ఇంటర్‌నెట్‌లో 'ఇంద్రప్రభ'

www.indraprabha.com

వెబ్‌సైట్ ద్వారా చూడవచ్చు. ఆన్‌లైన్ ద్వారా ప్రకటనలను ఇచ్చేందుకు సంప్రదించాల్సిన ఫోన్ నంబర్ 73864 93385

email :indraprabhaknr@gmail.com

నవతరం తెలుగు దినపత్రిక

ఇంద్రప్రభ

నిజం మా ఆయుధం

విలేకరులు కావలెను

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

ఎడిటర్: బోనాల తిరుమల్ 73864 93385

: Published at karimnagar, Circulated in: Telangana | గురువారం 30-04-2026 సంపుటి : 15, సంచిక :306 | పేజీలు. 8, వెల రూ. 3

లొంగిపోయిన మావోలకు ఉద్యోగాలు...
తెలంగాణ కీలక నిర్ణయం

లొంగిపోయిన మావోయిస్టులను ప్రధాన స్రవంతిలోకి తీసుకురావడానికి తెలంగాణ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. మాజీ మావోయిస్టులకు గౌరవప్రదమైన ఉపాధి కల్పించాలనే ఉద్దేశంతో ఈ చర్యలు చేపట్టింది.టూరిజం గైడ్స్‌గా అవకాశంభద్రాచలం, ములుగు అటవీ ప్రాంతాలపై అవగాహన ఉన్న 20 మందిని టూరిజం గైడ్స్‌గా నియమించాలని నిర్ణయించింది. ప్రత్యేక శిక్షణ ఇచ్చి, యూనిఫామ్ కూడా అందించనుంది.

వైభవంగా శ్రీ సీతారామాలయ ఉత్సవాలు

గంగాధర, ఏప్రిల్ 29 (ఇంద్ర ప్రభ) : కరీంనగర్ జిల్లా గంగాధర మండలం వెంకటాయపల్లి గ్రామంలో నూతనంగా నిర్మించిన శ్రీ సీతారామాలయం ఉత్సవాలు భక్తిశ్రద్ధల నడుమ ఘనంగా కొనసాగుతున్నాయి. ఉత్సవాల్లో భాగంగా మూడవ రోజు బుధవారం ఆలయంలో విగ్రహ ప్రతిష్ఠాపన కార్యక్రమాన్ని వేద పండితుల మంత్రోచ్చారణల మధ్య వైభవంగా నిర్వహించారు. ఉదయం నుంచే ప్రత్యేక పూజలు, హోమాలు, యాగశాల కార్యక్రమాలు నిర్వహించడంతో ఆలయ పరిసరాలు ఆధ్యాత్మిక వాతావరణంతో నిండిపోయాయి. ఈ సందర్భంగా ఆలయ ప్రాంగణంలో గజస్థంభం ఏర్పాటును సంప్రదాయబద్ధంగా పూర్తి చేశారు. భక్తులు గజస్థంభానికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి స్వామివారి ఆశీస్సులు పొందారు. అనంతరం శ్రీ సీతారాముల కళ్యాణ మహోత్సవాన్ని అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించారు. సీతారాముల కళ్యాణాన్ని దర్శించేందుకు గ్రామస్తులు, పరిసర ప్రాంతాల ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున తరలివచ్చారు.కళ్యాణ వేడుకలో వేద పండితులు శాస్త్రోక్తంగా పూజలు నిర్వహించగా, భక్తులు "జై శ్రీరామ్" నినాదాలతో ఆలయ ప్రాంగణాన్ని మార్మోగించారు. మహిళలు మంగళహారతులతో పాల్గొని ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచారు. భక్తులకు అన్నదాన కార్యక్రమం నిర్వహించి ప్రసాదాలను పంపిణీ చేశారు.గ్రామ పెద్దలు, ఆలయ కమిటీ సభ్యులు మాట్లాడుతూ నూతనంగా నిర్మించిన శ్రీ సీతారామాలయం గ్రామానికి ఆధ్యాత్మిక కేంద్రంగా మారుతుందని, భక్తుల సహకారంతో ఉత్సవాలను విజయవంతంగా నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో అధిక సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొని స్వామివారి కృపను పొందారు.

అన్నపూర్ణ రిజర్వాయర్ సందర్శన
అనంతగిరి పోచమ్మ ఆలయంలో జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్, ఎస్పీ మహేష్ బి గితే పూజలు

ఇల్లంతకుంట, ఏప్రిల్ –29, ఇంద్రప్రభ : ఇల్లంతకుంట మండలం అనంతగిరి గ్రామ శివారులోని అన్నపూర్ణ రిజర్వాయర్ ను జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్, ఎస్పీ మహేష్ బి గితే బుధవారం సందర్శించారు. రిజర్వాయర్ సామర్థ్యం, నీటి నిల్వ, తదితర వివరాలను సంబంధిత అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. అంతకముందు అనంతగిరి పోచమ్మ దేవాలయాన్ని కలెక్టర్, ఎస్పీ దర్శించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా వారికి ఆలయ అర్చకులు పూర్ణకుంభంతో స్వాగతం పలికారు. ఆలయ చరిత్ర, ప్రాముఖ్యత, వివరాలను ఆలయ అధికారులను జిల్లా కలెక్టర్, ఎస్పీ అడిగి తెలుసుకున్నారు. గ్రామంలో పారిశుద్ధ్య నిర్వహణ సమర్థవంతంగా నిర్వహించాలని, పంచాయతీ సిబ్బంది పారిశుద్ధ్య పనులు సక్రమంగా చేపట్టేలా పర్యవేక్షణ చేయాలని పంచాయతీ కార్యదర్శికి జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ సూచించారు.

మంథని వ్యాపార అభివృద్ధి కోసమే రోడ్డు నిర్మాణం
ప్రతిపక్షానివి నిరాధార విమర్శలు.. రైతులను ముంచిన ఘనత మీదే
జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికార ప్రతినిధి సెగ్గం రాజేష్

(ఇంద్రప్రభ)మంథని మంథని పట్టణాన్ని వ్యాపార కేంద్రంగా మార్చే లక్ష్యంతోనే ప్రభుత్వం రోడ్డు నిర్మాణ పనులను చేపట్టిందని కాంగ్రెస్ అధికార ప్రతినిధి సెగ్గం రాజేష్ స్పష్టం చేశారు. బుధవారం మంథని గంగా ఒడ్డున ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. రోడ్డు విస్తరణ ద్వారా రవాణా సౌకర్యాలు మెరుగుపడటమే కాకుండా, పట్టణ ఆర్థిక వ్యవస్థ బలోపేతం అవుతుందని ఆయన వివరించారు.రైతుల రక్తం తాగింది మీరు.. న్యాయం చేస్తోంది మేముగత ప్రభుత్వ తీరుపై సెగ్గం రాజేష్ తీవ్రస్థాయిలో ధ్వజమెత్తారు. "కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు పేరుతో రైతులను నిలువునా ముంచిన ఘనత మీదే. తక్కువ పరిహారం ఇచ్చి, అర్ధరాత్రి వేళ మెగా కంపెనీ పేరిట రిజిస్ట్రేషన్లు చేయించి రైతుల కడుపు కొట్టారు" అని విమర్శించారు. దానికి భిన్నంగా, ప్రస్తుత ప్రభుత్వం ఈ రోడ్డు నిర్మాణం కోసం భూములు ఇస్తున్న రైతులకు మార్కెట్ విలువ కంటే ఎనిమిది నుండి పది రెట్లు ఎక్కువ పరిహారం చెల్లిస్తోందని ఆయన గుర్తు చేశారు. గంగపై నిర్మిస్తున్న బ్రిడ్జి మరియు ఈ నూతన రోడ్డు పూర్తయితే మంథని పట్టణం వ్యాపారపరంగా అద్భుతమైన అభివృద్ధిని సాధిస్తుందని ధీమా వ్యక్తం చేశారు.ఒకరి లాభం – అందరి ప్రగతిరోడ్డు నిర్మాణం వల్ల ఒకరు లాభపడితే మరొకరికి నష్టం జరుగుతుందనే దుష్ప్రచారాన్ని ఆయన కొట్టిపారేశారు. అభివృద్ధి అనేది అందరి కోసం జరుగుతోందని, మొత్తం పట్టణ ప్రగతిని దృష్టిలో ఉంచుకునే ప్రభుత్వం అడుగులు వేస్తోందని తెలిపారు. నిరాధార విమర్శలు చేస్తే ఊరుకోముప్రతిపక్షాలకు రాజేష్ గట్టి హెచ్చరిక జారీ చేశారు. "ప్రజా ప్రయోజనాల కోసం ప్రతిపక్షం ఇచ్చే ఏ మంచి సూచననైనా ప్రభుత్వం స్వాగతిస్తుంది. కానీ, అదే పనిగా నిరాధార విమర్శలు చేస్తూ ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టించాలని చూస్తే సహించేది లేదు" అని స్పష్టం చేశారు. మంథని పట్టణ అభివృద్ధికి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని, ఎన్ని అడ్డంకులు ఎదురైనా ప్రగతి చక్రం ఆగదని ఆయన పేర్కొన్నారు.ఈ విలేకరుల సమావేశంలో వైస్ చైర్మన్ ముసుకుల సహేందర్ రెడ్డి, కౌన్సిలర్ పెంటరి రాజు, మాజీ సర్పంచులు ఆయిలి శ్రీనివాస్, వేల్పుల రాజు, దోరగొర్ల శ్రీనివాస్, నాయకులు మూల పురుషోత్తం రెడ్డి, నరెడ్ల ఓదెలు, గుండా పాపారావు, పేరవేణ లింగయ్య, ఆకుల శ్రీనివాస్, బెజ్జంకి దిగంబర్, ఉట్ల అనిల్, ఇందారపు అనిల్, కాశిపేట బాపు, సల్మాన్, కాంగ్రెస్ పార్టీ ముఖ్య నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

ఎస్. ఆర్. ఆర్ కళాశాల సహాయ ఆచార్యులు డా. రౌతు రాధాకృష్ణకు ఘన సన్మానం
-- వృక్షశాస్త్ర విభాగంలో ఆనందోత్సాహ వాతావరణం

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ ఏప్రిల్ 29 కరీంనగర్‌లోని శ్రీ రాజరాజేశ్వర ప్రభుత్వ ఆర్ట్స్ ఛ సైన్స్ కళాశాల (స్వయం ప్రతిపత్తి) వృక్షశాస్త్ర విభాగంలో డా. రౌతు రాధాకృష్ణ గారు పీహెచ్.డి పట్టా సాధించిన సందర్భంగా ఘన సన్మాన కార్యక్రమం ఎంతో వైభవంగా నిర్వహించబడింది. ఈ కార్యక్రమం విభాగాధిపతి ప్రొఫెసర్ తిరుకోవెల శ్రీనివాస్ గారి అధ్యక్షతన జరిగింది.ఈ సందర్భంగా ప్రొఫెసర్ తిరుకోవెల శ్రీనివాస్ గారు మాట్లాడుతూ, డా. రాధాకృష్ణ గారు కఠిన శ్రమ, పట్టుదలతో పరిశోధన పూర్తి చేసి పీహెచ్.డి పట్టా పొందడం గర్వకారణమని అన్నారు. శాస్త్రీయ దృక్పథం, పరిశోధనా నైపుణ్యం కలిగిన ఆయన భవిష్యత్తులో వృక్షశాస్త్ర రంగంలో మరిన్ని ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించాలని ఆకాంక్షించారు. విద్యార్థులకు ఆయన ఆదర్శంగా నిలిచి పరిశోధన వైపు ప్రేరణ కలిగించాలని సూచించారు.డా. రౌతు రాధాకృష్ణ గారు తన అనుభవాలను పంచుకుంటూ, పరిశోధన ప్రయాణం సవాళ్లతో కూడుకున్నదైనా, గురువుల మార్గదర్శనం, సహచరుల సహకారం, కుటుంబ సభ్యుల ప్రోత్సాహం వల్లే ఈ విజయాన్ని సాధించానని తెలిపారు. యువ విద్యార్థులు పరిశోధనపై ఆసక్తి పెంచుకొని, శాస్త్ర విజ్ఞాన అభివృద్ధికి తమ వంతు కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో అధ్యాపకులు డా. పడాల తిరుపతి, డా. మహమ్మద్ ఖేర్ హుస్సేన్, శ్రీమతి కె. కళా జ్యోతి, డా. బుంగా తిరుపతి, శ్రీమతి ఎ. స్వరూప రాణి, ఎం.డి. తాజుద్దీన్ పాల్గొని డా. రాధాకృష్ణ గారిని శాలువాతో సన్మానించి పుష్పగుచ్ఛాలు అందజేసి అభినందనలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎడల నారాయణ, డాక్టర్ నీలం శ్రీనివాసులు, లత, మరియు ఇతర విభాగాల అధ్యాపకులు పాల్గొని అభినందనలు తెలియజేశారు.ఆయన సాధన విభాగానికి గర్వకారణమని పేర్కొన్నారు.విద్యార్థులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై డా. రాధాకృష్ణ గారికి శుభాకాంక్షలు తెలియజేయడంతో పాటు, ఈ విజయాన్ని తమకు ప్రేరణగా తీసుకుంటామని తెలిపారు. కార్యక్రమం మొత్తం సంతోషభరిత వాతావరణంలో సాగి, అకాడెమిక్ స్ఫూర్తిని ప్రతిబింబించింది.చివరగా నిర్వాహకులు అందరికీ కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా ముగించారు.

జిల్లాలో నీట్ పరీక్షను పకడ్బందీగా నిర్వహించాలి :
జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ :

మంచిర్యాల ఏప్రిల్ 29, సత్యం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ (ఇంద్రప్రభ న్యూస్) : జిల్లాలో నీట్ పరీక్షను సమర్థవంతంగా నిర్వహించాలని జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ అన్నారు. మంగళవారం జిల్లాలోని నస్పూర్ లో గల సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల భవన సముదాయంలోని కలెక్టర్ సమావేశ మందిరంలో జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) వి. రాములు, మంచిర్యాల రాజస్వ మండల అధికారి శ్రీనివాస్ రావు, జిల్లా విద్యాధికారి ఎస్.యాదయ్య లతో కలిసి నీట్ పరీక్ష నిర్వహణపై సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ జిల్లాలో నీట్ పరీక్ష నిర్వహణ కొరకు అవసరమైన ఏర్పాట్లు చేయాలని తెలిపారు. కంట్రోల్ రూమ్, పరీక్ష కేంద్రాలలో సి.సి. కెమెరాలు ఏర్పాటు చేయాలని, పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద బందోబస్తు చర్యలు చేపట్టాలని, పరీక్ష కేంద్రంలోనికి నిబంధనల ప్రకారం ప్రతి అభ్యర్థిని పరిశీలించి అనుమతించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. పరీక్ష ముగిసిన తరువాత ఓ.ఎం. ఆర్. పత్రాల తరలింపు నిబంధనల ప్రకారం పకడ్బందీగా చేపట్టాలని తెలిపారు. పాలనా విభాగం నుండి ఒక నోడల్ అధికారి, పోలీసు శాఖ నుండి ఒక నోడల్ అధికారిని నియమించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. పరీక్షా సమయంలో ఎలాంటి అంతరాయం లేకుండా విద్యుత్ సరఫరా, వైద్య–ఆరోగ్యశాఖ ఆధ్వర్యంలో వైద్య సిబ్బందిని నియమించి, ఓ.ఆర్.ఎస్., అవసరమైన మందులు అందుబాటులో ఉంచడం జరుగుతుందని తెలిపారు. జిల్లాలో అవసరమైన పరీక్ష కేంద్రాల ఏర్పాటును నిబంధనల ప్రకారం చేపట్టాలని, దివ్యాంగ అభ్యర్థుల కొరకు సౌకర్యాలు కల్పించాలని తెలిపారు.జిల్లాలో నీట్ పరీక్ష విజయవంతంగా నిర్వహించేందుకు అధికారులు సమన్వయంతో పని చేయాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉపాధి హామీ కూలీలకు
మజ్జిగ ప్యాకెట్లు పంపిణీ

ఇంద్ర ప్రభ పెగడపల్లి ఏప్రిల్ 29 జగిత్యాల జిల్లా పెగడపల్లి మండలంలోని నంచర్ల గ్రామంలో ఉపాధి హామీ కూలీలకు మజ్జిగ ప్యాకెట్లు ఓఆర్ఎస్ ప్యాకెట్లు పంపిణీ చేసిన గ్రామ సర్పంచ్ కుంటాల వనజ శ్రీనివాస్ కార్యక్రమంలో ఉపసర్పంచ్ శ్యాంసుందర్ రెడ్డి గ్రామ కార్యదర్శి నవీన్ కుమార్ వరాల తిరుపతి నరేష్ రాము తదితరు పాల్గొన్నారు

అఖిల భారత యాదవ మహాసభ ఎల్లారెడ్డిపేట మండల అధ్యక్షుడిగా
మాందాటి మల్లేష్ యాదవ్

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా, ఏప్రిల్ 29,ఇంద్రప్రభ : అఖిల భారత యాదవ మహాసభ ఎల్లారెడ్డిపేట మండల అధ్యక్షుడిగా మాందాటి మల్లేష్ యాదవ్ నియమితులయ్యారు. ఈ మేరకు, జిల్లా అధ్యక్షుడు అన్నబోయిన తిరుపతి యాదవ్ మల్లేష్ యాదవ్‌కు నియామక పత్రాన్ని అందజేసి,అభినందనలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా మాందాటి మల్లేష్ యాదవ్ మాట్లాడుతూ... తనపై నమ్మకం ఉంచి,ఈ బాధ్యతను అప్పగించిన జిల్లా అధ్యక్షుడికి మరియు సంఘం పెద్దలందరికీ పేరుపేరునా కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. మండలంలోని యాదవ సోదరులందరినీ ఏకతాటిపైకి తెచ్చి,సంఘం బలోపేతానికి నిరంతరం కృషి చేస్తానని ఆయన హామీ ఇచ్చారు. ముఖ్యంగా యాదవ విద్యార్థుల విద్యాభివృద్ధికి,యువత ఉపాధి అవకాశాలకు తన వంతు సహకారం అందిస్తానని, ప్రభుత్వ పథకాలు అర్హులైన ప్రతి యాదవ కుటుంబానికి అందేలా చూస్తానని తెలిపారు.సామాజికంగా మరియు ఆర్థికంగా సంఘం వెనుకబడకుండా అందరి సహకారంతో.... ఎల్లారెడ్డిపేట మండలాన్ని జిల్లాలోనే ముందు వరుసలో నిలుపుతానని ఆయన ధీమా వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పలువురు యాదవ సంఘం నాయకులు పాల్గొని, నూతన అధ్యక్షుడికి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.

పదవులు శాశ్వతం కాదు చేసిన అభివృద్ధి పనులే శాశ్వతం

రాష్ట్ర క్రీడా, పాడి పరిశ్రమాభివృద్ధి, పశుసంవర్ధక శాఖ మంత్రి వాకిటి శ్రీహరి.

మక్తల్ మండలం చిట్యాల, గజరందొడ్డి గ్రామాల మధ్య పెద్ద వాగు పై 20 కోట్ల వ్యయం తో నిర్మించతలపెట్టిన వంతెన, చెక్ డ్యామ్ నిర్మాణ పనులకు ఆయన శంఖుస్థాపన చేశారు.
ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ... ఇక్కడ ఉండే చుట్టుపక్కల గ్రామాల ప్రజలకు ఈ వంతెన అనివార్యమన్నారు.ఈ బ్రిడ్జి తో దాదాపు 20 గ్రామాల ప్రజలకు మేలు చేకూరుతుందని తెలిపారు.ఇక్కడ వంతెనను నిర్మించడం నా బాధ్యతని తెలిపారు. చుట్టు పక్కల గ్రామాలకు సాగు నీరు అందించే లక్ష్యం తూగో బ్యారేజి కం బ్రిడ్జి నిర్మాణన్ని చేపడుతున్నట్లు మంత్రి వెల్లడించారు.వ్యవసాయం చేసి మన ప్రాంత రైతాంగం ఆర్థికంగా ఎదగాలన్నారు.తెలంగాణ, కర్ణాటక రాష్ట్రాల ముఖ్య మంత్రులతో మాట్లాడి 710 కోట్ల తో కొల్లూర్ వద్ద మిని జూరాల ప్రాజెక్ట్ కు కృషి చేస్తున్నట్లు మంత్రి తెలిపారు.నేను మీ మధ్యలో పెరిగిన వాడినని.... ఇక్కడి ప్రాంతాల సమస్యలు ప్రతీది తెలుసని తెలిపారు. సమస్యలను పారద్రోలి ఈ ప్రాంతాన్ని అభివృద్ధి చేసే బాధ్యత తీసుకుంటానని హామీనిచ్చారు.మక్తల్ లో ఇప్పటికే 150 పడకల ఆసుపత్రి, డిగ్రీ కాలేజీ, కోర్టు, మక్తల్ -నారాయణపేట నాలుగు లేన్ ల రహదారి విస్తరణ, మక్తల్ స్టేడియం లాంటి అభివృద్ధి పనులకు దాదాపు 1000 కోట్లు తెచ్చామని గుర్తు చేశారు.రాజకీయాలకతీతంగా అర్హులైన ప్రతీ పేదవాడికి సంక్షేమ పథకాలు అందిస్తున్నామని తెలియజేశారు.ఎన్నికల వరకే రాజకీయాలని ఎన్నికల తర్వాత మనందరి చూపు అభివృద్ధి పైనే ఉండాలన్నారు.అభివృద్ధికి ప్రతిపక్షాలు సహకరించాలని కోరారు. వారు అభివృద్ధికి సహకరించకపోగా తన పై విమర్శలు చేస్తున్నారని మండి పడ్డారు.తాటాకు చప్పుళ్లకు తాను భయపడనని మంత్రి శ్రీహరి తెగేసి చెప్పారు.గత ప్రభుత్వ హయాంలో ఏ ఒక్కరికీ డబల్ బెడ్రూమ్ లు రాలేదని ఇప్పుడు అర్హులైన పేదలకు ఇందిరమ్మ ఇండ్లు ఇస్తున్నామని మంత్రి వెల్లడించారు.ఈ కార్యక్రమంలో చిట్యాల గ్రామ సర్పంచ్ రహమత్ పాషా, గజరం దొడ్డి సర్పంచ్ రాములు, మక్తల్ మార్కెట్ కమిటి చైర్మన్ రాధాలక్ష్మా రెడ్డి, కాంగ్రెస్ నాయకులు బాలకృష్ణా రెడ్డి, మక్తల్, మాగనూర్ మండలాల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు గణేష్, ఆనంద్ గౌడ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రెగ్నెన్సీకి రైట్ టైమ్.. తుది నిర్ణయం అమ్మాయిదేనా

సెలబ్రిటీ కపుల్ ఆలియా-రణబీర్ ప్రెగ్నెన్సీ న్యూస్‌పై మిక్స్‌డ్ కామెంట్స్ వినిపించాయి. ఆనందం, ఆశ్చర్యం, అవిశ్వాసం, షాక్.. ఇలా ఒక్కొక్కరు ఒక్కోలా స్పందించారు. ఏంటి! పెళ్లయ్యి రెండు నెలలు కూడా కాలేదు. అప్పుడే గర్భం ఎలా వచ్చింది? పెళ్లికి ముందే శృంగారంలో పాల్గొన్నారా ఏంటి? ఇది నిజమేనా లేక మూవీ ప్రమోషనల్ స్టంట్ ఏమైనా ప్లాన్ చేశారా? ఇలాంటి ఎన్నో ప్రశ్నలు వ్యక్తమయ్యాయి. ఇక మనవడి కోసం తహతహలాడుతున్న అత్తమామల భావోద్వేగాల గురించి చెప్పక్కర్లేదు. ఇదిలా ఉంటే.. యువ జంటలు పిల్లలకు తల్లిదండ్రులుగా మారకుండా పెట్స్, ప్లాంట్స్‌కు పేరెంట్స్‌గా మిగిలిపోతున్న పరిస్థితులపైనా బోలెడన్ని సెటైర్స్ పేలాయి. అయితే, ఇదంతా కాస్త ఫన్నీగా అనిపించినా.. 'గర్భం' అనేది ఏదో ఒకవిధంగా ఇతరులకు ఎంటర్‌టైన్మెంట్‌గా మారుతుంది. అంతేకాదు 'ప్రెగ్నెన్సీ' పూర్తిగా ఆ జంట చాయిస్ కాగా.. ఈ విషయంపై బయటి ప్రపంచం ఎలాంటి డిస్కషన్ పెడుతుంది? ఎలా కించపరుస్తుంది? అనే విషయాలు చూద్దాం.
మనం ఒక వింత ప్రపంచంలో నివసిస్తున్నాం. కనీసం అబార్షన్ చేసుకునే హక్కును కోల్పోయిన ప్రాంతాలు గల భూమిపై బతుకుతున్నాం. ఇక ఆలియా-రణబీర్ పేరెంట్స్ కాబోతున్నారన్న వార్త తెలిశాక.. కొందరు రణబీర్‌ను సూపర్ హీరోతో పోలుస్తూ కామెంట్ చేశారు. 'క్విక్ డెలివరీ' మీమ్స్‌తో రచ్చరచ్చ చేశారు. ఇక ప్రముఖ కండోమ్ బ్రాండ్ అయితే ఈ మ్యాటర్‌ను నెక్స్ట్ లెవెల్‌కు తీసుకెళ్లింది. ప్రణాళిక లేని గర్భాలను నిరోధించేందుకు తమను ఫాలో అయితే బాగుండేదని ప్రచారం చేసుకుంది. ఓ వైపు మీడియా గందరగోళానికి గురైతే.. మరోవైపు ఇండస్ట్రీ ప్రముఖులు ఎలా రియాక్ట్ కావాలో తెల్చుకోలేకపోయారు. ఇక టాలీవుడ్ టాప్ ప్రొడ్యూసర్ దిల్ రాజు విషయానికొస్తే.. '50 ఏళ్ల వయసులో తండ్రి అయ్యాడు.. తాత అయిన తర్వాత నాన్నగా మారాడు.. మనవడికి పోటీగా కొడుకును దింపాడు' అంటూ పిచ్చి రాతలు రాశారు. మరో ఆసక్తికరమైన విషయం ఏంటంటే.. తమ ఏకైక కుమారుడికి వివాహమై ఆరేళ్లయినా ఇంకా తమకు మనవడిని ఇవ్వలేదంటూ దావా వేసిన ఒక వ్యక్తి తల్లిదండ్రులు అతని నుంచి రూ. 50 మిలియన్ డాలర్లు డిమాండ్ చేశారు. ఇదంతా చూస్తుంటే.. కపుల్స్ తీసుకునే ప్రైవసీ డెసిషన్ అనేది ఇతరుల బిజినెస్‌గా మారిపోతున్నట్లు స్పష్టమవుతోంది.
ఈ విషయంలో మహిళకు స్వేచ్ఛ ఇవ్వాలి. ఒక స్త్రీ తన సొంత శరీరంపై పూర్తి హక్కు కలిగి ఉండాలి. గర్భం దాల్చడం, పేరెంట్‌హుడ్‌ను ఆలస్యం చేయాలనుకోవడం, కుటుంబ నిర్ణయానికి కట్టుబడకపోవడం, మెడికల్ రీజన్స్‌తో వాయిదా వేయాలనుకోవడం, ఆర్థిక లేదా చుట్టూఉన్న పరిస్థితుల కారణంగా ప్రెగ్నెన్సీకి దూరంగా ఉండటం అనేది 'పూర్తిగా ఆమె చాయిస్' అని చెబుతున్నారు నిపుణులు. కానీ 'గర్భధారణకు సరైన సమయం ఏంటి?' అనే చర్చ ఎప్పుడూ జరుగుతూనే ఉంటుంది. ఒక అమ్మాయి నిర్ణీత సంఖ్యలో అండాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. కొంత కాలం తర్వాత ఈ సంఖ్య క్రమంగా తగ్గుతుంటుంది. ఇక స్త్రీ సంతానోత్పత్తి సామర్థ్యం 20 ఏళ్ల వయసులో అత్యధికంగా ఉండి, 35 ఏళ్ల తర్వాత క్షీణించడం ప్రారంభమవుతుంది. వయసు పెరుగుతుంటే అండాల సంఖ్య తగ్గిపోతుందనే భయం, బాధతోనే పెద్దలు ఈ చర్చపై రచ్చ చేస్తుండగా.. వృద్ధాప్య ప్రక్రియను వేగవంతం చేయడంలో లేదా తగ్గించడంలో జీవనశైలి, ఆహారం కూడా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.
ఒక మహిళ గర్భం ధరించి ఆరోగ్యకరమైన శిశువుకు జన్మనిచ్చే ఉత్తమ అవకాశాలు ఇరవై ప్రారంభంలో ఎక్కువ. ఈ సమయంలో డెలివరీ అయినవారి శరీరం 30 లేదా 40 ఏళ్ల వ్యక్తులతో పోలిస్తే.. మునుపటి ఆకృతిని సులభంగా తిరిగి పొందుతుంది. అయితే ఉద్యోగ జీవితాల్లో బిజీ అయిపోతున్న యువతులకు 'ఎగ్ ఫ్రీజింగ్' వంటి వైద్యపరమైన పురోగతులు ఎప్పుడైనా గర్భధారణను ప్లాన్ చేసుకునే అవకాశం కల్పించాయి. అందుకే ఈ విషయంలో ప్రియారిటీ లెవల్స్ ఒకరి నుంచి మరొకరికి మారుతూ ఉంటాయి. ఇక ఆలియా-రణబీర్ విషయానికొస్తే ప్రెగ్నెన్సీ కన్‌ఫర్మ్ అయింది కదా.. ఆలియా హాలీవుడ్ డెబ్యూ ఆగిపోయినట్లేనా? అనే చర్చ కూడా జరిగింది. దీనిపై బేఫిట్టింగ్ రిప్లయ్ ఇచ్చిన హీరోయిన్.. 'మనం 2022లో ఉన్నాం. ఇంకా పురాతన ఆలోచనలు మానరా? నేను మహిళను, పార్సిల్‌ను కాదు. షాట్ రెడీ అయింది నేను వెళ్తున్నా. అర్థం చేసుకోండి' అని మొహమాటం లేకుండా సమాధానం ఇచ్చింది. దాదాపు అందరు అమ్మాయిల పరిస్థితి ఇదే కాగా.. ఈ విషయంలో ఆలియా వారందరికీ ప్రాతినిథ్యం వహించినట్లుగా అనిపిస్తోంది.ముందు చెప్పినట్లుగానే ప్రెగ్నెన్సీ అనేది పూర్తిగా కపుల్స్ చాయిస్. ముఖ్యంగా స్త్రీ స్వేచ్ఛ. ఫ్రీడమ్ కోరుకునే అమ్మాయి బిడ్డను కనేందుకు ఇష్టపడదు. మరో అమ్మాయి పెళ్లయిన నెలలోపే గర్భం దాల్చింది. ప్రతిరోజూ తన బిడ్డతో సెలబ్రేషన్స్ చేసుకుంటోంది. ఇంకో అమ్మాయి భర్త గురించి పూర్తిగా తెలియక ముందే తనతో కలిసి బిడ్డకు జన్మనిచ్చింది. ఆ బిడ్డను ప్రేమించడం ద్వారా భర్త ప్రేమను కూడా కనుగొంది. ఇక మరొక మోడ్రన్ ఉమన్ కెరీర్ పీక్‌లో ఉన్నప్పుడు బిడ్డకు వెల్‌కమ్ చెప్పింది. పర్సనల్ అండ్ ప్రొఫెషనల్ వరల్డ్స్‌ను మునుపెన్నడూ లేనంత మెరుగ్గా బ్యాలెన్స్ చేస్తోంది. అంటే.. 'ప్రెగ్నెన్సీకి సరైన సమయాన్ని ఎవరు నిర్ణయిస్తారు? ఏది కరెక్ట్ టైమ్?' అంటే సమాధానం లేదు. అతిగా ఆలోచించడం కంటే పరిస్థితులను బట్టి నిర్ణయం తీసుకోవడం మంచిదనేది ఎక్స్‌పర్ట్స్ మాట. అయితే ఏ వయసులో లేదా ఏ దశలో అయినా సరే..

పిప్పి పన్ను సమస్యని తగ్గించే టిప్?

ఇక పిప్పి పన్ను వల్ల కలిగే నొప్పి అసలు అంతా ఇంతా కాదు. మనం తిన్న ఆహార పదార్థాలు పిప్పి పన్నులో ఇరుక్కుపోయి చాలా నొప్పిని ఇంకా అలాగే బాగా ఇబ్బందిని కలిగిస్తూ ఉంటాయి.ఈ పిప్పి పన్ను సమస్య వల్ల ఆ భాగంలో వాపు కూడా వస్తుంది. దంతాలకు కంటి నరాలకు సంబంధం ఉండడం వల్ల ఈ పిప్పి పన్ను కారణంగా కంటి నుండి నీరు కూడా కారుతుంది.పిప్పి పన్ను సమస్యను చాలా ఇంకా అలాగే పిల్లలు ఆహారంలో తృణధాన్యాలను చేర్చడం చాలా ముఖ్యం. తృణధాన్యాలలో విటమిన్-బి, మెగ్నీషియం చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఎముకలు, చర్మం ఇంకా అలాగే కండరాలకు ఈ రెండూ కూడా చాలా అవసరం.ఇంకా అదేవిధంగా పిల్లల ఆహారంలో తృణధాన్యాలు చేర్చడం వల్ల పిల్లల ఎత్తు పెరగడమే కాకుండా కండరాలు కూడా చాలా బాగా బలపడతాయి.ఈజీగా తగ్గించే ఆయుర్వేద టిప్ గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. పిప్పి పన్ను సమస్యను తగ్గించడంలో సీతాఫలం ఆకు చాలా బాగా ఉపయోగపడుతుంది.ఎందుకంటే ఈ సీతాఫలం ఆకులో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. ఈ ఆకులు మనకు చాలానే లభిస్తూ ఉంటాయి. మన పిప్పి పన్ను సమస్యను తగ్గించడంలో సీతాఫలం చెట్టు ఆకు చాలా చక్కగా పని చేస్తుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇక ఈ టిప్ తయారు చేసుకోవడానికి ముందుగా మీరు రెండు లేదా మూడు సీతాఫలం ఆకులను తీసుకొని వాటిని బాగా శుభ్రంగా కడగాలి. ఆ తరువాత వాటికి నాలుగు లేదా ఐదు మిరియాలను కలిపి ఒక లేహ్యంగా నూరుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని పిప్పి పన్ను సైజులో ఉండగా చేసుకోవాలి. ఈ ఉండను పిప్పి పన్ను వల్ల కలిగిన రంధ్రంలో ఉంచి అలాగే నొక్కి పెట్టాలి. ఇలా చేయడం వల్ల పిప్పి పన్ను సమస్య నుండి చాలా ఈజీగా ఉపశమనం కలుగుతుంది. పెయిన్ కిల్లర్ లను ఇంకా అలాగే యాంటీ బయాటిక్స్ ను వాడడం వల్ల ఉపశమనం కలిగినప్పటికి భవిష్యత్తులో మనం ఎకాలానుగుణంగా మారుతుంది. అదేవిధంగా భారతదేశంలో వేసవి, రుతుపవనాలు, శీతాకాలం, శరణంలో వచ్చే మార్పుకు మన శరీరం తక్షణమే అలవాటుపడటం అసాధ్యం. కాబట్టి ఈ సమయాల్లో మన ఆహారం ఎలా ఉండాలో తెలుసుకోవడం ముఖ్యం. కాబట్టి సీజన్‌ను బట్టి మన ఆహారం ఎలా ఉండాలో ఇక్కడ చెప్పాము.వేసవి సమయం: సాధారణంగా ఫిబ్రవరి, మార్చి, ఏప్రిల్ మరియు మే నాలుగు నెలలు వాతావరణంలో గాలి వెచ్చగా ఉంటుంది. అందుకే ఈ కాలాన్ని వేసవి కాలం అంటారు. ఈ నెలల్లో, సౌర అంటే సూర్యకిరణాలు భారతదేశంలో సమాంతరంగా ఉంటాయి. కాబట్టి మన దేశం ఈ వేడి వాతావరణాన్ని అనుభవిస్తుంది.అలాగే ఈ వేసవిలో పాటించాల్సిన ఆహారం గురించి చెప్పాలంటే, ఈ సమయంలో మనం ఎక్కువగా నీరు త్రాగాలి. నీరు మన శరీరం నుండి విషాన్ని తొలగిస్తుంది.అలాగే ఈ సీజన్‌లో చెరుకు రసం, నిమ్మరసం తాగాలి. రోజు ఇంటి నుంచి బయటకు వెళ్లే ముందు మజ్జిగ తాగడం మంచిది. మామిడి, జాక్‌ఫ్రూట్, పుచ్చకాయ వంటి కొన్ని పండ్లు వేసవిలో లభించే సీజనల్ పండ్లు. వేసవి రోజులలో ఇవన్నీ తినడం వల్ల మీ ఆరోగ్యం బాగా ఉంటుంది.వర్షాకాలం: మనకు నాలుగు నెలల వర్షాలు ఉన్నాయి: జూన్, జూలై, ఆగస్టు మరియు సెప్టెంబర్. కాబట్టి ఈ కాలాన్ని వర్షాకాలం అంటారు. ఈ నెలల్లో దక్షిణ అర్ధగోళం నుండి భారతదేశం వైపు గాలులు వీస్తాయి.

వర్షాకాలంలో ఈ నాన్ వెజ్ తింటున్నారా..

మండే వేడి నుంచి ఇప్పుడే తేమతో కూడిన వర్షపు చినుకులు అందరికీ ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తున్నాయి. కానీ వర్షం రాకతో..అనేక వ్యాధులు, ఇన్ఫెక్షన్ల ఉత్పన్నమవడం సాధారణం. ఈ పరిస్థితిలో.. వీటి నుంచి విముక్తి పొందడం, నివారణ చర్యలు తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అంతేకాకుండా రోజువారీ ఆహారం తీసుకునే క్రమంలో శ్రద్ధకూడా వహించాలని నిపుణులు తెలుపుతున్నారు. అంతేకాకుండా వానా కాలంలో పలు రకాల జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం చాలా మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు.
వర్షాకాలంలో నాన్ వెజ్ తినడం ఎందుకు తినకూడదు: ధార్మిక దృక్కోణంతో చూస్తే.. శ్రావణ మాసంలో శివుడిని ఆరాధించడంతో చాలా మంది మాంసాహారం తీసుకోలేరు. కానీ శాస్త్రీయ దృక్కోణం ప్రకారంతో కూడా చాలా మంది తెలిసిన వారు మాంసాహారానికి దూరంగా ఉంటారు. దీనికి ప్రధాన కారణాలేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

1. ఫంగస్ డేంజర్: వర్షాకాలంలో అధిక వర్షాల కారణంగా.. గాలిలో తేమ పెరుగుతుంది. ఆ తర్వాత ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్, బూజు ఫంగస్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుందని నిపుణులు తెలుపుతున్నారు. తేమ కారణంగా ఆహార పదార్థాలు సాధారణం కంటే వేగంగా కుళ్ళిపోతాయి. ఎందుకంటే వర్షంలో ప్రత్యక్ష సూర్యకాంతి ఉండదు.
2. జీర్ణక్రియలో సమస్యలు:వర్షాకాలంలోని వాతావరణంలో తేమ పెరుగుతుంది. ఇది శరీరంలో జీర్ణ క్రియ ప్రభావాన్ని తగ్గిస్తుంది. నాన్ వెజ్ ఫుడ్స్ జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. కాబట్టి జీర్ణశక్తి బలహీనంగా ఉంటే మాంసాహారం తినకపోవడం మంచిది.
3. పశువులు కూడా అనారోగ్యానికి గురవుతాయి:వానాకాలంలో కీటకాల సంఖ్య గణనీయంగా పెరుగుతుంది. దీని కారణంగా చికున్‌గున్యా, డెంగ్యూ దోమలు విచ్చల విడిగా పెరుగుతాయి. దీని కారణంగా జంతువులు కూడా అనారోగ్యానికి గురవుతాయి. కాబట్టి ఈ సమయంలో మాంసం వినియోగించ పోవడం మంచిది.
4. చేపలు కూడా కలుషితమవుతాయి: చేపలు తినడం మన ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. కానీ వర్షాకాలంలో వీటిని తినడం తగ్గిస్తే చాలా మంచిదని నిపుణులు తెలుపుతున్నారు. వాస్తవానికి భారీ వర్షాల కారణంగా.. మురికి మొత్తం చెరువులోకి ప్రవహిస్తుంది. దాని కారణంగా చేపలు కలుషితమవుతాయి. మీరు ఈ చెపలను తీసుకోవడం వల్ల అనారోగ్యానికి గురవుతారు.

కేరళలో ఎవరికీ తెలియని మినీ బడ్జెట్ గోవా..

తీర ప్రాంత నగరం వర్కాల పేరు ఇప్పుడు యువతలో మారుమోగుతోంది. ట్రిప్ లేదా టూర్‌కు వెళ్లాలనుకునే యువకుల సైన్యం ఇటీవల వర్కాల వైపు మొగ్గు చూపుతోంది. వర్కాలను చిన్న గోవా అంటారు. భారతదేశంలోని మరే బీచ్‌కి లేని అందం ,ప్రత్యేకత వర్కాలలో ఉంది. ఇది తిరువనంతపురం నుండి 40 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న వర్కాల బీచ్‌లో 80 అడుగుల సహజమైన కొండపై ఉంది. కొన్ని కిలోమీటర్ల మేర విస్తరించి ఉన్న ఈ కొండకు ఎడమవైపు 80 అడుగుల లోతులో సముద్రం ఉంది. కుడి వైపు రెస్టారెంట్లు, హాస్టల్స్ ,చిన్న బట్టల దుకాణాలతో నిండి ఉన్నాయి. 5 గంటల వరకు మామూలు బీచ్‌లా కనిపించే వర్కాల ఆ తర్వాత మన కళ్ల ముందు 'పార్టీ బీచ్'గా మారుతుంది. రంగురంగుల స్వరాలతో అలంకరించబడిన రెస్టారెంట్లు అదే బీచ్‌లో దొరికిన సీఫుడ్‌ను గ్రిల్ చేసి విక్రయిస్తారు.. అప్పటిదాకా నిశ్శబ్దంగా ఉన్న సముద్రతీరం అక్కడక్కడా ప్రవహించే పాటలు, సంగీతంతో రిఫ్రెష్ అవుతుంది. పార్టీ వేర్‌లలో పురుషులు ,మహిళలు కలిసి రావడంతో క్లిఫ్ మొత్తంగా మార్మోగిపోతుంది. వర్కాలలో బీచ్‌లో సూర్యాస్తమయం మిస్ అవ్వకూడదు. వర్కాల క్లిఫ్‌లోని రెస్టారెంట్లలో, సాయంత్రం 5:30 తర్వాత మనకు ఇష్టమైన ఆహారం లేదా స్పిరిటెడ్ డ్రింక్‌తో టేబుల్ వద్ద కూర్చుని సముద్రానికి ఎదురుగా, సూర్యాస్తమయంతో ఆకాశం నారింజ రంగులోకి మారడం అద్భుతమైన అనుభవం. ఆ తర్వాత సూర్యోదయం క్లిఫ్ వేడుకలో మునిగితేలుతుంది.రాత్రిపూట వర్కాల బీచ్‌లో బస చేసేందుకు ఎలాంటి ఆంక్షలు లేవు. సురక్షితమైనది కూడా. క్లిఫ్‌లోని రెస్టారెంట్లు ,దుకాణాలు తెల్లవారుజామున 2 గంటల తర్వాత మూసివేసిన తర్వాత సముద్రం ఒడ్డున ఇసుకపై గుంపులుగా కూర్చుని కబుర్లు చెప్పుకునే వ్యక్తులను కూడా మనం చూడవచ్చు. బీచ్‌లోనే చాలా మంది గుంపులు గుంపులుగా నిద్రపోవడం కూడా మనం చూడవచ్చు. ప్రపంచం నలుమూలల నుండి యాత్రికులు వర్కలాకు వస్తారు. వర్కాలలో రోజుకు 300 రూపాయల బస నుండి 10,000 రూపాయలకు పైగా అధునాతన రిసార్ట్‌ల వరకు అన్నీ ఉన్నాయి. వర్కాలలోని క్లిఫ్‌లో చాలా హాస్టళ్లు ఉన్నాయి. తల్లయ్యాక మీ పరిపూర్ణత అవసరం నుంచి అసంపూర్ణతలను స్వీకరించడం వరకు ఎలా ఎదుగుతారో తప్పక గ్రహిస్తారు. దాన్ని సంతోషంగా స్వీకరిస్తారు.

వరి ఊకతో 'వుడ్' ఉత్పత్తి.. 20 వేల చెట్లకు లాభం!

చెన్నయ్‌కి చెందిన 'ఇండోవుడ్ ఎన్ఎఫ్‌సీ' వెంచర్.. వరి ఊకను ఉపయోగించి పర్యావరణానుకూల కలపను రూపొందిస్తోంది. పేరుకుపోయిన ఊక నిల్వలను కాల్చే సమస్యను పరిష్కరించడమే కాకుండా ఫర్నిచర్ తయారీ కోసం చెట్లు నరికివేతకు గురవకుండా కాపాడుతోంది.పర్యావరణ ప్రేమికుడైన చెన్నయ్ వ్యాపారవేత్త బీఎల్ బెంగానీ.. వాతావరణ మార్పుల గురించి ఆందోళన పడేవాడు. తన వంతుగా ప్రకృతికి ఏదైనా చేయాలని నిత్యం తపించేవాడు. ఈ క్రమంలోనే చెట్ల నరికివేత సమస్యను కొంతలో కొంతైనా తగ్గించేందుకు ఒక కొత్త ఆలోచనతో ముందుకొచ్చాడు. ప్లైవుడ్ స్థానంలో వరి ఊకతో తయారు చేసిన జీరో-వుడ్ బోర్డును అభివృద్ధి చేసేందుకు లక్షలు రూపాయలతో పాటు రెండేళ్ల సమయాన్ని వెచ్చించాడు. ఈ మేరకు 2019లో ఇండోవుడ్ చీఖీజ (నేచురల్ ఫైబర్ కాంపోజిట్ బోర్డ్)ని ప్రారంభించాడు. ఈ ఉత్పత్తి టెర్మైట్ ప్రూఫ్, వాటర్‌ప్రూఫ్, ఫ్లేమ్ రిటార్డెంట్, 100% రీసైకిల్ చేయగలదని..

సంపాదకీయం

డాలర్‌పై అమెరికా గుత్తాధిపత్యం

అంతర్జాతీయంగా రిజర్వు కరెన్సీగా డాలర్‌కి ఉన్న హోదాకి, సామ్రాజ్యవాదానికి ఉన్న సంబంధం ఏమిటి? ఈ ప్రశ్నలో రెండు భాగాలు ఉన్నాయి. అమెరికన్ సామ్రాజ్యవాదానికి డాలర్‌కి ఉన్న హోదాకి సంబంధం ఏమిటన్నది మొదటి భాగం అయితే, డాలర్ హోదాకి, మొత్తం సామ్రాజ్యవాద ఆధిపత్య వ్యవస్థకి ఉన్న సంబంధం ఏమిటన్నది రెండో భాగం. ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థలో సంపదను దాచుకోడానికి డాలర్ ఒక మాధ్యమంగా ఉపయోగపడుతోంది. దానికి కారణం అంతర్జాతీయంగా ఏ దేశంలోనైనా డాలర్‌ను రిజర్వు కరెన్సీగా గుర్తిస్తారు. చరిత్రలో గతంలో ఇటువంటి హోదా బంగారానికి, కొంతవరకు వెండికి చాలా కాలం పాటు ఉండేది. బంగారంతో పోల్చితే స్థిరంగా తమ విలువను నిలబెట్టుకోగలిగిన కొన్ని కరెన్సీలు (అంటే ఆ కరెన్సీలో బంగారం ధర పెరగకుండా స్థిరంగా ఉంటుందన్నమాట) రిజర్వు కరెన్సీ పాత్ర కొంతకాలం పోషించగలిగాయి. రెండో ప్రపంచ యుద్ధం తర్వాత కూడా బ్రెటన్‌వుడ్ వ్యవస్థలో (ఐఎంఎఫ్-ప్రపంచ బ్యాంక్ ఆధిపత్యం ఉన్న వ్యవస్థ) ఇదే పరిస్థితి కొంతకాలం కొనసాగింది. ఐతే అధికారికంగా ప్రస్తుతం డాలర్ విలువ బంగారంతో పోల్చితే అంత స్థిరంగా లేదు. కాని ప్రపంచం లోని సంపన్నులంతా ఇప్పుడు కూడా బంగారం మీద ఎంత నమ్మకాన్ని ఉంచుతారో, డాలర్ మీద కూడా అదే నమ్మకంతో ఉంటారు.
డాలర్‌తో పోల్చితే తక్కిన దేశాల కరెన్సీల విలువలు (మన రూపాయి ఒక ఉదాహరణ) పడిపోతూ వుంటాయి. కాని డాలర్ విలువ ఆ మాదిరిగా పడిపోదు. ఎందువల్ల? డాలర్ విలువ కొద్దిపాటి ఎగుడు దిగుడులకు లోనవుతుంది. కాని మొత్తంగా చూసినప్పుడు పడిపోదు. దానికి కారణం అమెరికాలో వేతనాల స్థాయి పెరగకుండా ఎప్పటికప్పుడు కిందకి తొక్కిపట్టి ఉంచుతారు. ఆ విధంగా ఉంచడానికి కావలసిన మేరకు అక్కడ నిరుద్యోగ సైన్యం తగు మోతాదులో ఉండేలా చూస్తారు. అదే విధంగా మన దేశమూ చేస్తుంది కదా? మరి మన రూపాయి విలువ మాత్రం డాలర్‌తో పోల్చితే ఎందుకు పడిపోతోంది? అమెరికా మూడో ప్రపంచ దేశాల మీద ఐఎంఎఫ్ షరతుల పేరుతోనో, రాజకీయంగా వత్తిడులు తీసుకువచ్చో ఆ దేశాలలో పండించే పంటల ధరలను, ఇతర సహజ వనరుల ధరలను తగ్గించేలా చేస్తుంది. దాని ఫలితంగా డాలర్ విలువ పడిపోకుండా నిలబడుతుంది. కాని ఆ మూడో ప్రపంచ దేశాల కరెన్సీల విలువలు డాలర్‌తో పోల్చితే పడిపోతూ వుంటాయి. ఈ విధంగా డాలర్‌ను దాదాపు బంగారంతో సమానంగా ప్రపంచం లోని కుబేరులందరూ పరిగణిస్తున్నప్పుడు అమెరికా ఎప్పటికీ తరగని ఒక బంగారపు గనిమీద ఉన్నట్టే లెక్క. తన కరెన్సీ విలువను తగ్గించకుండానే అమెరికా తన బడ్జెట్ లోటును (డాలర్లను అదనంగా ముద్రించడం ద్వారా) భర్తీ చేసుకోవచ్చు. ఇక్కడ ఒక విషయం చెప్పాలి. ప్రపంచ సంపదను కేవలం డాలర్లలోనే దాచుకోరు. యూరో, పౌండ్-స్టెర్లింగ్, యెన్ వంటి కరెన్సీలలోనూ దాచుకుంటారు. దానికి కారణం ఆ కరెన్సీల దేశాలు తమ కరెన్సీ విలువ డాలర్ తో పోల్చితే పడిపోకుండా ఉండే విధంగా చర్యలు తీసుకుంటాయి (అవి కూడా సామ్రాజ్యవాద దేశాలే). మొత్తంగా డాలర్‌ను ఒక ప్రమాణంగా ఆ దేశాలు కూడా పరిగణించడంతో అమెరికా తన లోటు బడ్జెట్‌ను ఏ ఇబ్బందీ లేకుండానే భర్తీ చేసుకునే సదుపాయాన్ని పొందింది.
ఐతే, ఇక్కడ ఒక ప్రశ్న తలెత్తుతుంది. అసలు అమెరికాలో బడ్జెట్‌లో, అంతర్జాతీయ వాణిజ్యంలో లోటు ఎందుకు ఏర్పడుతుంది? మొత్తం పెట్టుబడిదారీ వ్యవస్థ చరిత్రను పరిశీలిస్తే, ఏ దేశం అయితే పెట్టుబడిదారీ వ్యవస్థకు నాయకత్వ పాత్ర పోషిస్తుందో, ఆ దేశం తక్కిన పెట్టుబడిదారీ దేశాలకు తన దేశ మార్కెట్‌లో ప్రవేశించడానికి అవకాశం కల్పిస్తుంది. ఆ విధంగా వారి లాభాపేక్షకు వీలు కల్పిస్తుంది. అలా వీలు కల్పించడం ద్వారా తన నాయకత్వ పాత్రను నిలుపుకోగలుగుతుంది. అప్పుడు ఆ యా దేశాలనుండి పెద్ద ఎత్తున వచ్చిపడే సరుకుల కారణంగా నాయకత్వ స్థానంలో ఉండే దేశానికి వాణిజ్య లోటు ఏర్పడుతుంది. బ్రిటన్ పెట్టుబడిదారీ ప్రపంచానికి నాయకుడుగా ఉన్న కాలంలో యూరప్ ఖండంలోని తక్కిన పెట్టుబడిదారీ దేశాలతోను, అమెరికా తోను నడిపే వాణిజ్యంలో ఎప్పుడూ లోటు ఏర్పడుతూనే వుండేది. ఆ లోటును పూడ్చుకోడానికి బ్రిటన్ తన వలసలలో ఉన్న బంగారం నిల్వలను, విదేశీ మారకపు నిల్వలను కొల్లగొట్టింది. పాలనా వ్యయం పేరుతో రకరకాల రూపాలలో ఆ సంపదను కాజేసింది. దానికి తోడు, వలస దేశాలలో ఉన్న స్థానిక పరిశ్రమలను దెబ్బ తీసే విధంగా తన దేశంలోని ఉత్పత్తులను వలస దేశాలలో కుమ్మరించింది. ఇదెంతదాకా పోయిందంటే బ్రిటన్‌కు వాణిజ్యలోటు అంతా భర్తీ అయిపోవడమేగాక, మిగులు కూడా పోగైంది. ఆ మిగులును పెట్టుబడిగా యూరప్ దేశాలకు, తెల్లవారు ఎక్కడెక్కడ ప్రాంతాలను స్వాధీనం చేసుకుంటూ వచ్చారో, ఆ ప్రాంతాలకు ఎగుమతి చేసింది.ఇప్పుడు అమెరికా అదే మోతాదులో మూడో ప్రపంచ దేశాల నుండి కొల్లగొట్టడం సాధ్యం కాదు. ఆ యా దేశాలలోని స్థానిక పరిశ్రమలను దెబ్బ తీయడమూ అదే మోతాదులో సాధ్యపడదు. అందుచేత పెద్ద స్థాయిలో వాణిజ్య లోటును కొనసాగించి ఆ లోటును భర్తీ చేయడానికి డాలర్లను అదనంగా ముద్రించడం తన వ్యూహంగా అమలు చేస్తోంది. ఈ వ్యూహం విజయవంతంగా అమలు కావాలంటే పెట్టుబడిదారీ ప్రపంచంలో డాలర్ ఆధిపత్యం కొనసాగడం చాలా కీలకం అవుతుంది. అలా అమెరికా ఆధిపత్యం కొనసాగడం మీద అమెరికా లోపల సాగే ఆర్థిక కార్యకలాపాలు కూడా ఆధారపడి వుంటాయి. మామూలుగా ఏ దేశం అయినా తన దేశీయ డిమాండ్ ను పెంచడానికి ప్రభుత్వ వ్యయాన్ని పెంచడం ఇప్పటి పరిస్థితులలో సాధ్యం కాదు. ఐఎంఎఫ్, ప్రపంచ బ్యాంక్ విధించే షరతుల వలన తన బడ్జెట్ లోటును పెంచడం గాని, కార్పొరేట్ల మీద అదనపు పన్నులు విధించడం గాని ఒక పరిమితిని దాటి సాధ్యపడదు. కాని అటువంటి పరిమితులు ఏవీ అమెరికా విషయంలో వర్తించవు. డాలర్ ఆధిపత్యమే దీనికి కారణం. డాలర్ దాదాపు బంగారంతో సమానం అని పరిగణించే పరిస్థితి ఉన్నందున అమెరికా నుండి పెట్టుబడులు ఇతర దేశాలకు పెద్ద ఎత్తున తరలిపోయే ప్రమాదం ఉండదు. అందుచేత అమెరికా ఎంత వ్యయం చేస్తుందో దానిని బట్టే మొత్తం పెట్టుబడిదారీ ప్రపంచపు ఆర్థిక కార్యకలాపాలన్నీ సాగుతాయి. దానిని బట్టే ప్రపంచ పెట్టుబడిదారీ వ్యవస్థలో ఉపాధి కల్పన ఉంటుంది.
ఒకవేళ డాలర్ అంతర్జాతీయ రిజర్వు కరెన్సీగా లేదు అనుకోండి. అప్పుడు పరిస్థితి ఏవిధంగా ఉంటుంది? తన విదేశీ వాణిజ్య లోటును భర్తీ చేసుకోడానికి అమెరికా డాలర్ విలువను తగ్గించుకోవలసి వస్తుంది. అలా తగ్గించుకోవడం వలన ఫలితం రావాలంటే, దేశంలోని కార్మికుల నిజవేతనాలు పెరగకుండా నియంత్రించాలి. అలా నియంత్రించినప్పుడు కార్మికవర్గం ప్రతిఘటించకుండా వుండాలంటే, వారికి పోటీగా రిజర్వు సైన్యం (అంటే నిరుద్యోగం) బాగా పెరగాలి. ఇంత చేసినా, తక్కిన పెట్టుబడిదారీ దేశాల నుండి వాణిజ్య పోటీని ఎదుర్కోవడం తప్పదు. అంటే, డాలర్ గనుక అంతర్జాతీయ రిజర్వు కరెన్సీగా లేకపోతే అమెరికా పెట్టుబడిదారీ ప్రపంచానికి నాయకత్వ స్థానంలో ఉండడం సాధ్యం కాదు. పైగా తక్కిన సంపన్న పెట్టుబడిదారీ దేశాలతో పీకలు తెగ్గోసుకునే వాణిజ్య పోటీలో దిగబడవలసి వచ్చేది. పైగా అమెరికాలో నిరుద్యోగం పెరుగుతున్నకొద్దీ పెట్టుబడిదారీ ప్రపంచంలో కొనుగోలుశక్తి పరిమితం అయిపోయి, ఆర్థిక కార్యకాలపాల స్థాయి అంతకంతకూ తగ్గిపోతూ వుంటుంది. ప్రభుత్వాలు అటువంటి స్థితిలో జోక్యం చేసుకోడానికి వీలు లేకుండా అంతర్జాతీయ ద్రవ్య పెట్టుబడి విధించిన షరతులు ఎటుదిరిగీ ఉండనే వున్నాయి. దీనిని బట్టి డాలర్ ఆధిపత్యం కొనసాగడం అనేది కేవలం అమెరికాకే గాక, యావత్తు పెట్టుబడిదారీ ప్రపంచానికీ ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది అనేది స్పష్టం అవుతుంది. అదే సమయంలో ఈ ఆధిపత్యం సామ్రాజ్యవాద పెత్తనాన్ని నిలుపుకోడానికి కూడా తోడ్పడుతుంది.
అమెరికన్ డాలర్ అంతర్జాతీయ రిజర్వు కరెన్సీ మాత్రమే కాదు. అంతర్జాతీయంగా చెలామణీలో ఉన్న కరెన్సీ కూడా. వాస్తవానికి ఆ విధంగా అంతర్జాతీయంగా చెలామణీలో లేకపోతే అది అంతర్జాతీయ రిజర్వు కరెన్సీ స్థానాన్ని పొందగలిగేది కాదు. ఇప్పుడు ఒక దేశం మరొక దేశంతో వ్యాపారం చేయాలంటే డాలర్లు కావాలి. అప్పుడు ఆ మూడో ప్రపంచ దేశాలలో డిమాండ్ తగ్గుతుంది. తాము ఉత్పత్తి చేసే ముడిసరుకును ఆ దేశాలు అనివార్యంగా సామ్రాజ్యవాద వేశాలకు ఎగుమతి చేయవలసిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. ద్రవ్యోల్బణం ఏర్పడింది గనుక ఆ ముడిసరుకు ధర డాలర్ లలో లెక్కించినప్పుడు అంతకు ముందు ఉన్న రేటుకే సామ్రాజ్యవాద దేశాలకు లభిస్తుంది. డాలర్ గనుక అంతర్జాతీయ కరెన్సీగా లేకపోతే మూడో ప్రపంచ దేశాలకు వాణిజ్యంలో డాలర్ల అవసరం ఉండదు. అప్పుడు జరిగే అంతర్జాతీయ వ్యాపారంలో ఆ దేశాలు నష్టపోవు. ఆ విధంగా డాలర్ ఆధిపత్యం సామ్రాజ్యవాద దోపిడీకి పునాదిగా వర్తమాన ప్రపంచంలో ఉపయోగపడుతోంది. ఐతే, ఇప్పుడు డాలర్ ఆధిపత్యం సవాలునెదుర్కుంటోంది. ఆ యా దేశాలు తమ తమ స్వంత కరెన్సీలలోనే ఉభయత్రా అంగీకారంతో వ్యాపారం చేసుకోడానికి ఒప్పందాలు కుదుర్చుకుంటున్నాయి. బ్రిక్స్ దేశాల నడుమ సాగుతున్న వాణిజ్య ఒప్పందాలు అటువంటివే. సంపన్న పశ్చిమ దేశాలు విధించిన ఆంక్షలను ఎదుర్కొంటున్న దేశాలన్నీ ఈ పద్ధతికే మొగ్గు చూపుతున్నాయి. దీని వలన వెంటనే డాలర్ ఆధిపత్యం దెబ్బతినిపోయే పరిస్థితి లేదు కాని, దాని ఆధిపత్యం బలహీనపడే క్రమం మొదలైందని చెప్పవచ్చు.

మెడ పై నల్లటి గీతలు ఆరోగ్యం డేంజర్ లో పడ్డట్టే...

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

శరీరంలోని ఈ భాగాల్లో వాపు ఉంటే అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయకండి..

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

వెల్లుల్లి నీరు ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదంటే?

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

క్యాన్సర్ పేషెంట్ల మానసిక వేదన ఎలా ఉంటుందో తెలుసా?

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

విడాకులకు కారణాలేమిటి

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

విడాకులు ఓ ప్రపంచ సమస్య

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

భారత్‌లో విడాకుల పర్వాలు

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

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

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

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

ఆ మూడు రోగాలు.. ప్రాణాలు తీసేస్తున్నాయి

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

ఈ పండ్లు తింటే కంటిచూపు రెట్టింపు అవుతుంది

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

స్నానానికి వేడి నీరు మంచిదేనా

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

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

ఇంగువతో కూడా బరువు తగ్గొచ్చు..

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

తొలి తరం వైద్యురాలు

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

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

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

టూత్ బ్రష్‌లను టాయిలెట్

రూమ్‌లో పెడుతున్నారా..!

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

తలనొప్పి తీవ్రంగా వేధిస్తోందా?

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

వింటర్‌లో హనీమూన్ ప్లాన్ చేస్తున్నారా...

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

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

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

టాటా నుంచి మరో 4 ఈవీ కార్లు..

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

ఇలా చేస్తే 7 రోజుల్లోనే తెల్లగా అవుతారు?

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

కార్తీక మాసంలో

ఈ శివాలయాలను సందర్శించాల్సిందే...

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

డయాబెటిస్ ఉన్నవాళ్లు

ఈ నీళ్లు రోజూ తాగితే..!

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

వైద్య చరిత్రలో సంచలనం..

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

బాత్రూంలో మొబైల్ యూజ్ చేస్తున్నారా..

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

ఆస్తమాకి శాశ్వత పరిష్కారం పప్పు..

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

ఉపవాసం ఉండగా కాఫీ తాగవచ్చా?

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

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

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

ఎక్కిళ్ళు ఈజీగా తగ్గే సింపుల్ టిప్స్?

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

మధుమేహం బాధితులు ఖర్జూరం తీసుకోవచ్చా

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

వాపు కనిపిస్తే నిర్లక్ష్యం చెయ్యొద్దు

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

మొతాదుకు మించి మాంసం తింటే కలిగే నష్టాలివే..

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

పళ్ళు ముత్యాల్లా మెరిసిపోవాలంటే వారానికి ఒకసారి ఇలా చేయాల్సిందే

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

పళ్ళు ముత్యాల్లా మెరిసిపోవాలంటే వారానికి ఒకసారి ఇలా చేయాల్సిందే

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

ఉపవాసం ఉండగా కాఫీ తాగవచ్చా

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

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

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

ఎక్కిళ్ళు ఈజీగా తగ్గే సింపుల్ టిప్స్?

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

మధుమేహం బాధితులు ఖర్జూరం తీసుకోవచ్చా

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

వాపు కనిపిస్తే నిర్లక్ష్యం చెయ్యొద్దు

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

మొతాదుకు మించి మాంసం తింటే కలిగే నష్టాలివే..

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

హక్కులకు నోచుకోని పోలీసు వ్యవస్థ

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

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

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

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

చపాతీని నేరుగా గ్యాస్ మీద కాలుస్తున్నారా

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

పచ్చి అరటిపండ్ల ప్రయోజనాలు!

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

షుగర్ పేషెంట్లు జామకాయలు తింటే ఏమవుతుంది!

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

కూరగాయలతో కోడిగుడ్డును వండ వచ్చా..

మనం ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి ఎన్నో ఆహార పదార్థాలను తింటూ ఉంటాము. అందులో ముఖ్యంగా కూరగాయలు, కోడిగుడ్లు, మాంసం, పాలు వంటివి తరచూ మనం భుజిస్తూనే ఉంటాము. అయితే వీటన్నిటిని ఎలా పడితే అలా తినడం వల్ల మన ఆరోగ్యానికి హానికరం కలుగుతుందని వైద్యులు సూచిస్తూ ఉన్నారు. ముఖ్యంగా కోడిగుడ్డును ఏవైనా కూరగాయలతో కలిపి తిన్నట్లు అయితే చాలా ప్రమాదమని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. మనం ప్రతిరోజు మన పనులను చక్కగా చేసుకోవాలి అంటే కచ్చితంగా మనకి ఆహారం అవసరమే. అయితే ఆహారంలో ఎన్నో పోషకాలు, విటమిన్లు సైతం కలిగి ఉంటాయి అందుచేతనే వాటిని వేరే పదార్థాలతో కలిపి తింటే వాటి రుచి నశించడమే కాకుండా జీర్ణవ్యవస్థకు విరుద్ధంగా తయారవుతాయి. ఇది తాజాగా ఒక అధ్యయనంలో వెలుగడం జరిగింది. పరిశోధకులు కొంతమంది వ్యక్తుల మీద ఇలాంటి ప్రయోగం జరిగినట్లుగా వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. అయితే కోడి గుడ్డును ఇతర కూరగాయలతో కలిపి తినడం వల్ల ఆ వ్యక్తుల యొక్క జీర్ణ వ్యవస్థ చాలా బలహీనంగా కావడం జరిగిందని తెలియజేశారు. అయితే పొట్లకాయ కోడిగుడ్డును కలిపి తినడం వల్ల చాలా ప్రమాదం జరిగిందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. వాస్తవానికి పొట్లకాయలు ఎక్కువ శాతం నీరు, ఫైబర్, అధికంగా ఉంటుంది ఇందులో కొద్ది మొత్తంలోని ప్రోటీన్లు పిండి పదార్థాలు కూడా ఉంటాయి. చాలామంది ఇయర్ ఫోన్స్ సౌండ్ ఎక్కువగా పెట్టుకునే పాటలు విని విని వినికిడి సమస్యలు తెచ్చుకుఅయితే వీటిని ఎక్కువగా ఉపయోగించడం వల్ల వినికిడి సమస్యలు వస్తాయి అని తెలిసి కూడా చాలా మంది వాటిని అలాగే ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. వీటిని ఉపయోగించడం వల్ల అనేక రకాల సమస్యలు వస్తాయి అంటున్నారు వైద్యులు. చాలామంది ఇయర్ ఫోన్స్ సౌండ్ ఎక్కువగా పెట్టుకునే పాటలు విని విని వినికిడి సమస్యలు తెచ్చుకుకార్బోహైడ్రేట్లు పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే విటమిన్ సి, బీ లు ఉంటాయి. ముందుగా సిద్ధం చేసి పెట్టుకున్న అల్లం రసంలో ఒక టేబుల్ స్పూన్ కొబ్బరి నూనె యాడ్ చేయాలి. అలాగే మీరు తరచుగా ఎంత అయితే టూత్ పేస్ట్ ఉపయోగిస్తారో అంత టూత్ పేస్ట్ ని అందులో కలపాలి. ఈ మూడు ఇంగ్రిడియంట్స్ తో అద్భుతమైన హోమ్ రెమిడి తయారైనట్లే. ఇది వారానికి ఒకసారి అప్లై చేస్తే చాలు అద్భుతమైన ఫలితాలు ఉంటాయి. మీ పళ్ళ ఎనామిల్ పాడిపోయిన చిగుళ్ళు బాగా అవుతాయి. పళ్ళు తెల్లగా ఆరోగ్యంగా దృఢంగా ఉంటాయి.. మరొక రెమిడి విషయానికి వస్తే.. ఒక చిన్న బౌల్ తీసుకొని అందులో ఒక టేబుల్ స్పూన్ వరకు బియ్యప్పిండిని వేసుకోవాలి. తర్వాత అందులో ఒక స్పూన్ వరకు నిమ్మరసాన్ని యాడ్ చేయాలి. మన పళ్ళపై ఉండే గారని బాగా క్లీన్ చేస్తుంది. అలాగే చిగుళ్ళ నుంచి రక్తం కారే సమస్య పోతుంది. చిగుళ్ళు గట్టిపడతాయి. పళ్ళు తెల్లగా మెరుస్తాయి. నిమ్మరసంతో అలాగే నోటి దుర్వాసనను పోగొట్టడానికి కూడా నిమ్మరసం చాలా బాగా పనిచేస్తుంది. ఇప్పుడు ఇందులో కొంచెం సాల్ట్ ఆడ్ చేసుకోవాలి. అంటే ఒక చిటికెడు సాల్ట్ వేసుకోవాలి. ఇప్పుడు అందులోనే ఒక స్పూన్ వరకు కొబ్బరి నూనెను యాడ్ చేయాలి. అలాగే కొబ్బరి నూనె కూడా మన నోటిని చాలా బాగా శుభ్రం చేస్తుంది. నోటి దుర్వాసనను పోగొడుతుంది. ఇప్పుడు ఇందులో మీరు రెగ్యులర్గా వాడే పేస్ట్ ని కొంచెం యాడ్ చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని కూడా వారానికి ఒకసారి ఉపయోగిస్తే సరిపోతుంది.

ఆస్తమాకి శాశ్వత పరిష్కారం పప్పు..

ఉబ్బసం లేదా ఆస్తమా అనేది ఒక తీవ్రమైన శ్వాసకోస వ్యాధి. ఇది దీర్ఘకాలంగా మనిషికి ఊపిరి అందకుండా చేస్తుంది. ఇది పిల్లలోనూ, పెద్దవారిలోనూ కనిపిస్తుంది. అయితే ఇద్దరిలోనూ కారణాలు వేరువేరుగా ఉంటాయి. ఈ వ్యాధి ప్రధాన లక్షణం ఆయాసం ఎక్కువగా రావడం. ఈ వ్యాధి కారణంగా శ్వాస నాళాలు సంకోచించి వాపు మూలంగా శ్లేష్మం ఎక్కువగా తయారయ్యి ఊపిరిని అడ్డకుంటాయి. అయితే ఇలా జరగడానికి సాధారణంగా వతావరణంలోని అలర్జీ కలిగించే పదార్థాలు కారణంగా చెప్పవచ్చు. పొగాకు, చల్లని గాలి, సుగంధాలు, పెంపుడు జంతువుల ధూళి, వ్యాయామం, మానసిక ఆందోళన మొదలైనవి ఇందుకు ప్రధాన కారణాలు. పిల్లల్లో జలుబు వంటి వైరస్ వ్యాధులు ప్రధాన కారణం. ఈ విధమైన శ్వాస నాళాల సంకోచం వల్ల పిల్లి కూతలు, ఆయాసం, ఛాతి పట్టినట్టుగా ఉండడం మరియు దగ్గు వస్తాయి. శ్వాస నాళాల వ్యాకోచాన్ని కలిగించే మందులు సాధారణంగా మంచి ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తాయి. అయితే తగినట్టుగానే తగ్గి మరలా వచ్చేయడం ఉబ్బసం యొక్క ప్రధాన లక్షణం.

మహిళలు ఇవి తింటే ఆరోగ్యం.!

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

అతి మూత్రం సమస్యలా?

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

అష్టమ బ్రహ్మోత్సవముల మూడవ రోజు

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ ఏప్రిల్ 29 శ్రీ సూర్య ధన్వంతరి దేవాలయమ, చింతకుంట చెరువు దగ్గర, జగిత్యాలలో అష్టమ బ్రహ్మోత్సవములు మూడవ రోజు ఉదయం 5 గంటలకు సుప్రభాత సేవ, 9.30 ని.లకు స్నపన తిరుమంజనం, అవభృత స్నానం, 11 గ. లకు ఆరోగ్య హోమము, పూర్ణాహుతి, బ్నుత్విక్ సన్మానం, మహ దాశీర్వచనము, 12 గ. లకు అన్న ప్రసాదం, 6 గ. లకు ఊం జల్ సేవ, యిట్టి కార్యక్రమాలు ఆలయ అర్చకులు శ్రీ రామానుజ ఆచార్య ప్రణయ్ కుమార్, నరేష్ మరియు శ్రీ హరి పర్యవేక్షణలో జరిగినాయి. ఈ కార్యక్రమము నందు దేవాలయ ట్రస్ట్ ఫౌండర్ ఒ 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 కార్యదర్షి భారతాల రాజసాగర్- గీత, వడ్ల కొండ శ్రీనివాస్ -అర్చన, భూమేష్ దంపతులు,గుండేటి ధనుంజయ, ఇ=. రాజగోపాల్, ఆడెపు శ్రీనివాస్, చెన్నూరి శ్రీధర్, సింహాద్రి, తాటిపల్లి ప్రవీణ్ కుమార్,అన్నపూర్ణ, సంధ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పదవ తరగతి ఫలితాల్లో ఇల్లంతకుంట విద్యార్థుల ప్రభంజనం

ఇల్లందకుంట ఏప్రిల్ 29 ఇంద్రప్రభ: బుధవారం రోజున పదవ తరగతి ఫలితాలు వెల్లడించడం జరిగినది. ఇందులో భాగంగా ఇల్లందకుంట మండల కేంద్రంలోని జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల ఇల్లందకుంట లో చదువుతున్న 47 మంది విద్యార్థులకు గాను 47 మంది విద్యార్థులు ఉత్తీర్ణత సాధించడం జరిగినది. పాఠశాల నుండి తిప్పరపోయిన రితీష్ 538 మార్కులతో ప్రథమ స్థానం, కొల్లూరు సిరి 535 మార్కులతో ద్వితీయ స్థానం, ఇల్లందుల అభిరామ్ 534 మార్కులతో తృతీయ స్థానం సాధించడం జరిగినది. పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు తస్మిన్ నజ్మీన్ మాట్లాడుతూ ఇల్లందకుంట మండలంలో జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల ఇల్లందకుంట మండల స్థాయిలో ద్వితీయ స్థానాన్ని పొందడం జరిగినది. జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో ఇల్లందకుంట పాఠశాల ప్రథమ స్థానం సాధించడం జరిగినది. మండలంలో పాఠశాలలో చదువుతున్నటువంటి 47 మంది విద్యార్థులకు గాను 47 మంది విద్యార్థులు ఉత్తీర్ణత సాధించడం చాలా సంతోషంగా ఉందని, పాఠశాల నుండి 100% ఉత్తీర్ణత సాధించడానికి గల కారణమైన పాఠశాల ఉపాధ్యాయులందరికీ మరియు విద్యార్థులందరికీ ధన్యవాదాలు తెలిపారు. పాఠశాల నుండి ప్రథమ స్థానం ద్వితీయ స్థానం మరియు తృతీయ స్థానం సాధించినటువంటి విద్యార్థులకు పుష్పగుచ్ఛమిచ్చి అభినందించడం జరిగినది. ఇలాగే పాఠశాలకు వచ్చే విద్యా సంవత్సరంలో కూడా 100% ఉత్తీర్ణత సాధిస్తామని అలాగే అడ్మిషన్స్ కూడా ఎక్కువగా సేకరించి పాఠశాలని మండలంలో ముందంజగా నిలబెడతామని తెలిపారు. ఇట్టి కార్యక్రమంలో పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు తస్లీమ్ నజ్మీన్ మండల విద్యాధికారి కొర్ర రాములు, పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు కె. జయప్రకాష్, సిహెచ్. వేణు, కే. శంకర్, కే. సత్యం, ఎం. సమిరెడ్డి, సిహెచ్. కౌసల్య, జి. అన్నపూర్ణ, సిహెచ్. రామకృష్ణ, ఏ. సురేష్, ఎం. ఐలయ్య, డి. ఉమాదేవి, ఆర్. దేవేందర్, డి. పరమేశ్వర్, వనిత, స్రవంతి, విశ్వతేజలు పాల్గొని విద్యార్థులను అభినందించడం జరిగినది.

ఐకేపీ సెంటర్ ను ప్రారంభించిన జమ్మికుంట వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ నల్లగొని సతీష్ గౌడ్

వీణ వంక ఏప్రిల్ 29 ఇంద్రప్రభ: వీణవంక మండలం లోని ఎలాబాక గ్రామం లో ఐకెపి సెంటర్ ను ప్రారంభించిన జమ్మికుంట వ్యవసాయ మార్కెట్ డైరెక్టర్ నల్లగోని సతీష్ గౌడ్. రైతులను ఉద్దేశించి వారు మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రైతు ప్రభుత్వం రైతులకు ఉచిత కరెంటు, రుణ మాఫీ, రైతులకు బోనస్, రైతు భరోసా, ఇలా ఎన్నో కార్యక్రమాలు రైతు లకోసం పాటుపడుతున్న ప్రభుత్వం, రైతు బాగుంటే దేశం బాగుంట్టుంది అని కోరుకునే ప్రభుత్వం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమం లో గ్రామ సర్పంచ్ నల్లగోని సరోజన రాజారాం, తోకల సంపత్ రెడ్డి, మడ కొండల్ రెడ్డి, చింతల్ తిరుపతిరెడ్డి, హమాలి సంఘ పెద్ద మనుషులు,పిల్లి రవి యాదవ్ సిఐటియు హమాలి యూనియన్, జిల్లా అధ్యక్షులు, నల్లగొని అభిలాష్, రైతులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సీజన్ ప్రకారం ఆహారం తీసుకుంటే మంచిది

భారతదేశంలో ఏడాది పొడవునా వాతావరణం ఏకరీతిగా ఉండదు. ఇది కాలానుగుణంగా మారుతుంది. అదేవిధంగా భారతదేశంలో వేసవి, రుతుపవనాలు, శీతాకాలం, శరదృతువు లేదా వసంతకాలం అనే నాలుగు రుతువులు ఉన్నాయి. రుతువులు మారుతున్న కొద్దీ మన శరీరంలోని జీవక్రియలు దానికి అనుగుణంగా మారుతూ ఉంటాయి. అదే కారణంతో, వాతావరణం మారినప్పుడు, మన ఆరోగ్యం కూడా మారుతుంది. ఎందుకంటే, వాతావరణంలో వచ్చే మార్పుకు మన శరీరం తక్షణమే అలవాటుపడటం అసాధ్యం. కాబట్టి ఈ సమయాల్లో మన ఆహారం ఎలా ఉండాలో తెలుసుకోవడం ముఖ్యం. కాబట్టి సీజన్‌ను బట్టి మన ఆహారం ఎలా ఉండాలో ఇక్కడ చెప్పాము.వేసవి సమయం: సాధారణంగా ఫిబ్రవరి, మార్చి, ఏప్రిల్ మరియు మే నాలుగు నెలలు వాతావరణంలో గాలి వెచ్చగా ఉంటుంది. అందుకే ఈ కాలాన్ని వేసవి కాలం అంటారు. ఈ నెలల్లో, సౌర అంటే సూర్యకిరణాలు భారతదేశంలో సమాంతరంగా ఉంటాయి. కాబట్టి మన దేశం ఈ వేడి వాతావరణాన్ని అనుభవిస్తుంది.అలాగే ఈ వేసవిలో పాటించాల్సిన ఆహారం గురించి చెప్పాలంటే, ఈ సమయంలో మనం ఎక్కువగా నీరు త్రాగాలి. నీరు మన శరీరం నుండి విషాన్ని తొలగిస్తుంది.అలాగే ఈ సీజన్‌లో చెరుకు రసం, నిమ్మరసం తాగాలి. రోజు ఇంటి నుంచి బయటకు వెళ్లే ముందు మజ్జిగ తాగడం మంచిది. మామిడి, జాక్‌ఫ్రూట్, పుచ్చకాయ వంటి కొన్ని పండ్లు వేసవిలో లభించే సీజనల్ పండ్లు. వేసవి రోజులలో ఇవన్నీ తినడం వల్ల మీ ఆరోగ్యం బాగా ఉంటుంది.వర్షాకాలం: మనకు నాలుగు నెలల వర్షాలు ఉన్నాయి:

వేములవాడ నియోజకవర్గ యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు న్యాత నవీన్ ఆధ్వర్యంలో టిడబ్ల్యూజేఎఫ్ ప్రెస్ కార్యవర్గ సభ్యులకు ఘన సన్మానం

వేములవాడ, ఏప్రిల్ 29, ఇంద్రప్రభ : టీడబ్ల్యూజే ఫ్ వేములవాడ ప్రెస్ క్లబ్ నూతన కార్యవర్గం ఎన్నికైన సందర్భంగా సోమవారం యూత్ కాంగ్రెస్ నాయకులు వారిని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి అభినందనలు తెలిపారు. వేములవాడ నియోజకవర్గ యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు న్యాత నవీన్ ఆధ్వర్యంలో టి డబ్ల్యూ జే ఎఫ్ ప్రెస్ క్లబ్‌కు నూతనంగా ఎన్నికైన అధ్యక్షులు, ఇతర కార్యవర్గ సభ్యులను శాలువాలతో ఘనంగా సత్కరించారు. ఇటీవల జరిగిన ఎన్నికల్లో అధ్యక్షుడిగా ఎన్నికైన బొప్ప బిక్షపతి ప్రధాన కార్యదర్శిగా గెలుపొందిన గొల్లపల్లి వేణు, ఉపాధ్యక్షులుగా కవ్వాల సురేందర్, కోశాధికారి సాహిద్ పాషా , సహాయ కార్యదర్శి మోటం సంజీవ్ చిర్రం ప్రసాద్ లను యూత్ కాంగ్రెస్ బృందం ప్రత్యేకంగా శుభాకాంక్షలు లను తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా న్యాత నవీన్ మాట్లాడుతూ.. వేములవాడ నియోజకవర్గంలోని ప్రజా సమస్యలను నిష్పక్షపాతంగా వెలుగులోకి తీసుకురావడంలో జర్నలిస్టులు ఎల్లప్పుడూ ముందుంటారని కొనియాడారు. నూతనంగా ఎన్నికైన ప్రెస్ క్లబ్ బృందం పాత్రికేయుల సంక్షేమంతో పాటు, పట్టణ అభివృద్ధికి తమ కలం ద్వారా సహకారం అందించాలని కోరారు. ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థలో మీడియా పాత్ర కీలకమని, ప్రజా సమస్యల పరిష్కార దిశగా యూత్ కాంగ్రెస్ ఎల్లప్పుడూ మీడియాకు అండగా ఉంటుందని పేర్కొన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో వేములవాడ నియోజకవర్గ యూత్ కాంగ్రెస్ జనరల్ సెక్రెటరీ ఎన్నారం సాగర్, అర్బన్ యూత్ కాంగ్రెస్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ బొమ్మ తిరుపతి, పట్టణ ముస్లిం కమిటీ సెక్రటరీ సాహెద్ పాషా, శ్రీనివాస్, మ్యాదరీ సన్నీ, తదితర యూత్ కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారుద

లయన్స్ క్లబ్ ప్రధాన కార్యదర్శిగా జ్యోతి ఎన్నిక

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ ఏప్రిల్ 29 జగిత్యాల జిల్లా లయన్స్ క్లబ్ ప్రధాన కార్యదర్శిగా మున్సిపల్ మాజీ చైర్మన్ లయన్ అడువాల జ్యోతి లక్ష్మణ్ ఎన్నిక కావడం సందర్భంగా అభినందనలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి.సమాజ సేవలో సుదీర్ఘ అనుభవం కలిగిన ఆమె ఈ బాధ్యతలు చేపట్టడం క్లబ్ కార్యకలాపాలకు కొత్త దిశను తీసుకువస్తుందని పలువురు పేర్కొన్నారు. ప్రజలకు చేరువగా సేవా కార్యక్రమాలను మరింత విస్తరించగల సామర్థ్యం ఆమెకు ఉందని తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా వివిధ వర్గాల ప్రతినిధులు, నాయకులు ఆమెకు శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ, జిల్లా వ్యాప్తంగా సేవా కార్యక్రమాలను మరింత ప్రభావవంతంగా అమలు చేస్తారని నమ్మకం వ్యక్తం చేశారు.

ఎల్లమ్మ పట్నాలు

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ ఏప్రిల్ 29 జగిత్యాల పట్టణంలో పుల్ల రేణుక ఎల్లమ్మ పట్నాలు బోనాలు జాతర మహోత్సవ కార్యక్రమానికి హాజరై ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన బిజెపి జగిత్యాల నియోజకవర్గం ఇంచార్జ్ ఐతీ. బోగ శ్రావణిఈ కార్యక్రమంలో పుల్ల హరీష్-సుమలత,పుల్ల గట్టయ్య,బండారి మల్లేశం,ముద్దం నాగరాజు, కాశెట్టి తిరుపతి, జున్ను రాజేందర్, మీరుపిత్తుల మధు,పుల్ల రాజేందర్,పవన్ సింగ్,గంగరాజం కురుమ సంఘం సభ్యులు మరియు మహిళలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

2026 ఫలితాల్లో ప్రగతి హైస్కూల్ విద్యార్థుల ప్రతిభా ప్రదర్శన మండల టాపర్‌గా చిలుక సహస్ర

:550 పైగా మార్కులు సాధించిన విద్యార్థులు 20 మంది

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ ఏప్రిల్ 29: బుధవారం విడుదలైన ఎస్ఎస్‌సీ--2026 పదోతరగతి ఫలితాల్లో రాయికల్ పట్టణ కేంద్రంలోని ప్రగతి ఉన్నత పాఠశాల విద్యార్థులు రికార్డు స్థాయి ఫలితాలు సాధించి ప్రతిభ చాటుకున్నారు. పాఠశాల విద్యార్థిని చిలుక సహస్ర 575 మార్కులు సాధించి రాయికల్ మండల టాపర్‌గా నిలిచింది.అల్లకొండ సాయిరాం 572 మార్కులు, బిట్ల శ్రావ్య 571 మార్కులు, బందారపు హాశ్విక 570 మార్కులు సాధించి అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనబరిచారు. మొత్తం 20 మంది విద్యార్థులు 550కు పైగా మార్కులు సాధించగా, 63 మంది విద్యార్థులు 500కు పైగా మార్కులు సాధించి పాఠశాల ఘనతను చాటారు.ఈ ఏడాది కూడా పాఠశాల వంద శాతం ఉత్తీర్ణత సాధించిందని ప్రిన్సిపాల్ బాలె శేఖర్ తెలిపారు. విద్యార్థుల కృషి, ఉపాధ్యాయుల అంకితభావం, తల్లిదండ్రుల సహకారమే ఈ విజయానికి కారణమని ఆయన పేర్కొన్నారు.విద్యార్థుల ఈ విశిష్ట విజయంపై పాఠశాల యాజమాన్యం, ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు.

హిందూ ధర్మ రక్షణకై కులాలు, రాజకీయాలకు అతీతంగా హిందువులు ఏకం కావాలి...

హిందూ ధర్మ పరిరక్షణ, వ్యక్తి నిర్మాణం ఆర్.ఎస్.ఎస్. ధ్యేయం...

హిందూసేన వ్యవస్థాపకులు, భగవద్గీత ప్రచారకులు పూజ్య శ్రీశ్రీశ్రీ రాధామనోహర్ దాస్ జీ...

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ ఏప్రిల్ 29 రాయికల్ మండల కేంద్రంలోని శ్రీ సరస్వతీ శిశు మందిరం ఆవరణలో హిందూ సమ్మేళన నిర్వహణ సమితి అధ్యక్షులు ఎనగందుల రమేష్, ప్రధాన కార్యదర్శి దాసరి గంగాధర్ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా హిందూ సమ్మేళనం నిర్వహించబడింది. ఈ కార్యక్రమానికి భగవద్గీత ప్రచారకులు, హిందూసేన వ్యవస్థాపకులు పూజ్య శ్రీశ్రీశ్రీ రాధామనోహర్ దాస్ జీ, ఆర్ఎస్ఎస్ తెలంగాణ ప్రాంత గ్రామ వికాస్ ప్రముఖ్ జిన్న సత్యనారాయణ రెడ్డి, మహిళా వక్త డిగ్రీ కళాశాల అధ్యాపకురాలు మచ్చ జ్యోత్స్న లు ప్రధాన వక్తలుగా హాజరై హిందూ సమాజ ఐక్యతపై పలు కీలక సందేశాలు ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా వక్తలు మాట్లాడుతూ, హిందూ ధర్మ రక్షణ కోసం కులాలు, రాజకీయాలకు అతీతంగా ప్రతి హిందువు ఒకే వేదికపైకి రావాలని, హిందూ ధర్మాన్ని పరిరక్షించే వారినే ఎన్నుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. హిందుత్వం అనేది కేవలం మతపరమైన భావన కాకుండా, మానవాళి శ్రేయస్సు కోరే ప్రపంచంలోనే శ్రేయష్కరమైన ఉన్నత జీవన విధానమని, దేశభక్తి, సేవాభావం, నైతిక విలువలు పెంపొందించుకోవడం ద్వారా సమాజంలో సానుకూల మార్పులు సాధ్యమవుతాయని వివరించారు.దేశంలో హిందూ సంఘటన కోసం ఆర్ఎస్ఎస్ స్థాపించబడిందని, వందేళ్లుగా దేశభక్తి, ధర్మపరిరక్షణ, జాతీయ భావాలు కలిగిన దేశభక్తులను తయారు చేస్తోందని పేర్కొన్నారు. ఇతర సంస్థల, పార్టీల మాదిరిగా సంస్థకు జై, సంస్థలను నడుపుచున్న వారికి జై అంటారని కాని ఆర్.ఎస్.ఎస్ లో మాత్రం వాటికి భిన్నంగా భారత్ మాతాకీ జై అంటారని అన్నారు. ఆర్ఎస్ఎస్ అర్థం కావాలంటే, ఏం చేస్తుందో తెలియాలంటే ఇదొక్క ఉదాహరణ చాలని అన్నారు. పంచపరివర్తన ద్వారా కుటుంబ వ్యవస్థలో మార్పులు తీసుకురావాలని, కుటుంబ విలువలు, సామాజిక సమరసత, స్వదేశీ భావన, పర్యావరణ పరిరక్షణ, పౌర నియమాలు, బాధ్యతలను ప్రతి ఒక్కరూ పాటించాలని సూచించారు. అనైక్యత కారణంగా గతంలో దేశం ఎన్నో విభజనలను ఎదుర్కొందని గుర్తుచేస్తూ, ఇప్పటికైనా హిందువులు ఐక్యంగా ఉండటం అత్యవసరమని అన్నారు. హిందూ అనే పదం ఉత్తమమైన జీవన విధానాన్ని సూచిస్తుందని, వివిధ విశ్వాసాలను కలిగిన విశాల సంస్కృతి హిందూ ధర్మమని వివరించారు.ఈ సందర్భంగా సమాజంలో పెరుగుతున్న కొన్ని సవాళ్లపై కూడా వక్తలు ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. యువతలో మాదక ద్రవ్యాల వినియోగం పెరుగుతుండడం, దాని వల్ల వ్యక్తిగత జీవితం, కుటుంబాలు, సమాజంపై పడుతున్న దుష్ప్రభావాలను వివరించారు. అలాగే లవ్ జిహాద్, ప్రేమ పేరుతో జరిగే మోసపూరిత సంబంధాలు, యువతుల భవిష్యత్తును దెబ్బతీస్తున్నాయని, ప్రాణాంతకంగా మారుతున్నాయని హెచ్చరిస్తూ, జాగ్రత్తగా ఉండాలని సూచించారు. యువతలో చైతన్యం పెంచడం, సంస్కార విలువలను బలపరచడం అవసరమని పేర్కొన్నారు.మహిళల పాత్రపై ప్రత్యేకంగా మాట్లాడిన వక్తలు, కుటుంబం నుంచే సంస్కార మార్పు ప్రారంభమవుతుందని, పిల్లలకు సంస్కృతి, సంప్రదాయాలపై అవగాహన కల్పించడం మహిళల బాధ్యత అని తెలిపారు. అమ్మాయిలు ధైర్యంగా ఉండి, ఎలాంటి పరిస్థితులనైనా ఎదుర్కొనే స్థైర్యం పెంపొందించుకోవాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో భగవద్గీత శ్లోకాల పఠనం, సామూహిక శ్రీ హనుమాన్ చాలీసా పారాయణం, భజనలు, వేదపండితులు మునుగోటి భరత్ శర్మ, మునుగోటి సాయి శర్మలు, మహిళలచే గోపూజ కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. అనంతరం అల్పాహారం, అన్నదానం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో తహసిల్దారు నాగార్జున, ఏఎస్ఐ దేవేందర్ నాయక్, మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ తురగ సౌజన్య శ్రీధర్ రెడ్డి, కల్లెడ చిన్న ధర్మపురి, కూనారపు అనూష-భూమేష్, తోపారపు ప్రశాంతి -సురేష్, వేముల మౌనిక-రాము, పురె శ్రీధర్, గుడికోట ఆలయ చైర్మన్ మచ్చ శ్రీధర్, ఖండ కార్యవాహ్ వేల్పుల స్వామి యాదవ్, జిల్లా గ్రామ వికాస ప్రముఖ్ తోపారపు రవీందర్, డాక్టర్ రాజారెడ్డి, బొమ్మకంటి రాంగోపాల్, నగర కార్యవాహ్ చెంగలి మహేష్, ఖండ సామాజిక సమరసత ప్రముఖ్ ఎద్దండి రాజు, కాయితి గంగాధర్, సామల్ల సతీష్, కుర్మ మల్లారెడ్డి, గన్నవరం గంగాధర్, బోడ్గం మోహన్ రెడ్డి, చంద రమేష్, బస్వరాజ్, మామిడాల లక్ష్మీనారాయణ, గాజెంగి అశోక్, రమేష్, వీరబత్తిని శంకర్, శ్రీగద్దె సుమన్, మంతెన మహేందర్, ఉపాధ్యాయులు చెరుకు మహేశ్వర శర్మ అధ్యాపకులు, కుల సంఘాల పెద్దలు, మహిళలు, యువత, చిన్నారులు, 3200 మంది హిందూ బంధువులు భారీ సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

రాజకీయ లబ్ధికోసం కాంగ్రెస్ పార్టీపై విమర్శలు చేస్తే చూస్తూ ఊరుకోం

- డంప్ యార్డ్ కు, వేస్ట్ ఎనర్జీ ప్లాంట్ కి తేడా తెలుసుకోండి
- వేస్ట్ టు ఎనర్జీ ప్లాంట్ మార్పు చేయాలని మొదటిసారి స్పందించింది కాంగ్రెస్ పార్టీ, మా ఇంచార్జి వొడితల ప్రణవ్ బాబు
- ఎన్నికల కోసం తప్ప ప్రజల మీద ధ్యాస లేదు

హుజరాబాద్ ఏప్రిల్ 29 ఇంద్రప్రభ: వేస్ట్ టు ఎనర్జీ ప్లాంట్ కు, డంపింగ్ యార్డ్ కు తేడా తెలియకుండా, హుజూరాబాద్ ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టిస్తున్నారని కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు సందమల్ల బాబు అన్నారు. రానున్న ఎంపీటీసీ, జెడ్పిటిసి ఎన్నికలలో రాజకీయంగా లబ్ధి పొందడం కొరకు బీజేపీ, బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు కాంగ్రెస్ పార్టీని బదనాం చేయాలని చేస్తున్నారని, వేస్ట్ టు ఎనర్జీ ప్లాంట్ వేరే చోటికి మార్చడానికి హుజూరాబాద్ నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇన్చార్జ్ ప్రణవ్ బాబు ఎంతో కృషి చేస్తూ ఉన్నారనీ, ప్లాంటుని వేరే చోటికి మార్చడానికి ప్రయత్నం చేస్తూ ఉన్న కూడా మా పార్టీని బదనం చేస్తూ దిష్టిబొమ్మలు తగలబెట్టడం రాజకీయ అవివేకమని అన్నారు.స్థానిక ఎమ్మెల్యే,కేంద్ర మంత్రి రాజకీయ లబ్ధి కోసం ఒక్కటై రాజకీయానికి వేస్ట్ టు ఎనర్జీ ప్లాంట్ ను వాడుకుంటున్నారని మండిపడ్డారు. ఇలాంటి చర్యలు మానకపోతే రానున్న రోజుల్లో వారి దిష్టిబొమ్మలు కూడా కాంగ్రెస్ పార్టీ పక్షాన తగలబెట్టడం జరుగుతుందని హెచ్చరించారు. ప్లాంట్ మార్పుకై మా బాధ్యత మేము నిర్వహిస్తున్నామని కరీంనగర్ పార్లమెంటు సభ్యుడిగా కేంద్ర మంత్రిగా ఉన్న బండి సంజయ్ బాధ్యత నెరవేర్చాలని కోరారు. కేంద్ర మంత్రిగా కరీంనగర్ ఎంపీగా ప్రజలకు అభివృద్ధి చేయాలని కోరారు. ప్రజలకు నష్టం జరిగే పని ఏది కూడా కాంగ్రెస్ పార్టీ చేయదనీ మరొక్కసారి తెలిపారు.

అష్టమ బ్రహ్మోత్సవముల భాగంగా రెండవ రోజు

ఇంద్రప్రభ రాయికల్ ఏప్రిల్ 28 శ్రీ సూర్య ధన్వంతరి దేవాలయమ, చింతకుంట చెరువు దగ్గర, జగిత్యాలలో అష్టమ బ్రహ్మోత్సవములు రెండవ రోజు ఉదయం 5 గంటలకు సుప్రభాత సేవ, అనంతరం జగిత్యాల సత్సంగ సభ్యుల చే భజన కార్యక్రమము, చల్ గల్ సత్యంగ సభ్యుల ఆధ్యర్యములో హరే రామ- హరే కృష్ణ నామ సంకీర్తన చేసారు..యిట్టి కార్యక్రమాలు ఆలయ అర్చకులు శ్రీ రామానుజ ఆచార్య ప్రణయ్ కుమార్, నరేష్ మరియు శ్రీ హరి పర్యవేక్షణలో జరిగినాయి. ఈ కార్యక్రమము నందు దేవాలయ ట్రస్ట్ ఫౌండర్ 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- గీత, చెన్నూరి శ్రీధర్, వేముల రాజేష్,అల్లీపూర్ బండారి ముత్తన్న, చల్గల్ పడాల శంకర్ చారి, హనుమాన్ వాడ పూరేల్లి రాజన్న,మాతలు, భక్రులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని, కార్యక్రమం విజయవంతం చేశారు.

సైబర్ క్రైమ్ పై అవగాహన కలిగి ఉండాలి

అనధికారిక వ్యక్తులకు ఫోన్ ద్వారా ఓటీపీలు ఇతర సమాచారం ఇవ్వవద్దు

విద్యార్థులు చదవడం, ఆటల్లోనూ ఉండాలి

అంగన్వాడి సేవలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలి

జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్

హాజరైన ఎస్పీ మహేష్ బి గీతే

ప్రజా పాలన - ప్రగతి ప్రణాళికలో భాగంగా బాలల భద్రత..

డ్రగ్స్ రహిత తెలంగాణ వారోత్సవాల సందర్భంగా సైబర్ క్రైమ్ పై

ఇల్లంతకుంట మండలం పెద్దలింగాపూర్ గ్రామంలో అవగాహన కార్యక్రమం

ఇల్లంతకుంట, ఏప్రిల్ -29, ఇంద్రప్రభ : సైబర్ క్రైమ్ పై ప్రతి ఒక్కరూ అవగాహన కలిగి ఉండాలని జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ సూచించారు.ప్రజాపాలన - ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమంలో భాగంగా బాలల భద్రత, డ్రగ్స్ రహిత తెలంగాణ వారోత్సవాల సందర్భంగా సైబర్ క్రైమ్ పై ఇల్లంతకుంట మండలం పెద్దలింగాపూర్ గ్రామంలో బుధవారం అవగాహన కార్యక్రమాన్ని మహిళా, శిశు, దివ్యాంగులు వయో వృద్ధుల సంక్షేమ శాఖ, పోలీస్ తదితర శాఖల ఆద్వర్యంలో నిర్వహించగా, ముఖ్య అతిథులుగా జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్, ఎస్పీ మహేష్ బి గితే హాజరయ్యారు. ముందుగా జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా 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. డ్రైవర్లకు వైద్య పరీక్షలు, కంటి పరీక్షలు చేయించామని పేర్కొన్నారు. ఫోన్ నెంబర్ సేవ్ చేసుకోవాలిదగుర్తు తెలియని వ్యక్తులు బ్యాంక్, ఇతర సంస్థల నుంచి ఫోన్ చేస్తున్నామని, ఓటీపీ, ఇతర వివరాలు అడిగితే చెప్పవద్దని సూచించారు. గుర్తు తెలియని వ్యక్తులు ఏపీకే ఫైల్స్ ఫోన్ కు పంపి హ్యాకింగ్ చేస్తారని తెలిపారు. మొబైల్ ఫోన్ వినియోగించేటప్పుడు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలని సూచించారు.సైబర్ క్రైమ్ హెల్ప్ లైన్ 1930, బాలల హెల్ప్ లైన్ 1098, 112, ఇతర సహాయం అందించే అన్ని హెల్ప్ లైన్ నంబర్లూ ప్రతి ఒక్కరూ తమ ఫోన్ లో సేవ్ చేసుకోవాలని సూచించారు. బాలికలు, కిశోర బాలికలు, యువతులు ఎలాంటి వేధింపులకు గురైనా వెంటనే సంబంధిత హెల్ప్ లైన్ లో సంప్రదించాలని తెలిపారు. విద్యార్థులు ఆటలు ఆడాలని, కచ్చితంగా చదవాలని తాము అనుకున్న లక్ష్యం చేరుకోవాలని పేర్కొన్నారు. సోషల్ మీడియాకు దూరంగా ఉండాలని సూచించారు. ప్రతి విద్యార్థి ఉన్నత విద్యాభ్యాసం చేయాలని, ఏదైనా కొలువు సాధించాలని ఆకాంక్షించారు. డ్రాప్ ఔట్ కావద్దని స్పష్టం చేశారు.మూడేండ్ల వయసు, అలాగే ఆరేండ్లలోపు పిల్లలు తమ సమీపంలోని అంగన్వాడీ కేంద్రంలో నమోదు కావాలని సూచించారు. కోడిగుడ్లు, బాలామృతం, ఇక్రిశాట్ వారి సూచనల మేరకు రూపొందించిన స్నాక్స్, పాలు పోషకాహారం సద్వినియోగం చేసుకోవాలని పిలుపు నిచ్చారు. చదివే పుస్తకాలు అందుబాటులో ఉన్నాయని వివరించారు. పిల్లలు తినడం, ఆడుకోవడం ఇతర అంశాల్లో రాణిస్తారని తెలిపారు.అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లో ప్రతి నెలా పిల్లల ఎత్తు, బరువు కొలుస్తారని, దానికి సంబంధించిన కార్డులో నమోదు చేస్తారని, ఎదుగుదల లోపించిన పిల్లలకు ప్రత్యేక వైద్యం, పోషకాహారం అందిస్తారని తెలిపారు.

పదో తరగతి ఫలితాల సందర్బంగా...

విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు అత్యంత సహనంతో ఉండాలి:

:ఎస్సై జే. రమేష్ విజ్ఞప్తి

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా, ఏప్రిల్ 29,ఇంద్రప్రభ : పదో తరగతి ఫలితాల విడుదల సందర్భంగా... విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు అత్యంత సహనంతో, అవగాహనతో వ్యవహరించాలని చందుర్తి ఎస్ఐ జే. రమేష్ ఒక ప్రకటనలో కోరారు. ఫలితాలతో సంబంధం లేకుండా, పిల్లలను ప్రేమతో ఆదరించాలని, తక్కువ మార్కులు వచ్చినా లేదా ఫెయిల్ అయినా వారిని నిందించడం గానీ, తిట్టడం గానీ చేయకూడదని ఆయన సూచించారు. పదేళ్ల సుదీర్ఘ విద్యా ప్రయాణంలో ఇది కేవలం ఒక చిన్న మలుపు మాత్రమేనని, జీవితానికి ఇదే చివరి పరీక్ష కాదని తల్లిదండ్రులు గుర్తుంచుకోవాలని తెలిపారు. ముఖ్యంగా పిల్లలను ఇతరులతో పోల్చడం వల్ల వారి ఆత్మవిశ్వాసం దెబ్బతింటుందని, అలాంటి పనులు చేయకుండా, వారికి భరోసా కల్పించాలని కోరారు. గ్రామీణ ప్రాంత విద్యార్థులు ఒత్తిడికి గురయ్యే అవకాశం ఉన్నందున, తల్లిదండ్రులు వారి ప్రవర్తనను నిశితంగా గమనిస్తూ, వారితో స్నేహపూర్వకంగా మెలగాలని ప్రత్యేకంగా సూచించారు. ఫలితాలు ఆశించిన విధంగా రాకపోతే నిరాశ చెందకుండా, వైఫల్యం విజయానికి తొలి మెట్టు అని పిల్లలకు అర్థమయ్యేలా చెప్పి, వారిని ప్రోత్సహించాలని ఎస్సై రమేష్ విజ్ఞప్తి చేశారు. విద్యార్థులు ఎలాంటి తొందరపాటు నిర్ణయాలు తీసుకోకుండా కుటుంబ సభ్యులు అండగా నిలవాలని, విద్యార్థుల భవిష్యత్తు కోసం పోలీసు యంత్రాంగం ఎల్లప్పుడూ సిద్ధంగా ఉంటుందని ఆయన హామీ ఇచ్చారు. విద్యార్థులు ఆత్మవిశ్వాసంతో తమ లక్ష్యాల వైపు ముందుకు సాగాలని ఆయన ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

పిల్లల ఆరోగ్యంపై తల్లిదండ్రులు అప్రమత్తంగా ఉండాలి :

జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) వి. రాములు :

మంచిర్యాల ఏప్రిల్ 29, సత్యం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ ఇంద్రప్రభ న్యూస్) : పిల్లల ఆరోగ్యంపై తల్లిదండ్రులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని, పిల్లల సంక్షేమం దృష్ట్యా ప్రభుత్వం కల్పిస్తున్న అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకుని ఉన్నత స్థాయికి ఎదగాలని జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) వి. రాములు అన్నారు. మంగళవారం జిల్లాలోని నస్పూర్ లో గల సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల భవన సమావేశ మందిరంలో ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యాచరణలో భాగంగా జిల్లా బాలల పరిరక్షణ విభాగం ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన టీనేజ్ ప్రెగ్నెన్సీ, ఎల్లోప్ మెంట్ కేసెస్ పై అవగాహన కార్యక్రమానికి జిల్లా మహిళా, శిశు సంక్షేమ శాఖ అధికారి రౌఫ్ ఖాన్, జిల్లా షెడ్యూల్డ్ కులముల అభివృద్ధి శాఖ అధికారి చాతరాజుల దుర్గాప్రసాద్, జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి డా. అనిత, జిల్లా బాలల పరిరక్షణ విభాగం అధికారులతో కలిసి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యాచరణలో భాగంగా బాలల భద్రత, రక్షణ వారాన్ని మే 2వ తేదీ వరకు నిర్వహించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. కౌమార దశలో పిల్లలు ఏర్పడే మార్పులపై తల్లిదండ్రులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని, టీనేజ్ ప్రెగ్నెన్సీ, ఎల్లోప్ మెంట్ కేసులపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని తెలిపారు.. ఈ కార్యక్రమంలో సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మైతాపూర్ గ్రామంలో రక్త దాన శిబిరం

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ ఏప్రిల్ 29 రాయికల్ మండలం మైతాపూర్ గ్రామంలో బుధవారం రోజు ఇండియన్ మెడికల్ అసోసియేషన్, జగిత్యాల శాఖ, మరియు మైతాపూర్ గ్రామ యువత ఆధ్వర్యంలో రక్తదాన శిబిరం నిర్వహించారు. కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా డిప్యూటీ డిఎంహెచ్వో డాక్టర్ నీలారపు శ్రీనివాస్ మరియు ఐఎంఏ ప్రధాన కార్యదర్శి డాక్టర్ ఆకుతోట శ్రీనివాసరెడ్డి హాజరయ్యారు. డాక్టర్ నీలారపు శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ రక్తదానం అనేది మనం చేయగలిగే అత్యంత గొప్ప సేవ. ఒక్క రక్తదానం ద్వారా ప్రమాదాల్లో గాయపడినవారు, శస్త్రచికిత్సలో ఉన్నవారు, ప్రసూతి స్త్రీలు, చిన్నపిల్లలు వంటి అనేక మంది ప్రాణాలను కాపాడవచ్చు అని వారు తెలిపారు. గ్రామంలోని 35 మంది రక్తదానం చేశారు. కార్యక్రమంలో ఇన్చార్జి సూపరింటెంట్ ఆఫ్ జనరల్ హాస్పిటల్ జగిత్యాల డాక్టర్ విజయ్, గ్రామ సర్పంచ్ తలారి నాగమణి రాజేష్ మరియు వార్డ్ మెంబర్లు, బత్తిని శ్రీనివాస్ పరమేష్, కొల్లవేణు నేమిళ్ల స్వామి రెడ్డి, బూస గంగ మల్లయ్య అనుమల సత్యనారాయణ గ్రామ ప్రజలు యువకులు రక్తదానం చేశారు. రక్తదాన శిబిర నిర్వాహకులు దొంగ జితేందర్, సద్ది మైపాల్, మోత్కూరి శ్రీనివాస్, రాజనాల మధు, అమరేందర్, శివనితి గంగారెడ్డి, రక్త దాతలు, యువకులు ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు.

శ్రీ సీతారామ స్వామి వారి కళ్యాణంలో ....

పాల్గొన్న ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా, ఏప్రిల్ 29,ఇంద్రప్రభ : చందుర్తి మండలం, అనంతపల్లి గ్రామంలో.... శ్రీ సీతారామ స్వామి వారి కళ్యాణ మహోత్సవం కన్నుల పండువగా జరిగింది. ఈ వేడుకలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్, వేములవాడ ఎమ్మెల్యే ఆది శ్రీనివాస్ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఆలయానికి చేరుకున్న ఆయనకు అర్చకులు, గ్రామస్తులు పూర్ణకుంభంతో స్వాగతం పలికారు. ఈ సందర్భంగా ఆది శ్రీనివాస్ స్వామి వారిని దర్శించుకొని, ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి, కళ్యాణ మహోత్సవంలో పాల్గొన్నారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ... ఆ సీతారాముల ఆశీస్సులతో నియోజకవర్గ ప్రజలందరూ సుఖసంతోషాలతో ఉండాలని, పాడిపంటలు సమృద్ధిగా పండాలని కోరుకున్నట్లు తెలిపారు. ఈ ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమంలో స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, నాయకులు, ఆలయ కమిటీ సభ్యులు,గ్రామస్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

శత శాతం ఉత్తీర్ణతతో కేజీబీవీ

రాయికల్ విజయం

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ ఏప్రిల్ 29 శత శాతం ఉత్తీర్ణతతో రాయికల్ మండలం ఉప్పుమడుగు కేజీబీవీ విద్యార్థినిలు విజయం సాధించారు విద్యలో మరో మైలురాయి.. పొందారు పాఠశాల 10వ తరగతి విద్యార్థినిలు ఫలితాలలో 100% ఉత్తీర్ణత సాధించడం పట్ల ఉపాధ్యాయబృందం అపార ఆనందాన్ని వ్యక్తం చేశారు. 38 మంది విద్యార్థినిలకు 38 మంది ఉత్తీర్ణత సాధించడం జరిగింది .హరిత 544 /600 మార్కులు ఱ ప్రణీత 542/600 మార్కులు సాధించటం జరిగింది. అలాగే మరో 11 మంది విద్యార్థినులకు 500కు పైగా మార్కులు సాధించడంలో మా పాఠశాలకు గర్వకారణం..

ఇందిరమ్మ ఇళ్లు ప్రారంభం

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ ఏప్రిల్ 29 సారంగాపూర్ మండలం బట్టపల్లి గ్రామంలో గ్రామానికి చెందిన గుర్రం మధు పావని దంపతులకు తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇందిరమ్మ ఇళ్లు పథకం కింద ఇందిరమ్మ ఇల్లు మంజూరు అయి నేడు గృహ ప్రవేశం సందర్భం గా వారి ఆహ్వానం మేరకు ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ఇందిరమ్మ ఇళ్లు ను ప్రారంభించి,శుభాకాంక్షలు తెలిపి,చీర కానుకగా అందజేసి,గ్రామానికి చెందిన తిరుపెల్లి దుబ్బమ్మ కొమురయ్య ఇందిరమ్మ ఇళ్లు పరిశీలన చేసి శు భాకాంక్షలు తెలిపిన ఎమ్మెల్యే డా సంజయ్ కుమార్ గారు.ఉప సర్పంచ్ రాజయ్య జగిత్యాల శాసన సభ్యులు డాక్టర్ సంజయ్ కుమార్ గారు.ఈ కార్యక్రమం లో వీ=నా వహీద్,ఎజూఎశీ సలీం ఎవ సత్యనారాయణ ,గుర్రాల రాజేందర్ రెడ్డి ,మాజీ సర్పంచ్ లు నారాయణ రావు గుర్రం స్వామి డిల్లీ రామారావు మల్లేశం ఉప సర్పంచ్ రాజయ్య సర్పంచ్ లు మల్యాల శ్రీనివాస్,బాస మహేష్ మాజీ ఎంపిటిసి లు సుధాకర్ రావు,సాయిలు,మాజీ పాక్స్ చైర్మన్ సాగి సత్యం రావు,స్తానిక వార్డు సభ్యులు శోభన్ నాయకులు ప్రేమానందం మండల నాయకులు అధికారులు గ్రామస్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇందిరమ్మ ఇండ్ల గృహ ప్రవేశ కార్యక్రమంలో

పాల్గొన్న జగిత్యాల ఎమ్మెల్యే డా సంజయ్ కుమార్

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ ఏప్రిల్ 29 రాయికల్ మండలం అయోధ్య గ్రామంలో గ్రామానికి చెందిన పల్లి సంజన అంజయ్య దంపతులకు,రాయికల్ పట్టణ 3వ వార్డుకు చెందిన సాథర్ల రత్నమ్మ కు తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇందిరమ్మ ఇళ్లు పథకం కింద ఇందిరమ్మ ఇల్లు మంజూరు అయి నేడు గృహ ప్రవేశం సందర్భం గా వారి ఆహ్వానం మేరకు ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ఇందిరమ్మ ఇళ్లు ను ప్రారంభించి,శుభాకాంక్షలు తెలిపి,చీర కానుకగా అందజేసిన జగిత్యాల శాసన సభ్యులు డాక్టర్ సంజయ్ కుమార్ ఈ కార్యక్రమంలో ఆత్మ చైర్మన్ కాటిపల్లి గంగారెడ్డి,మున్సిపల్ చైర్మన్ కట్కం రవి,మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు రవీందర్రావు,సీనియర్ నాయకులు కోల శ్రీనివాస్, ఏనుగు మల్లారెడ్డి, గన్నె రాజిరెడ్డి ,మాజీ సర్పంచ్ జీవన్ రెడ్డి, కౌన్సిలర్లు రాకేష్, పల్లికొండ గంగాధర్,ఉపసర్పంచ్ తాలూకా రాజేశం, మాజీ ఎంపిటిసి రవి,నాయకులు సురేష్ ,వినోద్ రావు, నర్సయ్య, తిరుపతిరావు,మాజీ సర్పంచ్ ముత్తయ్య,స్తానిక వార్డు సభ్యులు తిరుపతి, జలంధర్ రెడ్డి,జగన్ ,పవన్ ,బాలయ్య,అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనమైన సంస్కృతికి చిహ్నాం

త్రికూటాలయం.

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ ఏప్రిల్ 29 మన ఘనమైన చరిత్ర సంస్కృతికి చిహ్నాంగా రాయికల్ పట్టణంలోని త్రికూటాలయం నిలుస్తుందని అభయహిందూసేన ఫౌండర్ సేన ఫౌండర్ ఆధ్యాత్మిక వేత్త రాధా మనోహర్ దాస్ అన్నారు.హిందూసమ్మేళనం లో భాగంగా రాయికల్ వచ్చిన ఆయన స్థానిక గుడికోట ను సందర్శించి.పూజలు చేసి,ఆలయ వైభవాన్ని ప్రశంసించారు.ఆలయ చరిత్ర ను తెలుసుకున్నారు.ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, 1305 లోనే ఇంత గొప్ప కట్టడాన్ని నిర్మించిన మన పూర్వీకులు ధన్యులని అన్నారు. ఆయనను ఆలయ చైర్మన్ మచ్చ శ్రీధర్ ఆలయ అర్చకులు యం.సతీష్ శర్మ, రమేష్, దాసరి గంగాధర్, చెరుకు మహేశ్వర శర్మ తదితరులు ఘనంగా సన్మానించారు

ప్రధానమంత్రి అజయ్ పథకం పనులను

వేగవంతం చేయాలి :

జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (స్థానిక సంస్థలు)

పి.చంద్రయ్య :

మంచిర్యాల ఏప్రిల్ 29, సత్యం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ (ఇంద్రప్రభ న్యూస్) : ప్రధానమంత్రి అజయ్ పథకం క్రింద పనులను వేగవంతం చేయాలని జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (స్థానిక సంస్థలు) పి.చంద్రయ్య అన్నారు. మంగళవారం జిల్లాలోని తాండూర్ మండలం చౌటుపల్లిలో పర్యటించి ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యక్రమంలో భాగంగా కొనసాగుతున్న పారిశుద్ధ్య పనులు, నర్సరీ, నిర్మాణంలో ఉన్న ఇందిరమ్మ ఇండ్లు పనులు పరిశీలించి ప్రధానమంత్రి అజయ్ పథకం క్రింద ప్రతిపాదించిన సి సి మురుగు కాలువలు, కల్వర్టులు, త్రాగునీటి పైప్ లైన్ల కొరకు గుర్తించిన స్థలాలను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ గ్రామ అభివృద్ధిలో భాగంగా చేపట్టిన పనులను వేగవంతం చేసి త్వరగా పూర్తి చేయాలని తెలిపారు. "ప్రజా పాలన - ప్రగతి ప్రణాళిక"లో భాగంగా పారిశుద్ధ్యం, వడ్ల కొనుగోలు, త్రాగునీటి సరఫరా, నూతన పింఛన్లు, రేషన్ బియ్యం పంపిణీ, మురుగు కాలువల పరిస్థితులపై వివరాలు తెలుసుకున్నారు. ప్రభుత్వం చేపట్టిన సంక్షేమ అభివృద్ధి పథకాలను సమర్థవంతంగా నిర్వహిస్తూ అర్హులైన లబ్ధిదారులకు సంక్షేమ ఫలాలు అందే విధంగా అధికారులు సమన్వయంతో కృషి చేయాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో డివిజనల్ పంచాయతీ అధికారి, బెల్లంపల్లి మండల పరిషత్ ఉన్న అభివృద్ధి అధికారి, తాండూర్ మండల పంచాయతీ అధికారి, సంబంధిత శాఖల అధికారులు, ప్రజా ప్రతినిధులు 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,