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 | శనివారం 25-04-2026 | సంపుటి : 15, సంచిక :301 | పేజీలు. 8, వెల రూ. 3

ఆర్టీసీ కార్మికులు తొందరపడవద్దు..

ప్రభుత్వం చర్చలకు సిద్ధం: సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

తెలంగాణ రాష్ట్ర రోడ్డు రవాణా సంస్థ, కార్మికుల సమస్యలపై ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సానుకూలంగా స్పందించారు. గురువారం జరిగిన రాష్ట్ర మంత్రివర్గ సమావేశంలో ఆర్టీసీ సమ్మెపై ప్రధానంగా చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా కార్మికులు క్షణికావేశంలో ప్రాణాలు తీసుకోవద్దని, ప్రభుత్వం మీ సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు కట్టుబడి ఉందని ముఖ్యమంత్రి భరోసా ఇచ్చారు.రేపు (శుక్రవారం) డిప్యూటీ సీఎం మల్లు భట్టి విక్రమార్క ఆధ్వర్యంలో ఆర్టీసీ కార్మిక సంఘాల నేతలతో మంత్రుల కమిటీ చర్చలు జరపనుంది.కార్మికులు ఆత్మహత్యల వంటి కఠిన నిర్ణయాలు తీసుకోవద్దని, మీ కుటుంబాలకు మీ అండ అవసరమని మంత్రి శ్రీధర్ బాబు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఇది ప్రజా ప్రభుత్వమని, చర్చల ద్వారా సమస్యలు పరిష్కరించుకుందామని పిలుపునిచ్చారు.ఎలక్ట్రిక్ బస్సుల వల్ల ఉద్యోగాలు పోతాయనే ప్రచారం అవాస్తవమని రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ స్పష్టం చేశారు. కార్మికుల సంక్షేమం కోసం ప్రభుత్వం ప్రత్యేక సబ్ కమిటీని కూడా వేసిందని గుర్తుచేశారు.బయటి శక్తుల ప్రేరేపిత చర్యలకు లోనై అనర్థాలు కొని తెచ్చుకోవద్దని, ఆత్మవిశ్వాసంతో చర్చలకు రావాలని మంత్రులు కోరారు.ఆర్టీసీ కార్మికుల డిమాండ్లపై ప్రభుత్వం ఇప్పటికే సానుకూల దృక్పథంతో ఉందని, రేపటి చర్చలతో ఈ సమ్మెకు శుభం కార్డు పడుతుందని ప్రభుత్వం ఆశిస్తోంది.

స్వీయ గణన ద్వారా జనగణన వేగవంతం :

జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ :

మంచిర్యాల ఏప్రిల్ 24, సత్యం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ (ఇంద్రప్రభ న్యూస్) : జనగణన- 2027లో భాగంగా స్వీయ గణన ప్రక్రియ నిర్వహణపై అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. జన గణనను రెండు విడతలుగా నిర్వహించడం జరుగుతుందని, మొదటి విడతలో మే 11వ తేదీ నుండి జూన్ 9వ తేదీ వరకు ఇండ్ల గణన, రెండవ విడతలో జనగణన కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. డిజిటల్ సాంకేతికతను ఉపయోగించి నాణ్యమైన, స్పష్టమైన జాబితా రూపొందించడం జరుగుతుందని, ఇందు కొరకు ఎన్యుమరేటర్లు, సూపర్వైజర్లకు తగు శిక్షణ అందించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. స్వీయ గణన కార్యక్రమం నిర్వహణలో ప్రజా ప్రతినిధులు, ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, ప్రముఖ వ్యక్తులు, గణన అధికారులు, యువత, స్వయం సహాయక సంఘాల ద్వారా విస్తృత ప్రచారం నిర్వహించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. ఈ నెల 26వ తేదీ నుండి మే 10వ తేదీ వరకు స్వీయ గణన పోర్టల్ అందుబాటులో ఉంటుందని, జిల్లాస్థాయి జనగణన అధికారులు ప్రతిరోజు స్వీయ గణన వివరాలను నవీకరించాలని తెలిపారు. జిల్లాలోని అన్ని మండలాలు, గ్రామపంచాయతీలు, మున్సిపల్ కార్పొరేషన్/మున్సిపాలిటీలలో స్వీయ గణనపై ప్రజలందరికీ తెలిసే విధంగా విస్తృత ప్రచారం నిర్వహించాలని తెలిపారు. జిల్లా అధికారులు, మున్సిపల్ కమిషనర్లు స్వీయ గణన కార్యక్రమ కార్యచరణను పకడ్బందీగా అమలు చేయాలని తెలిపారు. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల సంక్షేమ పథకాలు, అభివృద్ధి కార్యక్రమాల అమలు జనాభా ప్రాతిపదికన చేపట్టడం జరుగుతుందని, ఈ క్రమంలో స్పష్టమైన జాబితా రూపొందించేందుకు జిల్లా ప్రజలు సహకరించాలని తెలిపారు. ఈ నెల 26వ తేదీ నుండి మే 10వ తేదీ వరకు ఆన్ లైన్ లో హ్ట్ట్ఫ్జుం://ంఎ.ఎవఅంబం.స్త్రశీజ.అఅ వెబ్ సైట్ ద్వారా స్వీయ గణన చేసుకోవచ్చని, జనగణలో భాగంగా అధికారులు ఇంటికి వచ్చినప్పుడు స్వీయ గణన ఐ.డి. అందించవచ్చని తెలిపారు. జన గణన కొరకు అధికారులు వచ్చిన సమయంలో ప్రజలు వాస్తవ సమాచారాన్ని అందించాలని తెలిపారు. దినపత్రికలు, లోకల్ కేబుల్ చానళ్లు, వాట్సాప్ గ్రూపులు, సోషల్ మీడియా, కార్యాలయాలను ప్రదర్శన ద్వారా ప్రజలందరికీ తెలిసేలా విస్తృత ప్రచారం నిర్వహించాలని తెలిపారు.

రైతులకు ఊరట మొక్కజొన్న సబ్ సెంటర్ల ఏర్పాటు

సోమవారం నుంచి జొన్న కొనుగోలు కేంద్రాలు

ఆదిలాబాద్ -ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి: ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ నిర్మల్ జిల్లా బైంసా డివిజన్ పరిధిలో ని రైతులకు ఇబ్బందులు లేకుండా పెద్ద ఎత్తున మొక్కజొన్న సబ్ సెంటర్లను ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు ఎమ్మెల్యే పవార్ రామారావు పటేల్ తెలిపారు. బహిరంగ మార్కెట్లో పంటలకు సరైన ధరలు లభించకపోవడంతో రైతులు ప్రభుత్వ కొనుగోలు కేంద్రాల్లో మద్దతు ధరకు తమ పంటను విక్రయించుకోవాలని సూచించారు.మొక్కజొన్నకు మార్కెట్లో ధరలు పడిపోవడంతో సబ్ సెంటర్ల ఏర్పాటు కోసం రైతుల నుంచి భారీగా వినతులు రావడంతో గత రెండు రోజులుగా హైదరాబాద్‌లో మంత్రులు,అధికారులతో సమావేశాలు నిర్వహించి కొనుగోలు కేంద్రాల ఏర్పాటుకు చర్యలు చేపట్టినట్లు వెల్లడించారు. రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా అన్ని ఏర్పాట్లు చేస్తున్నామని చెప్పారు.ఈ నేపథ్యంలో మార్క్‌ఫెడ్ ఎండీ శ్రీనివాస్ రెడ్డిని కలిసి పరిస్థితిని వివరించినట్లు తెలిపారు. మొక్కజొన్న కొనుగోలు కేంద్రాలతో పాటు సోమవారం నుంచి జొన్న కొనుగోలు కేంద్రాలను కూడా ప్రారంభిస్తామని చెప్పారు. మార్కెట్లో తక్కువ ధరలకు అమ్మి నష్టపోవద్దని,ప్రభుత్వ కేంద్రాలకే పంట తీసుకురావాలని రైతులకు సూచించారు.పంట కొనుగోలు చేసిన వెంటనే రైతులకు చెల్లింపులు జరిగేలా చర్యలు తీసుకుంటామని స్పష్టం చేశారు. ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు అధికారులు వెంటనే కేంద్రాలను ప్రారంభించి అవసరమైన సదుపాయాలు కల్పించాలని ఆదేశించారు.ఈ కార్యక్రమంలో కుంటాల మండల నాయకులు రమణారావు,చిన్నారావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భానుడి భగభగలు....

తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని 18 జిల్లాలకు రెడ్ అలర్ట్ జారీ!

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా, ఏప్రిల్ 24,ఇంద్రప్రభ : తెలంగాణలో భానుడి భగభగలు కొనసాగుతున్నాయి. రానున్న రోజుల్లో ఉష్ణోగ్రతలు మరింత పెరిగే అవకాశం ఉందని వాతావరణ శాఖ హెచ్చరిస్తోంది. ఏప్రిల్ 24 నుంచి 29 వరకు రాష్ట్రంలోని పలు జిల్లాల్లో తీవ్రమైన వడగాలులు వీచే అవకాశం ఉండటంతో, అధికారులు అప్రమత్తం చేశారు. ముఖ్యంగా ఆదిలాబాద్, ఆసిఫాబాద్, నిర్మల్, మంచిర్యాల, నిజామాబాద్, జగిత్యాల, సిరిసిల్ల, కరీంనగర్, పెద్దపల్లి, భూపాలపల్లి, ములుగు, భద్రాద్రి కొత్తగూడెం, మహబూబాబాద్, ఖమ్మం, నల్గొండ, సూర్యాపేట, గద్వాల, మరియు వనపర్తి జిల్లాలకు అత్యధిక ఉష్ణోగ్రతల దృష్ట్యా హెచ్చరికలు జారీ అయ్యాయి. ఈ ప్రాంతాల్లో గరిష్ట ఉష్ణోగ్రతలు 45 డిగ్రీల సెల్సియస్‌ను దాటే అవకాశం ఉందని అంచనా.ప్రజలు అత్యవసరమైతే తప్ప మధ్యాహ్నం 12 గంటల నుంచి సాయంత్రం 4 గంటల వరకు ఇంటి నుంచి బయటకు రావద్దని వైద్యారోగ్య శాఖ సూచించింది. ఒకవేళ బయటకు వెళ్లాల్సి వస్తే, తప్పనిసరిగా తలపాగా లేదా గొడుగు ధరించాలని, ఎండ వేడిమి నుంచి ఉపశమనం కోసం నీరు, మజ్జిగ, కొబ్బరి నీళ్లు వంటి ద్రవ పదార్థాలను తగినంతగా తీసుకోవాలని తెలిపింది. ఎండ తీవ్రత వల్ల వడదెబ్బ బారిన పడే ప్రమాదం ఉన్నందున, వృద్ధులు, చిన్నారులు మరియు దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో బాధపడేవారు ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని అధికారులు స్పష్టం చేశారు. వాతావరణంలో వస్తున్న మార్పులను గమనిస్తూ, ఎప్పటికప్పుడు అధికారిక సూచనలను పాటించాలని ప్రభుత్వం ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేస్తోంది.

చేర్యాల 11వ అంగన్వాడీ కేంద్రంలో గ్రాడ్యుయేషన్ వేడుకలు

ఇంద్రప్రభ చేర్యాల 24:స్థానిక చేర్యాల మండల కేంద్రమైన చేర్యాల మున్సిపల్ 11వ,అంగన్వాడి కేంద్రంలో అంగన్వాడీ టీచర్ తాటిపాముల కృష్ణవేణి ఆధ్వర్యంలో ఈసీసీఈ డే వేడుక లో భాగంగా మరియు పిల్లల మధ్యన అంగన్వాడి గ్రాడ్యుయేషన్ వేడుకలు ఘనంగా జరుపుకున్నారు.ఈ వేడుకలో ప్రీ ప్రైమరీ పూర్తి చేసుకున్న చిన్నారులకు గ్రాడ్యుయేషన్ సందర్భంగా పిల్లలు సంవత్సరం అంతా నేర్చుకున్న కార్యక్రమాల మీద అసెస్మెంట్ అభివృద్ధి కార్డులు అంగన్వాడీ టీచర్ ఇవ్వడమైనది.ఈ కార్యక్రమం లో టీచర్ మాట్లాడుతూ,ఏప్రిల్ నెలలో 9 నుంచి 23 వరకు జరుపుకున్న పోషణ్ పక్వాడ కార్యక్రమంలో ఈరోజు చివరి రోజు కూడా కావడం వల్ల పోషణ గురించి మనం తినే పోషక విలువల,బలవర్ధకమైన పదార్థాలు తినాలని,మరియు పిల్లలు అంగన్వాడి కేంద్రంలో నేర్చుకున్న కథలు గాని ఆటలు గాని పాటలు గాని,సృజనాత్మకత శాస్త్రీయ పరిజ్ఞానం వల్ల పిల్లల మెదడు చాలా చురుగ్గా పనిచేస్తుందని చిన్న, పెద్ద కండరాలు అభివృద్ధి చెందుతాయని,మాట్లాడటం జరిగింది.ముఖ్యంగా సంవత్సరమంతా పిల్లలు నేర్చుకున్న ఆక్టివిటీస్ అన్ని తల్లుల ముందు ప్రదర్శించడం ద్వారా వారు చాలా సంతోషం వ్యక్తం చేయడమైనది.అలాగే ప్రీ స్కూల్ చిల్డ్రన్ పరంకుశం రిషిక పేరెంట్స్ భార్గవి - వెంకటేష్ సంతోషంగా టీచర్కు హెల్పర్ కు శాల్వాలతో తల్లులు పిల్లల మధ్య ఘనంగా సత్కరించడమైనది.భార్గవి మాట్లాడుతూ ఈ అంగన్వాడి సెంటర్ లోనే తమ ముగ్గురు పిల్లలు అన్ని ఆక్టివిటీస్ నేర్చుకొని చదువుకుంటూ డెవలప్మెంట్ అయ్యి ప్రైవేట్ స్కూలుకు వెళ్లారని,పిల్లలందరూ చాలా బాగా నేర్చుకుంటున్నారని వారు సంతోషం వ్యక్తం చేయడం అయినది.వారి కుటుంబానికి అంగన్వాడీ టీచర్,హెల్పర్ కృతజ్ఞతా ధన్యవాదములు తెలపడం అయినది.ఈ కార్యక్రమంలో గర్భిణీలు,బాలింతలు,తల్లులు మరియు పిల్లలు పాల్గొన్నారు.

18 ఆర్డర్లకు సమాచారం ఇవ్వని "పంచాయతీ అధికారులు"

నాలుగు కేసుల్లో రెండేసి సార్లు ఆర్డర్ లు జారీ చేసిన "కమీషన్"

జిల్లా పంచాయతీ అధికారులపై మండిపడ్డ "సమాచార కమీషన్"

పరిహారం కోరిన సీనియర్ ఆర్టీఐ కార్యకర్త "చుక్క గంగారెడ్డి"

పరిహారం చెల్లించాల్సిందేనని "స్పష్టం చేసిన కమీషనర్

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ ఏప్రిల్ 23 తెలంగాణ రాష్ట్ర సమాచార కమీషన్ జగిత్యాల జిల్లా పంచాయతీ అధికారులపై మండిపడ్డట్లు సీనియర్ ఆర్టీఐ కార్యకర్త చుక్క గంగారెడ్డి తెలిపారు. గురువారం ఆయన విలేఖరులతో మాట్లాడారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర సమాచార కమీషన్ జారీ చేసిన 18 ఆర్డర్ లకు జగిత్యాల జిల్లా పంచాయతీ అధికారులు సమాచారం ఇవ్వడంలో పూర్తిగా విఫలం అయ్యారని ఆయన వివరించారు. అందులో నాలుగు కేసులకు మొదటి ఆర్డర్ తో అధికారులు సమాచారం ఇవ్వకపోవడంతో కమీషన్ రెండో సారి కూడా ఆర్డర్ లు జారీ చేశారన్నారు. అయినా నేటి వరకు పంచాయతీ అధికారులు సమాచారం ఇవ్వక పోవడంతో బుధవారం జరిగిన విచారణలో సమాచార కమీషన్ జిల్లా పంచాయతీ అధికారులపై తీవ్రంగా మండిపడినట్లు ఆయన తెలిపారు. గత ఆరేండ్లుగా పంచాయతీ అధికారులు సమాచార హక్కు చట్టాన్ని ఉల్లంఘించారని, వారి విధులను, బాధ్యతలను దుర్వినియోగం చేశారని, కమీషన్ ఆర్డర్ లను కూడా బేఖాతర్ చేశారని చుక్క గంగారెడ్డి తెలంగాణ రాష్ట్ర సమాచార కమీషన్ దృష్టికి వ్రాత పూర్వకంగా తీసుకు వెళ్ళి తనకు పరిహారం ఇప్పించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. సకాలంలో సమాచారం ఇవ్వనందున పరిహారం చెల్లించాల్సిందేనని సమాచార కమీషన్ స్పష్టం చేసినట్లు చుక్క గంగారెడ్డి పేర్కొన్నారు.

ఐకెపి మరియు సొసైటీ వరి ధాన్యం కొనుగోలు సెంటర్లను

ప్రారంభించిన వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ బుర్ర రాములు గౌడ్

ఇంద్ర ప్రభ పెగడపల్లి ఏప్రిల్ 24 జగిత్యాల జిల్లా పెగడపల్లి మండలంలోని లింగాపూర్ రాముల పల్లె ఆరవెల్లి శాల పల్లె కీచులాట పల్లె రాజరాం పల్లె గ్రామాలలో వరి ధాన్యం కొనుగోలు సెంటర్లను ప్రారంభించిన వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ బుర్ర రాములు గౌడ్ ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ రైతులు వరి ధాన్యాన్ని దళారులకు అమ్మి రైతులు మోసపోవద్దని సూచించారు రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా ధాన్యం కొనుగోలు చేయాలని తెలిపారు ఇట్టి కార్యక్రమంలో సర్పంచులు కాసెట్టి వీరేశం ఆనంద్ కుమార్ లక్ష్మీనారాయణ ఉప్పులంచ భవాని లక్ష్మణ్ ఇస్లావత్ రమేష్ నాయక్ ఐకెపి ఎపిఎం రవి వర్మ సీఈఓ గోపాల్ రెడ్డి పూసల తిరుపతి కడారి తిరుపతి కట్ల సత్తయ్య రాజయ్య శంకరయ్య తదితరులు పాల్గొనడం జరిగింది

బంద్ కారణంగా డిగ్రీ పరీక్షలు వాయిదా.

ఆదిలాబాద్ 24 ఏప్రిల్ (ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి):టీజీఎస్ఆర్టీసీ ఉద్యోగులు ఇచ్చిన 'బంద్' పిలుపు కారణంగా, కాకతీయ విశ్వవిద్యాలయం పరిధిలో జరగాల్సిన పరీక్షలు,వాయిదా వేశారు.తేదీ 24-04-2026 (శుక్రవారం) ఉ 25-4-2026 (శనివారం) తేదీలలో వాయిదా వేయబడినట్లు చీఫ్ సూపరింటెండెంట్లు/ప్రిన్సిపాల్స్ అందరికీ తెలియజేయడమైనదని పరీక్షల విభాగం ప్రకటన చేశారు. మిగిలిన పరీక్షల షెడ్యూల్‌లో ఎలాంటి మార్పు లేదు. వాయిదా వేయబడిన పరీక్షల తేదీలను తరువాత ప్రకటిస్తారు.

బి.ఆర్. యస్ శ్రేణుల సంబరాలు ....

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్, ఏప్రిల్ 24: శ్రీ కాళేశ్వరం ఎత్తిపోతల పథకంపై గౌరవ హైకోర్టు వెలువరించిన సానుకూల తీర్పును స్వాగతిస్తూ ఈ రోజు రాయికల్ మండల కేంద్రంలోని గాంధీ చౌక్ వద్ద బి.ఆర్.యస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో నాయకులు, కార్యకర్తలు భారీ సంఖ్యలో తరలివచ్చి బాణసంచా కాల్చి, స్వీట్లు పంపిణీ చేసి ఘనంగా సంబరాలు నిర్వహించారు.కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు రూపశిల్పి, మాజీ ముఖ్యమంత్రి కే. చంద్రశేఖర్ రావు గారి చిత్రపటానికి పార్టీ శ్రేణులు పాలతో అభిషేకం చేసి తమ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ.. ఈ తీర్పు తెలంగాణ ప్రజల విజయమని, ప్రాజెక్టుపై జరిగిన అసత్య ప్రచారాలకు హైకోర్టు తీర్పుతో చెక్ పడిందని పేర్కొన్నారు. కేసీఆర్ గారి దూరదృష్టి వల్లనే కోట్లాది ఎకరాలకు సాగునీరు అందుతోందని వారు కొనియాడారు....

?ఈ కార్యక్రమంలో మండల ఉ పట్టణ పార్టీ అధ్యక్షులు బర్కం మల్లేష్, ఎలిగేటి అనిల్ ,రాయికల్ మున్సిపల్ చైర్మన్ కట్కం రవీందర్, వైస్ చైర్మన్ తురగ సౌజన్య -శ్రీధర్, ప్రధాన కార్యదర్శులు రత్నాకర్ రావు, మహేష్ గౌడ్ , మాజీ ాఫీజ ఛైర్మన్ మారంపెల్లి రాణి,నాయకులు మహేశ్వర్ రావు,మ్యాకల రమేష్, రాజేశ్వర్ రావు,కొయ్యడి మహిపాల్, సత్యనారాయణ, బత్తిని భూమయ్య,లింగం గౌడ్,ఎద్దండి దివాకర్, హరీష్ రావు, కోల రాజు,సంతోష్ రావు,ఎనుగంటి రవి,రుక్కు, బత్తిని నాగరాజు,నా= మణికంఠ,పొట్టవతిని శ్రీధర్, బొమ్మకంటి నవీన్,కొక్కుల రంజిత్, మహేందర్, శేఖర్ ,అన్సర్, నవీన్ మరియు మండల, పట్టణ స్థాయి ప్రజాప్రతినిధులు, ముఖ్య నాయకులు, కార్యకర్తలు మరియు అభిమానులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

రిజల్ట్ డే వేడుకలు

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ ఏప్రిల్ 24 రాయికల్ పట్టణంలోని విశ్వశాంతి పాఠశాలలో అన్యూయల్ మీట్ ,రిజల్ట్ డే సందర్భంగా పిల్లల సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు అందరినీ అలరించాయి. పిల్లలకి నిర్వహించిన స్పోర్ట్స్ మీట్ లో గెలుపొందిన విద్యార్థినీవిద్యార్థులకు మెడల్స్ ప్రదానం చేయడం జరిగింది.అలాగే డాక్టర్ ఆగంతం నరేష్ (అరుణి హాస్పిటల్) గారి ఆధ్వర్యంలో హెల్త్ అవేర్నెస్ ప్రోగ్రాం (ఆరోగ్య అవగాహన కార్యక్రమం) నిర్వహించడం జరిగింది.ఈ యొక్క కార్యక్రమంలో విద్యార్థినీవిద్యార్థులు అలాగే వారి యొక్క పేరెంట్స్ అధిక మొత్తంలో పాల్గొని డాక్టర్ నరేష్ గారు చెప్పినటువంటి ఆరోగ్య విషయాలను చక్కగా విని పలు విధాలైన ఆరోగ్య పరమైన ప్రశ్నలు అడిగి వారి ప్రశ్నలకు తగిన విధమైన సమాధానాలు తెలుసుకున్నారు. వారియొక్క సందేహాలు నివృత్తి చేసుకున్నారు.పిల్లలు ఎటువంటి ఆహారం తీసుకోవాలి ? వారు ఎంత బరువు ఉండాలి ? మరియు వయస్సు కి తగిన ఎత్తు,బరువు ఉన్నారా ? అనేటువంటి విషయాలను అడిగి తల్లి తండ్రుల దగ్గర నుండి తెలుసుకున్నారు తర్వాత వారికి తగు సూచనలు చేశారు.ఈ హెల్త్ అవేర్నెస్ ప్రోగ్రాం కి వచ్చిన పేరెంట్స్ కి హెల్త్ కార్డ్స్ జారీ చేయడం జరిగింది. పాఠశాల ప్రిన్సిపల్ మచ్చ గంగాధర్ గారు మాట్లాడుతూ ఈ యొక్క హెల్త్ అవేర్నెస్ ప్రోగ్రాం అనేది విద్యార్థినీవిద్యార్థులకు మరియు పేరెంట్స్ కి ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంది అని వివరించారు.ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల డైరెక్టర్లు మచ్చ లలిత విద్యాన్వేష్ మరియు ఉపాధ్యాయులు మహేష్ రంజిత్ అప్సర్ వెంకటేష్ రజిత సంజన మంజుల శ్రీజ స్రవంతి సౌజన్య కవిత సాయి హర్ష తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మున్సిపాలిటీ కో-ఆప్షన్ విజేతలకు సన్మానం.

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ ఏప్రిల్ 24:జగిత్యాల మున్సిపాలిటీలో జరిగిన కో-ఆప్షన్ ఎన్నికల్లో గెలుపొందిన సభ్యులను మాజీ మున్సిపల్ చైర్పర్సన్ అడువాల జ్యోతి లక్ష్మణ్ సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా నూతనంగా ఎన్నుకోబడిన కో-ఆప్షన్ సభ్యులు వీరబత్తిని పద్మజ, గట్టు సతీష్, అబ్దుల్ ఖాదర్ ముజాహిదా (బుజ్జి) గారిని అభినందిస్తూ, వారి భవిష్యత్ సేవలు ప్రజలకు ఉపయోగపడాలని ఆకాంక్షించారు.మున్సిపాలిటీ అభివృద్ధి దిశగా అందరూ కలిసి పని చేయాలని ఈ సందర్భంగా పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక నాయకులు, కార్యకర్తలు మరియు మద్దతుదారులు పాల్గొని నూతన సభ్యులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

పాలాభిషేకం

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ ఏప్రిల్ 24 వాసవి మాతా జయంతి నీ అధికారిక కార్యక్రమం గా నిర్వహించాలని తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించింనది అందుకు గాను ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఫోటోకు పాల అభిషేకం నిర్వహించడం జరిగింది ఇ కార్యక్రమం లో మండల అధ్యక్షుడు ఎలుగందుల వీరేశం కార్యదర్శి ఐత నరేందర్ గంప ఆనందం లింగ శ్రీనివాస్ చింత అశోక్ సిరుప సంతోష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

పోషన్ పక్వాడ్ కార్యక్రమం

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ ఏప్రిల్ 24రాయికల్ మండలం మంత్యానాయక్ తండా గ్రామ పంచాయతీ లో గల అంగన్వాడి కేంద్రం నందు ఈ రోజు పోషన్ పక్వాడ్ కార్యక్రమంలో భాగంగా అన్న ప్రాసన మరియు అక్షరాభ్యాసం కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమం లో గ్రామ సర్పంచ్ యం .తిరుపతి ఉప సర్పంచ్ సూర్యానాయక్ పంచాయతీ కార్యదర్శులు టి. రాకేశ్ జి .సాయి అంగన్వాడి సూపర్వైజర్ పద్మావతి, అంగన్వాడి టీచర్లు రమాదేవి, గంగజల,ఆశ వర్కర్ సుమలత, గ్రామ ప్రజలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొనడం జరిగింది.ఇట్టి కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథి గా మానస సాయిరాజ్ హాజరు అయ్యారు.

శ్రీ భీమేశ్వర స్వామి ఆలయంలో....

డీజీపీ శివధర్ రెడ్డి ప్రత్యేక పూజలు

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా, ఏప్రిల్ 24,ఇంద్రప్రభ : వేములవాడలోని శ్రీ రాజరాజేశ్వర స్వామి దేవస్థానం అనుబంధ ఆలయమైన శ్రీ భీమేశ్వర స్వామి ఆలయాన్ని డీజీపీ శివధర్ రెడ్డి శుక్రవారం రోజున దర్శించుకొని, ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.డీజీపీ ఆలయ వసతి గృహానికి చేరుకున్న వెంటనే పోలీస్ బృందం గౌరవ వందనం (గార్డ్ ఆఫ్ ఆనర్) సమర్పించింది. అనంతరం ఆలయంలోకి ప్రవేశించిన ఆయనకు ఆలయ అర్చకులు, వేద పండితులు స్వస్తి వాచకంతో ఘనంగా స్వాగతం పలికారు.తరువాత స్వామివారి మండపంలో అర్చకులు,వేద పండితులు తీర్థ ప్రసాదం అందజేసి ఆశీర్వచనం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయ ఈఈఓ భాస్కర శర్మ స్వామివారి శేష వస్త్రం, లడ్డు ప్రసాదం చిత్రపటాన్ని డీజీపీకి అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్, జిల్లా ఎస్పీ మహేష్ బి గీతే, వేములవాడ ఆర్డీఓ రాధాబాయి, వేములవాడ డీఎస్పీ శ్రీనివాసులు, ఆలయ ఏఈఓ జి. అశోక్ కుమార్,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎప్పటికప్పుడు ఆన్లైన్లో నమోదు చేయాలి

అదనపు కలెక్టర్ గడ్డం నగేష్

వేములవాడ/ బోయినపల్లి, ఏప్రిల్ - 24, ఇంద్రప్రభ : కొనుగోలు చేసిన ధాన్యం వివరాలు ఎప్పటికప్పుడు ఆన్ లైన్ లో నమోదు చేయాలని అదనపు కలెక్టర్ గడ్డం నగేష్ ఆదేశించారు. వేములవాడ మండలం అనుపురం, బోయినపల్లి మండలం విలాసాగర్, జగ్గారావుపల్లి, కొదురుపాకలోని ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను అదనపు కలెక్టర్ క్షేత్ర స్థాయిలో శుక్రవారం పరిశీలించారు. రైతుల సౌకర్యార్థం చేసిన ఏర్పాట్లను పరిశీలించి పలు సూచనలు చేశారు. తేమ శాతాన్ని పరిశీలించి, నిబంధనలకు అనుగుణంగా ధాన్యం కొనుగోళ్లు చేయాలని ఆదేశించారు. ప్రభుత్వ కొనుగోలు కేంద్రాలను రైతులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. వర్షాలు పడితే ఇబ్బందులు కలగకుండా టార్పాలిన్లు అందుబాటులో ఉంచుకోవాలని సూచించారు. రైస్ మిల్లుల్లో తనిఖీబోయినపల్లి మండలం విలాసాగర్ లోని సస్య లక్ష్మి, స్వస్తిక్ ఇండస్ట్రీస్, జగ్గారావుపల్లిలోని సుహాస్ ఆగ్రో రైస్ మిల్లును అదనపు కలెక్టర్ తనిఖీ చేశారు. మిల్లులకు ధాన్యం లోడ్ తో వచ్చిన వాహనాలను ఆలస్యం చేయకుండా దింపుకొని వాహనాలు తిరిగి కొనుగోలు కేంద్రాలను వెళ్లేలా సహకరించాలన్నారు.

ఆత్మహత్యలు వద్దు

- పోరాడి హక్కులను సాధించుకుందాం.

శంకర్ గౌడ్ చిత్రపటానికి నివాళులు

: ప్రొ: కోదండరాం.

ఇంద్రప్రభ, కంటోన్మెంట్, ఏప్రిల్ 24 : ఆర్టీసీ కార్మికుల న్యాయమైన డిమాండ్లు నెరవేరే వరకు సంపూర్ణంగా మద్దతు ఇస్తామని, తెలంగాణ జన సమితి వ్యవస్థాపకులు, ప్రొఫెసర్ కోదండరాం స్పష్టం చేశారు. శంకర్ గౌడ్ మృతి పట్ల వారి చిత్రపటానికి నివాళులర్పించి, కంటోన్మెంట్ డిపో నుండి పికెట్ డిపో వరకు శాంతియుతంగా ర్యాలీ నిర్వహించి కార్మికులకు సంఘీభావం తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా కోదండరాం మాట్లాడుతూ... గత ప్రభుత్వం యూనియన్లను రద్దు చేసిందని, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంలో ఆర్టీసీ కార్మికుల సమస్యలపై ఐదు మంది ఐఏఎస్ అధికారులతో కమిటీ వేశారని, మరి అదే విధంగా మంత్రివర్గంతో సబ్ కమిటీ ఏర్పాటు చేసి, ఆర్టీసీ కార్మికుల న్యాయమైన డిమాండ్లను నెరవేర్చాలని తనకు పూర్తి విశ్వాసం ఉందని తెలిపారు. మన హక్కులను పోరాడి సాధించుకోవాలని, ఆత్మహత్యలకు పాల్పడవద్దని సూచించారు. గతంలో తెలంగాణను కూడా పోరాడి సాధించుకున్నామని అదేవిధంగా ఆర్టీసీ కార్మికుల న్యాయమైన డిమాండ్లను సాధించుకునే దిశగా ముందుకు సాగాలని పిలుపునిచ్చారు. ఆర్టీసీ కార్మికుల న్యాయమైన డిమాండ్లను ప్రభుత్వం నెరవేరుస్తుందని తమకు పూర్తి విశ్వాసం ఉందని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్టీసీ జేఏసీ నాయకులు నాగేష్, సుధాకర్ మధుకర్ కృష్ణగౌడ్, ఆర్టీసీ యూనియన్ నాయకులు, డ్రైవర్లు, కండక్టర్లు, సిబ్బంది, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రగతి పాఠశాలలో ఘనంగా గ్రాడ్యుయేషన్ డే వేడుకలు

-- అంబరాన్నంటిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ ఏప్రిల్ 24 ప్రగతి పాఠశాలలో గ్రాడ్యుయేషన్ డే వేడుకలు అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించబడ్డాయి. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులు ప్రదర్శించిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు ప్రేక్షకులను అలరించాయి. పాఠశాల ప్రాంగణం ఉత్సాహభరిత వాతావరణంతో కళకళలాడింది.ఈ వేడుకలో భాగంగా పాఠశాల యాజమాన్యం ఉపాధ్యాయ బృందాన్ని ఘనంగా సన్మానించి,వారికి మెమెంటోలు అందజేసింది. ఉపాధ్యాయుల సేవలను ప్రశంసిస్తూ వారి కృషిని కొనియాడింది.2025–26 విద్యా సంవత్సరానికి సంబంధించిన వార్షిక పరీక్ష ఫలితాలను కూడా ఈ సందర్భంగా ప్రకటించారు. నర్సరీ నుండి 9వ తరగతి వరకు ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించిన విద్యార్థులకు ప్రథమ, ద్వితీయ బహుమతులు ప్రదానం చేశారు. విద్యార్థుల ప్రతిభను ప్రోత్సహించే విధంగా ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించబడింది.ఇక యూకేజీ విద్యార్థులకు పాఠశాల యాజమాన్యం గోల్డ్ మెడల్స్ మరియు సర్టిఫికెట్లు అందజేసి ప్రోత్సహించింది.ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల చైర్మన్ మోర హన్మండ్లు మాట్లాడుతూ, విద్యార్థుల సమగ్రాభివృద్ధి కోసం పాఠశాల నిరంతరం కృషి చేస్తుందని తెలిపారు. ప్రిన్సిపాల్ బాలె శేఖర్ మాట్లాడుతూ, విద్యార్థులు చదువుతో పాటు ఇతర రంగాలలో కూడా ప్రతిభ కనబరచాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమానికి తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై విజయవంతం చేశారు.

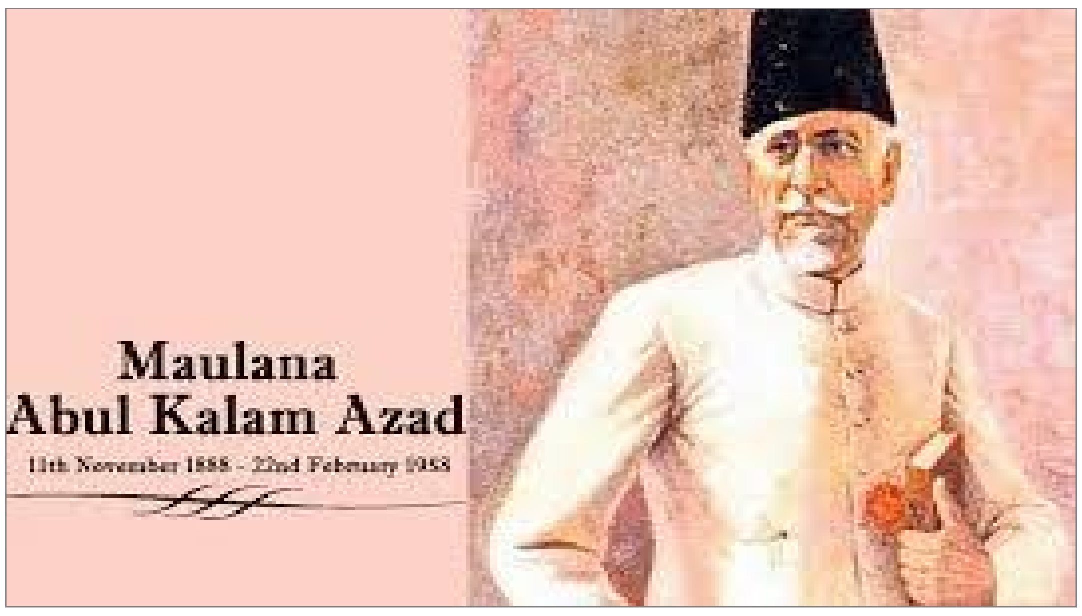
సంపాదకీయం

సనాతన వైదిక ధర్మ పరిరక్షకులు..

శాస్త్రార్థాన్ని చెపుతూ ఎదుటివాణ్ణి ఆచారమునందు ప్రవేశపెడుతూ తాను కూడా ఆచరించేవాడు ఆచార్యుడు. ఇది నూరుపాళ్ళు గురువులకే గురువు మాణిక్య సోమయాజులకు అన్వయిస్తుంది. వేద విద్యావ్యాప్తి కోసం కృషిచేసినవారిలో భారతదేశంలోనే మాణిక్య సోమయాజులు అగ్రగణ్యులు. చతుర్వేదాలకు భాష్యం చెప్పగల పాండిత్యం ఆయన సొంతం. తెలంగాణలోనే ఏకైక సోమయాజిగా వేల మంది శిష్య పరంపర కలిగిన గురువు విద్యాదాహితాగ్ని బ్రహ్మశ్రీ పట్లూరు మాడుగుల మాణిక్య సోమయాజులు గుర్తింపు పొందారు. నిగూఢమైన వేదరహస్యాలను కథలుగా, సరళ పదాలలో వివరించగల చెప్పగల పాండిత్యం ఆయనది. వేలాది శిష్యులను వేదవిదులుగా తీర్చి దిద్దిన గురువరేణ్యుడాయన. వైదిక యజ్ఞాలకు పునఃప్రాణప్రతిష్ఠ చేసిన యాజ్ఞికుడాయన. పీఠాధిపతుల సత్కారాలు, బిరుదాలు పొందిన మహోపాధ్యాయుడాయన. అంతెత్తు ఎదిగినా వినయంగా ఒదిగిన వినయభూషణుడాయన. వేదవిద్యస్మూర్తి మాణిక్య యాజులు వేదవిద్యానిధి, విద్యాదాహితాగ్ని, జ్యోతిష్టోమ్యామయాజిగా ప్రసిద్ధులాయన. వేద, శాస్త్ర, జ్యోతిష, అలంకార, వేదాంత, శ్రౌత మొదలైన ఎన్నో శాస్త్రాల్లో అఖండ పాండిత్యమున్నా తొణికిసలాడని నిండుకుండ ఆయన. నిజాం నిరంకుశ పాలనలో తెలంగాణలో వైదిక సంప్రదాయ విద్యలు అడుగంటి పోయిన సమయంలో కన్నతల్లి పట్టుదల, ప్రేరణ, కృషితో వేదవిద్యను అభ్యసించి, వైదిక విజ్ఞాన ఖనిగ రూపు దాల్చారు. పట్లూరు సోమయాజీ అనే పేరుతో ప్రసిద్ధులైన ఆయన జీవితం ఈనాటి వేద విద్యార్థులకు, శాస్త్ర విద్యార్థులకు ఆదర్శప్రాయం. ఆయన పూర్వీకులందరూ వేద విద్యా పారంగతులే. ముత్తాత గంగాధర దీక్షితులు, తాత రామకృష్ణ సోమయాజి, తండ్రి పురుషోత్తమ సోమయాజి సంప్రదాయ వేదవిద్యను అధ్యయనం చేసినవారే. 1941లో మాడుగుల పురుషోత్తం సోమయాజి, జానాబాయి దంపతులకు 13వ సంతానంగా పట్లూరు గ్రామంలో జన్మించారు. నిజాం నిరంకుశ పాలనలో తెలంగాణలో వైదిక సంప్రదాయ విద్యలు అడుగంటిపోయిన కష్ట కాలంలో కన్నతల్లి పట్టుదలతో, ప్రేరణతో, కృషితో వేదవిద్యను అభ్యసించి, నేటిదాకా తెలంగాణలో విశిష్టస్థానాన్ని అలంకరించిన వేదవిద్యానిధి బ్రహ్మశ్రీ మాడుగుల మాణిక్య సోమయాజులు. 'పట్లూరు సోమయాజి' అనే పేరుతో ప్రసిద్ధులైన ఈ మహనీయుని జీవితం ఈనాటి వేదవిద్యార్థులకు, శాస్త్ర విద్యార్థులకు ఆదర్శప్రాత్రం. పట్లూరి సోమయాజి కుటుంబంలోని పూర్వ పురుషులందరూ వేదవిద్యా పారంగతులే. ముత్తాల గంగాధర దీక్షితులు, తాత రామకృష్ణ సోమయాజి, తండ్రి పురుషోత్తమ సోమయాజి అందరూ సంప్రదాయిక వేదవిద్యను అధ్యయనం చేసినవారే. తండ్రి కేవలం వేదంలోనే కాక, మీమాంసా వాస్త్రంలోను, వ్యాకరణ శాస్త్రంలోనూ దిట్ట. ఇలా ఉన్నత విద్యత్కుటుంబంలో 13వ సంతానంగా జన్మించిన మాణిక్య సోమయాజికి శిశుప్రాయంలోనే తండ్రి మరణించారు. తండ్రి మరణంతో కలిగిన లోటును తీర్చడానికి తల్లి జానాబాయి కంకణం కట్టుకున్నది. అప్పటికి తెలంగాణలో వేదాధ్యాపనం చేయించే గురువులు స్వల్పంగా ఉండడం, సామాజిక వాతావరణం అనుకూలంగా లేకపోవడాన్ని గమనించి, ఎంతో శ్రమకోర్చి మాణిక్య సోమయాజిని, ఆయన అన్న నరసింహశాస్త్రిని గుంటూరు జిల్లా సత్తెనపల్లి తాలూకా చవటపాపయ్య పాలెం అగ్రహారంలోని వేద గురుకులానికి చేర్చింది. అక్కడ ఆమెకు ఎన్నో పరీక్షలు ఎదురయ్యాయి. నిజాం ప్రాంతం వారికి ప్రవేశం లేదనే నిషేధోక్తులు గుచ్చినా వెరవక పట్టుదలతో వేదనిధులను ఒప్పించి, తన తనయులకు వేదవిద్యాభ్యాసానికి సిద్ధం చేసింది. ఆమెకు వేదవిద్యపట్ల గల ఆసక్తిని, శ్రద్ధను గమనించి గురువులు ఇద్దరు వేద పిల్లలకు వేదపాఠశాలలో ప్రవేశం కల్పించారు. అక్కడే సంహిత వరకు అధ్యయనం కొనసాగింది. అవాంతరాలకు నిరాశ చెందకపిల్లలను బాపట్లలోని గొల్లపూడి మధుసూదన అవధాని దగ్గర మిగిలిన వేద భాగాన్ని పూర్తి చేయించింది. తరువాత రేపల్లెలోని తుమూలూరి సుబ్బావధాని దగ్గర పదం, క్రమం, బ్రాహ్మణ, ఆరణ్య భాగాలు, ఉపనిషత్తులు పూర్తి చేయించి వేదవిద్యలో తీర్చిదిద్దింది.17 ఏళ్ల వయస్సులోనే వేదశాస్త్ర సభల్లో విజయం సాధించే విధంగా తనయుణ్ణి తీర్చిదిద్దింది తల్లి. ఆ తరువాత స్వగ్రామానికి చేరుకుని వేదవిద్యా ప్రచారం కోసం కంకణం కట్టుకున్నారు. అప్పుడే కర్ణాటక రాష్ట్రం హుమ్నాబాద్ సమీపంలోని ఖనేరంజోల్ గ్రామానికి చెందిన రామచంద్ర భట్ గారి కుమార్తె లలితతో వివాహం జరిగింది. తరువాత గృహస్థాశ్రమంలో విద్యుక్త ధర్మాలను కొనసాగిస్తూ ప్లవంగ నామ సంవత్సరంలో సోమయాగాన్ని నిర్వహించి 'సోమయాజి'గా సార్థక కీర్తిని అందుకున్నారు. ఇస్మా యిలా?న్ పేటలో శాస్త్రుల విశ్వనాథ శాస్త్రి ప్రేరణతో ప్రారంభమైన వేదవిద్యా పాఠశాలోద్యమంలో చేరి శివపేట లోని వేదపాఠ శాలలో ఆచార్యులై వందలాది మంది శిష్యులకు వేదవిద్యలోను, శాస్త్ర విద్యలోనూ, యజ్ఞయాగాది ధార్మిక సంస్కారాల లోను తీర్చిదిద్దిన మహాతపస్వి మాణిక్య సోమయాజి. సోమయాజి దేశంలోనే వేదానికి భాష్యం చెప్పగల అతికొద్దిమంది విద్వన్మూర్తులలో అగ్రగణ్యులు. ఇటీవల గోదావరి పుష్కరాల సమయంలో శ్రౌతసంవర్ధినీ సభ ఆధ్వర్యంలో ధర్మపురి క్షేత్రంలో జరిగిన జ్యోతిష్టోమ్యామం ఉత్కృష్ట సోమయాగం వీరి యాజమాన్యంలో వైభవంగా జరిగింది. కృష్ణా పుష్కరాల సమయంలో బీచుపల్లిలో బ్రహ్మశ్రీ మాడుగుల శశిభూషణ శర్మ సోమయాజి యాజమాన్యంలో జరిగిన అగ్నిష్టోమ సోమయాగం పట్లూరి గురువుగారి పర్యవేక్షణలోనే జరిగింది. ఐదేళ్ల క్రితం తొగుట శ్రీ గురుమదనానంద సరస్వతీ పీఠంలో శ్రీశ్రీశ్రీ మాధవానంద సరస్వతీ స్వామివారి ఆశీస్సులతో జరిగిన చాతుర్మాస్యేష్టి శ్రౌతయాగం మాణిక్య సోమయాజులు – లలితా సోమిదేవమ్మ యాజమాన్యంలోనే జరిగింది. బ్రహ్మశ్రీ మాణిక్య సోమయాజులు గారి వైదిక నిర్వహణలో తెలుగునాట సహస్రాధిక యాగాలు ఆలయాల ప్రతిష్ఠలు జరిగాయి. 2012లో హైదరాబాద్ శివార్లలోని మేడ్చల్ జిల్లా షామీర్పేట మండలం అలియాబాద్లోని పురాతన శ్రీ రామచంద్రస్వామి దేవస్థానంలో లక్ష రుద్ర మహాయాగాన్ని అద్వితీయంగా నిర్వహించారు. సికింద్రాబాద్ కానాజీగూడ లోని మరకత శ్రీ లక్ష్మీగణపతి దేవాలయంలో లక్ష మోదక గణపతి హోమాన్ని నిర్వహించారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆధ్వర్యంలో నాటి గవర్నర్ నరసింహన్, ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ చేతుల మీదుగా వీరికి విశిష్ట సేవా పురస్కార ప్రదానం జరిగింది. ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ నిర్వహించిన అయుత చండీయాగంలో స్వర్ణ కంకణంతో సత్కారం జరిగింది. వివిఎస్ఆర్ ఫౌండేషన్ ప్రథమ వార్షికోత్సవంలో 'వేదవిద్యానిధి' పురస్కారంతో ఘనంగా సత్కరించారు. వారణాసి (కాశీ) విశ్వనాథుని సన్నిధిలో ఉంటూ అక్కడే అనేక ధార్మిక ప్రవచనాలను, వేదవేదాంత బోధనలను అందిస్తూ ధార్మిక జీవనాన్ని గడిపారు. ఆ సమయంలో తెలంగాణ నుంచి కాశీక్షేత్రానికి వెళ్లే భక్తుల కోసం దాతల విరాళాలతో కేదార్ఘాట్లో 400 గజాల స్థలాన్ని సేకరించారు. గంగాతీరంలో భూదానం కార్యక్రమం నిర్వహించి, కొన్నాళ్ల క్రితం తిరిగొచ్చారు. సన్యాసాశ్రమం స్వీకరించడానికి ముందు తాను నిష్క్రమించే సమయం ఆసన్నమైనదని శిష్యులతో చెప్పడం ఆయన దివ్యదృష్టికి నిదర్శనం.

తొలి విద్యా మంత్రి అబుల్ కలాం

దేశంలో విద్య అభివృద్ధికి తొలి బాట వేసిన విద్యాధికుడు అబుల్ కలాం ఆజాదే. ఆయన భారతదేశ మొదటి విద్యాశాఖ మంత్రిగా పని చేశాడు. నవంబర్ 11న ఆయన జన్మదినం సందర్భంగా మన దేశంలో జాతీయ విద్యా దినోత్సవాన్ని జరుపు కుంటారు. మౌలానా అబుల్ కలాం ఆజాద్ (నవంబర్ 11, 1888 ం ఫిబ్రవరి 22, 1958) స్వాతంత్ర్య సమర యోధుడు, భారత ప్రభుత్వ తొలి విద్యాశాఖా మంత్రి, మౌలానా అబుల్ కలాం ఆజాద్. ఆయన అసలుపేరు 'మొహియుద్దీన్ అహ్మద్', 'అబుల్ కలాం' అనేది బిరుదు, 'ఆజాద్' కలంపేరు. ఆలియా బేగమ్, ఖైరుద్దీన్ అహమ్మద్ లకు 1888 నవంబరు 11 న మక్కాలో జన్మించాడు. మౌలానా అబుల్ కలాం ఆజాద్ మక్కా నగరంలో 1888 నవంబర్ 11 న జన్మించారు. ఆయన వంశస్తులు బాబర్ రోజుల్లో హేరాత్ (ఆఫ్ఘనిస్తాన్ లో ఒక నగరం) కు చెందిన వారు. ఆజాద్ ముస్లిం పండితులు/ మౌలానాల వంశం నుండి వచ్చాడు. ఆయన తల్లి అరబ్, షేక్ మహ్మద్ జహీర్ వత్రి, తండ్రి మౌలానా ఖైరుద్దీన్ ఆఫ్ఘన్ మూలాలు గల ఒక బెంగాలీ ముస్లిం. ఖైరుద్దీన్ సిపాయి తిరుగుబాటు సమయంలో భారతదేశం నుండి మక్కా వెళ్ళి అక్కడే స్థిరపడ్డాడు.



1890 లో అయన తన కుటుంబంతో కలకత్తా వచ్చాడు. ఆజాద్ సంప్రదాయ ఇస్లామిక్ విద్య అభ్యసించాడు. ఆయన విద్య ఇంట్లో సాగింది. మొదట తండ్రి పిదప ఉపాధ్యాయులు ఇంట్లోనే బోధించాడు. ఆజాద్ మొదట అరబిక్, పెర్షియన్ తరువాత తత్వశాస్త్రం, రేఖాగణితం, గణితం, బీజగణితం నేర్చుకున్నాడు. స్వీయ అధ్యయనం ద్వారా ఇంగ్లీష్, ప్రపంచ చరిత్ర, రాజకీయాలు నేర్చుకున్నాడు. ఆజాద్ మౌలానా అగుటకు కావలసిన మత శిక్షణ పొందాడు. ఆయన దివ్య ఖురాన్ పై భాష్యం రాశాడు. విదేశాల నుంచి తిరిగి వచ్చాక ఆజాద్, బెంగాల్ కు చెందిన అరవింద ఘోష్, శ్యాం సుందర్ చక్రవర్తి వంటి ప్రముఖ విప్లవకారులను కలుసు కున్నాడు. బ్రిటిష్ పాలనకు వ్యతిరేకంగా తిరుగుబాటు ఉద్యమాన్ని చేపట్టాడు. విప్లవాత్మక చర్యలు బెంగాల్, బీహార్ లకు పరిమితం అయిన విషయం ఆజాద్ కు తెలిసి రెండు సంవత్స రాలలో, మౌలానా అబుల్ కలాం ఆజాద్ ఉత్తర భారతదేశం, బాంబే లాంటి ప్రాంతాలలో రహస్య విప్లవ కేంద్రాలు ఏర్పాటుచేసాడు. ఆ సమయంలో విప్లవ వాదులు ముస్లింల విప్లవ వ్యతిరేకులుగా భావించ సాగారు. ఎందుకంటే బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం భారత దేశం యొక్క స్వాతంత్ర్య పోరాటానికి వ్యతిరేకంగా ముస్లిం కమ్యూనిటీని ఉపయోగిస్తున్నాదని భావించారు. మౌలానా అబుల్ కలాం ఆజాద్ తన సహచరులను ముస్లింల పట్ల వారి పగను పోగొట్టటానికి ప్రయత్నించాడు.

1912 లో మౌలానా అబుల్ కలాం ఆజాద్ ఉర్దూలో ' అల్ హిలాల్' వార పత్రిక ముస్లింల మధ్య విప్లవాత్మక భావాలను పెంచడానికి ప్రారంభించాడు. ఆజాద్ భారతీయ జాతీయ వాదం, హిందూ -ముస్లిం ఐక్యత ఆధారంగా విప్లవాత్మక ఆలోచనలతో మరో పత్రికను "అల్ బలఘ్" ప్రారంభించాడు. మౌలానా ఆజాద్, గాంధీజీ ఉప్పు సత్యా గ్రహంలో పాల్గొని 1930 లో అరెస్టు అయినాడు. ఆయనను ఒక సంవత్సరంన్నర పాటు మీరట్ జైల్లో ఉంచారు. మౌలానా అబుల్ కలాం ఆజాద్ 1940 (రాంగడ్) లో కాంగ్రెస్ అధ్యక్షునిగా ఎన్నికై, 1946 వరకు ఆ పదవిలో ఉన్నాడు. ఖిలాఫత్ ఉద్యమం, సహాయ నిరాకరణోద్యమం, ఉప్పు సత్యా గ్రహం, క్విట్ ఇండియా ఉద్యమాల్లో పాల్గొని 10 సంవత్సరాలపాటు జైలుశిక్ష అనుభవించాడు. మౌలానా అబుల్ కలాం ఆజాద్ భారత స్వాతంత్ర్య సమర ముఖ్య నాయకులలో ఒకడు. ఆయన ప్రఖ్యాత పండితుడు, కవి. 1947 ఆగస్టు 15 నుండి అంటే స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన నాటి నుండి 1958 ఫిబ్రవరి 2 వరకు కేంద్ర విద్యా శాఖ మంత్రిగా సేవలు అందించాడు. ఈయన సేవలను గుర్తించిన భారత ప్రభుత్వం ఆయనకు భారతరత్న అవార్డు ఇచ్చింది. అంతేకాదు ఆయన పేరిట పలు విద్యాసంస్థలు కూడా నెలకొల్పబడ్డాయి. అబుల్ కలాం మంత్రిగా ఉన్న సమయంలో ఢిల్లీలోని ప్రసిద్ధ జామియా మిలియా ఇస్లామియా విశ్వ విద్యాలయం సహా భారతదేశం అంతటా వివిధ కళాశాలలు మరియు విశ్వ విద్యాలయాలు స్థాపించ బడ్డాయి. ఆయన సేవలకు గుర్తుగా 2008లో భారత ప్రభుత్వం ఆయన పుట్టినరోజును జాతీయ విద్యా దినోత్సవంగా నిర్ణయించింది.

స్వాతంత్ర్య సమర యోధుడిగా, భారతదేశ తొలి విద్యా శాఖ మంత్రిగా పనిచేసిన అబుల్ కలాం ఆజాద్ అసలు పేరు 'మొహియుద్దీన్ అహ్మద్', 'అబుల్ కలామ్' అనేది బిరుదు.. 'ఆజాద్' అనేది ఆయన కలం పేరు. ఆయన అరబిక్, ఇంగ్లీష్, ఉర్దూ, హిందీ, పర్షియన్, బెంగాలీ తదితర భాషలలో మంచి ప్రావీణ్యత సంపాదించాడు. స్వయంగా సాహితీవేత్త అయిన ఆయన 'ఇండియా విన్స్ ఫ్రీడమ్'ను రాశాడు. భారత దేశానికి స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన తర్వాత మన దేశంలో విద్యావ్యవస్థ పటిష్టతకు, విద్యా వ్యవస్థను మెరుగు పరిచేందుకు అంకిత భావంతో పనిచేశాడు. చిన్నపిల్లల్లో ప్రాథమిక విద్యను ప్రోత్సహించడానికి పిల్లలను పాఠశాలల్లో చేర్పించడాన్ని ప్రోత్సహించారు. పాఠశాలలు, కళాశాలల నిర్మాణానికి జాతీయ కార్యక్రమాన్ని ప్రణాళికను రూపొందించాడు. 14 సంవత్సరాల వయస్సు వరకు పిల్లలకు ఉచిత మరియు నిర్బంధ విద్యను అందించే ఆలోచనను ఆయనే ముందుకు తెచ్చాడు. అలాగే "ప్రతి ఒక్కరూ ప్రాథమిక విద్యను పొందడం వ్యక్తి జన్మహక్కుగా పరిగణించాలి. లేదంటే పౌరులుగా తమ విధులను పూర్తిగా నిర్వర్తించలేరు" అని అబుల్ కలామ్ ప్రాథమిక విద్య గురించి వివరించాడు. అంతే కాదు, ఆడపిల్లలకు నాణ్యమైన విద్యను అందించడంలో అనేక పథకాలను తీసుకొచ్చాడు.

ఆయన మార్గదర్శకత్వం మరియు నాయకత్వంలో విశ్వవిద్యాలయ గ్రాంట్ కమిషన్ (యుజిసి)ని విద్యా మంత్రిత్వ శాఖ 1953లో స్థాపించింది. అలాగే 1951లో అబుల్ నాయకత్వంలో మొదటి ఇండియన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ స్థాపించ బడింది. ఆయన ఒక దూరదృష్టిగల వ్యక్తి, భవిష్యత్ సాంకేతిక నిపుణులను రూపొందించడంలో ఐఐటిల సామర్థ్యాన్ని నమ్ముతాడు. "ఈ ఇన్స్టిట్యూట్ స్థాపన దేశంలో ఉన్నత సాంకేతిక విద్య మరియు పరిశోధనల పురోగతిలో ఒక మైలురాయిగా మారుతుంది అనడంలో నాకు ఎటువంటి సందేహం లేదు" అని మౌలానా ఆజాద్ పేర్కొన్నాడు. గాంధీజీ ఆయనను భారత ప్లాటో అని, గాంధీ , నెహ్రూ ఆయనను మౌలానా, మీర్-ఎ-కారవాన్ అని పిలిచేవాడు. 1992లో భారత ప్రభుత్వం ఆయనకు భారతరత్న ఇచ్చి గౌరవించింది.

టీ సిటీ ఆఫ్ ఇండియా దిబ్రూఘర్..!

గౌహతి మరియు తేజ్‌పూర్ తర్వాత అస్సాంలోని అత్యంత ముఖ్యమైన నగరాల్లో దిబ్రూఘర్ ఒకటి. దిబ్రూఘర్ జిల్లా ప్రధాన కార్యాలయం. ఈ నగరాన్ని "టీ సిటీ ఆఫ్ ఇండియా" అని కూడా పిలుస్తారు. కనువిందే చేసే టీ ఎస్టేట్‌లు ఇక్కడికి వచ్చే సందర్శకులకు అదనపు ఆకర్షణగా మాత్రం చెప్పొచ్చు. అస్సాం పారిశ్రామిక మరియు వాణిజ్య కేంద్రంగా ప్రసిద్ధి చెందిన ఈ నగరాన్ని 1826లో బ్రిటిష్ వారు ఇక్కడికి వచ్చినప్పుడు పరిపాలనా కార్యకలాపాలకు కేంద్రంగా ప్రకటించారు. ప్రకృతి ప్రేమికుల స్వర్గధామంగా పేరొందిన దిబ్రూఘర్ పర్యాట అందాలకు చిరునామాగా కూడా నిలుస్తోంది. దిబ్రూఘర్ జాతీయ పార్కుల నిలయంగా కూడా పేరుగాంచింది. ఈ పట్టణ ప్రాంతంలో ఉన్న అన్ని ప్రాథమిక సౌకర్యాలు ఇక్కడికి వచ్చే సందర్శకులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఎదురుకాకుండా చూస్తాయి. ఈ నగరం సాంస్కృతిక ప్రాముఖ్యతతో పాటు వాణిజ్య మరియు పారిశ్రామిక ప్రాముఖ్యతకు ప్రసిద్ధి చెందింది. ఇక్కడ కుటుంబసమేతంగా విడిది చేసేందుకు పర్యాటకులు ఎక్కువ ఆసక్తి చూపుతారు. ఈ పర్యటన ద్వారా విభిన్న సంస్కృతిని తెలుసుకోవడంతోపాటు మరియు ఈశాన్య వృక్షజాలం మరియు జంతుజాలం ??యొక్క గొప్పతనాన్ని దగ్గరగా చూసే అవకాశం దొరుకుతుంది. ఈ నగరం ఏడాది పొడవునా ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణాన్ని కలిగి ఉంటుంది. అయితే వర్షాలు కురుస్తున్న సమయంలో ఈ ప్రాంతంలో విహారం కాస్త ఇబ్బందికరంగా ఉంటుంది. ఏటా ఇక్కడ అధిక వర్షపాతం నమోదవుతుంది. అంచేత ఈ సీజన్‌లో ఇక్కడి విహార యాత్ర అంత సౌకర్యంగా ఉండకపోవచ్చు. ఈ గాలులను 'నైరుతి రుతుపవనాలు' అంటారు. అందుకే వర్షాకాలాన్ని 'ఋతుపవన కాలం' అని కూడా అంటారు. ఈ సీజన్‌లో అధిక తేమ లేదా తేమ కారణంగా ఈ సీజన్‌లో సూక్ష్మజీవులు చురుకుగా ఉంటాయి. కాబట్టి వర్షాకాలంలో తాజా మరియు వేడి ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. తేలికపాటి మరియు మితమైన ఆహారం కూడా తినండి. ఈ సీజన్‌లో పీచుపదార్థాలు, పొట్లకాయ, చేదు వంటి తేలికపాటి మరియు ఆస్ట్రింజెంట్ ఆహారాలు తీసుకోవాలి, ఎందుకంటే అటువంటి ఆహార పదార్థాలు సులభంగా జీర్ణమవుతాయి.

చలికాలం: అక్టోబర్, నవంబర్, డిసెంబర్ మరియు జనవరి నెలల్లో వాతావరణంలో గాలి చల్లగా ఉంటుంది. అందుకే ఈ సీజన్‌ను శీతాకాలం అంటారు. శీతాకాలంలో గాలి చల్లగా మరియు పొడిగా ఉంటుంది. అందువల్ల ఈ సీజన్‌లో సూక్ష్మజీవులు ఉత్పన్నమయ్యే అవకాశం తక్కువ. ఈ సీజన్‌లో ప్రజలు సాధారణంగా జలుబు, ఫ్లూ వంటి సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. కాబట్టి ఈ సీజన్‌లో శరీరానికి వేడిని, శక్తిని ఇచ్చే ఆహారం కావాలి. అందుకే స్వీట్లు, డ్రై ఫ్రూట్స్ మొదలైన ఆహారపదార్థాలు తినాలి. ఇవి శరీరానికి శక్తిని అందిస్తాయి. అలాగే ఈ రోజుల్లో క్యారెట్, బెండకాయ, బెండ, ఖర్జూరం, బాదం, నువ్వులు, బెల్లం వంటివి తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఈ రెండూ రుతువుల మార్పును కూడా సూచిస్తాయి. ఈ సమయంలో ప్రజలు ఆరోగ్య సంబంధిత వ్యాధులకు గురవుతారు. ఈ సమయంలో మనం ఆహారంలో తేనెను చేర్చుకోవాలి. భారతదేశంలోని ప్రజలు దీనిని ఆహార పదార్థాలలో స్వీటెనర్‌గా ఉపయోగిస్తారు. కానీ, నేరుగా తినవచ్చు. మిల్లెట్ మరియు బీన్స్ వంటి ఆహారాలు కూడా ఈ సీజన్లో మంచివి. ఇవి శరీరంలోని తేమను తొలగించడంలో సహాయపడతాయి.

చాలా అరుదుగా కనిపించే తెల్లటి రెక్కల కలప బాతులకు నిలయంగా పిలువబడే డిబ్రూ-సైఖోవా జాతీయ ఉద్యానవనం పక్షులను వీక్షించడానికి ఉత్తమమైన ప్రదేశాలలో ఒకటిగా ప్రసిద్ధి చెందింది. ఈ సీజన్‌లో సందర్శకుల తాకిడి ఎక్కువగా ఉంటుంది. మరీ ముఖ్యంగా ఇక్కడ కనువిందు చేసే రంగురంగుల పక్షుల కిలకిలారావాలు పర్యాటకులను ఎంతగానో ఆకర్షిస్తాయి. ఈ ఉద్యానవనం నీటి గేదె, అడవి గుర్రం మరియు లంగూర్స్ వంటి జంతువులకు ఆవాసం. మరీ ముఖ్యంగా పక్షి ప్రేమికులు తప్పనిసరిగా సందర్శించవలసిన ప్రాంతం డిబ్రూ సైఖోవా నేషనల్ పార్క్. ఈ పార్క్ ప్రధాన నగరం నుండి 42 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంటుంది. ఇక్కడికి చేరుకునేందుకు ప్రభుత్వ, ప్రయివేటు వాహనాలు నిత్యం అందుబాటులో ఉంటాయి.

జోకై బొటానికల్ గార్డెన్: జోకై బొటానికల్ గార్డెన్ పట్టణం నుండి 12 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంది. అరుదైన జాతుల వృక్షజాలం మరియు జంతుజాలాన్ని కలిగి ఉంది. గార్డెన్‌లో ఆర్కిడ్‌లు, ఔషధ మొక్కలతో పాటు సుగంధ మొక్కలకు కూడా ప్రసిద్ధి చెందింది. ఈ తోటలో బోటింగ్ రైడ్ కోసం పర్యాటకులను ఆకర్షిస్తున్న చెరువు కూడా ఉంది. పర్యాటకులు ఏనుగుల సవారీ ద్వారా గార్డెన్ అందాలను మనసారా ఆస్వాదించవచ్చు. ఈ ప్రాంతాన్ని సందర్శించడానికి వచ్చే వలస పక్షులకు ప్రసిద్ధి చెందిన జోకై రిజర్వ్ ఫారెస్ట్ ఇక్కడికి వచ్చే పర్యాటకులకు అదనపు ఆకర్షణగా నిలుస్తుంది. పచ్చని మొక్కలతో నిండిన ఇక్కడి ఆహ్లాదకమైన వాతావరణం పర్యాటకులకు ప్రశాంతమైన క్షణాలు చేరువచేస్తాయి. కుటుంబసమేతంగా స్థానికులతోపాటు దూర ప్రాంతాలనుంచి వచ్చే సందర్శకులతో జోకా బొటానికల్ గార్డెన్ కళకళలాడతూ ఉంటుంది.

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 ఒబిసిటీ 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 ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి చాలా గొప్ప పండ్లు. బెర్రీలలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు లో బీపీ, కళ్లు పొడిబారడం, దృష్టి లోపాలుకంటి 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.

విక్రమ్‌కు దుబాయ్ గోల్డెన్ వీసా..

జయాపజయాలతో సంబంధం లేకుండా బ్యాక్ టు బ్యాక్ లు చేస్తున్నాడు కోలీవుడ్ హీరో చియాన్ విక్రమ్. విభిన్న గెటప్పులతో అలరిస్తోన్న ఈ నటుడి ఖాతాలో ఇప్పటికే ఎన్నో అవార్డులు వచ్చి చేరాయి. తాజాగా ఈ స్టార్ హీరోకి మరో అరుదైన గౌరవం దక్కింది. యునైటెడ్ అరబ్ ఎమిరేట్స్ ప్రభుత్వం చియాన్ విక్రమ్‌కు గోల్డెన్ వీసా అందజేసింది. కాగా వివిధ రంగాల్లో రాణిస్తూ, విశేష సేవా కార్యక్రమాలు చేస్తోన్న సెలబ్రిటీలకు దుబాయ్ ప్రభుత్వం ఈ గోల్డెన్ వీసా అందిస్తుంటుంది. 2019 నుంచి ప్రదానం చేస్తోన్న ఈ వీసాలను ఇంతకుముందు ప్రణీత, కాజల్ అగర్వాల్, మీనా, ఆండ్రియా, త్రిష, అమలాపాల్, కొణిదెల ఉపాసన, షారుఖ్ ఖాన్, కమల్ హాసన్, పార్తిబన్, విజయ్ సేతుపతి, శింబు, నాజర్, మోహన్ లాల్, మమ్ముట్టి, దుల్కర్ సల్మాన్, పృథ్వీరాజ్, సంజయ్ దత్, మీరా జాస్మిన్, అమలాపాల్, లక్ష్మీరాయ్ తదితరులు అందుకున్నారు. తాజాగా ఈ కోవలోనే విక్రమ్‌కు పదేళ్ల కాల పరిమితితో ఈ వీసా అందజేసింది. రెండు రోజుల క్రితం దుబాయ్ వెళ్లిన చియాన్‌కు ఘనంగా స్వాగతం పలికిన యూఏఈ ప్రభుత్వం ఈ ప్రతిష్ఠాత్మక వీసా అందజేసింది. కాగా ఈ విషయాన్ని ప్రముఖ టాలీవుడ్ నటి పూర్ణ సోషల్ మీడియా వేదికగా తెలియజేసింది. 'అత్యంత ప్రతిభావంతుడైన నటుడు విక్రమ్ సర్‌కి గోల్డెన్ వీసా అందించడంలో గౌరవం, ప్రత్యేకత ఉంది. ఇలాంటి అవకాశం ఇచ్చినందుకు ధన్యవాదాలు. అదృష్టంగా భావిస్తున్నాను' అని ఈ పోస్టులో రాసుకొచ్చింది పూర్ణ. కాగా ఇందులో ఆమె భర్త షానిద్ ఆసీఫ్ చేతుల మీదుగా విక్రమ్ గోల్డెన్ వీసా అందుకోవడం మనం చూడవచ్చు. ఇది ప్రస్తుతం చర్చనీయాంశం అయ్యింది. అయితే పూర్ణ భర్త చొరవతోనే విక్రమ్‌కు గోల్డెన్ వీసా వచ్చినట్లు తెలుస్తోంది. షానిద్ ఆసీఫ్ అలీ యూఏఈలో ప్రముఖ వ్యాపారవేత్తల్లో ఒకరు.

బాలయ్యతో చిరంజీవి సినిమా ప్రమోషన్ !

బాలకృష్ణ హోస్ట్ చేస్తున్న 'అన్ స్టాపబుల్' సీజన్ 2 లో చిరంజీవి ముఖ్య అతిధిగా ఆ కార్యక్రమంలో పాల్గొంటే చూడాలని లక్షలాది మంది ఆశిస్తున్నారు. దీనికి తగ్గట్టుగానే అల్లు అరవింద్ ప్రయత్నాలు కూడ జరుగుతున్నాయి. అయితే ఈ షోలో చిరంజీవి బాలకృష్ణలు కలిసి ఎప్పుడు సందడి చేస్తారు అన్న విషయమై క్లారిటీ లేకపోయినా ఎదో ఒకరోజు ఆ ఎపిసోడ్ ఉంటుంది అన్న సంకేతాలు 'ఆహా' నుంచి వస్తున్నాయి. ఇలాంటి పరిస్థితులలో ఒక షాకింగ్ న్యూస్ ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతోంది. చిరంజీవి నటించిన 'వాల్టేర్ వీరయ్య' అలాగే బాలకృష్ణ నటించిన 'వీర సింహారెడ్డి' సంక్రాంతికి ఒక దానిపై ఒకటి పోటీగా విడుదల అవుతున్నాయి. దీనితో చాల సంవత్సరాలు తరువాత చిరంజీవి బాలకృష్ణల సంక్రాంతి వార్ కు రంగం సిద్ధం అయింది. ఈ రేస్ లో ఎవరు సంక్రాంతివిజేత అన్న విషయమై ఇప్పటికే అంచనాలు మొదలైపోయాయి. ఇలాంటి పరిస్థితులలో చిరంజీవి నోటి వెంట బాలయ్య సినిమా ప్రమోషన్ బాలకృష్ణ నోటివెంట చిరంజీవి సినిమా ప్రమోషన్ జరిగితే అది ఒక సంచలనం అవుతుంది. ఇప్పుడు అలాంటి సంఘటనకు ఆహా వేదిక కాబోతోంది అని అంటున్నారు. తెలుస్తున్న సమాచారం మేరకు ఈ రెండు సినిమాలను నిర్మిస్తున్నది ప్రముఖ నిర్మాణ మైత్రీ మూవీస్ కావడంతో వారికి బాలకృష్ణ చిరంజీవిల తో ఉన్న సాన్నిహిత్యంతో వారిద్దరిని ఈ ప్రమోషన్ కు ఒప్పించి రంగం సిద్ధం చేసినట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. డిసెంబర్ చివరి వారంలో ఆహా లో చిరంజీవి బాలకృష్ణలు కలిసి పాల్గొనే షో రికారింగ్ జరుగుతుందని చిరంజీవి ముఖ్య అతిధిగా వచ్చే ఆషోలో చిరంజీవి బాలయ్యలు చాల ఉల్లాసంగా పాల్గొంటూ సంక్రాంతికి రాబోతున్న తమ రెండు సినిమాలను హిట్ చేయమని తెలుగు ప్రేక్షకులను కోరుకుంటూ తామిద్దరూ ఒక్కటే అన్న సంకేతాలు ఇవ్వబోతున్నట్లు టాక్. ఈ వార్తలే నిజం అయితే ఈ ఎపిసోడ్ కు రేటింగ్స్ జాతీయ స్థాయిలో రికార్డులు బ్రేక్ చేస్తుంది అనడంలో సందేహం లేదు..

కృష్ణవంశీ సక్సెస్ అయ్యేనా..?

మరాఠీ మూవీ నటసామ్రాట్ ని చూసి ఇంప్రెస్ అయిన ప్రకాష్ రాజ్ ఆ చిత్రంలో ప్రస్తుతం నటిస్తూ ఉన్నారు. ఆ చిత్రమే రంగమార్తాండ. ఈ సినిమాని డైరెక్టర్కృష్ణవంశీ దర్శకత్వం వహిస్తూ ఉన్నారు. ఈ సినిమాలో ప్రకాష్ రాజ్, రమ్యకృష్ణ, బ్రహ్మానందంలో తోపాటు చాలామంది స్టార్స్ నటిస్తూ ఉన్నారు. ఎన్నో రోజులుగా ఈ సినిమా షూటింగ్ జరుగుతున్న నేపథ్యంలో తాజాగా ఒక విషయం బయటకు రావడం జరిగింది. ముందు ప్రకాష్ రాజ్ ఈ సినిమాని చూసి డైరెక్ట్ చేద్దామనుకున్నారట. కానీ కొన్ని కారణాల చేత కృష్ణవంశీ డిస్కర్షన్ చేసి అతని డైరెక్షన్ లోని చేస్తానని తెలియజేసినట్లు సమాచారం. అందుచేతనే కృష్ణవంశీ తనంతట తాను కాకుండా ప్రకాష్ రాజ్ సలహాతోనే ఈ సినిమా చేస్తున్నట్లు వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి

"టాప్ గేర్" మూవీ విడుదల తేదీ ఫిక్స్..!

టాలీవుడ్ యంగ్ హీరోఆదిసాయికుమార్ గురించి ప్రత్యేకంగా తెలుగు సినీ ప్రేమికులకు పరిచయం చేయాల్సిన అవసరం లేదు. ఆదిసాయికుమార్ "ప్రేమ కావాలి" మూవీ తో తెలుగు సినిమా ప్రేమికులను పలకరించింది. మొదటి మూవీ తో ఈ హీరోబాక్స్ ఆఫీస్ దగ్గర మంచి విజయం అందుకున్నాడు. ప్రేమ కావాలి మూవీ లో ఇష చావ్లా హీరోయిన్ గా నటించింది. ఆ తర్వాత లవ్లీ మూవీ లో ఆదిసాయికుమార్ హీరోగా నటించాడు. ఈ మూవీ కూడా మంచి విజయం అందుకుంది. ఇలా రెండు మూవీ లతో , రెండు విజాయలను అందుకున్న ఈ హీరో , ఆ తర్వాత అనేక మూవీ లలో హీరోగా నటించాడు. కానీ ఆ మూవీ లు ఏవి ఈ హీరోకు బాక్స్ ఆఫీస్ దగ్గర విజయాలను తెచ్చిపెట్ట లేక పోయాయి. ఆదిసాయికుమార్ హిట్ , ఫ్లాప్ ఏ మాత్రం సంబంధం లేకుండా వరుసగా మూవీ లలో నటిస్తూ వస్తున్నాడు. అందులో భాగంగా ఇప్పటికే ఆదిసాయికుమార్ . రంగమార్తాండ సినిమాలో తన పాత్ర చాలా అద్భుతంగా ఉంటుందని ఎన్నోసార్లు తెలియజేశారు ప్రకాష్ రాజ్. ఇన్నేళ్ల తనకేరియర్ లో ఇలాంటి పాత్ర ఎప్పుడు అసలు చేయలేదని తెలియజేశారు. బ్రహ్మానందం పాత్ర కూడా ఇందులో చాలా విభిన్నంగా ఉంటుంది అని ముఖ్యంగా సీరియస్ లుక్ లో ఉంటుందని విషయం వైరల్ గా మారుతోంది. ఎన్ని రోజుల నుంచో ఈ సినిమా షూటింగ్ జరుగుతోంది సరైన విడుదల డేట్ కోసం కృష్ణవంశీ కూడా ఎంతో ఆతృతగా ఎదురు చూస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. డైరెక్టర్ కృష్ణవంశీ గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా సరైన సక్సెస్ అందుకోలేక చాలా ఇబ్బంది పడుతున్నారు తిరిగి ఈ సినిమాతో ఫామ్ లోకి రావాలని చాలా ఆతృతగా ఎదురు చూస్తున్నారు. ఇందులో కృష్ణవంశీ భార్య రమ్యకృష్ణ కూడా కీలకమైన పాత్రలో నటిస్తూ ఉండడం గమనార్హం. కృష్ణవంశీ, రమ్యకృష్ణ లమధ్య పలు విభేదాలు ఉన్నాయని గతంలో కూడా ఎక్కువగా వార్తలు వినిపించాయి. ఈ సంవత్సరం కూడా అనేక మూవీ లతో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చాడు. ఆ మూవీ లు కూడా ఈ హీరోకు బాక్స్ ఆఫీస్ దగ్గర విజయాలను అందించలేకపోయాయి. ఇది ఇలా ఉంటే తాజాగా ఆదిసాయికుమార్ "టాప్ గేర్" అనే మూవీ లో హీరోగా నటించాడు. ఈ మూవీ ని ఆదిత్య మూవీస్ ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్స్ సమర్పణలో శ్రీ ధనలక్ష్మి ప్రొడక్షన్స్ బ్యానర్ నిర్మిస్తోంది. శశికాంత్ మూవీ కి దర్శకత్వం వహిస్తున్నాడు. తాజాగా ఈ మూవీ యూనిట్ ఈ సినిమా విడుదల తేదీని ప్రకటించింది. ఈ మూవీ ని డిసెంబర్ 30 వ తేదీన విడుదల చేయనున్నట్లు చిత్ర బృందం తాజాగా అధికారికంగా ప్రకటించింది. మరి ఈ మూవీ తో ఆదిసాయికుమార్ ఆఫీస్ దగ్గర ఏ రేంజ్ విజయాన్ని అందుకుంటాడో చూడాలి.

సలార్ కు అదిపురుష్ కష్టాలు !

వరస ఫ్లాప్ లతో సతమతమైపోతున్న ప్రభాస్ పరిస్థితిని చూసి అతడి అభిమానులు తీవ్రంగా కలతచెందుతున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితులలో కొన్ని రోజుల క్రితం విడుదలైన 'ఆదిపురుష్' టీజర్ ను చూసి అభిమానులు మరింత గందరగోళంలోకి వెళ్ళిపోయారు. దీనికితోడు ఈ టీజర్ ను చూసిన చాలామంది చిన్నపిల్లల కార్టూన్ సినిమాలా ఉంది అని కామెంట్స్ చేయడం ప్రభాస్ అభిమానులను మరింత కృంగతీసింది. ఈ పరిస్థితుల నేపథ్యంలో ఈ మూవీ నిర్మాతలు సంక్రాంతికి విడుదల కావలసి ఉన్న 'ఆదిపురుష్' మూవీ రిలీజ్ ను వచ్చే ఏడాది జూన్ కు మార్చడం వెనుక పెద్ద వ్యూహమే నడిచింది అని అంటున్నారు. ఈ మూవీలోని గ్రాఫిక్ వర్క్స్ క్వాలిటీ ఏమాత్రం బాగాలేదు అని విపరీతమైన విమర్శలు రావడంతో ఇప్పుడు ఈ గ్రాఫిక్ వర్క్స్ ను చక్కదిద్దే బాధ్యత అమెరికా కెనడాలలోని రెండు ప్రముఖ గ్రాఫిక్ వర్క్స్ కంపెనీలకు అప్పచెప్పినట్లు టాక్. ఇలా మళ్ళీ ఈసినిమాకు సంబంధించిన రీ గ్రాఫిక్ వర్క్స్ జరుగుతున్న నేపథ్యంలో ఈ మూవీ నిర్మాతలకు అదనంగా మరొక 100 కోట్లు ఖర్చు అవుతుంది అంటున్నారు. ఇప్పటికే ఈ మూవీ ప్రాజెక్ట్ పై 4వందల కోట్లు ఖర్చు అయిన పరిస్థితులలో మరొక 100 కోట్లు అదనంగా ఈ మూవీ ప్రాజెక్ట్ పై ఖర్చు పెట్టడం ఒక విధంగా సాహసమే అనుకోవాలి అన్న కామెంట్స్ వినిపిస్తున్నాయి. అయితే ఈమూవీని ప్రపంచంలోని 24 భాషలలో డబ్ చేసి ఒకేసారి విడుదల చేస్తున్న పరిస్థితులలో ఈమూవీ పై పెట్టిన భారీ ఖర్చు అంతా కేవలం మొదటివారం కలక్షన్స్ లోనే వచ్చేస్తుందని ఈమూవీ పరిస్థితులలో ప్రభాస్ నటిస్తున్న మరొక సినిమా 'సలార్' వచ్చే ఏడాది సెప్టెంబర్ లో కాకుండా వచ్చే సంవత్సరం చివరిలో కానీ లేదంటే 2024 సంక్రాంతికి విడుదల వాయిదా పడే ఆస్కారం ఉందని ఇప్పుడు సరికొత్త ప్రచారం మొదలైంది...ఈ కారు పేలుళ్ల కేసులో ఆరుగురు నిందితులను చెన్నైలోని పుజల్ జైలుకు తరలించారు. పేలుడుకు సంబంధించిన అనుమానితులు, మద్దతుదారుల ఇళ్లపై ఎన్ఐఏ సోదాలు జరుపుతోంది.

క్రైస్తవ సంకీర్తనా పితామహులు

ఆంధ్రక్రైస్తవ సంకీర్తనా పితామహులు, తెలుగు క్రైస్తవ సంఘ పితామహుడు అని పిలువబడే కవిశేఖరుడు చౌదరి పురుషోత్తం పేరు వినని, ఆయన పాట గానం చేయని తెలుగు క్రైస్తవులు ఉండరంటే అతిశయోక్తి కాదేమో. ప్రముఖ వాగ్గేకారుల, ముఖ్యంగా త్యాగ రాయ కృతులతో గేయకవిత శిఖరాయమాన ప్రాభవాన్ని సంతరించుకొన్న 19వ శతాబ్దిలో, హిందూ దేవుళ్ళనే కీర్తించేందుకు కృతులుగాని, కీర్తనలు గాని కోకొల్లలుగా జన బాహుళ్యానికి అందుబాటులోకి వచ్చిన తరుణంలో 19వ శతాబ్ది పూర్వార్థం లోనే మొట్ట మొదటి సారిగా అన్య మతానికి చెందిన దేవుని కీర్తించేందుకు కీర్తనలను రచించిన కవి పురుషోత్తమ చౌదరి. 19వ శతాబ్దిలో క్రైస్తవ మతాన్ని స్వీకరించి, మనసా, వాచా, కర్మణా, క్రైస్తవ మత ప్రచారా ర్థం రచనలు చేసిన తొలి తెలుగు క్రైస్తవ కవి పురుషో త్తమ చౌదరి. అనేక క్రైస్తవ పద్య కృతులను, కీర్తనలను రచించి ఆంధ్ర క్రైస్తవ సార్వభౌముడు'గా ఖ్యాతి నొందారు. పురుషోత్తం చౌదరి (సెప్టెంబరు 5, 1803 – ఆగష్టు 23, 1890) తెలుగు క్రైస్తవ పదకవితా పితామహుడు. తొలి తెలుగు క్రైస్తవ వాగ్గేయకారులు. సి.పి. బ్రౌన్, త్యాగరాజుకు సమకాలి కులు. తాను రాసిన కీర్తనలను స్వయంగా గానం చేస్తూ ప్రజా బాహుళ్యానికి అందించారు.

శ్రీకాకుళం జిల్లా తెంబూరు (పాతపట్నం) శివారు మదనా పురం (తెంబూరు (పాతపట్నం) లో 1803, సెప్టెంబరు 5 న బెంగాలీ బ్రాహ్మణ కుటుంబానికి చెందిన సుభద్రాదేవి, కూర్మా నాథ చౌదరి దంపతులకు జన్మించారు. తల్లి వీరి పూర్వీకులు పశ్చిమ బెంగాలు నుండి ఒరిస్సా ప్రాంతానికి వచ్చి స్థిరపడిన బెంగాల్ బ్రాహ్మణులు. తమ మతాచారాల ప్రకారం పురుషోత్తమ చౌదరికి ఏడు సంవత్సరాలప్పుడే ఉపనయన సంస్కారం జరిపి, గాయత్రీ మంత్రాన్ని ఉపదేశించారు. పురుషోత్తం చౌదరి బాల్యం నుండే మతనిష్ట కలిగి ఉండేవారు. నిరంతర విగ్రహారాధన, తీర్థ యాత్రలతో పాటు భుజాలపై వైష్ణవ మత సూచకాలైన శంఖు చక్రాల్ని కూడ కాల్పించు కొన్నారు. 1823 లో తన మేనమామ కుమార్తె యైన రాధామణి దేవిని వివాహం చేసికొన్నారు. సంస్కృతం, ఒరియా, తెలుగు భాషల్లో ప్రావీణ్యతను సంపాదించి, 20 సంవత్సరాలకే కవిత్వం రాయడం ఆరంభిం చారు. క్రైస్తవ్యాన్ని స్వీకరించక మునుపు చాలా హిందూ మత సంబంధిత భక్తి రచనల్ని చేశారు. ఆయన తన అన్న గారి పాఠశాలలో పనిచేస్తుండే వారు. అప్పుడే క్రైస్తవ్యం పట్ల ఆసక్తి కలిగి, దాని గురించి తెలుసు కోవాలనే తపనతో అన్వేషిం చడం మొదలు పెట్టారు. అదే సమయంలో ఆధునిక ప్రేషిత పితామహుడుగా పేరుగాంచిన విలియమ్ కేరీ తెలుగులో వ్రాసిన కరపత్రం ఒకటి పురుషోత్తంకు చేతికి అందింది. అది చదివిన పురుషోత్తంకు క్రీస్తు గురించి మరి యెక్కువగా తెలుసు కోవాలని పించింది. దైవ సంకల్పం ప్రకారం మిషనరీ హెలెన్ నాట్, విలియమ్ దాసన్ మొదలైన క్రైస్తవ ప్రముఖులతో పరిచయం కలిగటం, అప్పటికే రెవ.

ప్రిచెట్ (1818) తెలుగు లో అనువదించిన నూతన నిబంధన తన చేతికందటంతో ఆయన ఆశ నెరవేరింది. పురుషోత్తం చౌదరి దాన్ని బాగా చదివారు. 1829 లో విశాఖ పట్నంలో క్రైస్తవ సాహిత్యాన్ని అధ్యయనం చేశారు.1833 అక్టోబరు 6 వ తేదీన క్రీస్తుని అనుసరించాలని నిర్ణయించు కొన్నారు.1833లో 'కులాచార పరీక్ష' అనే పత్రికను రాసి, కుల వ్యవస్థను ఖండించారు. 1833 అక్టోబరులో కటక్‌లో 'బాప్తిస్మం' తీసుకొని, క్రైస్తవ మత ప్రచారం ప్రారంభించారు. 18 రోజులు కాలినడకన పాటలు పాడు కుంటూ ప్రచారం చేస్తూ మద్రాసు వెళ్లారు.1833 అక్టోబరు 6 వ తేదీన అదే రోజు తన తోటి క్రైస్తవులతో కలిసి ఆరాధిస్తూ..."మా యేసుక్రీస్తుని – మరుగు గల్గెనురా, నా యాత్మ ఘన రక్ష – నగము నెక్కెనురా"...అనే కీర్తనను పాడారు. అది తెలుగులో వెలువడిన మొట్టమొదటి క్రైస్తవ గీతం. పురుషోత్తం క్రైస్తవుడవ్వడంతో తల్లిదండ్రులు, కుటుంబ సభ్యుల నుండి ఎంతో వ్యతిరేక తను, మరెన్నో అవరోధాలను ఎదుర్కోవలసి వచ్చింది. కాని ఈ శోధనలన్నీ తనలో నిరాశను కలిగించడానికి బదులుగా తాను పొందిన రక్షణాను భవాన్ని ఇతరులకు ప్రకటించా లనే తృష్ణను పెంచాయి. 1836 ఏప్రిల్ 3 వ తేదీన ఆయన భార్య రాధామణి దేవి కూడా క్రైస్తవ్యాన్ని స్వీకరించారు. ఆ సంవత్సరమే చౌదరిని మిషనరీగా అభిషేకించారు. అనేక శ్రమలకు, తిరస్కారాలకు గురైనప్పటికీ, విశ్వాసంలో వెనుకడుగు వేయక, వేలకొలది మైళ్ళు కాలినడకను ప్రయాణిం చి, ఆంధ్ర దేశంలో అధికభాగం పర్యటిస్తూ విస్తృత సేవ చేసి, తెలుగు క్రైస్తవ సంఘ పితా మహుడయ్యారు. చౌదరి విరచిత ఆణిముత్యాల లాంటి పాటలన్నీ కేవలం భక్తిపూరిత మైనవే కాకుండా, సాహితీ సంపదతో తుల తూగు తుంటాయి.

కేవలం కీర్తనల్ని మాత్రమే గాక " క్రైస్తవ నీతి ప్రకాశం, సత్య వేద సార సంగ్రహం, "కులాచార పరీక్ష" ఇత్యాది ఎన్నో గ్రంథాల్ని కూడా రచించారు. ఆయన రచనల్లో ఎక్కువగా విగ్రహారా ధనని ఖండించారు. ఆయన వ్రాసిన ప్రతి పాట స్వీయ జీవితానుభవ లోతుల్లో నుండి పెల్లుబికినదే. అందుకే అవి ఈ నాటికీ తెలుగు క్రైస్తవ సాహిత్యంలో సజీవ సంకీర్తన లుగా నిలిచి పోయాయి. 1882 లో కనుచూపు పూర్తిగా మందగించిన సమయంలో తన కుమార్తెను పిలిపించుకొని, "సకలేంద్రియములారా %--% చాలు మీ పనిదీరె" అనే పాటను పాడి, ఆమెచే వ్రాయించారు. చివరకు 1890, ఆగస్టు 23 న తన 87 వ యేట ప్రభువుని చేరుకొన్నారు. చౌదరి కవి ఎన్నో కీర్తనలు రచించారు. పద్య కావ్యాల రచనలలో పద్య కృతులు ఐదు లభిస్తున్నాయి. వాటిలో రెండు శతకాలు – ఒకటి 'యేసు నాయక శతకము'బీ రెండవది 'యేసు క్రీస్తు ప్రభు శతకము'. ఇక, 'పంచ చామర పన్నములు' పంచ చామర ఛందస్సులో మకుట సహితంగా యెహెరీవాను దలతున్" అన్న కీర్తనను పొందు పరిచాడు కవి. సాగిన అర్థశతి. 'పంచ రత్నములు' ఐదు సీస పద్యాల సంకలనం. క్రైస్తవ నీతి ప్రకాశము, 'సత్యవేద సార సంగ్రహము' అనేవి పద్య కావ్యాలు, వీటిలో క్రీ.శ. 1845లో వెలువడిన 'యేసు నాయక శతకము' తెలుగు శతక వ్మాయంలో మొట్ట మొదటి క్రైస్తవ శతకం. ప్రస్తుతం చౌదరి రాసిన కీర్తన వినిపించని చర్చి, క్రైస్తవుల ఇళు లేవు. 1933లో చౌదరి శతజయంతి ఉత్సవాలు ఆంధ్రా – ఒరిస్సాలో ఘనంగా నిర్వహించారు. పురుషోత్తమ చౌదరి స్వహస్తాలతో శ్రీకాకుళం చిన్న బజారులోని తెలుగు బాప్టిస్టు చర్చిని దాదాపు 150 ఏళ్ల క్రితం నిర్మించారు. ఆయన భార్య శ్రీకాకుళంలోనే మరణించారు.

జుట్టు జిడ్డుగా మారుతోందా?

సాధారణంగా తలస్నానం చేసిన కొద్దిరోజుల తర్వాత జుట్టు క్రమంగా జిడ్డుగా మారుతుంటుంది. కానీ కొందరిలో వెంటనే మాడు జిడ్డుగా మారుతుంది. తలస్నానం చేసిన మరుసటి రోజుకే జుట్టులో జిడ్డు మొదలవుతుంది. తలపై చర్మంలో నూనె గ్రంధులు ఎక్కువవడం, చుండ్రు పెరగడం లాంటి కారణంగా మాడు వెంటనే జిడ్డుబారుతుంటుంది. దీనివల్ల వెంట్రుకలు రాలడం ఎక్కువవుతుంది. అందుకే తలకు జిడ్డు పేరుకోకుండా కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. విపరీతమైన కాలుష్యం, నూనె ఆధారిత షాంపూ, కండిషనర్‌లను వాడడం వల్ల జిడ్డు సమస్య ఎక్కువ అవ్వొచ్చు. అందుకే ఒకసారి షాంపూ, కండిషనర్ లను మార్చి చూడాలి. తలను పొల్యూషన్ కు ఎక్స్ పోజ్ అవ్వకుండా చూసుకోవాలి.జిడ్డు సమస్య ఉన్నవాళ్లు వారానికి రెండు, మూడుసార్లు తప్పక తలస్నానం చేయాలి. కండిషనర్‌ని మాడుకి కాకుండా వెంట్రుకలకు మాత్రమే పరిమితం చేయాలి.జుట్టు త్వరగా ఆరాలని హెయిర్ డ్రయ్యర్ ఉపయోగిస్తుంటారు చాలామంది. దీనివల్ల కూడా జిడ్డు పెరుగుతుంది. కాబట్టి జుట్టుని టవల్ తో మాత్రమే తుడుచుకోవాలి. డ్రయ్యర్లు, బ్రష్ లు, హెయిర్ స్ట్రెటెనింగ్ లాంటివాటికి దూరంగా ఉండాలి.షాంపూకి బదులు కుంకుడు, శీకాకాయ వంటివాటిని ఉపయోగిస్తే జిడ్డు సమస్య తగ్గుతుంది. అలాగే తలస్నానం తర్వాత ఒక మగ్గు నీటిలో పావుకప్పు యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ కలిపి తలకు పట్టిస్తే జుట్టు పొడిగా ఉంటుంది. ఇక వీటితోపాటు పెరుగు, టీట్రీఆయిల్, లవంగ నూనె వంటివి తరచూ పెట్టినా జిడ్డు, చుండ్రు లాంటివి తగ్గుతాయి. అలాగే నూనె పదార్థాలు తినడం కూడా తగ్గించాలి

మెడలో దేవుడి బొమ్మ ఉన్న లాకెట్లు ధరించడం సరైనదేనా..!

కొంతమంది విచిత్రంగా ప్రవర్తిస్తుంటారు. దేవుడిపై విపరీతమైన విశ్వాసం కారణంగా...మెడ, చేతులకు దేవుడి చిత్రాలతో ఉన్న లాకెట్లు ధరిస్తుంటారు. జ్యోతిష్య శాస్త్రం ప్రకారం దేవుడి లాకెట్ ధరించడం సరైనదేనా...ధరిస్తే ఎలాంటి నియమాలు పాటించాలో తెలుసుకుందాం.మన దేశంలో ప్రతి అంశానికి మతపరమైన భావాలు జోడించబడి ఉంటాయి. భగవంతుడు ఎల్లప్పుడూ తోడుగా ఉంటాడాని నమ్ముతుంటారు. చాలామంది దేవుడిపై ఉన్న విశ్వాసం కారణంగా మెడ, చేతులపై దేవుళ్ల చిత్రాలు ఉన్న లాకెట్లు ధరిస్తుంటారు. విశ్వాసంతో ధరించే ఈ లాకెట్లు శాస్త్రీయంగా సరైనవేనా..? శాస్త్రం ప్రకారం.. ప్రతిదీ ఒక వ్యక్తి జీవితంలో సానుకూల, ప్రతికూల ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది. మెడలో, చేతులకు దేవుడి లాకెట్లు ఉన్న గొలుసులను ధరిస్తుంటారు. కొన్ని వాస్తవాలను పరిగణిలోనికి తీసుకుని వాటిని వినియోగించాలి. లేదంటే వ్యక్తి జీవితంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంటుంది. దేవుడి లాకెట్ వేసుకున్న తర్వాత శుభ్రత, మురికి, స్వచ్ఛత మొలైన అంశాలపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. జ్యోతిష్య శాస్త్రం ప్రకారం మెడలో దేవతల లాకెట్ వేసుకోవడం అంత ఈజీ కాదు. ఎందుకంటే, డ్రెస్సింగ్ చేసేటప్పుడు కొన్ని విషయాలను గుర్తుంచుకోకపోతే... అవి ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. కాబట్టి ఈ రకమైన లాకెట్ ధరించేటప్పుడు ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. దేవతల చిత్రాలు లేదా ముఖాలు ఉన్న లాకెట్‌ను ధరించడం మంచిది కాదని జ్యోతిష్యశాస్త్రం చెబుతోంది. లాకెట్ అంటే రోజువారీ జీవితంలో శరీరంపై పేరుకుపోయిన మురికి దేవుడి లాకెట్లపై ప్రభావం చూపుతుంది. అంతేకాదు, కొన్నిసార్లు అనుకోకుండా మన మురికి చేతులతో లాకెట్‌ను తాకుతాం. ఇది ఒక వ్యక్తి జీవితంలో ప్రతికూల శక్తి ప్రసరణకు దారితీస్తుంది. ఈ కారణంగా, అటువంటి లాకెట్లు ధరించడం మంచిది కాదని శాస్త్రాలు చెబుతున్నాయి. గ్రంథాలలో పేర్కొన్న విధంగా శుభఫలితాలను పొందడానికి, దేవతలతో సంబంధం ఉన్న యంత్రాలతో కూడిన లాకెట్‌లను ఏదైనా జ్యోతిష్కుడిని సంప్రదించిన తర్వాత ధరించవచ్చు. ఈ యంత్రాన్ని కలిగి ఉన్న లాకెట్ సరైన పద్ధతిలో ధరించినట్లయితే జీవితంలో సానుకూల శక్తిని నింపుతుంది.

యూరిక్ యాసిడ్ సమస్యని పోగొట్టే అద్భుతమైన పండు ఇదే?

శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ పరిమాణం పెరగడాన్ని హైపర్యూరిసెమియా అంటారు. శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయి పెరగడం వల్ల కీళ్లలో విపరీతమైన నొప్పి, మోకాళ్ల నొప్పులు, లేవడానికి, కూర్చోవడానికి ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. యూరిక్ యాసిడ్ ఎక్కువగా ఉన్నవారు ఆహారం, ఆహారపు అలవాట్ల విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అలాంటి వారు ఆహారంలో ప్యూరిన్ అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని, కొవ్వును తీసుకోకుండా ఉండాలి. కొవ్వు , ప్రొటీన్లు అధికంగా ఉన్న ఆహారాలు యూరిక్ యాసిడ్‌ను తొలగించే మీ శరీర సామర్థ్యాన్ని తగ్గిస్తాయి.ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, సరైన మందులు యూరిక్ యాసిడ్‌ను సాధారణ స్థాయిలో ఉంచడంలో మీకు సహాయపడతాయి. యూరిక్ యాసిడ్ ను సాధారణంగా ఉంచడానికి, మీరు ఆహారంలో కొన్ని పండ్లను తీసుకోవచ్చు. పండని బొప్పాయి యూరిక్ యాసిడ్‌ను నియంత్రించడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటుందని రుజువైంది. యూరిక్ యాసిడ్ నియంత్రణకు పచ్చి బొప్పాయిని కూరగాయ చేసి తినవచ్చు.మీరు రసం చేయడానికి పచ్చి బొప్పాయిని కూడా ఉపయోగించవచ్చు.పచ్చి బొప్పాయి, డికాక్షన్ చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. డికాక్షన్ చేయడానికి.. ముందుగా బొప్పాయిని చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసుకోండి. ఇప్పుడు రెండు లీటర్ల నీటిని తీసుకుని మరిగించాలి. ఈ వేడినీటిలో తరిగిన బొప్పాయి ముక్కలను వేసి 5 నిమిషాలు ఉడికించాలి. ఈ నీటిలో 2 టీస్పూన్ల గ్రీన్ టీ వేసి మరికొంత సేపు ఉడికించాలి. తయారుచేసిన కషాయాలను చల్లరనియండి. రోజుకు 3–4 సార్లు తినండి. ఈ డికాషన్ యూరిక్ యాసిడ్ ను నియంత్రిస్తుంది.బొప్పాయి కాయలో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. విటమిన్లు, ఎంజైములు, పోషకాలు ఇందులో ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణక్రియను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. విటమిన్లు ఎ, సి, ఇ, బి, మెగ్నీషియం, పొటాషియం వంటి ఖనిజాలు పచ్చి బొప్పాయిలో ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. విటమిన్లు, మినరల్స్ , ప్రొటీన్లు పుష్కలంగా ఉండే ఈ పండ్లు యూరిక్ యాసిడ్‌ను నియంత్రిస్తాయి. విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు పుష్కలంగా ఉన్న ఈ బొప్పాయి కాయ కీళ్ల నొప్పుల నుంచి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. పచ్చి బొప్పాయి శరీరంలో సహజ నొప్పి నివారిణిగా పనిచేస్తుంది.అదే విధంగా భారతదేశంలో, లౌకికతత్వం వివరించబడుతున్న మార్గమైన సర్వధర్మ సమభావనకు (అన్ని మతాల ఐక్యత)కూడా సుభాష్ లౌకిక తత్వం భిన్నమైనది. ఈ వివరణను ఆయన తీవ్రంగా ఆక్షేపిం చాడు.

కిడ్నీ స్టోన్స్‌ని కరిగించే హెూమ్ రెమెడీస్

చాలా మంది కూడా రోజు సరిగ్గా నీళ్లు తాగరు. అలాగే మూత్రాన్ని కూడా ఆపుకుంటారు. కానీ అది ఏమాత్రం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. అలా చేస్తే ఖచ్చితంగా కిడ్నీ స్టోన్స్ సమస్య వస్తుంది. ఇక మూత్రపిండాల్లో రాళ్ల కారణంగా విపరీతమైన నొప్పి ఇంకా మూత్రం సరిగ్గా రాకపోవడం వంటి సమస్యలు ఎక్కువగా తలెత్తుతాయి. అందుకే ఈ సమస్యను అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. ఏముందిలే చిన్న సమస్యే కదా అని తేలికగా మాత్రం తీసుకుంటే ఖచ్చితంగా మీ ప్రాణానికే ముప్పు వాటిల్లే అవకాశం ఉంది. ఇక మూత్రపిండాల్లో చిన్నగా ఉండే ఈ రాళ్లను మనం కొన్ని హెూం రెమెడీస్ ఉపయోగించి తొలగించుకోవచ్చు.అయితే ఒక్క విషయం గుర్తుంచుకోండి.ఇప్పుడు చెప్పబోయే చిట్కా కిడ్నీల్లో చిన్న స్టోన్స్ ఉన్న వారే పాటించాలి. పెద్ద స్టోన్స్ ఉంటే డాక్టర్ ని సంప్రదించాలి.మూత్రపిండాల్లో రాళ్లను కరిగించడంలో మెంతుల నీళ్లు చాలా బాగా ఉపయోగపడతాయి. ప్రతి రోజూ రాత్రి ఒక గ్లాస్ నీటిలో ఒక టీ స్పూన్ మెంతులను వేసి రాత్రంతా కూడా నానబెట్టాలి. పొద్దున్నే ఈ నీటిని తాగి మెంతులను తినాలి. ఇలా చేయడం వల్ల మూత్రపిండాల్లో రాళ్ల సమస్య ఈజీగా తగ్గుతుంది. ఇంకా అలాగే అరటి చెట్టు బెరడును కూరగా వండుకుని తినడం వల్ల కూడా మూత్రపిండాల్లో రాళ్ల సమస్య నుండి చాలా ఈజీగా బయటపడవచ్చు.ఇంకా అదేవిధంగా మనం వంటల్లో ఉపయోగించే కొత్తిమీర కూడా మూత్రపిండాల్లో రాళ్లను తొలగించడంలో చాలా బాగా ఉపయోగపడుతుంది.అలాగే కొత్తిమీరను నీటిలో వేసి కషాయంలా చేసుకోని తరువాత ఈ కషాయాన్ని వడకట్టి గ్లాస్ లోకి తీసుకుని తాగడం వల్ల కూడా మనం ఖచ్చితంగా మంచి ఫలితాలను పొందవచ్చు. ఇంకా మూత్రపిండాల్లో రాళ్ల సమస్యతో బాధపడే వారు నేరేడు పండును ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. రోజుకు రెండు లేదా మూడు నేరేడు పండ్లను తినడం వల్ల మనం చాలా ఈజీగా మూత్రపిండాల్లో రాళ్లను కరిగించుకోవచ్చు. మూత్రపిండాల్లో రాళ్ల సమస్యతో బాధపడే వారు ఈ టిప్స్ పాటించడం వల్ల ఖచ్చితంగా చక్కటి ఫలితాలను పొందవచ్చు.

ఆస్థమాకి చెక్ పెట్టాలంటే..?

ఈ రోజుల్లో బాగా ఎక్కువవుతున్నారు. ఆస్థమా కారణంగా దగ్గు, ఆయాసం ఇంకా అలాగే శ్వాస సరిగ్గా ఆడకపోవడం వంటి పలు రకాల సమ్యలు ఎక్కువగా తలెత్తుతాయి.ఆస్థమా బారిన పడడానికి చాలా కారణాలు ఉంటాయి. వాతావరణ కాలుష్యం, దుమ్ము, ధూళి, ధూమపానం ఇంకా అలాగే ఇంట్లో పెంచుకునే పెంపుడు జంతువుల కారణంగా ఈ సమస్య తలెత్తుతుంది. కొంతమందికి అయితే జన్యుపరంగా కూడా ఈ సమస్య తలెత్తుతుంది. అయితే ఆయుర్వేదం ద్వారా ఆస్థమా సమస్యను ఈజీగా తగ్గించుకోవచ్చు. ఆస్థమా సమస్యకి ఈజీగా చెక్ పెట్టాలంటే.. మేక మేయని ఆకును ఉపయోగించి మనం చాలా ఈజీగా ఈ ఆస్థమా సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు. ఈ మొక్క మనకు అడవుల్లో దొరుకుతుంది.ఆస్థమాకు సంబంధించిన మందుల్లో ఈ మొక్కను ఉపయోగిస్తారు. ఆస్థమా వ్యాధి గ్రస్తుల్లో దగ్గు ఇంకా అలాగే తెమడ చాలా ఎక్కువగా వస్తూ ఉంటుంది. ఈ మేక మేయని మొక్క ఆకులను తినడం వల్ల వాంతులు అవుతాయి. అయితే వాంతి అవ్వడం వలన పొట్టలో ఉండే ఆహారంతో పాటు ఊపిరితిత్తుల్లో ఉండే కఫం కూడా కరిగి నీళ్ల రూపంలో బయటకు వస్తుంది. ఈ ఆకును మొదటి రోజు అర ఆకు, రెండో రోజూ ఒక ఆకు ఇంకా మూడో రోజు ఒకటిన్నర ఆకు మోతాదులో తీసుకుంటే మంచిది.ఇలా తీసుకోవడం వల్ల ఊపిరితిత్తుల్లో ఇంకా అలాగే శ్వాస కోస నాళాల్లో పేరుకుపోయిన కఫం, తెమడ అంతా కూడా పలుచబడి ఈజీగా బయటకు వస్తుంది. దీంతో దగ్గు ఇంకా ఆయాసం తగ్గడంతో పాటు శ్వాస తీసుకోవడం కూడా మీకు తేలిక పడుతుంది. ఈ మేక మేయని ఆకు పొడి ఇంకా రసం మనకు ఆయుర్వేద షాపుల్లో కూడా దొరుకుతుంది. ఈ విధంగా మేక మేయని మొక్కను వాడటం వల్ల మనం చాలా ఈజీగా ఆస్థమా సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు.ఈ మధ్యకాలంలో చిన్న పెద్ద అని తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరికి కూడా షుగర్ వ్యాధి రావడం జరుగుతోంది. అయితే ఇలాంటి వారు బంగాళదుంపను తినొచ్చా లేదా అనే విషయం పైన సందేహపడుతూ ఉంటారు.ముఖ్యంగా ఇలాంటి వాటిపైన కొంతమంది వైద్యులు పరిశోధనలు చేసి తెలియజేయడం జరుగుతోంది .వాటి గురించి పూర్తి వివరాలు తెలుసుకుందాం. బంగాళదుంపలు తినడానికి ఎక్కువ మంది ఇష్టపడుతూ ఉంటారు. అయితే ఇవి అనేక సాంప్రదాయ భారతీయ వంటకాలలో కూడా ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. అలాగే బరువు పెరగడానికి కూడా దోహతపడుతున్నట్లు చెప్పారు.

స్క్రీన్‌పై ఎక్కువ సమయం గడపుతున్నారా..

కళ్లకు బ్లూ లైట్‌ను ఎక్కువ కాలం వాడడం వల్ల కళ్లు అనారోగ్యం పాలవుతున్నాయి. రోజురోజుకూ పెరుగుతున్న ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాల వినియోగం వల్ల తెలియకుండానే కళ్లు ఇబ్బందిపడుతున్నాయి. మొబైల్ ఫోన్లు, ల్యాప్‌టాప్‌లు, టాబ్లెట్‌లు, టీవీలు లేదా మరేదైనా ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాల నుంచి వెలువడే బ్లూ లైట్ భారత్‌లోని ప్రజలకు అనేక కంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. దీనివల్ల దృష్టి మసకబారుతుంది. చాలా మంది గంటల తరబడి డెస్క్ వర్క్ చేస్తారు లేదా గంటల తరబడి మొబైల్ చూస్తూ ఉంటారు. దీని వల్ల కనురెప్పలు రెప్పవేయబడం మరిచిపోతారు..దీంతో కళ్ళు పొడిబారుతాయి. ప్రతి ఏడాది అక్టోబర్ 13ను ప్రపంచ దృష్టి దినోత్సవంగా జరుపుకుంటున్నారు. భారతదేశంలో లక్షలాది మంది ప్రజలు కంటిశుక్లంతో బాధపడుతున్నారు. దృష్టి లోపం వల్ల అంధులుగా మారుతున్నారని కంటి వైద్యులు తెలిపారు. గ్లాకోమాతో బాధపడుతున్న 40 ఏళ్లు, అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న వ్యక్తులు సరైన చికిత్స లేకుండా శాశ్వతంగా అంధులుగా మారుతున్నారు. డయాబెటిక్ మాక్యులార్ ఎడెమా పూర్తిగా నయమవుతుంది. కానీ దాని కారణంగా వారి జీవితం చీకటిలో గడిచిపోతుంది. బ్లూ స్క్రీన్‌పై ఎక్కువ సమయం గడపడం వల్ల భారతదేశంలో చాలా కంటి వ్యాధులు పెరుగుతున్నాయని చండీగఢ్‌లోని అడ్వాన్స్‌డ్ ఐ సెంటర్‌లోని విట్రియోరెటినల్ ఒ యువియా ప్రొఫెసర్లు తెలిపారు. కంటిశుక్లం, గ్లకోమా వంటి వ్యాధులకు సకాలంలో చికిత్స అందిస్తే అంధత్వానికి దూరంగా ఉండవచ్చని నిపుణులు తెలిపారుఅయితే మధుమేహం నియంత్రణలో ఉండడానికి ఎలాంటి ఆహారాలను తీసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు ఓట్స్ చాలా ప్రభావవంతంగా పని చేస్తాయి. అయితే మధుమేహంతో బాధపడేవారు ఓట్స్‌ను ఆమ్లెట్‌లా వినియోగిస్తే సులభంగా రక్తంలో చక్కెర పరిమాణాలను తగ్గించుకోవచ్చని నిపుణులు తెలుపతున్నారు.మధుమేహంతో బాధపడుతున్నవారు వారి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి తప్పకుండా తీసుకోవాల్సినవి మొలకలు. ఇందులో ఉండే మూలకాలు రక్తంలో చక్కెర పరిమాణాలను సులభంగా తగ్గిస్తాయి.అంతేకాకుండా వీరు ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి ఆమ్లెట్‌లను తయారు చేసుకుని కూడా ఆహారంలో తీసుకోవచ్చు.మధుమేహం ఉన్నవారు తాజా కూరగాయలను తీసుకుని కలగడమేకాకుండా మధుమేహం సులభంగా నియంత్రణలో ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు తెలుపుతున్నారు.

అంతేకాకుండా వీటిని దోసలా చేసుకుని తీసుంటే రెట్టింపు ప్రయోజనాలు పొందుతారు.తాజా మెంతి ఆకులు శరీరానికి చాలా రకాల ప్రయోజనాలను కలిగిస్తాయి. అంతేకాకుండా ఇందులో యాంటీ డయాబెటిస్ లక్షణాలు అధిక పరిమాణంలో లభిస్తాయి. కాబట్టి ఈ పరాటాను ఉదయం పూట టిఫిన్‌లో తీసుకుంటే మధుమేహం సులభంగా నియంత్రణలో ఉంటుంది.గుడ్లలో ప్రోటీన్ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. కాబట్టి వీటిని అందరూ క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటూ ఉంటారు.

సెలవులలో రోజంతా నిద్రిస్తున్నారా...!

ఉద్యోగం చేసే వాళ్ళు సెలవు దొరికితే చాలు రోజంతా నిద్రపోతూనే ఉంటారు. ఆ సమయాలలో ఎక్కువగా నిద్రించడం అలవాటుగా మార్చుకుంటూ ఉంటారు.మనిషి శరీరానికి సరిపడినంత నిద్ర చాలా ముఖ్యం.. ఇప్పుడున్న జనరేషన్లో ఉరుకుల బెరుకుల సమయంలో వారం అంత తీరిక దొరకని షెడ్యూల్సు నిద్ర కూడా కరువవుతూ ఉంటుంది. ఇక సెలవులు దొరికాయి అంటే చాలు ప్రశాంతంగా పడుకుంటారు. అయితే మీ ఆరోగ్యం ఇక డేంజర్ లో పడినట్లే అని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. వారాంతంలో అధికంగా నిద్రపోయేవాళ్లు శరీరంలో సమతుల్యత దెబ్బతినటంతో పాటు స్వల్పకాలిక నిద్ర దీర్ఘకాలిక రోగాలు వస్తాయని చెప్తున్నారు. నిద్ర తగ్గితే ఏం జరుగుతుంది : ఒకవేళ మనిషికి నిద్ర తగ్గితే ఏం జరుగుతుందనే దానిపై యూనివర్సిటీ ఆఫ్ స్కూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్ వారు కొంతమంది వాలంటీర్లు పరిశోధన చేసి కేవలం నాలుగు గంటలు మాత్రమే నిద్రపోనిచ్చారు. ఇలా ఐదు రోజులు చేశారు. మిగిలిన రెండు రోజులు రోజుకు 10:00 చొప్పున నిద్ర అవకాశం ఇచ్చారు. ఈ విధంగా చేయడం వలన వారి శరీరంలో కొన్ని మార్పులు చోటు చేసుకున్నాయి. వారిలో కొన్ని దీర్ఘకాలిక మార్పులు చోటు చేసుకున్నట్లు బయటపెట్టారు.. వీకెండ్ లో స్లీప్ తో ఇబ్బందులు : నిద్రలేమి వారాతంలో అధిక నిద్రలాంటి వాటిపై కులారాడో యూనివర్సిటీ ప్రెస్ వారు చేసిన మరో ఆధ్యాయంలో మరిన్ని వాస్తవాలు తెలిసాయని వారు వెల్లడించారు. ప్రధానంగా ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీకి దెబ్బ తింటున్నట్లు తెలిపారు.

కాళ్లు, పాదాలు వాపుకి కారణాలు ఇవే?

ఇక చాలా మంది గంటలు గంటలు కూర్చొని అదే పనిగా ఆఫీస్ కి సంబంధించిన పని చేస్తుంటారు. దాని కారణంగా కాళ్లు, పాదాలు వాపు వస్తుంది. కూర్చోవడం వల్ల వచ్చే వాపు సాధారణ సమస్యగా పేర్కొంటున్నారు వైద్య నిపుణులు.అయితే, ఈ వాపు అనేక కారణాల వల్ల కూడా వస్తుందట. అలాంటి సందర్భంలో కారణం తెలుసుకుని, సమస్యను పరిష్కరించుకోవడం చాలా ముఖ్యం అని చెబుతున్నారు నిపుణులు. లేదంటే ఆరోగ్య సమస్యలు మరింత ముదిరే ప్రమాదం ఉందని వార్నింగ్ ఇస్తున్నారు. పాదాల వాపునకు కారణాలు ఇప్పుడు మనం పూర్తిగా తెలుసుకుందాం.గర్భధారణ కూడా పాదాల వాపునకు ఒక సాధారణ కారణం.శరీరంలోని హార్మోన్ల మార్పుల వల్ల ఇలా జరుగుతుంది. అంతేకాకుండా గర్బధారణ సమయంలో తక్కువగా నడవడం, తక్కువ శారీరక కదలికల వల్ల కూడా పాదాలలో వాపు వస్తుంది.గుండె జబ్బులు, మూత్రపిండాల వ్యాధి కారణంగా శరీరంలో కొన్ని రకాల వ్యర్థాలు పేరకుపోతాయి. ఈ ద్రవాలు గురుత్వాకర్షణ వల్ల పాదాల్లోకి ప్రవేశిస్తాయి. అలా పాదాల్లో పేరుకుపోయి వాపు రావడానికి కారణం అవుతుంది.నరాల సమస్య కారణంగా కూడా కాళ్లలో వాపు వస్తుంది. పాదాలలోని చిన్న నరాలు సరిగా పని చేయకపోవడం వల్ల కూడా పాదాలలో వాపు వస్తుంది. ఇది డిపెండెంట్ ఎడెమాకు పోలిక ఉంది.కాలిలోని సిరలు గురుత్వాకర్షణకు వ్యతిరేకంగా పని చేస్తాయి. ఈ కారణంగా సిరల లోపల కవాటాలు సరిగా పని చేయదు. రక్త సరఫరా జరగదు. ఫలితంగా పాదంలో ఒకరకమైన ద్రవాలు చేరడం వల్ల వాపు వస్తుంది.ఎక్కువ సేపు కూర్చోవడం వల్ల వచ్చే సాధారణ సమస్యలలో పాదాల వాపు ఒకటి. ఇది ఏ వయస్సు వారికైనా వస్తుంది. కూర్చున్న విషయాలు మీరు గమనించి ఎక్కువ సేపు కూర్చోడం మానుకోండి. మామూలుగా ఇంట్లో అయిన కాసేపు అటు ఇటు నడవడం అలవాటు చేసుకోండి. నడక ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. కాబట్టి రోజూ కాసేపు నడవండి. సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉండండి. అయితే మధుమేహంతో బాధపడేవారు ఉడకబెట్టిన గుడ్డును ప్రతి రోజూ తీసుకుంటే శరీరం దృఢంగా తయారు కావడమేకాకుండా రక్తంలో చక్కెర పరిమాణాలు కూడా సులభంగా తగ్గుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

కొబ్బరి పువ్వుతో ఆరోగ్యం..

కొబ్బరి పువ్వును ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం ద్వారా ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేకూరుతుంది. కొబ్బరి, కొబ్బరి నీళ్ల కంటే కొబ్బరి పువ్వులో ఎక్కువ పోషకాలు ఉంటాయి. తద్వారా రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. అలాగే సీజనల్ ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి కొబ్బరి పువ్వు పూర్తి రక్షణను అందిస్తుంది. కొబ్బరి పువ్వు ఇన్సులిన్ స్రావాన్ని ప్రేరేపిస్తుంది. ఇది రక్తంలో అదనపు చక్కెరను నియంత్రిస్తుంది. ఇది గుండెలో కొవ్వు నిల్వలను కరిగిస్తుంది. రక్తంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను కరిగిస్తుంది. గుండె జబ్బుల నుండి కాపాడుతుంది. ఒత్తిడి లేదా పని కారణంగా తినలేనప్పుడు, కొబ్బరి పువ్వు మాత్రం తీసుకుంటే పూర్తి శక్తిని ఇస్తుంది. జీర్ణ శక్తి బలహీనంగా ఉంటే కొబ్బరి పువ్వు గొప్ప ఉపశమనాన్ని ఇస్తుంది. ఇందులోని ప్రొటీన్లు, విటమిన్లు పేగులను రక్షిస్తాయి. మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. థైరాయిడ్ సమస్యలను సరిచేస్తుంది. థైరాయిడ్ స్రావాన్ని నియంత్రిస్తుంది. కొబ్బరి పువ్వు ఫ్రీ రాడికల్స్‌ను తొలగించడం ద్వారా కణాలను రక్షిస్తుంది. క్యాన్సర్‌ను నివారిస్తుంది. కొబ్బరి కిడ్నీ డ్యామేజ్ తగ్గిస్తుంది. కిడ్నీ ఇన్ఫెక్షన్లను నయం చేస్తుంది. టాక్సిన్స్‌ను బయటకు పంపి కిడ్నీలను రక్షిస్తుంది. శరీర బరువును నియంత్రిస్తుంది. ఇందులో కేలరీలు తక్కువగా ఉండటం వల్ల బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. జీవక్రియను ప్రేరేపించడం వల్ల శరీరంలో కొవ్వు పేరుకుపోకుండా త్వరగా బరువు తగ్గుతుంది. ఇందులో యాంటీ ఏజింగ్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ముడతలు, వృద్ధాప్యం, చర్మం కుంగిపోవడం మొదలైన వాటిని నివారిస్తుంది. ఎండ వల్ల చర్మం దెబ్బతినకుండా చేస్తుంది. యోగా, శ్వాస వ్యాయామాలు, వాకింగ్ చేయడం వల్ల మన హెచ్‌డిపి స్థాయిలు పెరుగుతాయి. అయితే, కొబ్బరి పువ్వులు తినడం ద్వారా 10 కిలోమీటర్లు నడిచినంత ప్రభావం పొందవచ్చు. కొబ్బరి పువ్వులో రాగి, ఇనుము, జింక్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందువల్ల, ఇది ఎర్ర కణాల సంఖ్యను పెంచుతుంది. కొవ్వు ఆమ్లం (ఫ్యాటియాసిడ్) తక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే మంచి కొలెస్ట్రాల్ మన శరీరానికి మేలు చేస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు.

అధిక బరువును తగ్గించే సరైన డైట్ ప్లాన్?

ఇక అధిక బరువును తగ్గించుకోవడానికి, మీరు ఖచ్చితంగా కొన్ని విషయాలను గుర్తుంచుకోవాలి. సరైన డైట్ ప్లాన్ అనుసరించడం, వ్యాయామం చేయడం ఇంకా అలాగే మార్నింగ్ వాక్ వెళ్లడం మొదలైనవి. ఇక సింపుల్ గా మీరు బరువు తగ్గడానికి దోసకాయను తీసుకుంటే, అది చాలా వరకు కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. కీరా డైట్ ప్లాన్ గురించి ఇప్పుడు పూర్తి వివరాలు తెలుసుందాం. మీరు తీసుకునే ఆహారంలో ఎక్కువ దోసకాయను చేర్చుకొని తీసుకుంటే మంచిది. అలాగే మీకు ఆకలిగా అనిపిస్తే, దోసకాయను కొద్దిగా ఉప్పు ఇంకా అలాగే మిరియాలతో కూడా తినవచ్చు. ఈ దోసకాయలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉన్నందు వలన ఇది ఖచ్చితంగా చాలా ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంది, అయితే ఇది శరీరంలో నీటిని ఈజీగా నిలుపుకుంటుంది. ఇంకా అలాగే దీనిలో కేలరీల గురించి చెప్పుకోవాలంటే, కేలరీల మొత్తం చాలా తక్కువనే చెప్పాలి.

బరువు పెరగడం వంటి సమస్యను అధిగమించడానికి ఇది మీకు చాలా బాగా సహాయపడుతుంది. దోసకాయలో కూడా ప్రోటీన్ చాలా ఎక్కువగా లభిస్తుంది. అందువల్ల, మీరు మళ్లీ మళ్లీ ఆకలితో ఉన్నప్పుడు ఈ దోసకాయను తినవచ్చు. దోసకాయలో కేలరీల పరిమాణం అంత ఎక్కువగా ఉండదు. అందువల్ల, దోసకాయను ఎప్పుడు కూడా తీసుకోవడం వల్ల మీరు కేలరీలను ఈజీగా బర్న్ చేయవచ్చు. ఇంకా అలాగే పెరుగుతున్న బరువుతో మీరు ఇబ్బంది పడుతుంటే, మీరు దోసకాయ డైట్ ప్లాన్‌ను ఫాలో కావచ్చు. ఎందుకంటే ఇవి తక్షణం బరువు తగ్గించడంలో చాలా బాగా సహాయపడతాయి. అయితే మీరు ఇక ఈ డైట్ ప్లాన్‌ను అనుసరించబోతున్నట్లయితే, ముందుగా మీరు ఖచ్చితంగా డాక్టర్ సలహా తీసుకొని మాత్రమే అనుసరించండి. ఇంకా అలాగే మీకు మలబద్ధకం, గ్యాస్ సమస్య లేదా అసిడిటీ వంటి కడుపు సంబంధిత సమస్యలు కనుక ఉంటే, ఈ డైట్ ప్లాన్‌ను ఫాలో అయ్యే అవకాశం లేదు. ఎందుకంటే, ఇది మీ సమస్యలను ఇంకా ఎక్కువ పెంచడానికి పని చేస్తుంది. అందుకే మీరు ఒకేసారి ఎక్కువ దోసకాయలను తినడం మానుకోండి. ఎక్కువ దోసకాయలు ఒకేసారి తింటే మీరు ఖచ్చితంగా కూడా ఉబ్బరం వంటి సమస్యలను ఎదుర్కోవచ్చు. ఎందుకంటే ఈ దోసకాయలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది, దీని వల్ల మీ పొట్ట ఎక్కువ రోజులు కూడా నిండి ఉంటుంది. ఇక అందువల్ల, మీరు ఒకేసారి ఎక్కువగా తింటే, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్య ఎక్కువగా రావచ్చు.

శనివారం తలంటు స్నానం..
చల్లని నీటిని వాడుతున్నారా?

కొంతమంది దీపావళికి మాత్రమే తలంటు స్నానం చేస్తారు. అయితే వారానికి ఒకసారి శనివారం పూట నువ్వుల నూనెతో తలంటుకుని తలస్నానం చేయడం ద్వారా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలెన్నో పొందవచ్చు. వారానికి ఒక్కసారి నువ్వుల నూనెతో తలస్నానం చేస్తే రోగాలు తగ్గి జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. కొబ్బరి నూనె స్నానం జుట్టు కుదుళ్లకు పోషకాలను అందిస్తుంది. అలాగే శరీరంలోని అధిక వేడిని దూరం చేస్తుంది. పొడి చర్మం ఉన్నవారికి తలంటుకుని స్నానం చేయడం ఒక వరం. ఆ నూనెను శరీరమంతా రాసుకుంటే చెమట వల్ల ఏర్పడే మురికి తొలగిపోతాయి. శరీరంలో వేడి తగ్గి మనసు ఉల్లాసాన్ని పొందుతుంది. కంప్యూటర్ ముందు ఎక్కువసేపు కూర్చొని పనిచేయడం వల్ల కళ్లు ఎర్రబడి ఆరోగ్యం పాడవుతుంది. కాబట్టి వారానికోసారి కొబ్బరి నూనె లేదా నువ్వులనూనెతో తలస్నానం చేయడం వల్ల దృష్టి, కంటి ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. తలంటు స్నానం అంటే తల నుంచి అరికాళ్ల వరకు నూనె రాయాలి. అరగంట సేపు ఎండలో ఉండి స్నానం చేయడం మంచి ఆరోగ్యాన్నిస్తుంది. అదేవిధంగా కొందరు నూనె రాసుకుని చల్లటి నీటితో స్నానం చేస్తుంటారు. దీని వల్ల జలుబు, ఫ్లూ వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి నూనె రాసుకున్నప్పుడల్లా వేడి నీళ్లతో తలస్నానం చేయాలి. తలంటు స్నానం చేసేటప్పుడు షాంపూలు వాడకపోవడం మంచిది. ఇవి నూనె జిగురును తొలగించవు. కాబట్టి తలంటు స్నానం చేస్తే.. శీకాకాయ పొడి, శెనగపిండిని ఉపయోగించాలి. నలంగు పిండిని శరీరానికి రాసుకుని స్నానం చేయవచ్చు. ఇలాంటి పౌడర్లను రాసుకుని స్నానం చేయడం వల్ల చర్మంలోని జిడ్డు, మురికి మొదలైనవి తొలగిపోయి చర్మం మెరిసిపోతుంది.

పాలక్ పన్నీర్ తినే
ముందు ఇది తెలుసుకోండి..

పాలక్ పన్నీర్ ను ఇష్టంగా తినే వారు ఎక్కువ మంది ఉంటారు. దాని రుచి అలా ఉంటుంది మరి. కానీ, ఈ కాంబినేషన్ మంచి రుచిని ఇస్తుందేమో కానీ, పోషకాలను శరీరం నష్టపోవాల్సి వస్తుందని అంటున్నారు న్యూట్రిషనిస్ట్ నమామి అగర్వాల్. మన దేశంలోని చాలా ప్రాంతాల్లో పాలక్ పన్నీర్ ను రోటీల్లో భాగంగా తీసుకుంటుంటారు. కాకపోతే కొన్ని రకాల కాంబినేషన్లు సరైనవో, కావో అన్నది చూసుకుని తినాల్సిందే. "ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం అంటే మంచి పోషకాలున్నవి తీసుకోవడం కాదు. సరైన పోషకాలున్న వాటిని, సరైన కాంబినేషన్ లోనే తీసుకోవాలి" అని అగర్వాల్ తెలిపారు. కొన్ని రకాల పదార్థాలు, పరస్పరం మరో పదార్థంలోని పోషకాలను శరీరం గ్రహించకుండా అడ్డుకుంటాయని ఆమె అంటున్నారు. క్యాల్షియం, ఐరన్ అలాంటి అసహజ కలయిక. పాలకూరలో ఐరన్ దండిగా ఉంటుంది. పన్నీర్ లో క్యాల్షియం ఎక్కువ. కానీ, క్యాల్షియం అన్నది ఐరన్ ను మన శరీరం తీసుకోకుండా అడ్డుపడుతుంది. కనుక పాలక్ పన్నీర్ కలిపి తీసుకున్నప్పుడు పాలకూరలో ఉండే ఐరన్ మన శరీరానికి అందకుండా పన్నీర్ లోని క్యాల్షియం అడ్డుకుంటుంది. కనుక పాలకూర ఆలూ కలిపి తీసుకోవచ్చు. అలాగే, పాలకూర కార్న్ కలిపి తీసుకోవచ్చని అగర్వాల్ సూచించారు. ఐరన్, క్యాల్షియం రెండు కూడా కుదరని కలయిక అని ఇతర పోషకాహార నిపుణులు కూడా స్పష్టం చేస్తున్నారు. అలాగే, ఐరన్ మాత్రలను పాలు, టీ, కాఫీలతో కలిపి తీసుకోకూడదు.

ఆర్థిక అసమానతల భారతం

ప్రపంచ మానవాళికి పట్టిన చీడపీడలు పేదరిక అగచాట్లు. అనేక దేశాల్లో పేదరికమనే కారుచీకటి కమ్మేసింది. భారత దేశం ఎదుర్కొంటున్న పలు సమస్యల్లో పేదరికంతో పాటు అధిక జనాభా, నిరుద్యోగం, అనారోగ్యం, ఆహార అభద్రత లాంటివి అనాదిగా వెంటాడుతూనే ఉంటున్నాయి. భారతానికే సవాళుగా నిలిచిన ఆర్థిక, సామాజిక, సాంస్కృతిక, రాజకీయ, లింగ అసమానతలు దేశాభివృద్ధికి ప్రతిబంధకాలుగా నిలుస్తున్నాయి. మన దేశ జనాభా అనుభవిస్తున్న ప్రధాన సమస్యగా 'ఆదాయ అసమానతలు (ఇన్‌కమ్ ఇనీక్వాలిటీస్)' గుర్తించబడినవి. వ్యక్తుల మధ్య సంపద, ఆదాయాల్లో అపారమైన తేడాలు ఉండడాన్ని ఆదాయ అసమానతలుగా గుర్తిస్తారు. ఆదాయ, సంపదల వ్యత్యాసాలు ఉన్న సమాజంలో అసంతృప్తులు, అశాంతి పెరుగుతాయి. ప్రపంచ సంపదలో 82 శాతం ఒక శాతం జనాభా చెంతనే ఉండగా, దాదాపు సగం జనాభా (370 కోట్లు) పేదరికంలో మగ్గుతున్నారని తేలింది. గత దశాబ్దంలో కుబేరుల ఆదాయం 6 రెట్లు పెరగగా, సాధారణ శ్రామికవర్గ ఆదాయం ఏటా 2 శాతం మాత్రమే పెరిగింది.

భారతదేశ సంపద:

ప్రపంచ బిలియనీర్ల జాబితాలో ఇండియా 3వ స్థానంలో (అమెరికా, చైనా తరువాత) ఉన్నది. అయినప్పటికీ భారత్‌లో కోవిడ్-19 కారణంగా 75 మిలియన్ల పేదలు అదనంగా పెరిగారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 689 మిలియన్ల కడుపేదలు ఉండగా, ఇండియాలో వారి సంఖ్య 139 మిలియన్లు (20 శాతం) ఉన్నది. ప్రపంచ జనాభాలో 17.8 శాతం ఇండియన్లు ఉన్న విషయం మనకు తెలుసు. ఇండియాలో 2019 ఏడాదిలో 102 ముంది బిలియనీర్లు ఉండగా, 2020లో వారి సంఖ్య 140కి పెరిగి, వారి సంపద దాదాపు రెట్టింపు (596 బిలియన్ డాలర్లు) అయ్యింది. భారత దేశంలో 73 శాతం సంపద 1 శాతం జనాభా వద్దనే ఉన్నదని, 67 కోట్ల భారతీయులు (దాదాపు 50 శాతం) పేదరికంలో ముగ్గుతున్నారని సర్వే ఫలితాలు వివరిస్తున్నాయి. ప్రపంచ ఇనీక్వాలిటీ ల్యాబ్ రిపోర్ట్ ప్రకారం 1980ల్లో చేపట్టిన ఆర్థిక సరళీకరణ విధానం అనంతరం అత్యధిక జనాభా కలిగిన ఇండియా, చైనాల్లో ఆదాయ అసమానతలు క్రమంగా పెరిగాయని విశ్లేషించారు. 1980ల్లో ధనికుల ఆదాయం 30 శాతం, 2019లో 56 శాతం వృద్ధి కావడం గమనించారు. కులమత వివక్షల కారణంగా భారతదేశంలో ఆదాయ అసమానతలు పెరుగుతున్నాయని నిర్ధారించారు. మన దేశంలోన 22.3 శాతం హిందువుల వద్ద 47 శాతం దేశ సంపద ఉందని, 7.8 శాతం ఉన్న హిందూ యస్‌టీ వర్గం వద్ద 3.7 శాతం సంపద మాత్రమే ఉందని తేలింది. మన దేశంలోని మహారాష్ట్ర, యూపీ, కేరళ, తమిళనాడు, హర్యానా రాష్ట్రాల్లోనే 50 శాతం వరకు సంపద దాగి ఉందని వివరిస్తున్నారు.

ఆదాయ అసమానతలకు కారణాలు:

ఆదాయ అసమానతలు మ్నెగ్గలు తొడగడానికి ముఖ్య కారణంగా నిరుద్యోగం, అండర్‌ఎంప్లాయ్‌మెంట్ సమస్యలను తొలుత గుర్తించారు. అర్హతకు తగిన ఉద్యోగం లభిస్తేనే ఆదాయాలు పెరుగుతూ, అసమానతలు తగ్గుతూ, క్రియాశీలతలు/ఉత్పత్తులు/సాఫల్యతలు పెరుగుతాయి. శ్రమ దోపిడీతో ఆదాయాలు, నిరుపేదల శరీరాలు కుంచించుకు పోవడం చూస్తున్నాం. పేదరికం, నిరుద్యోగం, అసమానతలు విడదీయరాని సంబంధాన్ని కలిగి ఉంటాయి. ఉద్యోగాల కల్పన, పనికి తగ్గ వేతనాలు దొరికితేనే ఆదాయ అసమానతలు తగ్గుతాయని గమనించాలి. పారిశ్రామిక, వ్యవసాయ లాభాలు, ఆదాయాలు తగ్గితే శ్రామికులు/దినసరి కూలీలకు ఆదాయాల్లో భారీ కోతలు విధించబడతాయని తెలుసు కోవాలి. ఒక వేళ లాభాలు పెరిగినా ఉద్యోగులు/శ్రామిక వర్గాల వేతనాలు పెరగడంలేదు. కుబేరులు ఆదాయాలకు తగిన పన్నులు కట్టకుండా, దొడ్డి దారిన పన్నులను ఎగవేయడం పరిపాటిగా కనిపించడంతో ప్రభుత్వ ఆదాయాలకు గండి పడడం, పేదలకు అభివృద్ధి ఫలాలు అందకపోవడం జరుగుతోంది.

ఆదాయ అసమానతల దుష్పరిణామాలు:

రాజ్యాంగం ప్రసాదించిన సామాజిక సమానత్వం, సమాన అవకాశాల కల్పన, సంపద సమానంగా పంపిణీ కావడం లాంటి హక్కులు నేటికీ కాగితాల్లోనే దాగి ఉన్నాయి. ప్రాంతీయ అసమానతలతో పాటు అవకాశాల్లో అసమానతలు దేశ సమాఖ్య స్ఫూర్తి పునాదులను బలహీనపరుస్తున్నాయి. ప్రభుత్వాలు సామాజిక, ఆర్థిక సమానత్వ సాధనకు భూసంస్కరణలు, సామాజిక భద్రత, పెన్షన్లు, నైపుణ్య శిక్షణల వంటి తగు పటిష్ట చర్యలను తీసుకోవాలి. అత్యంత కుబేరుల(సూపర్ రిచ్)కు రాయితీల రూపంలో కొమ్ముకాయకుండా, వారి సంపద నుంచి అధిక అనువంశిక పన్నులను విధించాలి. పారిశ్రామిక, ఔత్సాహిక వర్గాలను చేయూతను ఇవ్వడం, పన్నుల వసూళ్లను అమలు పరచడం జరగాలి. అదాని, అంబానీ లాంటి పారిశ్రామిక కుబేరుల చేతుల్లో ప్రభుత్వాలు కీలు బొమ్మలు కావడం అసమానతల పోషణకు ఆజ్యం పోస్తూనే ఆదాయాలు పెంచుకోవడం, వ్యయాలు తగ్గించుకోవడం, లాభాలు పొందడం సంపన్నులకు సర్వసాధారణం అవుతున్నది.

ఆదాయ అసమానతల తగ్గింపు మార్గాలు:

ప్రభుత్వాలు తమ పాలసీలను అమలు పరచడంతో పాటు కుబేరుల నుంచి ఆదాయ పన్ను చట్టాల ప్రకారం వసూలు చేయడంలో కఠినంగా వ్యవహరించాలి. విద్య, వైద్య రంగాలకు పెద్ద పీట వేయాలి. కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు జోడెడ్లలా సమన్వయంతో పని చేయాలేగాని, రైలు పట్టాల్లా సమాంతరంగా పని చేయకూడదని తెలుసుకోవాలి. ఆదాయ అసమానతలను రూపుమాపడానికి అన్ని వర్గాల ప్రజలకు కావలసిన పాలసీలను 'నీతి ఆయోగ్' తీసుకురావడానికి చొరవ చూపాల్సి ఉంది. నిరుపేద వర్గాలకు పని కల్పన, పనికి తగిన ఆకర్షణీయ వేతనాలు, అన్ని వర్గాల సమాంతర సుస్థిరాభివృద్ధి సత్వరమే జరగాలి. ఆర్థిక, ఆదాయ సమానత్వ సాధనలో దేశ ప్రజలందరూ తమ తమ హక్కులతో పాటు బాధ్యతలను నిర్వహించాలి. ఆదాయ అసమానతలు భరతజాతికి పట్టిన చీడపీడలని, వాటి నిర్మూలనకు బహుముఖీన కోణాల్లో పని చేయాల్సి ఉందని గుర్తుంచుకోవాలి.

౹ామరో సినిమా డైరక్ట్ ఓటీటీ రిలీజ్

పారిశుధ్య కార్మికుల కష్టాలను కళ్ళకు కట్టినట్టు చూపించేలా తెరకెక్కిన చిత్రం 'విట్ నెస్'. అత్యంత అమానవీయ పద్ధతుల్లో కాల్వలు శుభ్రం చేస్తుంటారు. ప్రాణాలకు తెగించి మరీ మురుగు కాల్వలు శుభ్రం చేస్తుంటారు. అనేక చర్యలు, విధానాలు అమలులో ఉన్నప్పటికీ, దీనివల్ల ప్రతి సంవత్సరం ఎందరో కార్మికులు ప్రాణాలు పోగొట్టుకుంటున్నారు. ఈ సమస్య ఆధారంగా తెరకెక్కిన సినిమా 'విట్ నెస్'. ఇప్పుడీ సినిమా నేరుగా ఓటీటీలో రిలీజ్ అవుతోంది. డిసెంబర్ 9 నుంచి తమిళం, తెలుగు, మలయాళం, కన్నడ భాషల్లో స్ట్రీమింగ్ అవుతుంది. పార్థిబన్ అనే 20 ఏళ్ల కుర్రాడు రెసిడెన్షియల్ అపార్ట్‌మెంట్ సెప్టిక్ ట్యాంక్‌ను క్లీన్ చేస్తూ మరణిస్తాడు. ఆ కుర్రాడి మరణానంతరం, అతని తల్లి ఇంద్రాణి న్యాయం కోసం పోరాడుతుంది. ఆ పోరాటంలో ఆమె గెలిచిందో లేదో తెలియాలంటే 'విట్ నెస్' సినిమా చూడాలి. పీపుల్ మీడియా బ్యానర్ పై ప్రముఖ నిర్మాత టి.జి. విశ్వ ప్రసాద్ నిర్మించిన ఈ చిత్రానికి దర్శకుడిగా, సినిమాటోగ్రాఫర్ గా దీపక్ వ్యవహరించాడు. ఈ చిత్రంలో శ్రద్ధా శ్రీనాథ్, రోహిణి, షణ్ముగ రాజా, అజగం పెరుమాళ్, సెల్వ తదితరులు నటించారు.

కృష్ణచైతన్య నుంచి మరో సినిమా

పాటల రచయితగా, కథా రచయితగా, డైలాగ్ రైటర్ గా, దర్శకుడిగా ఇండస్ట్రీలో కృష్ణ చైతన్యకు మంచి పేరుంది. ఇంతకుముందు రౌడీ ఫెలో, ఛల్ మోహన్ రంగ సినిమాలతో పేరు తెచ్చుకున్నాడు ఈ దర్శకుడు. ఇప్పుడు మరో సినిమాతో ప్రేక్షకుల ముందుకొస్తున్నాడు. విశ్వంత్ దుద్దుంపూడి, శ్రీత ఘోష్, శుభ శ్రీ హీరోహీరోయిన్లుగా ఓ సినిమా తీశాడు కృష్ణచైతన్య. ఈ సినిమాకు కథ వెనుక కథ అనే టైటిల్ ఫిక్స్ చేశారు. తాజాగా హైదరాబాద్ లో టైటిల్ లోగోను లాంచ్ చేశారు. యాక్షన్ క్రైమ్ థ్రిల్లర్ గా తెరకెక్కింది కథ మాటలు కూడా అందించాడు. టైటిల్ పోస్టర్ ఆసక్తికరంగా ఉంది. సినిమాలో సునీల్ కీలక పాత్ర పోషించాడు. అలీ, సత్యంరాజేశ్, జయప్రకాష్, రఘుబాబు, మధునందన్ లాంటి నటులు ఇతర ముఖ్యపాత్రల్లో కనిపించనున్నారు. ఈ సినిమాకు శ్రవణ్ భరధ్వాజ్ సంగీతం అందించాడు. త్వరలోనే సినిమా నుంచి లిరికల్ వీడియోస్ ను ఒక్కొక్కటిగా విడుదల చేస్తారు.

బుట్ట బొమ్మ ఆశలన్ని ఆ సినిమా పైనే?

తెలుగులో ఇప్పటికే సాదాసీదా హీరోయిన్గా ఎంట్రీ ఇచ్చి తెలుగు ప్రేక్షకుల బుట్ట బొమ్మగా మారిపోయిన పూజా హెగ్డే స్టార్ హీరోలు అందరి సినిమాల్లో అవకాశాలు దక్కించుకుంటుంది. ఇప్పటికే అందరూ స్టార్ హీరోలతో జతకట్టింది ఈ ముద్దుగుమ్మ. ఇకపోతే ఇప్పుడు బాలీవుడ్ లో తన అదృష్టాన్ని పరీక్షించుకునేందుకు సిద్ధమైంది అన్న విషయం తెలిసిందే. ఈ క్రమంలోనే అక్కడ కూడా వరుస అవకాశాలు అందుకుంటుంది. అయితే ఎంతలా అవకాశాలు అందుకున్న అక్కడ హవా నడిపించాలంటే మాత్రం సక్సెస్ కూడా అంతే ముఖ్యం. ఈ క్రమంలోనే బాలీవుడ్లో పలు సినిమాలతో పూజా హెగ్డే అలరించినప్పటికీ ఎందుకో ఆశించిన స్థాయిలో హిట్ మాత్రం కొట్టలేకపోయింది అని చెప్పాలి. అయితే ఇటీవల కాలంలో వరుస ఫ్లాపులతో సతమతమవుతున్నప్పటికీ ఆమెకు అవకాశాల హోరు మాత్రం ఎక్కడ తగ్గడం లేదు. ఇకపోతే గత కొంతకాలం నుంచి సక్సెస్ లేక దిగాలుగా ఉన్న బుట్ట బొమ్మ ఇక ఇప్పుడు ఒక్క సినిమా పైనే భారీగా ఆశలు పెట్టుకుంది అన్నది మాత్రం తెలుస్తుంది. ఇటీవల పూజా హెగ్డే సర్కస్ అనే సినిమాలో నటించింది అన్న విషయం తెలిసిందే. రోహిత్ శెట్టి దర్శకత్వంలో రణ్ వీర్ సింగ్ హీరోగా.. ఫ్యామిలీ ఎంటర్టైనర్ గా తెరకెక్కింది ఈ సినిమా. ఇక ఈ సినిమాలో హీరోయిన్ గా నటిస్తుంది పూజ హెగ్డే. ఈ సినిమాతో సూపర్ హిట్ సాధించాలని ఎన్నో కలలు కంటుంది ఈ ముద్దుగుమ్మ. ఎందుకంటే ఈ సినిమాతో విజయం దక్కితే ఇక బాలీవుడ్లో మరికొంత కాలం తన జెండా ఎగరేయవచ్చు అని ఆలోచనలో ఉందట ఈ ముద్దుగుమ్మ. ఈనెల 23వ తేదీన ఈ సినిమా ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది. అయితే హృతిక్ రోషన్ లాంటి పెద్ద హీరోతో జతకట్టి ఒక భారీ సినిమాతో బాలీవుడ్లో అడుగుపెట్టిన ఈ ముద్దుగుమ్మకు మొదటి అడుగులోనే చేదు అనుభవం నటించింది. సినిమా అట్టర్ ఫ్లాప్ కావడంతో చివరికి మళ్ళీ టాలీవుడ్ లో అడుగుపెట్టి నిలదొక్కుకుంది. ఇక ఇప్పుడు మళ్లీ బాలీవుడ్ వైపు అడుగులు వేస్తోంది.

రాజమౌళి దృష్టిలో మారని మహేష్ !

రాజమౌళి సినిమాలలో నటించే హీరోలు చాల త్యాగాలు చాల కష్టాలు పడవలసి వస్తుంది. 'బాహుబలి' లో ప్రభాస్రానా లు నటిస్తున్నప్పుడు వారి లుక్ లో పూర్తి మార్పులు తీసుకు రావడానికి ఏకంగా రానా ప్రభాస్ లతో రోజుకు 20 కోడి గుడ్లు తినే స్థాయిలో వారిని మార్చుకున్నాడు. 'ఆర్ ఆర్ ఆర్' జూనియర్ చరణ్ లను డిఫరెంట్ లుక్ లో చూపించడానికి జూనియర్ కు గుబురు గడ్డం చరణ్ కు డిఫరెంట్ మీసకట్టు తో పాటు వారిద్దరి ఫిజిక్ లో విపరీతమైన మార్పులు తీసుకు వచ్చి సిక్స్ ప్యాక్ బాడీ లతో చాల డిఫరెంట్ గా చూపించాడు. దీనితో వచ్చే సంవత్సరం ప్రారంభంకాబోతున్న మహేష్ రాజమౌళిల మూవీలో మహేష్ ఎలాంటి గెటప్ తో కనిపిస్తాడో మహేష్ సిక్స్ ప్యాక్ లో కనిపించడానికి ఒప్పుకున్నాడా అన్నసందేహాలు చాలామందికి ఉన్నాయి.

ఇప్పుడు ఆ సందేహాలకు రాజమౌళి అమెరికాలో తనను కలిసిన కొందరు ప్రముఖ ఎన్ఆర్ఐ లకు జక్కన్న చెప్పిన మాటలతో సమాధానాలు దొరికినట్లు తెలుస్తోంది. వచ్చే సంవత్సరం తాను మహేష్ తో తీయబోతున్న మూవీ కథ 'ట్రావెల్ ఎడ్వంచర్' అని అది దట్టమైన ఆఫ్రికా అరణ్యాల నేపధ్యంలో ఈమూవీ కథ ఉంటుందని చెప్పినట్లు టాక్. అయితే ఈమూవీలో మహేష్ లుక్ లో ఎటువంటి మార్పులు ఉండవని కేవలం కొద్దిగా హెయిర్ స్టైల్ మాత్రం మార్చే ఆలోచన ఉన్నట్లు సమాచారం. ఇక ఈసినిమా బడ్జెట్ ఇప్పటివరకు తాను తీసిన సినిమాల బడ్జెట్ కంటే చాల ఎక్కువగా ఉంటుందని వచ్చే సంవత్సరం ద్వితీయార్థంలో ప్రారంభం అయ్యే ఈమూవీ 2024లో విడుదల అవుతుందని చెప్పినట్లు తెలుస్తోంది. అయితే ఈమూవీ కథకు సంబంధించి కేవలం లైన్ మాత్రమే అనుకున్నామని ఇంకా ఈమూవీ స్క్రిప్ట్ పూర్తి అవ్వడానికి చాల సమయం పట్టే ఆస్కారం ఉంది అని కూడ చెప్పినట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. రాజమౌళి తో సినిమా అంటే కనీసం రెండు సంవత్సరాలు పట్టే నేపద్యంలో ఈమూవీ 2025లో విడుదలైన ఆశ్చర్యం లేదు అనుకోవాలి.

త్వరలో ఆ బుల్లితెర నటి పెళ్లి అంటా..!

ఈమధ్య సెలబ్రిటీలు పెళ్లిల విషయంలో ఏ మాత్రం మొహమాటం పడకుండా బయటికి చెప్పేస్తున్నారు. మామూలుగా కొందరైతే రహస్యంగా పెళ్లి చేసుకొని బాగా షాక్ ఇస్తారు. కానీ ఈమధ్య అలా లేదు. ముందుగానే రిలేషన్ షిప్ లో ఉన్న విషయాన్ని బయట పెడుతూ పెళ్లి సమయాన్ని కూడా తెలుపుతున్నారు కొందరు నటులు. అయితే తాజాగా బుల్లితెర నటి రోహిణి కూడా తన పెళ్లి గురించి ప్రకటించింది. ఇంతకు అసలు విషయం ఏంటో తెలుసుకుందాం రండి. బుల్లితెర నటిగా, బిగ్ బాస్ కంటెస్టెంట్ గా రోహిణి తనకంటూ ఒక ప్రత్యేక గుర్తింపు సొంతం చేసుకుంది. ముఖ్యంగా తన మాట తీరుతో అందరినీ బాగా ఆకట్టుకుంటుంది. మొదట్లో సీరియల్స్ ద్వారా నటిగా అడుగు పెట్టింది రోహిణి. గతంలో తను నటించిన కొంచెం ఇష్టం.. కొంచెం కష్టం సీరియల్ తో మాత్రం తన మాట తీరుతో మంచి క్రేజ్ సంపాదించుకుంది అని చెప్పొచ్చు. ఆ తర్వాత పలు సీరియల్లలో కూడా నటించింది. ఇక మాటీవీలో శ్రీనివాస కళ్యాణం అనే సీరియల్ తో తనలోని నటస్వరూపాన్ని కూడా బయటకు పెట్టింది. తర్వాత ఇన్స్పెక్టర్ కిరణ్ అనే సీరియల్ లో పోలీస్ పాత్రలో నటించింది. ఇక జీ తెలుగు కుటుంబ అవార్డ్స్ లో ఎన్నో అవార్డులను సంపాదించుకుంది. సీరియల్స్ తోనే కాకుండా తన కెరీర్ లో ఇంకా బాగా ఎదగాలని బిగ్ బాస్ వరకు వెళ్ళింది. కానీ నాలుగో వారానికి తిరిగి వచ్చేసింది.

బిగ్ బాస్ తర్వాత కూడా రోహిణికి అనుకున్నంత అవకాశాలు రాలేదు అని చెప్పొచ్చు. ముఖ్యంగా బుల్లితెరపై సీరియల్స్ లలో మళ్ళీ కనిపించలేదు. ఇక వెండితెరపై అవకాశాలు రావడంతోకొన్ని సినిమాల్లో సైడ్ క్యారెక్టర్ లో నటించింది. ఇక బుల్లితెరపై మాత్రం జబర్దస్త్ లో లేడీ కమెడియన్ గా అవకాశం అందుకుంది. అందులో తన కామెడీతో బాగా నవ్విస్తూ ఉంటుంది. జబర్దస్త్ తో పాటు ఇతర కామెడీ షో లలో కూడా ఈమె ఎక్కువుగా కనిపిస్తూ ఉంటుంది రోహిణి. ఈమెకు బుల్లితెరపై మంచి ఫాలోయింగ్ కూడా ఉంది. కేవలం బుల్లితెరపైనే కాకుండా సోషల్ మీడియా ద్వారా కూడా తన ఫాలోవర్స్ కి టచ్ లో ఉంటుంది. సోషల్ మీడియాలో రోహిణి బాగా యాక్టివ్ గా కనిపిస్తుంది. సోషల్ మీడియా ఖాతాలో తన ఫోటోలను, వీడియోలను ఎప్పటికప్పుడు పెడుతూ బాగా సందడి చేస్తుంది.

ప్రతిరోజు ఈ నియమాలను పాటిస్తే చాలు..?

చాలామంది ఎంత సంపాదించినా కూడా ఆర్థిక సమస్యలతో బాధపడుతూ ఉంటారు. ఎంత సంపాదించినా కూడా ప్రశాంతత లేదని, సంపాదించిన డబ్బు వచ్చినట్టుగానే వెళ్ళిపోతుంది అని బాధపడుతూ ఉంటారు.అయితే ప్రతి ఒక్కరు లక్ష్మీదేవి అనుగ్రహం లభించాలి అని కోరుకుంటూ ఉంటారు. లక్ష్మీదేవి అనుగ్రహం కలిగితే వారి ఇంట్లో సిరిసంపదలకు లోటు ఉండదు. అయితే లక్ష్మీదేవి అనుగ్రహం పొందడానికి శాస్త్రాలలో ఎన్నో రకాల విషయాలను చెప్పబడిన విషయం తెలిసిందే. లక్ష్మీదేవి చంచలమైనది. దీంతో చాలామంది లక్ష్మీదేవిని సంతోష పెట్టడానికి అనేక రకాల నియమాలను పాటిస్తూ ఉంటారు. లక్ష్మీదేవి అనుగ్రహం కలగాలి అన్న అలాగే ఇంట్లో సంపదలకు ఎటువంటి లోటు లేకుండా ఉండాలి అంటే కొన్ని రకాల పరిహారాలు పాటించాల్సిందే. మరి లక్ష్మీదేవి అనుగ్రహం కోసం ఎటువంటి పరిహారాలను పాటించాలో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. ప్రేమ, శాంతి, ఆనందం ఉండే ఇంట్లో ఎప్పుడూ లక్ష్మీదేవి కొలువై ఉంటుంది. సుఖ సంతోషాలతో నివసించే వారిని తప్పకుండా లక్ష్మీదేవి అనుగ్రహిస్తుంది. అయితే ప్రతిరోజు ఉదయాన్నే తల స్నానం చేసి ఆ తర్వాత శుభ్రమైన బట్టలు ధరించాలి. ఆ తర్వాత విష్ణువును లక్ష్మీదేవిని పూజించాలి. లక్ష్మీదేవికి పూజ చేసేటప్పుడు ఆమెకు ఎంతో ఇష్టమైన తామర పువ్వును భక్తితో సమర్పించాలి. అనంతరం శ్రీ సూక్తాన్ని పఠించాలి. ఈ విధంగా ఎవరైతే చేస్తారో ఆ ఇంట్లో డబ్బుకు లోటు ఉండదు. అదేవిధంగా ప్రతిరోజు ఉదయం స్నానం చేసిన తర్వాత ఇంటి ముఖద్వారం వద్ద గంగా జలాన్ని చల్లి పసుపు కుంకుమతో ప్రవేశ ద్వారం వద్ద స్వస్తిక్ గుర్తును వేయాలి. ఈ విధంగా చేయడం వల్ల ఇంట్లో ప్రతికూల శక్తిని నాశనం చేస్తుంది. అలాగే కుటుంబంలోని వారు ఆనందంగా ఉంటారు. అలాగే ఇంట్లో ఉండే పెద్దలను, ఆహారాన్ని ఎప్పుడు గౌరవించాలి. అలాగే సలహాలు లేని ఇంట్లో సానుకూల శక్తి ఉంటుంది. అలాగే మహిళలు పూజ తర్వాత పొయ్యిని పూజించడం వల్ల సంపద ఆహారం ఉంటుంది. పురాణాల ప్రకారం విష్ణువుతుల తులసిని పెళ్లి చేసుకున్నాడు. తులసి లక్ష్మీదేవిని ద్వేషిస్తుందట. తులసిని ఐశ్వర్య దేవత పూజలో ఉపయోగిస్తే కోపం వస్తుందని నమ్ముతారు. అలాగే లక్ష్మీదేవికి ఎర్రని పువ్వు చాలా ప్రీతికరమైనది. లక్ష్మీదేవిని ఎర్రటి పూలతో మాత్రమే పూజించడం ఎంతో మంచిది.

ఢిల్లీ చుట్టూ జంగిల్ సఫారీ ప్రదేశాలు

శీతాకాలం వచ్చేసింది. ఈ సీజన్‌లో, ప్రజలు తమకు ఇష్టమైన చోటకు విహారయాత్రలు ప్లాన్ చేస్తూ ఉంటారు.తమ గమ్యాన్ని ఎంచుకునేందుకు చాలా ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతారు. కొందరు హిల్‌స్టేషన్‌కు వెళ్లి మంచు కురవడాన్ని ఆస్వాదించాలనుకుంటే, మరికొందరు తీరప్రాంతాలలో వెకేషన్‌ను ఎంజాయ్ చేయడానికి ఇష్టపడతారు.అదే సమయంలో వన్యప్రాణులను దగ్గరగా చూసేందుకు కొందరు జంగిల్ సఫారీకి వెళ్తుంటారు. ఇలాంటివారి కోసం ఢిల్లీ చుట్టుపక్కల ఉన్న అన్ని వన్యప్రాణి సంరక్షణ కేంద్రాలను సిద్ధం చేస్తున్నారు అధికారులు. ఈ సీజన్‌లో ప్రత్యేకంగా ఎంజాయ్ చేసేందుకు పర్యాటకుల కోసం అనేక సౌకర్యాలను ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. మీరు కూడా జంగిల్ సఫారీకి వెళ్లాలనుకుంటే, ఢిల్లీ చుట్టూ ఉన్న ఈ జాతీయ పార్కులను సందర్శించవచ్చు.

పిలిభిత్ టైగర్ రిజర్వ్: జంగిల్ సఫారీలో టైగర్‌ని చూడాలనుకుంటే మీరు పిలిభిత్ టైగర్ రిజర్వ్‌ని సందర్శించవచ్చు. ఈ టైగర్ రిజర్వ్ ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని పిలిభిత్ మరియు షాజహాన్‌పూర్ జిల్లాల్లో ఉంది. పిలిభిత్ టైగర్ రిజర్వ్ శీతాకాలంలో ఉదయం 6 నుండి 10 గంటల వరకు తెరవబడుతుంది. మధ్యాహ్నం 2:30 నుంచి సూర్యాస్తమయం వరకు ఉంటుంది. ఆన్‌లైన్‌లో కూడా టికెట్ బుకింగ్ చేసుకోవచ్చు. పిలిభిత్ టైగర్ రిజర్వ్‌లో గంభీరమైన దృశ్యానికి నిలువుటద్దమైన బెంగాల్ టైగర్‌ను దగ్గరగా చూసే అవకాశం ఉంటుంది. అడవి నక్క, మొసలి, ఘరియల్, జింక, ఎలుగుబంటి మొదలైన వన్యప్రాణులను చూడవచ్చు. జంగిల్ సఫారీ సమయంలో ప్రయాణాన్ని గుర్తుండిపోయేలా చేయడానికి, ఖచ్చితంగా మీతో కెమెరాను తీసుకెళ్లండి.

ఇతావహ్ లయన్ సఫారీ: మీరు సింహాన్ని నేరుగా చూడటానికి ఇతావహ్ లయన్ సఫారీకి వెళ్లాల్సిందే. ఢిల్లీ నుండి ఇక్కడకు 314 కిలోమీటర్ల దూరం ఉంటుంది. రోడ్డు, రైలు మరియు వాయు మార్గాల ద్వారా ఇతావహ్ చేరుకోవచ్చు. ఇక్కడి నుండి సమీప విమానాశ్రయం కాన్పూర్. ఇతావహ్ లయన్ సఫారీలో 4డి థియేటర్ కూడా ఉండటం అతిపెద్ద విశేషం. ప్రత్యకంగా ఏర్పాటు చేయబడిన ఈ థియేటర్ పిల్లలను, విద్యార్థులను ఎంతగానో ఆకర్షిస్తుంది. అంతేకాదు, ఇక్కడ మీరు వన్యప్రాణులను దగ్గరగా చూడగలరు. ఈ జర్నీలో సింహంతోపాటు జింకలు, ఎలుగుబంటి మరియు చిరుతపులి ప్రధాన వన్యప్రాణులతో సహా ఇతర జీవులను చూడవచ్చు. పచ్చని గడ్డితో నిండిన పచ్చికబయళ్లు పర్యాటకుల మనసును కట్టిపడేస్తాయి.

పన్నా టైగర్ రిజర్వ్: ఈ టైగర్ రిజర్వ్ మధ్యప్రదేశ్‌లోని పన్నా జిల్లాలో ఉంది. ఈ అభయారణ్యం 1981 సంవత్సరంలో ఏర్పాటు చేయబడింది. 1994లో ప్రభుత్వం పన్నాను టైగర్ రిజర్వ్‌గా ప్రకటించింది. ఢిల్లీ నుండి పన్నా దూరం 700 కిలోమీటర్లు ఉంటుంది. మీరు విమానంలో తక్కువ సమయంలో పన్నా చేరుకోవచ్చు. ప్రత్యామ్నాయంగా, వారాంతపు ప్రయాణాలకు రైలులో కూడా పన్నా చేరుకోవచ్చు. ఈ టైగర్ రిజర్వ్ 542 చదరపు కిలోమీటర్లలో విస్తరించి, కెన్ నది ఈ అభయారణ్యం సమీపంలో ఉంది. పన్నా టైగర్ రిజర్వ్‌లో సింహం, జింక, ఎలుగుబంటి, రాబందు, హంస, చితాల్, చింకారా, నీల్‌గై మొదలైన అడవి జంతువులను చూడవచ్చు. అరుదైన పక్షిజాతులకు పన్నా టైగర్ రిజర్వ్ ఆవాసంగా నిలుస్తోంది. ఇక్కడి పక్షుల కిలకిలారావాలు సందర్శకులకు అదనపు ఆకర్షణగా చెప్పొచ్చు.

సోంపు గింజలతో ఆరోగ్య చిట్కాలు..!

మనలో చాలా మంది మాంసాహారం తిన్న తర్వాత సోంపును తింటుంటారు. సోంపు తీసుకుంటే, అది త్వరగా జీర్ణమవుతుంది. ఐతే కేవలం ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడమే కాదు, సోంపు వల్ల మన శరీరానికి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయి. దాదాపు అందరి ఇళ్లలోనూ సోంపు ఉంటుంది. ఇందులో కాల్షియం, ఐరన్, సోడియం, పొటాషియం వంటి అనేక పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇది ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. అనేక రోగాల నుంచి మనల్ని కాపాడుతుంది. సోంపు ను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల గుండెకు మేలు జరుగుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఇందులో ఉండే పొటాషియం శరీరంలోని రక్తపోటును నియంత్రించి గుండెను ఆరోగ్యవంతంగా ఉంచుతుంది.సోంపు ను తీసుకోవడం వల్ల ఒంటికి చలువ చేస్తుంది. శరీరంలో వేడి తగ్గుతుంది. అందువల్ల వర్షాకాల, శీతాకాలంలో కంటే వేసవి కాలంలో సోంపును ఎక్కువగా వినియోగిస్తారు. కంటి చూపునకు కూడా సోంపు మేలు చేస్తుంది. దృష్టి లోపాలను తగ్గిస్తుంది. సోంపులో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఫైబర్ అధికంగా ఉండే పదార్థాలను తింటే స్థలకాయ సమస్య తగ్గుతుందన్న విషయం తెలిసిందే. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, రోజూ ఖాళీ కడుపుతో సోంపు తినడం వల్ల రక్తంలో ఉన్న మలినాలు తొలగిపోతాయి. దీని వల్ల చర్మం కూడా మెరుస్తుంది. ఉదర సంబంధ సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఎవరైనా నోటి దుర్వాసనతో ఇబ్బంది పడుతున్నట్లయితే సోంపు తినాలి. అది మౌత్ ఫ్రెష్‌నర్ గా పనిచేస్తుంది. శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి.. అనేక రోగాలను దూరం చేస్తుంది. మీకు మతి మరుపు సమస్య ఉంటే.. బాదం, సోంపు, చక్కెరను సమాన పరిమాణంలో తీసుకొని పొడి చేసుకోవాలి. దానిని భోజనం తర్వాత ఒక టీ స్పూన్ తినాలి. ఇలా చేస్తే మీ జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది.

బాల్యాన్ని మింగేస్తున్న కేన్సర్

ఒకప్పుడు గొప్పింట్లో కనిపించే 'కేన్సర్' భూతం, ఇప్పుడు పేద ధనిక తేడా లేకుండా బాల్యాన్ని కూడా మింగేస్తోంది. లుకేమియా, మెదడు కేన్సర్, లింఫోమా, న్యూరోబ్లాస్టోమా, విల్మ్స్ ట్యూమర్ వంటి కేన్సర్లు చిన్నారులను నులిపెడుతున్నాయి. బలహీన ఆరోగ్య వ్యవస్థ కలిగిన తక్కువ, మధ్య ఆదాయ దేశాల్లోనే బాల్య కేన్సర్ల భారం అధికంగా ఉంది. మన దేశంలో మొత్తం కేన్సర్ కేసుల్లో 1.6 నుంచి 4.8 శాతం వరకు పదిహేనేళ్ల కంటే తక్కువ వయస్సు పిల్లల్లో కనిపిస్తోంది. పది శాతం కేసులు మాత్రమే జన్యుపరమైన కారణాల వల్ల సంభవిస్తున్నాయి. దాదిలోపు పిల్లల్లో తలెత్తే కేన్సర్లలో 'న్యూరోబ్లాస్టోమా' ఒకటి. నాలుగేళ్లలోపు పిల్లల్లో లుకేమియా సాధారణంకాగా, 916 ఏళ్ల పిల్లల్లో బోన్ కేన్సర్లు అధికంగా ఉంటున్నాయి. ప్రతి ఏటా సుమారు 75 వేల మంది పిల్లలు కేన్సర్‌కు గురవుతున్నట్లు 'ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ' తెలిపింది. గ్లోబల్ చైల్డ్ హుడ్ కేన్సర్ నిష్పత్తిలో కనీసం 20 శాతం కేసులు మన దేశంలోనే ఉన్నాయి. 514 ఏళ్ల పిల్లల్లో సుమారు 50 శాతం మరణాలకు కేన్సర్ సంబంధిత వ్యాధులు కారణమవుతున్నాయని ఆ సంస్థ వెల్లడించింది. సరైన అవగాహన, నాణ్యమైన ఆరోగ్య సంరక్షణ ద్వారా కేన్సర్ సమస్యని అధిగమించవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.

కేన్సర్ అనగానే ముందుగా పెద్దవాళ్లే గుర్తుకొస్తారు. కానీ, కేన్సర్ బాధితుల్లో ఐదు శాతం పిల్లలే ఉంటున్నారు. చెడు అలవాట్ల వంటి ముప్పు కారకాలేవీ లేకపోయినా పిల్లలు కేన్సర్ బారినపడటం దురదృష్టంగానే భావించాలి. పుట్టుకతోనే జన్యువుల పని తీరు అస్తవ్యస్తం కావటం దీనికి మూలం. అయితే సరైన సమయంలో గుర్తించగలిగితే పిల్లల్లో తలెత్తే కేన్సర్లనీ దాదాపుగా నయం చేయవచ్చు. పెద్దవారిలో 60 65 శాతం మందిలో కేన్సర్ తగ్గితే, పిల్లల్లో 85 90 శాతం మందిలో పూర్తిగా నయం చేయవచ్చు. ప్రాథమిక దశలో గుర్తించి సరైన చికిత్స అందిస్తే ప్రాణాలు కాపాడుకోవచ్చు. వ్యాధి ముదిరాక గుర్తించినా ఫలితం అంతగా ఉండదు. ఇప్పుడు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కేన్సర్ బారినపడిన చిన్నారుల్లో సగం మంది వ్యాధి గుర్తించక, వైద్యం అందక మరణిస్తున్నారని ఓ అధ్యయనంలో వెల్లడయింది. ప్రతి ఏటా కొత్తగా రెండు లక్షల మంది చిన్నారులకు కేన్సర్ సోకుతున్నట్లు గణాంకాలు తెలుపుతున్నాయి. కేన్సర్ కేసులు ఎక్కువగా ఆఫ్రికా, దక్షిణ మధ్య ఆసియా, పసిఫిక్ ఐలాండ్స్‌లో నమోదవుతున్నా యి. 2015 నుంచి ప్రపంచంలోని చాలా దేశాల్లో లింఫోబ్లాస్టిక్ లుకేమియా వ్యాపిస్తోంది. అల్ప, మధ్య ఆదాయ దేశాల్లో కేన్సర్ బాధిత చిన్నారులకు అవసరమైన మందులు, ఆహారం అందుబాటులో ఉండటం లేదు. దీంతో కేన్సర్ సోకిన అత్యధిక మంది పిల్లలు ఐదేళ్ళకు మించి బతక్కపోవడానికి, కేన్సర్‌ను సకాలంలో గుర్తించకపోవడం, వైద్యం ఖర్చు భరించలేనంతగా ఉండడం, మధ్యలోనే చికిత్స ఆగిపోవడం వంటి కారణాలు చిన్నారుల పాలిట శాపంగా మారాయి.రక్త కేన్సర్ (లుకేమియా, లింఫ్ వ్యవస్థ కేన్సర్ (లింఫోమా), మెదడు కేన్సర్, ఎముక కేన్సర్ (బోన్ సార్కోమా), కంటి కేన్సర్ (రెటీనోబ్లాస్టోమా), నాడీ కణాల కేన్సర్ (న్యూరోబ్లాస్లోమా), కిడ్నీ కేన్సర్ (విల్మ్స ట్యూమర్), కండర కేన్సర్ (రాబ్డోమయోస్కారోమా) వంటి కేన్సర్లు 19 ఏళ్లలోపు వయస్సున్న వారిలో వెలుగు చూస్తున్నాయి. అమ్మాయిల కన్నా ఎక్కువగా అబ్బాయిల్లోనే ఈ కేన్సర్ లక్షణాలు ఉంటున్నట్లు తాజా అధ్యయనంలో తేలింది. ఢిల్లీలోని ఎయిమ్స్‌, చెన్నైలోని అడయార్ కేన్సర్ ఇన్‌స్టిట్యూట్‌లలో సేకరించిన డేటా ప్రకారం అబ్బాయిల్లోనే కేన్సర్ లక్షణాలు అధికంగా ఉంటున్నట్లు ఢిల్లీలోని 'పాపులేషన్ బేస్డ్ కేన్సర్ రిజిస్ట్రీ ఆఫ్ ఇండియా' తెలిపింది. అయితే అమ్మాయిల్లో కేన్సర్ బారిన పడినా బయటకు పొక్కనీవ్వకుండా ఉంచడం వల్ల అమ్మాయిల సంఖ్య తక్కువగా ఉంటున్నట్లు భావిస్తున్నారు. కేన్సర్ సోకినప్పటికీ లింగ వివక్ష కారణంగా వారిని ఆసుపత్రి వరకు తీసికెళ్లి వైద్యులకు చూపించకపోవడమే ఇందుకు కారణమని వైద్య నిపుణులు విశ్లేషిస్తున్నారు. ఒకవేళ పరీక్షల్లో వారికి కేన్సర్ అని తేలినా, చికిత్స చేయించడంలో నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారు. చికిత్స ఖర్చు పెరిగే కొద్దీ అమ్మాయిల విషయంలో వివక్ష చూపిస్తున్నారు. దక్షిణ భారతంతో పోలిస్తే ఉత్తరాదినబీ మెట్రోపాలిటన్ నగరాలతో పోలిస్తే గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో కేన్సర్ బాధితులకు చికిత్స విషయంలో ఈ లింగ వివక్ష ఎక్కువగా ఉన్నట్లు కనిపిస్తోంది. కేన్సర్ పరీక్షల విషయంలోనే కాదు, ఎంతో మంది కేన్సర్ బాధితులు అత్యంత ఖరీదైన మూలకణ మార్పిడి చికిత్స చేయించుకుంటున్నారో

అనే అంశాన్ని కూడా వైద్యులు పరిశీలించారు.ఈ విషయంలో కూడా లింగ వివక్ష ఉన్నట్లు స్పష్టమైంది. అమ్మాయిలతో పోలిస్తే అబ్బాయిలకే ఎక్కువగా చికిత్స చేయిస్తున్నట్లు అధ్యయనంలో వెల్లడయింది. ప్రజల్లో ఉన్న ఈ తరహా ఆలోచనాధోరణని మార్చాలని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. మన రాష్ట్రం విషయానికొస్తే సుమారు ఐదు వేల మంది చిన్నారులు ప్రతి ఏటా కేన్సర్‌కు గురవుతున్నట్లు గణాంకాలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి. జన్యుపరంగానే ఎక్కువ మంది దీని బారినపడుతున్నట్లు తేలింది. పదేళ్ల వయస్సులోపు పిల్లల సంఖ్య అధికంగా ఉంటోంది. ఈ వ్యాధి బారిన పడుతున్న వారిలో మధ్య తరగతి, ఆ కింది స్థాయి వారి సంఖ్య అధికంగా ఉంటోంది. జన్యుపరంగా తల్లిదండ్రుల్లోని క్రోమోజోముల స్థాయిని బట్టి 10 లేదా 11 ఏళ్లకు కూడా కొందరు ఈ వ్యాధి బారిన పడుతున్నారు. స్క్రీనింగ్‌కు రాకపోతుండడంతో కేన్సర్‌కు గురైన వారి సంఖ్య గణనీయంగానే ఉంటున్నది. ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానం అందుబాటులోకి వచ్చినా, ప్రజల్లో చైతన్యం పెరిగినా నేటికీ చాలా మంది రోగ నిర్థారణకు ముందుకు రావడం లేదు. యుక్త వయస్సుతో పాటు చిన్నారుల్లో వచ్చే కేన్సర్ ప్రమాదకరం కాగా, 50 శాతం జన్య సంబంధంగా వస్తే, మరో 20 శాతం అలవాట్ల కారణంగా సంభవిస్తున్నాయి. నాలుగు తరాల కిందటి వారిలో ఈ వ్యాధి లక్షణాలు ఉన్నా, ఆ తర్వాత పిల్లలకు కేన్సర్ సోకే ప్రమాదముంది. వీటిని ఎంత త్వరగా గుర్తిస్తే అంత మంచిది. అప్పుడే త్వరగా చికిత్స అందిచడానికి సాధ్యమవుతుంది.కేన్సర్ బారిన పడిన చిన్నారుల్లో 3వ వంతు అసంపూర్ణ చికిత్స కారణంగా బతికే అవకాశాన్ని కోల్పోతున్నారు. దిగువ, మధ్యతరగతి ఆదాయం కలిగిన దేశాల్లో 30 శాతం మంది చికిత్సను మధ్యలోనే వదిలేస్తున్నారు. మరింత పేదరికంలో ఉన్న దేశాల్లో 99 శాతం మంది చికిత్స చేయించకపోవడం, లేదంటే చికిత్సను మధ్యలోనే నిలిపి వేయడం జరుగుతోంది. ఇక ప్రత్యామ్నాయ, సాంప్రదాయ చికిత్స విధానాన్ని అనుసరిస్తున్నవారు 31 శాతం ఉండగా, ఆర్థిక పరిస్థితులు అనుకూలించక చికిత్సను మానుకుంటున్నవారు 28 శాతం ఉన్నారు. ఇక కేన్సర్‌కు చికిత్స లేదనీ, నయం కాని వ్యాధని భావిస్తున్న వారు 26 శాతం. ఏదేమైనా అందివచ్చిన ఆధునిక వైద్య చికిత్స ద్వారా కేన్సర్‌ను నయం చేయడానికి వైద్యులు కృషి చేస్తున్నారు. ఇందుకోసం ప్రభుత్వం ప్రత్యే క వైద్యశాలలను ఏర్పాటు చేసి ఉచితంగా చికిత్సను అందిస్తున్నది. చికిత్సలో భాగంగా కీమోథెరపీ ప్రధానమైనది. ఒక్కోసారి సర్జరీ చేయాల్సి రావొచ్చు. రేడియేషన్ వల్ల దుష్ప్రభావాలు ఉండటానికి ఆస్కారముంది. పది, పదిహేను సంవత్సరాల తర్వాత ఈ దుష్ప్రభావాలు బయటపడే అవకాశముంటుంది. అందుకే వీలైనంత వరకు రేడియేషన్ లేకుండానే చికిత్స చేయడానికి వైద్యులు ప్రయత్నిస్తున్నారు. తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో మాత్రం రేడియేషన్‌ను ఉపయోగిస్తున్నారు.

ఎముకలను బలంగా చేసే నూనె..

ప్రస్తుత రోజుల్లో చాలామంది ఆహారపు అలవాట్లు జీవనశైలి మార్పుల కారణంగా ఎముకలు బలహీన పడటం లాంటి సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ఎముకలు బలహీనపడటానికి ఆహారపు అలవాట్లే ప్రధాన కారణం అని చెప్పవచ్చు.శరీరానికి కావలసిన పోషకాలు అందనప్పుడు, అతిగా వ్యాయామాలు చేసినప్పుడు ఎముకల బలహీన సమస్య వేధిస్తూ ఉంటుంది. ప్రస్తుత రోజుల్లో పెద్దవారు మాత్రమే కాకుండా యువత కూడా ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. కొన్ని రకాల నూనెలు ఉపయోగించడం వల్ల ఎముకల నొప్పి తగ్గించడంతోపాటు ఎముకలను దృఢంగా చేస్తాయి. ఆ నూనెలో ఏంటో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. ఎముకలను బలంగా ఉంచడంలో ఆవనూను బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఆవ నూనె శరీరాన్ని బలోపేతం చేయడంతో పాటు జాయింట్ పెయిన్ ని కూడా తగ్గిస్తుంది. ఆవనూనె శరీరానికి మసాజ్ చేయడం వల్ల మంచి ప్రయోజనం ఉంటుంది. అంతేకాకుండా ఇది రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచడంలో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఎముకలను బలంగా చేయడంలో దృడంగా మార్చడంలో బాదం నూనె కూడా ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. అలాగే అల్ట్రా వయొలెట్ కిరణాల నుంచి మన చర్మాన్ని రక్షిస్తుంది. ఈ నూనెలో విటమిన్ ఈ కూడా అధికంగా ఉంటుంది. నువ్వుల నూనెను కూడా శరీర మసాజ్ చేసుకోవడానికి ఉపయోగించుకోవచ్చు. నువ్వుల నూనె తరచుగా బాడీకి అప్లై చేయడం వల్ల బాడీ అందంగా మారుతుంది. బాడీ పెయిన్స్ కూడా తగ్గుతాయి. ఈ నూనె ఒత్తిడిని తగ్గించి విశ్రాంతిని కలిగిస్తుంది. కేవలం నూనెలో మాత్రమే కాకుండా ఆకుకూరలు పండ్లు కూడా ఎముకలకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఎముకలను బలంగా చేయడానికి పాలకూర కూడా ఎంతో సహాయపడుతుంది. ఇందులో మెగ్నీషియం, కాల్షియం వంటివి పుష్కలంగా లభిస్తుంది. పాలకూర మన శరీరానికి ఎన్నో పోషకాలను అందించడంతో పాటు ఎముకలను బలంగా తయారుచేస్తుంది. అలాగే కీరదోస పండుని తినడం వల్ల కాల్షియం, పొటాషియం, విటమిన్ ఎ, విటమిన్ బి, విటమిన్ సి, మెగ్నీషియం వంటివి పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇవి మిమ్మల్ని హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచడంతో పాటుగా ఎముకలను బలోపేతం చేసి తక్షణ శక్తిని కూడా అందిస్తాయి.

అధిక డయాబెటీస్ తో బాధపడుతున్నారా.!

ఇప్పుడున్న బిజీ లైఫ్ లో సరైనా ఆహార అలవాట్లు లేక చాలామంది డయాభేటీస్ తో బాధపడుతున్నారు. వారిలో కొంతమంది ఎలాంటి ఆహారాలు తీసుకోవాలో తెలియక ఏదేదో ఆహార పదార్థాలను వారి డైట్ లో ఇంక్లూడ్ చేసుకుంటున్నారు.దానివల్ల మధుమేహం మరింత అధికంగా పెరిగిపోతోంది.ఇలా మధుమేహంతో బాధపడేవారు ప్రతి ఇంట్లోను ఒక్కరు వున్నారంటే కూడా అతిశయోక్తి లేదు.అయితే ఈ సమస్యను తగ్గించుకోవడానికి ఆయుర్వేదంలో కొన్ని రకాల పదార్థాలు మధుమేహాన్ని సులభంగా తగ్గిస్తాయి. అందులో ముఖ్యంగా చియా విత్తనాలు. ఈ విత్తనాలు వల్ల లాభాలెంటో ఇప్పుడు చూద్దాం..చియా విత్తనాలలో శరీరానికి కావాల్సిన పీచు మెగ్నీషియం, ఒమేగా 3 ప్యాటి యాసిడ్స్ పుష్కళంగా ఉంటాయి. కావున వీటిని రోజువారీ ఆహారాల్లో తీసుకోవడం వల్ల మధుమేహంతో బాధపడేవారికి చాలా మంచి ప్రయోజనాలను కలిగిస్తుంది. అంతేకాకుండా ఇందులో ఉండే గుణాలు శరీరంలో పేరుకుపోయిన చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను కరిగించడానికి సహాయపడతాయి. చియా విత్తనాలలో ఉండే అధిక పైబర్ జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది.చాలామంది ప్రస్తుతం అధిక బరువు తగ్గించుకోవడానికి ఈ గింజలను ఆహారంలో ఉపయోగిస్తున్నారు. అయితే డయాభేటీస్ ఉన్నవారు ఒక స్పూన్ చియా గింజలను తీసుకొని,ఒక గ్లాసుడు నీటిలో వేసి నానబెట్టుకోవాలి. ఇలా నానబెట్టిన గింజలున్న నీటిలోనే రెండు స్పూన్ ల నిమ్మరసం కలిపి తాగితుండాలి.ఇలా పరగడుపున క్రమం తప్పకుండా రోజూ తీసుకోవడం వల్ల సులభంగా రక్తంలోని చక్కర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. చాలామంది వీటిని పండ్ల రసాల్లో వేసుకొని త్రాగటం వల్ల అధిక వేడిని తగ్గిస్తుంది. అయితే డయాభేటీస్ ఉన్నవారు పండ్ల రసంలో కలుపుకొని తాగడం వల్ల రక్తంలోని గ్లూకోస్ లెవెల్స్ అధికమయ్యే అవకాశాలు ఉన్నాయి. దీంతో డయాభేటీస్ తీవ్రతరం అవుతుంది. కాబట్టి మధుమేహంతో బాధపడేవారు ఎప్పుడు పండ్ల జ్యూస్ లో ఈ గింజలను వేసుకొని త్రాగకూడదు. చియా విత్తనాలు ఎక్కువగా తినడం వల్ల దుష్ప్రభావాలను కూడా

రాగి జావా ఎవరు తాగాలి?

ఇక మన పూర్వం రోజుల్లో క్యాల్షియాన్ని, అందించి నీరసాన్ని తగ్గించే ఇతర ఆహారాలు ఎక్కువగా ఉండేవి కావు. అందువల్ల ఆ రోజుల్లో రాగి జావను ఎక్కువగా తీసుకునే వారు. కానీ ప్రస్తుత కాలంలో అయితే క్యాల్షియాన్ని అందించే ఇతర ఆహారాలు కూడా మనకు చాలా అందుబాటులో ఉన్నాయి. రాగుల్లో కంటే ఆకుకూరల్లో ఇంకా అలాగే నువ్వుల్లో క్యాల్షియం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల మన పూర్వం రోజుల్లో ఎక్కువగా ధ్యానాలనే ఆహారంగా తీసుకునే వారు.ఇక ఈ ధాన్యాలనే జావగా, గటకగా ఇంకా అలాగే రొట్టెగా చేసుకుని తినే వారు. శారీరక శ్రమ చేసే వారు ఎక్కువగా ధాన్యాలను ఖచ్చితంగా తీసుకోవాలి. శ్రమ చేసే వారికి తగినంత శక్తిని అందించడంలో ఈ ధాన్యాలు చాలా బాగా ఉపయోగపడతాయి. కానీ ప్రస్తుత కాలంలో శారీరక శ్రమ చేసే వారు అయితే చాలా తక్కువగా ఉన్నారు. శారీరక శ్రమ తక్కువగా చేసే వారికి ఎక్కువ కార్బోహైడ్రేట్స్ తీసుకునే అవసరం అంతగా ఉండదు. మనకు వచ్చే ఎన్నో రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు ప్రధాన కారణం కార్బోహైడ్రేట్స్ ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం. మూడు పూటలా ధాన్యాలనే ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల మనం చాలా అనారోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. మనం అన్నం, చపాతీ ఇంకా అలాగే పుల్కా రూపంలో ధాన్యాలనే తీసుకుంటున్నాము. అలాగే రాగులు కూడా ధాన్యాలే. ఈ రాగులతో చేసిన జావను తీసుకోవడం ఇక సాధారణంగా టీ , కాఫీ తాగడం వల్ల ఒత్తిడి ఇంకా అలాగే ఆందోళన తగ్గుతుందని చెబుతారు.అయితే మైగ్రేన్ బాధితులు టీ, కాఫీలను అస్సలు తాగకూడదు.ఎందుకంటే వీటిలో కెఫిన్ అనేది పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది మైగ్రేన్ సమస్యను చాలా ఈజీగా పెంచుతుంది.ఇక ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, సీఫుడ్ తీసుకోవడం వల్ల మైగ్రేన్ రిస్క్ అనేది తగ్గుతుంది.అలాగే చేపల్లో ఉండే ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్ మైగ్రేన్ బాధితులకు చాలా రకాలుగా మేలు చేకూరుస్తుంది. అలాగే మైగ్రేన్ సమస్య ఉన్నవారు వారానికి కనీసం రెండుసార్లు సీఫుడ్ ని తినాలి. అలాగే అదనంగా ఆకుపచ్చ కూరగాయలు ఇంకా అలాగే విటమిన్-సి లేని పండ్లు తీసుకోవచ్చు.వల్ల కూడా మన శరీరానికి కావాల్సిన కార్బోహైడ్రేట్స్ అందుతాయి. కాబట్టి తక్కువగా శారీరక శ్రమ చేసేవారు ఈ రాగి జావను తీసుకోవడం ఖచ్చితంగా తగ్గించాలి.ఇక ఎప్పుడైనా జీర్ణసంబంధిత సమస్యలు తలెత్తినప్పుడు తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఈ రాగి జావను తీసుకోవడం వల్ల ఖచ్చితంగా చాలా మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఇంకా అలాగే ఉదయం పూట సమయం సరిపోనప్పుడు రాగి జావను తయారు చేసుకుని తాగవచ్చు. ఎప్పుడైనా వేడి వేడిగా తాగాలనిపించినప్పుడు ఈ రాగి జావను తాగండి.ఇంకా అలాగే ఉదయం పూట రాగి జావకు బదులుగా మొలకెత్తిన విత్తనాలను తినడం వల్ల మనం చాలా ఎక్కువ ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మొలకెత్తిన విత్తనాలను తినడం వల్ల రాగి జావ కంటే ఎక్కువ క్యాల్షియాన్ని, శక్తిని ఇంకా అలాగే పోషకాలను పొందవచ్చు. ప్రస్తుత కాలంలో అయితే మనకు పోషకాలను అందించే ఆహారాలు మనకు విరివిరిగా లభిస్తున్నాయి. ఈ రాగిజావకు బదులుగా పోషకాలను కలిగిన ఇతర ఆహారాలను తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిదని ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

వారం రోజుల్లో జగిత్యాల నియోజకవర్గం లో యువజన కాంగ్రెస్ కొత్త కమిటీలు

యువజన జిల్లా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు బీరం రాజేష్ !!

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ ఏప్రిల్ 24 జగిత్యాల్ జిల్లా కేంద్రంలో గురువారం రోజున ఉదయం మోతే రోడ్ లోని ఎమ్మెల్యే గారి క్యాంప్ ఆఫిస్ లో జగిత్యాల్ నియోజకవర్గ స్థాయి యువజన కాంగ్రెస్ సమావేశం జిల్లా యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు బీరం రాజేష్ గారి అధ్యక్షతన ఏర్పాటు చేయడం చేయడం జరిగింది గ్రామ గ్రామాన యువజన కాంగ్రెస్ కమిటీలు వేసి తెలంగాణ ప్రభుత్వం అందిస్తున్న ప్రభుత్వ పథకాలను ప్రజలకు చేరవేద్దాం, రానున్న వీూజ్గాుజ ఎన్నికల్లో కాంగ్రెస్ పార్టీని గెలిపియడానికి యువజన కాంగ్రెస్ తోడ్పడలని సూచన చేయడం జరిగింది.ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా యువజన అధ్యక్షుడు బీరం రాజేష్ ,జిల్లా వైస్ ప్రెసిడెంట్ సాయి ,అసెంబ్లీ యూత్ కాంగ్రెస్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ కర్నె భూమరెడ్డి, అసెంబ్లీ యూత్ కాంగ్రెస్ జనరల్ సెక్రటరీ బోదసు జలపతి , సారంగపూర్ యూత్ కాంగ్రెస్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ ,జిల్లా యూత్ కాంగ్రెస్ సోషల్ మీడియా కో ఆర్డినేటర్ బొద్దుల శివ కుమార్, మండల్ యూత్ కాంగ్రెస్ కో ఆర్డినేటర్ ప్రహ్లాద హరీష్ ,పురుషోత్తం , ప్రమోద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

శంకర్ గౌడ్ ఆత్మబలిదానం కలచివేసింది.

- కార్మికుల హక్కుల కోసం ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించాలి

- డాక్టర్ రఘు చిట్నేని

ఇంద్రప్రభ,కోరుట్ల,ఏప్రిల్,(24) నర్సంపేట డిపోకు చెందిన ఆర్టీసీ డ్రైవర్ శంకర్ గౌడ్ ఆత్మబలిదానం చేసుకోవడం తీవ్రంగా కలచివేసిందని ప్రముఖ వైద్యుడు, సామాజిక సేవకుడు డాక్టర్ రఘు అన్నారు. హక్కుల సాధన కోసం పోరాడుతున్న ఒక కార్మిక బిడ్డను కోల్పోవడం యావత్ సమాజానికి తీరని లోటని పేర్కొన్నారు. శంకర్ గౌడ్ కుటుంబ సభ్యులకు తన ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలియజేశారు. ఆయన ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని దేవుడిని ప్రార్థిస్తున్నానని తెలిపారు. కార్మికుల సమస్యలను ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యం చేయడం బాధాకరమని అన్నారు.ఆత్మహత్యలు ఏ సమస్యకూ శాశ్వత పరిష్కారం కాదని స్పష్టం చేశారు. మరణం నిశ్శబ్దాన్ని మిగిలిస్తుందని, కానీ పోరాటానికి సజీవమైన గొంతుక అవసరమని చెప్పారు.కార్మికులు నిరాశకు లోనుకాకుండా ధైర్యంగా ముందుకు రావాలని పిలుపునిచ్చారు.ప్రాణాలు తీసుకుని కుటుంబాలను అనాథలు చేయవద్దని విజ్ఞప్తి చేశారు. మన హక్కుల కోసం ఐక్యంగా పోరాడితే విజయం సాధ్యమవుతుందని అన్నారు..ప్రభుత్వం ఇప్పటికైనా తన మొండి వైఖరిని విడనాడాలని సూచించారు. శంకర్ గౌడ్ మరణానికి నైతిక బాధ్యత వహించాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. ఆర్టీసీ కార్మికుల న్యాయమైన డిమాండ్లను తక్షణమే పరిష్కరించాలని కోరారు. కార్మికుల హక్కులు రాజ్యాంగబద్ధమైనవని గుర్తుచేశారు. వారికి రావాల్సిన ప్రయోజనాలు ఆలస్యం చేయకుండా అందించాలని అన్నారు. చర్చల ద్వారానే సమస్యలకు పరిష్కారం లభిస్తుందని తెలిపారు. కార్మికుల ఆవేదనను ప్రభుత్వం గౌరవంగా వినాలని సూచించారు. ఇలాంటి విషాదాలు మళ్లీ పునరావృతం కాకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని అన్నారు. కార్మికుల సంక్షేమమే సమాజ ప్రగతికి పునాది అని పేర్కొన్నారు. శంకర్ గౌడ్ త్యాగం వృథా కాకుండా న్యాయం జరగాలని డాక్టర్ రఘు ఆకాంక్షించారు.

బెంగాల్‌గ్రామ్ (శనగ) కొనుగోలు సమస్యపై వ్యవసాయమంత్రి ని కలిసిన ఆదిలాబాద్ ఎమ్మెల్యే పాయల్ శంకర్.

ఆదిలాబాద్ -- ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి : ఆదిలాబాద్ ఎమ్మెల్యే పాయల్ శంకర్ తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావ్ ని శుక్రవారం కలిసి, ఆదిలాబాద్ జిల్లాలోని బెంగాల్‌గ్రామ్ (శనగ) కొనుగోలు సమస్యపై ఒక వినతి పత్రం సమర్పించారు. ప్రస్తుతంఉన్న కొనుగోలు లక్ష్యం పూర్తవడంతో, సుమారుగా 1.5 లక్షల క్వింటాళ్ల శనగ నిల్వలు ఉండి,ఇక్కడి రైతులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని ఆయనకు తెలిపారు. అలాగే, ఆదిలాబాద్ జిల్లాలో సుమారుగా 1,06,000 ఎకరాల్లో జొన్న పంట సాగు జరిగి, దాదాపు 13 లక్షల క్వింటాళ్ల ఉత్పత్తి అంచనా ఉన్నట్లు ఎమ్మెల్యే పేర్కొన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో, జొన్న పంటకు సంబంధించి వెంటనే కొనుగోలు కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేసి, రైతుల నుంచి ఎం ఎస్ పి ద్వారా కొనుగోలు చేపట్టాలని మంత్రి గారిని కోరారు. రైతులు తమ పంటను కనీస మద్దతు ధర (ఎం ఎస్ పి)కు అమ్ముకోలేక ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న నేపథ్యంలో, వెంటనే చర్యలు తీసుకోవాలని ఎమ్మెల్యే మంత్రికి విజ్ఞప్తి చేశారు.

ఘనంగా తెలంగాణ ఉద్యమకారుల నియోజకవర్గస్థాయి సమావేశం

జమ్మికుంట ఏప్రిల్ 24 ఇంద్రప్రభ: (తెలంగాణ ఉద్యమ ఫోరం) హుజూరాబాద్ నియోజకవర్గస్థాయి సమావేశం జమ్మికుంటలోని శంకరన0దన్ గార్డెన్లో నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సమావేశాన్ని ఉద్దేశిస్తూ తెలంగాణ ఉద్యమకారుల పోరం జనరల్ సెక్రటరీ ఎక్కటీ సంజీవ్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ఆరోజు తెలంగాణ ఉద్యమంలో ఎఫ్ ఐ ఆర్ అయిన వాళ్ళనే కాకుండా ఉద్యమం కొరకు పాటుపడ్డ వారిని కూడా గుర్తించడానికి ఒక కమిటి వేయాలని పేర్కొనడం జరిగింది. అదే విధంగా కాంగ్రెస్ మేనిఫెస్టో లో పెట్టిన హామీలను నెరవేర్చాలని ఝఖీ ఆధ్వర్యంలో ఈ మధ్యకాలం లో రాష్ట్ర మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్, మహేష్ కుమార్ గౌడ్, ఎమ్మెల్సీ విజయశాంతి, ఎమ్మెల్సీ కోదండరాం మరియు రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి దృష్టికి ఈ అంశాన్ని తీసుకెళ్లినట్లు పేర్కొన్నారు. దీనిపై ప్రభుత్వం సానుకూలంగా స్పందించి, కమిటీ ఏర్పాటు చేసి తీపి కబురు చెప్పే అవకాశం ఉందని తెలిపారు. అలాగే ఝఖీ సంస్థను పూర్తి స్థాయిలో బలోపేతం చేయడానికి జిల్లా, మండల, గ్రామ స్థాయిలో కమిటీలు ఏర్పాటు చేయాలని ఎక్కటి సంజీవరెడ్డి కోరారు. రాష్ట్ర చైర్మన్ సీమ శ్రీనివాస్ మరియు రాష్ట్ర సంఘ బద్యులు నాకు సెక్రటరి జనరల్ గా నియమించినందుకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. హుజూరాబాద్ ప్రాంతం ఉద్యమాలకు నిలయం, ఈ ప్రాంత ఉద్యమకారులు చేయబట్టే నాకు ఈ అవకాశం రావడం జరిగింది. ఈ ప్రాంత ఉద్యమకారులకు ఎల్లవేళల అందుబాటులో ఉండి పనిచేస్తానని తెలియజేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచులు నకిర్తరాజు, జక్కే కిరణ్, కందికట్ల మధుసూదన్, మూడేళ్ల కుమారస్వామి, లక్ష్మీ రవీందర్, కొండా అర్జున్ పాల్గొన్నారు. ఉప సర్పంచులు కొండల్ రెడ్డి, రాజు, రజనీకాంత్ హాజరయ్యారు. అదేవిధంగా చేనేత సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షులు సర్వేశం, కనబోయిన శ్రీనివాస్ (మాజీ మార్కెట్ అధ్యక్షులు), కట్టంగూరి శ్రీకాంత్ రెడ్డి (మాజీౌాజూ అధ్యక్షులు), హుజురాబాద్ నియోజకవర్గ కన్వీనర్ ఆరే రమేష్ రెడ్డి, జమ్మికుంట మండల అధ్యక్షుల, నీల నాగరాజు, కన్నవేణి సతీష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహిళా భవనాలను పరిశీలించిన వేములవాడ మున్సిపల్ చైర్మన్ పుల్కం రాజు

వేములవాడ, ఏప్రిల్ 24, ఇంద్రప్రభ : వేములవాడ మున్సిపల్ పరిధిలో గల తిప్పాపూర్ లో ఎన్నో ఏళ్లుగా పెండింగ్‌లో ఉన్న మహిళా సంఘాల భవన నిర్మాణ పనులకు మోక్షం లభించనుంది. శుక్రవారం పట్టణంలోని తిప్పాపూర్ ప్రాంతంలో గల 7, 8 వార్డుల్లో అసంపూర్తిగా ఉన్న భవనాలను ప్రభుత్వ విప్, శాసనసభ్యులు ఆది శ్రీనివాస్ సూచనల మేరకు మున్సిపల్ చైర్మన్ పుల్కం రాజు క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. గతంలో ఈ భవనాల నిర్మాణ పనులు ప్రారంభమైనప్పటికీ వివిధ కారణాల వల్ల మధ్యలోనే నిలిచిపోయాయి. దీంతో భవనాలు నిరుపయోగంగా మారి మహిళా సంఘాల కార్యకలాపాలకు ఆటంకం కలుగుతోంది. ఈ నేపథ్యంలో చైర్మన్ పుల్కం రాజు, స్థానిక కౌన్సిలర్లు ఎల్ల శ్రీనివాస్, మైలారం శ్రీనివాస్ లతో కలిసి భవన నిర్మాణ పురోగతిని, మిగిలి ఉన్న పనుల వివరాలను ఇంజనీరింగ్ అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు.వేములవాడ ఎమ్మెల్యే మరియు ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్ ప్రత్యేక ఆదేశాల మేరకు ఈ పర్యటన చేపట్టినట్లు చైర్మన్ వెల్లడించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఎమ్మెల్యే కృషితో ఈ భవనాల పూర్తికి అవసరమైన ప్రత్యేక నిధులను త్వరలోనే మంజూరు చేయిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. నిధులు విడుదలైన వెంటనే యుద్ధ ప్రాతిపదికన నిర్మాణ పనులు చేపట్టి పూర్తి చేస్తామని తెలిపారు. మహిళా సంఘాలకు సొంత భవనాలు అందుబాటులోకి వస్తే వారు సమావేశాలు నిర్వహించుకోవడానికి, శిక్షణా కార్యక్రమాలకు ఎంతో సౌకర్యంగా ఉంటుందని ఆయన పేర్కొన్నారు.తమ వార్డుల్లోని సమస్యను గుర్తించి భవనాలను పూర్తి చేసేందుకు చొరవ చూపిన ఎమ్మెల్యే ఆది శ్రీనివాస్ కు, చైర్మన్ పుల్కం రాజుకు స్థానిక కౌన్సిలర్లు మరియు మహిళా సంఘాల ప్రతినిధులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక కౌన్సిలర్లు, ఎఇ అనన్య, మున్సిపల్ సిబ్బంది, నాయకులు మరియు మహిళా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జాతీయ మానవ హక్కుల కమిషన్ పుస్తకాల కొనుగోలు ఒత్తిడిపై ఆగ్రహం -

- రాష్టాలకు నోటీసులు

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా, ఏప్రిల్ 24,ఇంద్రప్రభ : ప్రైవేటు పాఠశాలలు విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులపై పుస్తకాలు కొనుగోలు చేయాలని ఒత్తిడి చేస్తున్నాయన్న ఆరోపణలపై జాతీయ మానవ హక్కుల కమిషన్ తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. ప్రభుత్వం నిర్ణయించిన ధరలకు విరుద్ధంగా, ప్రైవేటు పబ్లిషర్ల పుస్తకాలను కొనుగోలు చేయాలని బలవంతం చేస్తున్నట్లు దేశవ్యాప్తంగా ఫిర్యాదులు వెల్లువెత్తడంతో.... కమిషన్ సుమోటోగా కేసును స్వీకరించింది.2026--27 విద్యా సంవత్సరం ప్రారంభం కాకముందే, అనేక ప్రైవేటు పాఠశాలలు తల్లిదండ్రులపై ఆర్థిక భారం మోపుతూ, తమకు అనుబంధంగా ఉన్న పబ్లికేషన్ల పుస్తకాలను తప్పనిసరిగా కొనాలని ఒత్తిడి చేస్తున్నట్లు ఆరోపణలు వచ్చాయి. ముఖ్యంగా స్కూల్ ఆవరణలోనే లేదా ప్రత్యేకంగా సూచించిన దుకాణాల్లోనే పుస్తకాలు కొనాలని నిబంధనలు విధించడం వల్ల, తల్లిదండ్రులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని కమిషన్ దృష్టికి వచ్చింది.ఈ నేపథ్యంలో, కమిషన్ అన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలతో పాటు, కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాలకు నోటీసులు జారీ చేసింది. ప్రైవేటు పాఠశాలలు తీసుకుంటున్న ఏకపక్ష నిర్ణయాలు, తల్లిదండ్రులపై పడుతున్న అదనపు ఖర్చులపై పూర్తి వివరాలు సమర్పించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల విద్యాశాఖలను ఆదేశించింది. అలాగే, కమిషన్లు వచ్చే పబ్లికేషన్లనే కొనాలని బలవంతం చేస్తున్నారా అనే అంశంపై స్పష్టమైన వివరణ కోరింది.జాతీయ స్కూల్ బ్యాగ్ విధానం ప్రకారం..విద్యార్థులపై పుస్తకాల భారం తగ్గించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని కేంద్ర ప్రభుత్వం ఇప్పటికే మార్గదర్శకాలు జారీ చేసింది. ఈ నిబంధనల ప్రకారం... అవసరానికి మించిన పుస్తకాలను విద్యార్థులపై రుద్దకూడదు. కానీ అనేక పాఠశాలలు ఈ నియమాలను పట్టించుకోవడం లేదని కమిషన్ అభిప్రాయపడింది. ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన పాఠ్యపుస్తకాలనే అమలు చేయాలని, స్కూల్ బ్యాగ్ బరువు తగ్గించేలా తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించింది.ఇకపై పాఠశాలలు తల్లిదండ్రులను ఒకే చోట లేదా నిర్దిష్ట దుకాణాల్లోనే పుస్తకాలు కొనాలని ఒత్తిడి చేయరాదని కూడా కమిషన్ స్పష్టం చేసింది. ఈ అంశంపై పూర్తి స్థాయిలో విచారణ జరిపి, తీసుకున్న చర్యలపై నివేదిక సమర్పించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల విద్యాశాఖ కార్యదర్శులను కమిషన్ ఆదేశించింది. అవసరమైతే సంబంధిత పాఠశాలలపై కఠిన చర్యలు తీసుకునే అవకాశముందని కూడా సంకేతాలు ఇచ్చింది.విద్యార్థుల హక్కులను పరిరక్షించడం, తల్లిదండ్రులపై అనవసరమైన ఆర్థిక భారం తగ్గించడం లక్ష్యంగా ఈ చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు కమిషన్ తెలిపింది. దేశవ్యాప్తంగా ఈ అంశం పెద్ద చర్చకు దారితీసే అవకాశం ఉందని విద్యా వర్గాలు అభిప్రాయపడుతున్నాయి.

ఉపాధి హామీ కూలీలకు మజ్జిగ ప్యాకెట్లు పంపిణీ

ఇంద్ర ప్రభ పెగడపల్లి ఏప్రిల్ 24 జగిత్యాల జిల్లా పెగడపల్లి మండలంలోని కీచులాట పల్లె గ్రామంలోని ఉపాధి హామీ కూలీలకు మజ్జిగ ప్యాకెట్లు పంపిణీ చేయడం జరిగింది ఇట్టి కార్యక్రమంలో వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ బుర్ర రాములు గౌడ్ సర్పంచ్ ఆనంద్ కుమార్ ఇస్లావత్ రమేష్ నాయక్ ఉపసర్పంచ్ కనకయ్య మహేందర్ వార్డు సభ్యులు అజయ్ మమత ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్ లక్ష్మి పంచాయతీ కార్యదర్శి ఆంజనేయులు కడారి తిరుపతి పూసాల తిరుపతి రాజు తదితరులు పాల్గొనడం జరిగింది

జనాభా లెక్కల స్వీయ గణన

(సెల్ఫ్ ఏనుమేరేషన్) -- 2027.అందుబాటులో ఉంది.

ఆదిలాబాద్ - ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి :- తేదీ ఏప్రిల్ 26 నుండి మే 10 వరకు.ఉంటుందని ప్రభుత్వం ఒక లింక్ సిస్టం విడుదలచేసింది. దీన్ని ఉపయోగించిసొంతంగా జనాభ లెక్కలలోనమోదు చేసుకోవచ్చు.ఇంటికివచ్చే ఏనుమారేటర్ కు దీన్ని చూయించిన యెడల అతను ఈ నమోదును ధ్రువీకరణ చేసుకొంటే సరిపోతుంది.లేకుంటే అతను కూడా ప్రజలను ప్రశ్నించి నమోదు చేస్తారు.ప్రజలే తమ వివరాలను తామే నమోదు చేసుకునే సౌకర్యం అందుబాటులో ఉంది! ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించుకుని సులభంగా మీ కుటుంబ వివరాలనునమోదు చేసుకోండి. స్టెప్ బై స్టెప్ విధానం:1) ఈ లింక్ ఓపెన్ చేయండి 2) సెల్ఫ్ ఏనుమేరేషన్ (ఎచ్ ఎల్ ఓ) లాగిన్ వద్ద తెలంగా ణ ఎంపిక చేసి, క్యాప్చా ఎంటర్ చేసి వెరిఫై ఁ ప్రొసీడింగ్స్ క్లిక్ చేయండి.3) వెల్కమ్ పేజీలో కుటుంబ పెద్ద పేరు, మొబైల్ నంబర్ నమోదు చేయండి.4)ఒక కుటుంబానికి ఒకే మొబైల్ నంబర్ ఉపయోగించాలి. వచ్చిన ఓటీపీ ఎంటర్ చేసి వెరిఫై ఁ ప్రొసీడింగ్స్ క్లిక్ చేయండి. తరువాత మీకు నచ్చిన భాషను ఎంచుకోండి.5)మీ జిల్లా, పట్టణం/గ్రామం, పిన్ కోడ్ వివరాలు నమోదు చేయండి.6)మొబైల్ లో లొకేషన్ ఆన్ చేసి, మీ ఇంటి వద్ద రెడ్ మార్క్ సెట్ చేయండి.7)ఇళ్ల వివరాలకుసంబంధించిన 33 ప్రశ్నలకుసమాధానాలు ఇచ్చి, ప్రివ్యూ ద్వారా చెక్ చేసి సబ్మిట్ చేయండి.8) సబ్మిట్ చేసిన తరువాత ఎచ్ తో ప్రారంభమయ్యే 11 అంకెల ఎస్ ఈ ఐడి వస్తుంది. దాన్ని స్క్రీన్‌షాట్ లేదా నోట్ చేసుకుని భద్రపరచండి. 9) మే 11 తరువాత మీ ఇంటికి వచ్చే గణన అధికారికి ఈ ఎస్ ఈ ఐడి చూపిస్తే వారు అప్రూవ్ చేస్తారు.మన బాధ్యత -- మన సమాచారం.స్వయంగా నమోదు చేసి సమయాన్ని ఆదా చేసుకుందాం! అని ప్రభుత్వం ఒక ప్రకటన జారీ చేసింది.

ఆర్టీసీ కార్మికుల న్యాయమైన డిమాండ్లకు బీజేపీ సంపూర్ణ మద్దతు ఇస్తుంది::రెడ్డబోయిన గోపి

శంకర్ గౌడ్ మృతికి నివాళిగా సిరిసిల్లలో....

బీజేపీ భారీ సంఘీభావ ర్యాలీ

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా, ఏప్రిల్ 24,ఇంద్రప్రభ : ఆర్టీసీ కార్మికుల సమ్మెలో భాగంగా.... వరంగల్ జిల్లా నర్సంపేటలో కార్మికుడు శంకర్ గౌడ్ ఆత్మహత్యకు పాల్పడటం పట్ల తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తమవుతోంది. శంకర్ గౌడ్ మృతికి నివాళిగా, కార్మికుల సమ్మెకు మద్దతుగా రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లాలో.... భారీ సంఘీభావ ర్యాలీ నిర్వహించారు. కొత్త బస్టాండ్ నుండి ఆర్టీసీ డిపో వరకు సాగిన ఈ నిరసన ప్రదర్శనలో బీజేపీ జిల్లా అధ్యక్షులు రెడ్డబోయిన గోపి పాల్గొన్నారు.?ఈ సందర్భంగా శంకర్ గౌడ్ చిత్రపటానికి నివాళులర్పించిన అనంతరం, గోపి మాట్లాడుతూ.. ఆర్టీసీ కార్మికుల న్యాయమైన డిమాండ్లకు బీజేపీ సంపూర్ణ మద్దతు ఇస్తుందని ప్రకటించారు. కార్మికుల సమస్యలను పరిష్కరించడంలో ప్రభుత్వం విఫలమైందని, పాలకుల మొండివైఖరి వల్లే ఇలాంటి బలిదానాలు జరుగుతున్నాయని విమర్శించారు. ప్రభుత్వం తక్షణమే స్పందించి, కార్మికులతో చర్చలు జరపాలని, ఇకపై ఇలాంటి విషాదకర సంఘటనలు జరగకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని వారు డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పలువురు బీజేపీ నాయకులు మరియు కార్మికులు పాల్గొన్నారు.

వైశాఖ మాసం అష్టమి సందర్భంగా

ప్రత్యేక కుంకుమ పూజలు. అమ్మ వారికి ముడుపు సమర్పణ

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ ఏప్రిల్ 24 శ్రీ సూర్య ధన్వంతరి దేవాలయంలో, చింత కుంట చెరువు దగ్గర, జగిత్యాల కుంకుమ పూజలు జగిత్యాల పట్టణ చింతకుంట లోని శ్రీ సూర్య ధన్వంతరి దేవాలయం లో శ్రీ ధనలక్ష్మి సేవా సమితి అధ్వర్యంలో తేదీ: 24.04.2026, వైశాఖ మాసం, శుక్ల పక్షం, శుక్రవారం అష్టమిలి పర్వదినం పురస్కరించుకొని, మాతలు పాల్గొని అమ్మవారికి ప్రత్యేక కుంకుమార్చన, లలితా సహస్ర నామాల స్తోత్ర పారాయణం చేసారు. పారాయణం అనంతరం మాతలు అమ్మ వారికి ఒడి బియ్యం సమర్పించారు.కుంకుమ పూజ అనంతరం లక్కీ డిప్ ద్వార ఒక్కరిని ఎంపిక చేసి వారికి అమ్మ వారి శేష వస్త్రం మరియు అమ్మ వారి ప్రసాదం తాంబూలం ఆలయ పూజారి ఆశీర్వచనములతో బహుకరించడం జరిగినది. తదనంతరం అమ్మ వారికి ముడుపులు కట్టారుఈ కార్యక్రమము నందు దేవాలయ ట్రస్ట్ ఫౌండర్, చైర్మన్ డాక్టర్ వడ్లగట్ట రాజన్న, వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ వోడ్నాల శ్రీనివాస్, మహిళా సభ్యులు వొడ్నాల లత, వడ్లగట్ట స్వాతి, భారతాల గీత, హర్షిణి, గంగవ్వ. అర్చకులు శ్రీహరి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆర్టీసీ కార్మికులారా ఆత్మహత్యలు చేసుకోకండి ధైర్యం గా పోరాడుదాం

సామాజిక న్యాయ వేదిక రాష్ట్ర అధ్యక్షులు ఏష బోయిన సాంబయ్య యాదవ్

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ ఏప్రిల్ 24 ఆర్టీసీ కార్మికులు చేస్తున్న పోరాటానికి సకల జనుల మద్దతు ఉంటుంది కార్మికులు ధైర్యాన్ని కోల్పోయి ఆత్మహత్యలు చేసుకోవద్దని సామాజిక న్యాయ వేదిక రాష్ట్ర అధ్యక్షులు ఏష బోయిన సాంబయ్య యాదవ్ ఆర్టీసీకార్మికుల్ని కోరారు రాబోయేది బహుజనుల రాజ్యమే దానికోసం వేచి చూడండి .సకల జనుల పోరాటం చేసి తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని సాధించు కున్నాం .అప్పుడు అది వెలుమల రాజ్యం గా మారి సంపన్న రాష్ట్రాన్ని అప్పుల రాష్ట్రంగా మార్చారు ప్రభుత్వ మార్పును కోరుతూ పోరాటం చేసి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాన్ని గెలిపించాం ఇది రెడ్ల రాజ్యం గా మారింది దళిత బహుజన వర్గాల శ్రమను ఆర్టీసీ కార్మికుల రక్తాన్ని తమ సొమ్ముగా మార్చుకున్నారు ఆర్టీసీ కార్మికులకు రావాల్సిన బకాయిల కోసం పోరాడుదాం కానీ ఆత్మ హత్యలు చేసుకోకండి ధైర్యం గా ఉండండి మీకు సామాజిక న్యాయ వేదిక అండగా ఉంటాం పోరాటానికి పూర్తి గా మద్దతు ఇస్తాం కలిసి పనిచేస్తామని రెడ్డి వెలుమల ప్రభుత్వాలను కూకటి వేళ్ళతో పెకలించి దళిత బహుజన రాజ్యాన్ని నిర్మిస్తామ్ కార్మిలారా సంయమనం పాటించాలని కోరుచున్నాను

ఇటిక్యాలలో పోషణ పక్వాడ్ కార్యక్రమం...

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ ఏప్రిల్ 23 రాయికల్ మండలం ఇటిక్యాల సెక్టార్ ఇటిక్యాల గ్రామంలో నాలుగవ అంగన్వాడీ కేంద్రంలో పోషణ పక్వాడ ముగింపు కార్యక్రమంలో గర్భిణీలకు సామూహిక శ్రీమంతాలు, ఆరు నెలలు నిండిన చిన్నారులకు అన్నప్రాసన, మరియు మూడు సంవత్సరాల చిన్నారులకు అక్షరాభ్యాసాలు ఘనంగా నిర్వహించారు.. ఈ సందర్భంగా సూపర్వైజర్ అనూహ్య వెయ్యి రోజుల ప్రాముఖ్యత గూర్చి, గర్భిణీలకు బాలింతలకు ఐదు సంవత్సరాల లోపు పిల్లల తల్లులకు పోషకాహారం గూర్చి మిల్లెట్స్ గూర్చి ఆరోగ్య పరీక్షల గూర్చి ప్రోటీన్స్ విటమిన్స్ కలిగిన ఆకుకూరలు కూరగాయల ప్రాముఖ్యత గూర్చి తెలపడం జరిగింది... ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ నీరటి శ్రీనివాస్, ఉప సర్పంచ్ నాగిరెడ్డి సాయిరెడ్డి, వార్డ్ మెంబర్ నిగ భూమేశ్వర్, అంగన్వాడి టీచర్స్ సువర్ణ, సహారా, బుజ్జమ్మ ,సుజాత, అనురాధ, రమ్య, మరియు ఏఎన్ఎమ్స్ భాగ్యలక్ష్మి, రజిత, ఆశా వర్కర్స్ రమాదేవి, వనిత, సుమలత ,వివో సభ్యులు రాధ మరియు గర్భిణీ లు బాలింతలు ఐదు సంవత్సరాల లోపు పిల్లల తల్లులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఆర్టీసీ సమ్మెలో.... మహిళా కండక్టర్ కు అస్వస్థత

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా, ఏప్రిల్ 24,ఇంద్రప్రభ : తమ డిమాండ్ల పరిష్కారం కోసం.... వేములవాడ డిపో ఎదుట ఆర్టీసీ కార్మికులు చేపట్టిన సమ్మెలో శు క్రవారం రోజున అపశ్రుతి చోటుచేసుకుంది. నిరసనలో పాల్గొన్న రమాదేవి అనే మహిళా కండక్టర్ ఒక్కసారిగా స్పృహతప్పి పడిపోయారు. దీనితో తోటి కార్మికులు వెంటనే అప్రమత్తమై,108 అంబులెన్స్‌లో ఆమెను ఏరియా ఆసుపత్రికి తరలించారు. ఈ ఘటనతో డిపో వద్ద ఒక్కసారిగా ఆందోళన నెలకొంది. ప్రస్తుతం ఆమెకు వైద్యులు చికిత్స అందిస్తున్నారు. ప్రభుత్వం స్పందించి, సమస్యలను పరిష్కరించాలని కార్మికులు ఈ సందర్భంగా కోరుతున్నారు.

ఘనంగా సన్మానించిన వడ్డేపల్లి శ్రీనివాసన్

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ ఏప్రిల్ 24 మెట్ పల్లి మున్సిపాలిటీలో వివిధ హోదాలో నియమించబడిన బీజేపీ కౌన్సిలర్లను అభినందించి ఘనంగా సన్మానించిన బీజేపీ జిల్లా ప్రధానకార్యదర్శి,దిశ కమిటీ సభ్యులు,సీనియర్ అడ్వకేట్ వడ్డేపల్లి శ్రీనివాసన్ మున్సిపాలిటీలో వివిధ హోదాలో నియమించబడిన బీజేపీ కౌన్సిలర్లుమెట్ పల్లి బీజేపీ ఫ్లోర్ లీడర్ శ్రీమతి ధర్మపురి స్వరూప వేణుగోపాల్డిప్యూటీ ఫ్లోర్ లీడర్బొడ్ల ఆనంద్ఫ్లోర్ కార్యదర్శిశ్రీమతి పుడుకారం దివ్య కిషోర్ రెడ్డిపార్టీ విప్దొనికెల శిరీష నవీన్కౌన్సిలర్కోయల్కార్ స్రవంతి లింగేశ్వర్ వీరిని వడ్డేపల్లి శ్రీనివాసన్ గారి ఆద్వర్యంలో వీరి బీజేపీ కార్యాలయంలో ఘనంగా సన్మానించి మాట్లాడుతూ మన ఎంపీ అర్వింద్ ధర్మపురి గారి సూచనలతో ప్రజాసమస్యలపై పోరాడి ఏ సమస్యా ఉన్న ప్రజల పక్షాన పోరాడుతూ ప్రజల విశ్వాసాన్ని నిలబెట్టుకోవాలని కోరారు లిఫ్లోర్ లీడర్ ధర్మపురి స్వరూప వేణుగోపాల్ మాట్లాడుతూమాపై నమ్మకంతో నియామకానికి సహకరించిన బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు చీ రామచందర్ రావు గారికి,మన ఎంపీ అర్వింద్ ధర్మపురి గారికి,జిల్లా అధ్యక్షులు రాచకొండ యాదగిరి బాబు గారికి,రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు డా.అనూప్ రావు గారికి ప్రజల పక్షాన ప్రశ్నించే గొంతు కై పోరాడుతామని వివరిస్తూ అధిష్టానానికి ధన్యవాదాలు తెలిపారు సన్మాన కార్యక్రమంలోబీజేపీ సీనియర్ నాయకులుమిట్టపెల్లి కృష్ణమూర్తి,10వ,వార్డు పద్మశాలి సంఘం అధ్యక్షులు గోవర్ధన రవీందర్,నూర్ బాషా సంఘం అధ్యక్షులు రబ్బు, తిరుసుల్ల అర్జున్,గుంటుక హన్మాశీడ్లు,బోగ దత్తు,గోవర్ధన అశోక్,లక్ష్మీనారాయణ తదితరులు పాల్గొన్నారు

పరామర్శ

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ ఏప్రిల్ 23 బీర్పూర్ మండల చిత్రవేణి గూడెం సర్పంచ్ చిక్రం మారుతి, తాళ్ల ధర్మారం మాజీ సర్పంచ్ మహిపాల్ రెడ్డి కొల్వాయి గ్రామ నాయకులు రామకిస్తూ గంగాధర్ మరియు వారి కుమారుడు నిన్న రాత్రి బీర్పూర్ మండలం కొలువాయి వద్ద రోడ్డు ప్రమాదంలో కారు చెట్టుకు ఢీకొని గాయపడగా వారిని కరీంనగర్ లో వేరు వేరు ప్రైవేట్ ఆస్పత్రిలలో చికిత్స పొందుతూ ఉండగా పరామర్శించి ఆరోగ్య పరిస్థితిని అడిగి తెలుసుకుని మెరుగైన వైద్యం అందించాలని వైద్యులకు సూచించిన జగిత్యాల శాసనసభ్యులు డాక్టర్ సంజయ్ కుమార్ వెంట బీర్పూర్ మండల నాయకులు తదితరులు ఉన్నారు.

ఆర్టీసీ డ్రైవర్ శంకర్ గౌడ్ మృతి -

-- ఇది ఆత్మహత్య కాదు, ప్రభుత్వ హత్య!

అని తెలంగాణ రాజ్యాధికార పార్టీ తీవ్రంగా

ఖండిస్తూ వారి సోషల్ మీడియా ద్వారా

ఒక ప్రకటన జారీ చేసింది.

ఆదిలాబాద్ – ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి : తెలంగాణలో కార్మికుల ప్రాణాలు ఇలా చవకబారిపోయాయా? ఇందుకోసమేనా పోరాడి తెలంగాణ సాధించుకుంది..ఆర్టీసీ కార్మికులు తమ న్యాయమైన డిమాండ్ల కోసంసమ్మెచేస్తున్నప్పటికీ, ప్రభుత్వంనిర్లక్ష్యంగావ్యవహరించడం వల్ల ఒక అమాయక ప్రాణం బలైంది. నర్సంపేట డిపోకు చెందిన డ్రైవర్ శంకర్ గౌడ్, ప్రభుత్వం పట్టించుకోకపోవడంతో తీవ్ర మనస్థాపానికి గురై పెట్రోల్ పోసుకుని ఆత్మహత్యాయత్నానికి పాల్పడ్డాడు. 80% కాలిన గాయాలతో ఎంజీఎంలో చికిత్స పొందుతూ, తరువాత హైదరాబాద్ నిమ్స్‌కు తరలించగా, చివరకు ప్రాణాలు కోల్పోయాడు. ఇది ఆత్మహత్య కాదు --- ఇది ప్రభుత్వ హత్య!ఎన్నికల సమయంలో హామీలు ఇచ్చి మోసం చేసిన ప్రభుత్వం 40 రోజుల ముందే నోటీసు ఇచ్చినా స్పందించని నిర్లక్ష్యపు ప్రభుత్వంకార్మికుల కష్టాలను పట్టించుకోని క్రూర వైఖరి రేవంత్ రెడ్డిదిఈ మృతికి పూర్తి బాధ్యత రాష్ట్ర ప్రభుత్వానిదే!ప్రజల కోసం పని చేసే ఆర్టీసీ కార్మికులను ఇంతలా నిర్లక్ష్యం చేయడం దారుణం. వారి న్యాయమైన డిమాండ్లను పరిష్కరించాల్సిన ప్రభుత్వం, వారి ప్రాణాలతో ఆడుకుంటోంది.శంకర్ గౌడ్ కుటుంబానికి తక్షణ న్యాయం చేయాలిఆర్టీసీ కార్మికుల అన్ని డిమాండ్లను వెంటనే అమలు చేయాలిఇక మౌనం కాదు --- పోరాటమే మార్గం!శంకర్ గౌడ్ ఆత్మబలి వృథా కాకూడదు.కార్మికుల హక్కుల కోసం పోరాటం మరింత ఉధృతం కావాలి!

తరతరాల చరిత్రకు ఆనవాళ్లు కోరుట్ల

గడి బురుజులు స్థలాలను కాపాడుకుందాం -

ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ కల్వకుంట్ల సంజయ్

రోజురోజుకు పెరుగుతున్న మద్దతు --

మూడవ రోజుకు చేరిన నిరసన దీక్షలు

ఇంద్రప్రభ రాయికల్ ఏప్రిల్ 23 తరతరాల చరిత్రకు ఆనవాళ్లు కోరుట్ల గడి బురుజులు (గ్రామకంఠ / ఆబాది) స్థలాలు అని వాటిని కాపాడుకుందామని కోరుట్ల నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ కల్వకుంట్ల సంజయ్ పేర్కొన్నారు. గురువారం కోరుట్ల అఖిలపక్ష ప్రజాసంఘాల ఆధ్వర్యంలో పాత మున్సిపల్ కార్యాలయం వద్ద కొనసాగుతున్న నిరసన దీక్ష మూడవ రోజుకు చేరుకుంది. ఈ దీక్షలో పాల్గొన్న స్థానిక ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ కల్వకుంట్ల సంజయ్ పూర్తి మద్దతు ప్రకటించారు.ఈసందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ గడిబురుజుల భూములపై విధించిన విఎల్టీలను పూర్తిగా రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. అలాగే మున్సిపల్ కౌన్సిల్ సమావేశంలో తమ పార్టీకి చెందిన కౌన్సిలర్లు ఈ అంశాన్ని అజెండాగా తీసుకొని విఎల్టీలను రద్దు చేయడానికి కృషి చేస్తారని మిగతా కౌన్సిలర్లు కుడా ఈవిషయంలో మద్దతు ఇచ్చి కౌన్సిల్ సమావేశంలో విఎల్టీలను రద్దు చేయవచ్చు అని అన్నారు. గడిబురుజుల భూములు ప్రజల సామూహిక ఆస్తి అని, వాటిపై ఎలాంటి అక్రమాలు సహించబోమని ఎవరైనా చేసిన ఊరుకోమని ఎమ్మెల్యే స్పష్టం చేశారు.ఈ నిరషన దీక్షకు కోరుట్ల ప్రెస్ క్లబ్ అధ్యక్షుడు ముక్కెర చంద్రశేఖర్ మరియు జమాత్–ఎ–ఇస్లామీ హింద్ కోరుట్ల పట్టణ అధ్యక్షుడు ఇలియాస్ ఖాన్ పలువురు పాత్రికేయులు, బిఆర్ఎస్ నాయకులు, చిరు వ్యాపారులు పాల్గొని ఉద్యమానికి తమ సంఘీభావాన్ని ప్రకటించారు.నిరసన దీక్షలో అఖిలపక్ష ప్రజాసంఘాల ఐక్యవేదిక నాయకులు చెన్న విశ్వనాథం , డాక్టర్ పేట భాస్కర్, ఎం డి ముజాహిద్, చింత భూమేశ్వర్, ఎం డి ముజీబుర్ రెహమాన్ , తుమ్మనపల్లి శ్రీనివాస్ బాబు, సుతారి రాములు, కుంచెం శంకర్, షాహేద్ మహ్మద్ షేక్, పొతని శేఖర్, గొనే శంకర్ తదితరులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

రుద్రంగి మండలం లో...

నూతన పోలీస్ స్టేషన్ భవనానికి శంకుస్థాపన

రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా, ఏప్రిల్ 24,ఇంద్రప్రభ : రుద్రంగి మండలం లో . . . అ ధు ా న ా త న హంగులతో నిర్మించనున్న నూతన పోలీస్ స్టేషన్ భవనానికి రాష్ట్ర డీజీపీ బీ. శివధర్ రెడ్డి శంకుస్థాపన చేశారు. ప్రభుత్వ విప్ వేములవాడ ఎమ్మెల్యే ఆది శ్రీనివాస్, జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్, ఎస్పీ మహేష్ బి గీతేలతో కలిసి,ఆయన భూమి పూజ నిర్వహించారు. మారుతున్న కాలానికి అనుగుణంగా సాంకేతిక హంగులతో, కార్పొరేట్ కార్యాలయాన్ని తలపించేలా ఈ భవన నిర్మాణాన్ని చేపట్టనున్నారు. బాధితులకు త్వరితగతిన న్యాయం అందించడంతో పాటు, ఫ్రెండ్లీ పోలీసింగ్‌ను మరింత బలోపేతం చేసేందుకు ఈ నూతన భవనం దోహదపడుతుందని డీజీపీ ఈ సందర్భంగా తెలిపారు. నియోజకవర్గ అభివృద్ధిలో భాగంగా... పోలీస్ యంత్రాంగానికి అన్ని రకాల మౌలిక వసతులు కల్పిస్తున్నామని ఎమ్మెల్యే ఆది శ్రీనివాస్ చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా ఉన్నతాధికారులు మరియు ప్రజా ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

లక్ష్మీ నరసింహ స్వామి జాతర

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ ఏప్రిల్ 23 కోరుట్ల మండలం సంగెం గ్రామంలో ఈరోజు లక్ష్మీనరసింహస్వామి దేవాలయంలో శిఖరము ద్వారా పాలకులు విగ్రహాల ప్రతిష్ట చేసి హోమము అన్నదానము చేశారు ఈ కార్యక్రమంలో మన గ్రామానికి చెందిన మాజీ రైతు సమన్వయ సమితి జిల్లా కోఆర్డినేటర్ సర్పచు చీటీ స్వరూప వెంకటరావు, ఉప సర్పంచ్ సుధ వేణి మహేష్ /బి ఆర్ ఎస్ అధ్యక్షులు సుధా వేణి భూమయ్య /కోరుట్ల మార్కెట్ డైరెక్టర్ పోతుగంటి వెంకట్ గౌడ్ / వార్డు మెంబర్లు బోలు మల్ల నరేష్,/ధోనె రాజు /బొల్లుమల్ల గంగాధర్ /గంగారెడ్డి/ గంగ నరసయ్య/ రాజా నరసయ్య/ దేవ లక్ష్మీనారాయణ,/రవి బులమల్ల ప్రవీణ్ తదితరులు గ్రామ ప్రముఖులు ప్రజలు అందరూ పాల్గొని ఆ లక్ష్మీనరసింహస్వామిని దర్శించుకొని అన్న ప్రసాదాన్ని స్వీకరించి ఇట్టి జాతరను నూతనంగా ఏర్పాటుచేసిన ద్వారపాలకులను ఆలయ శిఖరంను నూతనంగా ఏర్పాటు చేసుకొని హోమము యజ్ఞము జరుపుకొని అర్చన ప్రతిభక్తులకు అన్న ప్రసాద వితరణ చేసినారు జాతరను విజయవంతం చేసినారు

సిరిచలమ మల్లికార్జున స్వామి వరకు

43 కోట్ల నిధులతో డబుల్ రోడ్డు మంజూరు.

--ఎమ్మెల్యే అనిల్ జాదవ్.

ఆదిలాబాద్ – ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి :ఆర్ పి జి ఫండేషన్ ఙ బోథ్ ఏ మ్మెల్యే సహకారం తో నిర్మించిన రో వాటర్ ప్లాంట్ ను శుక్రవారం రోజు ఎమ్మెల్యే ప్రారంభశీచేశారు.రూపాయలు 43 కోట్ల తో ఇచ్చోడా నుండి సిరిచేల్మా కీ డబుల్ రోడ్డు మంజూరు.సిరిచేల్మా ఆలయ అభివృద్ధికోసం రూపాయలు 5 కోట్లు మంజూరును తెప్పించి పనులు మొదలు పెట్టనున్నామని తెలిపారు.మారుమూల ఆదివాసి గ్రామాలకు మౌళిక వసతుల కల్పన కీ మొదటి ప్రాధాన్యత.ఉంటుందని తెలిపారు ఈ రోజు సిరికొండ మండలంలోనీ నారాయణ్ పూర్ గ్రామ పరిధి లో ఉన్న రాజుల్ గూడ గ్రామం లో పర్యటించిన ఆయన గ్రామంలో నూతనంగా నిర్మించిన మినిరల్ వాటర్ ప్లాంటూను ప్రారంభించారు.ఈ కార్యక్రమంలో మండల నాయకులు కార్యకర్తలు నాయకులు అభిమానులు అధికారులు తదితరులు ఉన్నారు.

భూభారతి దరఖాస్తుల పరిష్కార ప్రక్రియ పకడ్బందీగా చేపట్టాలి :

జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ :

మంచిర్యాల ఏప్రిల్ 24,సత్యం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ (ఇంద్రప్రభ న్యూస్) : వివిధ భూ సమస్యలపై భూభారతి రెవెన్యూ సదస్సులలో ప్రజలు అందించిన దరఖాస్తుల పరిష్కారం ప్రక్రియ పకడ్బందీగా చేపట్టాలని జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ అన్నారు. గురువారం జిల్లాలోని బెల్లంపల్లి మండల కేంద్రంలో గల సబ్ కలెక్టర్ కార్యాలయాన్ని సందర్శించి సబ్ కలెక్టర్ మనోజ్ తో కలిసి భూ భారతి దరఖాస్తుల పరిష్కార ప్రక్రియను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ వివిధ రకాల భూ సమస్యలపై అర్జీదారులు అందించిన దరఖాస్తులను రికార్డులతో సరిచూసి క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి పరిష్కారం దిశగా పకడ్బందీగా చర్యలు చేపట్టాలని తెలిపారు. కన్నెపల్లి మండల కేంద్రంలోని కన్నెపల్లి తహసిల్దార్ కార్యాలయాన్ని బెల్లంపల్లి సబ్ కలెక్టర్, కన్నేపల్లి మండల తహసిల్దార్ రామచందర్, మండల పరిషత్ అభివృద్ధి అధికారి శ్రీనివాస్ లతో కలిసి సందర్శించి భూభారతి దరఖాస్తుల పరిష్కార ప్రక్రియ, కార్యాలయ పరిధిలో జరిగిన రిజిస్ట్రేషన్ల రికార్డులను పరిశీలించి అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు. మండలంలోని కస్తూరిబా గాంధీ బాలికల విద్యాలయాన్ని సందర్శించి ప్రహరీ గోడ, భోజనశాల నిర్మాణ పనులను పరిశీలించి త్వరగా పూర్తిచేసే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని, పాఠశాలలో మూత్రశాలలో నిర్మాణ పనులు ప్రారంభించాలని అధికారులకు సూచించారు. ప్రభుత్వం విద్యారంగాన్ని బలోపేతం చేసే దిశగా చేపడుతున్న చర్యలలో భాగంగా జిల్లాలోని పాఠశాలలలో మంజూరైన అభివృద్ధి పనులను త్వరగా పూర్తిచేసే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. అనంతరం నెన్నెల, తాండూర్ మండలాల తహసిల్దార్ల కార్యాలయాలను సందర్శించి ఆయా మండలాల తహసిల్దార్లు శ్రీనివాస్, జ్యోత్స్న లతో భూభారతి దరఖాస్తుల పరిష్కార ప్రక్రియను పరిశీలించి పరిష్కార ప్రక్రియ ప్రభుత్వా నబంధనల ప్రకారం చేపట్టాలని సూచించారు. వివిధ పనుల నిమిత్తం ఆయా కార్యాలయాలకు వచ్చిన ప్రజలతో మాట్లాడి వారు వచ్చిన కారణాలను తెలుసుకొని దరఖాస్తులను త్వరగా పరిష్కరించే విధంగా సమన్వయంతో చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఐటీడీఏ మాజీ డైరెక్టర్ ఆత్రం భీమ్ రావు కన్నుమూత -

- ఆదివాసీ సమాజానికి తీరని లోటు.

పార్తివదేహానికి నివాళులర్పిం

చిన ఆత్రం సుగుణక్క

ఆదిలాబాద్ – ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి : ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లాలో ఆదివాసీ కొలం సమాజానికి అంకితభావంతో సేవలందించిన మాజీ సర్పంచ్, ఐటీడీఏ మాజీ డైరెక్టర్ ఆత్రం భీమ్ రావు మరణం పట్ల డీసీసీ అధ్యక్షురాలు ఆత్రం సుగుణక్క దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. అనారోగ్యంతో కొంతకాలంగా బాధపడుతూ ఆరోగ్యం విషమించి గురువారం జైనూర్ మండలం గంగనగర్‌లో తుదిశ్వాస విడిచారు.మరణవార్త తెలిసిన వెంటనే డీసీసీ అధ్యక్షురాలు ఆత్రం సుగుణక్క ఆయన స్వగృహానికి చేరుకుని పార్థివ దేహానికి నివాళులర్పించారు. అనంతరం కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి ప్రగాఢ సంతాపం తెలియజేశారు.ఆత్రం భీమ్ రావు ఆదివాసీ సమాజ అభివృద్ధికి జీవితాంతం కృషి చేసిన నాయకుడని గుర్తుచేశారు. ఐటీడీఏ డైరెక్టర్‌గా రెండు సార్లు బాధ్యతలు నిర్వహిస్తూ, అలాగే సర్పంచ్‌గా గ్రామీణ అభివృద్ధికి చేసిన సేవలు చిరస్మరణీయమని పేర్కొన్నారు. ఆయనలాంటి అనుభవజ్ఞుడైన నాయకుడిని కోల్పోవడం సమాజానికి తీరని లోటని సుగుణక్క అన్నారు.ఆయన ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని భగవంతుణ్ణి ప్రార్థిస్తూ, కుటుంబ సభ్యులకు ధైర్యం కలగాలని ఆకాంక్షించారు. సుగుణక్క వెంట పలువురు కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, జంగామ్ సర్పంచ్ పెందోర్ అనుసయా అర్జున్. ముఖిద్, ఉపసర్పంచ్ సయ్యద్ సజ్జద్ అలీ, అబ్దుల్లా, షేక్ అల్తాఫ్, మంజం రాజేష్, కార్యకర్తలు,ఆదివాసీ నాయకులు తదితరులు ఉన్నారు.

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,