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 — మంగళవారం 28-04-2026 సంపుటి : 15, సంచిక :304 — పేజీలు. 8, వెల రూ. 3

ఇందిరమ్మ ఇళ్ల లబ్ధిదారులకు గుడ్ న్యూస్

: జూన్ నాటికి లక్ష గృహ ప్రవేశాలు!

తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకాన్ని వేగవంతం చేస్తూ లబ్ధిదారులకు తీపి కబురు అందించింది. ముఖ్యంగా గత ప్రభుత్వ హయాంలో అసంపూర్తిగా నిలిచిపోయిన డబుల్ బెడ్ రూమ్ ఇళ్లను పూర్తి చేసి, ఈ పథకం కింద అర్హులైన ఎల్-2 (గా-2) లబ్ధిదారులకు కేటాయించాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. హౌసింగ్ కార్పొరేషన్ కార్యాలయంలో మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి నిర్వహించిన సమీక్షా సమావేశంలో ఈ మేరకు కీలక నిర్ణయాలు తీసుకున్నారు.జూన్ డెడ్ లైన్: జూన్ మొదటి వారం నాటికి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా లక్ష ఇళ్లను పూర్తి చేసి లబ్ధిదారులతో గృహప్రవేశం చేయించాలని మంత్రి అధికారులను ఆదేశించారు.అసంపూర్తి ఇళ్ల కేటాయింపు: గత ప్రభుత్వంలో నిర్మాణం ఆగిపోయిన సుమారు 35,200 డబుల్ బెడ్ రూమ్ ఇళ్లను ఇందిరమ్మ పథకం లబ్ధిదారులకు అందించనున్నారు. దీనివల్ల వృథాగా ఉన్న ఇళ్లు వినియోగంలోకి రావడమే కాకుండా పేదలకు తక్షణమే లబ్ధి చేకూరుతుంది.బిల్లుల చెల్లింపు: నిధులకు ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా, సాంకేతిక కారణాలతో ఆగిపోయిన బిల్లులను వెంటనే క్లియర్ చేయాలని ప్రభుత్వం అధికారులను సూచించింది.నియోజకవర్గాల వారీగా: ప్రతి నియోజకవర్గానికి 3,500 ఇళ్ల చొప్పున రాష్ట్రవ్యాప్తంగా మొత్తం 4.50 లక్షల ఇళ్లను పూర్తి చేయడమే లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం పనిచేస్తోంది. ప్రస్తుతం 3.25 లక్షల ఇళ్లు మంజూరు కాగా, 2.66 లక్షల ఇళ్ల పనులు వివిధ దశల్లో ఉన్నాయి.తొలి విడత ప్రక్రియ ముగింపు దశకు రావడంతో, ప్రభుత్వం ఇప్పుడు రెండో విడత జాబితాపై దృష్టి సారించింది:గ్రామీణ ప్రాంతాలకు మొదటి విడతలో ప్రాధాన్యత ఇవ్వగా, రెండో విడతలో పట్టణ మరియు నగర ప్రాంతాల్లోని పేదలకు ఇళ్లను కేటాయించనున్నారు. హైదరాబాద్ వంటి నగరాల్లో ప్రభుత్వ స్థలాలను గుర్తించి అపార్ట్‌మెంట్లు నిర్మించి లబ్ధిదారులకు అందించేందుకు అధికారులు ఇప్పటికే భూములను సిద్ధం చేశారు. అర్హులను గుర్తించే ప్రక్రియను పారదర్శకంగా, వేగంగా పూర్తి చేయాలని కలెక్టర్లకు మరియు మంత్రులకు ఆదేశాలు జారీ అయ్యాయి. వీటితో పాటు భూ రికార్డుల పక్షాళన కోసం ఉద్దేశించిన భూభారతి చట్టాన్ని మరింత పటిష్టం చేసే అంశంపై కూడా ఈ సమావేశంలో చర్చించారు.

ఫ్యాక్స్ ఆధ్వర్యంలో వరి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రంను ప్రారంభించిన మార్కెట్ కమిటీ చెర్మైన్ మాదం వినోద్, భీమారం మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు సింగిరెడ్డి నరేష్ పశునూర్ గ్రామ సర్పంచ్ దాసరి గణేష్

ఇంద్రప్రభ న్యూస్ ఏప్రిల్ 26 జగిత్యాల జిల్లా మేడిపల్లి ఉమ్మడి భీమారం మండలం పశునూర్ గ్రామంలో ఈరోజు రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్, వేములవాడ శాసనసభ్యులు ఆది శ్రీనివాస్, ఆదేశాల మేరకు మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అద్యక్షుడు సింగిరెడ్డి నరేష్ రెడ్డి గారితో కలిసి ఈరోజు ఫ్యాక్స్ ఆధ్వర్యంలో వరి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రంను ప్రారంభించిన మాదం వినోద్, పశునూర్ గ్రామ సర్పంచ్ దాసరి గణేష్.అనంతరం నాయకులు మాట్లాడుతూ, రైతులు పండించిన పంటలను దళారుల వద్ద అమ్మి నష్టపోవద్దని సూసించారు. ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన కొనుగోలు కేంద్రాల ద్వారా ధాన్యం సరైన ధర లబిస్తుందని, రైతులు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి కోరారు.ఈ కార్యక్రమంలో సొసైటీ సిఇఓ గోపి, మాజీ సర్పంచ్ లచ్చన్నాయక్, ఉప సర్పంచ్ ప్రభాకర్, వార్డు సభ్యులు ఈర్నల రజిత, ముద్దం రేణుక, సుంకపక రేఖ, దూది రాధ, గ్రామ రైతులు సుంకపాక కోటేష్, యం నాగరాజు, దాసరి సునిల్, ఎస్ నవీన్, యం రవి, ఎ రంజిత్, డా" తిరుపతి, తదిరులు పాల్గొన్నారు..

ధాన్యం కొనుగోలు పారదర్శకంగా, వేగవంతంగా నిర్వహించాలి

జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష

పెద్దపల్లి స్టాఫ్ రిపోర్టర్, ఏప్రిల్-27, ఇంద్రప్రభ :రైతుల నుండి ధాన్యం కొనుగోలు పారదర్శకంగా, వేగవంతంగా జరగాలని జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష అధికారులకు సూచించారు. సోమవారం సుల్తానాబాద్ మండలంలోని సుగ్లంపల్లి పిపిసి (పడ్డీ ప్రొకర్మెంట్ సెంటర్)ను జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష ఈ రోజు సందర్శించి, ధాన్యం కొనుగోలు ప్రక్రియను సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష మాట్లాడుతూ....రైతులు తీసుకువచ్చే ధాన్యం తప్పనిసరిగా ఎఫ్ఏక్యూ ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా ఉండేలా చూడాలని తెలిపారు. కేంద్రాల్లో తూకం, తేమ శాతం కొలతలు సక్రమంగా నిర్వహించాలని, ఎలాంటి ఆలస్యం లేకుండా రైతులకు రశీదులు ఇవ్వాలని ఆదేశించారు.అదేవిధంగా, ధాన్యం మిల్లులకు పంపించే ప్రక్రియలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని, ఓపీఎంఎస్ లో వివరాలు సకాలంలో నమోదు చేయాలని సూచించారు. రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా అవసరమైన సదుపాయాలు కల్పించాలని పిపిసి ఇంచార్జ్‌లకు తెలిపారు.ఈ సందర్శనలో డి. ఎం.శ్రీకాంత్,సంబంధిత అధికారులు, సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కేంద్రం అందిస్తున్న సంక్షేమ పథ

కంలలో ఎన్ ఎఫ్ బి ఎస్ఒకటి.

ఆదిలాబాద్ -ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి : కేంద్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న ఎన్ ఎఫ్ బిఎస్ జాతీయ కుటుంబ ప్రయోజన పథకం కింద కుటుంబానికి పోషించే ఇంటి పెద్ద కుటుంబ యజమాని భర్త మరణించిన కుటుంబ ప్రయోజన పథకం కింద బాధిత కుటుంబానికిరూపాయలు.
20000/- ప్రయోజనం అందించే పథకం. దరఖాస్తును ఎవరైనా ఈ అర్హతలుంటే ఈ పథకాన్ని ఉపయోగం చేసుకోగలరు.ముఖ్యంగా ఈ పథకం గురించి గ్రామీణప్రాంతాలలో ఉన్న నిరక్షరాస్యులకు,చదువు లేని వారికి ఈ పథకం ప్రయోజనం అవగాహన లేదు.కాన ప్రతి ఒక్కరుచదువు విద్యావంతులు. ఈ పథకం విషయం ప్రతి ఒక వ్యక్తిఆయాగ్రామంలో చని పోయిన బాధ్యత గల కుటుంబాలకు మీ వంతు సహాయ సహకారాలు అందించి ఈ పథకంలో దరఖాస్తు చేసుకుంటే ఆ కుటుంబానికి 20 వేల రూపాయలు సహాయం అందించిన వారు అవుతారు.ఈ పథకం కోసం తేదీ 13 ఏప్రిల్ 2017 వ సంవత్సరం నుంచి చనిపోయిన వ్యక్తుల కుటుంబాల వారు దరఖా స్తు చేసుకోవడానికిఅర్హులు.దరఖాస్తు చేసుకునే లబ్ధిదారులుసంబందించిన మండల ఎంపీడీవో కార్యాలయానికి వెళ్లి దరఖాస్తులను సమర్పించాలి.దరఖాస్తుతో సహా ఈ ధ్రువీకరణ పత్రాలు జాతపర్చాల్సి ఉంటుంది.1)మరణ ధ్రువీకరణ పత్రము 2)డిపెండెంట్ సర్టిఫికెట్ 3)చనిపోయిన వ్యక్తి ఆధార్ కార్డు 4)నామిని ఆధార్ కార్డ్ 5)నామిని బ్యాంక్ అకౌంట్ నెంబర్,ఇతర కావలసిన సర్టిఫికెట్ మీ మండలంలోనిఎంపీడీవో కార్యాలయంలో ఎంపీడీవోకు సమర్పిస్తే ఆయనపైఅధికారులకుపంపిస్తారు.2017 సంవత్సరం నుంచి చనిపోయిన బాధిత కుటుంబాలకు ఇది మంచి ఒక ఉపయోగకర పథకం అని పేర్కొనవచ్చు.

వేములవాడలో ఘనంగా బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలు..

- తెలంగాణ తల్లి విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి,

జై తెలంగాణ ,జై కేసీఆర్ అంటూ నేతల నినాదాలు...

వేములవాడ, ఏప్రిల్ 27, ఇంద్రప్రభ : వేములవాడ పట్టణంలో ఘనంగా భారత రాష్ట్ర సమితి 26వ ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలు రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా వేములవాడ పట్టణంలో సోమవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. తెలంగాణ చౌక్ లో ని తెలంగాణ తల్లి విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి జై తెలంగాణ , జై కేసీఆర్ అంటూ నినాదాలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా బీఆర్ఎస్ పార్టీ జెండాను ఆవిష్కరించారు. కేసీఆర్ ఉద్యమ స్ఫూర్తిని కొనియాడారు. వాహనదారులకు స్వీట్లను పంపిణి చేశారు. అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ కోట్లాడి సాధించుకున్న తెలంగాణ రాష్టాన్ని బి ఆర్ స్ ప్రభుత్వ హయాంలో అభివృద్ధి చేసుకున్నామని ,కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చాక ప్రజలు అరిగోసపడుతున్నారని , తెలంగాణ రాష్ట్రశీ కాంగ్రెస్ పాలనలో అభివృద్ధి వెనక్కి వెళ్లిందని ఆరోపించారు. ప్రజలంతా బాపు కేసీఆర్ పాలన కోసం ఎదురుచూస్తున్నారన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధనలో కేసీఆర్ సచ్చుడో ,తెలంగాణ వచ్చుడో అనే నినాదం తో ఉద్యమం కొనసాగిందని గుర్తు చేశారు.. 26 ఏండ్ల ప్రస్థానంలో 13ఏండ్లు ఉద్యమ పార్టీగా ఆ తర్వాత 10 ఏండ్లు పాలక పార్టీగా ఎన్నో చారిత్రక ఘట్టాలకు, అభివృద్ధి నమూనాకు వేదికగా బీఆర్ఎస్ పార్టీ నిలిచిందన్నారు. అభివృద్ధి, సంక్షేమం అనే పదాలకే కొత్త భాష్యం చెబుతూ దేశానికే మార్గదర్శకంగా బీఆర్ఎస్ నిలిచిందని కొనియాడారు. కార్యక్రమంలో ఏనుగు మనోహర్ రెడ్డి,తిరుపతి రెడ్డి, నిమ్మశెట్టి విజయ్, వెంగళ శ్రీకాంత్, క్రాంతికుమార్, ప్రేమ్ చారి, వాసలా శ్రీనివాస్,

పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు టిఆర్ఎస్ పట్టణ శాఖ కార్యకర్తలు కౌన్సిలర్లు మాజీ కౌన్సిలర్ లు పాల్గొన్నారు

ఈత సరదాకు వెళ్ళి ప్రాణాల మీదికి తెచ్చుకోవద్దు

సర్పంచ్ లు గ్రామాలలో టామ్ - టామ్ చేయించాలి

బుగ్గారం ఎస్సై జి.సతీష్

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ ఏప్రిల్ 27 వేసవి కాలం కదా అని ఈత సరదాతో బావుల్లోకి, చెరువుళ్ళోకి వెళ్ళి ప్రాణాల మీదకి తెచ్చుకోవద్దని జగిత్యాల జిల్లా బుగ్గారం ఎస్సై జి.సతీష్ అన్నారు. ఆదివారం ఆయన సోషల్ మీడియా వేదికగా ఒక ప్రకటన జారీ చేశారు.వేసవి సెలవుల నేపథ్యంలో విద్యార్థులు, యువకులు బావుల్లో ఈతకు వెళ్లి ప్రమాదాలకు గురవుతున్న ఘటనలు జరుగుతున్నాయని ఆయన పేర్కొన్నారు. అలాగే ఎండలు కూడా బాగా ఉన్నందున వడదెబ్బ తగిలి ప్రాణాలు పోయే పరిస్థితులు ఉన్నాయన్నారు. అత్యవసరం ఉంటే తప్ప పిల్లలను ఎండలో తిరగకుండా చూడాలన్నారు. బావుల్లో, చెరువుల్లో ఈత కొట్టడం అత్యంత ప్రమాదకరం అన్నారు. కావున, పిల్లలు బావుల్లోకి, చెరువుల్లోకి వెళ్లకుండా కఠినంగా నిషేధించబడిందన్నారు.పిల్లలు ఖాళీ సమయాన్ని వృథా చేయకుండా మంచి పుస్తకాలు చదవడం, ఇంట్లో నీడకు ఆడే ఆటలు, క్రీడలు, ఇతర మంచి అలవాట్లలో పాల్గొనడం ప్రోత్సహించాలని సూచించారు. ఎవరైనా ఈతకు వెళ్లిన పక్షంలో వారి తల్లిదండ్రులు, గార్డియన్లు తప్పనిసరిగా వెంట ఉండాలన్నారు.గ్రామస్థులు బావుల వద్ద భద్రతా చర్యలు తీసుకుని, అవసరమైన ప్రదేశాలలో హెచ్చరిక ఫ్లెక్సీలు ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. సర్పంచ్ లు ఆయాగ్రామాలలో టామ్ - టామ్ (డప్పు చాటింపు) ద్వారా ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని తెలిపారు.ఈ ఆదేశాలను ఉల్లంఘించిన పక్షంలో చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోబడతాయని బుగ్గారం ఎస్సై జి.సతీష్ హెచ్చరించారు.

జెండా ఆవిష్కరణ

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ ఏప్రిల్ 27 బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవం సందర్భంగా స్థానిక అంబేద్కర్ విగ్రహం వద్ద రాయికల్ పట్టణ శాఖ ఆధ్వర్యంలో జెండా ఆవిష్కరణ చేయటం జరిగింది... కార్యక్రమం లో మున్సిపల్ చైర్మన్ కట్కం రవి, పట్టణ అధ్యక్షులు ఎలిగేటి అనిల్ కుమార్, మాజీ కౌన్సిలర్ తురగ శ్రీధర్ రెడ్డి,మాజీ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ మారంపల్లి రాణి సాయి కుమార్ నాయకులు మహేష్ గౌడ్, కొయ్యడి మహిపాల్, లింగం గౌడ్, బత్తిని భూమయ్య,దివాకర్,సోహైల్, శ్రీరాముల సత్యనారాయణ, వినోద్, మహేష్, రాంచంద్రం, కట్ల రమేష్,బొమ్మకశేటి నవీన్, రాంరెడ్డి,సందేల విక్రమ్ లు పాల్గొన్నారు...

మే 9వ తేదీన తెలంగాణకు మోడీ

ఆదిలాబాద్ - ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి : ప్రధాని మోడీ మే 9వ తేదీన తెలంగాణ రాష్ట్రముకు రానున్నారు. ఇక్కడ పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను ప్రారంభించనున్నారు. ప్రధాని హైదరాబాద్ పరేడ్ గ్రౌండ్లో బహిరంగ సభ ఉంటుందని బిజెపి పార్టీ వర్గాల ద్వారా తెల్సింది.

కళ్యాణలక్ష్మి, షాదీ ముబారక్ చెక్కులను పంపిణీ

: ఎమ్మెల్యే శ్రీగణేష్

ఇంద్రప్రభ, కంటోన్మెంట్, ఏప్రిల్ 27 : కంటోన్మెంట్ ప్రాంతానికి చెందిన సికింద్రాబాద్ మండల పరిధిలోని 25 కుటుంబాలకు ప్రభుత్వం నుంచి మంజూరైన కళ్యాణలక్ష్మి, షాదీ ముబారక్ చెక్కులను సోమవారం కంటోన్మెంట్ ఎమ్మెల్యే శ్రీ శ్రీగణేష్ తన క్యాంపు కార్యాలయంలో తహసీల్దార్ తో కలిసి లబ్దిదారులకు పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే శ్రీగణేష్ మాట్లాడుతూ... కుటుంబానికి ఆర్థిక భరోసా ఇచ్చే ఈ పథకం ఎంతో మంది జీవితాల్లో వెలుగు నింపుతోందని అన్నారు. సంక్షేమ పథకాలు అర్హులకు నేరుగా, వేగంగా చేరేలా చూడటం రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రథమ లక్ష్యమని స్పష్టం చేశారు. ఆడబిడ్డల వివాహ భారాన్ని తగ్గించడంతో పాటు ఆర్థికంగా బలపరచడమే ఈ పథకం ముఖ్య ఉద్దేశమని, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత చెక్కుల మంజూరు ప్రక్రియ వేగవంతం అయిందని చెప్పి లబ్దిదారులందరికీ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో తహసీల్దార్, స్థానిక కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, లబ్దిదారులు మరియు వారి కుటుంబ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

చెర్లపల్లిలో వరి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రం ప్రారంభం

గంగాధర, ఏప్రిల్ 27 (ఇంద్ర ప్రభ) : మండలంలోని చెర్లపల్లి (ఆర్) గ్రామంలో చొప్పదండి ఎమ్మెల్యే మేడిపల్లి సత్యం ఆదేశాల మేరకు సోమవారం కరీంనగర్ జిల్లా సహకార మార్కెటింగ్ సొసైటీ (కేడీసీఎంఎస్) ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన వరి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని స్థానిక సర్పంచ్ ఎట్టెపు కనుకయ్య ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ ఎట్టెపు కనుకయ్య మాట్లాడుతూ రైతులు తమ వరి ధాన్యాన్ని దళారులకు అమ్మకుండా నేరుగా ప్రభుత్వ కొనుగోలు కేంద్రాలకు తీసుకువచ్చి విక్రయించాలని సూచించారు. కొనుగోలు కేంద్రాల్లోనే రైతులకు గిట్టుబాటు ధర లభిస్తుందని, మధ్యవర్తుల వల్ల నష్టాలు తగ్గుతాయని ఆయన పేర్కొన్నారు.రైతుల ప్రయోజనాల దృష్ట్యా ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన ఈ కేంద్రాలు రైతులకు పారదర్శకంగా, సమయానికి చెల్లింపులు అందేలా పనిచేస్తాయని తెలిపారు. రైతులు ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించుకోవాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా కార్యదర్శి బైరిశెట్టి సంపత్, ఉప సర్పంచ్ నేరళ్ళ అయిలయ్య, కాంగ్రెస్ నాయకులు సాగి అజయ్ రావు, దూలం అంజనేయులు, గడ్డం అంజయ్య, వార్డ్ సభ్యులు, రైతులు, కొనుగోలు కేంద్రం నిర్వాహకులు మరియు గ్రామస్థులు పాల్గొన్నారు.

గట్టు బూత్కూర్‌లో బీఆర్ఎస్ ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలు

గంగాధర, ఏప్రిల్.27 (ఇంద్ర ప్రభ) : గంగాధర మండలంలోని గట్టు బూత్కూర్ గ్రామంలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలు సోమవారం ఉత్సాహంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని గ్రామ మాజీ సర్పంచ్ కంకణాల విజేందర్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా జరిపారు. వేడుకల సందర్భంగా బీఆర్ఎస్ పార్టీ గ్రామ శాఖ అధ్యక్షులు బొడ్డు మల్లేశం పార్టీ జెండాను ఆవిష్కరించి కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టారు. అనంతరం నాయకులు పార్టీ ఆవిర్భావం నుంచి సాధించిన విజయాలు, రాష్ట్ర అభివృద్ధిలో బీఆర్ఎస్ పాత్రపై మాట్లాడారు. గ్రామ స్థాయిలో పార్టీ బలోపేతానికి ప్రతి కార్యకర్త కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ఈ సందర్భంగా బిఆర్ఎస్ నాయకులు మాట్లాడుతూ ప్రజా సంక్షేమం కోసం బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం చేపట్టిన పథకాలు గ్రామీణ ప్రాంతాల అభివృద్ధికి దోహదపడుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. భవిష్యత్తులో కూడా పార్టీ సిద్ధాంతాలకు కట్టుబడి పనిచేయాలని కార్యకర్తలకు సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ ఉప సర్పంచ్ రామంచ శ్రీనివాస్, వార్డ్ సభ్యులు బొడ్డు శ్రీనివాస్, పోత్తూరు చంద్రయ్య లక్ష్మి, బీఆర్ఎస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

ఐకెపి ఆధ్వర్యంలో వరి కొనుగోలు కేంద్రం ప్రారంభం

గంగాధర, ఏప్రిల్.27 (ఇంద్ర ప్రభ) : మండలంలోని గట్టు బూత్కూర్ గ్రామంలో ఐకెపి ఆధ్వర్యంలో వరి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని సోమవారం ప్రారంభించారు. చొప్పదండి శాసనసభ్యులు మేడిపల్లి సత్యం ఆదేశాల మేరకు గ్రామ సర్పంచ్ మల్కాపురం రాజేశ్వరి రాజేశం గౌడ్ ఈ కేంద్రాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ మాట్లాడుతూ రైతులు తమ పంటను మధ్యవర్తులకు అమ్మకుండా నేరుగా ప్రభుత్వ కొనుగోలు కేంద్రానికి తీసుకువచ్చి విక్రయించాలని సూచించారు. ఐకెపి కేంద్రాల ద్వారా రైతులకు గిట్టుబాటు ధర లభించడంతో పాటు పారదర్శకంగా తూకం, తక్షణ చెల్లింపులు జరిగే విధంగా ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటోందని తెలిపారు. రైతులు ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించుకొని లాభపడాలని కోరారు. అలాగే పంట కొనుగోలు ప్రక్రియ సజావుగా సాగేందుకు అవసరమైన సౌకర్యాలు కల్పించామని, తేమ శాతం, నాణ్యత ప్రమాణాలపై రైతులు అవగాహన కలిగి ఉండాలని సూచించారు. కొనుగోలు కేంద్రంలో ఎటువంటి ఇబ్బందులు తలెత్తినా వెంటనే సంబంధిత అధికారులకు తెలియజేయాలని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ ఉప సర్పంచ్ గుండ కనకయ్య, కార్యదర్శి ప్రవీణ్ కుమార్, వార్డు సభ్యులు లక్ష్మి, పి. లక్ష్మి, రాకేష్, సతీష్, బి. మల్లేశం, బి. శ్రీనివాస్, కె. రవళి, బి. సంధ్య, ఆర్. సౌజన్య, ఆర్. రాజు, కాసారం శ్రీకాంత్, మాజీ సర్పంచ్ రోమన్ రమేష్, మాజీ ఉప సర్పంచ్ రామంచ శ్రీనివాస్, మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ బొడ్డు మహేష్, వివో అధ్యక్షురాలు లత, రైతులు కే. మల్లారెడ్డి, జి. రవీందర్ రెడ్డి, ఎం. శ్రీనివాస్ రెడ్డి, నాపెల్లి సత్యం, మారాజు లింగయ్య, రైతులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రైతులు వరి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలి

ఇంద్రప్రభ న్యూస్ ఏప్రిల్ 27 జగిత్యాల జిల్లా మేడిపల్లి ఉమ్మడి భీమారం మండలాల్లో ఈరోజు రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్, వేములవాడ శాసనసభ్యులు ఆది శ్రీనివాస్, ఆదేశాల మేరకు మేడిపెల్లి, భీమారం మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు ఏనుగు రమేష్ రెడ్డి, సింగిరెడ్డి నరేష్ రెడ్డి, కలిసి ఐకెపి మరియు పిఏసిఎస్ ఆధ్వర్యంలో ఆయా గ్రామాలలో మచాపూర్, కల్వకొట, మన్నెగూడెం, గోవిందారం, మోత్కురావుపేట, రాజలింగంపేట, కమ్మరిపేట, ఒడ్యాడ్ గ్రామాలలో వరి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను ప్రారంభించిన మాదం వినోద్ యాదవ్..ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ రైతులు పండించిన పంటలను దళారుల వద్ద అమ్మి నష్టపోవద్దని సూచించారు. ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన కొనుగోలు కేంద్రాల ద్వారా ధాన్యం సరైన ధర లబిస్తుందని, రైతులు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి కోరారు. రైతును రాజు చేయడమే ప్రజా ప్రభుత్వం యొక్క లక్ష్యం.ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచులు రోజా నాగరాజ్, గుగ్గిళ్ల రమేష్, దుంపల నివేదిత, పుల్లురి ఉమరణి – దేవయ్య, ఏనుగుల లచ్చన్న, గాజొజి చారి, కోటగిరి గంగరాజు, బొమ్మెన ప్రశాంత్, జిల్లా నాయకులు ఉరుమట్ల లక్ష్మన్, నీరటి మల్లేశం, మండల ఉపాధ్యక్షులు తోకల నర్సయ్య, సీనియర్ నాయకులు, మార్కెట్ కమిటీ సభ్యులు సురకంటి రాజారెడ్డి, ఆయిత మోహన్, యువకులు, ఆయా గ్రామల రైతులు తదితరులు పాల్గొన్నారు..

రైతు ముంగిట్లో... శాస్త్ర వేత్తలు కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్

రైతులు వాణిజ్య పంటల సాగు చేయాలి::ప్రభుత్వ విప్

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా, ఏప్రిల్ 27,ఇంద్రప్రభ : రైతులు వాణిజ్య పంటల సాగు చేయాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్ తెలిపారు. సోమవారం రోజున వేములవాడ అర్బన్ మండలం,మారుపాక గ్రామంలో వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన రైతు ముంగిట్లో.... శాస్త్ర వేత్తలు కార్యక్రమాన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్ ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయం శాస్త్రవేత్తలు సేంద్రియ వ్యవసాయం, నీటి సంరక్షణ పద్ధతులు, పంట మార్పిడిపైన రైతులకు అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ.... శాస్త్రవేత్తలు సూచించే సలహాలను పాటించాలని రైతులకు పిలుపునిచ్చారు. రైతులు తప్పనిసరిగా భూసారపరీక్షలు చేసుకొని, భూసారాన్ని పెంచుకోవాలని, అదేవిధంగా ఆధిక యూరియ వాడకాన్ని తగ్గించాలని సుచించారు. ప్రభుత్వం సూచించిన సన్నరకాల వరి వంగడాలను సాగు చేసుకోవడం ద్వారా బోనస్ పొందవచ్చని చెప్పారు.రైతును రాజుగా చేయడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని తెలిపారు. రైతులు పంట మార్పిడి లో భాగంగా అయిల్ పామ్, నూనెగింజలు మరియు పప్పు ధాన్య పంటల వైపు దృష్టిసారించాలని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయం డీన్ ఆఫ్ స్టూడెంట్ అఫైర్స్ డా వేణుగోపాల్ రెడ్డి, తెలంగాణ రైతు విజ్ఞాన కేంద్రం, సిరిసిల్ల నోడల్ అధికారి డా సాయికుమార్, వ్యవసాయ కళాశాల అసోసియేట్ డీన్ డా.కె బి సునీతా దేవి, శాస్త్రవేత్త డా మధుకర్ రావు, డా. సతీష్, వ్యవసాయ అధికారి సాయికిరణ్, మున్సిపల్ చైర్మన్ రాజు, మారుపాక సర్పంచ్ మల్లేషం, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉపాధ్యాయులకు పదోన్నతులతో బదిలీలు చేపట్టాలి

టి ఆర్ టి ఎఫ్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కటకం రమేష్

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ ఏప్రిల్ 27 రాష్ట్రంలోని ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో పనిచేస్తున్న ఉపాధ్యాయుల దీర్ఘకాలిక సమస్యలను ప్రభుత్వం తక్షణమే పరిష్కరించాలని తెలంగాణ రాష్ట్ర టీచర్స్ ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కటకం రమేష్ డిమాండ్ చేశారు. ఆదివారం రాయికల్ మండల కేంద్రంలో నిర్వహించిన కార్యకర్తల సమావేశంలో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని మాట్లాడారు.ఈ సందర్భంగా రమేష్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉపాధ్యాయులు ఎంతో కాలంగా ఎదురుచూస్తున్న పదోన్నతులతో కూడిన బదిలీల ప్రక్రియను ఎటువంటి జాప్యం లేకుండా జనాభా లెక్కల అనంతరం జూలై మాసంలో చేపట్టాలనీ డిమాండ్ చేశారు. అర్హులైన ఉపాధ్యాయులకు పదోన్నతులు కల్పించడం ద్వారానే విద్యా వ్యవస్థలో మరింత ఉత్సాహంతో పని చేసే వాతావరణం ఏర్పడుతుందని పేర్కొన్నారు.రాష్ట్రంలోని ప్రతి ప్రాథమిక పాఠశాలకు ఖచ్చితంగా ఒక ప్రధానోపాధ్యాయుడి పోస్టును మంజూరు చేయాలి. పరిపాలనాపరమైన ఇబ్బందులు తొలగి, విద్యా ప్రమాణాలు మెరుగుపడాలంటే ప్రాథమిక స్థాయి నుండే పటిష్టమైన నాయకత్వం అవసరమని ఆయన పేర్కొన్నారు.పాఠశాలల్లో ఖాళీగా ఉన్న ఉపాధ్యాయ పోస్టులను భర్తీ చేసి, విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్యను అందించేలా ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. ఉద్యోగ ఉపాధ్యాయ పెన్షనర్ లకు తెలంగాణ ఆవిర్భావ దినోత్సవం నాటికీ పి ఆర్ సి అమలు చేయాలని కోరారు. మే 5న నిర్వహించే జిల్లా కేంద్ర నిరహార దీక్షలో ఉపాధ్యాయులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొనాలని కోరారు.ఉపాధ్యాయుల న్యాయమైన డిమాండ్ల సాధన కోసం టి ఆర్ టి ఎఫ్ ఎల్లప్పుడూ ముందుంటుందని, ప్రభుత్వం స్పందించని పక్షంలో రాష్ట్రవ్యాప్త ఆందోళనలు చేపడతామని ఈ సందర్భంగా కటకం రమేష్ హెచ్చరించారు. ఈ సమావేశంలో జగిత్యాల జిల్లా అధ్యక్షులు తుంగూరి సురేష్, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి గుర్రం శ్రీనివాస్ గౌడ్, రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు బొల్లె చిన్నయ్య, రాష్ట్ర అదనపు ప్రధాన కార్యదర్శి బేతి సాయి కృష్ణ , రాష్ట్ర ఆర్గనైజింగ్ కార్యదర్శి అంగడి రవీందర్, రాష్ట్ర కన్వీనర్ ముక్కెర శేఖర్, నాయకులు రాజ్ కిశోర్, రమేష్ , సత్యనారాయణ , నాగభూషణం, సురేష్, మధు మండల కమిటీ సభ్యులు, ఉపాధ్యాయులు మరియు టి ఆర్ టి ఎఫ్ కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

మారణహోమాల్లో అష్టమ స్థానం!

భారత దేశంలో ఉన్న మైనారిటీల పట్ల బిజెపి ప్రభుత్వం విచక్షణా రహితంగా వ్యవహరిస్తోందని, ప్రపంచంలో జరిగే 14 సామూహిక హత్యాకాండల్లో ఒకటి భారత దేశంలో జరుగుతోందని 'ఎర్లీ వార్నింగ్ ప్రాజెక్టు' హెచ్చరించింది. సామూహిక హత్యా కాండలు జరిగే దేశాలను గుర్తించే ఈ సంస్థ గత నెల తన నివేదికను విడుదల చేసింది. మారణకాండకు వ్యతిరేకంగా అమెరికాలోని హోలోకస్ట్ మెమోరియల్‌లో ఏర్పాటు చేసిన సైమన్ స్కోజోడ్స్ సెంటర్, డార్ట్ మౌత్ కాలేజీలోని అంతర్జాతీయ అవగాహన కోసం ఏర్పడిన డిక్కీ సెంటర్ సంయుక్తంగా ఈ సర్వే నిర్వహించింది. సామూహిక హత్యాకాండలు జరుగుతున్న దేశాల్లో గత ఏడాది రెండవ స్థానంలో ఉన్న భారతదేశం ఈ ఏడాది (2022-23) ఎనిమిదవ స్థానానికి చేరుకోనుండడం కాస్త ఊరట కలిగించే అంశమే.ప్రపంచంలో జరిగే మారణ కాండలో భారత దేశం వాటా ఈ ఏడాది 7.4 శాతంగా ఉండవచ్చని అంచనా వేసింది. సామూహిక హత్యాకాండలను, అవి జరిగే అవకాశాలను గుర్తించి 'ఎర్లీ వార్నింగ్ ప్రాజెక్టు' ఈ హెచ్చరిక చేసింది. ఒక ఏడాదిలో కానీ, అంతకు లోపల కానీ, ప్రభుత్వ భద్రతా బలగాల ద్వారా కానీ, ప్రభుత్వేతర బలగాల ద్వారా కానీ ఉద్దేశపూర్వకంగా వెయ్యి, అంతకు మించి ఎక్కువ మందిని సామూహికంగా హత్య చేయడాన్ని ఈ నివేదికలో పేర్కొంది. వాస్తవానికి ఈ నిర్వచనానికి సరిపోయే సామూహిక హత్యాకాండతో పాటు ఈ నివేదికలో నరమేధాన్ని కూడా పొందుపరిచింది. సామూహిక హత్యాకాండ జరుగుతున్న మొత్తం 162 దేశాల జాబితాలో పాకిస్థాన్ అగ్రస్థానంలో ఉంది. యెమెన్ రెండవ స్థానంలో, మయన్మార్ మూడవ స్థానంలో, ఇథియోపియా నాలుగవ స్థానంలో, నైజీరియా ఆరవ స్థానంలో, అఫ్ఘనిస్తాన్ ఏడవ స్థానంలో ఉన్నాయి. సామూహికంగా జరిగే ఆరు హత్యాకాండలలో ఒకటి పాకిస్థాన్‌లో జరిగే అవకాశం ఉందని ఆ నివేదిక తెలిపింది. తొమ్మిదవ స్థానంలో ఉన్న సూడాన్ కంటే, పదవ స్థానంలో ఉన్న సోమాలియా కంటే, పదకొండవ స్థానంలో ఉన్న సిరియా కంటే, పన్నెండవ స్థానంలో ఉన్న ఇరాక్ కంటే, పద్నాలుగవ స్థానంలో ఉన్న జింబాబ్వే కంటే కూడా భారత దేశ పరిస్థితి హీనం గా ఉంది.దారుణంగా ఉన్న 15 దేశాల్లో భారత దేశం గత ఐదేళ్ళుగా, గత ఏడాది (2021 22) వరకు రెండవ స్థానంలో ఉంది. భారత దేశం రెండవ స్థానం నుంచి ఎనిమిదవ స్థానానికి వెళ్ళడం పురుషుల స్వేచ్ఛలో వచ్చిన మార్పునకు సంకేతమని ఆ నివేదిక పేర్కొంది. భారత దేశంలో ఆ పరిస్థితి అలాగే కొనసాగినట్టయితే, పదకొండు శాతంతో ఈ ఏడాది మొదట్లో ఉన్న మొదటి స్థానం అలాగే కొనసాగేది. ఈ విశ్లేషణ కోసం భౌగోళిక కారణా లు, జనాభా వంటి దేశాల మౌలిక స్వభావంబీ స్థూల తలసరి ఉత్పత్తి వంటి సామాజిక ఆర్థిక ప్రమాణాలు, రాజకీయ అభ్యర్థుల పట్ల ఆంక్షలు, రాజకీయ పక్షాలు వంటి ప్రభుత్వ అంచనాలు, ఇతర తేడాలు వంటివి ఎదురైన ఇబ్బందులు.కేంద్రంలో, రాష్ట్రాలలో ఉన్న బిజెపి ప్రభుత్వం దేశంలో ఉన్న ముస్లిం మైనారిటీలకు వ్యతిరేకంగా ఎలా వివక్షతతో వ్యవహరిస్తున్నాయో అనేక సంఘటనల్లో ఈ నివేదిక వివరించింది. గత ఏడాది డిసెంబర్‌లో ముస్లింలను సామూహికంగా హత్య చేయాలని హిందూ జాతీయవాద నాయకులు, మత నాయకులు విద్వేష పూరిత ప్రసంగాలతో ప్రచారం చేశారు. ముస్లింలే ధ్యేయంగా అనేక రాష్ట్రాల్లో పెద్ద ఎత్తున హింసాత్మక సంఘటనలు చోటు చేసుకున్నాయి. మసీదులను అపవిత్రం చేయాలని, ముస్లింలకు వ్యతిరేకంగా నినాదాలు చేస్తూ ఇటీవల కాలంలో హిందూ జాతీయ వాదుల ప్రదర్శనలు జరిగాయి. హింసాత్మకంగా రెచ్చగొట్టడానికి కొనసాగింపుగా అనేక రాష్ట్రాలో అధికారులు ముస్లింల ఇళ్ళను బుల్డోజర్లతో నేలమట్టం చేశారు. దీన్ని సామూహికంగా శిక్షించడంగా మతవాద సంప్రదాయ గ్రూపులు అభివర్ణించాయి. ముస్లింలను సామూహికంగా నిర్మూలించాలని విద్వేషపూరిత ప్రసంగాలతో చాలా మంది హిందూత్వ నాయకులు, బిజెపితో కలిసి ప్రయాణం చేస్తున్న వారు గత కొన్నేళ్ళుగా ప్రచారం చేయడం మొదలు పెట్టారు. అధికార పార్టీకి చెందిన నాయకులు కూడా ముస్లింలకు వ్యతిరేకంగా విద్వేష పూరితంగా ప్రసంగిస్తున్నారు.అధికారిక లెక్కల ప్రకారం ఢిల్లీలో 2020లో జరిగిన అల్లర్లలో 53 మంది మరణించారు. ఈ సంఘటన జరగడానికి రెండు నెలల ముందు హిందూత్వ నాయకుడు యతి నారాయణ్ సింగానంద్ ముస్లింలను రాక్షసులుగా, దయ్యాలుగా అభివర్ణించినా, అతనిపైన ఎలాంటి చర్య తీసుకోలేదు. ఈ మారణకాండ జరగడానికి ఒక రోజు ముందు పౌరసత్వ సవరణ చట్టానికి వ్యతిరేకంగా ఆందోళన చేస్తున్న వారిని బలవంతంగా తొలగించాలని బిజెపి నాయకుడు కపిల్ మిశ్రా పిలుపు నిచ్చాడు. కపిల్ మిశ్రా విద్వేష పూరిత ప్రసంగం వల్లనే ఢిల్లీ అల్లర్లు జరిగాయని నిజ నిర్ధారణ కమిటీ పేర్కొంది. తన విద్వేషపూరిత ప్రసంగాన్ని వెనక్కి తీసుకునే ప్రసక్తే లేదని కపిల్ మిశ్రా అనేక సార్లు ప్రకటించినా ఆయనపైన ఎలాంటి చర్య తీసుకోలేదు. ఈ హింసలో ప్రత్యక్షంగా పాలు పంచుకున్నా శిక్షార్హం కాదని, భయపడాల్సిన అవసరం లేదని హిందూత్వ వాదులకు ఒక సందేశం పంపించినట్టు అయ్యిందని 'ద వైర్' చేసిన విశ్లేషణలో అజయ్ ఆశీర్వాద్ మహాప్రశాస్త పేర్కొన్నారు.పెద్ద ఎత్తున గుమిగూడిన ప్రజలను ఉద్దేశించి బిజెపి నాయకుడు, ప్రస్తుత సమాచార ప్రసారాల శాఖా మంత్రి అనురాగ్ ఠాకూర్ 'దేశ్ కి గద్దారోంకో గోలీ మార్ సాలోంకో' (ఈ దేశద్రోహులను కాల్చి చంపండి) అని పిలుపు ఇవ్వడం ఒక వీడియో లో స్పష్టంగా ఉంది. పౌరసత్వ సవరణ చట్టానికి అనుకూలంగా బిజెపి అనుకూల హిందూత్వ వాదులు నిర్వహించిన ప్రదర్శనలో 'గోలీ మార్ సాలోంకో' (తుపాకీతో కాల్చి చంపండి) అన్నది ప్రధాన నినాదమై మోగింది. ఢిల్లీ ఎన్నికల సందర్భంగా 2020లో జరిగిన సభలో హోం మంత్రి అమిత్ షా పక్కనే ఉండగా, ఠాకూర్ పదేపదే ఈ నినాదం చేశాడు. మిశ్రా ఈ నినాదం చేయడం వీడియోలో స్పష్టంగా ఉంది. 'గోలీ మార్ సాలోంకో' అన్న నినాదంలో తప్పేమిటి? అని 'ద వైర్' కిచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో మిశ్రా సమర్థించుకున్నాడు. డిసెంబర్ 2021లో హరిద్వారలో జరిగిన 'ధర్మ సంసద్' (మత సమావేశం)లో హిందూత్వ నాయకులు ముస్లింల మారణ హోమానికి పిలుపు నిచ్చారు. మారణ హోమం జరగబోతోందనే ముందస్తు హెచ్చరిక భారత దేశంలో స్పష్టంగా కనిపించిందని 'జెనోసైడ్ వాచ్' అధ్యక్షుడు గ్రెగొరి స్టాన్‌టన్ కరన్‌థాపర్ కిచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో స్పష్టం చేశారు.విద్వేష పూరిత ప్రసంగాలను ఖండించాలని ఆలోచన ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోడీకి ఏ కోశానా లేదని ఆయన స్పష్టం చేశారు. దీని పైన దృష్టి సారించడంలో ప్రధాని చాలా దూరంగా ఉన్నారని వ్యాఖ్యానించారు. ముస్లింలు నేరస్థులని, మాఫియాలని, దాడులు చేసేవారని ఉత్తరప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి యోగీ ఆదిత్యనాథ్ విద్వేష పూరితంగా తరచూ వ్యాఖ్యానిస్తూనే ఉన్నారు. మధ్యప్రదేశ్‌లో శ్రీరామ నవమి పండుగ సందర్భంగా జరిగిన ఊరేగింపులో కత్తులు, కర్రలు చేతబూని మసీదుల ముందుకు వెళ్ళి ముస్లింలకు వ్యతిరేకంగా ఉన్మాద పూరిత నినాదాలు చేశారు. అనేక మసీదులను అపవిత్రం చేసేలా వ్యవహరించారని అనేక నివేదికలు వెల్లడించాయి.మత ఘర్షణల్లో అనేక మంది ముస్లింల ఇళ్ళను ధ్వంసం చేశారు. హిందూత్వ వాదులు ఇచ్చిన 'సామూహిక శిక్ష' పిలుపునకు స్పందనగా ఈ విధ్వంసం జరిగింది. క్రైస్తవులు, దళితులు వంటి ఇతర పీడిత మైనారిటీ వర్గాలు వివక్షకు, హింసకు గురవుతున్నాయని ఆ నివేదిక వెల్లడించింది. అక్టోబర్ 2021లో విడుదల చేసిన నిజనిర్ధారణ కమిటీ నివేదిక ప్రకారం 2021లో తొమ్మిది నెలలకాలంలో క్రైస్తవులకు వ్యతిరేకంగా మూడు వందల హింసాత్మక సంఘటనలు జరిగాయి. జమ్ము కశ్మీర్‌లో మానవ హక్కుల ఉల్లంఘన కొనసాగుతూనే ఉందని ఈ నివేదిక తెలిపింది. జర్నలిస్టులపైన, మానవ హక్కుల కార్యకర్తల పైన భారత ప్రభుత్వం హింసతో పాటు హిందూ మతానికి చెందిన పౌరులపైన మిలిటెంట్ల దాడులు కూడా జరుగుతున్నాయని ఆ నివేదిక పేర్కొంది. భారత దేశంలో పరిస్థితులు అత్యంత ప్రమాదకరంగా చరిత్ర, (దక్షిణ మధ్య ఆసియాలో) దీని భౌగోళిక పరిస్థితులు, భారత ప్రభుత్వానికి, కమ్యూనిస్టు పార్టీ ఆఫ్ ఇండియా (మావోయిస్టులు)కు జరుగుతున్న యుద్ధానికి సంబంధించిన మరణాలు, కశ్మీర్‌లో తిరుగుబాటుదార్లు కారణమని ఆ నివేదిక పేర్కొంది.

ఉల్లి కాడలతో ఎన్నో ప్రయోజనాలు..

సాధారణంగా మనందరం ఎర్ర ఉల్లి, తెల్ల ఉల్లిపాయల్ని వంటల్లో ఎక్కువగా వాడుతుంటాం..అయితే, ఈ రెండింటికి వాటి సొంత ప్రయోజనాలు కలిగి ఉన్నాయి. ఆరోగ్యకరమైన శరీరం కోసం మీ రోజువారీ ఆహారంలో ఉల్లిపాయలతో పాటు.. ఉల్లికాడలను కూడా తీసుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఉల్లి కాడలతో కూడా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చాలా ఉన్నాయి. లేత ఉల్లికాడలు గొప్ప రుచిని, పోషకాలను పుష్కలంగా కలిగి ఉంటాయి. కెలరీలు, కొవ్వు తక్కువగా, పీచు ఎక్కువగా ఉండే ఉల్లి కాడలని తరచుగా తినేవారిలో అధికబరువు సమస్య తలెత్తదు. ఇవి ఆకలిని అదుపులో ఉంచుతాయి. ఉల్లికాడలలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ బీ2, థయామిన్‌లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. విటమిన్‌సీ, విటమిన్ ఖ ని కూడా కలిగి ఉంటుంది. ఉల్లికాడలలో కాపర్, ఫాస్పరస్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, క్రోమియం, మాంగనీసు, ఫైబర్ ఉన్నాయి. ఉల్లికాడలోని సల్ఫర్ కాంపౌండ్ బ్లడ్ ప్రెజర్ స్థాయిలను నియంత్రించడానికి, తగ్గించడానికి సహాయ పడుతుంది. ఉల్లికాడలు చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ని తగ్గిస్తాయి. కాలేయం చుట్టూ పేరుకుని ఉండే అధిక కొవ్వు తగ్గేలా చూస్తాయి. ఫ్యాటీ లివర్ సమస్యతో బాధపడేవారికి ఉల్లి కాడలు దివ్య ఔషధంగా చెబుతారు.. ఉల్లి కాడల్లోని గ్లుటాథిన్ అనే పదార్థం కంటి చూపును మెరుగు పరుస్తుంది. ఉల్లికాడలు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి కూడా సహాయ పడతాయి. వీటిలోని కెమోఫెరాల్ అనే ఫ్లవనాయిడ్ రక్తనాళాలపై ఒత్తిడి లేకుండా, రక్తం సాఫీగా సరఫరా అయ్యేట్లు చేస్తుంది. ఉల్లికాడలను ఎక్కువగా వాడేవారిలో రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. ఆస్టియోపొరోసిస్ వంటి ఎముకల సంబంధిత వ్యాధుల బారిన పడే అవకాశాలు తగ్గుతాయి. వీటిలోని ఫొలేట్లు గుండె జబ్బులను అదుపులో ఉంచుతాయి. గుండె, రక్తనాళాలకు మంచిది. ఇది కొలెస్ట్రాల్ ఆక్సీకరణను తగ్గిస్తుంది. గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఉల్లికాడలలో ఉన్న క్రోమియం కంటెంట్ మధుమేహ బాధితులకు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఇది బ్లడ్ షుగర్ స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. గ్లూకోజ్ శక్తిని పెంచుతుంది. ఉల్లికాడలో ఉన్న యాంటీ-బ్యాక్టీరియల్ లక్షణం జలుబు, జ్వరానికి వ్యతిరేకంగా పోరాడటానికి సహాయ పడుతుంది. ఉల్లికాడలలోని యాంటీ హిస్టమైన్ పలు ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఇది కీళ్ళనొప్పులు, ఉబ్బస చికిత్సకు ఔషధంగా పని చేస్తుంది. ఉల్లికాడలలో స్థూల పోషకాలు ఉండడం వల్ల ఇది జీవక్రియ నియంత్రణకు మంచి ఆహారంగా ఉపయోగపడుతుంది. అంతేకాదు..తరచూ ఉల్లికాడలు తినడం వల్ల శరీరంలో కొల్లాజెన్ పెరుగుతుంది. ఇది చర్మం మెరుపును పెంచుతుంది.

ఆ మాత్రలు తీసుకుంటున్నారా..

కాలం మారుతున్న కొద్దీ మనుషుల ఆలోచనల్లో చాలా మార్పులు వస్తున్నాయి.. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో మహిళల ఆలోచనల్లో కూడా చాలా తేడాలు కనిపిస్తున్నాయి. దానివల్ల పెళ్లికి ముందు రిలేషన్‌షిప్ లేదా పెళ్లయిన తర్వాత చాలా కాలం వరకు బిడ్డను కనడం లేదు.. ఇలా చాలా మంది సంతానానికి దూరంగా ఉంటున్నారు. అయితే, కొన్ని సార్లు మహిళలు జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోవడం వల్ల .. గర్భం దాల్చుతున్నారు. ఇలాంటి సందర్భాల్లో మహిళల్లో గర్భనిరోధక మాత్రలు వేసుకునే ధోరణి పెరిగింది. ఇది గర్భధారణను నిరోధించడానికి సమర్థవంతమైన పద్ధతి అయినప్పటికీ, దాని నిరంతర ఉపయోగం మహిళలకు అనేక సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. మహిళలు గర్భనిరోధక మాత్రలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల భవిష్యత్తులో సంతానలేమి సమస్య పెరుగుతోంది. ఆడపిల్లలు చిన్నవయసులో గర్భనిరోధక మాత్రలు ఎక్కువగా వాడడం వల్ల భవిష్యత్తులో గర్భం దాల్చడంలో ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయని, ఇందుకోసం ఐవీఎఫ్ వంటి పద్ధతులను ఆశ్రయించాల్సి వస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కాబట్టి, గర్భనిరోధక మాత్రల వినియోగం కూడా ఆలోచనాత్మకంగా చేయాలి.

రొమ్ము క్యాన్సర్ తర్వాత మహిళల్లో అత్యంత ప్రమాదకరమైన క్యాన్సర్ గర్భాశయ ముఖద్వార క్యాన్సర్. ఇది సంభవించడానికి గల కారణాల గురించి మనం మాట్లాడినట్లయితే, ఇది సంభవించడానికి ప్రధాన కారణాలలో ఒకటి గర్భనిరోధక మాత్రల వినియోగం. చిన్న వయస్సులో స్త్రీలు గర్భనిరోధకాలు ఉపయోగించి సెక్స్ చేయడం. ఒకరి కంటే ఎక్కువ మందితో.. ఎవరితోనైనా సెక్స్ చేయడం లాంటి కారణాల వల్ల గర్భాశయ క్యాన్సర్ ప్రమాదం పెరుగుతుంది. అందువల్ల, ఈ ప్రమాదాన్ని నివారించడానికి, బాలికలు 9 నుండి 14 సంవత్సరాల వయస్సులో హ్యూఎ టీకాను పొందాలి. దీని నుంచి తమను తాము రక్షించుకోవడానికి మహిళలు కూడా ఈ టీకా తీసుకోవచ్చు.

గర్భనిరోధక మాత్రలు వాడితే కిడ్నీలపై చెడు ప్రభావం పడుతుందని, కిడ్నీలు పాడయ్యే ప్రమాదం ఉందని వైద్యులు చెబుతున్నారు. కాబట్టి, గర్భనిరోధక మాత్రలు ఎక్కువగా వాడకూడదు.. ఏదైనా ఔషధం డాక్టర్ సలహా మేరకు మాత్రమే తీసుకోవాలి. లేకపోతే ఈ మందులు హాని కలిగిస్తాయన్న విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి. స్థూలకాయాన్ని పెంచుతాయిః గర్భనిరోధక మాత్రల దుష్ప్రభావాల గురించి మాట్లాడినట్లయితే, వాటిలో స్థూలకాయం కూడా ఉంటుంది. దీనిని నిరంతరాయంగా ఉపయోగించడం వల్ల, హార్మోన్లలో మార్పుల వల్ల బరువు పెరిగే సమస్య మహిళల్లో కనిపిస్తుంది.

ఈ ఊబకాయం భవిష్యత్తులో అనేక ఇతర సమస్యలను కలిగిస్తుంది. గర్భనిరోధక మాత్రలు తీసుకోవడం వల్ల మహిళల్లో పీరియడ్స్‌లో లోపాలు కనిపిస్తున్నాయని, దీంతో మళ్లీ సంతానలేమి, స్థూలకాయం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అదే సమయంలో, పీరియడ్స్ సక్రమంగా లేకపోవడం అనేక ఇతర సమస్యలను కలిగిస్తుంది. కాబట్టి, ఈ మందులను తీసుకునే ముందు, ఖచ్చితంగా వైద్యుడిని సంప్రదించండి. అలాంటి మందులను మీ స్వంతంగా తీసుకోవడం మానుకోండి.

ఇక ఎముకలను ధృడంగా ఉంచడంలో,

శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో విటమిన్ డి ఎంతో అవసరమవుతుంది. రోజూ ఎండలోకూర్చోవడం, పాలు మరియు పాల ఉత్పత్తులు, చేపలు వంటి ఆహారాలను తీసుకోవడం వల్ల తగినంత విటమిన్ డి అందుతుంది.అలాగే మహిళలు మెగ్నీషియం ఉండే ఆహారాలను కూడా తీసుకోవాలి. కండరాలు మరియు నరాల పనితీరుకు ఇది ఎంతో అవసరం. ఆకుకూరలు, గింజలు, తృణ ధాన్యాలు, చిక్కుళ్లు వంటిని రోజూ వారి ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవాలి. ఇక చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి గానూ విటమిన్ సి ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలి. నిమ్మజాతికి చెందిన పండ్లను, బెల్ పెప్పర్స్, బ్రోకలి వంటి వాటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి తగినంత విటమిన్ సి అందుతుంది. అదే విధంగా రోజూ ప్రోటీన్ ఉండే ఆహారాలను కూడా తీసుకోవాలి. కండరాల నిర్వహణలో, హార్మోన్ల ఉత్పత్తికి,

శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో ఇలా అనేక రకాలుగా ప్రోటీన్ మనకు అవసరమవుతుంది. ఇక శరీర బరువును అదుపులో ఉంచడంలో, జీర్ణశక్తిని మెరుగుపరచడంలో ఫైబర్ ఎంతో అవసరం. కనుక స్త్రీలు ఫైబర్ ఉండే ఆహారాలను కూడా తప్పకుండా తీసుకోవాలి. అలాగే శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో, గాయాలు త్వరగా నయం అయ్యేలా చేయడంలో జింక్ మనకు ఎంతో సహాయపడుతుంది. కనుక జింక్ ఉండే ఆహారాలైనటువంటి పాలు, గింజలు, తృణ ధాన్యాలు వంటి వాటిని రోజూవారి ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవాలి. మహిళలు రోజూ ఇలా అన్ని రకాల పోషకాలు ఉండేలా సమతుల్య ఆహారాన్ని తీసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఆదిత్య మంగళ రాజయోగంతో ఈ రాశులవారికి లాభాలే లాభాలు..

వచ్చే నెలలో సూర్యుడు, బుధుడు, శుక్రుడు మరియు అంగారక గ్రహంతో సహా నాలుగు ప్రధాన గ్రహాలు సంచారం చేయనున్నాయి. ఫిబ్రవరి 1న గ్రహాలకు అధిపతి అయిన బుధుడు, మకరరాశిలోకి ప్రవేశిస్తాడు. దాని వల్ల ఆదిత్య మంగళ రాజయోగం కలుగుతుందని జ్యోతిష్య నిపుణులు వెల్లడించారు. అయితే, సూర్యుడు, కుజుడు కలయిక వల్ల ఈ రెండు రాశుల వారు లాభాలు పొందనున్నారు. ఆ రాశులేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

కన్యా రాశి:మంగళ రాజయోగంతో ఈ రాశి వారికి లాభాలు కలుగుతాయి. అంతేకాకుండా ఈ సమయంలో వీరు మొదలు పెట్టిన పనుల్లో సులభంగా విజయాలు సాధించగలుగుతారు. పోటీ పరీక్షలకు ప్రిపేర్ అయ్యేవారు విజయం సాధిస్తారు. అలాగే మానసిక ప్రశాంతత కూడా పెరుగుతుందని జ్యోతిష్య నిపుణులు పేర్కొన్నారు. మీరు పని చేసే ఆఫీసులో ప్రమోషన్ కూడా పొందుతారు. ఈ ప్రత్యేక యోగం కారణంగా కోరుకున్న కోరికలు నెరవేరుతాయి. పెట్టుబడులు పెట్టిన వారికి రెట్టింపు లాభాలు వస్తాయి.

తుల రాశి: ఆదిత్య మంగళ రాజయోగం మీ వైవాహిక జీవితంలో కొత్త మార్పులను తెస్తుంది. మీరు చేసే పనులలో మీకు అంతరాయం కలిగించేవి

మీ నుంచి దూరమవుతాయి. మీ సంబంధాలలో ప్రేమ మరియు శృంగారం పుడుతుందని జ్యోతిష్యులు పేర్కొన్నారు. ఇది మీ శృంగార సంబంధంలో బంధాన్ని కూడా పెంచుతుంది. ఇన్నేళ్ల పడిన శ్రమకు ఫలితం దక్కనుంది. వ్యాపారాల్లో లాభాలు పెరుగుతాయి. ఈ సమయంలో కారు కొనుగోలు చేసే అవకాశం ఉంది.

నిజాం పాలనలో తొలి హిందూ పోలీస్ కమిషనర్ పింగళి

పింగళి వెంకట రామారెడ్డి. నేటి తరానికి చెందిన చాలా మందికి ఎక్కువగా అపరిచితమైన పేరు. భాగ్యనగరం చిత్రపటంపై చెరగని సంతకం ఆయనది. నిజాం ప్రభువుకు విశ్వాస పాత్రులై, హైదరాబాద్ నగరంపై తనదయిన ముద్ర వేసుకుని, ప్రజలకు అనేక రంగాలలో సహాయ సహకారాలు అందించి ప్రజా శ్రేయస్సే ఏకైక లక్ష్యంగా, అంకిత భావంతో సేవచేసి అపారమైన ప్రేమాభి మానలను చూరగొన్న ప్రజాబంధువు ఆయన. నిజాం రాజుల ఏడు తరాల రాజ్య పాలనలో హైదరాబాదు నగర పోలీసు కమీషనర్ (కొత్వాల్) పదవికి నియమితులైన ప్రప్రథమ హిందువుగా చరిత్రలో మిగిలి పోయారాయన. వెంకట రామారెడ్డి (ఆగష్టు 22, 1869 – జనవరి 25, 1953) నిజాం పరిపాలనలో పోలీసు ఉన్నతాధికారి. నిజాం ప్రభువు వద్ద తమకు గల పలుకుబడి వల్ల ఎన్నో సంస్థలను స్థాపించారు. ఎన్నింటికో సాయం అందించారు. విద్యా వ్యాప్తికి ఎనలేని కృషి చేశారు. హైదరాబాద్ లో రెడ్డి హాస్టల్ నెలకొల్పారు.

ఆయన1869, ఆగష్టు 22 న వనపర్తి జిల్లా కొత్త కొండ మండలం ఒక చిన్న గ్రామంలో జన్మించాడు.తల్లిదండ్రులు కేశవరావు, జారమ్మ. ఆయన పుట్టగానే కొద్ది సమయం లోనే తల్లి మరణించగా, తొమ్మిది సంవత్సరాల పాటు రాయణి పేటలో అమ్మమ్మ కిష్టమ్మ చెంత పోషణలో పెరిగారు. చిన్నప్పుడు ఖాస్గీ (ప్రైవేటు) బడిలో భారత, భాగవతాలు చదివారు. తరువాత నాలుగు సంవత్సరాలు వనపర్తి పాఠశాలలో ఉర్దూ, ఫార్సీభాషను చదువు కున్నారు. తరువాత విలియం వాహబ్ దగ్గర కన్నడ, మరాఠీ భాషలు నేర్చుకున్నారు. నజర్ మహమ్మద్ సహాయంతో 1886లో ముదిగ్లు ఠాణాకు అమీను (సబ్ ఇన్స్‌పెక్టర్) గా నియమితులైనారు. తరువాత నిజాం సొంత ఎస్టేటు వ్యవహారాలలో ప్రత్యేక అధికారిగా కొంత కాలం వ్యవహరించారు. నిజాయితీ, సమర్ధత, విధుల నిర్వహణలో చాకచక్యం కారణంగా అనతికాలంలో పదోన్నతి లభించింది. మహబూబ్‌నగర్, నిజామాబాద్, కరీంనగర్, గుల్బర్గా, అత్రాఫ్ బల్దా (రంగారెడ్డి) జిల్లాలో పోలీసు అధికారిగా విధులు నిర్వహించారు. ఆ తరువాత ఆయన రాజధాని నగరం హైదరాబాద్‌లో నాయెబ్ కొత్వాల్‌గా నియమితులైనారు. అనంతరం కొత్వాల్ (సిటీ పోలీస్ కమిషనర్) అయ్యారు. వేల్సు యువరాజు హైదరాబాదు వచ్చినప్పుడు గట్టి భద్రతా ఏర్పాట్లుచేసి గుర్తింపు పొందారు. 1933 ఏప్రిల్‌లో పదవీ విరమణ చేశారు. వెంకట రామారెడ్డి ఎన్నో సంస్థలను పోషించారు. శ్రీ కృష్ణ దేవరాయాంధ్ర భాషా నిలయం వేమనాంధ్ర భాషా నిలయం, బాల సరస్వతి గ్రంథాలయం పురోభివృద్ధికి సహాయం అందించారు. 1946లో జరిగిన 26వ ఆంధ్రప్రదేశ్ గ్రంథాలయ మహాసభకు అధ్యక్షత వహించారు. హైదరాబాదులో రెడ్డి విద్యార్థి వసతిగృహం నెలకొల్పారు. తెలంగాణలో విద్యావ్యాప్తిలోనూ, రాజకీయ చైతన్యం నింపడం లోనూ రెడ్డి హాస్టల్ కీలక పాత్ర పోషించింది. హాస్టల్‌ను ప్రారంభించేందుకు గద్వాల మహారాణి, వనపర్తి రాజా, పింగళి కోదండరాం రెడ్డి, గోపాలు పేట, దోమకొండ రాజా, జటప్రోలు రాజా తదతరుల నుంచి దాదాపు లక్ష రూపాయల వరకు చందాలు పోగు చేశారు. తొలుత నగరంలో అద్దె ఇంట్లో రెడ్డి హాస్టల్‌ను ప్రారంభించారు. తర్వాత 1918లో ప్రస్తుతం అబిడ్స్‌లో ఉన్న రెడ్డి హాస్టల్ సొంత భవనంలోకి మారింది.

మాతృభాషపట్ల జరుగుతున్న నిరాదరణను చూడలేక, 26 మే 1943 బుధవారం రెడ్డి హాస్టల్ గ్రంథాలయంలో నాటి ప్రముఖ పండితులు, భాషాభిమానులు, కవులు, రచయితలు సమావేశం నిర్వహించిన ఫలితంగా తెలుగు భాషా సంస్కృతుల ప్రచారం ప్రధాన లక్ష్యంగా ఒక సంస్థను స్థాపించాలని చరిత్రాత్మక నిర్ణయం తీసుకున్నారు. సంస్థకు 'నిజాం రాష్ట్ర ఆంధ్ర సారస్వత పరిషత్తు' అని పేరు పెట్టారు. పరిషత్తు ద్వితీయ మహాసభ ఓరుగల్లులో 1944 డిసెంబర్ 28, 29, 30 తేదీల్లో వైభవంగా జరగగా, ఉదయ రాజు రాజేశ్వరరావు ఆహ్వాన సంఘానికి అధ్యక్షులు కాగా, కాళోజీ నారాయణరావు కార్యదర్శిగా, మహాసభను రాజాబహద్దూర్ వెంకట రామారెడ్డి ప్రారంభించారు. సురవరం ప్రతాపరెడ్డి అధ్యక్షత వహించారు. 1946 మార్చి 15, 16, 17 తేదీల్లో తృతీయ మహాసభలు జరిగాయి. లోకనంది శంకరనారాయణ రావు సభలకు అధ్యక్షత వహించారు. రాజా బహదూర్ వెంకట రామారెడ్డి సభలను ప్రారంభించారు. నారాయణ గూడ ఆంధ్ర బాలికోన్నత పాఠశాలకు చాలా కాలం అధ్యక్షులుగా పనిచేశారు. ఆంధ్ర విద్యాలయ కార్యవర్గానికి మరణించే వరకు అధ్యక్షులుగా ఉన్నారు. 1926లో "గోలకొండ పత్రిక" స్థాపనకు ముఖ్య కారకులయ్యారు. ఆ కాలంలో ఆయన వలన సహాయం పొందని తెలుగు సంస్థ లేదంటే అతిశయోక్తి కాదు. హరిజనోద్ధరణకు ఏర్పడిన సంఘాలకు, అనాథ బాలల ఆశ్రమాలు, కుష్టు నివారణ సంఘం జంతు హింసా నివారణ సమితి వంటి సంస్థలతో పనిచేసి, వాటికి ఉదారంగా ధన సహాయం చేశారు. ఈ క్రమంలోనే 1933లో రెడ్డి బాలికల హాస్టల్ (నారాయణ గూడ), 1954లో రెడ్డి మహిళా కళాశాల (నారాయణగూడ) లను ప్రారంభించారు. పింగళి సేవలకు గుర్తింపుగా నిజాం రాజు జన్మదినోత్సవం సందర్భంగా 1921లో "రాజా బహద్దూర్" అనే గౌరవం ఇచ్చారు. బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం 1931లో ఆయనకు "ఆర్డర్ ఆఫ్ ది బ్రిటిష్ ఎంపైర్" గౌరవం ప్రదానం చేశారు. వెంకట రామారెడ్డి కాంస్య విగ్రహం హైదరాబాదులో నారాయణగూడ చౌరస్తాలో ప్రతిష్ఠించారు. వెంకట రామారెడ్డి పేరుతో హైదరాబాద్‌లో ఒక మహిళా కళాశాల స్థాపితమైంది. ఆయన పేరు మీద ట్రస్టును ఏర్పాటుచేసి, ఆ ట్రస్ట్ ద్వారా హైదరాబాద్, సైబరాబాద్ మూడు కమిషనరేట్ల పరిధిలో పనిచేస్తున్న పోలీస్ అధికారులు విధుల్లో ప్రతిభ కనబర్చిన వారికి రాజాబహద్దూర్ వెంకట రామారెడ్డి అవార్డును అందజేస్తున్నారు. పద్నాలుగు సంవత్సరాలు హైదరాబాద్ సిటీ పోలీస్ కమిషనర్‌గా పనిచేసి, గ్రామీణ విద్యార్థుల చదువు కోసం రెడ్డి హాస్టల్ స్థాపించి, ఎందరో తెలుగువారు వెలుగులోకి రావడానికి కారకుడైన మహానుభావుడు కొత్వాల్ వెంకటరామారెడ్డి జనవరి 25 తేదీన 1953 సంవత్సరంలో పరమ పదించారు. లోయర్ ట్యాంక్ బండ్ లోని దోమలగుడ ప్రాంతంలో ఆయన సమాధి ఉంది.

మీకు మీరు గిలిగింతలు పెట్టుకుంటే ఎందుకు రాదు

చెక్కిలిగింతలు పెడుతుంటే వచ్చే నవ్వు ఆపుకోవడం చాలా కష్టం.చిన్న పిల్లు దేనికోసమైనా అలిగినప్పుడు పేరెంట్స్ వారికి కిత కితలు పెట్టి నవ్విస్తారు.అంతే కాకుండా ఒకరికి ఒకరు చెక్కిలి గింతలు పెట్టుకొని నవ్వుతారు. ఆ సరదా సందర్భం అందరికీ సంతోషాన్ని ఇస్తుంది.కొంత మంది స్నేహితులు, తన మిత్రుడికి తెలియకుండానే చెక్కిలి గింతలు పెట్టి నవ్విస్తాడు. అయితే వేరే వాళ్లు మనకు చెక్కిలి గింతలు పెడితే నవ్వు వస్తుంది. కానీ మనకు మనంగా గిలిగింతలు పెట్టుకుంటే అస్సలు నవ్వురాదు. మరి ఎందుకు ఇలా జరుగుతుంది. దీని వెనుకున్న అసలు రహస్యం ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. మన మెదడులో సెరిబెలం అనేది ఉంటుందంట. ఇది స్వీయ చర్యలను పసిగడుతుంది. దీంతో మన శరీర భాగాలతో మనం ఏది చేసినా, దానికి తెలిసిపోయి నవ్వు రాదంట. అదే ఇతరులు కితకితలు పెట్టడం మనకు తెలియదు. దీంతో సెరిబెలం రియాక్షై చర్యకు ప్రతి చర్య జరిగుతుంది. అలా మనం మనకు తెలియకుండానే చలాకిగా నవ్వుతాం.

వయాగ్రా టాబ్లెట్ పుట్టుక నేపథ్యం

వయాగ్రా దీని గురించి చాలా మందికి తెలిసే ఉంటుంది. అంగస్తంభన సమస్యలు ఉన్నవారు సెక్స్ సమయంలో తన భాగస్వామిని తృప్తి పరిచేందుకు దీన్ని వేసుకుంటూ ఉంటారు.ఒకప్పటి కాలంలో ఇది ఎంతో ఫేమస్ ఐన క్యాప్సిల్. అమెరికా, బ్రిటన్ దేశాలలో 1998లో ఇది మార్కెట్లలోకి దిగుమతి అయ్యింది. అంగస్తంభన సమస్యకు చెక్ పెట్టేందుకు అర్హత పొందింది. పూర్వం మెర్తిల్ ట్విడ్ ఫిల్ అనే ఓ పారిశ్రామిక పట్టణం బ్రిటన్ లోని సౌత్ వేల్స్ లో ఉండేది. ఆ పారిశ్రామిక పట్టణంలో ఉన్న ఉక్కు పరిశ్రమ మూతపడి అక్కడ పనిచేసే కార్మికులు ఎన్నో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనేవారు. తినడానికి తిండి లేక అలమటించారు. వారి ఆర్థిక పరిస్థితులు వారిని క్లినికల్ గినీ పిగ్స్ గా మార్చి వయాగ్రా పుట్టేదేందుకు కారణం అయ్యింది. బీపీకి చెక్ పెట్టేందుకు ఫైజర్ సంస్థ సిల్డెనాఫిల్ 1990 ప్రారంభంలో యుకె–92, 480 అనే ఒక పిల్ ను ముందుకు తీసుకొచ్చేందుకు ప్రయత్నించారు. ఇందులో భాగంగానే కొంతమంది నిరుద్యోగులను పనిలో చేర్చుకుని డబ్బులు చెల్లించారట. 1992లో క్లినికల్ ట్రయల్స్ కి వచ్చిన యువకులకు రోజుకు మూడు సార్లు చొప్పున పది రోజులు యుకె–92, 480 క్యాప్సిల్స్ ని వేసుకోవాలని తెలిపారట.

ఈ క్లినికల్ ట్రయల్స్ లో యువకుల్లో కొన్ని సైడ్ ఎఫెక్ట్ లు కూడా కనిపించాయి. దీంతో పాటు మామూలు సమయంలో లాగా కాకుండా అంగస్తంభన ఎక్కువగా ఉన్నట్టు వాళ్లు వైద్యులకు తెలిపారు. అంగం ఇంతకు ముందు కన్నా ఎక్కువగా గట్టి పడినట్లు చెప్పారట. దీన్ని గమనించిన ఫైజర్ సంస్థ నపుంసకత్వం పైన కూడా రీసెర్చ్ చేసేందుకు అడుగు ముందుకేసిందట. 1994లో స్వాంజీలో నెక్ట్స్ లెవల్ క్లినికల్ ట్రయల్స్ చేసేందుకు అంగస్తంభన సమస్య ఉన్నవారికి పరీక్షలు నిర్వహించిందట. ఈ ట్రయల్స్ లో ఫైజర్ సంస్థకు అనుకున్న ఫలితాలు కనిపించాయి. 1998 మార్చి 27న ఎఫ్.డీ.ఏ అప్రూవల్ పొందిన వయాగ్రా అంగస్తంభన సమస్యకు చెక్ పెడుతుందని అమెరికా, బ్రిటన్ లో మార్కెట్లలోకి వచ్చేసింది. 1998 లో మార్కెట్ లోకి వచ్చిన పిల్ 2008 వరకు 200 కోట్ల డాలర్ల వార్షిక విక్రయాలతో చరిత్ర సృష్టించింది. 1995 నాటికి ప్రపంచవ్యాప్తంగా దాదాపుగా 15 కోట్ల మంది పురుషులు అంగస్తంభన సమస్యలు ఎదుర్కొన్నారని. 2025 వరకు 32 కోట్లకు వీరి సంఖ్య పెరిగే అవకాశాలు ఉన్నాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.మీ ఆలోచనలు, క్యూరియాసిటీ డౌన్ అర్థం చేసుకోవడానికి సుముఖత ఇక్కడ ముఖ్యమైనవి. అలాగే హెల్తీ ఇంటెలెక్చువల్ సరిహద్దులు.. అంటే.. ఒక విషయం గురించి మాట్లాడటానికి అది తమకు తగిన సందర్భమా కాదా? అని కూడా పరిగణించాలి. అలాగని మీరు అన్ని ఆలోచనలు, అభిప్రాయాలను అంగీకరించాలని దీని అర్థం కాదు. హెల్తీ అన్‌హెల్తీ డిస్కషన్స్ మధ్య విభేదాలను గుర్తించి మంచి మార్గంలో నడవడమే ఇంటెలెక్చువల్ టాకింగ్స్. సెల్ఫ్ బౌండరీస్‌లో ఇది చాలా ముఖ్యం

తిన్న పది నిమిషాలకే ఆకలి వేస్తోందా

ఆకలి వేయడం, ఇష్టమైన ఆహారం తినడం మానవ లక్షణం. కానీ తిన్న ఐదు లేదా నిమిషాలకే మళ్లీ తినాలనిపిస్తే, దాంతోపాటు గుండె దడ, కళ్లు బైర్లు కమ్మడం వంటి ఇబ్బందలు తలెత్తితే అనుమానించాల్సిందే అంటున్నారు వైద్య నిపుణులు.ఎందుకంటే టైప్ –2 డయాబెటిస్ ప్రారంభానికి ముందు కూడా కొందరిలో ఇవే లక్షణాలు పొడచూపుతాయట. రక్తంలో గ్లూకోజ్ లెవల్స్ పెరగడంవల్ల ఇలా జరుగుతుంది. నిజానికి టైప్ 2 మధుమేహం జీవక్రియను ప్రభావితం చేస్తుంది. బాధితుల్లో గ్లూకోజ్ లెవల్స్‌లో హెచ్చు తగ్గులు సంభవిస్తుంటాయి. శరీరం ఇన్సులిన్‌ను సరిగ్గా యూజ్ చేసుకోలేనప్పుడు అధిక ఆకలి, దామం వంటివి అనిపిస్తాయి. నిర్లక్ష్యం చేస్తే కొంతకాలానికి చేస్తే కిడ్నీలు, హార్ట్‌పై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుంది. రక్తంలో గ్లూకోజ్ లెవల్స్ పెరిగినప్పుడు, అలాగే తగ్గినప్పుడు కూడా అధికంగా దాహం వేయడం, ఆకలి వేయడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. కొన్నిసార్లు బాధితులు రెండుమూడు బాటిళ్ల నీళ్లు తాగినా దాహం తీరదు. తరచుగా యూరిన్‌కు వెళ్లాలనిపిస్తుంది. గ్లూకోజ్ లెవల్స్ క్రాశ్ అయ్యే క్రమంలో గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం, కాళ్లు, చేతులు చెమటలు పట్టడం, కళ్లు తిరగడం వంటివి ఆకస్మికంగా సంభవిస్తాయి. దీంతోపాటు కొన్నిసార్లు బ్రెయిన్‌లోని న్యూరాన్స్ మధ్య సిగ్నలింగ్ సిస్టమ్ ఫెయిల్ అవ్వడంవల్ల గందరగోళం ఏర్పడుతుంది. ఇక మహిళల విషయానికి వస్తే బ్లడ్ షుగర్ పెరగడంవల్ల శరీరంలో టెస్టోస్టిరాన్ అధికంగా ఉత్పత్తి అయి తలపై వెంట్రుకలు రాలడం, ముఖంపై వెంట్రుకలు పెరగడం వంటి ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. కాబట్టి ఇటువంటి పరిస్థితులు ఎదుర్కొనే వారు ఏమాత్రం నిర్లక్ష్యం చేయవద్దు. వైద్య నిపుణులను సంప్రదించాలి.

మీరు సంతోషంగా ఉండాలా

మీరు క్రికెట్ ఆడాలంటే.. ఆ గేమ్‌లో ఉన్న రూల్స్ అండ్ బౌండరీస్ పాటించాలి. వాటిని అనుసరిస్తూనే బెస్టుగా ఆడే ప్రయత్నం చేయాలి. లైఫ్ కూడా అంతే. ఏది సాధించాలన్నా, మంచి మంచి అవకాశాలు సొంతం చేసుకోవాలన్నా కొన్ని సెల్ఫ్ బౌండరీస్ సెట్ చేసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కొందరు సరిహద్దులు నిర్ణయించుకోవడం విజయానికి ఆటంకంగా మారుతాయని చెప్తుంటారు. కానీ అన్ని విషయాల్లోనూ ఇది నిజం కాదు. పైగా మీకంటూ కొన్ని పర్సనల్ అండ్ సెల్ఫ్ బౌండరీస్ లేకుంటే సక్సెస్ సాధ్యం కాదంటున్నారు నిపుణులు. జీవితంలో సంతోషంగా ఉండాలంటే ఎటువంటి సెల్ఫ్ బౌండరీస్ అవసరమో సూచిస్తున్నారు. ఆకలి వేసినప్పుడు, రెస్ట్ అవసరం అయినప్పుడు, వివిధ సందర్భాల్లో పర్సనల్ స్పేస్ కావాలనిపించినప్పుడు నిర్మొహమాటంగా మీ బౌండరీస్ పాటించడంవల్ల సంతోషంగా ఉండగలుగుతారు. దీంతోపాటు భావోద్వేగాలను మేనేజ్ చేయడం, మెయింటెన్ చేయడంలోనూ సొంత ఆలోచనలు, సరిహద్దులు కలిగి ఉండాలి. ఇక ఎమోషనల్ బౌండరీస్ అన్నీ భావాలతో ముడిపడి ఉంటాయి. వాటిని కలిగి ఉండటంవల్ల మీరు హ్యాపీగాఉండగలుగుతారు. పైగా ఎవరితో ఏ విషయాలను చెప్పుకోవాలో, భావాలను వ్యక్తం చేయాలో తెలుసుకోవడం ఇందులో ముఖ్యం.సమయం – సందర్భంఎవరికైనా సమయం, సందర్భం చాలా ముఖ్యం. దానిని జాగ్రత్తగా ఉపయోగించుకోవడం మీ పరిధిలో ఉండేలా చూసుకోండి. పనిలో ఉన్నప్పుడు, బయట ఉన్నప్పుడు ఎప్పుడు ఏం చేయాలనే విషయంలో మీ కంఫర్టును బట్టి టైమ్ బౌండరీస్ సెట్ చేసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఎందుకంటే.. దీనివల్ల మీకు మీరు ప్రాధాన్యత ఇచ్చుకోవడంతో పాటు మీరు చేసే పనిలో శ్రద్ధ చూపుతారు. అన్నింటికీ అతిగా కట్టుబడి ఉండకుండా తగినంత సమయాన్ని మాత్రమే కేటాయించండి. ప్రాధాన్యతలను మీరు అర్థం చేసుకున్నప్పుడు ఇతర వ్యక్తులకు ఇచ్చే సమయాన్ని పరిమితం చేయడం చాలా సులభం అవుతుంది. ఉదాహరణకు 'ఈ వారాంతంలో నేను ఆ ఈవెంట్‌కి రాలేను, నేను ఒక గంట మాత్రమే ఉండగలను. ఈరోజు చాట్ చేయడానికి మీకు సమయం ఉందా?" అనేవి టైమ్ బౌండరీస్‌గా పేర్కొనవచ్చు. దీంతోపాటు లైంగికత విషయంలోనూ సెల్ఫ్ బౌండరీస్ కలిగి ఉండటం మంచిది. సమ్మతి, అగ్రిమెంట్, రెస్పెక్ట్, ప్రయారిటీస్, కోరికలను అర్థం చేసుకోవడం, ప్రైవసీ వంటివి ఇందులో భాగంగా ఉంటాయి.ఇంటెలెక్చువల్ టాకింగ్స్ఇంటెలెక్చువల్ టాకింగ్స్ లేదా బౌండరీస్ అనేవి మీ ఆలోచనలను బట్టి ఉండేవి. ముఖ్యంగా ఇవి ఉత్సుకతను సూచిస్తాయి.

చిరస్మరణీయులు కాకర్ల

కాకర్ల సుబ్బారావు పేరొందిన రేడియాలజిస్ట్. నిమ్స్ ఆసుపత్రిని అన్ని రంగాలలో అభివృద్ధి చేసిన ఘనత ఆయనకే దక్కుతుంది. వైద్యశాస్త్రంలో ఆయన చేసిన సేవలకు గాను 2000 సంవత్సరం లో భారత ప్రభుత్వం ఆయనకు పద్మశ్రీ పురస్కారాన్ని ఇచ్చింది.సుబ్బారావు 1925 జనవరి 25 న, కృష్ణా జిల్లా పెదముత్తేవి గ్రామంలో ఒక మధ్యతరగతి వ్యవసాయ కుటుంబంలో జన్మించారు.తమ గ్రామంలో పాఠశాల లేనీ కారణాన సుబ్బారావు ఏడవ వరకు ఇంటి వద్దే చదువుకున్నారు. అనం తరం గ్రామానికి ఐదు కిలోమీటర్ల దూరంలోనున్న చల్లపల్లిలో పాఠశా ల చదువు పూర్తి చేశారు. 1937 – 1944 మధ్యలో బందరు లోని హిందు కళాశాలలో పట్టభద్రు డయ్యారు. ఆయన మొదట ఇంజనీరు కావాలనుకున్నా, విశాఖ పట్నం లో ఎంబిబిఎస్ కి సీటు రాగా, తమ వారికి ఎవరికీ తెలియ కుండా విశాఖపట్నం వెళ్ళి ఆంధ్ర వైద్య కళాశాలలో వైద్య విద్యలో చేరారు. 1950 లో ఉత్తీర్ణు డయ్యారు. తర్వాత భారత సైన్యంలో పనిచేయాలనుకున్నా, కొన్ని అనారోగ్య సమస్యల వలన అధికారులు అంగీకరించలేదు.

1951 సంవత్సరంలో హౌస్ సర్జన్సీ చేసిన తరువాత వైద్యంలో ఉన్నత విద్య కోసం ప్రత్యేక పారితోషికంతో అమెరికా వెళ్ళి, న్యూయార్క్ విశ్వ విద్యాలయంలో ఎం.ఎస్ పూర్తి చేశారు. అమెరికన్ కాలేజ్ ఆఫ్ రేడియాలజీలో ఫెలోషిప్ కూడా పూర్తి చేసి, స్వ దేశానికి తిరిగి వచ్చారు. అమెరికాలో వైద్య పరీక్షలైన అమెరికా రేడియాలజి బోర్డు పరీక్షలలో 1955 సంవత్సరంలో ఉత్తీర్ణులై న్యూయార్క్, బాల్టిమోర్ నగరాలలోని ఆసుపత్రులలో 1954–1956 సంవత్సరం వరకు పనిచేశారు. సుబ్బారావు 1956 సంవత్సరంలో ఇండియా తిరిగి వచ్చి హైదరాబాదు నగరంలో ఉన్న ఉస్మానియా వైద్య కళాశాలలో అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ గా చేరి, అక్కడే ప్రధాన రేడియాలజిస్టుగా పదోన్నతి పొందారు. 1970లో సుబ్బారావు మళ్ళీ అమెరికా వెళ్ళి, యునైటెడ్ కింగ్‌డమ్ వారి ఫెల్లో ఆఫ్ రాయల్ కాలేజి ఆఫ్ రేడియాలజిస్టు అనే పట్టా సంపాదించు కొన్నారు. అమెరికా లోని అనేక ఆసుపత్రు లలో పనిచేశారు.1986 సంవత్సరంలో నందమూరి తారక రామా రావు ప్రవాస ఆంధ్రులకు చేసిన విజ్ఞప్తి మేరపు సుబ్బారావు దేశానికి తిరిగి వచ్చి హైదరాబాదులోని నిజామ్స్ ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడి కల్ సైన్సెస్ (నిమ్స్) లో చేరారు. నిమ్స్ ఆసుపత్రి సుబ్బారావు చేరక మునుపు వరకు ఎముకల ఆసు పత్రిగా ప్రసిద్ధి చెందింది.

సుబ్బా రావు అక్కడ చేరాక అన్ని విభాగా లనూ అభివృద్ధి చేసి రాష్ట్రంలో ఉన్న ప్రైవేటు కార్పోరేటు ఆసు పత్రులకు దీటైన స్థాయికి తీసుకొని వచ్చారు. నిమ్స్ సంస్థ రాష్ట్ర, దేశ వ్యాప్తంగా రోగుల చికిత్సా పరంగా, వైద్య వృత్తి శిక్షణా పరంగా, వైద్య పరిశోధన పరంగా, పేరెన్నిక కలిగిన వైద్య సంస్థగా కృషి చేశారు.సుబ్బారావు తెలుగు అసోసియేషన్ ఆఫ్ నార్త్ అమెరికా మెట్టమెదటి అద్యక్షులు, వ్యవస్థాపకులు. సుబ్బారావు రేడియాలజిలో అనేక పుస్తకాలు, జర్నల్స్ లో పరిశోధనా వ్యాసాలు వ్రాశారు. దేశ విదేశాలలో వైద్య ఉపన్యాసాలు ఇచ్చారు. యాభై ఏళ్ల అనుభవంలో అనేక బహుమతులు, సన్మానాలు పొందారు.సుబ్బారావు వైద్యశాఖకు, మాన వాళికి చేసిన సేవకు గుర్తింపుగా భారత ప్రభుత్వం 2000 సంవత్సరంలో పద్మశ్రీ అవార్డు ప్రదానం చేసి సత్కరించింది. ఇండియా రేడియాలాజికల్ అండ్ ఇమేజింగ్ అసోసియేషన్ వారి అనుబంధ ఆంధ్ర ప్రదేశ్ రాష్ట్ర చార్టరు సుబ్బారావుకు 2001 మార్చి 17న జీవితకాలపు కృషి అవార్డు ప్రదానం చేశారు. కిమ్స్ ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతూ 2021 ఏప్రిల్ 16 న మరణించారు.

జుట్టు ఒత్తుగా పెరగాలంటే...

ఇటీవలలో వయసు తరహా లేకుండా ఆడవారిలో, మగవారిలో కూడా జుట్టు రాలే సమస్యలు విపరీతంగా పెరిగిపోతున్నాయి.. దీన్ని తగ్గించుకోవడం కోసం ఎన్నో కెమికల్స్ ఉన్న ప్రొడక్ట్స్ ని, హెయిర్ ఆయిల్స్ ,రకరకాల షాంపులు లను వాడుతూ ఉంటారు. అయితే వాటిలో ఎన్నో సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉంటాయి. అయితే ఈ సమస్య నుంచి బయట పడాలంటే మన వంట గదిలోనే ఉండే పదార్థాలతోనే ఈ టానిక్ తయారు చేసుకోవచ్చు.. దీనిని పది రోజులు వాడినట్లయితే జుట్టు రాలే సమస్య సులభంగా తగ్గిపోతుంది. ఈ చిట్కా కోసం మొదటగా రెండు చెంచాల బియ్యం ని తీసుకోవాలి. అయితే ఈ బియ్యం అన్ పాలీష్ అయితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. అలాగే బియ్యం నానబెట్టిన నీటిని కూడా వినియోగించడం వలన జుట్టు రాలడం సులభంగా తగ్గుతుంది. ఈ నీటిలో ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి.అలర్జీలు, సైనస్ ఇన్ఫెక్షన్, ముక్కులోపలి భాగం వాచిపోవడం, అడినాయిడ్స్ అన్నీ కూడా శ్వాస మార్గానికి అడ్డంకులే కారణమంటున్నారు. మధ్య వయసు, ఆపై వయసుకు వచ్చిన తర్వాత గొంతు భాగం సన్నబడుతుంది. దీనివల్ల గురక రావడానికి అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే మహిళలతో పోలిస్తే పురుషుల్లో గురక సమస్య ఎక్కువగా వస్తుంది. వాయు నాళాలు తక్కువ వ్యాకోచంతో ఉంటాయి. అధిక బరువు ఉండడం వల్ల మెడ, గొంతు భాగంలో అధిక బరువు పడినా గురకకు దారితీస్తుంది. సైనస్ సమస్యలో ముక్కు నాసికా కుహరములు జామ్ అవుతాయి. దీంతో గాలి కష్టంగా వెళ్లాల్సి వచ్చి శబ్దం బయటకు వస్తుంది. మద్యం, పొగతాగడం, ట్రాంక్విలైజర్ ఔషధాలైన లోరజ్ పామ్, డైజిపామ్ కండరాలకు పూర్తి విశ్రాంతిని కలిగిస్తాయి. దానివల్ల కూడా గురక రావచ్చు. ముఖ్యంగా కార్పొరేట్ ఉద్యోగుల్లో ఎక్కువమంది ఇలా గురక సమస్యతో బాధపడుతుంటారట. దీనికి కారణం పని ఒత్తిడే.

కావున ఇది జుట్టుకి చాలా బాగా ఉపయోగపడుతుంది. తరువాత రెండు చెంచాల మెంతులను వేసుకోవాలి. ఈ మెంతులు జుట్టు పొడిబారకుండా చేసి జుట్టు రాలే సమస్యను తగ్గిస్తుంది. అలాగే జుట్టుకి కావలసిన పోషకాలను కూడా అందిస్తుంది. అదేవిధంగా జుట్టుకి మార్చరైజర్ గా కూడా సహాయపడుతుంది. తరువాత రెండు చెంచాల లవంగాలు కూడా తీసుకోవాలి. ఈ లవంగాలు జుట్టు పొడవుగా ఒత్తుగా పెరగడమే కాకుండా ఈ సమస్యని శాశ్వతంగా పరిష్కరిస్తుంది. ఒక గిన్నె తీసుకొని దాన్ని స్టవ్ పైన పెట్టి ఒక కప్పు నీళ్లు పోసుకోవాలి. వాటిలో మనం ముందుగా తీసుకున్న లవంగాలు, మెంతులు, బియ్యం వేసుకోవాలి. వేసుకొని వాటిని బాగా మరిగించుకోవాలి. ఒక గ్లాసు నీళ్లు అర గ్లాస్ అయ్యేవరకు మరిగించి పసుపు కలర్ లో వచ్చిన తర్వాత స్టవ్ ఆపుకోవాలి. తదుపరి ఈ నీటిని వడకట్టుకొని చల్లార్చుకోవాలి. తర్వాత దీనిని స్ప్రే బాటిల్ లో పోసుకొని. జుట్టు మొత్తానికి స్ప్రే చేసుకోవాలి. అయితే దీనిని తప్పక చల్లారిన తర్వాతనే స్ప్రే చేయాలి. ఈ టానిక్ జుట్టుకి చాలా బాగా సహాయపడుతుంది.

ఈ టానిక్ ను నిత్యము జుట్టుకి స్ప్రే చేసుకోవచ్చు.. ఇలా చేసిన పది నిమిషాల పాటు మసాజ్ చేసుకోవాలి. తరువాత ఈ విధంగా పది రోజుల వరకు వాడుకోవడం వలన జుట్టు రాలే సమస్య తగ్గిపోయి జుట్టు పొడవుగా ఒత్తుగా పెరుగుతుంది. అదేవిధంగా ఇన్ఫెక్షన్స్ దురద చుండ్రు లాంటి ఇబ్బందులు కూడా దూరం అవుతాయి. మా జుట్టు బాగా రాలిపోతుంది. అనుకున్న వారు ఈ టానిక్ ని ఒకసారి వాడి చూడండి.. మీ జుట్టు చాలా బాగా పెరుగుతుంది. ఈ టానిక్ వాడడం వల్ల ఎటువంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉండవు. ఎందుకంటే దీనిలో ఎటువంటి కెమికల్స్ ఉండవు. ఈ టానిక్ ని చిన్న వయసు నుండి పెద్ద వయసు వారి వరకు అలాగే పురుషులు కూడా దీనిని చాలా బాగా వాడుకోవచ్చు.. దీనిని వాడడం వలన జుట్టు ఎంత పల్చగా ఉన్న కూడా జుట్టు ఒత్తుగా పెరుగుతుంది.కావున ఈ జుట్టు రాలే సమస్య ఉన్నవారు దీన్ని తప్పక వాడండి.

మెడపై నలుపును అందంగా మార్చే టిప్స్

చాలా మంది చూడటానికి చాలా అందంగా వుంటారు. వారి ముఖం కాంతివంతంగా ఉంటుంది. కానీ వారి మెడ మాత్రం చాలా నల్లగా ఉంటుంది. అలా ఉంటే చూపరులను సరిగ్గా ఆకట్టుకోలేరు.ముఖం తెల్లగా ఇంకా అందంగా ఉండి మెడ నల్లగా ఉన్న తర్వాత చూడటానికి చాలా విచిత్రంగా అందవిహీనంగా కనిపిస్తారు.చాలా ప్రయత్నాలు చేసిన తర్వాత కూడా ఆ నలుపు అస్సలు వదిలించుకోవడం చాలా కష్టం. మీరు కూడా ఇలాంటి నల్లని మచ్చతో ఇబ్బంది పడుతుంటే.. కొన్ని హెూం రెమెడీస్‌తో పరిష్కరించుకోవచ్చు. వీటిని పాటించడం ద్వారా మీరు కొన్ని రోజుల్లో నల్లని మెడను వదిలించుకోవచ్చు. మీరు నల్లటి మెడపై మచ్చను తొలిగించుకునేందుకు.. పటిక, బేకింగ్ సోడా, రోజ్ వాటర్ మిశ్రమాన్ని కూడా ఉపయోగించవచ్చు. ఇది మెడలోని నలుపును సులభంగా పోగొట్టడానికి కూడా సహాయపడుతుంది.మెడ నలుపును పోగొట్టడానికి (క్లీన్ డార్క్ నెక్) ఒక చెంచా పటిక పొడిని తీసుకుని అందులో సమాన పరిమాణంలో ముల్తానీ మిట్టి కలపాలి. దీని తరువాత, 1 టీస్పూన్ రోజ్ వాటర్, 1–2 టీస్పూన్ నిమ్మరసం మిక్స్ చేసి పేస్ట్ సిద్ధం చేయండి. దీని తరువాత, ఈ పేస్టను నల్ల మెడ, శరీరంలోని ఇతర భాగాలపై బాగా రాయండి. పేస్ట్ అప్లై చేసిన తర్వాత 15–20 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి బాగా ఆరనివ్వాలి.

పటిక, ముల్తానీ మిట్టి పేస్ట్ అప్లై చేసిన 20 నిమిషాల తర్వాత శుభ్రమైన నీటితో శుభ్రం చేసుకోండి. అయితే, ఈ సమయంలో సబ్బును అస్సలు ఉపయోగించకూడదని గుర్తుంచుకోండి. మెడ కడగడానికి నీటిని మాత్రమే ఉపయోగించాలి. ఎలాంటి క్రీములు, రసాయనాలు, పౌండర్లు వాడకూడదు.మెడ నలుపును తొలగించడానికి.. మీరు ఈ రెమెడీని వారానికి 3–4 సార్లు క్రమం తప్పకుండా చేయాలి. అయితే మరింత అద్భుతమైన ఫలితాల కోసం నిద్రపోయే ముందు దీన్ని ఉపయోగించండి. దీంతో మెడలోని నలుపు త్వరగా తొలగిపోతుంది.

జమ్మూ- కాశ్మీర్‌లో చూడాల్సిన ప్రదేశాలు

జమ్మూ–కాశ్మీర్‌లోని వైష్ణో దేవి దర్శనం కోసం వెళుతున్నట్లయితే, అక్కడికి సమీపంలో ఉన్న కొన్ని అద్భుతమైన ప్రదేశాలను కూడా సందర్శించవచ్చు.హిందూ మతంలో వైష్ణో దేవి యాత్రకు చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంది. ఇక్కడ చాలా మంది భక్తుల కోరికలు నెరవేరుతాయని విశ్వసిస్తారు. అందుకే వైష్ణో దేవి దర్శనం కోసం ప్రతి సంవత్సరం లక్షలాది మంది భక్తులు దేశనలుమూలల నుంచి ఇక్కడికి వస్తుంటారు. ముఖ్యంగా నవరాత్రుల రోజుల్లో ఎక్కువ మంది సందర్శకులు ఇక్కడికి చేరుకుంటారు. ఈ సంవత్సరం నవరాత్రులు సెప్టెంబర్ 26 నుండి అక్టోబర్ 4 వరకు మరియు దసరా అక్టోబర్ 5 న జరుపుకుంటోన్న సందర్భంగా ఇక్కడికి దగ్గరలో ఉన్న కొన్ని పర్యాటక అందాలను పలకరిద్దాం.

పట్నీతోప్: వైష్ణో దేవాలయం ఆధ్యాత్మికతకు కేంద్రంగా గుర్తింపు పొందితే, ఇక్కడికి దగ్గరలో ఉన్న పట్నీతోప్ పర్యాటక ప్రదేశంగా ప్రసిద్ధి పొందింది. ఈ ప్రాంతమంతా సహజ సిద్దమైన ప్రకృతి సంపదతో నిండి ఉంటుంది. హిమాలయాల ఒడిలో ఉన్న దట్టమైన దేవదారు మరియు ఎత్తైన పర్వతాల మధ్య దాగిన పట్నీతోప్ అందాలు మాటల్లో చెప్పలేం. ఇక్కడికి వచ్చే పర్యాటకులు పారాగ్లైడింగ్, రాక్ క్లైంబింగ్, ట్రెక్కింగ్ మొదలైన అనేక సాహస క్రీడలను మనసారా ఆస్వాదించవచ్చు. చలికాలంలో ఇక్కడికి వెళితే మంచు కురుస్తుంది. నవరాత్రి రోజుల్లో, వైష్ణో మాత సందర్శించడానికి వచ్చే భక్తులతోపాటు దాదాపు అన్ని రకాల పర్యాటకులు ఖచ్చితంగా ఇక్కడ సందర్శనకు చేరుకుంటారు. కత్రా నుండి పట్నీతోప్‌కి సుమారు గంట ప్రయాణం చేస్తే సరిపోతుంది.

సనాసర్: వైష్ణో దేవి ఆలయం సందర్శించిన తర్వాత కుటుంబసమేతంగా ఏదైనా హిల్ స్టేషన్‌ని సందర్శించాలనుకుంటే మాత్రం నేరుగా సనాసర్ చేరుకోవాలి. ఈ అందమైన ప్రదేశాన్ని మనసారా ఆస్వాదించేందుకు చాలా ప్రకృతి అందాలు మిమ్మల్ని ఆహ్వానిస్తాయి. ఇక్కడి పారాగ్లైడింగ్, బోట్ రైడ్ మరియు రాక్ క్లైంబింగ్ వంటి అనేక ఇతర సాహస క్రీడలను ఆస్వాదించవచ్చు. అంతేకాదు, ఇక్కడి కాశ్మీరీ సంస్కృతిని దగ్గరగా చూసేందుకు ఈ ప్రదేశం సరైన ఎంపిక. కత్రా నుండి దాదాపు రెండు గంటలు ప్రయాణం చేయడం ద్వారా సనాసర్ చేరుకోవచ్చు.బాటోట్: బాటోట్ చాలా అందమైన మరియు ప్రసిద్ధ హిల్ స్టేషన్. చీనాబ్ నది ఒడ్డున ఉన్న ఈ ప్రదేశానికి సుదూర ప్రాంతాల నుండి పర్యాటకులు వస్తుంటారు. ఇక్కడ అనుభవించే విశ్రాంతి క్షణాలు జీవితంలో మర్చిపోలేని అనుభూతులను అందిస్తాయి. ఎత్తుపల్లాల పచ్చిక మైదానాల్లో తిరగడంతో పాటు ఇక్కడి అటవీప్రాంతంలో క్యాంపింగ్ అదనపు ఆకర్షణగా చెప్పొచ్చు. ఇది కాకుండా, ఇక్కడ ట్రెక్కింగ్ కూడా ఆనందించవచ్చు. కత్రా నుండి బాటోట్‌కు 81 కిలోమీటర్లు. అలాగే, పట్నీతోప్ నుండి 12 కిలోమీటర్ల దూరంలో బాటోట్ ఉంటుంది.ఝుజ్జర్ కోట్లి: ఝుజ్జర్ కోట్లి వైష్ణో దేవాలయం చుట్టుపక్కల చూడవలసిన ఉత్తమమైన మరియు అందమైన ప్రదేశాలలో ఒకటి. ఇక్కడి ప్రకృతి అందాలు సందర్శకులను మంత్రముగ్ధులను చేస్తాయి. అందుకే ఈ ప్రాంతం కుటుంబసమేతంగా గడిపేందుకు అనువైన పిక్నిక్ స్పాట్‌గా ప్రసిద్ధి పొందింది. మీరు ఇక్కడ అడ్వెంచర్ గేమ్‌లను కూడా ఆస్వాదించవచ్చు. వైష్ణో దేవాలయం నుండి ఝుజ్జర్ కోట్లి దాదాపు 31 కిలోమీటర్లు ఉంటుంది.

ఆర్జీవికి మరోమారు చుక్కెదురు!

ప్రముఖ దర్శకుడు రాంగోపాల్ వర్మ దర్శకత్వంలో రూపొందిన 'వ్యూహం' సినిమా సెన్సార్ బోర్డు సర్టిఫికెట్ సస్పెన్షన్‌ను తెలంగాణ హైకోర్టు మరోసారి పొడిగించింది. మరో మూడు వారాల పాటు సస్పెండ్ చేస్తున్నట్లు తెలంగాణ హైకోర్టు ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. 'వ్యూహం' సినిమాలో ఉన్న అభ్యంతరకర సన్నివేశాలను తొలగించి మరోసారి రివ్యూ చేయాలని సెన్సార్ బోర్డు నిపుణుల కమిటీని తెలంగాణ హైకోర్టు ఆదేశించింది. కొత్త సెన్సార్ సర్టిఫికెట్ జారీ విషయంలో మూడు వారాల్లోపు నిర్ణయం తీసుకోవాలని హైకోర్టు స్పష్టం చేసింది. వాస్తవానికి గత ఏడాది ఈ సినిమా విడుదల కావాల్సి ఉండగా.. టీడీపీ జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి నారా లోకేష్ ఈ సినిమాపై హైకోర్టులో పిటిషన్ వేశారు. ఈ సినిమా రాజకీయంగా తమను కించపరిచే విధంగా, తమ ప్రతిష్టతకు భంగం కలిగించే విధంగా ఉందంటూ నారా లోకేష్ పిటిషన్‌లో పేర్కొన్నాడు. అయితే ఈ పిటిషన్‌ను విచారించిన సింగిల్ బెంచ్ ఈ నెల 11 వరకు విడుదలను నిలిపివేస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. దీంతో ఈ తీర్పును సవాల్ చేస్తూ నిర్మాత హైకోర్టులో పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. దీనిపై ఉన్నత న్యాయస్థానం విచారణ చేపట్టింది. సినిమా సకాలంలో విడుదల కాకపోవడం వల్ల కోట్లల్లో నష్టం వచ్చిందని నిర్మాత తరఫున న్యాయవాది కోర్టుకు విన్నవించారు. స్పందించిన హైకోర్టు సింగిల్ బెంచ్‌లోనే తేల్చుకోవాలని పిటిషనర్‌కు స్పష్టం చేయడంతో సినిమా విడుదలపై ప్రతిష్టంభన కొనసాగుతుంది.

దేవర తప్పుకుంటే.?

ఈ ఏడాది తెలుగు నుంచి రాబోతున్న అత్యంత భారీ చిత్రాల్లో దేవర ఒకటి. ఆర్‌ఆర్‌ఆర్ తర్వాత జూనియర్ ఎన్టీఆర్ నటించిన సినిమా కావడం.. జనతా గ్యారేజ్ తర్వాత మళ్లీ అతను కొరటాల శివ దర్శకత్వంలో నటిస్తుండడంతో దీనిపై భారీ అంచనాలే ఉన్నాయి.చిత్ర బృందం ప్రకటించిన ప్రకారం అయితే ఇంకో 70 రోజుల్లోనే ఆ సినిమా ప్రేక్షకుల ముందుకు రావాలి. ఏప్రిల్ 5 డేట్‌ను అందుకునే దిశగా చిత్ర బృందం ప్రణాళిక ప్రకారమే అడుగులు వేస్తుండగా.. ఇప్పుడు అనుకోని అవాంతరం ఎదురైంది. ఈ సినిమాలో విలన్ పాత్ర చేస్తున్న సైఫ్ అలీఖాన్ షూటింగ్ సెట్లో జరిగిన ప్రమాదంలో గాయపడ్డాడు. ఆయనకు అయినవి కొంచెం పెద్ద గాయాలే. ఆసుపత్రిలో అడ్మిట్ కావాల్సిన పరిస్థితి తలెత్తింది. సైఫ్ ఆసుపత్రి పాలైన విషయాన్ని చిత్ర బృందం అధికారికంగా ప్రకటించింది. చిన్న గాయాలైతే ఈ అవసరం పడేది కాదు. సైఫ్ పాత్రకు సంబంధించి ఇంకా కొన్ని కీలక సన్నివేశాలు తీయాల్సి ఉండగా.. ఆయన కొన్ని వారాల పాటు అందుబాటులోకి రాడని తెలుస్తోంది. దీంతో చివరి షెడ్యూల్ చిత్రీకరణ ఆలస్యం అవుతోంది. టైట్ షెడ్యూల్స్ మధ్య పని చేస్తున్న చిత్ర బృందానికి ఇది పెద్ద షాకే. దీని వల్ల ఏప్రిల్ 5న సినిమాను రిలీజ్ చేయడం దాదాపు అసాధ్యం అని తెలుస్తోంది. ఆ పరిస్థితుల్లో సినిమాను వేసవి చివరికి లేదా ఏడాది ద్వితీయార్ధానికి వాయిదా వేసుకోవడం మినహా మరో మార్గం లేదు. ఈ విషయమై మరి కొన్ని రోజుల్లో క్లారిటీ రావచ్చు. దేవర వాయిదా పడేట్లయితే.. సమ్మర్ సినిమాల రిలీజ్ డేట్ల విషయంలో చాలా మార్పులు జరుగుతాయి. ఫ్యామిలీ స్టార్, టిల్లు స్క్వేర్, డబుల్ ఇస్మార్ట్ లాంటి చిత్రాలు దేవర డేట్‌ను గ్రాబ్ చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించనున్నాయి. దేవర పాన్ ఇండియా సినిమా కావడంతో వేరే భాషల్లో సినిమాల రిలీజ్ డేట్లలోనూ మార్పులు చోటు చేసుకోవచ్చు.

అతడి ఓపిక.. అద్భుతం

'స్టూడెంట్ ఆఫ్ ది ఇయర్ 2', 'లైగర్', 'డ్రీమ్‌గర్ల్ 2'లాంటి చిత్రాలతో ప్రేక్షకులకు దగ్గరైన యువ నాయిక అనన్య పాండే.కొన్నాళ్లుగా ఆదిత్యరాయ్ కపూర్‌తో ప్రేమలో ఉంది. ఈ విషయాన్ని తను ఏనాడూ దాచుకోవడానికి ప్రయత్నించలేదు. ఇటీవల ఓ ఇంటర్వ్యూలో మాట్లాడుతూ అతడిలో నచ్చే గుణాలను ఏకరువు పెట్టింది. 'ఆదిత్య చాలా ఓపికగా ఉంటాడు. 'ఆషికీ 2' తర్వాత తనకి చాలా అవకాశాలొచ్చాయి. కానీ వేటినీ తొందరపడి ఒప్పుకోలేదు. అతడికి నచ్చే ప్రాజెక్టు వచ్చే దాకా ఎదురు చూశాడు. ఒక్కసారి ఒప్పుకున్నాక ఆ పాత్రతో ప్రేమలో పడిపోతాడు. వందశాతం మనసు పెట్టి పని చేస్తాడు. ఎంత ఆలస్యమైనా సరే.. పరిశ్రమ నుంచి వచ్చే ఒత్తిళ్లకు ఏమాత్రం లొంగడు' అంటూ ప్రియుడిని తెగ మెచ్చుకుంది. 'ఆదరాబాదరాగా ఒప్పుకొని, ఒకేసారి నాలుగైదు సినిమాల్లో కనపడాలనే ఆతృత అతడికేమాత్రం ఉండదు. తనపై తాను నమ్మకం ఉంచుకొని నచ్చే కథ దొరికేవరకు ఎంతో ఓపిగ్గా ఉంటాడు' అంటూ మరిన్ని వివరాలు వెల్లడించింది. మరోవైపు అనన్య చివరిసారిగా సిద్ధాంత్ చతుర్వేది తెరకెక్కించిన 'ఖోగయే హమ్ కహా'లో కనిపించింది. తాజాగా పారిస్ ఫ్యాషన్ వీక్‌లో రెడ్ కార్పెట్‌పై ఆకట్టుకునే ఆహార్యంతో అలరించింది అనన్య.

కాస్త బ్రేక్ కావాలి!

అచ్చ తెలుగు అందం శ్రీలీలకు అవకాశాలైతే వస్తున్నాయి కానీ అదృష్టం మాత్రం కలిసి రావడం లేదు. అరంగేట్రం చేసిన అనతికాలంలోనే ఈ భామ తారాపథంలో దూసుకుపోయింది. యువతరంలో తిరుగులేని ఫాలోయింగ్ సంపాదించుకోవడంతో వరుసగా భారీ అవకాశాలు వరించాయి. అయితే ఆ స్థాయిలో విజయాలు దక్కలేదు. ఇటీవల విడుదలైన 'గుంటూరు కారం' చిత్రంలో శ్రీలీల పాత్రకు అంతగా ప్రాధాన్యం లేకుండా పోయింది. ఈ నేపథ్యంలో సినిమాలకు కాస్త విరామమిచ్చి తన చదువుపై దృష్టి పెట్టాలని నిర్ణయించుకుందట. శ్రీలీల వైద్య విద్యార్థిని అనే విషయం తెలిసిందే. ఓవైపు సినిమాలు చేస్తూనే ఈ అమ్మడు చదువును కూడా కొనసాగిస్తున్నది.

మీ చీరకు చిల్లులున్నాయా.. ఇదేనండి తాజా ట్రెండ్!

మగువలు ఎంతగానో ఇష్టపడేదాంట్లో చీరలు ఒక్కటి. మార్కెట్‌లోకి ఏ కొత్తరకం చీర వచ్చిందా.. ఎలాంటి కలర్స్‌లో ఏ రకం సారీస్ ఉన్నాయో అని ఆన్‌లైన్‌లో తెగ మహిళలు వెతుకుతారు.ముఖ్యంగా ఈ మధ్యకాలంలో అమ్మాయిలు, ఏ చిన్న శుభకార్యం జరిగినా, బర్త్ డే పార్టీస్‌కు కూడా చీరకట్టుకోవడానికి ఎక్కువ ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు.కాస్త ట్రెండీగా, చూడనికీ ఫ్యాషన్‌గా ఉన్న చీరలను కొనుగోలుచేస్తున్నారు. అంతే కాదండోయ్..మూవీస్‌లో హీరోయిన్స్ ఏ డిజైన్ సారీస్ కట్టుకున్నారు, ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్‌కి ఎలాంటి సారీస్‌తో వస్తున్నారో చూసి అలాంటి డిజైన్స్ కోసం ఆన్ లైన్ షాపింగ్ యాప్స్‌లో తెగ వెతుగుతున్నారంట. అయితే అబ్బాయిలకు చిల్లులు పడిన ప్యాంట్స్ ఎలా ట్రెండ్‌నో, ఇప్పుడు అమ్మాయిలకు కూడా చిల్లులు పడిన సారీనే ట్రెండ్ అయిపోయిందంట. ఈ మధ్య అందాల ముద్దుగుమ్మ శ్రీలీల ఓ ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్‌లో బాటిల్ గ్రీన్ కలర్‌లో ఉన్న కట్వర్క్ సారీలో మెరిసింది. ఇక చిల్లులు చిల్లులుగా ఉన్న ఆ సారీలో ఆ అందాల సుందరి గ్లామర్ గురిచి స్పెషల్‌గా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. దీంతో అమ్మాయిలు ఆ సారీ కోసం వెతకడం ప్రారంభించారంట. దాని ధర ఎంత? ఎక్కడ దొరుకుతుందని నెట్టింట్లో తెగి వెతుకున్నతున్నట్లు ఓ వార్త సోషల్ మీడియాలో తెగ వైరల్ అవుతోంది. కాగా ఆ డిజైనర్ వేర్ సారీ ధర 1.59లక్షల రూపాయలంట.

చికెన్ లివర్ తింటున్నారా

చికెన్ అనగానే ప్రతి ఒక్కరికీ నోట్లో ఊరిళ్లు పుడతాయి. చిన్నా పెద్దా అని తేడా లేకుండా చికెన్ లాగిస్తుంటారు. చికెన్ మంచూరియా, చికెన్ ఫ్రై, చికెన్ 65, చికెన్ ఫ్రై, చికెన్ కర్రీ, గ్రిల్ చికెన్, గోంగూర చికెన్, చికెన్ బిర్యాని.. ఇలా చికెన్‌తో ఏ ఐటెమ్ తయారు చేసినా ఎంతో ఇష్టంగా తింటారు. కొంతమందైతే డైలీ చికెన్ వండి పెట్టినా ఎలాంటి మోహమాటం లేకుండా కాదనకుండా తినేవారుంటారు. ఆరోగ్యానికి చికెన్ కన్నా మటన్ అని తెలిసినా చికెన్ ప్రియులే ఎక్కువగా ఉన్నారు. చికెన్ తినడం వల్ల మన శరీరానికి ప్రోటీన్లు పుష్కలంగా అందుతాయి.అలాగని క్రమం తప్పకుండా చికెన్ తినడం అంత మంచిది కాదు. మన ఆరోగ్యానికి ఎంత మేలు చేసే ఆహారమైన పరిమితిగా తింటేనే ఆరోగ్యానికి మంచిది. కాగా డైలీ చికెన్ తినడం వల్ల ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడాల్సి వస్తుంది. అయితే కొంతమంది ఎంతో ఇష్టంగా చికెన్ లాగించినప్పటికీ చికెన్ లివర్ తినడానికి అస్సలు ఇష్టపడరు. మరికొంతమంది లివర్ వల్ల అనారోగ్య సమస్యలేమైనా ఎదుర్కోవాల్సి వస్తదని తినడానికి వెనకడుగు వేస్తారు. తాజాగా చికెన్ లివర్‌తో ఎన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయో వైద్య నిపుణులు వెల్లడించారు. చికెన్‌లోని కాలేయాన్ని కొంతమంది లొట్టలేసుకుంటూ తింటారు. కొంతమంది మాత్రం లివర్ తినడానికి ఆసక్తి చూపించరు. అయితే చికెన్ కాలేయంలో చాలా పోషకాలుంటాయి. అవి మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అలాగే లివర్‌లో బి విటమిన్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ప్రెగ్నెన్సీ మహిళలకు, వారి గర్భంలో పెరుగుతున్న పిల్లలకు ప్రోమెటమాలిక్ శక్తి యొక్క అదనపు బూస్ట్ అందిస్తుంది. 3.5 ఔన్స్‌లో చికెన్ లివర్‌లో 12 మైక్రోగ్రాముల కేటు ఉంటుంది. ఇవి శరీరంలోని రక్తం ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తాయి. రక్తహీనతతో బాధపడుతున్న వారికి లివర్ మంచి మెడిసిన్ అని చెప్పుకోవచ్చు. రక్తహీనత కణాల సమస్యలు ఉన్నవారికి కంటి సమస్యలు, గోర్లు సమస్యలు ఉన్నవారికి లివర్ ఎంతో మేలు చేస్తుంది. అలాగే ఇమ్యూనిటీ పెంచుతుంది. చికెన్ లివర్‌తో కళ్ళు, చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో విటమిన్ ఎ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది.

నచ్చింది ఎంచుకునే స్వేచ్ఛ ఉంది

'డంకీ' సక్సెస్‌ను ఆస్వాదిస్తున్న తాప్సీ తాజాగా ఇచ్చిన ఓ ఇంటర్వ్యూలో 'యానిమల్' చిత్రంపై ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు."ఇండస్ట్రీ ఏదైనా నటీనటులకు ఒక పవర్ ఉంటుంది. దాంతోపాటే కొన్ని బాధ్యతలు కూడా ఉంటాయి.ఇతర నటీనటులను వేలెత్తి చూపించి.. వాళ్లు ఇలాంటివి చేయకుండా ఉండాల్సిందని చెప్పే మనస్తత్వం నాకు లేదు. ఎందుకంటే, అది వాళ్ల వ్యక్తిగత అభిప్రాయం. మనం ప్రజాస్వామ్య దేశంలో ఉన్నాం. నచ్చింది ఎంచుకునే స్వేచ్ఛ సమాజం మనకు ఇచ్చింది. నేను అయితే బ్లాక్ బస్టర్ కావడంతో ప్రభాస్ అభిమానులకు క్రిస్మస్.. హిట్ సెంటిమెంట్ గా మారింది. దీంతో ప్రభాస్ మరో చిత్రాన్ని క్రిస్మస్ కి తేవాలని చూస్తున్నట్లు సమాచారం. ఆ చిత్రమే.. రాజాసాబ్. మారుతి దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ చిత్రానికి సంబంధించి టైటిల్, ఫస్ట్ లుక్ ఇటీవలే రిలీజ్ చేయగా దానికి మంచి రెస్పాన్స్ వచ్చింది. ఇంతకు ముందు ఈ సినిమాపై ఉన్న నెగిటివిటీ మొత్తం పక్కకు వెళ్ళిపోయింది. ఇప్పటికే సగానికి పైగా చిత్రీకరణ పూర్తి చేసుకున్న ఈ చిత్రాన్ని ఈ ఏడాది ద్వితీయార్థంలో రిలీజ్ చేయాలని అనుకుంటున్నారు. తాజా సమాచఅలాంటి కథలకు ఓకే చెప్పను" అని తాప్సీ అన్నారు.దేశ సరిహద్దుల ద్వారా అక్రమంగా ప్రయాణించడాన్ని డాంకీ ట్రావెల్ అంటారు. పంజాబీ వాళ్లు దానిని 'డంకీ' అని పిలుస్తుంటారు, అలా.. భారత్ నుంచి ఎన్నో దేశాలు దాటి యూకేలోకి అక్రమంగా ప్రవేశించే స్నేహితుల చుట్టూ తిరిగే కథతో రూపొందిన చిత్రమిది. రాజ్‌కుమార్ హిరాణీ దర్శకత్వం వహించారు. షారుక్ ఖాన్, విక్కీ కౌశల్, తాప్సీ కీలక పాత్రలు పోషించారు. కామెడీ డ్రామాగా తెరకెక్కి గత రెండేళ్లుగా వరుస షూటింగ్స్‌తో చదువుపై అంతగా దృష్టి పెట్టలేకపోయిందట. ప్రస్తుతం ఈ భామ చేతిలో రెండు చిత్రాలున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో సినిమాలకు కాస్త బ్రేక్‌నిచ్చి చదువుపై దృష్టిపెట్టబోతున్నదట. కథల ఎంపికలో కూడా ఆచితూచి వ్యవహరించాలనే నిర్ణయానికొచ్చిందని అంటున్నారు.

విప్లవ అమర వీరుడు సుఖ్‌దేవ్

భారత స్వాతంత్ర్యోద్యమ చరిత్రలో ముగ్గురు అమర వీరుల త్యాగం మరువ లేనిది. పంజాబ్ కేసరి బిరుదాంకితులైన, ప్రముఖ స్వాతంత్ర్య సమర యోధుడు లాలా లజపత్ రాయ్ సైమన్ కమీషన్ కు వ్యతిరేకంగా లాహోర్ లో జరిగిన నిరసన ఊరేగింపులలో ఇంగ్లీషు పోలీసు సూపరింటెండెంట్ జేమ్స్ ఏ స్కాట్ చేతిలో ఘోరంగా లాఠీ దెబ్బలు తిని, 1928 నవంబరు 17న మరణించారు. ఈ క్రమంలో లజపత్ రాయ్ హత్యకు ప్రతీకారంగా, స్కాట్ ను హతమార్చే వ్యూహం అమలులో పొరపాటున స్కాట్ అనుకుని జె.పి.సాండర్స్ ను హత మార్చినందుకు గాను ముగ్గురికి 1930లో అక్టోబర్ 7వ తేదీని ఈ మరణ శిక్షను ఖరారు చేశారు. భగత్ సింగ్, రాజ్‌గురుతో పాటు సుఖ్ దేవ్ థాపర్ ను 1931 మార్చి 23న లాహోరు సెంట్రల్ జైలులో సాయంకాలం ఉరి తీశారు. అలా ఆ ముగ్గురు త్యాగ మూర్తులు అమరులైనారు. సుఖ్ దేవ్ థాపర్ (15 మే 1907 – మార్చి 23, 1931) భారత స్వాతంత్ర్య సమర, ఉద్యమ కారుడు. ఆయన భగత్ సింగ్, రాజ్‌గురుల సహచరుడు. సుఖ్ దేవ్ హిందూస్తాన్ సోషలిస్ట్ రిపబ్లికన్ అసోసియేషన్ అనే సంస్థలో ముఖ్యమైన నాయకుడు. లాహోర్ నేషనల్ కాలేజిలో భారత పురాతన ఔన్నత్యాన్ని అధ్యయనం చేయడానికి, ప్రపంచ విప్లవ పరిణా మాలు పరిశీలించడానికి ఒక అధ్యయన కేంద్రాన్ని (స్టడీ సర్కిల్) ప్రాంభించాడంటారు. తన సహచరు లైన భగత్ సింగ్ , కామ్రేడ్ రామ చంద్ర, భగవతీ చరణ్ వోహ్రా లతో కలిసి లాహోరులో "నవ జవాన్ భారత సభ" ప్రారంభించాడు. దేశ స్వాంతంత్ర్యానికి యువతను ఉత్తేజితులను చేయడం, ప్రజలలో హేతు వాదాన్ని పెంపొందించడం, మత వైషమ్యాలను నిరోధించడం, అంటరాని తనాన్ని అరికట్టడం ఆ సంస్థ ఆశయాలు. పండిట్ రామప్రసాద్ బిస్మిల్, చంద్రశేఖర ఆజాద్‌ల ప్రభావం సుఖదేవ్‌పై బలంగా ఉండేది. ఖైదీల పట్ల చూపుతున్న అమానుష విధానాలకు వ్యతిరేకంగా 1929లో జరిగిన నిరాహార దీక్షలో సుఖదేవ్ పాల్గొన్నాడు.

1927లో భారత దేశానికి వచ్చిన సైమన్ కమిషన్ లో ఒక్క భారతీయుడైనా లేనందుకు నిరసనగా, ఉద్యమంలో లాలా లజపత్ రాయ్ కీలక పాత్ర వహించి, సైమన్ కమిషన్‌ను బహిష్కరించాలి అంటూ పంజాబ్ అసెంబ్లీలో ఆయన తీర్మానం పెట్టి గెలిపించారు. ఇది ప్రభుత్వానికి కంటగింపుగా మారింది. అక్టోబర్ 30, 1928న ఆ కమిషన్ లాహోర్ రాగా, లాల్‌జీ కూడా అహింసతో, మౌనంగా సైమన్ వ్యతిరేక కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. మౌనంగా ఉద్యమిస్తున్న వారిపైన కూడా లాఠీ చార్జికి ఆదేశించాడు పోలీసు సూపరింటెండెంట్ జేమ్స్ ఏ స్కాట్. తను స్వయంగా లాల్‌జీ మీద దాడి చేసి, లాల్‌జీ ఛాతీ మీద లాఠీతో స్కాట్ తీవ్రంగా కొట్టాడు. ఆ దెబ్బలతోనే లాల్‌జీ నవంబర్ 17న చనిపోయాడు. ఈ సంఘటనను కళ్లారా చూసిన భగత్ సింగ్ ప్రతీకారం తీర్చు కోవాలని నిర్ణయించు కున్నాడు. పోలీసు అధికారి స్కాట్‌ను హత మార్చడా నికి విప్లవ కారులు శివరామ్ రాజ్‌గురు, జై గోపాల్, సుఖ్‌దేవ్ థాపర్ లతో భగత్ సింగ్ చేతులు కలిపాడు. డీఎస్పీ జే. పీ. సాండర్స్ కనిపించినప్పుడు పొరపాటుగా స్కాట్ అనుకుని, జైగోపాల్ ఆయనను కాల్చమంటూ సింగ్‌కు సంకేతాలిచ్చాడు. ఫలితంగా స్కాట్‌కు బదులు సాండర్స్ హతమయ్యాడు. ఫిరోజ్ పూర్లో బ్రిటిష్ పోలీసు అధికారి జె.పి.సాండర్స్ ను హత మార్చినం దుకు గాను వారికి 1930లో అక్టోబర్ 7వ తేదీని ఈ మరణ శిక్షను ఖరారు చేశారు.

భగత్ సింగ్ సహా ముగ్గురికి ఉరిశిక్ష ఖరారు చేసిన తీర్పు వివరాలను ప్రచురించారు. ఝుతీతీఝుత్ శీట జుఇవఎబ్అశీఅ ాఅ ావత్వఅఎవ ాట ఱమ్ఫ్త్ర అనే విడుదల చేసిన పత్రంలో 1930 అక్టోబర్ 7వ తేదీన ఉరిశిక్ష విధిస్తూ తీర్పిచ్చినట్లు స్పష్టంగా ఉంది. 1931, మార్చి 23న ఉరిశిక్ష అమలు చేసినట్లు మరో పత్రంలో వివరాలు ఉన్నాయి. జైలు సూపరింటెండెంట్ సంతకం చేసిన పేపర్‌ను టైమ్స్ ఫ్యాక్ట్ చెక్ గుర్తించి బహిర్గతం చేసి, లాహోర్ లోని పంజాబ్ శాఖలో ఈ పత్రాలను ఇటీవల ప్రదర్శనకు ఉంచారు. 1930 అక్టోబర్ 7 న న్యాయ స్థానము తీర్పును వెలువరించింది. తీర్పు 281 పేజీల్లో ఇవ్వబడింది. విచారణ ఎదుర్కొన్న వారందరికీ వివిధ శిక్షలు ఇవ్వబడ్డాయి. ఉరిశిక్ష: 1.భగత్ సింగ్ 2. సుఖ్‌దేవ్ 3. రాజగురులకుబీ అలాగే ఆజన్మాంతర జీవిత ఖైదు: 1.కిశోరీ లాల్ 2. మహావీర్ సింహ (అండమాన్లో 9 రోజులు నిరాహార దీక్ష చేసి అమరుడయ్యాడు. 3. విజయ్ కుమార్ సింహ 4. శివవర్మ 5. గయా ప్రసాద్ 6. జయ దేవ్ కపూర్ 7. కమల్ నాథ్ తివారి లకుబీ అలాగే జీవిత ఖైదు: 1.కుందాన్లాల్ (7 సంవత్సరాలు) 2. ప్రేమదత్ (5 సంవత్సరాలు)లకుబీ అలాగే అజయ్ ఘోష్, సురేంద్రనాథ్ పాండియ ఇంకా జితేంద్రనాథ్ సన్యాల్ లను విడిచి పెట్టారు. విచారణలో ఉన్న వారందరూ కోర్టులను బహిష్కరించడం వలన తీర్పును లాహోర్ లోని సెంట్రల్ జైలులో వినిపించారు.

తమను యుద్ధ ఖైదీలుగా గుర్తించడం ద్వారా ఉరి తీయ కుండా కాల్పుల బృందం చేత హత మార్చాలని జైలులో ఉన్నప్పుడు భగత్ సింగ్ , మరో ఇద్దరు వైస్రాయికి లేఖ రాశారు. క్షమాభిక్ష ముసాయిదా లేఖపై సంతకం కోసం భగత్ సింగ్ మిత్రుడు ప్రన్నత్ మెహతా ఆయనను ఉరి తీయడానికి నాలుగు రోజుల ముందు మార్చి 20న జైలులో కలిశాడు. అయితే సంతకం చేయడానికి సింగ్ నిరాకరించాడు. మార్చి 23న ఉరి తీసినట్లు జైలు అధికారులు మరణ ధ్రువీకరణ పత్రాన్ని విడుదల చేశారు. అప్పటి సూపరింటిండెంట్ ఆఫ్ పోలీస్ వి.ఎన్. స్మిత్ ప్రకారం, భగత్ సింగ్‌ను ముందుగానే ఉరితీశారు. సాధారణంగా ఉదయం 8 గంటలకు ఉరి తీసేవారు. అయితే ఏమి జరిగిందో ప్రజలు తెలుసుకునే లోగానే ఆయన్ను ఉరితీయాలని నిర్ణయించుకుని...సుమారు రాత్రి 7 గంటల ప్రాంతంలో ఉరి తీశారు. తాపర్ సుఖ్ దేవ్, శివరామ్ రాజ్‌గురు లను లాహోర్ సెంట్రల్ జైలులో తర్వాత ఉరి తీశారు. వారి మృత దేహాలను సట్లెజ్ నది ఒడ్డున రహస్యంగా దహనం చేశారు. సుఖ్ దేవ్ ను ఉరి తీయడానికి ముందు, ఆయన మహాత్మా గాంధీకి ఒక లేఖ వ్రాశాడు. విప్లవ మార్గంలో ఉద్యమిస్తున్న వారిపట్ల మహాత్మా గాంధీ అనుసరిస్తున్న ప్రతికూల ధోరణిని ఈ లేఖలో సుఖ్‌దేవ్ విమర్శించాడు. సుఖ్ దేవ్‌కు ఉరి శిక్ష వేయడానికి ఆధారమైన ప్రధాన సాక్ష్యం హంసరాజ్ వోహ్రా ఇచ్చాడు. అయితే సుఖ్ దేవ్ స్వయంగా తన నేరాన్ని అంగీకరించాడని వోహ్రా వివరించాడు. ముగ్గురు త్యాగధనుల వీర మరణాలు వృథా కాలేదు, ఎందరో యువకులను భారత స్వాతంత్ర్యో ద్యమము వైపుకు మరల్చింది.

మోడీపై నిప్పులు చెరిగిన నితీష్

పాట్నా : పార్లమెంట్‌లో ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ ప్రసంగ తీరుపై బీహార్ ముఖ్యమంత్రి నితీష్‌కుమార్ నిప్పులు చెరిగారు. ప్రతిపక్ష పార్టీల కూటమి ఇండియాను 'అహంకారి' అని మోడీ విమర్శించడాన్ని ఆయన తీవ్రంగా ఆక్షేపించారు. కేంద్రంలోని మోడీ ప్రభుత్వం మీడియాను కూడా నియంత్రిస్తోందని, టివిల్లో ప్రతిపక్షాల గొంతులను వినిపించడానికి లేదా వార్తా పత్రికల్లో ప్రతిపక్షాల మాటలను ముద్రించడానికి కూడా అనుమతించడం లేదని ఆయన విమర్శించారు. మీడియాలో ప్రస్తుతం ఒక వైపు వార్తలు మాత్రమే వస్తున్నాయన్నారు.పురాతన కాలం నుండి అనేక వ్యాధులను నయం చేయడానికి దీనిని ఉపయోగిస్తున్నారు. రావి చెట్టు ఆకులు మన మొత్తం శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. రావి ఆకులను మీరు ఎలా తీసుకోవాలి..దాని ప్రయోజనాలు ఏమిటి ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. రావి ఆకుల్లోని పోషకాల గురించి చెప్పాలంటే, ఇందులో క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్, ప్రొటీన్ ఫైబర్ వంటి అనేక గుణాలు ఉన్నాయి. అంతే కాదు, రావి ఆకుల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ బయోటిక్ గుణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి అనేక వ్యాధులను దూరం చేస్తాయి. 1. మీరు ప్రతి రోజూ ఉదయం లేత ఆకుల రసాన్ని తాగితే, అది మీ ఊపిరితిత్తులను నిర్విషీకరణ చేస్తుంది. ఊపిరితిత్తులలో వాపు సమస్యలు, శ్వాస సమస్యలు ఉన్నవారికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఊపిరితిత్తుల సమస్యలకు ఇది దివ్యౌషధం. 2. రావి ఆకుల్లో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ఉన్నాయి. కాబట్టి సీజనల్ వ్యాధులతో బాధపడేవారు దీని రసాన్ని తీసుకోవాలి. జలుబు, దగ్గుతో బాధపడేవారు రోజూ పూలు, ఆకుల రసాన్ని తాగాలి. 3. ఆకుల రసాన్ని తాగడం వల్ల జీర్ణ సమస్య తొలగిపోతుంది. మీరు డయేరియాతో బాధపడుతున్నట్లయితే, దాని రసం తాగడం వల్ల మీ సమస్య నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. 2024 లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో బీహార్‌లో బిజెపిని తుదముట్టిస్తామని నితీష్ కుమార్ ప్రకటించారు. 'బీహార్‌లో బిజెపికి అంతం తప్పదని వారు భయాందోళనల్లో ఉన్నారు. పాట్నా నుంచే ప్రతిపక్షాల ఐక్యత మొదలైంది. మా ఐక్యత వారికి ఇబ్బందిగా మారింది' అని నితీష్ అన్నారు. బీహార్‌కు కేంద్రం ప్రత్యేక హోదా ఇచ్చివుంటే మరింత అభివృద్ధి సాధించివుండేదని పునరుద్ఘాటించారు.

మణిపూర్ మండుతుంటే..ప్రధాని జోకులా?

న్యూఢిల్లీ: నెలల తరబడి మణిపూర్ మండుతుంటే ఈ అంశంపై చర్చకు సమాధానమిచ్చే సందర్భంలో ప్రధాని నవ్వులు చిందిస్తూ, జోక్‌లు విసరడాన్ని కాంగ్రెస్ నేత రాహుల్ గాంధీ తప్పుపట్టారు. ప్రధాని హెూదాకు ఇది తగదన్నారు. శుక్రవారం నాడిక్కడ ఎఐసిసి కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో రాహుల్ గాంధీ మాట్లాడుతూ, మణిపూర్‌లో భరత మాతను ప్రధాని మోడీ, హెూంమంత్రి అమిత్ షాలే హత్య చేశారన్న తన వ్యాఖ్యలను పునరుద్ఘాటించారు. "పార్లమెంటులో ప్రధానమంత్రి 2213 గంటల సేపు ఇచ్చిన సమాధానంలో . మణిపూర్‌పై రెండు నిమిషాలు మాత్రమే మాట్లాడారు. రాష్ట్రాన్ని, అక్కడి మహిళలను ప్రధాని "ఎగతాళి" చేశారు. మణిపూర్ నెలల తరబడి మండుతోంది. ప్రజలు విలువైన ప్రాణాలు కోల్పోయారు. అత్యాచారాలు జరిగాయి. కానీ ప్రధాని మాత్రం నవ్వులు చిందిస్తూ, జోకులు విసిరారు. ఇది ఆయనకు తగదు" అని రాహుల్ విమర్శించారు. మణిపూర్ ఘర్షణలను ఆర్మీ కేవలం రెండు రోజుల్లో నిలిపివేయగలదన్నారు. కానీ మణిపూర్ రగులుతూనే ఉండాలని ప్రధాని కోరుకున్నారని, మంటలను చల్లార్చే ప్రయత్నం చేయలేదని ధ్వజమెత్తారు. మణిపూర్‌ను సైన్యం అదుపులోకి తీసుకోవాలని తాను కోరినప్పుడు బిజెపి తనను విమర్శించిందని అన్నారు.మొదటిసారిగా, భరత మాత అనే పదాన్ని పార్లమెంట్ నుండి బహిష్కరించారు. ఇది దేశాన్ని అవమానించడమే. నేను చెప్పింది తప్పా? ప్రతి ఒక్కరూ శాంతియుతంగా, సామరస్యపూర్వకంగా, ఆప్యాయతతో జీవించే భారతదేశ ఆలోచన అయిన భరత మాత మణిపూర్‌లో హత్యకు గురైంది, ఇది వాస్తవం" అని రాహుల్ గాంధీ అన్నారు. తాను గత 19 ఏళ్లుగా రాజకీయాల్లో ఉన్నాను. అన్ని రాష్ట్రాలకు వెళ్లాను. కానీ మణిపూర్‌లో చూసిన వాటిని ఎక్కడా చూడలేదన్నారు. మెయితీ ప్రాంతానికి మేము వెళ్లినప్పుడు, మా భద్రతావలయంలో కుకీ తెగకు చెందినవారు ఎవరూ లేకుండా చూడాలని చెప్పారని, కుకీ ప్రాంతంలోనూ ఇదే పరిస్థితి నెలకొందని కాంగ్రెస్ నాయకుడు చెప్పారు. మణిపూర్‌ను కుకీ, మెయితీగా విభజించారు. మణిపూర్ ఓ రాష్ట్రంగా ఉనికిలో లేదు. ఇదే తాను పార్లమెంట్‌లో చెప్పానని రాహుల్ అన్నారు. మీడియాను వారు (కేంద్రం) అదుపులో పెట్టుకున్నారు. రాజ్యసభ, లోక్‌సభ టివిని కూడా వారే నియంత్రిస్తున్నారని అన్నారు. భరతమాతపై ఎక్కడ దాడి జరిగినా అక్కడ తాను ఉంటానని రాహుల్ చెప్పారు.

టీ ఎక్కువగా తాగుతున్నారా

టీ గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పనవసరం లేదు. చాలా మంది అన్నం లేకపోయినా బ్రతకగలరు ఏమో గాని టీ తాగకుండా మాత్రం అస్సలు ఉండలేరు.చాలా మందికి కూడా టీ తాగడం అలవాటు. టీ తాగడం ద్వారానే రోజును ప్రారంభించేవారు లెక్కలేనంత మంది ఉంటారు. కానీ, ఉదయాన్నే 1 కప్పు టీ తాగడం వలన అనేక అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.అయితే చాలా మంది కూడా కేవలం ఒక కప్పుతో కాదు..వారి రోజులో చాలాసార్లు టీ తాగేవారు ఉన్నారనేది సత్యం.

ఇలా రోజుకు చాలా కప్పుల టీ తీసుకోవడం వల్ల తీవ్రమైన సమస్యలు ఎదురవుతాయంటున్నారు. ఒక రోజులో టీ ఎన్నిసార్లు తాగాలి అనే ప్రశ్న చాలా మందికి ఉంటుంది. ఆరోగ్య నిపుణులు ఏమి చెప్తున్నారంటే ప్రముఖ డైటీషియన్ కామినీ కుమారి మాట్లాడుతూ.. రోజుకు 3 నుండి 4 కప్పుల టీని తీసుకుంటే అది మీ ఆరోగ్యంపై ప్రాణాంతక ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.

యూనివర్శిటీ ఆఫ్ మేరీల్యాండ్ మెడికల్ సెంటర్ ప్రచురించిన నివేదిక ప్రకారం.. రోజుకు 4 కప్పుల టీ తాగడం వల్ల శరీరానికి అనేక సమస్యలు వస్తాయి. టీలో ఉండే కెఫిన్ నిద్రలేమి, తల తిరగడం, గుండెల్లో మంట, నెర్వస్‌నెస్ వంటి అనేక సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఈ కారణంగా టీ ని ఎక్కువగా తాగొద్దు.ఒక రోజులో ఎన్ని కప్పుల టీ తాగాలంటే రోజులో 1 నుంచి 2 కప్పుల టీ తాగొచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.అయితే.. గొంతు నొప్పి, జలుబు వంటి సమస్యలు ఉంటే రోజుకు 2 నుండి 3 కప్పుల హెర్బల్ టీని త్రాగొచ్చు. చక్కెర, తేయాకు తో చేసిన టీ ని మాత్రం నివారించాలి. ఇది మిమ్మల్ని మరింత అనారోగ్యానికి గురి చేస్తుంది.ఎక్కువ టీ తాగడం వల్ల కలిగే నష్టాలు కూడా వున్నాయి. అవేంటంటే.. శరీరంలో డీహైడ్రేషన్ సమస్య తలెత్తుతుంది.టీ ఎక్కువగా తాగడం వల్ల ఎముకలు బలహీనపడతాయి.టీలో ఉండే మూలకం శరీరంలో ఐరన్ లోపాన్ని మరింత పెంచుతుంది.కాబట్టి ఆరోగ్య నిపుణులు సూచించిన విధంగా టీ తాగితే బెటర్.అందుకు ఎక్కువ తాగకండి. జాగ్రత్తగా ఇంకా అలాగే ఆరోగ్యంగా జీవించండి

గంగూలీ, జైషాలకు సుప్రీం కోర్టు అనుమతి

న్యూఢిల్లీ: భారత క్రికెట్ బోర్డు(బిసిసిఐ) అధ్యక్షుడు సౌరవ్ గంగూలీ, కార్యదర్శి జైషాల పదవీ కాలం పొడిగించేందుకు దేశ అత్యున్నత న్యాయ స్థానం సుప్రీం కోర్టు అనుమతి ఇచ్చింది. ఈ మేరకు కూలింగ్ ఆఫ్ పీరియడ్‌ను తొలగిస్తూ బిసిసిఐ చేసిన రాజ్యాంగ సవరణలను సుప్రీం కోర్టు ఆమోదించింది. రాష్ట్రాల క్రికెట్ సంఘాల పాలక మండలిలో పనిచేసినప్పటికీ బిసిసిఐలో వరుసగా రెండు సార్లు పదవుల్లో కొనసాగించేందుకు కోర్టు అనుమతి ఇస్తూ తీర్పును వెలువరించింది. కాగా బిసిసిఐ రాజ్యాంగం ప్రకారం ఏ ఆఫీస్ బేరరైనా రెండు వరుస పర్యాయాల తర్వాత తప్పనిసరి విరామం (కూలింగ్ ఆఫ్ పీరియడ్) తీసుకోక తప్పదు. ఆయా రాష్ట్రాల క్రికెట్ సంఘాల్లో లేదా బిసిసిఐ లేదా రెండింటిలో కలిపైనా వరుసగా రెండు దఫాలు పదవుల్లో ఉన్న వాళ్లు కూలింగ్ ఆఫ్

పీరియడ్ తప్పక తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అయితే నిబంధనల్లో కొన్ని మార్పులు చేస్తూ భారత క్రికెట్ బోర్డు అనుమతి కోసం సుప్రీం కోర్టును ఆశ్రయించింది. దీనిపై సుదీర్ఘంగా విచారణ జరిపిన సర్వోన్నత న్యాయస్థానం బుధవారం తీర్పును వెలువరించింది. దీంతో సౌరవ్ గంగూలీ, జైషాలు మరోసారి తమ తమ పదవుల్లో కొనసాగేందుకు మార్గం సుగమం అయ్యింది.

ఆస్ట్రేలియాకు భారీ ఎదురుదెబ్బ?

మరికొన్ని రోజుల్లో ఆస్ట్రేలియా జట్టు భారత పర్యటనకు రాబోతుంది అన్న విషయం తెలిసిందే. భారత పర్యటనలో భాగంగా 3 టీ20ల సిరీస్ ఆడబోతుంది.ఇక ఎన్నో రోజుల తర్వాత భారత పర్యటనకు వస్తున్న ఆస్ట్రేలియా జట్టు భారత గడ్డపై ఎలా రాణించ పోతుంది అన్నది ఆసక్తికరంగా మారిపోయింది. అదే సమయంలో

ఇటీవలే ఆసియా కప్లో భాగంగా నిరాశపరిచిన ఇండియా జట్టు ఆస్ట్రేలియా తో జరగబోయే టి20 సిరీస్ లో మాత్రం బాగా రాణించి తమ సత్తా చాటాలని ఎంతగానో ఆశగా ఎదురు చూస్తుంది అని చెప్పాలి. ఈ క్రమంలోనే ఆస్ట్రేలియా వేదికగా జరగబోయే టి20 వరల్డ్ కప్ జట్టులోని సభ్యులు అందరినీ కూడా దాదాపు ఆస్ట్రేలియాతో జరగబోయే టి20 సిరీస్ కు ఎంపిక చేసింది.

బీరకాయలు తినడం వల్ల లాభాలా..

మనకు ఎక్కువగా దొరికేటువంటి కూరగాయలలో చాలా రకాల పోషకాలు అలాంటి వాటిలో బీరకాయ కూడా ఒకటి.మానవ శరీరంలో ఎక్కువగా పోషకాలు అనేటి కూరగాయల ద్వారానే లభిస్తాయి. అందుచేతనే ప్రతిరోజు కూడా కూరగాయలు తినడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని వైద్యులు సూచిస్తూ ఉంటారు. కొన్ని రకాల కూరగాయలు తినడానికి పెద్దగా ఆసక్తి చూపించారు అలాంటి వాటిలో బీరకాయ కూడా ఒకటి. బీరకాయ తో కర్రీ ,వేపుడు, సాంబార్ తదితర వాటిని ఎక్కువగా వండుకుంటూ ఉంటారు. కొంతమంది బీరకాయతో చేసేటువంటి వంటలను ఇష్టంగా తింటే మరి కొంతమంది మాత్రం ఆఇష్టంగా వ్యవహరిస్తూ ఉంటారు.బీరకాయలో ఎక్కువగా నీటి శాతం ఉన్నందువలన వీటిని కనీసం వారంలో ఒకసారైనా తినడం వల్ల మన శరీరం డిహైడ్రేట్ కి గురి కాదట. బీరకాయలలో విటమిన్ ఏ ,విటమిన్ సి, మెగ్నీషియం, ఐరన్, జింక్ పొటాష్ తదితర పోషకాలు కూడా లభిస్తాయి. బీరకాయ లో ఉండే ప్రతి ఒక్క పోషకం కూడా మన శరీరానికి ఆరోగ్యంగా ఉండేలా కాపాడుతూ ఉంటుందట. ముఖ్యంగా ఎవరైనా సరే రక్తహీనత సమస్యతో బాధపడేవారు బీరకాయను ఎలా అయినా తిన వచ్చు. ఇలా తినడం వల్ల వారికి ఆ సమస్య నుండి విముక్తి పొందవచ్చు. బీరకాయలు ఎక్కువగా ఐరన్ ఉండడం వల్ల ఇలాంటి సమస్యను తొందరగా నయం చేస్తుందట. బీరకాయలు తింటూ ఉండడం వల్ల రక్తహీనత సమస్యను దూరం చేయడమే కాకుండా రక్తప్రసరణను కూడా సాఫీగా అయ్యేలా చేస్తుందట. అంతేకాకుండా మన శరీరంలో ఉండే అవయవాలను కూడా చాలా ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. బీరకాయ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది అందుచేతనే వీటిని ప్రతి ఒక్కరు తినడం మంచిదని వైద్యులు సూచిస్తూ ఉంటారు. బీరకాయలలోని గింజలు కూడా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. మరి ఎవరైనా బీరకాయలు తినకుండా అయిష్టంగా ఉంటే వారు తినడం చాలా మంచిది.

కరివేపాకుతో ఈ జబ్బులు మాయం

కరివేపాకును మనం ఎక్కువగా మనం తినే కూరల్లో ఉపయోగిస్తూ ఉంటాం. దీన్ని కూరల్లో, ముఖ్యంగా పోపుల్లో వేయడం వల్ల వాటికి మంచి టేస్ట్ అనేది వస్తుంది.ఈ కరివేపాకును కొందరు మాత్రం కారం పొడిగా కూడా చేసుకుని తింటారు.ఈ పొడిని ఎక్కువగా బాలింతలకు పెడతారు. అయితే ఈ ఆకులను చాలామంది కూడా కూరల్లో నుంచి తీసి పడేస్తారు. కానీ దీని వల్ల మనకు చాలా లాభాలు ఉన్నాయి..అసలు కరివేపాకులో ఉండే పోషకాలు అన్నీ ఇన్నీ కావు.ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చాలా పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందుకే ప్రతి రోజూ కూడా మనం ఈ కరివేపాకు తీసుకోవడం వల అధిక కొలెస్ట్రాల్, ట్రైగ్లిజరైడ్ స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉంటాయి. ఇంకా అలాగే ఇది గుండె సంబంధిత వ్యాధులను కూడా రాకుండా చూస్తుంది. కరివేపాకు శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్ ను తొలగించి మన శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.కరివేపాకుతో చాలా వ్యాధులకు ఈజీగా చెక్ పెట్టవచ్చు.ప్రస్తుత కాలంలో అసలు చిన్నా పెద్దా అనే తేడా లేకుండా అందరికీ డయాబెటీస్ సమస్య వస్తుంది. ఇలాంటి వారికి కరివేపాకు చాలా బాగా పని చేస్తుంది. కరివేపాకు సారం చక్కెర స్థాయిలను ఈజీగా అదుపులో ఉంచుతుంది. అంతేగాక శరీరంలో ఉన్న ఇన్సులిన్ ని కరివేపాకు ఈజీగా మెరుగుపరుస్తుంది.ఈ కరివేపాకును నిత్యం తినడం వల్ల అధిక బరువుకు ఈజీగా చెక్ పెట్టవచ్చు. ఇది శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను ఈజీగా నియంత్రణలో ఉంచుతుంది.అందుకే బరువు తగ్గాలనుకునే వారు కరివేపాకును డైలీ ఆహారంలో చేర్చుకుంటే వారికి కొద్ది రోజుల్లో మార్పు కనిపిస్తుంది.ఇక పడగడుపున కొంతమంది వికారంతో బాధపడుతూంటారు. దీంతో తలనొప్పి కూడా ఈజీగా వస్తుంది. ఇంకా అలాగే గర్భిణిలు కూడా వికారంగా ఫీల్ అవుతూ ఉంటారు. ఇలాంటి వాళ్లకు కరివేపాకు చాలా బాగా పని చేస్తుంది.ఈ కరివేపాకులో బ్యాక్టీరియా, వైరస్ లతో పోరాడే శక్తి ఎక్కువగా ఉంటుంది.

దేవుడి గదిలో వేసే ముగ్గు

వెనుక ఉన్న ఆంతర్యం ఇదే?

మామూలుగా హిందువులు ఉదయాన్నే నిద్ర లేచి స్నానం చేసి కల్లాపు చల్లి ముగ్గు పెడుతూ ఉంటారు. ముఖ్యంగా మనకు ఇటువంటి వాతావరణం పల్లెటూర్లలో ఎక్కువగా కనిపిస్తూ ఉంటుంది.సిటీలలో అనే అపార్ట్మెంట్స్ మెయిన్ రోడ్స్ కాబట్టి ఇలాంటి సంప్రదాయాలను పాటించాలన్నా కూడా వారికి సమయం, ప్లేస్ లు ఉండవు. అయితే చాలామందికి ఇంటిముందు వేసే ముగ్గు, దేవుడి మందిరంలో వేసే ముగ్గు గురించి అంతగా తెలియదు. ఏ దేవత పూజ చేస్తున్నా దైవాన్ని ఉంచే పీట మీద మధ్యలో చిన్న ముగ్గు వేసినా, నాలుగు వైపులా రెండేసి గీతలను తప్పకుండా గీయాలి. నక్షత్రం ఆకారం వచ్చేలా గీతలతో వేసిన ముగ్గు భూత, ప్రేత, పిశాచాలను ఆ దరిదాపులకు రాకుండా చేస్తుంది. అంతేకాకుండా , మనం వేసే పద్మాలు, చుక్కల ముగ్గులలో కూడా మనకు తెలియని అనేక కోణాలు దాగి ఉన్నాయి. అవి కేవలం గీతలే కాదు, యంత్రాలు కూడా. యంత్ర, తంత్ర శాస్త్ర రహస్యాలతో కూడి ఉండడం వలన మనకు హాని కలిగించే చెడ్డశక్తులను దరిచేరనీయవు. అందుకే ఏ ముగ్గునైనా తొక్కకూడదు. తులసి మొక్క దగ్గర అష్టదళపద్మం వేసి దీపారాధాన చేయాలి. యజ్ఞయాగాదులలో యజ్ఞగుండం మీద నాలుగు గీతలతో కూడిన ముగ్గులేయాలి.దైవకార్యాలలో కూడా నాలుగు గీతలతో కూడిన ముగ్గులు వేయాలి. నూతన వధూవరులు తొలిసారి భోజనం చేసే సమయంలో వారి చుట్టుప్రక్కల లతలు, పుష్పాలు, తీగలతో కూడిన ముగ్గులు వేయాలి. దేవతా రూపాలను, ఓం, స్వస్తిక్, శ్రీ గుర్తులను పోలిన ముగ్గులు వేయకూడదు. ఒకవేళ వేసినా వాటిని తొక్కకూడదు. ఏ స్త్రీ అయితే దేవాలయంలో అమ్మవారు, శ్రీ మహావిష్ణు ముందు నిత్యం ముగ్గులు వేస్తుందో, ఆ స్త్రీకి 7 జన్మలవరకు వైధవ్యం రాదట. అటువంటి స్త్రీలు సుమంగళిగానే మరణిస్తారట. పండుగ వచ్చిందా కదా అని, నడవడానికి చోటు లేకుండా వాకిలంతా ముగ్గులు పెట్టకూడదు. అంతేకాదండోయ్! మనం రోజూ ముగ్గులు వేయలేక పెయింటింగ్ వేస్తాం. దాన్ని ముగ్గుగా శాస్త్రం అంగీకరించదు. ఏ రోజుకారోజు బియ్యపుపిండితో ముగ్గు పెట్టాలి. నిత్యం ఇంటి ముందు, వెనుక భాగంలో, తులసి మొక్క దగ్గర, దీపారాధన చేసే ప్రదేశంలో ముగ్గు వేయాలి. ముగ్గు అంటే అదో పాజిటివ్ సైన్ దైవ శక్తులను ఇంట్లోకి ఆకర్షిస్తుంది. ముగ్గులు ఒకప్పుడు సూచకాలుగా పనిచేసేవి. పూర్వం రోజూ సాధువులు, సన్యాసులు, బ్రహ్మచారులు ఇల్లిల్లూ తిరిగి బిక్ష అడిగేవారు. ఏ ఇంటి ముందైనా ముగ్గు లేదంటే ఆ ఇంటికి వేళ్ళేవారు కాదు. భిక్షగాళ్లు కూడా ముగ్గు లేని ఇళ్ళకు వెళ్ళి భిక్షం అడిగేవారు కాదు. ముగ్గు లేదంటే అక్కడ అశుభం జరిగిందని గుర్తు. అందుకే మరణించిన వారికి శ్రాద్ధకర్మలు చేసే రోజున ఉదయం ఇంటిముందు ముగ్గు వేయరు.

ఇష్టమైన వారితో ఒక సెల్ఫీ దిగండి..

కొన్ని సందర్భాలు, సన్నివేశాలు మనల్ని ఆకట్టుకున్నట్లే.. కొన్ని యాక్టివిటీస్ కూడా అద్భుతంగా అనిపిస్తాయి. అవి మనపై సానకూల ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. ఉపశమనం కలిగించడంలో మెడిసిన్‌లాగే ఎఫెక్టివ్‌గా పనిచేస్తాయి. ప్రియమైన వ్యక్తితో సెల్ఫీ దిగడం, ఆత్మీయుల ఫొటోలు తీయడం, వాటిని చూడటం కూడా అచ్చం ఇటువంటి ప్రభావాన్నే చూపుతాయని నిపుణులు చెప్తున్నారు. పైగా బాధలో ఉన్నప్పుడు, భావోద్వేగాలు ఎదురైనప్పుడు ఇలా చేయడంవల్ల 'పెయిన్ రిలీఫ్' అనుభూతిని పొందుతారని తాజా అధ్యయనంలోనూ వెల్లడైంది. '%ూూూ% వన్' గత అధ్యయనాలు కూడా ఇదే పేర్కొన్నాయి. స్టడీలో భాగంగా నిపుణులు కొంతమంది పార్టిసిపెంట్స్‌ను అబ్జర్వ్ చేశారు. వారు బాధలు, భావోద్వేగాలు వంటివి ఎదుర్కొన్నప్పుడు వారికి ఇష్టమైన వ్యక్తులు, కుటుంబ సభ్యులు, ఫ్రెండ్స్, రొమాంటిక్ పార్టనర్స్‌తో సెల్ఫీలు దిగడం, అప్పటికే దిగిన ఫొటోలను చూడటంవల్ల ఎలా ఫీలయ్యారో రికార్డ్ చేశారు. అంతేకాకుండా బాధిత వ్యక్తుల బ్రెయిన్ ఫంక్షన్స్‌ను ఎంఆర్ఐ స్కాన్ల ద్వారా పరిశీలించారు. మెదడులోని కాడేట్ హెడ్, న్యూక్లియస్ అక్యుంబెన్స్, అమిగ్డాలా, డోర్సోలేటరల్ ప్రిఫ్రంటల్ కార్టెక్స్‌ను విశ్లేషించారు. కాగా ప్రియమైన వ్యక్తులతో పిక్చర్స్ తీసుకున్నప్పుడు, వాటిని చూసినప్పుడు బాధలో ఉన్న వ్యక్తుల మెదడులో డొపమైన్ అండ్ ఆక్సిటోసిన్ వంటి ఫీల్ గుడ్ న్యూరో ట్రాన్స్ మిటర్ల విడుదలవుతున్నట్లు కనుగొన్నారు. అంతేకాకుండా ఇష్టమైన వ్యక్తితో, సన్నిహితులతో పిక్చర్స్ తీసుకోవడం, వీక్షించడం జ్ఞాపక శక్తని పెంచడంలోనూ దోహదపడతాయని పేర్కొన్నారు.

డాగ్ విజిల్.. నిశ్శబ్ద నిఘా

మనుషులకు వినిపించని, కుక్కలకు, పిల్లులకు వినిపించే కుక్కల శిక్షణకు వాడే ఈల డాగ్ విజిల్. ప్రత్యర్థులు పసిగట్టకుండా శ్రోతల, ప్రేక్షకుల మద్దతు కూడగట్టడానికి వాడే రాజకీయ సంకేతాలను డాగ్ విజిల్ అంటారు. జాతి, మత, కుల ద్వేషాల సమర్థక బృందాలకు అర్థమయే రాజకీయ ఉపన్యాసాలు, వ్యాఖ్యానాలు, ప్రకటనలు, నినాదాలు, మాటలు, కొందరిని ఆకట్టుకొని, కొందరి మానసిక స్థితికి అందని ప్రచారాలు, వాస్తవాన్ని వక్రీకరించి, అర్థాన్ని మార్చి, బయటికి అమాయక అర్థాన్ని, తమవారికి భావ గర్భిత సందేశాన్ని ఇచ్చే అస్పష్ట ద్వంద్వార్థ భాష డాగ్ విజిల్. డాగ్ విజిల్ ను నిశ్శబ్ద ఈల, గాల్టన్ ఈల అంటారు. ఇది మనిషి చెవులు వినలేని స్థాయి శబ్దాన్ని వెలువరిస్తుంది. విక్టోరియా కాలం నాటి బహుముఖ శాస్త్రజ్ఞుడు సర్ ఫ్రాన్సిస్ గాల్టన్ 1876లో ఈ పరికరాన్ని కనుగొన్నారు. జంతువులు విన గల శబ్దతరంగాల పరిధిని పరీక్షించే ప్రయోగాలను వివరించారు.

ప్రజల భావాలను నియంత్రించే రాజకీయ ఉపన్యాసాలను గొర్రెల మళ్లింపుకి గొర్రెల కాపరులు చేసే శబ్దాలతో పోల్చారు. డాగ్ విజిల్ ఈలలని ప్రచారం చేశారు. కుటుంబ విలువలు పోషించే వ్యక్తికి ఓటేయమంటే క్రైస్తవ అభ్యర్థికి ఓటేయమని అర్థం. యూదు వ్యతిరేక జాత్యహంకారులను ఆకర్షించడానికి అంతర్జాతీయ బ్యాంకు లు అన్న సంకేతం వాడారు. డాగ్ విజిల్ ప్రయోగాలను పసిగట్టడం, నిరూపించడం కష్టం. ప్రజాభిప్రాయ సేకరణ, ఎన్నికల ఫలితాల సర్వేలలో డాగ్ విజిల్ తయారైందని అమెరికా రచయిత విలియం సాఫిర్ వివరించారు.

వాషింగ్టన్ పోస్ట్ ఎన్నికల నిర్దేశకుడు రిచర్డ్ మోరిన్ 1988లో ఈ పని చేశారని ఆయన అన్నారు. ఆస్ట్రేలియన్ విద్యావేత్త, రచయిత అమందా లోహ్రీ, 'జీసస్‌కు ఓటు: ఆస్ట్రేలియాలో క్రైస్తవం, రాజకీయాలు' అన్న పుస్తకంలో అధిక సంఖ్యాకులను ఆకట్టుకోటం, అల్పసంఖ్యాకులను వేరు చేయటం డాగ్ విజిల్ లక్ష్యమని వివరించారు.

ఆస్ట్రేలియా ప్రభుత్వ విశ్వవిద్యాలయంలో సామాజిక, రాజకీయ శాస్త్రాల ఆచార్యుడు రాబర్ట్ గూడిన్, డాగ్ విజిల్ ప్రజాస్వామ్యాన్ని నాశనం చేస్తుందని, ఓటర్ల అభిప్రాయాలను పాలకులకు అనుకూలంగా, వారి విధానాలకు మద్దతుగా మారుస్తుందని అన్నారు. ఆస్ట్రేలియా రాజకీయాల్లో డాగ్ విజిల్ 1990ల మధ్యలో ప్రవేశించింది. పూర్వ ప్రధాని జాన్ హోవార్డ్ ఎన్నికల ప్రచారాల్లో విస్తృతంగా వాడారు. ఓటర్లను ఆస్ట్రేలియన్లు కానివారు, ప్రధాన స్రవంతి, చట్ట విరుద్ధం వగైరా సంకేత పదాలతో భ్రమింపజేశారు. శరణార్థులకు వ్యతిరేకంగా జాత్యహంకార భాష వాడారు. జాతివాద ఓటర్లకు మద్దతిచ్చారు. 2007లో పౌరసత్వ ప్రవేశ పరీక్ష ప్రవేశపెట్టారు. ఇది ప్రత్యేక ప్రాంతాల నుండి వచ్చిన శరణార్థులకు పౌరసత్వాన్ని తిరస్కరించింది. జాత్యహంకారులను రెచ్చగొట్టింది.

2015 కెనడా ఎన్నికల్లో కన్జర్వేటివ్ పార్టీ ప్రధాని స్టీఫెన్ హార్పర్ సంకేత పదాలను వాడారు. శరణార్థులను, వలసదారులను ఓల్ స్టాక్ కెనడియన్స్ (కెనడా వాసులైన యూరోపియన్లు) అన్న ఎగతాళి పదంతో ఆరోగ్య పథకం నుండి తొలగించారు. శరీర రంగుతో వివక్ష చూపారు. ఆస్ట్రేలియాలో హోవార్డ్‌కు ఎన్నికల ప్రచారం చేసిన లింటన్ క్రోస్బీ 2005 యునైటెడ్ కింగ్డం (యుకె) ఎన్నికల్లో డాగ్ విజిల్ ప్రచారం చేశారు. మేము ఆలోచిస్తున్నదే మీరూ ఆలోచిస్తున్నారా?, వలసదారుల నియంత్రణ జాతివాదం కాదు, మీ కుమార్తెలపై దాడి జరిగితే మీకేమనిపిస్తుంది? వగైరా అస్తవ్యస్త ఆస్పత్రులు, దోపిడీలు, పోలీసు వ్యవస్థల నినాదాలతో ప్రకటనల, టివి, పత్రికల ప్రచారాలు నిర్వహించారు. 2013 ఎన్నికల్లో ఇంటికెళ్ళండి నినాదం వాడారు. 2016లో ఒబామా, వారసత్వ ద్వేషంతో యుకె ఎన్నికల ప్రచారం చేశారని నిందించారు. 2016 లండన్ మేయర్ ఎన్నికల్లో లేబర్ పార్టీ అభ్యర్థి సాదిక్ ఖాన్ కు వ్యతిరేకంగా అతను ముస్లిమని, ఉగ్రవాదని, హిందువులు, శిక్కులపై నగల పన్ను వేస్తాడని ప్రచారం చేశారు. థెరసా మే, జర్మీ కోర్బిన్‌లు కూడా డాగ్ విజిల్ రాజకీయాలకు పాల్పడ్డారు. అమెరికాలో 1954లో నీగ్రోలను నిగ్గర్లని అవమానించారు. 2007లో రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల హక్కులను సూచిస్తూ రాష్ట్రాలు, హక్కులు అన్న సంకేతాలు వాడారు. ఇవి నల్లజాతి వెలివేత, జాత్యహంకార ధ్రువీకరణకు ఉద్దేశించబడ్డాయి. 1981లో నిక్సన్ 'దక్షిణ వ్యూహం' పేరుతో శ్వేత జాతీయుల వోట్ల కోసం ఆఫ్రికన్ అమెరికన్లకు వ్యతిరేకంగా జాత్యహంకార ఎత్తుగడ ప్రయోగించారు. ఇవి డాగ్ విజిల్‌లో భాగమని అంతర్జాల పత్రిక స్లేట్ పేర్కొంది. అమెరికా న్యాయశాస్త్ర ఆచార్యులు ఇయాన్ హానీ లోపెజ్ 2014లో 'డాగ్ విజిల్ రాజకీయాలు' అన్న పుస్తకంలో రోనాల్డ్ రీగన్ డాగ్ విజిల్ పేల్చారన్నారు.

కాడిలాక్ డ్రైవింగ్, సంక్షేమ రాణులు, చెవుల పిల్లుల పుష్టీకరణ, అన్నం టికెట్లతో గొడ్డు మాంసం కొనడం వగైరా నినాదాలతో ప్రభుత్వ పథకాలు పొందుతున్న నల్లజాతీయులను ఎగతాళి చేశారు. 1% ధనికుల, 99% పేదల ఆర్థిక అసమానతలను మరిపించారు. 2004 ఎన్నికల ప్రచారంలో జార్జ్ బుష్, సలహాదారుడు కార్ల్ రోవ్, డాగ్ విజిల్ వాడారని అమెరికా పాత్రికేయుడు, రచయిత క్రెగ్ ఉంగర్ రాశారు. 'రాజ్యాంగంలో నల్లజాతి వారికి పౌరసత్వం లేదని' 1857లో అమెరికా సుప్రీంకోర్టు తీర్పు చెప్పింది. ఇది డ్రెడ్ స్కాట్ నిర్ణయంగా ఖ్యాతి చెందింది.

ఎన్నికల ప్రచారంలో బుష్ ఈ తీర్పును మర్మగర్భంగా ప్రస్తావించేవారు. 2008 డెమొక్రాటిక్ పార్టీ అధ్యక్ష అభ్యర్థి ఎంపికలో హిల్లరీ క్లింటన్, 'బరాక్ ఒబామా నల్ల జాతీయుడనీ, ఆయన మద్దతుదారులు శ్వేతజాతి వ్యతిరేకులని' డాగ్ విజిల్ భాష వాడారు. 2012 ఎన్నికల్లో, ఒబామా అమెరికాను ప్రేమించడని టీ పార్టీ, మిట్ రోమ్నీ మనలో ఒకడు కాదని ఒబామా ప్రచారం చేశారు. ఇద్దరూ జాతివాదం పాటించారని వాషింగ్టన్ పోస్ట్ పాత్రికేయుడు కారెన్ టుముల్టి రాశారు. 2014 ఎన్నికల్లోనూ డాగ్ విజిల్ పాటించారు. 2016లో ట్రంప్ ప్రచారం డాగ్ విజిల్ పద్ధతిలోనే సాగింది. అమెరికా అమెరికన్లకే, అమెరికా గొప్పదనాన్ని తిరిగి సాధిద్దాం, ముస్లింలకు ఉగ్రవాద దాడులు ముందుగానే తెలుసు, వలసదారులు అత్యాచారులు వంటి పదాలతో ఓటర్లను ఆకట్టుకునే ప్రయత్నం చేశారు.

ట్రంప్ డాగ్ విజిల్ రాజకీయాలను దాటిపోయారని తత్వవేత్త జెన్నిఫర్ సాల్ వ్యాఖ్యానించారు. డాగ్ విజిల్ ఆమోద నిరాకరణ కీలక గుణమని, ఎవరైనా ఏమైనా అనగల స్పష్టమైన ప్రక్రియ అని అమెరికన్ విశ్వవిద్యాలయాల ప్రముఖులు వ్యాఖ్యానించారు. భారత్‌లో డాగ్ విజిల్ పాతదే. 2013కు ముందు డాగ్ విజిల్ రాజకీయాలు నేల మీద నడిచేవి. ఇప్పుడు నింగికి ఎగిశాయి. ఎన్నికల ఫలితాలను తారుమారు చేశాయి. ప్రజాస్వామ్యాన్ని అపహాస్యం చేశాయి. రాజ్యాంగ విలువలను తుంగలో తొక్కాయి. ప్రధాని కావాలన్న ఉద్దేశంతో పటేల్, నెహ్రూను చైనా సరిహద్దు పరిష్కారం దిశలో లాగారు. నెహ్రూ తెలివిగా చైనా సరిహద్దు వివాదాస్పదమే కాదని ఈ ప్రతిపాదనను తిరస్కరించారు. అది నేటికీ కొరివిలా కాలుతోంది. నేలను చదును చేయండని వాజపేయి కర సేవకులకు సూచించారు. ఇది మసీదును కూల్చమన్న సంకేతమిచ్చింది. గోధ్రా మారణహోమంలో మోడీ రాజధర్మం పాటించలేదన్నారు ప్రధాని వాజపేయి. నేనదే చేశానన్నారు మోడీ.

సమాచార హక్కు సవరణ, ముమ్మాటి తలాక్, పౌరసత్వ సవరణ, నూతన విద్యా విధానం, వ్యవసాయ, అత్యవసర వస్తు చట్టాలు, కశ్మీర్ ప్రత్యేక ప్రతిపత్తి రద్దు, ఒకే దేశం ఒకే సంస్కృతి, పుణ్యభూమి, లవ్ జిహాద్ నినాదాలు డాగ్ విజిల్ రాజకీయాలే. ప్రజలు విధ్వంస చర్యల నుండి కాపాడుకోడానికి, కొన్ని ప్రయోజనాలను పొందడానికి పాలకపక్ష పతాకాలను ఇళ్ల మీద ఎగరేస్తారు. ఇది డాగ్ విజిల్ చర్య. నేటి నాయకుల ప్రకటనలు డాగ్ విజిల్ రూపకాలు. అమెరికా పూర్వ అధ్యక్షుడు ఫ్రాంక్లిన్ రూజ్వెల్ట్, భారత ప్రథమ ప్రధాని నెహ్రూ ఉపన్యాసాలు డాగ్ విజిల్ ఉపమానాలు. ట్రంప్, మోడీలు ఓడినా ట్రంపిజం, మోడీయిజం రూపంలో డాగ్ విజిల్ కొనసాగుతుంది. అవి తిరిగి తలెత్తకుండా చేయడం అవసరం. అమెరికా ముందు, అమెరికా గొప్ప అన్న వాగ్దానాలను ట్రంప్ పూర్తి చేయలేదు. అమెరికన్లు గొప్పవారని అమెరికన్ ఓటర్లు రుజువు చేశారు. ఆ ప్రక్రియ మన దేశంలోనూ జరగాలి. కొత్త సంవత్సరాలలో అబద్ధాలను సాగనంపాలి. నిజాలను నిలబెట్టాలి.

డిన్నర్ చేయకుంటే వచ్చే లాభాలు?

కరెక్ట్ టైంకి ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల గురించి చాలా మందికి కూడా పూర్తిగా తెలియదు. సరైనా సమయానికి ఆహారం తీసుకోవడం కూడా మంచి ఆరోగ్యానికి ముఖ్యమని భావిస్తారు.కొంతమంది టిఫిన్ మానేసి, రోజు తర్వాత తినడం ప్రారంభిస్తారు.

మరికొందరు అల్పాహారం, ఆరోగ్యకరమైన స్నాక్స్ ఇంకా మధ్యాహ్న భోజనం చేసి, రాత్రి భోజనం మానేయడానికి ఇష్టపడతారు. ఇలా చేయడం ద్వారా మీరు డిన్నర్‌ను దాటవేయడాన్ని రివర్స్ ఫాస్టింగ్‌గా భావించవచ్చు. పగలు ఉపవాసం ఉండి రాత్రిపూట భోజనం చేసే బదులు రాత్రిపూట ఉపవాసం ఉండి పగటిపూట ఆహారం తీసుకోవచ్చు.నిద్ర అలవాట్లలో మార్పులు రక్తపోటు, రక్త ప్రసరణను ప్రభావితం చేస్తాయని పరిశోధకులు భావిస్తున్నారు. రాత్రి షిఫ్ట్‌లో పనిచేయడం మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. నైట్ షిఫ్ట్‌లో పనిచేసేటప్పుడు డిప్రెషన్, మూడ్ డిజార్డర్స్ ముప్పు పెరుగుతుందని చాలా అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.రాత్రి షిఫ్టుల్లో పనిచేయడం వల్ల నిద్రకు భంగం కలుగుతుంది. నిద్ర అనారోగ్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఒత్తిడిని నియంత్రిస్తుంది. శరీరంలో సంభవించే ఇతర శారీరక మార్పులు ఒత్తిడితో ముడిపడి ఉంటాయి. కంటినిండా సరైన నిద్ర లేకపోతే అనారోగ్య సమస్యలు తప్పవు. నైట్ షిఫ్ట్ ఉద్యోగులు నిద్ర లేకపోవడం వల్ల మద్యం సేవించడానికి అలవాటవుతారు. రాత్రంతా పని చేసుకుని, ఉదయం ఇంటికి వెళ్లగానే నిద్రపోవడానికి అనేక అడ్డంకులు ఏర్పడతాయి.కాబట్టి అలాంటి ఉద్యోగాలు ఉంటే ఖచ్చితంగా మానేయండి. లేకుంటే ఖచ్చితంగా అనారోగ్యానికి గురి అవుతారు. ఇది కొంతవరకు అడపాదడపా ఉపవాసం లాంటిది.రాత్రి భోజనం మానేయడం ద్వారా జీర్ణక్రియను మెరుగుపడుతుంది.మన జీర్ణవ్యవస్థ సరిగా పనిచేయకపోవడం వల్ల రాత్రిపూట మందగిస్తుంది.రాత్రిపూట భారీ డిన్నర్ చేయడం వల్ల మీరు అజీర్ణానికి గురవుతారు, ఎందుకంటే మీ సిస్టమ్ దానిని సరిగ్గా జీర్ణం చేసుకోలేకపోతుంది. ఇది మీ నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది .ఇంకా ఇది మీ మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మరింత ప్రభావితం చేస్తుంది.అధ్యయనాల ప్రకారం, రాత్రి భోజనం మానేయడం బరువు తగ్గడానికి సులభమైన మార్గం. మీరు తక్కువ కేలరీలు తిన్నప్పుడు అదనపు కిలోలను తగ్గించుకోగలుగుతారు. ఇంకా మీ డిన్నర్‌ను దాటవేయడం అనేది మీ ఆహారం నుండి కేలరీలను తగ్గించడానికి సులభమైన మార్గం.

డిన్నర్ అనేది కొంతమందికి రోజులో అత్యంత భారీ భోజనం అలాగే దానిని దాటవేయడం వలన మీరు ఆ క్యాలరీలన్నింటినీ ఆదా చేసుకోవచ్చు.రాత్రి భోజనం మానేసిన తర్వాత, మరుసటి రోజు ఉదయం మీరు మరింత శక్తితో మేల్కొంటారు. ఇంకా మీరు ఈ ఎక్కువ శక్తిని వ్యాయామం కోసం ఉపయోగించవచ్చు. ఇది మీకు ఎక్కువ కేలరీలు బర్న్ చేయడానికి కూడా సహాయపడుతుంది.రాత్రి భోజనం మానేయడం వల్ల మీ బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ బ్యాలెన్స్ అవుతుంది. రాత్రిపూట ప్రాసెస్ చేయబడిన లేదా చక్కెర కలిగిన ఆహారాన్ని నివారించడం వల్ల మీరు రిఫ్రెష్‌గా మేల్కొలపడానికి మరింత సహాయపడుతుంది.నిద్రవేళకు ముందు ఆహారం తీసుకోకపోవడం ఆకలి హార్మోన్లను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది మీ ఆకలి నుండి వచ్చే నొప్పిని నియంత్రించడంలో కూడా మీకు సహాయపడుతుంది.

వారిని గుర్తించడం ఎలా..?

కొందరు వ్యక్తులు పక్కనుంటే తెలియని అభద్రత, అసౌకర్యం. మీకూ ఇలాంటి అనుభవం ఉందా? దాదాపు 84 శాతం మహిళలు జీవితంలో ఒక్కసారైనా ఇలాంటి పరిస్థితులు ఎదుర్కొన్నారని సర్వేలు చెబుతున్నాయి. మరి అలాంటి కనిపించని శత్రువుల్ని గుర్తించడం ఎలా? కొందరు ప్రతిచోటా వారిదే పైచేయిగా ఉండాలనుకుంటారు. ఇంకొందరు అవసరం ఉన్నా లేకున్నా పొగుడుతూ ఏదో లాభం పొందాలనుకుంటారు. నిజమైన స్నేహంలో ఇచ్చిపుచ్చుకోవడం ఉంటుందని గ్రహించాలి.

కూర్చొని అదేపనిగా పనిచేస్తే ప్రాణానికే ముప్పు?

చాలా సేపు కూర్చోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు చుట్టుముడతాయని పరిశోధనలు వెల్లడించాయి. తొలుత స్థూలకాయం ఆతర్వాత రక్తపోటు, హై బ్లడ్ షుగర్, నడుము చుట్టూ కొవ్వు చేరడం, చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరిగి మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్‌కు దారితీస్తాయి. కూర్చున్న చోటు నుంచి కదలకుండా పనిచేసుకునే వారు గుండె సంబంధిత వ్యాధులు, క్యాన్సర్‌తో మరణించే అవకాశం ఎక్కువని దాదాపు 13 అధ్యయనాలు వెల్లడించాయి.ఎటువంటి శారీరక కదలికలు లేకుండా సుదీర్ఘ సమయంపాటు కూర్చుని పనిచేయడం వల్ల ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రతి యేట మూడు మిలియన్లకు పైగా మరణాలు సంభవిస్తున్నాయి. అంటే మొత్తం మరణాలలో ఇది దాదానె ఆరు శాతానికి సమానం. మరణాలకు దారితీస్తున్న కారణాల్లో ఇది నాలుగో ప్రధాన కారణం. రొమ్ము, పెద్దపేగు క్యాన్సర్ వల్ల 21-25 శాతం మరణాలు సంభవిస్తుండగా, మధుమేహం వల్ల 27 శాతం, గుండె జబ్బుల కారణంగా 30 శాతం మంది మృతి చెందుతున్నారు. సిగరేట్ తర్వాత శారీరక కదలికలు లేకపోవడం వల్లనే ఆస్ట్రేలియాలో అత్యధికంగా క్యాన్సర్ వ్యాధులు సంభవిస్తున్నాయి.

సుదీర్ఘ సమయం పాటు కూర్చుని పనిచేసే వారిలో గుండె జబ్బులు నిశ్శబ్దంగా వృద్ధి చెందుతాయి.ఎటువంటి శారీరక శ్రమ లేకుండా రోజుకు ఎనిమిది గంటల కంటే ఎక్కువసేపు కూర్చుని పనిచేసే వారు ఊబకాయం వల్ల మరణించే ప్రమాదం ఉందని వారి పరిశోధనల్లో కనుగొన్నారు. 10 లక్షలకు పైగా వ్యక్తులపై చేసిన పరిశోధనల్లో ఈ విషయాలు వెల్లడించారు. ఒక రోజులో కేవలం 60 నుంచి 75 నిమిషాలు మాత్రమే శారీరక కదలికలున్నవారు ఎక్కువ సమయం కూర్చోవడం వల్ల అధికంగా ప్రభావితం అవుతున్నట్లు పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. తక్కువ సమయం కూర్చుని పనిచేసేవారిలో మరణాలు తక్కువగా ఉన్నట్లు తమ పరిశోధనల్లో ఉండాలి. అలాగే అధికంగా నీళ్లు తాగుతుండాలి. ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే మీ ఉద్యోగంతోపాటు ఆరోగ్యం కూడా పదిలంగా ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

నైట్ డ్యూటీ చేస్తున్నారా?

ప్రస్తుత కాలంలో అయితే మారిపోతున్న జీవన శైలి, పనివేళలు నిత్యకృత్యమయ్యాయి. నేటి కార్పొరేట్ యుగంలో ఉద్యోగులు పని చేసేందుకు రాత్రింబవళ్లు చాలా రకాలుగా కష్టపడుతున్నారు. పోటీ ఇంకా అలాగే డిమాండ్ కారణంగా సంస్థలు నిరంతరం కూడా 24 గంటలు పని చేయాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది.వారి టార్గెట్ ను రీచ్ అవ్వడానికి, పనిని పూర్తి చేసేందుకు పగలు, రాత్రి అనే తేడా లేకుండా కష్టపడుతున్నారు. షిఫ్ట్ ల విధానం అందుబాటులోకి వచ్చాక పనిచేసే విధానం కూడా మారిపోయింది. ఉద్యోగులు నైట్ షిఫ్ట్ చేయాల్సిన పరిస్థితులూ ఏర్పడ్డాయి. అయితే ఈ షిఫ్టుల్లో ఎక్కువ కాలం పనిచేస్తే తీవ్ర అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతూ స్టెరాయిడ్స్, మందుల ప్రభావానికి గురయ్యే ప్రమాదం ఉందని న్యూరోసైకియాట్రిస్ట్ డాక్టర్ సంజయ్ చుగ్ హెచ్చరించారు. నైట్ షిఫ్టలలో పని చేస్తున్నప్పుడు, షిఫ్ట్‌లు మారుతున్నప్పుడు శరీరం లోపల న్యూరోకెమికల్, హార్మోన్లలో మార్పులు జరుగుతాయని చెప్పారు.పగటిపూట నిద్రపోవడానికి, రాత్రి మేల్కొని ఉండటానికి శరీరాన్ని సిద్ధం చేసుకోవాలి. శరీరం సహకరిస్తే పర్వాలేదు కానీ ఇబ్బందులు ఎదురైతే మాత్రం తీవ్ర ధ్యయనం ప్రకారం నైట్ షిఫ్ట్‌లో పని చేయడం వల్ల గుండెపోటు వచ్చే అవకాశం ఏడు శాతం పెరుగుతుందని నిర్ధారించారు.

తేజస్ ఎక్స్‌ప్రెస్‌ను దెబ్బతీయనున్న వందే భారత్

న్యూఢిల్లీ: ముంబై, అహ్మదాబాద్ మధ్య ప్రస్తుతం నడుస్తున్న తేజస్ ఎక్స్‌ప్రెస్ రైలుకు, త్వరలో ప్రారంభం కానున్న వందే భారత్ ఎక్స్‌ప్రెస్ రైలు సమయాలు దాదాపు ఒకే విధంగా ఉండడం వల్ల ప్రయాణికుల మధ్య తలెత్తే వివాదంపై ఐఆర్‌సిటిసి ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. ఈ రెండు రైళ్లు బయల్దేరే సమయాలు, గమ్యస్థానాలకు చేరే సమయాలు దాదాపు ఒకే విధంగా ఉండడంతో రైల్వేలు ప్రవేశపెట్టిన మొట్టమొదటి కార్పొరేట్ రైలు తేజస్ ఎక్స్‌ప్రెస్ లక్షమే నీరుగారిపోతుందని ఆగస్టు, సెప్టెంబర్‌లో రైల్వే బోర్డుకు రాసిన రెండు లేఖలలో ఐఆర్‌సిటిసి ఆందోళన వ్యక్తం చేసినట్లు రైల్వే వర్గాలు తెలిపాయి. ఒకే రూటులో వందే భారత్ ఎక్స్‌ప్రెస్‌ను నడపడం వల్ల తేజ్ ఎక్స్‌ప్రెస్‌పై తీవ్ర ప్రభావం చూపగలదని ఐఆర్‌సిటిసి తన లేఖలలో పేర్కొంది. ప్రస్తుతం తేజస్ ఎక్స్‌ప్రెస్ అహ్మదాబాద్‌లో ఉదయం 6.40కు బయల్దేరి మధ్యాహ్నం 1.05కు ముంబై చేరుకుంటుంది. తిరిగి ముంబై సెంట్రల్ నుంచి సాయంత్రం 3.45 బయల్దేరి రాత్రి 10.10కి అహ్మదాబాద్ చేరుకుంటుంది. కాగా..కొత్తగా ప్రవేశపెట్టనున్న వందే భారత్ ఎక్స్‌ప్రెస్ ప్రతిపాదిత టైమింగ్స్ ప్రకారం అహ్మదాబాద్‌లో ఉదయం 7.25కు బయల్దేరి మధ్యాహ్నం 1.30కు ముంబై చేరుకుంటుంది. తిరిగి ముంబై సెంట్రల్ నుంచి మధ్యాహ్నం 2.40కు బయల్దేరి రాత్రి 9.05కు అహ్మదాబాద్ చేరుకుంటుంది. తేజస్ ఎక్స్‌ప్రెస్‌తో పోలిస్తే వందే భారత్ ఎక్స్‌ప్రెస్ రైలు ప్రయాణ సమయం తక్కువగా ఉండడం కూడా ఐఆర్‌సిటిసికి ఆందోళన కలిగిస్తోంది. ఇది తేజస్ ఎక్స్‌ప్రెస్‌పై తీవ్ర ప్రభావం చూపగలదని ఐఆర్‌సిటిసి భావిస్తోంది.

పూర్తి పారదర్శకంగా కాంగ్రెస్ అధ్యక్ష ఎన్నిక

న్యూఢిల్లీ: రాష్ట్రాల ప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షులను, ఎఐసిసి ప్రతినిధులను నియమించే బాధ్యతను కాంగ్రెస్ నూతన అధ్యక్షునికి అప్పగిస్తూ పిసిసి ప్రతినిధులు తీర్మానాలు ఆమోదిస్తారని కాంగ్రెస్ కేంద్ర ఎన్నికల కమిటీ చైర్మన్ మధుసూదన్ మిస్త్రీ గురువారం తెలిపారు. ఈ ప్రక్రియ పార్టీ అధ్యక్ష ఎన్నికలపై ఎటువంటి ప్రభావం చూపబోదని ఆయన స్పష్టం చేశారు. కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుని ఎన్నిక ప్రక్రియ అప్పుడు, ఇప్పుడు, ఎప్పుడూ పారదర్శకంగా ఉంటుందని, ఇందులో దాచవలసింది ఏమీ ఉండదని ఆయన చెప్పారు. పార్టీ నూతన అధ్యక్షుని ఎన్నికకు సంబంధించిన సన్నాహాలను సమీక్షించడానికి బుధవారం ప్రదేశ్ రిటర్నింగ్ అధికారులతో సమావేశమైనట్లు ఆయన చెప్పారు. నూతన అధ్యక్షుడిని ఎన్నుకునే 9 వేల మందికి పైగా పిసిసి ప్రతినిధులకు క్యుఆర్ కోడ్‌తో కూడిన గుర్తింపు కార్డులను జారీ చేస్తున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. అధ్యక్ష ఎన్నికల్లో పోటీ చేయదలచిన వారు ఇతర పిసిసిలకు చెందిన 10 మంది ప్రతినిధుల మద్దతు ఉండాల్సి ఉంటుందని ఆయన చెప్పారు. సెప్టెంబర్ 20 నుంచి ఎఐసిసి ప్రధాన కార్యాలయంలో సిపిపి ప్రతినిధుల జాబితాను ఉంచుతామని ఆయన తెలిపారు.

లఖింపూర్ ఖేరి బాలికలది హత్యే

లక్నో : ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని లఖింపూర్ ఖేరిలో అక్కాచెల్లెళ్లు అయిన ఇద్దరు దళిత బాలికలు చెట్టుకు వేలాడుతూ కనిపించిన ఘటన హత్యగా నిర్ధారణైంది. బాలికల వయస్సు 15 ఏళ్లు, 17 ఏళ్లు. ఈ ఇద్దరి బాలికలను కిడ్నాప్ చేసి అనంతరం లైంగికదాడికి ఒడిగట్టి తర్వాత చంపేసినట్లు తెలిసింది. అనంతరం ఆత్మహత్యగా చిత్రీకరించేందుకు దుండగులు ఇద్దరు బాలికల మృతదేహాలను చెట్టుకు వేలాడదీసినట్లు తేలింది. అయితే ఈ దారుణానికి ఒడిగట్టే ముందు బాధిత బాలికలను దుండగలు కిడ్నాప్ చేశారని వారి కుటుంబ సభ్యులు పేర్కొన్నారు. కానీ పోలీసులు మాత్రం కిడ్నాప్ చేయలేదంటూ దుండగులకు వత్తాసు పలకడం అనుమానాలకు తావిస్తోంది. నిఘాసన్ పోలీసు స్టేషన్ పరిధిలో బుధవారం సాయంత్రం జరిగిన ఈ ఘటనకు సంబంధించి ప్రధాన నిందితుడితో సహా ఆరుగురిని పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. అయితే తమకు న్యాయం చేయాలని బాలికల బంధువులు, స్థానికులు గురువారం నాడు కూడా ఆందోళన కొనసాగించారు.

ఈ కేసులో ప్రధాన నిందితుడు జునైద్‌ని పట్టుకునే క్రమంలో కాల్పులు జరిగినట్లు లఖింపురి ఖేరి ఎస్పీ సంజీవ్ సుమన్ తెలిపారు. అతడికి కాలికి తూటా గాయమైందని చెప్పారు. గురువారం జరిగిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రధాన నిందితుడు బాలికల ఇంటి దగ్గరే ఉంటాడని, అమ్మాయిలకు మాయ మాటలు చెప్పి పొలాల్లోకి తీసుకెళ్లాడని పేర్కొన్నారు. ఆ అబ్బాయే, మరో ముగ్గురు దుండగులకు పరిచేసి అనంతరం అందరూ లైంగికదాడికి పాల్పడి హత్య చేసినట్లు ప్రాథమికంగా నిర్ధారించినట్లు తెలిపారు. అయితే ఈ నలుగురు కాకుండా మరో ఇద్దరు సాక్ష్యాలను నాశనం చేశారని ఎస్పీ చెప్పారు. దీంతో కేసులో మొత్తంగా ఆరుగురిని అరెస్టు చేశామన్నారు. నిందితులను చోటూ, జునైద్, సోహైల్, హఫీజుల్, కరీముద్దీన్, ఆరిఫ్‌లుగా గుర్తించామన్నారు. బాధిత కుటుంబం న్యాయమైన డిమాండ్లన్నీ అంగీకరిస్తామని, శాంతిభద్రతల పరిరక్షణ కూడా ముఖ్యమని ఆయన చెప్పారు. అయితే పక్క గ్రామం నుంచి ముగ్గురు యువకులు మోటార్ సైకిల్‌పై వచ్చి, తమ ఇంటి బయటే గడ్డి కోస్తున్న బాలికలను బలవంతంగా బండిపై ఎక్కించుకుని తీసుకెళ్లారని బాలికల తల్లి తెలిపారు. బాలికల దారుణ హత్య వెలుగుచూడగానే నిందితులను అరెస్ట్ చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ బంధువులు, గ్రామస్తులు ఆందోళనకు దిగారు. ఆగ్రహంతో ఉన్న గ్రామస్తులు నిఘాసన్ కూడలి వద్ద నిరసన ప్రదర్శన నిర్వహించారు. నిందితులను అరెస్టు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఉత్తరప్రదేశ్‌లోనే గతంలో బదాయూ జిల్లాలోని ఓ గ్రామంలోనూ ఇలాంటి ఘటనే జరిగింది. 2014లో బదాయూ జిల్లాలోని ఓ గ్రామంలో ఇద్దరు దళిత అక్కచెల్లెళ్ల మృతదేహాలు చెట్టుకు వేలాడుతూ కనిపించాయి. ఆ బాలికలపై సామూహిక లైంగికదాడి, హత్యపై సీబీఐ విచారణ చేసింది. ఇక హత్రాస్ ఘటనను ఇంకా ఎవ్వరూ మర్చిపోలేదు.

జడ్జీల వయో పరిమితి పెంపునకు తీర్మానం

న్యూఢిల్లీ : న్యాయమూర్తుల పదవీ విరమణ వయస్సు పెంపుపై బార్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ ఇండియా (బీసీఐ) కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. హైకోర్టు న్యాయమూర్తుల పదవీ విరమణ వయస్సు 65 ఏండ్లకు, సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తుల పదవీ విరమణ వయస్సు 67 ఏండ్ల కు పెంచాలని, తక్షణమే రాజ్యాంగ సవరణ చేయాలని తీర్మానం చేసింది. అన్ని రాష్ట్ర బార్ కౌన్సిల్‌లు, హైకోర్టు బార్ అసోసియేషన్ల ఆఫీస్ బేరర్లు, బార్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ ఇండియా సంయుక్త సమావేశంలో ఏకగ్రీవంగా తీర్మానం ఆమోదించాయి. హైకోర్టు న్యాయమూర్తుల పదవీ విరమణ వయస్సు 62 ఏండ్ల నుంచి 65 ఏండ్లకు పెంచాలని, సుప్రీం కోర్టు న్యాయమూర్తుల పదవీ విరమణ వయస్సు 65 ఏండ్ల నుంచి 67 ఏండ్లకు పెంచాలని తీర్మానించింది. అనుభవజ్ఞులైన న్యాయవాదులను వివిధ కమిషన్లు, ఇతర ఫోరమ్‌లకు చైర్మెన్లుగా నియమించేలా వివిధ చట్టాలను సవరించాలని పార్లమెంటుకు ప్రతిపాదించాలని తీర్మానం చేసింది. తీర్మానంపై తక్షణ చర్య కోసం తీర్మానం కాపీని ప్రధాని మోడీ, కేంద్ర న్యాయ శాఖ మంత్రి కిరణ్ రిజిజుకి పంపాలని బార్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ ఇండియా నిర్ణయించింది. తొలినాళ్లలో హైకోర్టు న్యాయమూర్తుల పదవీ విరమణ వయసు 60 ఏండ్ల కే పరిమితం కాగా, 1963 అక్టోబర్ నుంచి 62 ఏండ్ల కు పెంచారు. ఈ వయసును 65 ఏండ్లకు పెంచే ఉద్దేశంతో 2010 ఆగస్టు 25న లోక్‌సభలో 115వ రాజ్యాంగ సవరణ బిల్లును ప్రవేశపెట్టారు. అయితే, వయస్సు మధ్య సమానత్వాన్ని తీసుకురావాలని సిఫారసు చేసింది. 2002లో జస్టిస్ వెంకటాచలయ్య నివేదిక (రాజ్యాంగ పనితీరును సమీక్షించడానికి జాతీయ కమిషన్ నివేదిక) హైకోర్టులు, సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తుల పదవీ విరమణ వయస్సును వరుసగా 65, 68 ఏండ్లకు పెంచాలని సిఫారసు చేసింది.

ఉదయం లేవగానే తలనొప్పి వస్తుందా?

బ్రెయిన్ ట్యూమర్ ప్రాణాంతక వ్యాధి. తొలిదశలో గుర్తిస్తే ప్రాణాపాయం నుంచి బయటపడుతారు. కాస్త ఆలస్యమైనా మృత్యువు నుంచి తప్పించుకోవచ్చు.ఒక్కోసారి శరీరంలోని లక్షణాలను బట్టి బ్రెయిన్ ట్యూమర్ అని చెప్పడం కష్టం. మరికొన్నిసార్లు కొన్ని లక్షణాలు శరీరంలో కనిపిస్తాయి. దానిని బట్టి వైద్యుల వద్దకు వెళ్లి టెస్ట్ చేయించుకుంటే మంచిది. 1. విపరీతమైన తలనొప్పి తలనొప్పి కొన్నిసార్లు నిస్తేజంగా, స్థిరంగా ఉంటుంది. ఒక్కోసారి తీవ్రస్థాయికి వెళ్లొచ్చు. జలుబు, కఫం పెరగడం, తలలో భారం, మెదడుపై ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు భరించలేని నొప్పి ఉంటుంది. 2. నిద్ర అలవాట్లలో మార్పులు రక్తపోటు, రక్త ప్రసరణను ప్రభావితం చేస్తాయని పరిశోధకులు భావిస్తున్నారు. ఒత్తిడి పెరిగేకొద్దీ.. వికారం, మైకం వంటి అనేక లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. 3. బ్రెయిన్ ట్యూమర్ సాధారణ లక్షణం నిద్రలేమి. కొంతమందికి కాలి కండరాల నొప్పులు వస్తాయి. మూర్ఛ కూడా వస్తుంది. ఈ లక్షణాలుంటే.. వెంటనే చికిత్స తీసుకోవాలి. 4. శరీరం బలహీనంగా ఉండవచ్చు, మాట్లాడే సామర్థ్యం బలహీనంగా ఉండవచ్చు. వ్రాసేటప్పుడు, టైప్ చేసేటప్పుడు లేదా లెక్కలు చేసేటప్పుడు అలసిపోతుంటారు. 5. దృష్టి లోపం కూడా ఉంటుంది.

రాంపూర్‌లో గులాబీ రెపరెపలు:

ఘనంగా బీఆర్ఎస్ ఆవిర్భావ వేడుకలు

చేగుంట, ఏప్రిల్ 28 (ఇంద్రప్రభ) మెదక్ జిల్లా, చేగుంట మండలం రాంపూర్ గ్రామంలో భారత్ రాష్ట్ర సమితి (బీఆర్ఎస్) 26వ ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలు అత్యంత వైభవంగా జరిగాయి. ఈ సందర్భంగా పార్టీ శ్రేణులు గ్రామంలో గులాబీ జెండాను ఆవిష్కరించి, జై తెలంగాణ నినాదాలతో హోరెత్తించారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ.. 26 ఏళ్ల క్రితం స్వరాష్ట్ర కాంక్షతో పుట్టిన బీఆర్ఎస్, ఆవిర్భావం నుండి నేటి వరకు ప్రజల సంక్షేమం మరియు రాష్ట్ర అభివృద్ధి లక్ష్యంగానే అంకితభావంతో పనిచేస్తోందని కొనియాడారు. అధికారం ఉన్నా లేకపోయినా పార్టీ ఎల్లప్పుడూ ప్రజల పక్షాన నిలుస్తుందని, రైతులు, మహిళలు, యువత మరియు కార్మికుల సంక్షేమానికి పార్టీ కట్టుబడి ఉందని స్పష్టం చేశారు. పార్టీ ఆశయాలను ప్రతి ఇంటికీ చేరవేయడంలో కార్యకర్తలు సైనికుల్లా పనిచేసి పార్టీని మరింత బలోపేతం చేయాలని వారు పిలుపునిచ్చారు. ?ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ నాగమణి సుదర్శన్, గ్రామ పార్టీ అధ్యక్షులు కాశబోయిన నాగులు, ఉపాధ్యక్షులు బిస్కీ లక్ష్మయ్య, బూత్ అధ్యక్షులు దురిగి రాజు, చెంది రాములు, బిస్కీ సాయి కుమార్, శ్రీనివాస్, చంద్రం, పృథ్వీరాజ్, యాపర్ల నాగరాజ్ మరియు ఇతర ముఖ్య నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

మహిళా సంఘ భవనాలకు పూజ

ఇంద్ర ప్రభ పెగడపల్లి ఏప్రిల్ 27 జగిత్యాల జిల్లా పెగడపల్లి మండలంలోని అయితుపల్లి గ్రామ పంచాయతీ పాలకవర్గం ఆధ్వర్యంలో మహిళ సంఘ భవనాలకు భూమి పూజా చేసి ముగ్గు పోయడం జరిగింది ఇట్టి కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ మ్యాకల అంజమ్మ మల్లయ్య సెక్రటరీ మంజుల ఏపీఎం రవి వర్మ ఉపసర్పంచ్ గోలి సంజీవరెడ్డి వార్డ్ సభ్యులు హసీనా రజాక్ రమ గంగాధర్ సరోజన వెంకట్ రెడ్డి కుమార్ నవీన్ తదితరులు పాల్గొనడం జరిగింది

బిఆర్ఎస్ పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవం వేడుకలు

మేడిపల్లి గ్రామ సర్పంచ్ మకిలీ దాస్ ఆధ్వర్యంలో

ఇంద్రప్రభ న్యూస్ ఏప్రిల్ 27 జగిత్యాల జిల్లా మేడిపల్లి మండల కేంద్రంలో ఈరోజు బిఆర్ఎస్ పార్టీ 25వ ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలను పురస్కరించుకుని వేములవాడ నియోజకవర్గ ఇంచార్జ్ చేల్మేడ లక్ష్మీనరసింహారావు ఆదేశాలమేరకు మేడిపల్లి గ్రామ పంచాయతీ దగ్గర బిఆర్ఎస్ పార్టీ గ్రామ శాఖ ఆధ్వర్యంలో మేడిపల్లి గ్రామ శాఖ అధ్యక్షుడు దేశావేని కృష్ణ మరియు గ్రామ సర్పంచ్ మకిలీ దాస్, మాట్లాడుతూ బిఆర్ఎస్ పార్టీ 25వ ఆవిర్భావ దినోత్సవం వేడుకలు జరుపుకున్నామని, తెలంగాణ ఆత్మ గౌరవ ప్రతీక మన గులాబీ జెండా, అలుపెరుగనిపోరాటంతో రాష్టాన్ని తెచ్చిన జెండా, అభివృద్ధిలో తెలంగాణను అగ్రగామిగా నిలిపిన జెండా అని, జై తెలంగాణా జై కెసిఆర్ నినాదాలు చేస్తూ బిఆర్ఎస్ పార్టీ జెండాను ఎగురవేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి తోపారపు అర్జున్, ఆర్మూర్ వంశీ, ఆర్మూర్ హరీష్, మోతె రాజకుమార్, మరియు బిఆర్ఎస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు, యువకులు, అభిమానులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పిల్లలు చదువు, ఆటల్లో రాణించాలి

సోషల్ మీడియాకు దూరంగా ఉండాలి

జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్

ప్రజా పాలన - ప్రగతి ప్రణాళికలో భాగంగా బాలల భద్రత..

డ్రగ్స్ రహిత తెలంగాణ వారోత్సవాలు తంగళ్లపల్లి మండలం

మండేపల్లిలో ప్రారంభం

పిల్లలకు ఆటల పోటీల పరికరాల పంపిణీ

తంగళ్లపల్లి, ఏప్రిల్ -27, ఇంద్రప్రభ : పిల్లలు చదువు.. ఆటల్లోనూ రాణించాలని జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ ఆకాంక్షించారు. ప్రజా పాలన - ప్రగతి ప్రణాళిక 99 కార్యాచరణలో భాగంగా బాలల భద్రత.. డ్రగ్స్ రహిత తెలంగాణ వారోత్సవాలు తంగళ్లపల్లి మండలం మండేపల్లి గ్రామంలోని ప్రభుత్వ పాఠశాల ఆవరణలో మహిళా, శిశు, దివ్యాంగులు వయో వృద్ధుల సంక్షేమ శాఖ, పోలీస్ శాఖ, వైద్య ఆరోగ్య శాఖ, విద్యా శాఖ ఆద్వర్యంలో సోమవారం నిర్వహించగా, జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ముందుగా జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. విద్యార్థులకు ఆటల పరికరాలు, వాలీ బాల్ లు పంపిణీ చేశారు. బాల్య వివాహాల నిర్మూలనపై విద్యార్థుల నృత్యం ఆలోచింపజేసింది. అంగన్వాడీ కేంద్రానికి పిల్లల ఎందరు వస్తున్నారురోజు పోషకాహారం ఇస్తున్నారా కలెక్టర్ ఆరా తీశారు? షి టీమ్ నంబర్ 87126 56425, మిషన్ వాత్సల్య, చైల్డ్ హెల్ప్ లైన్ 1098, టెలీ మానస్ 14416 హెల్ప్ లైన్ పై వివరించారు. జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ మాట్లాడుతూ..సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మార్చి 6వ తేదీన ప్రజా పాలన - ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారని గుర్తు చేశారు ఇందులో భాగంగా జూన్ 12వ తేదీ వరకు 10 శాఖల ఆధ్వర్యంలో జిల్లావ్యాప్తంగా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. గ్రామ పంచాయతీలు, మున్సిపాలిటీల్లో ప్రత్యేక పారిశుధ్య కార్యక్రమాలు, చెత్తాచెదారం తొలగింపు పనులు చేయించామని వివరించారు. వైద్య ఆరోగ్య శాఖ ఆధ్వర్యంలో వారోత్సవాల సందర్భంగా రెసిడెన్షియల్ విద్యాలయాల్లో విద్యార్థులకు వైద్య పరీక్షలు, ఆరోగ్య అవగాహన సదస్సులు చేపట్టామని వెల్లడించారు. ఆరు రకాల ప్రత్యేక వైద్య నిపుణులతో రోగ నిర్ధారణ పరీక్షలు, సేవలు అందించామని తెలిపారు. పిల్లల భద్రత.. అభివృద్ధి బాధ్యత విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు, టీచర్లదని పేర్కొన్నారు. పిల్లలు నిర్భయంగా మాట్లాడాలని తెలిపారు. తమకు నచ్చిన ఆటలు ఆడాలని, కచ్చితంగా చదవాలని తాము అనుకున్న లక్ష్యం చేరుకోవాలని పేర్కొన్నారు. సోషల్ మీడియాకు దూరంగా ఉండాలని సూచించారు. వేసవి సెలవుల్లో ఇంట్లో తల్లికి సహాయం చేయాలని, తండ్రి వృత్తిని పరిశీలిస్తూ.. సహాయం చేయాలని వివరించారు. ప్రతి విద్యార్థి ఉన్నత విద్యాభ్యాసం చేయాలని, ఏదైనా కొలువు సాధించాలని ఆకాంక్షించారు. ఎక్కువ శాతం హెల్మెట్ లేకుండా వెళ్తుండడంతో ద్విచక్ర వాహనదారులు ఇబ్బంది పడుతున్నారని వెల్లడించారు. తమ ఇంట్లో ద్విచక్ర వాహనం ఉన్న వారు హెల్మెట్ ధరించి బయటికి వెళ్లేలా.. కుటుంబ సభ్యులు సూచించాలని తెలిపారు. తమ, కుటుంబ రక్షణ కోసం హెల్మెట్ తీసుకోవాలని సూచించారు. మూడేండ్ల వయసు, అలాగే ఆరేండ్లలోపు పిల్లలు తమ సమీపంలోని అంగన్వాడీ కేంద్రంలో నమోదు కావాలని సూచించారు. కోడి గుడ్లు, బాలామృతం, స్నాక్స్, పాలు పోషకాహారం సద్వినియోగం చేసుకోవాలని పిలుపు నిచ్చారు. చదివే పుస్తకాలు అందుబాటులో ఉన్నాయని వివరించారు. పిల్లలకు తినడం, ఆడుకోవడం ఇతర అంశాల్లో రాణిస్తారని తెలిపారు. అంగన్వాడీ కేంద్రాలకు ఆక్వాగార్డ్ నీటి శుద్ధి యంత్రాలు, ఆట పరికరాలు పంపిణీ చేశామని వెల్లడించారు. అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లో ప్రతి నెలా పిల్లల ఎత్తు, బరువు కొలుస్తారని, ఎదుగుదల లోపించిన పిల్లలకు ప్రత్యేక వైద్యం, పోషకాహారం అందిస్తారని తెలిపారు. ఆర్ బీ ఎస్ కే వాహనాలు ద్వారా పిల్లలను హాస్పిటల్ తీసుకువెళ్తారని వివరించారు. పిల్లలను దత్తత ప్రభుత్వ నిబంధనలకు అనుగుణంగా చేసుకోవాలని, పూర్తి వివరాలు జిల్లా సంక్షేమ అధికారి కార్యాలయంలో సంప్రదించాలని సూచించారు. విద్యార్థులు, యువత డ్రగ్స్ కు దూరంగా ఉండాలని, దీంతో తాము అనుకున్న లక్ష్యం సులువుగా చేరుకుంటారని పేర్కొన్నారు. డ్రగ్స్ కు బానిస అయితే శారీరకంగా, మానసికంగా, ఆర్థికంగా నష్టపోతారని జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ తెలిపారు. కార్యక్రమంలో డీఎస్పీ నాగేంద్రాచారి, జిల్లా సంక్షేమ శాఖ అధికారి లక్ష్మీరాజం,జిల్లా వైద్యాధికారి రజిత, తహసిల్దార్ విజయ్ ప్రకాశ్ రావు, ఎంపీడీఓ లక్ష్మీనారాయణ, సర్పంచ్ సాగర్, సీడీపీఓ ఉమారాణి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చేగుంటలో గులాబీ పండుగ:

ఘనంగా బీఆర్ఎస్ 26వ ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలు

చేగుంట ఏప్రిల్ 27 (ఇంద్రప్రభ) మెదక్ జిల్లా, చేగుంట మండలం తెలంగాణ రాష్ట్ర సమితి (ప్రస్తుత బిఆర్ఎస్) ఆవిర్భావ దినోత్సవం సందర్భంగా చేగుంట మండల కేంద్రంలో గులాబీ జెండా రెపరెపలాడింది. పార్టీ 26వ ఆవిర్భావ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని మండల నాయకులు, కార్యకర్తలు కలిసి ఘనంగా జెండా పండుగను నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మండల పార్టీ అధ్యక్షులు నారాయణరెడ్డి, పట్టణ అధ్యక్షులు ఎర్ర యాదగిరి జెండాను ఆవిష్కరించి పార్టీ శ్రేణులకు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.?ఈ వేడుకలో పట్నం తనీషా, సీనియర్ నాయకులు సోమ సత్యనారాయణతో పాటు డిష్ రాజు, కుర్ర లక్ష్మీనారాయణ, జర్నల్ సింగ్, అలీ, వలప మహేష్, రాజేష్, హరీఫ్, మురడి లక్ష్మణ్, కట్ట శీను తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ.. తెలంగాణ ఉద్యమ కాలం నుండి నేటి అభివృద్ధి వరకు పార్టీ చేసిన కృషిని కొనియాడారు. గత 26 ఏళ్లుగా పార్టీ ప్రజల పక్షాన నిలుస్తూ, అనేక సంక్షేమ పథకాలతో ప్రజల హృదయాల్లో సుస్థిర స్థానం సంపాదించుకుందని పేర్కొన్నారు. భవిష్యత్తులో కూడా పార్టీ బలోపేతానికి కార్యకర్తలు సైనికుల్లా పనిచేయాలని, ప్రజల సమస్యల పరిష్కారంలో ముందుండాలని పిలుపునిచ్చారు. అనంతరం జై తెలంగాణ, జై జై కేసీఆర్ నినాదాలతో చేగుంట పురవీధులు మారుమోగాయి.

చివరి గింజ వరకు వరి కొనుగోలు చేస్తాం

రైతులకు భరోసా ఇచ్చిన ఎమ్మెల్యే మేడిపల్లి సత్యం

గంగాధర, ఏప్రిల్ 26 (ఇంద్ర ప్రభ) : రైతులు పండించిన వారి ధాన్యాన్ని చివరి గింజ వరకు కొనుగోలు చేస్తామని, ప్రతిపక్షాల మాటలు విని రైతులు ఆందోళన చెందవద్దని చొప్పదండి ఎమ్మెల్యే మేడిపల్లి సత్యం రైతులకు భరోసా ఇచ్చారు. గంగాధర మండలంలో వరి రైతులకు ఊరటనిచ్చేలా ప్రభుత్వం ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను ఆదివారం ఘనంగా ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మండలంలోని హిమ్మత్ నగర్, రంగారావుపల్లి, ఉప్పరమల్యాల, కురిక్యాల, మధురానగర్, బూరుగుపల్లి గ్రామాల్లో ఏర్పాటు చేసిన ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ రైతులు ఎలాంటి ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని, కొనుగోలు కేంద్రాలకు తీసుకువచ్చిన వరి ధాన్యాన్ని చివరి గింజ వరకు ప్రభుత్వం కొనుగోలు చేస్తుందని స్పష్టం చేశారు. మద్దతు ధర ప్రకారం రైతులకు సరైన ధర లభించేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. ప్రతిపక్షాల అపోహలు నమ్మి రైతులు మోసపోవద్దని సూచించారు. కేంద్రాల వద్ద రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా తాగునీరు, తాత్కాలిక గోదాములు, తూకం యంత్రాలు వంటి సౌకర్యాలను కల్పించాలని అధికారులకు ఆదేశించారు. తేమశాతం ప్రమాణాల మేరకు వచ్చిన ధాన్యాన్ని ఆలస్యం లేకుండా వెంటనే కొనుగోలు చేసి మిల్లులకు తరలించాలని సూచించారు. రైతుల వివరాలను ఆన్‌లైన్‌లో నమోదు చేసి, చెల్లింపులు నేరుగా వారి బ్యాంకు ఖాతాల్లో జమ అయ్యే విధంగా పారదర్శక వ్యవస్థ అమలు చేయాలని పేర్కొన్నారు. ఏదైనా సమస్యలు తలెత్తితే వెంటనే తన దృష్టికి తీసుకురావాలని రైతులకు సూచిస్తూ, ప్రభుత్వం రైతు సంక్షేమానికి కట్టుబడి ఉందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో తహసీల్దార్ అంబటి రజిత, ఎంపీడీవో దమ్మని రాము, కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు పురుమల్ల మనోహర్, సింగిల్ విండో మాజీ చైర్మన్ వెలిచాల తిర్మల్ రావు, సర్పంచ్‌ల సంఘం మండల అధ్యక్షుడు ముద్దం నగేష్‌తో పాటు గ్రామాల సర్పంచులు, ప్రజాప్రతినిధులు, రైతులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

గంగాధర ప్రీమియర్ లీగ్ క్రికెట్ విజేతగా

ఠాగూర్ కింగ్స్

గంగాధర, ఏప్రిల్ 26 (ఇంద్ర ప్రభ) : గంగాధర మండల కేంద్రంలో ఎడ్ల అనిల్, అనూష్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన గంగాధర ప్రీమియర్ లీగ్ (జి పి ఎల్) క్రికెట్ టోర్నమెంట్ లో విజేతగా ఠాగూర్ కింగ్స్ విజేతగా నిలిచింది. ఈ పోటీల్లో మొత్తం 8 జట్లు పాల్గొని పది రోజుల పాటు ఉత్కంఠభరితమైన మ్యాచ్‌లతో ప్రేక్షకులను అలరించాయి. ఆదివారం జరిగిన ఫైనల్ మ్యాచ్‌లో అద్భుత ప్రదర్శన కనబరిచిన ఠాగూర్ కింగ్స్ జట్టు విజేతగా నిలిచి రూ.30,000 నగదు బహుమతిని కైవసం చేసుకుంది. రెండో స్థానంలో నిలిచిన ఏకేఎం టీమ్ రూ.20,000, మూడో స్థానంలో విక్రమ్ వైల్డ్ వారియర్స్ రూ.5,000, నాలుగో స్థానంలో శ్రీహరి సోల్జర్స్ కూడా రూ.5,000 నగదు బహుమతులు అందుకున్నారు. టోర్నమెంట్ ముగింపు కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథులుగా పాల్గొన్న మధురానగర్ సర్పంచ్ వేముల భాస్కర్, ఉపసర్పంచ్ రాజు విజేతలకు బహుమతులు ప్రదానం చేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ గ్రామీణ స్థాయిలో యువతకు క్రీడలపై ఆసక్తి పెంచేందుకు ఇలాంటి టోర్నమెంట్‌లు ఎంతో ఉపయోగపడతాయని పేర్కొన్నారు. క్రీడల ద్వారా ఆరోగ్యంతో పాటు ఐక్యతా భావం పెంపొందుతుందని తెలిపారు. పోటీల్లో పాల్గొన్న జట్లు క్రీడాస్ఫూర్తితో పోటీ పడటం విశేషం. ఈ కార్యక్రమంలో వార్డ్ మెంబర్లు గుంటి సంజీవ్, పెంచాల చందు, ప్రభాకర్, పొన్నాల శ్రీనివాస్, లవన్ కుమార్, శ్రీహరి, బాచి, ప్రవీణ్, సంతు, విజయ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రైతులకు మెరుగైన నాణ్యమైన

సేవలందించేందుకు డిపార్టుమెంట్ ట్రాన్స్‌ఫార్మర్

వాహనాలు అందుబాటులో : ఎస్ఈ వెల్లడి

రాజన్న సిరిసిల్ల, ఏప్రిల్ 27, ఇంద్రప్రభ : రైతులకు నాణ్యమైన, అంతరాయం లేని విద్యుత్ సరఫరా అందించడమే లక్ష్యంగా ఉత్తర తెలంగాణ విద్యుత్ పంపిణీ సంస్థ డిపార్టుమెంట్ ట్రాన్స్‌ఫార్మర్ వాహనాలను అందుబాటులో ఉంచినట్లు రాజన్న సిరిసిల్ల సర్కిల్ సూపరింటెండింగ్ ఇంజనీర్ టి. వేణుమాధవ్ తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్ఈ మాట్లాడుతూ సర్కిల్ పరిధిలో డిపార్ట్మెంట్ వాహనాలు 7 ఏర్పాటు చేశామని ,ఇందులో ప్రతి వాహనానికి జిపిఎస్ ట్రాకింగ్ ఏర్పాటు చేశామని తద్వారా ప్రతి వాహనంను మానిటర్ చేస్తూ త్వరిత గతిన రైతులకు అసౌకర్యం కలగకుండా సత్వర చర్యలు తీసుకుంటున్నామని చెప్పారు. ప్రతి డివిజన్ , సబ్ డివిజన్ పరిధిలో డిపార్టుమెంట్ ట్రాన్స్‌ఫార్మర్ వాహనాలు అందుబాటులో ఉంచామని ట్రాన్స్ఫార్మర్ ఒక వేళా కాలిపోయిన వెంటనే సంబంధిత అధికారికి తెలియజేస్తే డిపార్టుమెంట్ వాహనం ద్వారానే తరలింపు 100% చేపడుతున్నామని వివరించారు . వ్యవసాయ రంగానికి విద్యుత్ సరఫరా అత్యంత ప్రాధాన్యమని, రైతులు ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఎదుర్కోకుండా వెంటనే సేవలు అందించేందుకు ఈ ప్రత్యేక డిపార్ట్మెంట్ ట్రాన్స్‌ఫార్మర్ వాహనాలను ఏర్పాటు చేసినట్లు పేర్కొన్నారు. ట్రాన్స్‌ఫార్మర్ దెబ్బతిన్న సందర్భాల్లో ఆలస్యం లేకుండా వెంటనే మరమ్మత్తులు చేయడం లేదా ప్రత్యామ్నాయ ట్రాన్స్‌ఫార్మర్‌ను అమర్చడం కోసం ఈ వాహనాలు ఎంతగానో దోహదపడుతున్నాయని తెలిపారు. ముఖ్యంగా వ్యవసాయ సీజన్ సమయంలో రైతులకు అంతరాయం లేకుండా విద్యుత్ సరఫరా కొనసాగించేందుకు ఇది ఎంతోగానో ఉపయోగకరమని వివరించారు. సర్కిల్ పరిధిలో ఎక్కడైనా ట్రాన్స్‌ఫార్మర్ సమస్య తలెత్తిన వెంటనే ఈ వాహనాల ద్వారా స్పందించి, సమస్యను త్వరితగతిన పరిష్కరించేందుకు ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు చెప్పారు. దీనివల్ల రైతులకు సమయానికి అందచేస్తున్నామని తద్వారా మెరుగైన సేవలు అందిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. రైతులు విద్యుత్ సంబంధిత సమస్యలు ఎదురైన వెంటనే సమీప విద్యుత్ అధికారులకు సమాచారం అందించాలని, ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ స్వయంగా ట్రాన్స్‌ఫార్మర్ , విద్యుత్ పరికరాలను తాకరాదని సూచించారు. ఎటువంటి ట్రాన్స్ఫార్మర్ సమస్యలు తలెత్తిన వెంటనే 1912 కు ఫోన్ చేసి ఫిర్యాదు చేస్తే తక్షణమే స్పందించి ట్రాన్స్ఫార్మర్ ఏర్పాటు చేస్తారని తెలిపారు . రైతులకు మెరుగైన సేవలు అందించడం ఎన్పీడీసీఎల్ ప్రధాన లక్ష్యమని, ప్రతి ఉద్యోగి బాధ్యతతో పనిచేసి రైతులఆదరణ చూరగొనాలని సూపరింటెండింగ్ ఇంజనీర్ పిలుపునిచ్చారు.

గొల్లపల్లిలో 'రైతు ముంగిట్లో శాస్త్రవేత్తలు':

సమతుల్య ఎరువులతోనే అధిక దిగుబడులు

చేగుంట ఏప్రిల్ 27 (ఇంద్రప్రభ) మెదక్ జిల్లా, ?చేగుంట మండల పరిధిలోని గొల్లపల్లి గ్రామంలో వ్యవసాయ శాఖ, ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ తెలంగాణ వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయం (పి జె టి ఏ యు) సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో "రైతు ముంగిట్లో శాస్త్రవేత్తలు" కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పి జె టి ఏ యు సహాయ ప్రొఫెసర్ డా. డి. కార్తిక్, డా. మహేష్, మండల వ్యవసాయ అధికారి శ్రీ హరి ప్రసాద్, ఏ ఈ ఓ ఎం. కళ్యాణి రైతులకు సాగు మెళకువలపై అవగాహన కల్పించారు. శాస్త్రవేత్తలు మాట్లాడుతూ, రైతులు అధికంగా యూరియా వాడటం వల్ల నేల ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుందని, విశ్వవిద్యాలయం సూచించిన విత్తన రకాలను వాడుతూ సమతుల్య ఎరువుల యాజమాన్యాన్ని పాటించాలని సూచించారు. కేవలం ఒకే పంటపై ఆధారపడకుండా పంటల వైవిధ్యీకరణ ద్వారా ఆదాయాన్ని పెంచుకోవాలని, భవిష్యత్తు అవసరాల దృష్ట్యా సేంద్రియ వ్యవసాయం వైపు మళ్లాలని వారు పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో రైతులు నేరుగా శాస్త్రవేత్తలతో మాట్లాడి తమ పంటలకు సోకుతున్న చీడపీడలు, ఇతర సమస్యలకు పరిష్కారాలను తెలుసుకున్నారు.

రవాణా చార్జీలు తగ్గించాలి..

లింకులు తొలగించాలి

: చేగుంటలో ఎరువుల దుకాణాల బంద్

చేగుంట, ఏప్రిల్ 27 (ఇంద్రప్రభ) మెదక్ జిల్లా, చేగుంట మండలం, ఎరువులపై రవాణా చార్జీలను తగ్గించాలని, ఎటువంటి లింకులు లేకుండా యూరియా, కాంప్లెక్స్ ఎరువులను డీలర్లకు సరఫరా చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ రాష్ట్రవ్యాప్త పిలుపులో భాగంగా సోమవారం చేగుంట మండలంలోని ఎరువుల విక్రయదారులు దుకాణాలను బంద్ చేసి నిరసన చేపట్టారు. ?ఈ సందర్భంగా డీలర్లు మాట్లాడుతూ.. ఎరువుల ఉత్పత్తిదారులు రవాణా చార్జీల భారాన్ని తమపై మోపడం వల్ల, రైతులకు గరిష్ఠ విక్రయ ధరకు (ఎం ఆర్ పి) ఎరువులు అమ్మడం సాధ్యం కావడం లేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. అలాగే ప్రధాన ఎరువులతో పాటు అనవసరమైన ఇతర ఉత్పత్తులను (లింకులు) అంటగట్టడం వల్ల తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయని పేర్కొన్నారు. తక్షణమే ప్రభుత్వం స్పందించి తమ సమస్యలను పరిష్కరించాలని వారు డిమాండ్ చేశారు. ?ఈ నిరసన కార్యక్రమంలో డీలర్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు మెదక్ రాములు, ఉపాధ్యక్షులు మిర్పకాయ వెంకటేశం, శ్రీకాంత్ యాదవ్, గంప రాజు, ప్రశాంత్, గంగాధర్, యట బాలకృష్ణ, బోయిని స్వామి, మహేష్, ఉప్పాల వెంకటేష్, నాగరాజు, రవి, రాజు, ప్రశాంత్, రాకేష్ రాజలింగం, సంజీవ్, అవినాష్, మధు, శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

స్వీయ గణన కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించిన సర్పంచ్

గంగాధర, ఏప్రిల్ 26 (ఇంద్ర ప్రభ) : గంగాధర మండలంలోని మధురానగర్ గ్రామంలో స్వీయ గణన కార్యక్రమాన్ని ఆదివారం గ్రామ సర్పంచ్ శ్రీ వేముల భాస్కర్ ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని గ్రామ ప్రజల సహకారంతో సమర్థవంతంగా నిర్వహించేందుకు ప్రత్యేకంగా శిక్షణ పొందిన సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఫీల్డ్ ట్రైనర్ కోట శ్యామ్ కుమార్ మార్గదర్శకత్వంలో ఎన్యుమరేటర్లు శ్రీలక్ష్మి, నందిని, స్వప్న, సుధాకర్ గ్రామంలోని ప్రతి ఇంటికి వెళ్లి ప్రజలకు స్వీయ గణన విధానం గురించి అవగాహన కల్పించారు. ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానం వినియోగంతో ప్రజలు తమ కుటుంబ వివరాలను స్వయంగా నమోదు చేసుకునే విధానమే ఈ కార్యక్రమం ప్రధాన ఉద్దేశ్యం అని వివరించారు. సర్పంచ్ వేముల భాస్కర్ మాట్లాడుతూ గ్రామ అభివృద్ధి, ప్రభుత్వ పథకాల సమర్థ అమలుకు ఖచ్చితమైన జనాభా వివరాలు ఎంతో అవసరమని తెలిపారు. అందుకే ప్రతి కుటుంబం ఈ స్వీయ గణన కార్యక్రమంలో పాల్గొని తమ వివరాలను సరైన విధంగా నమోదు చేయాలని సూచించారు. గ్రామస్థులు ఈ కార్యక్రమానికి మంచి స్పందన చూపి, అధికారులకు సహకరించాలని వారు కోరారు.

ఈత సరదా విషాదం కాకూడదు

మేడిపల్లి ఎస్సై శ్రీధర్ రెడ్డి

ఇంద్రప్రభ న్యూస్ ఏప్రిల్ 26 జగిత్యాల జిల్లా మేడిపల్లి ఉమ్మడి భీమారం మండల ఎస్సై శ్రీధర్ రెడ్డి, పలు సుచనలు చేశారు. వేసవికాలం కావడం, స్కూల్స్, కాలేజీలకు సెలవులు రావడంతో పిల్లలు, యువకులు ఈత కోసం చెరువులు, బావులు మరియు కాలువల వద్దకు అజాగ్రత్తగా వెళ్లడం విషాదానికి దారి తీయొచ్చు. కాబట్టి తల్లిదండ్రులు జాగ్రత్తలు పాటించాలని, ఈ సందర్భంగా కోరుతున్నాము . గ్రామాలలో మైకులు మరియు డప్పు చాటింపులతో, ప్రజల్ని ఎప్పటికప్పుడు అప్రమత్తం చేయాలని విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాం . ఈత సమయంలో తల్లి, తండ్రి లేదా సంరక్షకుడు తప్పనిసరిగా అక్కడ అందుబాటులో ఉండాలని, ఆకతాయిలతో స్నేహం చెయ్యరాదని, వేసవి సమయంలో పిల్లలు పుస్తకాలు చదవడం పై, క్రీడలపై దృష్టి సారించాలని కోరుతున్నామన్నారు. గ్రామంలోని ముఖ్యమైన చౌరస్తాలలో సూచనలతో కూడిన ఫ్లెక్సీలు ఏర్పాటు చేసి పిల్లల ప్రాణనష్టం కలగకుండా చూసుకోవాలన్నారు. ఎస్సై శ్రీధర్ రెడ్డి చూచనమేరకు భీమారం మండలం రంగాపూర్ గ్రామ సర్పంచ్ మకిలీ కావేరి కుమారస్వామి, విపిసి సత్తయ్య, ఆధ్వర్యంలో గంగమ్మ గుడి వరద కాలువ దగ్గర ఫ్లెక్సీ కట్టి, గ్రామ సర్పంచ్ మకిలీ కావేరి కుమారస్వామి మాట్లాడుతూ వరద కాలువలో గ్రామంలోని పిల్లలతో పాటు చుట్టుపక్కల గ్రామాల పిల్లలు ఈత కొడుతున్నారు, కాలువలో నీటి తీవ్రత వల్ల ప్రమాదం జరిగే అవకాశాలు ఉన్నాయాని గ్రామ ప్రజలకు అవగాహనా కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది. ఈకార్యక్రమంలో విపిసి సత్యయ్య, ఉప సర్పంచ్ రామ్మోహనరావు, వార్డుసభ్యులు ఎన్ రమేష్, ఎమ్ రమేష్, బుచ్చయ్య, కమలాకరరావు, గ్రామస్తులు నిజామోద్దీన్,పెద్దిరాజాం, గంగనర్సయ్య, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా బిఆర్ఎస్ పార్టీ 26వ ఆవిర్భావ వేడుకలు : ముద్దం నరసింహ యాదవ్.

ఇంద్రప్రభ, కూకట్ పల్లి, ఏప్రిల్ 27 : పదేళ్లు కేసీఆర్ తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని సుభిక్షంగా ఎంతో అభివృద్ధి పథంలో నడిపించారని, ఓల్డ్ బోయిన్ పల్లి డివిజన్ మాజీ కార్పొరేటర్ ముద్దం నరసింహ యాదవ్ అన్నారు. సోమవారం ఓల్డ్ బోయిన్ పల్లి 262వ డివిజన్ మరియు హాస్మత్ పెట్ 264వ డివిజన్ లలో ముద్దం నరసింహ యాదవ్ ఆధ్వర్యంలో భారత రాష్ట్ర సమితి పార్టీ 26వ ఆవిర్భావ దినోత్సవం, పార్టీ నాయకులు మహిళలతో కలిసి జండా ఆవిష్కరించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ముద్దం నరసింహ యాదవ్ మాట్లాడుతూ... ప్రజలందరూ మళ్ళీ కేసీఆర్ తెలంగాణ రాష్ట్రానికి ముఖ్యమంత్రి కావాలని అంటున్నారని తెలిపారు. పదేళ్లలో తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని ఎంతో అభివృద్ధి చేశారని మరోసారి గుర్తు చేశారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను విస్మరించిందని పేర్కొన్నారు. ఏప్పుడు ఎన్నికలు వచ్చినా మళ్ళీ కెసిఆర్ ముఖ్యమంత్రి అవుతారని దిమ వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మేకల హరినాథ్, సీనియర్ నాయకులు కర్రె జంగయ్య, సయ్యద్ ఇజాజ్ భాయ్, మహిళా అధ్యక్షురాలు లలిత గౌడ్, గడ్డం నర్సింగ్ రావు, మట్టి శ్రీనివాస్, బుర్రి యాదగిరి, ఖదీర్, సంతోషి, దుర్గ రోజా, సునంద, కమల, దేవి, పద్మ, మక్కల సత్యనారాయణ, ఐలేష్, పిట్ల రాజు, రాజు గౌడ్, పోచయ్య, కృష్ణారెడ్డి, శ్రీనివాస్ రెడ్డి గణేష్ సీనియర్ నాయకులు, మహిళా నాయకులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సబ్బండ వర్గాల కు న్యాయం జరగాలంటే కెసిఆర్ మళ్ళీ సీఎం కావాలి. ఘనంగా బిఆర్ఎస్ పార్టీ 26 ఆవిర్భావ వేడుకలు : జేఎన్ఆర్.

ఇంద్రప్రభ, కంటోన్మెంట్, ఏప్రిల్ 27 : తెలంగాణలో కవిత స్థాపించిన పార్టీకి భవిష్యత్తు లేదని, తండ్రి స్థాయిని అందుకోవాలని చూస్తున్న ఆమెను ప్రజలు విశ్వసించరని, కవిత పార్టీ వల్ల బిఆర్ఎస్ కు వచ్చే నష్టమేమీ లేదని, కంటోన్మెంట్ బోర్డు మాజీ ఉపాధ్యక్షులు జక్కుల మహేశ్వర్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. సోమవారం కంటోన్మెంట్ నియోజకవర్గం బోయిన్ పల్లి ప్లే గ్రౌండ్ దగ్గర, జక్కుల మహేశ్వర్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో బి.ఆర్.ఎస్ పార్టీ 26వ ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. మాజీ బోర్డు సభ్యులు, బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు పాల్గొని తెలంగాణ తల్లి విగ్రహానికి పూలమాల వేసి నివాళులు అర్పించారు. అనంతరం బిఆర్ఎస్ జెండాను ఆవిష్కరించి స్వీట్లు పంచుకొని ఆవిర్భావ వేడుకలను జరుపుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా జక్కుల మహేశ్వర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ... తెలంగాణ ఉద్యమంలో కెసిఆర్ చూపిన బాటలో నడుస్తూ తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని సాధించుకొని 10 సంవత్సరాల పాటు సుభిక్షంగా సుపరిపాలన సాధ్యమైందని తెలిపారు. తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని అన్ని విధాల అభివృద్ధి పథంలోకి తీసుకువెళ్లి అన్ని వర్గాల ప్రజలకు న్యాయం చేసిన వ్యక్తిగా కేసీఆర్ నిలిచారని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో బోర్డు మాజీ సభ్యులు పాండు యాదవ్, అనిత ప్రభాకర్, నలిని, లోకనాథం, బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు నర్సింగ్ రావు, విజయ్, పార్టీ నాయకులు మహిళలు తదితరులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

చలివేంద్రాన్ని ప్రారంభించిన ఎమ్మెల్యే శ్రీగణేష్

ఇంద్రప్రభ, కంటోన్మెంట్, ఏప్రిల్ 27 : కంటోన్మెంట్ ఎమ్మెల్యే శ్రీగణేష్ సోమవారం నాడు బ్రూక్ బాండ్ కాలనీ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో కాలనీలో ఏర్పాటు చేసిన చలివేంద్రాన్ని స్థానిక కాలనీ వాసులు, నాయకులతో కలిసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే శ్రీగణేష్ మాట్లాడుతూ... వేసవి కాలంలో చలివేంద్రాల వల్ల ఎంతోమందికి ఉపయోగం ఉంటుందని, ముఖ్యంగా బాటసారుల దాహార్తి తీరడానికి చలివేంద్రాలు ఉపయోగపడతాయని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాలనీ అసోసియేషన్ సభ్యులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దేహత్యాగం చేసి దేవతగా నిలిచిన ధీర వనిత వాసవి మాత

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ ఏప్రిల్ 27 వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి జయంతి ఉత్సవాల సందర్భంగా రాయికల్ మండల పురోహితులు చెరుకు మహేశ్వర శర్మ , ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ ప్రతినిధి సయ్యద్ రసూల్ కు అందించిన ప్రత్యేక కథనం. భారతీయ ఆధ్యాత్మిక చరిత్రలో ధర్మం కోసం, ఆత్మగౌరవం కోసం ప్రాణాలను తృణప్రాయంగా అర్పించిన వీర వనితలు ఎందరో ఉన్నారు. వారిలో అగ్రగణ్యురాలు శ్రీ వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి దేవి.పదకొండవ శతాబ్దంలోనే(1021- 1042)రాజకీయం లోని ఆరాచకీయాన్ని , పాలకుల ఆధిపత్య ధోరణి నిరసిస్తూ, తమపై జరుగుతున్న అకృత్యాలను ,అత్యాచార యత్నాలను, హింసాత్మక ప్రేమను వ్యతిరేకించే ధైర్యం, ఎదిరించే శక్తులను కూడగట్టుకునే స్థైర్యం పెంచుకోవాలని, సమస్యపై స్పందించి ధిక్కార స్వరం వినిపించాలని, స్త్రీలకు సూచించి,తన దేహ త్యాగం చేసి, ఆనాటి పాలకుల కళ్ళు తెరిపించి ,తన వారికి ఆరాధ్య దైవం గా నిలిచిన ధీర వనిత వాసవి మాత. పెనుగొండ క్షేత్రంలో అవతరించిన ఈ జగన్మాత ఆరాధ్య దైవంగానే కాకుండా, లోక కల్యాణ కారక శక్తిగా వెలుగొందుతున్నారు.అవతార నేపథ్యంచారిత్రక పురాణాల ప్రకారం, కుసుమ శ్రేష్ఠి అనే రాజు పెనుగొండ ను (ప్రస్తుత ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా) రాజధానిగా చేసుకొని 18 నగరాలను పాలించేవాడు. ఆయన భార్య కుసుమాంబ. వీరికి చాలా కాలం సంతానం లేకపోవడంతో పుత్రకామేష్ఠి యాగం చేశారు. ఫలితంగా పరమేశ్వరి అంశతో వాసవి జన్మించింది. వాసవి చిన్నతనం నుండే దైవచింతనతో, అపారమైన జ్ఞానంతో పెరిగింది. విజ్ఞానంతో అలరారిన ఆమె, సకల శాస్త్రాలను అభ్యసించి జ్ఞాన స్వరూపిణిగా గుర్తింపు పొందింది.ఒకరోజు పెనుగొండను సందర్శించిన వేంగి దేశపు చక్రవర్తి కుబ్జ విష్ణువర్ధనుడి వంశానికి చెందిన రెండవ విష్ణువర్ధనుడు వాసవి అందాన్ని చూసి మోహించాడు. ఆమెను వివాహం చేసుకోవాలని నిశ్చయించుకున్నాడు.కుసుమ శ్రేష్ఠికి వాసవి కి ఇది ఇష్టం లేకపోయినా, ఒక సామాన్య రాజు చక్రవర్తిని ఎదిరించడం కష్టమని భావించారు. ఈ విషయంపై కుల పెద్దలతో చర్చలు జరిపారు. కొందరు యుద్ధం చేద్దామంటే, మరికొందరు శాంతిని కోరారు.వారు వివాహానికి ఒప్పుకోనందున రాజరిక అధికార బలం తో వాసవిని చెర పట్టడానికి పూనుకున్నాడు. అది కుల ధర్మానికి విరుద్ధమని భావించిన ఆమె, కుల గౌరవం కాపాడాలని, స్త్రీ శక్తి ని లోకానికి చాటాలని యుద్ధం వల్ల జరిగే రక్తపాతాన్ని నివారించాలని నిశ్చయించుకుంది. "అహింస పరమో ధర్మః" అనే సూత్రాన్ని లోకానికి చాటిచెప్పడానికి అగ్నిప్రవేశం మార్గాన్ని ఎంచుకుంది.ఆమె అడుగుజాడల్లో నడవాలని నిశ్చయించుకున్న 102 గోత్రాలకు చెందిన దంపతులు కూడా ఆమెతో పాటు అగ్నిలో దూకడానికి సిద్ధమయ్యారు.పెనుగొండలోని గోదావరి తీరాన అగ్నిగుండాలు సిద్ధమయ్యాయి. వాసవి దేవి అందరికీ ధర్మోపదేశం చేసి,102 గోత్రాలకు చెందిన దంపతులతో కలిసి అగ్నిలో ప్రవేశించి నిరాకార శక్తిగా మారిపోయింది. ఆమెతో పాటు 102 గోత్రాల దంపతులు కూడా మోక్షాన్ని పొందారు. సమాజంలో స్త్రీ శక్తికి, నైతిక విలువలకు ప్రతీకగా నిలిచింది.?విష్ణువర్ధనుడి కుమారుడైన రాజరాజ నరేంద్రుడు ఆ తర్వాత పెనుగొండకు వచ్చి, జరిగిన దానికి విచారం వ్యక్తం చేస్తూ వాసవి అమ్మవారికి ఆలయాన్ని నిర్మించి, వైశ్యులకు గౌరవాన్ని కల్పించినట్లు కథనాలు చెబుతున్నాయి.ఆలయ విశిష్టత పెనుగొండ వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి జన్మస్థలం. ప్రధాన క్షేత్రం. దీనిని వైశ్యులు కాశీగా భావిస్తారు.ధర్మ స్థాపన: అన్యాయానికి లొంగకుండా, ఆత్మగౌరవాన్ని కాపాడుకోవడమే ఈ చరిత్రలోని ముఖ్య సందేశం.శ్రీ వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి దేవి నేడు శాంతికి, అహింసకు మరియు ధర్మానికి చిహ్నంగా ఉభయ తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని పలు ప్రాంతాలతో పాటు ప్రపంచవ్యాప్తంగా పూజలందుకుంటోంది. రాయికల్ పట్టణంలోని వాసవి కన్యకా పరమేశ్వరి ఆలయం లో జయంతి వేడుకలు నిర్వహించారు శ్రీ వాసవీ కన్యకా పరమేశ్వరి అమ్మవారి చరిత్ర కేవలం ఒక పురాణ గాథ మాత్రమే కాదు, అది నేటి తరానికి ఎంతో అవసరమైన అనేక సామాజిక మరియు నైతిక విలువల సమాహారం.నేటి యువత మరియు సమాజం ఆమె చరిత్ర నుండి నేర్చుకోవాల్సిన ప్రధాన అంశాలను చెరుకు మహేశ్వర శర్మ వివరించారు.?1. అహింసా మార్గం ఆవేశం కంటే ఆలోచన గొప్పదని, యుద్ధం కంటే శాంతి మార్గం ద్వారానే శాశ్వత పరిష్కారం లభిస్తుందని నేటి తరం గ్రహించాలి.?2. స్త్రీ గౌరవం మరియు స్వీయ రక్షణ

?: స్త్రీ తన గౌరవానికి భంగం కలిగే పరిస్థితి ఎదురైనప్పుడు, ఎంతటి శక్తివంతులనైనా ధైర్యంగా ఎదిరించాలని, తన స్వీయ గౌరవం కోసం నిలబడాలని ఈ చరిత్ర మనకు బోధిస్తుంది.?3. సామాజిక ఐక్యత .?ఒక ఉన్నతమైన ఆశయం కోసం సమాజమంతా ఒక్కతాటిపై నిలబడాలనే సందేశం నేటికాలంలో విచ్ఛిన్నమవుతున్న సామాజిక వ్యవస్థకు ఎంతో అవసరం.?4. ధర్మపాలన.?"ధర్మం రక్షతి రక్షితః" అన్న సూత్రానికి ఆమె నిలువెత్తు రూపం. రాజు బలవంతుడు కదా అని తలవంచకుండా, కుల ధర్మాన్ని, వ్యక్తిగత ధర్మాన్ని కాపాడారు.? ఎన్ని ప్రలోభాలు ఎదురైనా, ఎంతటి కష్టాలు వచ్చినా నైతిక విలువలను (ఘ్రుశ్రీబవం) వదులుకోకూడదని నేటి తరం అర్థం చేసుకోవాలి.?5. త్యాగగుణం :

?స్వార్థం కంటే పరమార్థం గొప్పదని, సమాజ హితం కోసం చేసే త్యాగం మనిషిని దైవంతో సమానంగా చూస్తారని ఈ చరిత్ర వివరిస్తుంది.ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న తెలుగు వారు, ముఖ్యంగా ఆర్యవైశ్యులు ప్రతి ఏటా వాసవి జయంతిని, ఆత్మబలిదాన దినాన్ని ఎంతో భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహిస్తారు. పెనుగొండ క్షేత్రం నేడు వైశ్యులకు కాశీ క్షేత్రంతో సమానమైన పవిత్ర స్థలంగా భాసిల్లుతోంది. కులమతాలకు అతీతంగా అహింసను ప్రేమించే ప్రతి ఒక్కరికీ అమ్మవారి జీవితం ఒక మార్గదర్శి.వాసవీ కన్యకా పరమేశ్వరి చరిత్ర కేవలం ఆర్యవైశ్యులకు మాత్రమే పరిమితం కాదు; అది మానవత్వాన్ని, ధర్మాన్ని ప్రేమించే ప్రతి ఒక్కరికీ ఒక దిశానిర్దేశం. నేటి ఆధునిక కాలంలో ఒత్తిళ్లు, నైతిక విలువల క్షీణతను ఎదుర్కొంటున్న యువతకు ఆమె చూపెట్టిన ధైర్యం, నిబద్ధత గొప్ప స్ఫూర్తినిస్తాయి. వాసవి మాత జయంతి ఉత్సవాలను తెలంగాణ రాష్ట్ర అధికారిక పండుగ జాబితాలో చేర్చుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు ఇవ్వడం హర్షణీయమని చెరుకు మహేశ్వర శర్మ అన్నారు చెరుకు మహేశ్వర శర్మ రాయికల్ జగిత్యాల

పోరుమల్ల గ్రామంలో బిఆర్ఎస్ పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవం వేడుకలు

ఇంద్రప్రభ న్యూస్ ఏప్రిల్ 27 జగిత్యాల జిల్లా మేడిపల్లి మండలం, పోరుమల్ల గ్రామంలో ఈరోజు బిఆర్ఎస్ పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలను పురస్కరించుకుని వేములవాడ నియోజకవర్గ ఇంచార్జ్ చేల్మేడ లక్ష్మీనరసింహారావు ఆదేశాలమేరకు పోరుమల్ల గ్రామ పంచాయతీ దగ్గర బిఆర్ఎస్ పార్టీ గ్రామ శాఖ ఆధ్వర్యంలో గ్రామ శాఖ అధ్యక్షుడు సల్లూరి నారాయణ గౌడ్, తెలంగాణ ఆత్మ గౌరవ ప్రతీక మన గులాబీ జెండా, అలుపెరుగనిపోరాటంతో రాష్టాన్ని తెచ్చిన జెండా, అభివృద్ధిలో తెలంగాణను అగ్రగామిగా నిలిపిన జెండా అని, జై తెలంగాణా జై కెసిఆర్ నినాదాలు చేస్తూ బిఆర్ఎస్ పార్టీ జెండాను ఎగురవేయడం జరుగుతుంది.ఈ కార్యక్రమానికి సీనియర్ నాయకులు దొనకంటి రాజా రత్నాకర్ రావు, బిఆర్ఎస్ మేడిపల్లి మండల మైనార్టీ అధ్యక్షులు ఎం.డి అజీముద్దీన్, మండల యూత్ ప్రధాన కార్యదర్శి నల్ల మధు, ఏల్లేటి తిరుపతి రెడ్డి, గడ్డం జలంధర్ గౌడ్, చిట్యాల రాజేందర్, అబ్దుల్ అమీరోద్దీన్, బొప్పారపు రాములు, సల్లూరి గంగాధర్, అబ్దుల్ ముఖిద్, చిట్యాల గంగన్న, చెప్పాల నర్సయ్య, సల్లూరి ఆంజనేయులు, గూనింటి శ్రీను, కొత్తూరి ప్రకాష్, పెసర ఆనందం, సావలపల్లి బాలయ్య, బట్ రాజు మరియు నాయకులు, కార్యకర్తలు, యువకులు, అభిమానులు పాల్గొన్నారు.

అష్టమ బ్రహోత్సవములు ప్రారంభము

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ ఏప్రిల్ 27 సోమవారం శ్రీ సూర్య ధన్వంతరి దేవాలయమ, చింతకుంట చెరువు దగ్గర, జగిత్యాలలో అష్టమ బ్రహ్మోత్సవములు మొదలు అయ్యాయి, అందులో భాగంగా మొదటి రోజు అనగా ఈ రోజు ఉదయం 5 గంటలకు సుప్రభాత సేవ, నిత్య అభిషేకములు, విష్వక్సేన, ఆరాధన, పుణ్యాహ వచనం, రక్షాబంధనము, మాతలు శ్రీ విష్ణు నామాలు మరియు శ్రీ లలిత సహస్ర నామాలు పారా యణ చేసారు. యిట్టి కార్యక్రమాలు ఆలయ అర్చకులు శ్రీ రామానుజ ఆచార్య ప్రణయ్ కుమార్ మరియు నరేష్ పర్యవేక్షణలో జరిగినాయి.ఈ కార్యక్రమము నందు దేవాలయ ట్రస్ట్ ఫౌండర్ ఐ చైర్మన్. డాక్టర్.లివడ్లగట్ట రాజన్న, అధ్యక్షులు ముత్యాల రామలింగారెడ్డి, వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ వొడ్నాల శ్రీనివాస్- లత, మేనేజింగ్ ట్రస్టీ గట్టు రాజేందర్, ప్రధాన కార్యదర్శి వడ్ల గట్ట శంకర్, కోశాధికారి వడ్లగట్ట స్వాతి- గోపి, సహాయ కార్యదర్శి భారతాల రాజసాగర్- గీతగుండేటి ధనుంజయ, ప్రవీణ్ కుమార్, శ్రీనివాస్- అర్చన పాల్గొన్నారు.

మార్కెట్ కమిటీ సభ్యుల ప్రమాణస్వీకారం

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ ఏప్రిల్ 27 జగిత్యాల వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ నూతనంగా ఏర్పాటైన సందర్భంగా జగిత్యాల పొన్నాల గార్డెన్స్ లో నిర్వహించిన చైర్మన్ గడ్డం నారాయణరెడ్డి, వైస్ చైర్మన్ సయ్యద్ అఖిల్ మరియు సభ్యుల ప్రమాణ స్వీకారం, సన్మాన సభలో ముఖ్య అతిథిగా హాజరై శుభాకాంక్షలు తెలిపిన రాష్ట్ర సంక్షేమ శాఖ మంత్రివర్యులు అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ గారు,ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్ గారు, జగిత్యాల ఎమ్మెల్యే డా సంజయ్ కుమార్ గారు.ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ నూతన కార్యవర్గం మార్కెట్ యార్డు అభివృద్ధి కి కృషి చేయాలని, రైతులు తమ పంటలకు దళారులు వల్ల మోస పోకుండా సరైన ధరలు పొందేందుకు అవకాశం ఉంటుందని అన్నారు. రైతు సంక్షేమం ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమని, మార్కెట్ కమిటీలు రైతులకు న్యాయం చేసే విధంగా పనిచేయాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఐజజ అధ్యక్షులు గాజంగి నందయ్య, ఆత్మ ఛైర్మెన్ కాటిపెల్లి గంగారెడ్డి,లైబ్రరీ ఛైర్మెన్ దినేష్, మున్సిపల్ చైర్మన్ సమిండ్ల వాణి శ్రీనివాస్,మాజీ లైబ్రరీ ఛైర్మెన్ డా చంద్ర శేఖర్ గౌడ్,మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ లు గిరి నాగభూషణం అడువల జ్యోతి లక్ష్మణ్,గోలి శ్రీనివాస్,జూఎఛ సెక్రటరీ బండ శంకర్,పట్టణ అధ్యక్షులు కొత్త మోహన్,మాజీ ాావీజ ఛైర్మెన్ లు కొలుగురి దామోదర్ రావు నక్కల రాధ రవీందర్ రెడ్డి,మార్కెట్ కమిటి డైరెక్టర్లు జయరాం సురేష్ సత్తిరెడ్డి నరేష్ గంగారెడ్డి రాజన్న సుర శ్రీనివాస్ పోచయ్య అంజలి రాజిరెడ్డి రమేష్ శ్రీకాంత్ జిల్లా కాంగ్రెస్ యూత్ అధ్యకులు రాజేష్,సర్పంచులు,కౌన్సిలర్ లు,ఉప సర్పంచులు,కో ఆప్షన్ సభ్యులు,ప్రజా ప్రతినిధులు ,అధికారులు,నాయకులు రైతులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బిఆర్ఎస్ పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలు

ఇంద్ర పెగడపల్లి ఏప్రిల్ 27 జగిత్యాల జిల్లా పెగడపల్లి మండల బిఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యాలయంలో బిఆర్ఎస్ మండల అధ్యక్షులు లోకమల్లారెడ్డి జెండా ఆవిష్కరించి స్వీట్లు పంపిణీ చేయడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ ఆనంద్ కుమార్ వీరేశం మాజీ సర్పంచ్ రాజేశ్వరరావు కరుణాకర్ రావు సత్యనారాయణ రెడ్డి తిరుపతి షకీల్ సురేందర్ రెడ్డి వెంకన్న మనోహర్ భోగ లక్ష్మీనారాయణ వేణుగోపాల్ స్వామి తదితరులు పాల్గొనడం జరిగింది

బిఆర్ఎస్ పార్టీ ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలు.

కోరుట్ల,(ఇంద్రప్రభ),ఏప్రిల్,(27)తెలంగాణ ఆవిర్భావ దినోత్సవం సందర్భంగా స్థానిక బిఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యాలయంలో పార్టీ సీనియర్ నాయకులు సింగిరెడ్డి నారాయణ రెడ్డి జెండా ఆవిష్కరించారు.ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్రం కోసం కేసీఆర్ పార్టీని స్థాపించి అన్ని వర్గాలను ఏకం చేసి ,అలుపెరుగని పోరాటం చేసి,ఎందరో అమరుల త్యాగ ఫలితంగా తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని సాధించుకున్నామన్నారు.అభివృద్ధిలో తెలంగాణను దేశంలోనే నెంబర్ వన్ గా నిలిపిన ఘనత కేసీఆర్ దేనని,ఇప్పటికి ఎప్పటికి తెలంగాణ రాష్ట్రానికి కేసీఆర్ రక్ష అని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో కౌన్సిలర్ లు పొట్ట సురేందర్,వసీం,మోసిన్,కొక్కెర వెంకటేష్,నాయకులు మోహన్ రెడ్డి,ఫహీం,అన్వర్,సజ్జు,ఎలుగూరి కిరణ్,జాల వినోద్,గెల్లె శ్రీనివాస్,గెల్లె గంగాధర్,మిట్టపెల్లి శేఖర్,జంగిలి విజయ్,యటం కృష్ణ,దశరథం,బింగి సంతోష్,అడేపు నరేష్,గరిగే రాజశేఖర్,వన్ కార్ రాజ్ కుమార్,ఇమ్రాన్,రహీం పాషా, నీలి శ్రీనివాస్,అంజయ్య,ఒడ్నాల శ్రీనివాస్,పాల్గొన్నారు.

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