థాలను త్వరగా.. గ్లూకోజ్‌గా మార్చడాన్ని నియంత్రిస్తుంది. సబ్జా గింజలు డయాబెటిస్‌తో బాధపడేవారికి మేలు చేస్తుంది, వారికి సూపర్ ఫుడ్‌గా పని చేస్తుంది. ప్రతి రోజు ఒక గ్లాస్ నీటిలో అరస్పూన్ గింజలను వేసి గంట అలా వదిలేస్తే ఆ గింజలు జెల్లీ మాదిరిగా ఉబ్బుతాయి.ఆ తర్వాత గింజలతో సహ ఆ నీటిని తాగాలి.

వైద్య చరిత్రలో సంచలనం..

ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియా ప్రతి ఒక్కరికి అందుబాటులోకి వచ్చింది. ఈ క్రమంలోనే ప్రపంచంలో ఎక్కడ ఏం జరిగినా కూడా ఇట్టే తెలుసుకోగలుగుతున్నాడు మనిషి. అరచేతిలో ఉన్న స్మార్ట్ ఫోన్ లోనే ప్రపంచాన్ని మొత్తం చుట్టెయ్యగలుగుతున్నాడు అని చెప్పాలి. ఈ క్రమంలోనే ఇలా ఇంటర్నెట్లో వెలుగులోకి వచ్చే ఎన్నో విషయాలు అటు అందరిని ఆశ్చర్యానికి గురిచేస్తూ ఉంటాయి. నేటి అధునాతన టెక్నాలజీతో ఇక అసాధ్యాన్ని సైతం సుసాధ్యాన్ని చేస్తున్న తీరు ప్రతి ఒక్కరిని కూడా సమరమాశ్చర్యాలకు గురి చేస్తూ ఉంటుంది అని చెప్పాలి. ఈ క్రమంలోనే ఇటీవల కాలంలో ఈ అధునాతన టెక్నాలజీలో వైద్య రంగంలో వస్తున్న మార్పులు అయితే నమ్మశక్యం కాని విధంగా ఉన్నాయి అన్న విషయం తెలిసిందే. ఇక ఇప్పుడు వెలుగులోకి వచ్చిన ఘటన కూడా ఇలాంటి కోవలోకి చెందినదే. ఏకంగా టెక్నాలజీని ఉపయోగించి ఇప్పుడు వరకు ఎక్కడ కని వీని ఎరగని రీతిలో ఒక అద్భుతమైన ప్రయోగాన్ని విజయవంతం చేశారు వైద్యులు. స్పెయిన్ లో స్వలింగ సంపర్కులు ఏకంగా మగ బిడ్డకు జన్మనిచ్చారు. ఇందులో కొత్త ఏముంది అంటారా.. అయితే ఒక అరుదైన పద్ధతిలో ఇలా ఈ స్వలింగ సంపర్కుల జంట మగ బిడ్డకు జన్మనివ్వడం గమనార్హం. ఇంతకీ ఆరుదైన పద్ధతి ఏంటో తెలుసా ఏకంగా ఆ పసికందు ఇద్దరి గర్భాలలో కూడా పెరగడం గమనార్హం. అదేంటి అది ఎలా సాధ్యమవుతుంది అనుకుంటున్నారా.. వివరాల్లోకి వెళ్తే.. గత నెల 30న జన్మించిన చిన్నారి ఇద్దరి గర్భాలలో కూడా పెరిగింది. ఈ రకం చికిత్సను %×చీమాఎవశ్రీశ్రీ% అని అంటారు. దీని ప్రకారం ఇస్టేఫెమియా అనే 30 ఏళ్ల మహిళ గర్భంలోకి ముందుగా వీర్యాన్నీ ప్రవేశపెట్టారు. ఐదు రోజుల తర్వాత ఇక పిండం అభివృద్ధిని గమనించి.. ఇక ఆమె భాగస్వామి అయినా గర్భానికి పిండాన్ని బదిలీ చేశారు. ఇక ఇలా ఇద్దరి గర్భాల్లో పిండం పెరగగా.. ఇటీవలే మగ బిడ్డకు జన్మనిచ్చారు. అయితే ఇలా స్పెయిన్ లో జరగడం ఇదే మొదటిసారి అని చెప్పాలి.

బాత్రూంలో మొబైల్ యూజ్ చేస్తున్నారా..

మనం ఎక్కడికి వెళ్లినా కూడా కచ్చితంగా మొబైల్ ని తీసుకువెళ్లడం అలవాటుగా మారుతోంది.అలా బాత్రూం కి వెళ్ళినప్పుడు కూడా చాలా మంది మొబైల్స్ ని వెంట తీసుకొని వెళ్తూ ఉన్నారు.కొంతమంది బాత్రూం లో కూర్చొని పాటలు వినడం లేకపోతే వార్తలు వినడం వంటివి చూస్తూ ఉన్నారు. చాలా మంది అలా చూస్తూ బాత్రూం లోనే గంటల తరబడి ఉంటున్నట్లుగా కొన్ని నివేదికలు తెలియజేస్తున్నాయి. నిజానికి ఇలా చేయడం ఆరోగ్యానికి చాలా హానికరమట. ఆరోగ్య నిపుణులు సైతం ఈ విషయం పైన పలు విషయాలను తెలియజేస్తూ ఉన్నారు. వీటి గురించి పూర్తి వివరాలు తెలుసుకుందాం.

ఆస్తమాకి శాశ్వత పరిష్కారం పప్పు..

ఉబ్బసం లేదా ఆస్తమా అనేది ఒక తీవ్రమైన శ్వాసకోస వ్యాధి. ఇది దీర్ఘకాలంగా మనిషికి ఊపిరి అందకుండా చేస్తుంది. ఇది పిల్లలోనూ, పెద్దవారిలోనూ కనిపిస్తుంది.అయితే ఇద్దరిలోనూ కారణాలు వేరువేరుగా ఉంటాయి. ఈ వ్యాధి ప్రధాన లక్షణం ఆయాసం ఎక్కువగా రావడం. ఈ వ్యాధి కారణంగా శ్వాస నాళాలు సంకోచించి వాపు మూలంగా శ్లేష్మం ఎక్కువగా తయారయ్యి ఊపిరిని అడ్డకుంటాయి. అయితే ఇలా జరగడానికి సాధారణంగా వతావరణంలోని అలర్జీ కలిగించే పదార్థాలు కారణంగా చెప్పవచ్చు. పొగాకు, చల్లని గాలి, సుగంధాలు, పెంపుడు జంతువుల ధూళి, వ్యాయామం, మానసిక ఆందోళన మొదలైనవి ఇందుకు ప్రధాన కారణాలు. పిల్లల్లో జలుబు వంటి వైరస్ వ్యాధులు ప్రధాన కారణం. ఈ విధమైన శ్వాస నాళాల సంకోచం వల్ల పిల్లి కూతలు, ఆయాసం, ఛాతి పట్టినట్టుగా ఉండడం మరియు దగ్గు వస్తాయి. శ్వాస నాళాల వ్యాకోచాన్ని కలిగించే మందులు సాధారణంగా మంచి ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తాయి. అయితే తగినట్టుగానే తగ్గి మరలా వచ్చేయడం ఉబ్బసం యొక్క ప్రధాన లక్షణం. ఇందువల్ల వీరు మందులకు అలవాటు పడిపోయే ప్రమాదం ఉంది. కొందరిలో ఈ వ్యాధి ప్రాణాంతకం కూడా కావచ్చు. ఆస్తమా వ్యాధితో బాధపడే వారు ఇక చింతించాల్సిన పని లేదు. ఈ ఆస్తమాను నివారించడానికి కుంకుడు గింజల్లోని పప్పు అద్భుతుంగా పని చేస్తుందని కొంత మంది ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు.ఉబ్బసం వ్యాధితో బాధపడే వారు మనలో చాలా మంది ఉండే ఉంటారు. ఇలాంటి వారు కుంకుడు గింజలోని పప్పును ప్రతిరోజూ సేవిస్తూ ఉంటే ఉబ్బసం తగ్గిపోతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కుంకుడుకాయలను ఈ రోజుల్లో వాడేవారు చాలా తక్కువగా ఉంటారు. నిజానికి తలంటుకోవడానికి కుంకుడుకాయలను ఉండడమే కాకుండా పేలు, చుండ్రు వంటి సమస్యలు ఎండబెట్టి పొడిగా చేసి నిల్వ చేసుకోవచ్చు. ఇప్పుడు ఈ కంకుడు కాయల్లోని గింజల్లోని పప్పును తినడం వల్ల ఉబ్బసం వ్యాధి నుండి బయటపడవచ్చని కొంతమంది వైద్య నిపుణులు వారి పరిశోధనల ద్వారా నిర్ధారించారు.

ఉపవాసం ఉండగా కాఫీ తాగవచ్చా?

చాలా మంది ఉదయం లేవగానే చేసే మొదటి పని ఒక కప్పు కాఫీ తాగడం. మన రోజువారీ జీవితంలో టీ మరియు కాఫీ ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. తమ ఇష్టానుసారం టీ, కాఫీలు తాగుతారు.కెఫిన్ కూడా రోజు మధ్యలో చాలా శక్తినిస్తుంది. కానీ అడపాదడపా ఉపవాసం పాటించే వారికి, కాఫీ తాగడం అనేది తెలివైన ఆలోచన కాదు. ఖచ్చితంగా చెప్పాలంటే, బ్లాక్ కాఫీ తాగడం అడపాదడపా ఉపవాసంతో అనుమతించబడుతుంది.అయితే మీరు ఎన్ని కప్పుల కాఫీ తాగుతారు? అనేది ముఖ్యం. ఇది మీ ఉపవాసాన్ని విచ్ఛిన్నం చేస్తుందా? అలాగే, అడపాదడపా ఉపవాసంతో మంచి పానీయాలు ఉండాలా? ఈ కథనంలో మేము మీకు ఉపవాస సమయంలో కాఫీ తాగడం గురించి మరియు ఉపవాసాన్ని సురక్షితంగా ఆస్వాదించడానికి ఉత్తమ మార్గాల గురించి మీకు తెలియజేస్తాము. నిజం చెప్పాలంటే, మీరు అడపాదడపా ఉపవాసం పాటించేటప్పుడు కాఫీ వంటి తక్కువ కేలరీల పానీయాలను సురక్షితంగా ఆస్వాదించవచ్చు. తక్కువ కేలరీల పానీయాలు ఉపవాస స్థితి నుండి మీ శరీరాన్ని విచ్ఛిన్నం చేయవు. అందువల్ల, వారు ఉపవాసం మరియు తినే సమయంలో సురక్షితంగా ఉండవచ్చు లేదా మీ పురోగతిని గణనీయంగా ప్రభావితం చేయకపోవచ్చు.

మీ ప్రధాన లక్ష్యం బరువు తగ్గడం అయితే కాఫీకి అదనపు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. కాఫీ తక్కువ కేలరీల పానీయం మాత్రమే కాదు, ఇది మీ ఆకలిని అణచివేయడంలో మరియు మీకు అనిపించే కోరికలను తగ్గించడంలో ఆశ్చర్యకరంగా బాగా పనిచేస్తుంది. మీ రోజువారీ జీవనశైలితో అడపాదడపా ఉపవాసం సమతుల్యం చేయడానికి ఇది ఒక గొప్ప మార్గం. ఒక వ్యక్తి కాఫీ మరియు అడపాదడపా ఉపవాసం కలిపితే కొన్ని ప్రయోజనాలు ఉండవచ్చు. మెదడు పనితీరు మెరుగుపడడం, మంట తగ్గడం, రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు తగ్గడం మరియు కాఫీ తాగడం వల్ల మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ వచ్చే ప్రమాదం తక్కువగా ఉంటుంది. కొన్ని క్లినికల్ ట్రయల్స్ మరియు జంతు అధ్యయనాలు కాఫీ తాగడం వల్ల డైటర్లు ఆటోఫాగిని వేగంగా సాధించడంలో సహాయపడతాయని కనుగొన్నారు. కాబట్టి, మీ ఉపవాసం / ఉపవాసం లేని విండోలో ఓ కాఫీ కప్పును జోడించడం సహాయకరంగా ఉంటుంది.

రోజుకు 2-3 కప్పుల కాఫీ మంచిది. అయితే, అతిగా తీసుకోవడం వల్ల మీకు కొన్ని దుష్ప్రభావాలు రావచ్చు. ఇది మీ క్యాలరీల గణనను చార్టుల నుండి తొలగించి, మీ డైట్‌ని హిట్ చేస్తుంది. చాలా కప్పుల కాఫీని తీసుకోవడం వల్ల తలనొప్పి, జీర్ణకోశ సమస్యలు, పెరిగిన హృదయ స్పందన రేటు, ఆందోళన మరియు నిద్ర ఆటంకాలు వంటి ఇతర దుష్ప్రభావాలతో ముడిపడి ఉంది. ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే, మీరు అడపాదడపా ఉపవాసంలో ఉన్నప్పుడు అన్ని రకాల కాఫీలను సులభంగా తీసుకోలేరు. గుర్తుంచుకోండి, కెఫీన్ ఒక చెడ్డ పదార్థం కానప్పటికీ, దానిని మీ కాఫీకి జోడించడం వలన అది అనారోగ్యకరమైనది కావచ్చు. ఎక్కువ చక్కెర, విప్పింగ్ క్రీమ్, టాపింగ్స్ (మీరు స్టోర్ కొనుగోలు చేసిన కాఫీని కలిగి ఉంటే) జోడించడం వల్ల మీ కేలరీల సంఖ్య పెరుగుతుంది. బెల్లం మరియు తేనె వంటి చక్కెర ప్రత్యామ్నాయాలు, కేలరీలు తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, మీ సిస్టమ్‌ను కలవరపరుస్తాయి. దీనిపై చాలా అధ్యయనాలు ఉన్నాయి. అధిక లేదా అధిక రక్తపోటు స్థాయిలు ఉన్నవారు అడపాదడపా ఉపవాసం సమయంలో కెఫిన్ నుండి ప్రయోజనం పొందలేరు. కెఫిన్ రక్తపోటు స్థాయిలను పెంచుతుంది, కాబట్టి మీకు ఇప్పటికే ఈ సమస్యలు ఉంటే, ముందుగా వైద్యుడిని చూడటం మంచిది.

ఎక్కిళ్ళు ఈజీగా తగ్గే సింపుల్ టిప్స్?

మనం తింటున్నప్పుడు కానీ వేరే సందర్భాలలో కానీ ఎక్కిళ్ళు అనేవి వస్తుంటాయి. ఇవి ఒక్కోసారి చాలా ఇబ్బంది పెడుతుంటాయి. కొన్ని సార్లు నీళ్లు తాగితే ఈ ఎక్కిళ్ళు తగ్గిపోతాయి.కొన్నిసార్లు నీళ్లు తాగినా కూడా ఎక్కిళ్ళు అనేవి తగ్గకుండా చాలా ఎక్కువ సేపు ఇబ్బంది పెట్టవచ్చు. మన శరీరంలో ఉండే పక్కటెముకలు, డయాఫ్రాగమ్‌ల మధ్య ఎక్కిళ్లు సమస్య వస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు . వీటిలో ఉండే ఇంటర్‌కాస్టల్ కండరాలు అకస్మాత్తుగా సంకోచించం స్పామ్ రూపంలో ఉంటుంది. ఈ దుస్సంకోచం అకస్మాత్తుగా గొంతును తాకుతుంది అప్పుడు ఎక్కిళ్ళు మొదలవుతాయి.

మధుమేహం బాధితులు ఖర్జూరం తీసుకోవచ్చా

మధుమేహం బాధితులు ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి అలవర్చుకోవాలి. ముఖ్యంగా ఆహారం విషయంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాల్సిందే. మంచి పోషక విలువలుండే డైట్‌ను మెనులో భాగం చేసుకోవాలి. కాగా ఖర్జూరాలను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అలాగే ఈ పండ్ల వల్ల పలు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయని సూచిస్తున్నారు. పొటాషియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్ వంటి పోషకాలు ఖర్జూరంలో ఉంటాయి. పైగా ఇవి రుచిగా కూడా ఉంటాయి. కాబట్టి పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు ఖర్జూరాలను తినేందుకు ఇష్టపడతారు. క్యాన్సర్ నివారిణి.. ఖర్జూరాల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి క్యాన్సర్ వంటి ప్రమాదకరమైన వ్యాధులను నివారిస్తాయి. ఈనేపథ్యంలో ఆహారం తిన్న తర్వాత, మీకు ఐస్‌క్రీమ్ లేదా స్వీట్ డిష్‌లలో స్వీట్లు తినాలని అనిపిస్తే ఖర్జూరాలను ఎంచుకోవచ్చు. ఇలా చేయడం వల్ల క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధుల బారిన పడకుండా ఉండొచ్చు.ఎముకల బలోపేతం కోసం.. ఖర్జూరంలో ఎముకల నిర్మాణానికి అవసరమైన మెగ్నీషియం ఉంటుంది. అదే సమయంలో, మెగ్నీషియం లోపం బోలు ఎముకల వ్యాధి ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది కాకుండా, ఇందులో కాల్షియం మరియు ఐరన్ కంటెంట్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది మీ శరీరంలోని ఎముకలను బలోపేతం చేయడానికి పనిచేస్తుంది.షుగర్ లెవల్స్ ని నియంత్రిస్తుంది..షుగర్ లెవెల్స్ ని కంట్రోల్ చేయడానికి ఖర్జూరాన్ని తినవచ్చు. ఇందులో శరీరంలో షుగర్ లెవెల్స్‌ని అదుపు చేసే గుణాలు అధికంగా ఉంటాయి. అయితే మీరు డయాబెటిక్ అయితే 3 కంటే ఎక్కువ ఖర్జూరాలు తినకూడదని గుర్తుంచుకోండి.రక్తపోటు.. ఖర్జూరాలు పొటాషియంతో నిండి ఉంటాయి. ఇది అధిక రక్తపోటును తగ్గించడంలో సమర్థంగా పనిచేస్తుంది. ఈ నేపథ్యంలో గుండె జబ్బుల నుంచి రక్షణ పొందాలంటే ప్రతిరోజూ ఖర్జూరాలను తీసుకోవాలి.

వాపు కనిపిస్తే నిర్లక్ష్యం చెయ్యొద్దు

కొన్నిసార్లు చాలా మంది కూడా శరీరంలోని వాపు, మంటను చాలా తేలికగా తీసుకుంటారు.అదేం చేస్తుందిలే అని నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారు.ఇది అలాంటి వారికి ప్రమాదంగా మారుతుంది. చేతులు, కాళ్ళలో వాపు, కళ్ళు వాపు, ముఖం వాపు తీవ్రమైన వ్యాధుల లక్షణాలు. అటువంటి పరిస్థితిలో, మీకు అలాంటి సమస్య ఉంటే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలని సూచిస్తున్నారు.నిజానికి శరీరంలో వాపుకు అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. ఎముకలు, లేదా కండరాలలో నిరంతర నొప్పి, లేదా శరీరంలో ఏదైనా తీవ్రమైన వ్యాధి ఉంటే వాపు కనిపిస్తుంది. ఇంకా శరీరంలో వాపు రావడానికి ప్రధాన కారణాలలో ఒకటి రక్తం లేకపోవడం. చాలా సందర్భాలలో, శరీరంలో రక్తం లేకపోవడం వల్ల, అనేక భాగాలు వాపునకు గురవుతాయి.రక్తం వ్యాధులకు దారితీస్తుంది. కిడ్నీ సమస్యలు, థైరాయిడ్ వల్ల వాపు, ఒక్కోసారి థైరాయిడ్ అకస్మాత్తుగా తగ్గిపోవడం వల్ల శరీరంలో వాపు వస్తుంది. థైరాయిడ్ తక్కువగా ఉండటం కూడా వాపుకు ప్రధాన కారణం కావచ్చు. బలహీనమైన గుండె కారణంగా కొన్నిసార్లు వాపు కూడా వస్తుంది.కాలేయంలో ఎలాంటి సమస్య వచ్చినా శరీరంలో వాపు కనిపిస్తుంది.

మొతాదుకు మించి మాంసం తింటే కలిగే నష్టాలివే..

ఈ జనరేషన్ లో వెజ్ ప్రియుల కన్నా నాన్ వెజ్ ప్రియుల సంఖ్య నానాటికి పెరుగుతూ వస్తుంది.ఇంకొంతమందికైతే ముక్క లేనిదే ముద్ద దిగదు అంటే ఎలాంటి అతిశయోక్తి లేదు.వారంతా వారంలో కనీసం నాలుగైదు సార్లు అయినా సరే మాంసాహారం తినందే ఉండలేరు.కానీ ఇలా క్రమంగా మాంసాన్ని ఎక్కువగా తీసుకుంటే అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.మరి అలా మాంసాహారం ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే సమస్యల గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. సాధారణంగా మాంసం తీసుకోవడంతో ఎముకలకు బలాన్ని ఇస్తుంది.కానీ అదే మాంసం మొతాదుకు మించి తీసుకుంటే అనారోగ్యానికి గురి చేస్తుందట.ఇందులో మంచి కొవ్వుల కన్నా చెడు కొవ్వు ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది మన రక్తంలో కొవ్వు శాతాన్ని పెంచడంతో పాటు గుండె నాళాలను దెబ్బతీస్తుంది.దాని ఫలితంగా గుండె జబ్బులను వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.ఎముకలు బలంగా, దృఢంగా తయారవాలంటే కాల్షియం తప్పనిసరి ఉండాలనేది అందరికీ తెలిసిందే.మాంసంలో అధిక శాతంలో ప్రోటీన్స్ ఉంటాయన్న విషయం తెలిసిందే. అదే విధంగా రెడ్ మీట్ లో పాస్పరస్,క్యాల్షియం నిష్పత్తి అధికంగా ఉంటుంది.ఇది ఎముకలకు కావాల్సిన అబ్జార్ఫషన్ కాకుండా కాల్షియం కోల్పోయే స్థితిని అధికమయ్యేలా చేస్తుంది.దీనితో మినరల్ రహితంగా ఎముక మారిపోతూ ఉంటుంది.రెడ్ మీట్ అధికంగా తినే వారిరక్తంలో ఆసిడిటి పెరిగి కొన్ని రకాల పోషకాలను శరీరం గ్రహించలేదు.ఎసిడిక్ బ్లడ్ కారణంగా ఎముకలపై భారం పడి,అవి బలహీనంగా మారే అవకాశం ఉంటుంది.మరియు అధిక ప్రోటీన్ మన శరీరంలో ఖర్చు కాక, అది చెడు కొలెస్ట్రాల్ గా మారే అవకాశం ఉంటుంది. దీనితో బరువు పెరుగుతారు. ఈ మధ్య కాలంలో చిన్న పిల్లలకు కూడా అధిక మాంసం ఇవ్వడంతో వారు ఉబకాయులుగా తయారవుతున్నారు.మరియు స్త్రీలో హార్మోనల్ చెంజెస్ కలిగి ఎన్నో సమస్యలు వస్తున్నాయి.కావున ఏదైనా మితంగా తీసుకుంటే అది అమృతం అని లేకుంటే విషమని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.ఇలా మాంసం తీసుకోకుండా ఉండలేని వారు దానికి బదులుగా పాల ఉత్పత్తులను తీసుకోవడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు.మీరు కూడా ఇలా మాంసం అధికంగా తినే వారైతే వెంటనే తగ్గించుకోవడం మంచిది.

పళ్ళు ముత్యాల్లా మెరిసిపోవాలంటే వారానికి ఒకసారి ఇలా చేయాల్సిందే

మన ముఖం ఎంత అందంగా ఉన్నా కూడా చిరునవ్వు అందాన్ని మరింత రెట్టింపు చేస్తుంది. అయితే కొంతమందికి పళ్ళు గార పట్టి పచ్చగా ఉండటం వల్ల నవ్వడానికి నలుగురితో మాట్లాడడానికి కూడా ఇబ్బందిగా ఫీల్ అవుతూ ఉంటారు. నలుగురి లోకి వెళ్లాలి అన్న కూడా గిల్టీగా ఫీల్ అవుతూ ఉంటారు. అయితే పళ్ళపై ఉన్న గారను తొలగించుకోవడానికి ఎన్నో రకాల టూత్ పేస్టులు మార్చడంతో పాటు ఎన్నో రకాల రెమిడీలను కూడా ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. అయితే మీ పళ్ళపై ఉన్న గార తొలగిపోవాలంటే ఇప్పుడు మనం చెప్పుకోబోయే రెమెడీ వారానికి ఒకసారి ప్రయత్నించాలి. ఇంతకీ ఆ రెమిడి ఏంటో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం..ముందుగా ఒక అంగుళం అల్లం ముక్కను తీసుకొని వస్తాయి అని తెలిసి కూడా చాలా మంది వాటిని అలాగే ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు.వీటిని ఉపయోగించడం వల్ల అనేక రకాల సమస్యలు వస్తాయి అంటున్నారు వైద్యులు. చాలామంది ఇయర్ ఫోన్స్ సౌండ్ ఎక్కువగా పెట్టుకునే పాటలు విని విని వినికిడి సమస్యలు తెచ్చుకుఅయితే వీటిని ఎక్కువగా ఉపయోగించడం వల్ల వినికిడి సమస్యలు వస్తాయి అని తెలిసి కూడా చాలా మంది వాటిని అలాగే ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు.వీటిని ఉపయోగించడం వల్ల అనేక రకాల సమస్యలు వస్తాయి అంటున్నారు వైద్యులు. చాలామంది ఇయర్ ఫోన్స్ సౌండ్ ఎక్కువగా పెట్టుకునే పాటలు విని విని వినికిడి సమస్యలు తెచ్చుకుకార్బోహైడ్రేట్లు పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే విటమిన్ సి, బీ లు ఉంటాయి. ముందుగా సిద్ధం చేసి పెట్టుకున్న అల్లం రసంలో ఒక టేబుల్ స్పూన్ కొబ్బరి నూనె యాడ్ చేయాలి. అలాగే మీరు తరచుగా ఎంత అయితే టూత్ పేస్ట్ ఉపయోగిస్తారో అంత టూత్ పేస్ట్ ని అందులో కలపాలి. ఈ మూడు ఇంగ్రిడియంట్స్ తో అద్భుతమైన హోమ్ రెమిడి తయారైనట్లే. ఇది వారానికి ఒకసారి అప్లై చేస్తే చాలు అద్భుతమైన ఫలితాలు ఉంటాయి. మీ పళ్ళ ఎనామిల్ పాడిపోయిన చిగుళ్ళు బాగా అవుతాయి. పళ్ళు తెల్లగా ఆరోగ్యంగా దృఢంగా ఉంటాయి.. మరొక రెమిడి విషయానికి వస్తే.. ఒక చిన్న బౌల్ తీసుకొని అందులో ఒక టేబుల్ స్పూన్ వరకు బియ్యప్పిండిని వేసుకోవాలి. తర్వాత అందులో ఒక స్పూన్ వరకు నిమ్మరసాన్ని యాడ్ చేయాలి. మన పళ్ళపై ఉండే గారని బాగా క్లీన్ చేస్తుంది. అలాగే చిగుళ్ళ నుంచి రక్తం కారే సమస్య పోతుంది. చిగుళ్ళు గట్టిపడతాయి. పళ్ళు తెల్లగా మెరుస్తాయి. నిమ్మరసంతో అలాగే నోటి దుర్వాసనను పోగొట్టడానికి కూడా నిమ్మరసం చాలా బాగా పనిచేస్తుంది. ఇప్పుడు ఇందులో కొంచెం సాల్ట్ ఆడ్ చేసుకోవాలి. అంటే ఒక చిటికెడు సాల్ట్ వేసుకోవాలి. ఇప్పుడు అందులోనే ఒక స్పూన్ వరకు కొబ్బరి నూనెను యాడ్ చేయాలికోల్పోయే స్థితిని అధికమయ్యేలా చేస్తుంది.దీనితో మినరల్ రహితంగా ఎముక మారిపోతూ ఉంటుంది.రెడ్ మీట్ అధికంగా తినే వారిరక్తంలో ఆసిడిటి పెరిగి కొన్ని రకాల పోషకాలను శరీరం గ్రహించలేదు.ఎసిడిక్ బ్లడ్ కారణంగా ఎముకలపై భారం పడి,అవి బలహీనంగా మారే అవకాశం ఉంటుంది.మరియు అధిక ప్రోటీన్ మన శరీరంలో ఖర్చు కాక, అది చెడు కొలెస్ట్రాల్ గా మారే అవకాశం ఉంటుంది. దీనితో బరువు పెరుగుతారు. ఈ మధ్య కాలంలో చిన్న పిల్లలకు కూడా అధిక మాంసం ఇవ్వడంతో వారు ఉబకాయులుగా తయారవుతున్నారు.మరియు స్త్రీలో హార్మోనల్ చెంజెస్ కలిగి ఎన్నో సమస్యలు వస్తున్నాయి.కావున ఏదైనా మితంగా తీసుకుంటే అది అమృతం అని లేకుంటే విషమని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.ఇలా మాంసం తీసుకోకుండా ఉండలేని వారు దానికి బదులుగా పాల ఉత్పత్తులను తీసుకోవడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు.మీరు కూడా ఇలా మాంసం అధికంగా తినే వారైతే వెంటనే తగ్గించుకోవడం మంచిది.

పళ్ళు ముత్యాల్లా మెరిసిపోవాలంటే వారానికి ఒకసారి ఇలా చేయాల్సిందే

మన ముఖం ఎంత అందంగా ఉన్నా కూడా చిరునవ్వు అందాన్ని మరింత రెట్టింపు చేస్తుంది. అయితే కొంతమందికి పళ్ళు గార పట్టి పచ్చగా ఉండటం వల్ల నవ్వడానికి నలుగురితో మాట్లాడడానికి కూడా ఇబ్బందిగా ఫీల్ అవుతూ ఉంటారు. నలుగురి లోకి వెళ్లాలి అన్న కూడా గిల్టీగా ఫీల్ అవుతూ ఉంటారు. అయితే పళ్ళపై ఉన్న గారను తొలగించుకోవడానికి ఎన్నో రకాల టూత్ పేస్టులు మార్చడంతో పాటు ఎన్నో రకాల రెమిడీలను కూడా ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. అయితే మీ పళ్ళపై ఉన్న గార తొలగిపోవాలంటే ఇప్పుడు మనం చెప్పుకోబోయే రెమెడీ వారానికి ఒకసారి ప్రయత్నించాలి. ఇంతకీ ఆ రెమిడి ఏంటో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం..ముందుగా ఒక అంగుళం అల్లం ముక్కను తీసుకొని వస్తాయి అని తెలిసి కూడా చాలా మంది వాటిని అలాగే ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు.వీటిని ఉపయోగించడం వల్ల అనేక రకాల సమస్యలు వస్తాయి అంటున్నారు వైద్యులు.

ఉపవాసం ఉండగా కాఫీ తాగవచ్చా

చాలా మంది ఉదయం లేవగానే చేసే మొదటి పని ఒక కప్పు కాఫీ తాగడం. మన రోజువారీ జీవితంలో టీ మరియు కాఫీ ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. తమ ఇష్టానుసారం టీ, కాఫీలు తాగుతారు.కెఫిన్ కూడా రోజు మధ్యలో చాలా శక్తినిస్తుంది. కానీ అడపాదడపా ఉపవాసం పాటించే వారికి, కాఫీ తాగడం అనేది తెలివైన ఆలోచన కాదు. ఖచ్చితంగా చెప్పాలంటే, బ్లాక్ కాఫీ తాగడం అడపాదడపా ఉపవాసంతో అనుమతించబడుతుంది.అయితే మీరు ఎన్ని కప్పుల కాఫీ తాగుతారు? అనేది ముఖ్యం. ఇది మీ ఉపవాసాన్ని విచ్ఛిన్నం చేస్తుందా? అలాగే, అడపాదడపా ఉపవాసంతో మంచి పానీయాలు ఉండాలా? ఈ కథనంలో మేము మీకు ఉపవాస సమయంలో కాఫీ తాగడం గురించి మరియు ఉపవాసాన్ని సురక్షితంగా ఆస్వాదించడానికి ఉత్తమ మార్గాల గురించి మీకు తెలియజేస్తాము. నిజం చెప్పాలంటే, మీరు అడపాదడపా ఉపవాసం పాటించేటప్పుడు కాఫీ వంటి తక్కువ కేలరీల పానీయాలను సురక్షితంగా ఆస్వాదించవచ్చు. తక్కువ కేలరీల పానీయాలు ఉపవాస స్థితి నుండి మీ శరీరాన్ని విచ్ఛిన్నం చేయవు. అందువల్ల, వారు ఉపవాసం మరియు తినే సమయంలో సురక్షితంగా ఉండవచ్చు లేదా మీ పురోగతిని గణనీయంగా ప్రభావితం చేయకపోవచ్చు.

మీ ప్రధాన లక్ష్యం బరువు తగ్గడం అయితే కాఫీకి అదనపు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. కాఫీ తక్కువ కేలరీల పానీయం మాత్రమే కాదు, ఇది మీ ఆకలిని అణచివేయడంలో మరియు మీకు అనిపించే కోరికలను తగ్గించడంలో ఆశ్చర్యకరంగా బాగా పనిచేస్తుంది. మీ రోజువారీ జీవనశైలితో అడపాదడపా ఉపవాసం సమతుల్యం చేయడానికి ఇది ఒక గొప్ప మార్గం. ఒక వ్యక్తి కాఫీ మరియు అడపాదడపా ఉపవాసం కలిపితే కొన్ని ప్రయోజనాలు ఉండవచ్చు. మెదడు పనితీరు మెరుగుపడడం, మంట తగ్గడం, రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు తగ్గడం మరియు కాఫీ తాగడం వల్ల మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ వచ్చే ప్రమాదం తక్కువగా ఉంటుంది. కొన్ని క్లినికల్ ట్రయల్స్ మరియు జంతు అధ్యయనాలు కాఫీ తాగడం వల్ల డైటర్లు ఆటోఫాగిని వేగంగా సాధించడంలో సహాయపడతాయని కనుగొన్నారు. కాబట్టి, మీ ఉపవాసం / ఉపవాసం లేని విండోలో ఓ కాఫీ కప్పును జోడించడం సహాయకరంగా ఉంటుంది.

రోజుకు 2-3 కప్పుల కాఫీ మంచిది. అయితే, అతిగా తీసుకోవడం వల్ల మీకు కొన్ని దుష్ప్రభావాలు రావచ్చు. ఇది మీ క్యాలరీల గణనను చార్టుల నుండి తొలగించి, మీ డైట్‌ని హిట్ చేస్తుంది. చాలా కప్పుల కాఫీని తీసుకోవడం వల్ల తలనొప్పి, జీర్ణకోశ సమస్యలు, పెరిగిన హృదయ స్పందన రేటు, ఆందోళన మరియు నిద్ర ఆటంకాలు వంటి ఇతర దుష్ప్రభావాలతో ముడిపడి ఉంది. ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే, మీరు అడపాదడపా ఉపవాసంలో ఉన్నప్పుడు అన్ని రకాల కాఫీలను సులభంగా తీసుకోలేరు. గుర్తుంచుకోండి, కెఫీన్ ఒక చెడ్డ పదార్థం కానప్పటికీ, దానిని మీ కాఫీకి జోడించడం వలన అది అనారోగ్యకరమైనది కావచ్చు. ఎక్కువ చక్కెర, విప్పింగ్ క్రీమ్, టాపింగ్స్ (మీరు స్టోర్ కొనుగోలు చేసిన కాఫీని కలిగి ఉంటే) జోడించడం వల్ల మీ కేలరీల సంఖ్య పెరుగుతుంది. బెల్లం మరియు తేనె వంటి చక్కెర ప్రత్యామ్నాయాలు, కేలరీలు తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, మీ సిస్టమ్‌ను కలవరపరుస్తాయి. దీనిపై చాలా అధ్యయనాలు ఉన్నాయి. అధిక లేదా అధిక రక్తపోటు స్థాయిలు ఉన్నవారు అడపాదడపా ఉపవాసం సమయంలో కెఫిన్ నుండి ప్రయోజనం పొందలేరు. కెఫిన్ రక్తపోటు స్థాయిలను పెంచుతుంది, కాబట్టి మీకు ఇప్పటికే ఈ సమస్యలు ఉంటే, ముందుగా వైద్యుడిని చూడటం మంచిది.

ఎక్కిళ్ళు ఈజీగా తగ్గే సింపుల్ టిప్స్?

మనం తింటున్నప్పుడు కానీ వేరే సందర్భాలలో కానీ ఎక్కిళ్ళు అనేవి వస్తుంటాయి. ఇవి ఒక్కోసారి చాలా ఇబ్బంది పెడుతుంటాయి. కొన్ని సార్లు నీళ్లు తాగితే ఈ ఎక్కిళ్ళు తగ్గిపోతాయి.కొన్నిసార్లు నీళ్లు తాగినా కూడా ఎక్కిళ్ళు అనేవి తగ్గకుండా చాలా ఎక్కువ సేపు ఇబ్బంది పెట్టవచ్చు. మన శరీరంలో ఉండే పక్కటెముకలు, డయాఫ్రాగమ్‌ల మధ్య ఎక్కిళ్లు సమస్య వస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు . వీటిలో ఉండే ఇంటర్‌కాస్టల్ కండరాలు అకస్మాత్తుగా సంకోచించం స్పామ్ రూపంలో ఉంటుంది. ఈ దుస్సంకోచం అకస్మాత్తుగా గొంతును తాకుతుంది అప్పుడు ఎక్కిళ్ళు మొదలవుతాయి.

మధుమేహం బాధితులు ఖర్జూరం తీసుకోవచ్చా

మధుమేహం బాధితులు ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి అలవర్చుకోవాలి. ముఖ్యంగా ఆహారం విషయంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాల్సిందే. మంచి పోషక విలువలుండే డైట్‌ను మెనులో భాగం చేసుకోవాలి. కాగా ఖర్జూరాలను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అలాగే ఈ పండ్ల వల్ల పలు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయని సూచిస్తున్నారు. పొటాషియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్ వంటి పోషకాలు ఖర్జూరంలో ఉంటాయి. పైగా ఇవి రుచిగా కూడా ఉంటాయి. కాబట్టి పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు ఖర్జూరాలను తినేందుకు ఇష్టపడతారు. క్యాన్సర్ నివారిణి.. ఖర్జూరాల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి క్యాన్సర్ వంటి ప్రమాదకరమైన వ్యాధులను నివారిస్తాయి. ఈనేపథ్యంలో ఆహారం తిన్న తర్వాత, మీకు ఐస్‌క్రీమ్ లేదా స్వీట్ డిష్‌లలో స్వీట్లు తినాలని అనిపిస్తే ఖర్జూరాలను ఎంచుకోవచ్చు. ఇలా చేయడం వల్ల క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధుల బారిన పడకుండా ఉండొచ్చు.ఎముకల బలోపేతం కోసం.. ఖర్జూరంలో ఎముకల నిర్మాణానికి అవసరమైన మెగ్నీషియం ఉంటుంది. అదే సమయంలో, మెగ్నీషియం లోపం బోలు ఎముకల వ్యాధి ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది కాకుండా, ఇందులో కాల్షియం మరియు ఐరన్ కంటెంట్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది మీ శరీరంలోని ఎముకలను బలోపేతం చేయడానికి పనిచేస్తుంది.షుగర్ లెవల్స్ ని నియంత్రిస్తుంది..షుగర్ లెవెల్స్ ని కంట్రోల్ చేయడానికి ఖర్జూరాన్ని తినవచ్చు. ఇందులో శరీరంలో షుగర్ లెవెల్స్‌ని అదుపు చేసే గుణాలు అధికంగా ఉంటాయి. అయితే మీరు డయాబెటిక్ అయితే 3 కంటే ఎక్కువ ఖర్జూరాలు తినకూడదని గుర్తుంచుకోండి.రక్తపోటు.. ఖర్జూరాలు పొటాషియంతో నిండి ఉంటాయి. ఇది అధిక రక్తపోటును తగ్గించడంలో సమర్థంగా పనిచేస్తుంది. ఈ నేపథ్యంలో గుండె జబ్బుల నుంచి రక్షణ పొందాలంటే ప్రతిరోజూ ఖర్జూరాలను తీసుకోవాలి.

వాపు కనిపిస్తే నిర్లక్ష్యం చెయ్యొద్దు

కొన్నిసార్లు చాలా మంది కూడా శరీరంలోని వాపు, మంటను చాలా తేలికగా తీసుకుంటారు.అదేం చేస్తుందిలే అని నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారు.ఇది అలాంటి వారికి ప్రమాదంగా మారుతుంది. చేతులు, కాళ్ళలో వాపు, కళ్ళు వాపు, ముఖం వాపు తీవ్రమైన వ్యాధుల లక్షణాలు. అటువంటి పరిస్థితిలో, మీకు అలాంటి సమస్య ఉంటే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలని సూచిస్తున్నారు.నిజానికి శరీరంలో వాపుకు అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. ఎముకలు, లేదా కండరాలలో నిరంతర నొప్పి, లేదా శరీరంలో ఏదైనా తీవ్రమైన వ్యాధి ఉంటే వాపు కనిపిస్తుంది. ఇంకా శరీరంలో వాపు రావడానికి ప్రధాన కారణాలలో ఒకటి రక్తం లేకపోవడం. చాలా సందర్భాలలో, శరీరంలో రక్తం లేకపోవడం వల్ల, అనేక భాగాలు వాపునకు గురవుతాయి.రక్తం లేకపోవడం వల్ల కళ్ళు, పాదాలలో కూడా వాపు కనిపిస్తుంది.శరీరంలో వాపు తీవ్రమైన వ్యాధులకు దారితీస్తుంది. కిడ్నీ సమస్యలు, థైరాయిడ్ వల్ల వాపు, ఒక్కోసారి థైరాయిడ్ అకస్మాత్తుగా తగ్గిపోవడం వల్ల శరీరంలో వాపు వస్తుంది. థైరాయిడ్ తక్కువగా ఉండటం కూడా వాపుకు ప్రధాన కారణం కావచ్చు. బలహీనమైన గుండె కారణంగా కొన్నిసార్లు వాపు కూడా వస్తుంది.కాలేయంలో ఎలాంటి సమస్య వచ్చినా శరీరంలో వాపు కనిపిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో వాపును అస్సలు విస్మరించవద్దని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

మొతాదుకు మించి మాంసం తింటే కలిగే నష్టాలివే..

ఈ జనరేషన్ లో వెజ్ ప్రియుల కన్నా నాన్ వెజ్ ప్రియుల సంఖ్య నానాటికి పెరుగుతూ వస్తుంది.ఇంకొంతమందికైతే ముక్క లేనిదే ముద్ద దిగదు అంటే ఎలాంటి అతిశయోక్తి లేదు.వారంతా వారంలో కనీసం నాలుగైదు సార్లు అయినా సరే మాంసాహారం తినందే ఉండలేరు.కానీ ఇలా క్రమంగా మాంసాన్ని ఎక్కువగా తీసుకుంటే అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.మరి అలా మాంసాహారం ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే సమస్యల గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. సాధారణంగా మాంసం తీసుకోవడంతో ఎముకలకు బలాన్ని ఇస్తుంది.కానీ అదే మాంసం మొతాదుకు మించి తీసుకుంటే అనారోగ్యానికి గురి చేస్తుందట.ఇందులో మంచి కొవ్వుల కన్నా చెడు కొవ్వు ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది మన రక్తంలో కొవ్వు శాతాన్ని పెంచడంతో పాటు గుండె నాళాలను దెబ్బతీస్తుంది.దాని ఫలితంగా గుండె జబ్బులను వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.ఎముకలు బలంగా, దృఢంగా తయారవాలంటే కాల్షియం తప్పనిసరి ఉండాలనేది అందరికీ తెలిసిందే.

హక్కులకు నోచుకోని పోలీసు వ్యవస్థ

1792లో డిసెంబర్ 7వ తేదీన భారత దేశంలో పోలీసు వ్యవస్థను ఈస్ట్ ఇండియా కంపెనీ ప్రవేశపెట్టింది. 1857 తిరుగుబాటు తర్వాత బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం, 17 ఆగష్టు 1860 నాడు పోలీస్ కమీషన్ ఏర్పాటు చేసింది. పోలీస్ కమీషన్ తన, నివేదికను 3 అక్టోబర్ 1860, నాడు సమర్పించింది. భారతదేశం లోని పోలీసు సంస్థల గురించిన వివరాలను సేకరించడం, పోలీసు వ్యవస్థలో కొన్ని సంస్కరణలను చేయటం, ఉన్న వాటిని అభివృద్ధి చేయటం గురించి సలహాలు ఇవ్వటము ఈ పోలీసు కమీషన్ విధులు. 22వ మార్చి, 1861న పోలీసు నియంత్రణ కోసం ఒక చట్టం అలా ఏర్పడింది. దీని ఆధారంగానే, నేటికీ అమలులో ఉన్న పోలీస్ చట్టము 1861 ఏర్పడింది. శాంతి భద్రతలను సంరక్షిస్తూ, ప్రజల జీవితాలకు, ఆస్తులకూ రక్షణ కల్పిస్తూ, నేరాలు, విధ్వంసాలూ జరక్కుండా కాపాడేందుకు ప్రభుత్వాలు ఏర్పాటు చేసిన వ్యవస్థ పోలీసు వ్యవస్థ. పోలీసులు లేని సమాజాన్ని ఊహించలేము, బాధ్యత కలిగిన ప్రతి పౌరుడు పోలీసేనన్నది నగ్న సత్యం..అత్యవసర సర్వీసుల చట్టం ప్రకారం క్రమశిక్షణతో పనిచేస్తూ, శాంతి భద్రతలను పరిరక్షించాల్సిన పోలీసు వ్యవస్థలో కానిస్టేబుళ్ళు కనీసం ప్రాథమిక హక్కులకు కూడా నోచుకోవడం లేదు. బ్రిటిష్ పరిపాలన అంతమై డెబ్బది ఆరు వసంతాలు దాటుతున్నా, వారు రూపొందించిన పోలీసు వ్యవస్థలో, ఆశించిన స్థాయిలో, అధునిక సమకాలీన సమాజ పరిస్థితుల కనుగుణంగా, మౌలిక మార్పులు చోటు చేసుకోక పోవడం శోచనీయం.

పెరుగుతున్న జనాభా దృష్ట్యా, ఇన్నేళ్ళుగా జరుగుతున్న రిక్రూట్మెంట్ తర్వాత కూడా, ప్రస్తుతం పనిచేస్తున్న సిబ్బంది కూడా తక్కువే. ఉన్న పోలీసు ఉద్యోగులు, వ్యయ ప్రయాసల కోర్చి అదనపు పని గంటలలో శక్తికి మించి శ్రమిస్తున్నప్పటికీ, వీరి శ్రమకు తగిన ఫలితం లభించకపోగా, పడిన కష్టానికి కనీస గుర్తింపునకు సైతం నోచుకోవడం లేదు. ఇతర ప్రభుత్వ శాఖల ఉద్యోగులవలె, పోలీసు సిబ్బందికి కనీస సెలవులు, పండగ సెలవులు కూడా వర్తింపక పోవడాన్ని బట్టి వారి ఇబ్బందులు ఎలా ఉంటాయో ఊహించు కోవచ్చు. ఈ శాఖ సిబ్బందికి కేవలం 15 క్యాజువల్ లీవులు, 15 ప్రత్యేక అనుమతి సెలవులు మాత్రమే ఉంటాయి. అయితే పై అధికారి దయాదాక్షిణ్యాలపై ఈ సెలవులను వాడుకునే అవకాశాలుంటాయి. పోలీసు శాఖ సామర్థ్యం, పనితీరు ఆ శాఖలోని క్రింది స్థాయి ఉద్యోగులైన కానిస్టేబుల్లు మరియు హెడ్ కానిస్టేబుల్స్ పైననే ఆధార పడి ఉంటుందనేది నగ్నసత్యం. విధి నిర్వహణలో, ప్రత్యక్షంగా ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండేది వారు. ప్రజల నుండి ఎదురయ్యే ప్రతిఘటనలు, ఛీత్కారాలు, విమర్శలు, ప్రమాదాలూ అనుభవించాల్సిందే వీరే. ఎప్పుడు ఏ విధి నిర్వహణ చేయాలో, తెలియని స్థితిలో, ఎక్కడికి వెళ్ళాలో, కనీసం కట్టుకున్న ఇల్లాలు, కుటుంబ సభ్యులకు కూడా చెప్పకుండా వెళ్ళాల్సిన దుస్థితులు అను క్షణం ఎదురవుతూనే ఉంటాయి.

ఎనిమిది గంటల పని దినాలు ఈ శాఖ ఉద్యోగులకు ఏనాడు వర్తించవు. ప్రాణాలను సైతం ఫణంగా పెట్టి, రౌడీలు, గూండాలు, దొంగలు, సాయుధులైన అజ్ఞాతులతో ప్రాణాలకు తెగించి తలపడడం, రాత్రివేళల్లో ప్రజలంతా గాఢ నిద్రలో ఉన్న సమయంలో వీరు కర్తవ్య నిర్వహణలో భాగంగా మేల్కొని ఉండడం, గాలింపు చర్యల పేరిట అంధకారంలో, కీకారణ్యంలో, చెట్టూ, పుట్టా పట్టుకు తిరగడం అనూహ్య ప్రమాదాలకు గురికావడం పోలీసులకు నిత్య కృత్యమే అవుతున్నది. తమ ప్రాంతానికి ప్రముఖులెవరైనా వస్తే, మారుమూల గ్రామాలకు వారు వెళితే, బందోబస్తులో భాగంగా, గంటల కొద్దీ, ఒకోసారి రోజుల ముందే ఆ ప్రాంతానికి వెళ్ళి, వి.ఐ.పి.లు వచ్చి వెళ్ళే వరకూ, రాత్రి, పగలూ తేడా లేకుండా పడిగాపులు గాస్తూ, శ్రమకోర్చి, ఎండా, వానా, చలికి వెరవక ధర్మ నిష్టతో , కార్యదీక్షతో పనిచేసినా, అప్పుడప్పుడూ ఉన్నతాధికారుల ఆగ్రహానికి గురి కాక తప్పని పరిస్థితులు ఎదురవడం బాధాకరం. ఇవన్నింటికి తోడు అధికారుల కనుసన్నలలో మెదులుతూ, వారికి అనుకూలంగా నడుచుకుంటూ స్వంత పనులు గాలికొదిలి, అధికారుల పనులను చేయక తప్పని దుస్థితులు వారికి చర్విత చర్వణాలే అవుతున్నాయి. ఇన్ని ఇబ్బందులను, సవాళ్ళను ఎదుర్కొని, చిత్తశుద్ధితో, కార్యదీక్షా దక్షతతో, అంకితభావంతో విధులను నిర్వర్తించినా, ప్రశంసలూ, అవార్డులు, పురస్కారాలూ, బహుమానాలూ, ఎక్కువగా అధికారులకే దక్కుతాయనేది నిర్వివాదాంశం.

పోలీసు కానిస్టేబులుకు కచ్చితమైన పని గంటలుండాలని, ఎనిమిది గంటలకు మించి పని చేయిస్తే, ఆ శ్రమకు ప్రతిఫలం అందించాలని గతంలో "ధర్మవీర కమిషన్" సూచించారు. అది ఏనాడు అమలుకు నోచుకోక పోవడం విచారకరం. పోలీసు వ్యవస్థలో మార్పు కోసం కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ఎన్ని కమిషన్లను వేసినా, వాటి సూచనల అమలులో, పాలకులకు చిత్తశుద్ధి లేకపోవడం శోచనీయం. "సమాజ రక్షణే ప్రథమ కర్తవ్యంగా, చట్ట పరిరక్షణే ధ్యేయంగా", ప్రజా రక్షణకై నిరంతరం శ్రమిస్తున్న పోలీసులు "స్వీయ రక్షణే" నేటి పరిస్థితుల్లో కరువు కాగా, త్యాగశీలురైన రక్షక భటులు తీవ్రవాదులకు టార్గెట్లుగా మారుతూ, అనుక్షణం ప్రమాదం అంచున పయనిస్తూ, విధినిర్వహణలో మమేకమవుతున్నారు. "పోలీస్ వ్యవస్థ బలోపేతానికి కృషి"... తెలంగాణ ప్రభుత్వం పోలీస్ వ్యవస్థ బలోపేతానికి కొంత కృషి చేసింది. తాజా మాజీ ముఖ్యమంత్రి కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖర్ రావు శాంతి భద్రతల నిర్వహణ కోసం 350 కోట్ల రూపాయల నిధులను కేటాయించగా, పోలీసు స్టేషన్లకు పెద్దమొత్తంలో కొత్త వాహనాలను సమకూర్చిన ఘనత కూడా టిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వానికే దక్కింది. రాష్ట్రంలో ప్రతి పోలీసు స్టేషన్ కు అధునాతన సౌకర్యాలతో కూడిన వాహనాలు ఉండాలనే ఉద్దేశ్యంతోనే మొత్తం 600 టాటా సుమోలు, 1600 ఇన్నోవాకార్లు, 1500 మోటారు సైకిల్ కొనుగోలు తో పాటు, ప్రతి నెల పోలీస్ స్టేషన్ నిర్వహణకు, కమిషనరేట్ పరిధిలోని పోలీసు స్టేషను 75 వేలు, జిల్లా కేంద్రంలోని పోలీసు స్టేషను 50 వేలు, పట్టణ మండల పోలీసు స్టేషన్లకు 25 వేల చొప్పున నిధులను సమకూర్చి పోలీసు వ్యవస్థను పటిష్టం పరిచారు. ఇటీవల 'హోంగార్డు'లకు జీతభత్యాలను కూడా పెంచింది. పోలీసులకు, వారాంతరపు సెలవులను ప్రకటించిన తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఆచరణపై దృష్టి సారించ లేక పోయింది. ప్రధానంగా "మీ వెంటే మేమున్నాం" అంటూ వారికి అన్ని విధాలా అభయహస్తం అందిస్తూ, "మీ సంక్షేమమే మాకు ముఖ్యం" అనే భరోసా కలిగిస్తూ, పోలీసుల సంపూర్ణ విశ్వాసాన్ని చూరగొనేలా నూతన రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మరిన్ని కార్యక్రమాలను చేపట్టాల్సిన అవసరం అనివార్యంగా ఉంది.

కాకరకాయ జ్యూస్ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

ఈ చలికాలంలో ఎన్నో రకాల వ్యాధులు ఇబ్బంది పెడతాయి. జలుబు, గొంతు నొప్పి, ముక్కు దిబ్బడ ..ఇలా ఎన్నో సమస్యలు ప్రతి ఒక్కరినీ చాలా ఇబ్బంది పెడతాయి.అందుకే చలికాలంలో ఆహారం ఇంకా పానీయాలపై ఎక్కువ శ్రద్ధ పెట్టాలి.ముఖ్యంగా ఈ సీజన్లో తినడానికి పోషకవిలువలున్న పండ్లు ఇంకా కూరగాయలను డైట్లోకి తీసుకోవాలంటారు. ఇక చలికాలంలో వచ్చే ఆరోగ్య సమస్యలు ఇంకా ఇన్ఫెక్షన్లను ఎదుర్కోవటానికి కాకర కాయ చాలా మంచిదంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అయితే కాకరకాయకున్న చేదు రుచి కారణంగా చాలా మంది కూడా అసలు తినరు. అయితే ఈ చేదే జలుబు, ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కోవడంలో సహాయపడుతుంది. దీని వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల గురించి తెలుసుకుంటే కచ్చితంగా దీన్ని మీ డైట్లో చేర్చుకోకుండా ఉండలేరు. మరి ఆ ప్రయోజనాలేంటో తెలుసుకుందాం.అయితే ఈ చేదే జలుబు ఇంకా ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కోవడంలో చాలా బాగా సహాయపడుతుంది. ఇక కాకరకాయ రసం చలికాలంలో చాలా మేలు చేస్తుంది. దీన్ని తయారు చేయడానికి మీరు కష్టపడాల్సిన పని లేదు. ఇంట్లో వుండే పదార్థాలతోనే సులభంగా ఈ జ్యూస్ను తయారుచేసుకోవచ్చు. దీనికోసం ముందుగా కొన్ని కాకరకాయ ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి, కొద్దిగా అల్లం, ఎండుమిర్చి, పసుపు ఇంకా అలాగే నల్ల ఉప్పును తీసి బ్లెండర్లో మిక్స్ చేయండి. అంతే కాకర కాయ జ్యూస్ రెడీ అయిపోతుంది. ఇంకా ఇలాగే కాకుండా ఇతర మార్గాల్లో కూడా ఈ హెల్దీ జ్యూస్ను తయారు చేసుకోవచ్చు.మీ ముఖం మిలామిలా మెరిసేందుకు పొద్దున పూట ఖాళీ కడుపుతో కాకరకాయ రసాన్ని తాగితే, అది శరీరం నుండి ఈజీగా విషాన్ని బయటకు పంపుతుంది. పైగా పొద్దున పూట తాగడం వల్ల పొట్ట కూడా పూర్తిగా శుభ్రపడుతుంది.అలాగే దీన్ని రోజూ తాగడం ప్రారంభిస్తే, ఇది రక్తాన్ని కూడా బాగా శుభ్రపరుస్తుంది. అందువల్ల మీరు చర్మ సంబంధిత సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సిన పని లేదు. మీ ఫేస్ కూడా మిలమిలా మెరిసిపోతుంది.

చెవి నొప్పి తగ్గించే చిట్కాలు

చెవి నొప్పి చాలా బాధని కలిగిస్తుంది. ఈ చలికాలంలో చెవి నొప్పి అందరిని కూడా ఎక్కువగా వేధిస్తుంటుంది. చెవి నొప్పి రావడానికి ఎన్నో రకాల కారణాలు ఉన్నాయి.చెవిలో ఇన్ఫెక్షన్ లు ఉన్నప్పుడు చెవి నొప్పి బాగా బాధిస్తుంది.జలుబు, గొంతు నొప్పి ఇంకా దగ్గు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు కూడా చెవి నొప్పికి దారి తీస్తుంది. వర్షంలో తడటం వల్ల కూడా తీవ్రమైన చెవి నొప్పి సమస్యలు చాలా ఈజీగా వస్తాయి. ఇలాంటి సహజ కారణల వల్ల వచ్చే చెవినొప్పిని తగ్గించుకోవటానికి ఖచ్చితంగా కొన్ని హోం రెమెడిస్ అనేవి చాలా ఎఫెక్టివ్ గా పనిచేస్తాయి. చెవి నొప్పి ఉన్నప్పుడు పాటించవలసిన కొన్ని నియమాలు ఇంకా చిట్కాలు గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.చెవి నొప్పి తగ్గించడానికి ఆలివ్ ఆయిల్ మంచి దివ్య ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. మీకు చెవి నొప్పి బాగా ఉన్నప్పుడు చాలా బాగా సహాయపడుతుంది. ఇక కాకరకాయ రసం చలికాలంలో చాలా మేలు చేస్తుంది. దీన్ని తయారు చేయడానికి మీరు కష్టఎచాలా బాగా సహాయపడుతుంది. ఇక కాకరకాయ రసం చలికాలంలో చాలా మేలు చేస్తుంది. దీన్ని తయారు చేయడానికి మీరు కష్టఎఆలివ్ ఆయిల్ ను వేడిచేసి గోరు వెచ్చగా కలుగుతుంది.చెవి నొప్పి ఇంకా వాపు మిమ్మల్ని బాధిస్తూ ఉంటే దీని నుండి ఉపశమనం కలగడానికి ఉల్లిపాయ చాలా బాగా పనిచేస్తుంది. దీని కోసం ముందుగా ఒక ఉల్లిపాయను తీసుకొని దానిని కట్ చేసి పేస్ట్ చేసుకోవాలి. ఇంకా ఈ పేస్ట్ ను వాపు ఉన్న ప్రదేశంలో రాయాలి. చెవిని పట్టి లాగడం ఇంకా అటు ఇటు చేత్తో కలపడం ద్వారా కొంచెం రిలీఫ్ ఉంటుంది.చెవి నొప్పిని తగ్గించడంలో ఉప్పు కూడా బాగా ఉపయోగపడుతుంది.ఇక ఒక గిన్నెలో ఉప్పు వేసి గోరువెచ్చగా వేయించి దానిని ఒక మెత్తటి కర్చీఫ్ లాంటి బట్టలో వేసి మూటకట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు ఈ ఉప్పు మూటతో నొప్పి ఉన్న చెవి చుట్టూ కాపడం చెవిలో వేస్తే క్షణాల్లో నొప్పి నుంచి మీరు ఉపశమనం పొందుతారు.చెవుల్లో ఎప్పుడూ కూడా ఇయర్ఫోన్లు పెట్టుకోవడం మంచిది కాదు..ఇంకా అలాగే ఇతరులు ఉపయోగించే ఇయర్ఫోన్లను మీరు ఉపయోగించకుండా ఉంటే మంచిది..అందుకే ఇయర్ బడ్స్ వాడటం మానేయాలి.ఇయర్ బడ్స్ చెవిలో ఈజీగా ఇన్ ఫెక్షన్ని పెంచుతాయి.ఇన్ఫెక్షన్ రాకుండా ఉండాలంటే ఇయర్ఫోన్లను ఎప్పటికప్పుడు కూడా బాగా శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి.

మహిళలు ఇవి తింటే ఆరోగ్యం.!

సాధారణంగా మహిళలు ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలతో చాలా ఇబ్బంది పడుతూ ఉంటారు. ముఖ్యంగా పెళ్లి జరగడం పిల్లల్ని కన్న తర్వాత పలు రకాల ఇబ్బందులను కూడా ఎదుర్కోవలసి వస్తుంటుంది.ఇక వయసు పై పడిన తర్వాత ఎన్నో రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను కూడా ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది ఈ విధమైన అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా ఉండాలి అంటే కచ్చితంగా శరీరానికి తగినన్ని పోషకాలు కూడా చాలా అవసరమని చెప్పవచ్చు. వాటి గురించి ఇప్పుడు మనం ఒకసారి తెలుసుకుందాం. మహిళలలో నెల నెల రుతుక్రమ సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్నవారు.. రక్తహీనత సమస్య తో బాధపడుతూ ఉండే వారి సంఖ్య ప్రతిరోజుకు పెరుగుతూనే ఉంటుంది. అయితే ఇది ఐరన్ తీసుకోవడం వల్ల ఇలాంటి సమస్యను దూరం చేసుకోవచ్చు. పాలకూర చీజ్, చికెన్, సీ ఫుడ్ వంటి పదార్థాలలో ఐరన్ చాలా పుష్కలంగా లభిస్తుంది. మహిళలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలి అంటే శరీరానికి పలు రకాలు విటమిన్లు కూడా చాలా అవసరం. ముఖ్యంగా విటమిన్ బి చాలా కీలకమని చెప్పవచ్చు. ప్రెగ్నెంట్ అయిన మహిళలు ఎక్కువగా విటమిన్ లో కలిగినటువంటి ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవడం వల్ల వారి కడుపులో పెరుగుతున్న బిడ్డ కూడా చాలా చురుకుగా పెరుగుతుంది. పాలు, గుడ్లు, చేపలు వంటి వాటిలో విటమిన్లు బాగా పుష్కలంగా లభిస్తాయి.శరీరంలో ఎముకలు దృఢంగా మారడానికి ముఖ్యంగా కాల్షియం చాలా అవసరం దీనివల్ల గుండె పనితీరు కూడా సరిగ్గా పని చేయాలి అంటే కాల్షియం ఎంతో అవసరం ఎప్పుడైతే క్యాల్షియం లోపిస్తుందో ఆ సమయంలో గుండె జబ్బుల బారిన పడే అవకాశం ఉంటుంది ఎక్కువగా కాల్షియం లభించే వాటిలో బెండకాయ, పాలు, చేపలు ,పాలకూర వంటివి అధికంగా తింటూ ఉండాలి. ఇవే కాకుండా పలు రకాలైన పోషకాలు ఉండేటువంటి వాటిని తీసుకోవడం వల్ల మహిళలు చాలా దృఢంగా ఆరోగ్యంగా ఉంటారని చెప్పవచ్చు.

అతి మూత్రం సమస్యలా?

చాలా ఎక్కువ సార్లు మూత్రవిసర్జనరకు వెళ్లడం అనేది ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మందిలో కనబడుతుంది.ఈ ప్రాబ్లెమ్ చాలా మందిలో కనిపించే సాధారణ సమస్య. ఆడవారిలో అయితే ఈ సమస్య మరీ ఎక్కువగా ఉంటుంది. కొంతమందిలో బ్లాడర్ చిన్నగా ఉండడం వల్ల తరచూ మూత్రానికి వెళ్లాల్సి వస్తుంది. నీళ్లు చాలా ఎక్కవగా తాగినా సందర్భాల్లో మూత్రం ఎక్కువగా వస్తుంది. కానీ నీళ్లు తీసుకోని సమయంలో కూడా మూత్రవిసర్జనకు వెళ్లాల్సి వస్తే దానిని అతి మూత్ర విసర్జన సమస్యగా ఖచ్చితంగా భావించాలి.ఇంకా అలాగే ఇతర అనారోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్న వారిలో కూడా ఈ సమస్య కనబడుతుంది.బీపీ సమస్యతో బాధపడే వారు వారు వాడే కొన్ని రకాల మందుల కారణంగా మూత్రం ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. అందువల్ల వారు తరచూ మూత్రవిసర్జనకు వెళ్లాల్సి వస్తుంది. అలాగే షుగర్ వ్యాధి గ్రస్తుల్లో కూడా ఈ సమస్యను మనం గమనించవచ్చు.ఇంకా మనం తీసుకునే ఆహార పదార్థాలే మనలో మూత్రం తయారవడానికి ఈజీగా కారణం అవుతాయి. కాబట్టి కొన్ని రకాల ఆహార నియమాలను మీరు పాటించడం వల్ల మనం ఈ సమస్య నుండి చాలా ఈజీగా బయటపడవచ్చు. సిట్రస్ చాలా ఎక్కువగా ఉండే నారింజ, నిమ్మ, బత్తాయి, పైనాపిల్, ఇంకా ద్రాక్ష పండ్లను తీసుకోవడం వల్ల తరచూ మూత్రానికి వెళ్లాల్సి వస్తుంది. కాబట్టి అతి మూత్ర విసర్జనతో బాధపడే వారు ఈ పండ్లకు చాలా దూరంగా ఉండాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇంకా అలాగే మూత్రాశయంపై ఒత్తిడిని కలిగించే శీతల పానీయాలను అస్సలు తీసుకోకూడదు. అలాగే కెఫిన్ కలిగే ఉండే టీ, కాఫీలను, ఎనర్జీ డ్రింక్ ఇంకా చాక్లెట్ లను కూడా తీసుకోకూడదు.ఇంకా అలాగే చాలా మంది ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి కదా అని ఖర్జూరాలను తీసుకుంటూ ఉంటారు.ఇవి ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కూడా ఎక్కువ సార్లు మూత్రానికి వెళ్లాల్సి వస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. చీజ్ కలిగిన పదార్థాలను ఇంకా పుల్లటి రుచి కలిగి ఉండే క్రీములను తీసుకోవడం వల్ల మూత్రాశయం పై ఒత్తిడి బాగా ఎక్కువయ్యే తరచూ మూత్ర విసర్జనకు వెళ్లాల్సి వస్తుంది. అలాగే మూత్రంలో మంట ఇంకా నొప్పి వచ్చే అవకాశం కూడా ఉంది. కనుక ఇటువంటి వాటికి కూడా దూరంగా ఉండాలి. అతి మూత్ర వ్యాధితో బాధపడే వారు ఆల్కహాల్ ను తీసుకోకపోవడమే చాలా మంచిది. ఇంకా అలాగే వీరు పచ్చి టమాటాలను, పచ్చి ఉల్లిపాయను ఇంకా చక్కెరను కూడా ఎక్కువగా తీసుకోకూడదు.అలాగే బెర్రీల్లో కూడా ఆమ్లాల శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి వీటిని తినగానే మూత్రానికి వెళ్లాలి అనే కోరిక చాలా ఎక్కువగా కలుగుతుంది.

చపాతీని నేరుగా గ్యాస్ మీద కాలుస్తున్నారా

ప్రస్తుత రోజుల్లో చపాతీల వాడకం విపరీతంగా విరిగిపోయింది. ముఖ్యంగా అధిక బరువు ఉన్నవారు రాత్రి సమయంలో చపాతీ తినడం బాగా అలవాటు చేసుకున్నారు. అలాగే షుగర్ ఉన్నవారు కూడా రాత్రి సమయంలో ఎక్కువగా చపాతీలను తినడానికి ఇష్టపడుతూ ఉంటారు. అయితే ఈ చపాతిని ఒక్కొక్కరు ఒక్కొక్క విధంగా తయారు చేసుకొని తింటూ ఉంటారు. పల్లెటూర్లలో చపాతిని రౌండ్ గా చేసుకొని కట్టెల పొయ్యి లేదంటే గ్యాస్ మీద పెనం పెట్టి కాల్చుకుంటూ ఉంటారు. కానీ టెక్నాలజీ బాగా డెవలప్ అవ్వడంతో చపాతీని చేసుకోవడానికి బద్ధకంగా మారి చపాతీలు తయారు చేసే మిషన్ తో తయారు చేసుకొని తింటూ ఉంటారు. ఇంకొందరు చేతితో తిక్కిన చపాతీలను నేరుగా పొయ్యిమీద కలుస్తూ ఉంటారు. చాలామంది చపాతీలను, పుల్కా లను ఈ విధంగానే గ్యాస్ మీద కాల్చుకొని తింటూ ఉంటారు. అయితే గ్యాస్ పై నేరుగా కాల్చుకొని తినడం ఆరోగ్యానికి ఏ మాత్రం మంచిది కాదు. అలా తినడం వల్ల అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడటం ఖాయం. కాగా మాములుగా చపాతీలు పుల్కాలు అనేవి నార్త్ ఇండియాలో ఎక్కువగా తింటూ ఉంటారు. ఆరోగ్య ప్రకారంగా చూసిన కూడా రాత్రిపూట చపాతీలు తీసుకోవడం అనేది ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. చపాతి వల్ల మన చర్మం డిహైడ్రేషన్ కాకుండా ఎల్లప్పుడు హైడ్రేటెడ్ గా ఉంటుంది. ఈ గోధుమ పిండితోనే కదా చపాతీలు ఫలితాలు చేసేది కాబట్టి చర్మం హైటేటెడ్ గా ఉండటానికి ఇది ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. అంటే మన శరీరంలో ఉన్నటువంటి అధిక బరువుని తగ్గించడంతో పాటు ఈ చపాతీలు తినటం వల్ల మన జీర్ణక్రియ కూడా మెరుగుపడుతుంది. కానీ మీరు మాత్రం చిన్న చిన్న తప్పిదాలు చేస్తూ ఈ చపాతీలు తీసుకుంటే ఆరోగ్య విషయం పక్కనబెట్టి అనారోగ్యం వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. ఒక నివేదిక ప్రకారం అలా డైరెక్ట్ గా మంటలపై కాల్చుకొని తినే ఆహారాల వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాలు ఎక్కువగా ఉంటాయట. చాలామంది చపాతీని గ్యాస్ పొయ్యిపై నేరుగా కాల్చడం అలవాటు చేసుకున్నారు. అయితే పుల్కా ని ఈ పద్ధతిలో వండితే అది సురక్షితంగా కాదు. చపాతీలను గాని అధిక ఉష్ణోగ్రత మీద నేరుగా పొయ్యిమీద కాల్చితే హైటెనోస్ సైక్లిన్ అమెండ్లు హెచ్సీఎల్ అంటారు. కెమిస్ట్రీ అలాగే పోలీస్ సైట్లిక్ సుగంధ హైడ్రో కార్బన్లు అంటారు. ఇవి విడుదలవుతాయి. వీటిని క్యాన్సర్ కారకాలుగా పరిగణిస్తారు. పెనం మీద కాల్చిన చపాతీ తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఎందుకంటే పెనం మీద కాల్చకుండా నేరుగా పోయి మీదగాలిస్తే మీరు పెనం మీద నుంచి పొయ్యిలో పడ్డట్టే కాబట్టి మీ ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవాలి.

పచ్చి అరటిపండ్ల ప్రయోజనాలు!

మార్కెట్లో ఏడాది పొడవునా లభించే పండ్లు ఏవి అంటే టక్కున గుర్తుకు వచ్చే పండు అరటి పండ్లు. ఈ అరటిపండ్ల వల్ల ఎన్నో రకాలప్రయోజనాలు ఉన్నాయి అన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే.చిన్నపిల్లల నుంచి పెద్దవారు వరకు ప్రతి ఒక్కరూ వీటిని ఇష్టపడి తింటూ ఉంటారు. వీటిని తినడం వల్ల ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. పసుపు రంగులోకి మారిన అరటిపండు ఆరోగ్యానికి అలాగే జీర్ణక్రియకు ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. అయితే పచ్చి అరటికాయతో అయితే ఎక్కువగా చిప్స్ కూరలు వంటివి తయారు చేసుకుని తింటూ ఉంటారు. ఈ పచ్చి అరటికాయలు మనకు మార్కెట్లో చాలా తక్కువగా లభిస్తూ ఉంటాయి. మరి ఈ పచ్చి అరటికాయల వల్ల కలిగే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు ఏంటో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. పచ్చి అరటి పండ్లు సులభంగా జీర్ణం అవుతాయి. వీటిలో ఫైబర్, పొటాషియం, పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. పచ్చి అరటిపండు బరువు తగ్గడానికి ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులోని రెసిస్టెంట్ స్టార్చ్, పెక్టిన్ కడుపుని ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంచుతుంది. ఆకలిగా అనిపించకుండా చేస్తుంది. అతిగా తినేవారికి ఆకలిని తగ్గించేందుకు చక్కని ఎంపిక అని చెప్పవచ్చు. అలాగే గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా అరటిపండు ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యానికి ఇచ్చే ఎన్నో పోషకాలు మనకు లభిస్తాయి. పచ్చి అరటి సహజ వాసోడైలేటర్లను కలిగి ఉంటుంది. అలాగే రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. ఆకుపచ్చ అరటిపండులో అధిక మొత్తంలో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది చాలా రకాల ఇన్ఫెక్షన్లు, దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల నుంచి రక్షిస్తుంది. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తిని కూడా బలపడుతుంది. ఇది చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. పండిన అరటిలో అరటిపండులో చక్కెర స్థాయిలు తక్కవగా ఉంటాయి. ఆకుపచ్చ అరటిపండులో ఉండే పెక్టిన్, రెసిస్టెంట్ స్టార్ట్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని ముఖ్యమైనవి. అలాగే పచ్చి అరటికాయలు శరీరంలో వాపులు వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తాయి.

షుగర్ పేషెంట్లు జామకాయలు తింటే ఏమవుతుంది!

చలికాలం వచ్చిందంటే చాలు మార్కెట్లో జామకాయలు విరివిగా దొరుకుతాయి. ముఖ్యంగా పల్లెల్లో అయితే జామచెట్టులేని ఇల్లు ఉండదు. జలుబు చేస్తుందని తెలిసినా జామపండ్లను చిన్నా పెద్ద ఇష్టంగా తింటుంటారు.అయితే జామకాయల్లో విటమిన్లు, సోడియం, పొటాషియం, ప్రోటీన్లు ఉన్నందున ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగిస్తుందని నిపుణులు సూచిస్తుంటారు. ముఖ్యంగా మహిళలకు నెలసరిలో నొప్పి, ఎస్టీడీ లాంటి సమస్యలున్న మహిళలకు జామ చేసే మేలు అంతా ఇంతా కాదు. అయితే జామ తీయగా ఉండటం వల్ల దీన్ని షుగర్ పేషెంట్స్ తినొచ్చా లేదా అన్న ప్రశ్న అందరిలో మెదులుతుంది. దీనిపై వైద్యులు ఏమన్నారో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. లిడయాబెటిస్ ఉన్నవారు పలు రకాల పండ్లు తినకూడదు. కానీ జామ తినవచ్చు. ఇవి రక్తంలో షుగర్ స్థాయిని తగ్గిస్తుంది. ఇందులోని బి-3, బి-6 రక్తాన్ని సాఫీగా సరఫరా చేయడం వల్ల మెదడు పనితీరు మెరుగుపడుతుంది.మానసిక ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. అలాగే చర్మం మృదువుగా ఉంటుంది. ముఖంలో నునుపు, మెరుపు సంతరించుకుంటాయి.జామపండులో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచని ఫైబర్ కూడా పుష్కలంగా ఉంటుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు జామ చాలా మేలు చేస్తుంది. అలాగే వీటిని తినడం వల్ల అధిక బరువుతో బాధపడేవారికి మేలు జరుగుతుంది. ముఖ్యంగా చలికాలం జామపండ్లు తప్పనిసరిగా తినాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే ఇందులోని ఫైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.అందుకోసం బాదం పప్పును తీసుకుని, పాన్ మీద తక్కువ మంట మీద వాటిని వేయించాలి. ఇంకా అలాగే వీటిని అల్పాహారంగా, స్నాక్స్గా కూడా తీసుకోవచ్చు. బాదం పప్పులో ఉన్న పోషకాలు వైరస్ ఇంకా అలాగే బ్యాక్టీరియా వల్ల వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్ నుండి కూడా మిమ్మల్ని బాగా రక్షిస్తాయి.

జనగణన కార్యక్రమం జాగ్రత్తగా నిర్వహించాలి

జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్

చెన్నూర్ ఇంద్రప్రభ ఏప్రిల్ 22: జనగణన –2027 కార్యక్రమాన్ని జాగ్రత్తగా నిర్వహించాలని జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ అన్నారు. బుధవారం జిల్లాలోని చెన్నూర్ మండల కేంద్రంలో గల ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాలలో ఎన్యుమరేటర్లు, సూపర్వైజర్లకు ఇండ్ల గణనపై ఏర్పాటు చేసిన శిక్షణ కార్యక్రమానికి మండల తహసిల్దార్ మల్లికార్జున్ తో కలిసి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ జనగణన కార్యక్రమంలో భాగంగా చేపట్టిన ఇండ్ల గణన కార్యక్రమాన్ని నిబంధనల ప్రకారం చేపట్టాలని, జిల్లాలో గుర్తించబడిన ఇండ్ల జాబితా బ్లాక్ వివరాలను అందించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. మే 11వ తేదీ నుండి నిర్వహించనున్న ఇండ్ల గణన కార్యక్రమాన్ని జాగ్రత్తగా నిర్వహించాలని తెలిపారు. రోజురోజుకు ఉష్ణోగ్రత తీవ్రమవుతున్న దృష్ట్యా ఉదయం వేళలో ప్రక్రియ నిర్వహించేలా కార్యచరణ రూపొందించుకోవాలని తెలిపారు. తమ జాబితాలోని ఇండ్ల గణన కొరకు ముందుగా ఆయా ఇండ్ల యజమానులకు సమాచారం అందించినట్లయితే సమయానికి అందుబాటులో ఉంటారని, పంచాయతీ కార్యదర్శి, మున్సిపల్ కమిషనర్ సమన్వయంతో ప్రక్రియ నిర్వహించాలని తెలిపారు. ఎన్యుమరేటర్లు, సూపర్వైజర్లు సమయపాలన పాటించాలని, ఇండ్ల గణన కొరకు నియమించబడిన అధికారులు ఎన్నికల విధులు నిర్వహించారని, అనుభవంతో ఎలాంటి పొరపాట్లు లేకుండా ప్రక్రియ నిర్వహించాలని తెలిపారు. మాస్టర్ ట్రైనర్లు అందిస్తున్న శిక్షణలో ఏమైనా సందేహాలు ఉన్నట్లయితే నివృత్తి చేసుకోవాలని, క్షేత్రస్థాయిలో ప్రక్రియ నిర్వహించే సమయంలో తలెత్తే సందేహాల నివృత్తి కొరకు గ్రూప్ ఏర్పాటు చేసుకోవాలని తెలిపారు. ఈ శిక్షణకు హాజరు కాని వారు తరువాత ఏర్పాటు చేసే శిక్షణ కార్యక్రమానికి హాజరై ఇండ్ల గణన ప్రక్రియపై అవగాహన పొందాలని తెలిపారు. భవిష్యత్తులో కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల సంక్షేమ పథకాలు, ఎన్నికల నిర్వహణ జనగణన పై ఆధారపడి ఉంటుందని, ఈ నేపథ్యంలో ప్రక్రియ

పకడ్బందీగా నిర్వహించాలని తెలిపారు. అంతకుముందు మండలంలోని కిష్టంపేటలో గల డిగ్రీ కళాశాల లో కొనసాగుతున్న అదనపు తరగతి గదుల నిర్మాణ పనులను పరిశీలించి త్వరగా పూర్తి చేయాలని అధికారులకు సూచించారు. చెన్నూర్ పట్టణంలో చేపట్టిన స్కిల్ డెవలప్మెంట్ సెంటర్ నిర్మాణ పనులను సందర్శించి అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు. 100 పడకల ఆసుపత్రి నిర్మాణ పనులలో భాగంగా ప్రహరీ గోడ నిర్మాణాన్ని పరిశీలించి పనులను వేగవంతం చేయాలని తెలిపారు. కస్తూరిబా గాంధీ బాలికల విద్యాలయం లో చేపట్టిన అదనపు గదుల నిర్మాణం, భోజనశాల, వంటశాల లను పరిశీలించి విద్యార్థులకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా సదుపాయాలు కల్పించాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో చెన్నూర్ ఎం పి ఎస్ ఓ ప్రవీణ్ కుమార్, ఫీల్డ్ ట్రైనర్లు సురేందర్, గోపికృష్ణ, ఎన్యుమరేటర్లు, సూపర్వైజర్లు, సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఉపాధ్యాయులకు షీ టీమ్స్‌పై అవగాహన సదస్సు

విద్యార్థుల భద్రతలో ఉపాధ్యాయుల పాత్ర

అత్యంత కీలకం: ఎస్ఐ.హైమ

మంచిర్యాల ఏప్రిల్ 22, సత్యం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ (ఇంద్రప్రభ న్యూస్) : పాఠశాల విద్యార్థుల భద్రత,మహిళల రక్షణలో షీ టీమ్స్ పాత్రతో పాటు సైబర్ నేరాల పట్ల అప్రమత్తతపై ఉపాధ్యాయులకు అవగాహన కల్పించే ఉద్దేశంతో నేడు రామగుండం పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలోని మంచిర్యాల పోలీస్ స్టేషన్ ప్రాంతంలోని కార్మెల్ కాన్వెంట్ హై స్కూల్‌లో జనగణన శిక్షణలో పాల్గొంటున్న ఉపాధ్యాయులకు మంచిర్యాల జిల్లా షీ టీమ్ ఆధ్వర్యంలో అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా షీ టీమ్ ఎస్ఐ. హైమ మాట్లాడుతూ, విద్యార్థులు తమ సమస్యలను తల్లిదండ్రుల కంటే ఎక్కువగా ఉపాధ్యాయులతో పంచుకునే అవకాశం ఉంటుందని తెలిపారు. విద్యార్థుల ప్రవర్తనలో మార్పులను గమనించి,వారికి ఏదైనా ఇబ్బంది ఎదురైతే వెంటనే షీ టీమ్స్‌కు సమాచారం అందించాలని సూచించారు. వేధింపులకు గురయ్యే వారి వివరాలు పూర్తిగా గోప్యంగా ఉంచబడతాయని తెలిపారు. వేధింపులకు గురయ్యే మహిళలు మరియు బాలికలకు షీ టీమ్స్ అందించే సహాయం గురించి వివరించారు. చిన్న పిల్లలకు గుడ్ టచ్,బ్యాడ్ టచ్ గురించి అవగాహన కల్పించడంలో ఉపాధ్యాయులు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలను తెలియజేశారు. సోషల్ మీడియా వినియోగం,ఆన్‌లైన్ వేధింపులు మరియు సైబర్ నేరాల బారిన పడకుండా విద్యార్థులను ఎలా రక్షించాలో వివరించారు. ఆన్‌లైన్ మోసాలకు గురైనపుడు బాధితులు గోల్డెన్ అవర్‌లోపు సైబర్ క్రైమ్ హెల్ప్‌లైన్ నంబర్ 1930కు ఫిర్యాదు చేయాలని సూచించారు. బాలల హక్కులు మరియు పోక్సో చట్టంపై ఉపాధ్యాయులకు కనీస అవగాహన ఉండాలని తెలిపారు. విద్యార్థినులు మరియు మహిళల భద్రత కోసం ౨–ఘుటవ యాప్‌ను మొబైల్‌లో డౌన్‌లోడ్ చేసుకుని అత్యవసర పరిస్థితుల్లో ఉపయోగించే విధానం గురించి వివరించారు. పని ప్రదేశాల్లో లేదా బహిరంగ ప్రదేశాల్లో మహిళలను ఎవరైనా వేధింపులకు గురి చేస్తే వెంటనే డయల్ 100 లేదా 112కు, అలాగే రామగుండం షీ టీమ్స్ వాట్సాప్ నంబర్ 6303923700కు సమాచారం అందించాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఇన్‌చార్జి ఆఫీసర్ సంపత్ కుమార్, జనగణన శిక్షకులు హరిప్రసాద్, మధుబాబు, మంచిర్యాల జిల్లా షీ టీమ్ ఇన్‌చార్జి ఎస్ఐ. హైమ,కానిస్టేబుల్ సతీష్,మహిళా కానిస్టేబుల్ శ్రీలత మరియు ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

మానవతా ఉదారతను చాటుకున్న

దేగామా ఉప సర్పంచ్..వార్డ్ సభ్యు

డు కొడారి శ్రీకాంత్ మిత్ర బృందం

ఆదిలాబాద్ –ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి :ఆదిలాబాద్ జిల్లా బోథ్ నియోజకవర్గంలోని బజార్‌హత్నూర్ మండలం దేగామా గ్రామానికి చెందిన ఉప సర్పంచ్ బొడ్డు భోజన్న తనమానతా దృక్పథాన్ని చాటుకున్నారు. ఆ గ్రామానికి చెందిన గోదుమాల లక్ష్మణ్ కుటుంబం తీవ్రదుర్భర దుస్థితిలో ఉన్న విషయం తెలుసుకున్న వెంటనే స్పందించారు. కుటుంబ పెద్ద లక్ష్మణ్ అనారోగ్యంతో మంచానికే పరిమితమవడం, అలాగే చేతికి వచ్చి సహాయం చేసే కుమారులు మరణించడం వల్ల ఆ కుటుంబం తీవ్ర ఆర్థిక ఇబ్బందుల్లోకి వెళ్లింది. ఈ పరిస్థితిని గమనించిన ఉప సర్పంచ్ బొడ్డు భోజన్న, తన వంతుగా సహాయంగా రూపాయలు. 5,000 నగదును అట్లనే వార్డ్ సభ్యులు కొడారి శ్రీకాంత్,అతని మిత్ర బృందం సభ్యులు కలిసి నిత్యావసర సరుకులను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామస్థులు ఉప సర్పంచ్ భోజన్నడ వార్డ్ సభ్యులు కొడారి శ్రీకాంత్ల మానవతా హృదయాన్ని ప్రశంసించారు. ఇలాంటి సహాయాలు సమాజంలోఆదర్శంగా నిలుస్తాయనిఅభిప్రాయపడ్డారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ పాక్స్ చైర్మన్ మేకల వెంకన్న, నానం రమణ,ప్రశాంత్, హరీష్,అనిల్,గ్రామస్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నిబంధనల ప్రకారం చర్యలు తీసుకోవాలి ::

జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ :

మంచిర్యాల ఏప్రిల్ 22, సత్యం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ (ఇంద్రప్రభ న్యూస్) : భూమి అభివృద్ధిలో భాగంగా వెంచర్ల ఏర్పాటు కొరకు అందిన దరఖాస్తులను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి నిబంధనల ప్రకారం చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ అన్నారు. బుధవారం జిల్లాలోని క్యాతనపల్లి మున్సిపల్ పరిధిలో వెంచర్ ఏర్పాటు కొరకు అందిన దరఖాస్తులకు సంబంధించి భూమిని పట్టణ ప్రణాళిక అధికారి సంపత్ తో కలిసి పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ అభివృద్ధిలో భాగంగా ప్రభుత్వ ఆదేశాల ప్రకారం అనేక కార్యక్రమాలు చేపట్టడం జరుగుతుందని తెలిపారు. వెంచర్ల కొరకు అందిన దరఖాస్తులను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి రికార్డులను సరిచూసి నిబంధనల ప్రకారం చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బీఆర్ఎస్ గూటికి చేరిన కాంగ్రెస్

సీనియర్ నాయకులు బొమ్మడి సంజీవ్. గేడం తులసి రామ్.

ఇంద్ర ప్రభ :22/04//2026,బజార్ హత్నూర్, బజార్ హత్నూర్ మండల కేంద్రానికి చెందిన కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు, ఆదర్శ రైతు, మాజీ మున్నూరుకాపు సంఘము అధ్యక్షులు బొమ్మడి సంజీవ్ బుధవారం రోజు అధికార కాంగ్రెస్ పార్టీని వీడి బీఆర్ఎస్ పార్టీలో చేరారు. అదేవిధంగా గెడం తులసిరాం తిరిగి సొంత గూటికి చేరారు. వీరికి బోథ్ ఎమ్మెల్యే అనిల్ జాదవ్ మంగళవారం గులాబీ కండువా కప్పి పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే అనిల్ జాదవ్ మాట్లాడుతూ బొమ్మడి సంజీవ్ తన గెలుపు కోసం గతంలో కష్టపడ్డారని పాత జ్ఞాపకాలను గుర్తుచేసుకున్నారు. మళ్ళీ కలిసి పని చేసే రోజులు వచ్చాయని, బజార్ హత్నూర్ మండలంలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ బాపేతానికి మరింత కష్టపడాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో యువజన సంఘం అధ్యక్షులు చంద్రశేఖర్, సర్పంచ్ సాయన్న, ఉప సర్పంచ్ కొంగర్ల రాజన్న, బీఆర్ఎస్ నాయకులు చట్ల వినిల్, తరుణ్, ఇచ్చోడ మాజీ ఎంపీపీ ప్రీతం రెడ్డి, మాజీ పీఏసీఎస్ చైర్మన్ నానక్ సింగ్, సర్పంచ్ రమేష్ తదితరులు ఉన్నారు,

ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఆదివాసీల

విద్యా,సాంస్కృతిక కార్యక్రమంలో

పాల్గొన్నఆదిలాబాద్ఇంచార్జి మంత్రి జూపల్లి కృష్ణా

రావ్ ఆదిలాబాద్ – ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి :ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఉట్నూర్ మండలం, గోండుగూడగ్రామంలో ఆదిలా బాద్ జిల్లా ఇంచార్జ్ మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావుబుధవారం రోజు పర్యటన చేశారు. బోథ్ నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ ఆడే గజేందర్ మర్యాదపూర్వకంగాకలిశారు. బుధవారం జిల్లా పర్యటనలో ఉన్న మంత్రికి గజేందర్ ఘనస్వాగతం పలికి, శాలువను కప్పిసన్మానించారు. ఈసందర్భంగానియోజకవర్గంలోని పలుఅభివృద్ధిపనులు,ప్రజాసమస్యలపైమంత్రితోఆయనచర్చించారు. అనంతరం ఆదివాసీ ప్రజల కోసం ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేసిన ఒకరోజు విద్యడ సాంస్కృతిక సందర్శన కార్యక్రమంలో మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. ఈసందర్భంగాఆయనమాట్లాడుతూఆదివాసీగిరిజన,సంస్కృతి,సాంప్రదాయాలు సమాజానికి ఆదర్శమని కొనియాడారు. విద్య ద్వారానే ఆదివాసీ బిడ్డల జీవితాల్లో వెలుగులు నిండుతాయని, వారి అభ్యున్నతికి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా,నియోజకవర్గ స్థాయి కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు, పెద్ద సంఖ్యలో ఆదివాసీ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

జాతీయ వాగ్దేవి

పురస్కార గ్రహీత కు సన్మానం.

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ ఏప్రిల్ 22 తెలంగాణ భాషా సాంస్కృతిక శాఖ, జాతీయ తెలుగు సారస్వత పరిషత్, తెలుగు భాష చైతన్య సమితి, సర్వే జన ఫౌండేషన్ వారి సంయుక్త ఆధ్వర్యంలోజాతీయ వాగ్దేవి పురస్కారం అందుకున్న చెరుకు మహేశ్వర శర్మ ను పదవీ విరమణ పొందిన జోంగోని రాజేశం ఆధ్వర్యంలో రాయికల్ పట్టణంలోని జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల సముదాయం ప్రధానోపాధ్యాయులు కాపు శ్రీనివాస్ ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులు ఘనంగా సన్మానించారు. తమ పాఠశాలకు చెందిన తెలుగు పండితులు చెరుకు మహేశ్వర శర్మ రాష్ట్ర స్థాయిలో కందుకూరి వీరేశలింగం పంతులు గారి స్మారక జాతీయ వాగ్దేవి పురస్కారం అందుకోవడం అభినందనీయమని వారన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులు ఏనుగు రజిత, పుర్రె రమేష్, యం.డి.రాజమహ్మద్ పి.సృజన,సి ఆర్ పి కె రవీందర్ విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆర్టీసీ కార్మికుల సమ్మెకు

బిజెపి నాయకుల సంఘీభావం

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ ఏప్రిల్ 22 ?తెలంగాణ రాష్ట్ర రోడ్డు రవాణా సంస్థ కార్మికుల న్యాయమైన డిమాండ్లను పరిష్కరించడంలో ప్రభుత్వం మరియు యాజమాన్యం అనుసరిస్తున్న మొండి వైఖరికి నిరసనగా రాష్ట్రవ్యాప్త నిర్వహిస్తున్న సమ్మె కార్యక్రమంలో భాగంగా జగిత్యాల బస్ డిపో దగ్గర నిర్వహించిన సమ్మెలో పాల్గొని ఆర్టీసీ కార్మికులకు సంఘీభావం తెలియజేసిన బిజెపి రాష్ట్ర నాయకురాలు మాజీ మున్సిపల్ చైర్పర్సన్ ఐతీ. బోగ శ్రావణి ఈ సందర్భంగా డాక్టర్ బోగ శ్రావణి మాట్లాడుతూ...ఆర్టీసీని ప్రభుత్వంలో పూర్తిస్థాయిలో విలీనం చేసి, ఉద్యోగులకు ప్రభుత్వ హోదా కల్పించాలి. కార్మిక యూనియన్లను తక్షణమే పునరుద్ధరించాలి. దీర్ఘకాలంగా పెండింగ్‌లో ఉన్న బకాయిలను వెంటనే విడుదల చేయాలి. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉన్న 90 పైగా డిపోల వద్ద కార్మికులు శాంతియుతంగా నిరసనలు తెలుపుతారు. ప్రభుత్వం అధికారికంగా చర్చలకు పిలిచే వరకు సమ్మె కొనసాగుతుంది. ప్రభుత్వం చర్చల పేరుతో కాలయాపన చేస్తోందని, కమిటీల పేరుతో సమస్యలను పక్కదారి పట్టిస్తోందని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ప్రయాణికులకు కలిగే ఇబ్బందులకు ప్రభుత్వం మరియు యాజమాన్యమే బాధ్యత వహించాలని ఈ సందర్భంగా తెలుపుతున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కార్మిక నాయకుల తో పాటు జగిత్యాల పట్టణ 42వ కౌన్సిలర్ నిమ్మల నాగరాజు,బిజెపి పట్టణ ప్రధాన కార్యదర్శి ఆముదరాజు, గడ్డల లక్ష్మి,కొండ్ర రవితేజ మరియు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పరామర్శ

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ ఏప్రిల్ 22 జగిత్యాల పట్టణ ప్రముఖ చరిత్రకారులు, రిటైర్డ్ లెక్చరర్ జైశెట్టి రమణయ్య ఇటీవల అనారోగ్యంతో మరణించగా బుధవారం వారి కుటుంబ సభ్యులను కలిసి పరామర్శించిన బిజెపి రాష్ట్ర నాయకురాలు మాజీ మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ ఐతీ. బోగ శ్రావణి రమణయ్య గారి దగ్గర ఎంతో నేర్చుకున్నానని అన్నారు, మొదటి సారి మున్సిపల్ ఛైర్పర్సన్ అయినాక రమణయ్య ఆశీర్వాదం కోసం వారి వద్దకు వెళ్లగా మొట్టమొదటి సారిగా తెలంగాణ, ఉమ్మడి కరీంనగర్, మరియు జగిత్యాల పట్టణం ఎలా ఉండేది, కాలక్రమేణా జగిత్యాల పట్టణం ఎలా రూపుదిద్దుకుంది, మొదలగు విషయాలు రమణయ్య గారి దగ్గర తెలుసు కున్నానని తెలిపారు రమణయ్య గారు నడిచే జుఅషఎఎశ్రీశీజూవఎఱు. రమణయ్య గారి మరణం జగిత్యాల కి తీరని లోటని పేర్కొన్నారు ఆమె వెంట నాయకులు ఆముదరాజు,గదాసు రాజేందర్,కొండ్ర రవితేజ మరియు తదితరులు వున్నారు.

పర్యావరణ పరిరక్షణ పై

ప్రజల్లో అవగాహన ర్యాలీ

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ ఏప్రిల్ 22 పర్యావరణ పరిరక్షణ పై ప్రజల్లో అవగాహన పెంచేందుకు ప్రస్తుతం కొనసాగుతున్న ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక లో భాగంగా పర్యావరణ అంశాలపై దృష్టి సారిస్తూ ఈ రోజు విద్యా సంస్థ ల్లో ఏప్రిల్ 22న అంతర్జాతీయ ధరిత్రీ దినోత్సవశీ సందర్భంగా పర్యావరణ స్పృహను పెంపొందిస్తూనే ,విద్యార్థుల భద్రతను దృష్టి లో ఉంచుకొని రాయికల్ మండలం భూపతిపూర్ జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థినీ విద్యార్థులు గ్రామ పుర వీధులు గుండా బైక్ లు వద్దు సైకిల్ ముద్దు అంటూ. ఇంధన పొదుపు గురించి అవగాహన కల్పిస్తూ ర్యాలీ తీసారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రధానోపాధ్యాయులు బ.జ. రమణీ, సీనియర్ ఉపాధ్యాయులు బొల్లె చిన్నయ్య,ఉపాధ్యాయులు శంకరయ్య, సత్యనారాయణ, సహబజ్ హుస్సేన్, సంజయ్ కుమార్, కమారుద్దీన్, వేణు గోపాల్, రాజగోపాల్, సురేష్, పుష్పలత, భవాని, శైలజ వంశీధర్ రావు,శీ ం సాయబు మరియు విద్యార్థినీ విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

కరపత్రం ఆవిష్కరణ

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ ఏప్రిల్ 22 రాయికల్ మండలం కొత్తపేట గ్రామంలో హిందూ సమ్మేళనం కరపత్రం ఆవిష్కరణ జరిగింది ఇట్టి కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ శ్రీమతి మీను రాజగంగు అలాగే హిందూ సమ్మేళనం కమిటీ అధ్యక్షులు అల్లకొండ చంద్రశేఖర్ గ్రామ పెద్దలు భోగ మల్లయ్య చింతలపల్లి గంగారెడ్డి గ్రామ ఉపసర్పంచ్ తునికి రంజిత్ మరియు గుగ్గిల రాము డాక్టర్ గంగాధర్ బత్తిని రాజేశం ఘనవేని అశోక్ పుల్ల కిషన్ అంతడుపుల గంగారం తునికి నరేష్ మరియు గ్రామస్తులు పాల్గొనడం జరిగింది

ఇంద్రప్రభ

వరి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలు ప్రారంభం

ఇంద్ర ప్రభ పెగడపల్లి ఏప్రిల్ 22 జగిత్యాల జిల్లా పెగడపల్లి మండలంలోని ముద్దులపల్లి గ్రామంలో ఐకెపి మరియు సొసైటీ వరి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని సర్పంచ్ బలరాంరెడ్డి మరియు వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ బుర్ర రాములు గౌడ్ ప్రారంభించారు ఈ సందర్భంగా రాములు గౌడ్ మాట్లాడుతూ రైతులు దళారులకు నమ్మి వరి ధాన్యాన్ని అమ్ముకోకూడదని తెలిపారు రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా వరి ధాన్యాన్ని కొనుగోలు చేయాలని తెలిపారు ఇట్టి కార్యక్రమంలో బిఆర్ఎస్ మండల అధ్యక్షులు లోకమల్లారెడ్డి ఉపసర్పంచ్ తిరుపతి యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు అనిల్ గౌడ్ వార్డు సభ్యులు అజ్మీర జ్యోతి జలజ తిరుపతి మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్లు చెట్ల కిషన్ అంజి నాయక్ గోపాల్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఘనంగా 'ప్రపంచ ధరిత్రీ దినోత్సవం

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ ఏప్రిల్ 22 రాయికల్ మండలం అల్లీపూర్ జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో ప్రపంచ ధరిత్రీ దినోత్సవం వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. పర్యావరణ పరిరక్షణ, భూతాపం (+శ్రీశీఝశ్రీ ఔఝతీఎఱఅస్త్ర) తగ్గించడం మరియు ప్లాస్టిక్ రహిత సమాజంపై విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించారు. ఈ కార్యక్రమానికి పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు కిరణ్ గారు అధ్యక్షత వహించి మాట్లాడుతూ.. పెరుగుతున్న కాలుష్యం వల్ల భూమి మనుగడ ప్రమాదంలో పడిందని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. రాబోయే తరాలకు సురక్షితమైన భూమిని అందించాలంటే ప్రతి విద్యార్థి ఒక మొక్కను నాటి, దానిని సంరక్షించే బాధ్యత తీసుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. పజీవశాస్త్ర ఉపాధ్యాయులు బొమ్మకంటి రవికుమార్ గారు మాట్లాడుతూ.. పర్యావరణ సమతుల్యత దెబ్బతినడం వల్ల వస్తున్న మార్పులను వివరించారు. ప్లాస్టిక్ వాడకాన్ని పూర్తిగా అరికట్టాలని, ప్రకృతి వనరులను పొదుపుగా వాడుకోవాలని విద్యార్థులకు సూచించారు. "మన భూమి – మన భవిష్యత్తు" అనే నినాదంతో పర్యావరణాన్ని కాపాడుకుంటామని విద్యార్థులచే ప్రతిజ్ఞ చేయించారు. పాఠశాల ఆవరణలో విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు కలిసి మొక్కలను నాటారు. గ్రామంలో పర్యావరణ పరిరక్షణపై నినాదాలు చేస్తూ విద్యార్థులు ర్యాలీ నిర్వహించారు. ధరిత్రీ దినోత్సవం సందర్భంగా నిర్వహించిన చిత్రలేఖనం, వక్తృత్వ పోటీల్లో విజేతలకు బహుమతులు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు శ్రీనివాస్, వసంతరావు, రాజేందర్, రాజశేఖర్, జీవన్ రెడ్డి, మల్లారెడ్డి, రజిత, రతిలాల్, ఆనంద్ గ్రామస్తులు మరియు విద్యార్థులు ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు.

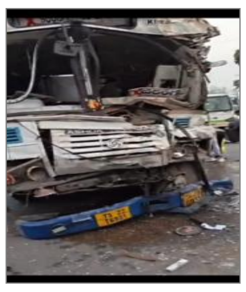
డ్రాయింగ్ పోటిలో గురుకుల విద్యార్థిని కీ ప్రథమ బహుమతి

పెద్దపల్లి స్టాఫ్ రిపోర్టర్, ఏప్రిల్ –22, ఇంద్రప్రభ: పెద్దపల్లి జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో ఈ నెల 21న తెలంగాణ ప్రభుత్వం నిర్వహిస్తున్న ప్రజా పాలన––ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమంలో భాగంగా జిల్లా సంక్షేమ శాఖల విద్యార్థుల ప్రతిభ ఉత్సవాలు నిర్వహించబడ్డాయి. ఈ సందర్భంగా జరిగిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల్లో భాగంగా డ్రాయింగ్ పోటిలో తెలంగాణ సాంఘిక సంక్షేమ గురుకుల పాఠశాల మరియు కళాశాల బాలికలు రామగుండంకు చెందిన 9వ తరగతి విద్యార్థిని ఏ. వర్షిని ప్రథమ బహుమతి సాధించిన సందర్బంగా విద్యార్థిని ప్రతిభను డిఈఓ, ప్రిన్సిపాల్ మాధవి, ఉపాధ్యాయ బృందం, తదితరులు అభినందించారు.

కలెక్టరేట్‌లో ప్రతిభ చూపిన విద్యార్థులను పాఠశాలలో అభినందనలు ప్రిన్సిపాల్ ఎం మంజుల

పెద్దపల్లి స్టాఫ్ రిపోర్టర్, ఏప్రిల్ –22, ఇంద్రప్రభ: ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యక్రమంలో భాగంగా పెద్దపల్లి కలెక్టరేట్‌లో ఈ నెల 21న విద్యార్థుల ప్రతిభ ఉత్సవాలు నిర్వహించబడ్డాయి. ఈ కార్యక్రమంలో పెద్దపల్లి జిల్లా సుల్తానాబాద్ మండలం గర్రెపల్లి తెలంగాణ సాంఘిక సంక్షేమ గురుకుల పాఠశాల మరియు కళాశాల బాలికలు పాల్గొని ప్రతిభ ప్రదర్శించారు. డాన్స్ ప్రదర్శనలో ఆకట్టుకున్న విద్యార్థులకు వెయ్యి రూపాయల నగదు బహుమతి, షీల్డ్స్, మెడల్స్ అందజేశారు. ఈ విజయంతో విద్యార్థులు పాఠశాలకు తిరిగి వచ్చిన అనంతరం ప్రిన్సిపాల్ ఎం. మంజుల ప్రత్యేక కార్యక్రమం నిర్వహించి అభినందనలు తెలిపారు. విద్యార్థుల ప్రతిభతో పాఠశాలకు మంచి గుర్తింపు లభించిందని, భవిష్యత్తులో మరిన్ని విజయాలు సాధించాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జూనియర్ వైస్ ప్రిన్సిపాల్‌ఎస్. సృజన, ఉపాధ్యాయ బృందం, తదితరులు విద్యార్థులను అభినందించారు.

కరీంనగర్‌లో ఆర్టీసీ బస్సుకు ప్రమాదం..!



ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ ఏప్రిల్ 22 గరం పరిధిలోని కోతి రాంపూర్ బైపాస్ వద్ద అదుపుతప్పిన ఆర్టీసీ బస్సుఎదురుగా వస్తున్న లారీని ఢీకొట్టింది.. ఈ ప్రమాదంలో బస్సు ముందు భాగం పూర్తిగా ధ్వంసం అవ్వగా.. గాయాలపాలైన ప్రయాణికులు.. ఆర్టీసీ కార్మికుల సమ్మె నేపథ్యంలో ప్రభుత్వం శిక్షణ లేని డ్రైవర్లతో బస్సులు నడిపిస్తోందని, అందుకే ఈ ప్రమాదం జరిగిందని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్న ప్రయాణికులు..

రెండవ రోజు నిరసన దీక్ష

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ ఏప్రిల్ 22 కోరుట్ల గడి బురుజుల గ్రామకంఠ (ఆబాది) భూములపై వేసిన ఞాలను వెంటనే రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ అఖిలపక్ష ప్రజాసంఘాల ఐక్యవేదిక ఆధ్వర్యంలో నిరసన దీక్ష రెండవరోజు కొనసాగుతోంది. ఈ దీక్షలో స్థానిక ప్రజలు, ప్రజా ప్రతినిధులు, సామాజిక కార్యకర్తలు భారీగా పాల్గొంటూ తమ ఆవేదనను వ్యక్తం చేస్తున్నారు. గ్రామకంఠ భూముల పరిరక్షణ కోసం ఈ పోరాటం కొనసాగుతుందని నాయకులు స్పష్టం చేశారు. ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించి అన్యాయంగా విధించిన ఞాలను రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

సమ్మె బాటలో కార్మికులు డిపోలోనే బస్సులు

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ ఏప్రిల్ 22జగిత్యాల జిల్లా కేంద్రంలో స్త్రంతీష ఝష రాష్ట్ర కమిటీ ఆదేశాల మేరకు సమ్మెకు దిగిన ఆర్టీసీ కార్మికులపెండింగ్ లో ఉన్న 2 జూతీష లు, , బకాయిలు చెల్లించాలని డిమాండ్ ను కార్పొరేషన్ నుంచి ప్రభుత్వం లోకి విలీనం చేయాలని ప్రదాన డిమాండ్ జగిత్యాల జిల్లా వ్యాప్తంగా జగిత్యాల,కోరుట్ల, మెట్ పెల్లి లలో డిపోలకే పరిమితమైన 250 బస్సులుకార్మికుల సమ్మెకు మద్దతు తెలిపిన బీజేపీ, బిఆర్ఎస్ నాయకులు

ఆర్టీసీ కార్మికుల సమ్మెకు భారాస సంఘీభావం

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ ఏప్రిల్ 22 ఆర్టీసీ కార్మికుల సమ్మెకు భారాస పార్టీ నేతలు సంఘీభావం తెలిపారు. మాజీ మంత్రి భారాస పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి జీవన్ రెడ్డి దావా వసంత మరియు భారాస శ్రేణులు జీవన్ రెడ్డి గారు మాట్లాడుతూ:ాఇజ కార్మికులకు ఈ పరిస్థితి రావటం బాధాకరం ఏ కార్మికుడు కూడా సమ్మెకు పోవాలని కోరుకోడు తెలంగాణ ఉద్యమంలో రాష్ట్ర ఏర్పాటుకు అండగా నిలిచింది ాఇజ కార్మికులు గతంలో కేసీఆర్ గారు పెద్ద మనసుతో ాఇజ సంస్థ ను ప్రభుత్వంలో విలీనం చేస్తాను అని తెలిపినారుకానీ అంతలోనే ఎలక్షన్ రావడం జరిగింది ఈ ప్రభుత్వం ఎన్నికల ప్రణాళికలో ాఇజ కార్మికులకు అన్ని రకాలుగా ఆదుకుంటాం అని తెలిపింది ఈ ప్రభుత్వం గొప్పలు చెప్పుకుంటుందిమహాలక్ష్మి పథకం అమలు అవుతున్నదానికి కారణం ాఇజ సంస్థ 5 ణూా లు పెండింగ్ లో ఉన్నాయి 2021,2025 అమలు చేయాలి నీ బలోపేతం చేయాల్సిన బాధ్యత ప్రభుత్వం పైన ఉంది బస్ ల సంఖ్య పెంచకుండా మహిళలకు మహా లక్ష్మీ పథకం ను నిర్వహిస్తున్నారురేవంత్ రెడ్డి గారికి జ్ఞానం ఉందా మేనిఫెస్టో ఎన్నికల ప్రణాళికను ప్రభుత్వం చదువుకోవాలిసమ్మె పరిష్కారం లభిస్తుంది అనుకున్నాం మీరు తీసుకున్న నిర్ణయం గొప్పది మేము మీకు అండగా ఉంటాం తోడుగా ఉంటాం ాఇజ సంస్థ కి నిధులు పూర్తి స్తాయి లో విడుదల చేయాలి ాఇజ ప్రభుత్వంలో విలీనం చేసే విధంగా అపాయింట్ డే ప్రకటించాలి ఈ ప్రభుత్వంలో సమ్మె అనివార్యం ఐనది ఇవాళ యూనియన్ ల పునరుద్ధరణ అవసరం పడ్డది రవాణా సదుపాయాలు మెరుగుపర్చాలి ఉద్యోగ భద్రత కల్పించాలి నేను ప్రజల పక్షాన నిలబడి ప్రజా సమస్యల గురించి పాటుపడుతాను

బెస్ట్ అవైలబుల్ స్కూల్ లో ప్రవేశం కొరకు దరఖాస్తుల ఆహ్వానం జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష

పెద్దపల్లిస్టాఫ్ రిపోర్టర్ , ఏప్రిల్–22, ఇంద్రప్రభ :ం2026–27 సంవత్సరానికి గాను బెస్ట్ అవైలబుల్ స్కూల్ లో 3వ, 5వ, 8వ తరగతుల్లో ప్రవేశం కొరకు పెద్దపల్లి జిల్లాలోని గిరిజన విద్యార్థినీ, విద్యార్థులు మే 7 లోగా దరఖాస్తులు సమర్పించాలని జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష బుధవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. బెస్ట్ అవైలబుల్ స్కూల్ నందు జిల్లాకు చెందిన గిరిజన విద్యార్థినీ, విద్యార్థులకు మొత్తము (5) సీట్లు కేటాయించడం జరిగిందని తెలిపారు. మూడవ తరగతిలో లంబాడ బాలికలకు ఒకటి, బాలురకు ఒకటి, ఎరుకుల బాలురకు ఒకటి చొప్పున కేటాయించడం జరిగిందని తెలిపారు. ఐదవ తరగతిలో గోండు బాలురకు ఒకటి, 8వ తరగతి లో లంబాడ బాలికలకు ఒకటి చొప్పున కేటాయించడం జరిగిందన్నారు. తల్లిదండ్రుల వార్షిక ఆదాయం అర్బన్ ప్రాంతంలో రెండు లక్షలు, రూరల్ ప్రాంతంలో ఒక లక్షా 50 వేలు ఉండాలని, ధ్రువీకరణ పత్రాలు ఆదాయం, కులం, బర్త్, స్టడీ సర్టిఫికెట్, ఆధార్ కార్డు, పాస్ పోర్ట్ 2 సైజ్ ఫోటోలను జత చేసి పూర్తి చేసిన దరఖాస్తులను మే 07 లోగా కరీంనగర్ జిల్లా గిరిజన అభివృద్ధి అధికారి కార్యాలయంలో సమర్పించాలని, వచ్చిన దరఖాస్తుల నుండి మే 14న లాటరీ పద్ధతిలో ద్వారా ఎంపిక చేయనున్నట్లు, ఇతర వివరాలకు ఫోన్ నెంబరు 9502664044, 9959914511 నందు సంప్రదించాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఆ ప్రకటనలో తెలిపారు.

కవితక్క కొత్త పార్టీకి శ్రీకారం

- వేములవాడలో పోస్టర్ ఆవిష్కరణ

వేములవాడ, ఏప్రిల్ 22, ఇంద్రప్రభ : తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత కొత్తగా ఏర్పాటు చేయబోయే రాజకీయ పార్టీకి సంబంధించి పోస్టర్ ఆవిష్కరణ కార్యక్రమం రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా వేములవాడ నియోజకవర్గ కేంద్రంలో బుధవారం ఘనంగా జరిగింది. ఈ కార్యక్రమాన్ని నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జ్ నూనె మల్లేష్ యాదవ్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించారు. పట్టణ ఇంచార్జి తోట కనకయ్య, చందుర్తి మండల ఇన్‌చార్జ్ సలెంద్ర నవీన్, కోనరావుపేట మండల ఇన్‌చార్జ్ కులేరు వినయ్, వేములవాడ రూరల్ ఇన్‌చార్జ్ తుమ్మల దిలీప్ తదితర నాయకులతో కలిసి తెలంగాణ జాగృతి జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు వర్ధ సతీష్ కుమార్ పోస్టర్‌ను ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా వర్ధ సతీష్ కుమార్ మాట్లాడుతూకవిత గత రెండు దశాబ్దాలుగా తెలంగాణ జాగృతి ద్వారా సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తూ, తెలంగాణ సంస్కృతి పరిరక్షణలో కీలక పాత్ర పోషించారని పేర్కొన్నారు. యువత, మహిళలకు స్కిల్ డెవలప్‌మెంట్ కార్యక్రమాల ద్వారా ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించారని తెలిపారు. అదే సమయంలో తెలంగాణ ఉద్యమంలో బతుకమ్మ పండుగను ప్రతీకగా తీసుకుని కవిత అలుపెరుగని పోరాటం చేశారని కొనియాడారు. ఇటీవల రాజకీయ పరిణామాల్లో తనపై వచ్చిన ఆరోపణలను ధైర్యంగా ఎదుర్కొంటూ ప్రజల సమస్యలపై 'జనంబాట' కార్యక్రమం ద్వారా పోరాటం కొనసాగిస్తున్నారని అన్నారు. ప్రజల ఆకాంక్ష మేరకు ఈనెల 25న మేడ్చల్ జిల్లా మునీరాబాద్‌లోని అద్వయ కన్వెన్షన్‌లో లక్షమందితో కొత్త పార్టీ ఆవిర్భావానికి ఏర్పాట్లు జరుగుతున్నాయని వెల్లడించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గంబీరావుపేట, ఎల్లారెడ్డిపేట, ముస్తాబాద్ మండల ఇంచార్జీలు సహా పలువురు జాగృతి నాయకులు పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో నాణ్యమైన విద్య –– బడిబాట కార్యక్రమం

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ ఏప్రిల్ 21 ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు "ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక"లో భాగంగా నిర్వహిస్తున్న బడిబాట కార్యక్రమంలో నేడు అయోధ్య, కుమ్మరి పెల్లి, ఉప్పుమడుగు గ్రామాలలోని ప్రభుత్వ పాఠశాలలను సందర్శించి విస్తృతంగా అవగాహన కార్యక్రమం చేపట్టడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా తల్లిదండ్రులు, విద్యార్థులతో సమావేశాలు నిర్వహించి ప్రభుత్వ పాఠశాలల ప్రాముఖ్యతను వివరించడం జరిగింది. ఈ గ్రామాలలో ప్రాథమిక విద్య పూర్తి చేసిన విద్యార్థులను తప్పనిసరిగా బాలురు, బాలికల ఉన్నత పాఠశాల, రాయికల్లో చేర్పించాలని ఉపాధ్యాయులు మరియు తల్లిదండ్రులను కోరడమైనది. బాలికల విద్యాభివృద్ధికి ప్రభుత్వం అందిస్తున్న సౌకర్యాలు, భద్రతా చర్యలు గురించి ప్రత్యేకంగా వివరించారు. ఈ సందర్భంగా ఉపాధ్యాయులు మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో అందిస్తున్న సౌకర్యాలు మరియు నాణ్యమైన విద్య గురించి వివరించారు. ఉచిత పాఠ్యపుస్తకాలు, యూనిఫామ్‌లు, నోటుబుక్కులు, పౌష్టికాహారంతో కూడిన మధ్యాహ్న భోజనం మాత్రమే కాకుండా, వచ్చే విద్యా సంవత్సరం నుండి అల్పాహారం మరియు పాలను కూడా అందించనున్నట్లు తెలిపారు. విద్యార్థుల ఆరోగ్యం, పోషణపై ప్రభుత్వం ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుంటుందని వెల్లడించారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో అనుభవజ్ఞులైన, అర్హత కలిగిన ఉపాధ్యాయులు ఆధునిక పద్ధతులతో బోధన అందిస్తున్నారని, డిజిటల్ తరగతులు, స్మార్ట్ క్లాసులు, విద్యార్థి కేంద్రిత బోధన విధానాలు అమలు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. ప్రతి విద్యార్థిపై ప్రత్యేక శ్రద్ధతో వ్యక్తిగత అభివృద్ధి, నైపుణ్యాల పెంపుదలకు కృషి చేస్తున్నారని వివరించారు. గత విద్యా సంవత్సరంలో పదవ తరగతిలో 100% ఉత్తీర్ణత సాధించడంతో పాటు మండల స్థాయిలో ఉత్తమ మార్కులు సాధించడం ప్రభుత్వ పాఠశాలల ప్రతిష్టను మరింత పెంచిందని తెలిపారు. ఇది ప్రభుత్వ పాఠశాలలలో అందిస్తున్న నాణ్యమైన విద్యకు నిదర్శనమని పేర్కొన్నారు. అలాగే, విద్యార్థుల భవిష్యత్తు దృష్ట్యా ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో ఉచిత కోచింగ్, కెరీర్ మార్గదర్శనం, స్కాలర్‌షిప్ అవకాశాలు, క్రీడలు మరియు సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలకు ప్రోత్సాహం అందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. బాలికల విద్యకు ప్రత్యేక ప్రాధాన్యం ఇస్తూ భద్రత, సౌకర్యాల పరంగా ప్రభుత్వం అనేక చర్యలు చేపట్టినట్లు వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులు పొన్నం రమేష్ గౌడ్ మండలోజు రవీందర్ నాగరాజు శ్రీకాంత్ గౌడ్ పద్మజ వనిత తిరుమల అయోధ్య ఉన్నత పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు శ్రీనివాస్ ఉపాధ్యాయులు శైలజ వనమాల ప్రవళిక విట్టల్ ఉప్పు మడుగు ప్రధానోపాధ్యాయులు నరసయ్య ఉపాధ్యాయులు స్వరూప శిరీష రాజేశం లావణ్య కుమ్మరి పెల్లి ప్రాథమిక పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు దేవలక్ష్మి హరికృష్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు

అంగన్వాడీలో అన్నప్రాసన,జన్మదిన వేడుకలు

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ ఏప్రిల్ 21 రాయికల్ మండలం వడ్డేలింగాపూర్ గ్రామంలోని ఒకటవ అంగన్వాడీ కేంద్రంలో మంగళవారం కేక్ కట్ చేసి చిన్నారి జన్మదిన వేడుకలను ఘనంగా జరుపుకున్నారు. అనంతరం ఆరు నెలలు నిండిన చిన్నారులకు అన్నప్రాసన నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అంగన్వాడీ టీచర్ పాలకుర్తి గంగ జల చిన్నారులు, తల్లులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దిష్టిబొమ్మ దహనం..

వేములవాడ రూరల్, ఏప్రిల్ 22, ఇంద్రప్రభ : భారతీయ జనతా పార్టీ వేములవాడ రూరల్ మండల అధ్యక్షులు బూరుగుపల్లి పరమేష్ ఆధ్వర్యంలో కాంగ్రెస్ జాతీయ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే దిష్టిబొమ్మ దగ్ధంనిన్నటి రోజున కాంగ్రెస్ జాతీయ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున కార్గే దేశ ప్రధాని ఉద్దేశించి చేసిన వ్యాఖ్యలను ఖండిస్తూ వేములవాడ రూరల్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో కర్గే దిష్టిబొమ్మ దగ్ధం చేయడం జరిగింది. ప్రపంచంలోనే భారతదేశాన్ని అత్యుత్తమ స్థానానికి తీసుకువెళ్లిన ఘనత నరేంద్ర మోడీ ని ప్రభుత్వానికి చెందుతుందని అలాంటి గొప్ప ఆశయంతో ముందుకు సాగుతున్న దేశ ప్రధానిని ఉచిత వ్యాఖ్యలతో సంబోధించాడాన్ని తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నాం అన్నారు.

ఆత్మహత్య చేసుకున్న యాదవ విద్యార్థి కుటుంబానికి అన్యాయం

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ ఏప్రిల్ 22 ఇటీవల ఆత్మహత్య చేసుకున్న యాదవ విద్యార్థి కుటుంబానికి ప్రభుత్వ అధికారులు చేస్తున్న అన్యాయాన్ని సహించేది లేదని, న్యాయం జరిగే వరకు పోరాటం ఆగదని యాదవ సంఘం జిల్లా వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు గనవేని మల్లేష్ యాదవ్ అన్నారు.. జగిత్యాల జిల్లా రాయికల్ మండలం మహితాపూర్ జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో ప్రధానోపాధ్యాయుడు మోహన్ రెడ్డి వేదింపులను భరించలేక పదవ తరగతి విద్యార్థి దుగ్గిళ్ళ అక్షయ్ ఆత్మహత్య చేసుకున్నట్లు తన వాంగ్మూలంలో పేర్కొన్న విషయం తీవ్ర ఆందోళన కలిగిస్తోంది. ఈ ఘటనపై విద్యార్థి తల్లి ఈనెల 18న ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి, రాష్ట్ర విద్యాశాఖ, డిజిపి, ఆర్జేడి వరంగల్ అధికారులకు మెయిల్ ద్వారా ఫిర్యాదు చేసిన ఫిర్యాదుల ప్రతులను రాయికల్ మండల యాదవ సంఘానికి, యాదవ సంఘం జగిత్యాల జిల్లా శాఖకు అందించగా, సంఘం తరఫున కూడా సంబంధిత అధికారులకు మెయిల్స్ పంపినట్లు జిల్లా అధ్యక్షులు గనవేని మల్లేష్ యాదవ్ తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, విద్యార్థి తల్లి, యాదవ సంఘం చేసిన మేయిల్ ఫిర్యాదుల ఆధారంగా వెంటనే మరో ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు చేయాలని, లేకపోతే ప్రస్తుత ఎఫ్ఐఆర్‌లో సంబంధిత సెక్షన్లు చేర్చాలని డిమాండ్ చేశారు. సంబంధిత విద్యాశాఖ అధికారులు ఈ ఘటనపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. ఈ కేసును నీరుగార్చే కుట్ర జరుగుతుందనే అనుమానాలు వ్యక్తం వుతున్నాయని అన్నారు. ఈ కేసును హైకోర్టు న్యాయమూర్తి ఆధ్వర్యంలో విచారణ జరపాలని, సంబంధిత ప్రధానోపాధ్యాయుడిని తక్షణమే సస్పెండ్ చేసి అరెస్ట్ చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. బాధిత కుటుంబానికి న్యాయం జరిగే వరకు ఈ పోరాటం కొనసాగుతుందని స్పష్టం చేశారు...ఈ కార్యక్రమంలో..యాదవ సంఘం జిల్లా నాయకులు భూష గంగ మల్లయ్య, దుగ్గిళ్ల గంగాధర్, వంగ మల్లయ్య, దానవేణి సంతోష్, ధనరేకుల మహేందర్, బొడ్డు మల్లేశం, గోనే రాజు, తిప్పణవేణి రాజ మల్లయ్య, దండికే రవి, మాధవేణి వెంకట స్వామి తదితరులు పాల్గొన్నారు..

Printed, Published and owned by: BONALA RAMADEVI, Printed at: INDHRA PRABHA Printers, H.No: 5-99, ALGUNOOR, mdl : THIMMAPUR, Dist : KARIMNAGAR,
Published From : 9-9-129/2, Ramnagar, KARIMNAGAR. 505002, (Telangana), APTEL\2011\37901, Editor : BONALA THIRUMAL,Cell: 7386493385, Email : indraprabhaknr@gmail.com,