

# మే నెలాఖరుకు డబుల్ బెడ్ రూం ఇళ్లు.. మంత్రి పొంగులేటి.

రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా అసంపూర్తిగా ఉన్న డబుల్ బెడ్ రూం ఇండ్ల నిర్మాణాలు ఏస్థాయిలో కూడా ఉన్నా కూడా మే నెలాఖరు నాటికి లబ్ధిదారులను గుర్తించి కేటాయింపులను రెవెన్యూ, గృహ నిర్మాణం, సమాచార శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి అధికారులను ఆదేశించారు. నిర్మాణ పనులు వివిధ దశలో ఉన్న ఇండ్లను వీలైనంత త్వరగా పూర్తి చేయాలన్నారు. అసంపూర్తిగా ఉన్న ఇండ్లను పూర్తి చేయడానికి ఇంతవరకు ఖర్చు చేసిన మొత్తాన్ని మిసహించి, తదుపరి అవసరమైన వ్యయాన్ని 5 లక్షల లోపు ఇందిరమ్మ ఇండ్ల పథకం ద్వారా అందజేస్తామని వెల్లడించారు. అసంపూర్తిగా ఉన్న 2 బిహెచ్ 2 లను పూర్తి చేయడానికి కాంట్రాక్టర్లు ముందుకు రాని పక్షంలో లబ్ధిదారులే నిర్మించుకునేలా నిర్ణయం తీసుకున్నామని తెలిపారు. ఈ ఇండ్ల నిర్మాణాలకు గ్రీన్ ఛానల్ లో నిధులు విడుదల చేస్తామన్నారు. గురువారం నాడు హాసింగ్ కార్పొరేషన్ ప్రధాన కార్యాలయంలో ఉమ్మడి మెదక్, కరీంనగర్ జిల్లాలకు చెందిన ఇన్ ఛార్జి మంత్రులు, మంత్రులు, ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్యేలు, జిల్లా కలెక్టర్లతో హాసింగ్ రెవెన్యూ, ఫారెస్టు అధికారులతో రెవెన్యూ, హాసింగ్ అంశాలపై సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశాల్లో ఆలోచనలు, మంత్రి దావాదర్ రాజనరసింహ, కరీంనగర్ ఇన్ ఛార్జి మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు, బదిలీపరిశ్రమల శాఖ మంత్రి డి. శ్రీధర్ బాబు, ఎస్సీ, ఎస్టీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అడ్డూరి లక్ష్మణ్ కుమార్, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సలహాదారు హెచ్.వేణుగోపాల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. అసంపూర్తిగా ఉన్న డబుల్ బెడ్ రూం ఇండ్లను పూర్తి చేయాలని, విద్యుత్, మంచినీటి, డ్రైనేజీ, రోడ్లు వంటి కనీస వసతులు కల్పించాలని చాలా ఇండ్లలో అసర్లు ఉన్నారని, వారిని తొలగించి అర్హులకు ఇవ్వాలని సమావేశంలో పలువురు ఎమ్మెల్యేలు మంత్రి పొంగులేటి దృష్టికి తీసుకుని వచ్చారు. దీనిపై మంత్రి స్పందిస్తూ తక్షణమే అసర్లను తొలగించే చర్యలు చేపట్టాలని, అర్హులకు కేటాయింపులను కలెక్టర్లను ఆదేశించారు. ఇందులో ఎమ్మెల్యేలను భాగస్వాములను చేయాలని సూచించారు. రూ.400 కోట్లతో 2 బిహెచ్ 2 కాలనీల్లో మౌలిక వసతుల కల్పనకు చర్యలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. డబుల్ బెడ్ రూం ఇండ్ల తీసుకుని అక్కడ నివసించని వారి ఇండ్లను రద్దు చేసి, అర్హులైన ఇతరులకు వాటిని మంజూరు చేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలని



స్వప్నంగా పేర్కొన్నారా 2 బిహెచ్ 2 బిల్లుల చెల్లింపుల్లో, అక్రమాలకు పాల్పడితే సస్పెండ్ తో సరిపెట్టనని నర్సింపు నుంచి తొలగించడానికి కూడా వెనకాడటోమని హెచ్చరించారు. పేదవారి సొంత ఇంటి కలను నిజం చేసేలా ఇందిరమ్మ ఇండ్ల పథకాన్ని ప్రజా ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్నదన్నారు. నిరుపేదలకు ఇందిరమ్మ ఇండ్లను మంజూరు చేయాల్సిన బాధ్యత కలెక్టర్లదే అని, ఎల్1, ఎల్2, ఎల్ 3 దరఖాస్తు ఇప్పుడు చేశారు, అప్పుడు చేశారనేది ముఖ్యం కాదని పేదరికమే అర్హతని, అర్హులైన వారికి ఇండ్లను ఇవ్వడమే కలెక్టర్ల బాధ్యత అని అన్నారు. మొదటి విడతలో వివిధ కారణాలతో ఇందిరమ్మ ఇండ్లను నిర్మించుకోని వారి స్థానంలో కొత్త వారికి అవకాశం కల్పించాలని అధికారులకు సూచించారు. పేదవాడికి సహాయం అందించాలన్న సదుద్దేశ్యంతో సిఎం రేవంత్ రెడ్డి ఇంటి నిర్మాణానికి అవసరమైన 40 టన్నుల ఇసుకను ఉచితంగా అందజేస్తున్నారని తెలిపారు.

# మట్టిలో మాణిక్యనీటి సన్మానం - విద్యార్థులు బాగా చదివి ఉన్నత స్థాయి కి చేరుకోవాలి: బహుజన లాయర్ అసోసియేషన్ వ్యవస్థాపకుడు రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు బిరుదుల ప్రవీణ్ కుమార్

వేమలవాడ ఆర్ సి, మే 1, ఇంద్రప్రభ : రాజస్థాన్ నిరిసిల్ల జిల్లాలోని వేమలవాడ మండలంలోని శభాష్ వల్ల గ్రామానికి చెందిన విద్యార్థి పండుగ జగద్వీత్ జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల అనుపూర్ణ గ్రామంలో చదివి 538 మార్కులు తెచ్చుకొని మట్టిలో మాణిక్యంల మెరిశాడు. ఈ విద్యార్థి ని గుర్తించి ఉన్నత చదువులు చదివి, ఉన్నతంగా ఎదగాలని ఆశిస్తూ బహుజన లాయర్స్ అసోసియేషన్ వ్యవస్థాపకుడు రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు, హై కోర్టు అడ్వకేట్ బిరుదుల ప్రవీణ్ కుమార్ విద్యార్థి కి ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమం లో పి ఆర్ టి యు ఎస్ రాష్ట్ర అసోసియేటెడ్ అధ్యక్షుడు మనువాడ శంకర్, తెలంగాణ ఎలక్ట్రీసిటీ ఎస్సీ కరీంనగర్ జిల్లా సెక్టరీ ఆర్.పెల్లి శ్యామయ్య మరియు విద్యార్థి కుటుంబ సభ్యులు పాల్గొన్నారు. బహుజన లాయర్స్ అసోసియేషన్ వ్యవస్థాపకుడు రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు బిరుదుల ప్రవీణ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం కల్పించే సౌకర్యాలను వినియోగించుకొని ఉన్నత స్థాయి కి ఎదగాలని ఉద్ఘోషించారు.



# వల ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను సందర్శించిన వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ బుర్ర రాములు గౌడ్

ఇంద్ర ప్రభ పెగడపల్లి మే 01 జగిత్యాల జిల్లా పెగడపల్లి మండల కేంద్రంలోని మార్కెట్ యార్డులోని వరి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని సందర్శించిన అనంతరం చైర్మన్ రాములు గౌడ్ మాట్లాడుతూ వరి ధాన్యం తప్ప తాలు పేరుతో కటింగ్ పెడితే రైతులను ఇబ్బంది పెట్టిన తెలంగాణ రాష్ట్ర సంక్షేమ శాఖ మంత్రివర్యులు అట్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ సహకారంతో సివిల్ సప్లై అఫీసర్స్ కలెక్టర్ దృష్టికి తీసుకెళ్లి అలాంటి రైన్ మిల్లులను సీజ్ చేసిస్తామని అన్నారు ప్రజా ప్రభుత్వం రైతుల సంక్షేమం కోసం కృషి చేస్తుందన్నారు ఇల్లి కార్యక్రమంలో జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ ఉపాధ్యక్షులు శ్రీనివాస్ మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ విజయభాస్కర్ చెట్ల కిషన్ సీఈఓ గోపాల్ రెడ్డి వంశీధర్ రావు ఎల్లయ్య మల్లేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు



# మహిళలు అన్ని రంగాలలో రాణించాలి : జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ తీపక్ :

మంచిలూరి ఏప్రిల్ 30, సత్యం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ ( ఇంద్రప్రభ న్యూస్ ) : ప్రభుత్వం మహిళలకు కల్పిస్తున్న అవకాశాలను అందిస్తున్నామని అన్ని రంగాలలో రాణించాలని జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ తీపక్ అన్నారు. గురువారం జిల్లాలోని నస్సార్ లో గల సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల భవన సమావేశం మందిరంలో జిల్లా గ్రామీణ అభివృద్ధి శాఖ అధ్యక్షులు ఏర్పాటు చేసిన సెన్స్ సమావేశానికి జిల్లా గ్రామీణ అభివృద్ధి అధికారి కిషన్, సెన్స్ ప్రాజెక్టు మేనేజర్ భారతి లతో కలిసి హాజరై స్వయం సహాయక సంఘాల ప్రతినిధులతో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ జిల్లాలోని స్వయం సహాయక సంఘాల సభ్యులు ప్రభుత్వ పథకాలను సద్వినియోగం చేసుకుని ఉపాధి అవకాశాలను విస్తరించాలని తెలిపారు. పెట్రోల్ బంకులు, డెయిలీలు, సోలార్ పవర్ ప్లాంట్లు, స్పిలింగ్, ఫ్లంబింగ్ వంటి రంగాల్లో మహిళలు ముందుకు రావాలని తెలిపారు. మహిళల సామర్థ్యాభివృద్ధి కోసం ప్రభుత్వం 100 రోజుల శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని అమలు చేస్తోందని, సహాయక సంఘాల మహిళలు ఇందులో పాల్గొని సర్టిఫికేట్ పొందిన అనంతరం వారి నైపుణ్యాల ఆధారంగా ఉపాధి అవకాశాల కల్పించబడతాయని తెలిపారు. మార్కెట్లో అధిక డిమాండ్ ఉన్న రంగాలను గుర్తించి సహాయక సంఘాలు తమ కార్యకలాపాలను విస్తరించాలని సూచించారు. జిల్లా కేంద్రంలో నిర్మించిన మహిళా శక్తి భవన్ను

శిక్షణ కార్యక్రమాలకు వినియోగించుకోవాలని, ప్యాడీ కమిషన్లో సుమారు 65 శాతం స్వయం సహాయక సంఘాలకు చేరిందని తెలిపారు. రైతుల అవసరాలను గుర్తించి, వచ్చే పంట సీజన్కు అవసరమైన విత్తనాల ఎంపికలో స్వయం సహాయక సంఘాల సభ్యులు భాగస్వాముల కావాలని సూచించారు. జిల్లాలో ఇందిరమ్మ ఇండ్ల నిర్మాణం పురోగతిలో ఉందని, జిల్లా సమాఖ్య సభ్యులు ఆర్థికంగా లబ్ధి పొందాలని తెలిపారు. మెడిన్, సెంటింగ్, సిమెంట్ ఇటుక యూనిట్ల ఏర్పాటుకు ఉన్న అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని తెలిపారు. యూనిట్ల స్థాపనకు ఇందిరా మహిళా శక్తి పథకం, పి ఎం ఎస్ ఎం ఈ ద్వారా ఆర్థిక సహాయం, శిక్షణ అందించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా సమాఖ్య ప్రతినిధులు, స్వయం సహాయక సంఘాల సభ్యులు పాల్గొన్నారు.



**Siddhartha GROUP OF SCHOOLS**  
EMPOWER ■ INSPIRE ■ ACHIEVE

**Success for Everyone, Not Just the Few**

**KARIMNAGAR DISTRICT**  
**TOP 592 / 600 MARKS**  
K.VISHWAKSEN

**IIT Qualifiers - 3**  
**NEET Qualifiers - 7**

**ADMISSIONS OPEN**  
2026 - 27

**DAY & RESIDENTIAL**

30 YEARS OF SIDDARTHA LEGACY MEETS IVY'S NEXT GEN INNOVATION  
EXPERIENCE A WORLD CLASS CBSE HIGH SCHOOL DESIGNED FOR LEADERS OF TOMORROW

BHAGATHNAGAR 92906 69083	MANKAMMATHOTA 92905 69083	VIDYANAGAR 99128 69083	CHOPPADANDI 91778 69083	IVY High CBSE (IIC CAMPUS) 9094612222
-----------------------------	------------------------------	---------------------------	----------------------------	---

**40,వ కొండగట్టు గిరిప్రదక్షిణలో వేలాది భక్తులు...**

రామరాజస్థాపన, ధర్మ పరిక్షణక హిందువుల గిరిప్రదక్షిణ...

శ్రీ శ్రీ శ్రీ సురేష్ ఆత్మారాం మహారాజ్ జీ...

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే1 జగిత్యాల జిల్లాలోని ప్రసిద్ధ పుణ్యక్షేత్రమైన శ్రీ కొండగట్టులో ప్రతి పౌర్ణమి రోజున నిర్వహించే 40,వ గిరిప్రదక్షిణ కార్యక్రమం శుక్రవారం భక్తికర్షణతో సుందరా నిర్వహించారు. ప్రతి పౌర్ణమి రోజున గిరిప్రదక్షిణ చేయాలనే సంకల్పంతో 2023 ఫిబ్రవరి 5న మాఘ పౌర్ణమి రోజున ప్రారంభమైన ఈ ఆధ్యాత్మిక గిరిప్రదక్షిణ పాదయాత్ర నిరాటకంగా కొనసాగుతోంది. శుక్రవారం సందర్భంగా నిర్వహించిన 40, వ గిరిప్రదక్షిణను శ్రీశ్రీశ్రీ సురేష్ ఆత్మారాం మహారాజ్ గారు ఉదయం 5.30 గంటలకు ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మహారాజ్ మాట్లాడుతూ ఉదయం నాలుగు గంటలకే భక్తులు గిరిప్రదక్షిణ చేస్తున్నారని, హిందువులు వారి జాగ్రత్త భవిష్యత్తు తరాల రక్షణ, ధర్మపరిరక్షణ కోసమే కలిసి ఒకటిగా నడుస్తున్నారని, దీనితో సనాతన ధర్మానికి, దేశానికి, భవిష్యత్తు తరాలకు మేలు జరుగుతుందని, హిందువుల కులాలకు, రాజకీయాలకు అతీతంగా ఐక్యత తో ధర్మ పరిరక్షణలో భాగస్వాములు కావాలని అన్నారు. అనంతశక్తిశాలి అయిన శ్రీఅంజనేయ స్వామి కృప భక్తులపై ఎల్లప్పుడూ ఉండి, వారిలో ఆవహించి దేశరక్షణతో పాటు సనాతన ధర్మ పరిరక్షణ గావించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమం లో వేలాది మంది భక్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

**ALPHORES GROUP OF SCHOOLS**  
The Pride of TELANGANA & MAHARASHTRA  
The PREMIER For IIT / NEET FOUNDATION

Gloriously Feature the TELANGANA STATE with the TOP MARKS & GRAND SUCCESS in TGSSC Results-2026

589	588	588	588
587	587	586	586
586	586	585	585
585	584	584	583
583	583	583	582
582	582	581	581
580	580	580	580

**Spectacular Record!**  
40% Students have obtained 550 Marks & Above  
80% Students have attained 500 Marks & Above

Thanks! Parents & Staff | Greetings! Superb Scorers

**OUR NEW LAUNCHES**  
GHATKESAR-HYDERABAD • 9160187444 | VEMULAWADA • 91602 19444  
NIZAMABAD • 91602 68444 | DHARMARAM • 91602 5144  
MALLIAL • 91601 58444 | VIDYARANYAPURI-KNR • 91602 79444  
CHINTHAKUNTA-KNR • 91330 28444

KARIMNAGAR 91335 37444	JAGTIAL 9246934445	MANCHERIAL 9133936444	ARMOUR 9133938444	SULTANABAD 9246934448	WARDHANAPET 9133189444
HUZURABAD 91804 12444	HUSNABAD 9133929444	NIRMAL 9246934463	BHAINSA 9133312929	GOPALADPET 9133312933	MALLIAL 9154910238

**JUNIOR COLLEGES**  
HYDERABAD • 92469344454 | KARIMNAGAR • 9133588857 | JAGTIAL • 9247066444 | HANAMKONDA • 9160427444  
MANCHERIAL • 9160264443 | NIZAMABAD • 9160191444 | NIRMAL • 9160294446 | ARMOUR • 9160463444

EXCITING OFFERS FOR SSC TOPPERS  
Students who scored 550 Marks & Above are welcomed to our concerned ALPHORES Jr. COLLEES to avail the amazing concessions in the 2 Year IIT / NEET / EAPCET Coaching on or before the 3rd May, 2026.



# 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 ఎవరికీ 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 ఫ్రీ దయాబెటిస్ 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 ఫ్రీ షుగర్ వ్యాధి లక్షణాలను నివారించుకోవచ్చు. స్మైల్ పై గోధుమ, పసుపు లేదా ఎరుపు రంగు మచ్చలు కనిపించడం మొదలైతే వెంటనే వైద్యున్ని సంప్రదించాలి. తర్వాత కొన్ని పరీక్షలు చేయించుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అదేవిధంగా భుజాలపై నడుముపై వెయిట్ చర్మం కనిపిస్తే జాగ్రత్తగా ఉండడం ముఖ్యం. ఎందుకంటే ఇది ఫ్రీ మధుమేహం లక్షణాలలో యాదే 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 కావచ్చని 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 వాపు 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, ధైర్యాండ్ వల్ల వాపు, ఒక్కోసారి ధైర్యాండ్ అకస్మాత్తుగా తగ్గిపోవడం వల్ల శరీరంలో వాపు వస్తుంది. ధైర్యాండ్ 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 చిట్టాలు కూడా అవలంబించవచ్చు. అలాగని చెప్పులు లేకుండా నడవకూడదు. పడుకునే ముందు మీ పాదాలకు ఆవాల నూనె రాసి మసాలా చేసుకోవాలి 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 నిరోధకీని 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 ఆక్సిడెంట్స్ పాటు 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 సరళమేనవుదీ 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 రామ్‌మీ లోని రేడియోషన్ ఆంకలజీ 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 క్యాన్సర్ కు సంబంధించిన అంతర్జాతీయ జర్నల్లో ప్రచురితమైంది. ఈ విధంగా, నిర్వహించిన ఒక సర్వేలో, 54 శాతం మంది సంరక్షకులు క్యాన్సర్ రోగిని భారంగా భావిస్తారు. భారం గురించి అడిగిన ప్రశ్నలపై 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 తెలిసింది.

వివాహ సమయంలో అలంకరించిన పెళ్లి పందిరికి కట్టిన మామిడికాయ తోరణాల వచ్చడంపలుచబడి ముందే సవరంపతులు విడిపోవడానికి సిద్ధం అవుతున్నారు. సహజం ధర్మం సూచించిన వివాహ బంధానికి నిర్వచనాలు వాయువేగంగా మారుతున్నాయి. ఇద్దరు వ్యక్తుల మధ్య సామాజిక ఒప్పందంగా వివాహ బంధాన్ని పరిగణించడం జరుగుతోంది. తాళిని ఎగతాళి చేస్తూ విడాకులకు దారులు తెరుస్తున్నారు. విడాకులను సంక్షిప్త సమస్యగా చూడకుండా, ఇద్దరి మధ్య నెలకొన్న సమస్యకు ఓ మంచి పరిష్కారంగా తీసుకోవడం జరుగుతున్నది. విడాకులు తీసుకొని పునర్వివాహం లేదా సింగిల్ పేరింటాగా 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, యూఎస్ఎ 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 పర్యాలు దినదినం దేశవ్యాప్తంగా విడాకుల రేటు క్రమంగా పెరుగుతోంది. విడాకులు అనేది ఒక వ్యక్తిగత సమస్య 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 విడాదిలో అత్యధికంగా మహారాష్ట్రలో 18.7 శాతం, ఎంపీలో 17.8 శాతం, కర్ణాటకలో 11.7 శాతం, యూపీలో 8.8 శాతం, తమిళనాడులో 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 ఏండ్ల 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 ఏకత్యానికి చిరునామా భవ్య భారతం. సువిశాల భారతంలో దాదాపు 09 ప్రధాన మతాలు, దాదాపు 3,000లకు పైగా కులాలు, 25,000న వరకు ఉప కులాలు, బహు ప్రధాన జాతులు ఉన్నాయి. దేశ ప్రజల సంస్కృతులు, పరకట్టు వేధింపులు, పండుగలు, ఆచార వ్యవహారాలు విభిన్నంగా ఉంటాయి. విడాకులకు కారణాలుగా ఇరువురికి మధ్య సమాచార లోపం, ఆర్థిక చిక్కులు, వివాహితర సంబంధాలు, ప్రేమ కొరవడడం, సాత్వాత్మ సంస్కృతి, లైంగిక సామర్థ్యం లోపించడం, భావోద్వేగ (ఆహం) సమస్యలు, అవసరమృతాలు, విలువల్లే వ్యత్యాసం, నిరుత్సాహం, అభిద్రవ, పరకట్టు 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. పర్సెన్ గా ఉమెన్ గా తన కాళ్ల పైన తాను నిలబడడంతో కుటుంబ సంభూల, భర్తల మాటలను వినకుండా విభేదాల అగాధాలను పెంచుకుంటూ తాళి తెగేదాకా లాగుతున్నారని తెలిసింది. ఉన్నత విద్యార్థులు పెరిగిన కొలది విడాకుల రేటు కూడా పెరుగుతున్నది. విడాకులు ఇకపై వైపులగా కాదని, సిగ్గు మాన చర్య కానే కాదని నేటి సమాజం భావిస్తున్నది. విడాకులు పొందిన మహిళలు కూడా తమ జీవితాలను తిరిగి కొత్తగా

ప్రారంభించడం, స్వతంత్రంగా సమాజం ఎదురుగా నిలబడి గౌరవం పొందడం చూస్తున్నారు. నాటి వివాహ వ్యవస్థల విలువలు మారుతున్నాయి, ప్రేమలు పలుచబడుతున్నాయి, సర్దుకు పోవడం మరిచి పోతున్నారు. సంసార నౌక సజావుగా ముందుకు సాగడానికి సర్దుకు పోవడమనే కంఠెన 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 గౌడవలతో కలిసి ఉండడం కన్న విడాకులు పొంది స్వతంత్రంగా, ప్రశాంతంగా బతకడం ఉత్తమమని నేటి డిజిటల్ సమాజం కోరుకుంటున్నది. పురుషాధిక్య సమాజంలో ఉద్యోగ మహిళలు గృహ హింస, అణచివేత, బానిస బతుకు లాంటి సంకెళ్లను 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, సమ్మతం, సర్దుకుపోవడం, భగద్రత, సంభోగ సుఖం, పరిమిత స్వేచ్ఛ కలిగి ఉండడం, దినసరి సమస్యలను తెలిగి 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 కోసేలాగా మార్చుకుండాం. విడాకుల భావనలకు విడాకులు ఇచ్చేద్దాం.

## ఆ మూడు రోగాలు..

## ప్రాణాలు తీసేస్తున్నాయి

అలవాట్లు మనిషిని పట్టిస్తాయి. అంతే కాదు బంధిస్తాయి. బానిసను కూడా చేస్తాయి. అవి చెడు వ్యసనాలు కావచ్చు, ఆహారపు అలవాట్లు కూడా కావచ్చు. కరోనా తర్వాత మానవ జీవితంలో పెను మార్పులు సంభవించాయి. అవి జీవన విధానంలో కావాల్సి, ఆహారపు అలవాట్లలో కావచ్చు. సరైన ఆహారాలు తీసుకోకుంటే మనిషి అనారోగ్యానికి గురవుతారని మనందరికీ తెలిసినా ఎందుకో వాటిపై ఆసక్తర వహిస్తూ వస్తాం. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఆహారపు అలవాట్లు, ఆరోగ్యకరమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోవడం వల్ల ఎక్కువ మరణాలు సంభవిస్తున్నాయి అనే మీకు తెలుసా.. తెలియాలంటే దీనిని చదివేయండి. స్ట్రోక్, పాల్సీ, ఈజ్ పాల్సీ మూట అనే సర్వ ఈ అంశాలపై ఓ సర్వే నిర్వహించింది. ఇందులో మునుపుల మరణానికి గల కారణాలను వివరించింది. అత్యధికంగా ప్రాణాలు కోల్పోతున్న వారిలో హైపర్ టెన్షన్ బాధితులు ఎక్కువగా ఉన్నారని తెలిసింది. దాదాపు దీనివల్ల 40శాతం మంది తమ విలువైన ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. మరోవైపు ఒబిసీటీ వల్ల 20శాతం మంది చనిపోతే.. దయాబెటిస్ వల్ల 15 శాతం మంది మృత్యువాత పడుతున్నారు. మరోవైపు సిగరెట్ తాగకండి జీవితంలో రన్ అవుట్ కావ్వారని సినిమా కి ముందు రాహుల్ ద్రావిడ్ ప్రకటన పడే పడే చూపిస్తున్న 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 ఒబిసీటీ 37శాతం, దయాబెటిస్ 9శాతం, గుండెనొప్పుల వల్ల 26శాతం మంది మృత్యువాత పడుతున్నారని తెలిసింది. 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 తెలిసింది.

## ఈ పండ్లు తింటే కంటిచూపు

## రెట్టింపు అవుతుంది

ఈ పండ్లు తింటే కంటిచూపు రెట్టింపు అవుతుంది? కంటి ఆరోగ్యానికి మంచి చేసే పండ్లలో సిట్రస్ పండ్లు బాగా ఉపయోగపడతాయి. నిమ్మ, నారింజ, బిల్వాయి, ద్రాక్షపండ్లు వంటి పుల్లని పండ్లలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది కంటిలోని రక్తనాళాల ఆరోగ్యాన్ని బాగా బలపరుస్తుంది. ఇది వయస్సు-సంబంధిత దృష్టి లోపాలను కట్టిగా తీసివేస్తుంది. అలాగే కంటిచూపుకు కూడా సహాయపడుతుంది. ఇంకా ఆఫ్రికాలో విటమిన్ ఎ, సి, ఇ సహా కెరోటిన్‌యాండ్స్ చాలా పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటిలో బీటా కెరోటిన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది రాత్రి దృష్టిని మెరుగుపరచడం ఇంకా చీకట్లో దృశ్యాలను చూడగల కళ్ళు సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. కంటి రెటీనాను దెబ్బతీసే నీలం, అతినీలలోహిత కిరణాల నుంచి రక్షించడంలో ఆఫ్రికాలోని పోషకాలు చాలా బాగా సహాయపడతాయి. బ్లూబెర్రీస్, స్ట్రాబెర్రీస్, క్రాన్బెర్రీస్ ఇంకా బ్లాక్బెర్రీస్ మొదలైన బెర్రీ పండ్లు కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి చాలా గొప్ప పండ్లు. బెర్రీలలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు లోపీ, కళ్ళ పొడిబారడం, దృష్టి లోపాలు ఇంకా మచ్చల క్షీణతను నివారించడంలో సహాయపడతాయి. అరటిపండ్లు కూడా కంటి ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యమైనవి. అరటి పండులో పాటానియం అనే పోషకం చాలా సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. ఇది కంటి ఆరోగ్యానికి బాగా మేలు చేస్తుంది. తరచూ పొడి బారిన కళ్ళకు ఈ మూలకం చాలా అవసరం. మంచి కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం కోసం రోజువారీ ఆహారంలో ఖచ్చితంగా అరటిపండును తీసుకోవాలి. ఇంకా అలాగే బోప్పాయి కూడా కంటికి మేలు చేస్తుంది. ఇందులో యాంటీ ఇంకా జియాక్వంటిన్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్ వంటి కీలక పోషకాలు లభిస్తాయి.. పైగా ఇవి సహజమైన సన్‌బ్లాక్ గా 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 వదాల్సి ఉంటుంది. ఇక సాధారణంగా కొంత మంది చస్తీటితో స్నానం చేస్తారు. మరి కొంత మంది అయితే వేడి నీటితో చేస్తారు. ఎందుకంటే స్నానం చేస్తే మంచి రిలాక్సేషన్ దొరకుతుంది. చిరాకు పోయి.. మనసుకి చాలా హాయిగా ఉంటుంది. అయితే చస్తీటి స్నానం మంచిదా? వేడి నీటి స్నానం చేయడం మంచిదా? అనే దౌట్ చాలా మందిలో కూడా ఉంటుంది. మరి ఏ నీటి స్నానం వల్ల లాభాలు ఉన్నాయి? ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. ఇక శీతా కాలంలో చస్తీటితో స్నానం చేయడం వల్ల బాడీలో వాతం 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 చస్తీటితో స్నానం చేసే వారైతే మాత్రం.. శీతా కాలంలో కూడా చస్తీటి స్నానం చేయడం చాలా మంచిదని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే ఇది మన శరీరంలో ఎలాంటి భంగం కలిగించదు. ఇంకా అంతే కాకుండా చస్తీటి స్నానం చేయడం వల్ల బ్లడ్ సర్క్యులేషన్ పెరుగుతుంది. 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 నీళ్ళు చేసేటప్పుడు వచ్చే పొగను పీల్చడం ద్వారా జలుబు వంటి సమస్యలు కూడా తగ్గుతాయి. ఇంకా చలి తీవ్రతను కూడా తగ్గిస్తుంది. చలికాలంలో చస్తీటి 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 సీజన్ లో గా వచ్చే వ్యాధులనూ దూరం చేసుకోవచ్చని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు.

## ఇంగువతో కూడా బరువు తగొచ్చు..

ప్రస్తుతం చాలా మంది అధిక బరువుతో ఇబ్బంది పడుతున్నవారే ఉన్నారు. బిజీ లైఫ్ కారణంగా సరైన సమయానికి తినక పోవడం, గంటలకు గంటలు ఒకే చోట కూర్చోవడం, ఇంకే ఫుడ్ తినడం, వ్యాయామం చేయకపోవడం వంటి కారణాల వల్ల ఈజీగా వెయిట్ పెరిగి పోతున్నారు. బరువు పెరగడం వల్ల శరీరంపై చాలా సమస్యలు పడే అవకాశాలు ఉన్నాయి. డయాబెటిస్, రక్త పోటు, జీర్ణ సమస్యలు, గుండె పోటు వంటి వలన 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 నియంత్రించే ఉంచుతుంది. బరువు తగ్గటానికి చాలా మంది ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తూ ఉంటారు. అలాంటి వారు ఇంట్లో ఉండే ఇంగువను మర్చి పోతారు. బరువును తగ్గించడంలో ఇంగువ చాలా బాగా ఉపయోగ పడుతుంది. ఇంగువ నీళ్లను తాగడం వల్ల త్వరగా బరువు తగ్గుతారు. బరువు తగ్గాలి అనేకననే 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 ఒబిసీటీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి వెయిట్ లాస్ అయ్యేందుకు హెల్ప్ చేస్తాయి. ప్రతి రోజూ ఇంకా ఒక గ్లాస్ ఇంగువ నీటిని తాగితే.. సింపుల్ గా బరువు తగ్గుతూ 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 వైద్యురాలిగా 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 వద్రంగి కుటుంబంలో జనార్దన్ పాండూరంగ్, జయంతిబాయి దంపతులకు జన్మించింది. రుక్మా బాయికి ఎనిమిదేళ్ల వయసులో తండ్రి మరణించారు. జయంతి బాయి తన ఆస్తిసంపత్తిని రుక్మాబాయి పేరుమీదకు మార్చించింది. ఆమెకు 11 యేళ్ల వయసులో తల్లి ఆమెను 19 యేళ్ల దాదాజీ భిక్షాజీకి ఇచ్చి వివాహం జరిపించింది. జయంతి బాయి దా.సఖారాం అర్జున్ ను వివాహం చేసుకుంది. కానీ రుక్మాబాయి వారితో పాటు జీవిస్తూ శ్రీ మిషన్ చర్చ్ క్రైబ్లో పుస్తకాలను చదువుతూ విద్యను గడిపింది. రుక్మాబాయి, ఆమె తల్లి ప్రార్థనా సమాజం, ఆర్య మహిళా సమాజం సభలకు వారం వారం హాజరయ్యే వారు. దాదాజీ తల్లి మరణించిన తర్వాత అతడు తన మేనమామ వద్ద పెరిగారు. అక్కడ వాతావరణం కారణంగా దాదాజీ సోపాం పోతుగా, దుర్వార్యుడిగా తయారయ్యారు. రుక్మాబాయి తన 12వ యేట తన భర్త దాదాజీ వద్దకు వెళ్లడానికి తీర్మానించింది. ఆమె పెంపుడు తండ్రి దా.సఖారాం అర్జున్ ఆమె నిర్ణయానికి మద్దతుగా నిలిచారు. దానితో దాదాజీ కోర్టును ఆశ్రయించారు. పేనీ, గిల్బర్ట్, సయూరీ మొదలైన వకీళ్ల ద్వారా రుక్మాబాయి దాదాజీతో కలిసి జీవించక పోవడానికి కల కారణాలను కోర్టుకు తెలిపింది.



కేసుపై సమాజంలో రుక్మాబాయిని సమర్థిస్తూ, వ్యతిరేకిస్తూ అనేక చర్చలు జరిగాయి. కొందరు హిందువులు చట్టం హిందూ ఆచార వ్యవహారాలను గౌరవించడం లేదని ఆందోళనకు దిగారు. పిన్నే తీర్పుపై నేటివ్ ఓపీనియన్, మరాఠా అనే పత్రికలు తీవ్ర వ్యతిరేకతను వ్యక్తపరుస్తూ దాదాజీ వక్షాన నిలిచాయి. ఈ సమయంలోనే ట్రిమ్మె ఆఫ్ ఇండియాలో ఒక భారతీయ మహిళ అనే కలం పేరుతో వరుసగా రుక్మాబాయి వ్రాసిన వ్యాసాలు ప్రజలలో కదలింపు తెచ్చింది. ఈ కేసులో 1887, మార్చి 4వ తేదీన జస్టిస్ ఫరాన్ తీర్పు చెబుతూ రుక్మా బాయిని భర్తతో కలిసి ఉండాలని లేదా 6 నెలలు కారాగారంలో ఉండాలని ఆదేశించారు. రుక్మాబాయి దైర్యంగా ఈ తీర్పును అంగీకరించే కంటే గరిష్టంగా శిక్షను అనుభవించ దానికి సిద్ధంగా ఉన్నారని బదులు ఇచ్చింది. బాలగంగాధర్ తిలక్ తన "కేసరి" పత్రికలో రుక్మాబాయి తిరుగుబాటు ఇంగ్లీషు చదువుల ప్రభావమని పేర్కొన్నాడు. హిందూ మతం ప్రమాదంలో పడి పోయిందని వ్యాఖ్యానించారు. మాక్స్ ముల్లర్ ఈ విషయంలో తన అభిప్రాయం చెప్పుతూ ఈ సమస్యకు న్యాయ పరమైన తీర్పులు సమాధానం కావాలని, రుక్మాబాయి విద్యబుద్ధులే ఆమెకు ఆమె కోరిన రీతిలో తీర్పు చెప్పే న్యాయాధి కారిగా

మారుస్తుందని అభిప్రాయ వహ్దారు. 1888లో దాదాజీతో 2000 రూపాయలు చెల్లించి తెగతెంపులు చేసుకునే విధంగా అంగీకారం కుదిరింది. ఆ తరువాత రుక్మాబాయి ఇంగ్లాండులో చదువు కోవడానికి బయలు దేరింది. కామో హాస్పిటల్ కు చెందిన డా.ఎడిత్ పెజె రుక్మాబాయిని చదువు కోవడానికి ప్రోత్సహించారు. కావలసిన ధనాన్ని సమకూర్చారు. ఆమె 1889లో ఇంగ్లాండు వెళ్లి అక్కడ "లండన్ న్యూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్ ఫర్ వుమెన్"లో విద్యనభ్యసించింది. అక్కడ ఆమె చదువుకు వలుపురు ఆర్థికంగా అందగా నిలిచారు. 1918లో ఆమె వుమెన్స్ మెడికల్ సర్వీస్ లో చేరే అవకాశాన్ని తిరస్కరించి రాజకీయ లోని స్టేట్ హాస్పిటల్ ఫర్ వుమెన్ లో చేరింది. ఆమె ముఖ్య వైద్య అధికారిణిగా 35 సంవత్సరాలు పని చేసి టొంబాయిలో 1930లో పదవీ విరమణ చేసింది. తరువాత కూడా ఆమె సంఘ సంస్కరణలను కొనసాగించింది. "పరదా, దాని నిషేధానికి ఆపశ్యకత" అనే కరవత్రాన్ని ప్రచురించింది. 2016లో ఆమె జీవితచరిత్ర ఆధారంగా "రుక్మాబాయి భీమరావ్ రావత్" అనే మరాఠీ సినిమా వెలువడింది. అసోత్ మహాదేవన్ ఆ సినిమా దర్శకుడు కాగా తనిషా చలర్జీ ముఖ్య భూమికను నిర్వహించింది.

# టూత్ బ్రష్ లను టాయిలెట్

### రూమ్ లో పెడుతున్నారా..!

టూత్ బ్రష్. ఇది లేకపోతే మనకు పని స్ట్రాట్ 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. దుమ్ము, ధూళి పడకూండా చూసుకోవాలి. అయితే కొంత మంది టూత్ బ్రష్ లను బాత్రూమ్ లలో పెడుతుంటారు. ఇది మంచి పద్ధతి కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. టూత్ బ్రష్ ని టాయిలెట్ లో ఉంచి చాలా సమస్యలు వస్తాయట.. మరి అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. టూత్ బ్రష్ ని టాయిలెట్ లో ఉంచడం వల్ల క్రిములు ఎక్కువగా చేరే ప్రమాదం ఉంది. ఎందుకంటే బాత్ రూమ్ లో వాతావరణం తేమగా ఉంటుంది. దీని వల్ల రోగకారక క్రిములు ఎక్కువగా తిరుగుతాయి. ఇవన్నీ కూడా అంటు వ్యాధులకి కారణం అయ్యే అవకాశం ఉంది. అంతే కాకుండా బ్రష్ ని బాత్ రూమ్ లో ఉంచడం వల్ల.. కంటికి కనిపించని విస్తృత అవశేషాలు చేరే అవకాశం ఉంది. షుట్ 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.. స్కూల్లో విద్యార్థులు.. ఇంట్లో గృహిణులు.. ఇలా నేటి కాలంలో ప్రతి ఒక్కరూ అనేక రకాలూగా ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు. చేయాలైన 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 ఒక్కసారి ప్రాణం పోయేంత చేసేస్తుంది. అయితే తలనొప్పి వల్ల కొన్ని వ్యాధులకు గురవుతారు. అందువల్ల దీనిని నిర్లక్ష్యం చేయకుండా సరైన చికిత్స తీసుకోవాలి. అయితే తలనొప్పి వల్ల ఎలాంటి వ్యాధులకు గురవుతారు? తలనొప్పి గురించి చాలా మంది పెద్దగా పట్టించుకోరు. కానీ ఇది రాసు రాసు మైగ్రేన్ కు దారి తీస్తుంది. తలనొప్పి క్రమంగా పెరుగుతుంటే 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 రానే కాస్త రిలాక్స్ కావడానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. అయితే తరువాత ఇలా తలనొప్పి వస్తే మాత్రం అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయకూడదని అంటున్నారు. ఇలాంటి తలనొప్పి వయసుతో సంబంధం లేకుండా చిన్నారుల నుంచి పెద్దవళ్ల వరకు అందరికీ ఉంటుంది. చిన్నబిల్లలో తలనొప్పి ఎక్కువగా వస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది. పెద్దవాడు కూడా నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వైద్యులను సంప్రదించాలి. లేకుండా కాస్త ఒత్తిడికి గురై తల తిరిగి కిందపడిపోయా ప్రమాదం ఉంది.

# డయాబెటిస్ ఉన్నవాళ్లు

### ఈ నీళ్లు రోజూ తాగితే..!

ఈ మధ్య కాలంలో సమస్యలు అనేవి చాలా చిన్న వయస్సులోనే వచ్చేస్తున్నాయి. ఒకప్పుడు 50 సంవత్సరాల వచ్చాక వచ్చే సమస్యలు.. ఇప్పుటి రోజుల్లో 30 సంవత్సరాల వాకే ముందే వచ్చేస్తున్నాయి. మారిన జీవనశైలి అలవాట్లు, బిజీ లైఫ్ స్టైల్, నిద్రలేమి, ఒత్తిడి రావడంతో కరకాల 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 అవకాశం మీద శ్రద్ధ పెట్టాలి. డయాబెటిస్ పేషెంట్స్ ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహారాలను తీసుకుంటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉంటాయి. ప్యాంక్రియాస్ తగినంత ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి చేయవచ్చు అలాగే ఉత్పత్తి చేసే ఇన్సులిన్ ను శరీరం సమర్థవంతంగా ఉపయోగించే లక్ష్యం డయాబెటిస్ సమస్య వస్తుంది. శనగలులో డైలీ ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా రాబినోస్ అనే కరిగి ఫైబర్ శనగలులో పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెరను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రతి రోజూ ఒక టౌల్ లో ఒక స్పూన్ శనగలను నీటిని పోసి రాత్రి సమయంలో నానబెట్టి మరుసటి రోజు ఉదయం తింటే సరిపోతుంది. ఇంట్లో ఉన్న వంద శాతం పోషకాలు మన శరీరానికి అందుతాయి. బార్లో దాదాపు 6 గ్రాముల కరిగి ఫైబర్ ఉంటుంది. బార్లీ తీసుకుంటే.. కొలెస్ట్రాల్, బ్లడ్ షుగర్ తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది. బార్లీ మీ డైలీ తీసుకుంటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు కంట్రోల్లో ఉంటాయి. ఇది వాస్తవం కూడా తగ్గిస్తుంది. ఒక స్పూన్ బార్లీ గింజలను గ్లాసు నీటిలో వేసి ఉడికించి ఆ నీటిని పడకట్టి తాగాలి. సబ్బు గింజలలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది జీవక్రియను తగ్గించి.. పిండి పదార్థాలను తగ్గరూ.. గ్లూకోజ్ గా మార్చడాన్ని నియంత్రిస్తుంది. సబ్బు గింజలు డయాబెటిస్ తో బాధపడేవారికి మేలు చేస్తుంది, వారికి సూపర్ ఫుడ్ గా పని చేస్తుంది. ప్రతి రోజూ ఒక గ్లాస్ నీటిలో ఆరస్పూన్ గింజలను వేసి గంట అలా వదిలేస్తే ఆ గింజలు జెల్లీ మారిగా ఉబ్బుతాయి. ఆ తర్వాత గింజలతో సహా ఆ నీటిని తాగాలి.

# వైద్య చరిత్రలో సంచలనం..

ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియా ప్రతి ఒక్కరికీ అందుబాటులోకి వచ్చింది. ఈ క్రమంలోనే ప్రపంచంలో ఎక్కడ ఏం జరిగినా కూడా ఇట్టే తెలుసుకోగలుగుతున్నాడు మనవి. ఆరవేతిలో ఉన్న స్మార్ట్ ఫోన్ లోనే ప్రపంచాన్ని మొత్తం చుట్టేయగలుగుతున్నాడు అని చెప్పాలి. ఈ క్రమంలోనే ఇలా ఇంటర్నెట్ వెలుగులోకి వచ్చే ఎన్నో విషయాలు అటు అందరిని ఆకట్టుకుని గురిచేస్తూ ఉంటాయి. నేటి అధునాతన టెక్నాలజీతో ఇక అసాధ్యమైన సైతం అసాధ్యమై చిన్నప్పటి ప్రతి ఒక్కరిని కూడా సమరమాతృకలకు గురి చేస్తూ ఉంటుంది అని చెప్పాలి. ఈ క్రమంలోనే ఇటీవల కాలంలో ఈ అధునాతన టెక్నాలజీతో వైద్య రంగంలో పున్న మార్పులు అయితే సమృద్ధిగా 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. సైన్యంలో స్వలింగ సంపర్కంల వికంగా మగ బిడ్డకు జన్మనిచ్చారు. ఇందులో కొత్త ఏమంది అంటారు.. అయితే ఒక అరుదైన పద్ధతిలో ఇలా ఈ స్వలింగ సంపర్కంల జంట మగ బిడ్డకు జన్మనిచ్చడం గమనార్హం. ఇంతకే అరుదైన పద్ధతి ఏంటో తెలుసా ఏకంగా ఆ పనికంద ఇద్దరి గర్భాలలో కూడా పెరగడం గమనార్హం. అదేంటి అది ఎలా సాధ్యమవుతుంది అనుకుంటున్నారా.. వివరాలిక్కే వెళ్తే.. గత నెల 30న జన్మించిన చిన్నారి ఇద్దరి గర్భాలలో కూడా పెరిగింది. ఈ రకం చికిత్సను %xవిమాషవత్తీత్రి % అని అంటారు. దీని ప్రకారం ఇన్సెమియా అనే 30 ఏళ్ల మహిళ గర్భంలోకి ముందుగా వీర్యాన్ని ప్రవేశపెట్టారు. ఐదు రోజుల తర్వాత ఇక పిండం అభివృద్ధిని గమనించి.. ఇక ఆమె భాగస్వామి అయిన గర్భానికి పిండాన్ని బదిలీ చేశారు. ఇక ఇలా ఇద్దరి గర్భాల్లో పిండం పెరగగా.. ఇటీవలే మగ బిడ్డకు జన్మనిచ్చారు. అయితే ఇలా సైన్యంలో జరగడం ఇదే మొదటిసారి అని చెప్పాలి.

# బాత్రూంలో మొబైల్ యూజ్ చేస్తున్నారా..

మనం ఎక్కడికి వెళ్లినా కూడా కచ్చితంగా మొబైల్ ని తీసుకువెళ్లడం అలవాటుగా మారుతోంది. అలా బాత్రూం కి వెళ్ళేటప్పుడు కూడా చాలా మంది మొబైల్ 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.

# వింటర్ లో హానీమూన్ ప్లాన్ చేస్తున్నారా..

కోత్తగా పెళ్లయిన జంటలు తమ జీవిత భాగస్వామితో సరదాగా గడిపేందుకు హానీమూన్ కు వెళ్తుంటారు. ముఖ్యంగా వింటర్ సీజన్ లో హానీమూన్ కు వెళ్లేవారు హిల్ స్టేషన్లను ఎక్కువగా ప్రాముఖ్యతనిస్తుంటారు. అలాంటి జంటలు విహారించేందుకు భారతదేశంలో చాలా ప్రదేశాలే ఉన్నాయి. ఇక, కేరళలో ఇలాంటి ప్రదేశాలకు వెళ్లేవారు.. ఇక్కడి బీచ్ లలో సరదాగా విహారం చేస్తూ, అద్భుతమైన పర్వత ప్రాంతాలను వీక్షించొచ్చు. ఇంకా బోటులో షికార్లు కూడా చేయొచ్చు. ఇక్కడ అనేక అందమైన ప్రదేశాలు ఉంటాయి. ఈ ప్రకాశమైన వాతావరణంలో జీవిత భాగస్వామితో కలిసి ఎంతో ఆనందంగా గడపొచ్చు. రండి కేరళలోని ఆ ప్రదేశాలలో ముద్దాం.. అరిస్టోహానీమూన్ కు వెళ్లేవారు కేరళలో సందర్శించాల్సిన ప్రదేశాలలో ముఖ్యంగా అరిస్టో ఉంటుంది. ఈ ప్రదేశం దేశవర్తకాల నుంచి వచ్చే వర్షాలకులను ఎంతగానో ఆకట్టుకుంటుంది. ఈ ప్రాంతమంతా పచ్చని తీహాచి పరచినట్లు ఉంటుంది. ఎటుచూసినా కనిపించే కొబ్బరిచెట్లు పర్యాటకులను పలకరిస్తూ ఉంటాయి. అందమైన బీచ్ లతో పాటు హానీ బోట్ ప్రయాణాన్ని కూడా ఇక్కడ అనుభవించొచ్చు. ఇక, పెళ్లయిన కొంతజంటలకు ఈ ప్రాంతం ఎంతో అనువుగా సౌకర్యవంతంగా ఉంటుంది. కోవళమ్ బీచ్ కోత్తగా పెళ్లయిన జంటలకు సందర్శించేందుకు కోవళమ్ బీచ్ ఎంతో బాగుంటుంది. సముద్రపు అలల తీరాన భాగస్వామితో కలిసి మీ విషయాలను పంచుకోవచ్చు. కేరళలోని తిరువనంతపురంలో ఆరేబియా సముద్రానికి చేరువలో ఉన్న తీర పట్టణం కోవలం. ఇక్కడ అన్నిరకాల సముద్రపు ఆహారాన్ని రుచి చూడొచ్చు. ఇంకా ఇక్కడ సందర్శించేందుకు అనేక రకాల ప్రదేశాలున్నాయి. పద్మనాభపురం ప్యాంప్, కరమన్ నది, వెల్లయని సరస్సులు ఇక్కడి ముఖ్యమైన పర్యాటక ప్రదేశాలు. సాయంత్రం సమయంలో ప్రత్యేకమైన లైట్ హౌస్ బీచ్ అందాలను తిలకించాల్సిందే. అలాగే శంఘముఖం బీచ్ కూడా ఎంతో ఆహ్లాదభరితంగా ఉంటుంది. పయనాద్ ప్రకృతి ఒడిలో జీవిత భాగస్వామితో కలిసి విహారించాలనుకునే వారు తప్పకుండా కేరళలోని పయనాద్ ను సందర్శించాల్సిందే. హానీమూన్ కు వెళ్లే జంటలకు ఈ ప్రదేశం ఎంతో ఉత్తమమైనది. ఇక్కడి ప్రకృతి అందాలలో కొ జంటలు ఎంతో సరదాగా గడిపేయొచ్చు. ఇంకా ఇక్కడ విల్డినైరకాల వన్యప్రాణులను చూడడంతో పాటు బోటింగ్ వంటి సాహస కార్యకలాపాలను కూడా చేయొచ్చు. పయనాద్ కు సమీపంలో ఉంటే ఊటీ, కూర్గ్, కన్నూర్, మైసూర్ వంటి ప్రముఖ పర్యాటక స్థలాలను కూడా సందర్శించొచ్చు. కుమారకొం హానీమూన్ జంటలకు కేరళలోని మరో ఉత్తమ గమ్యస్థానం కుమారకొం. ఈ ప్రదేశం కోత్తగా పెళ్లయిన జంటలు విహారించేందుకు ఎంతో అద్భుతంగా ఉంటుంది. ఇక్కడి సరస్సులలోని బోటిలో ప్రయాణం చేయొచ్చు. ఈ ప్రాంతం చుట్టూ ఎటు చూసినా పర్యాటకులకు పచ్చని అందాలే తారసపడతాయి. అనేక వృక్ష, జంతు జాతులను ఇక్కడ మనం చూడొచ్చు. ఇక్కడ సందర్శించేందుకు ఎన్నో పురాతన ఆలయాలు, వేల చరిత్ర కలిగిన మ్యూజియంల కూడా ఉన్నాయి. అవి పర్యాటకులను కొన్ని వేల సంవత్సరాల వెనక్కి తీసుకువెళ్తాయి. ఇక్కడి జలపాతాల్లో జలకలాపొచ్చు. మున్నార్ కోత్తగా పెళ్లయిన జంటలు విహారయాత్రకు వెళ్లేందుకు కేరళలోని మున్నార్ ఎంతో అద్భుతమైన ప్రదేశమని చెప్పుకోవచ్చు. ఇక్కడ ప్రకృతి అందాలతో కూడిన సరస్సులు ఎన్నో ఉంటాయి. ఇంకా ఇక్కడ ఎటుచూసినా కనిపించే పర్వతాలు, జలపాతాల సవ్యలతో ఈ ప్రదేశం ఎంతో ఆహ్లాదభరితంగా ఉంటుంది. ఇక్కడి వీ ఎస్పెక్టల్ కూడా సందర్శించదగ్గ ప్రదేశాలే. మున్నార్ లో పర్యాటకుల సందర్శనకు ఎరవికలం 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 మోటార్స్ తో పాటు దాని అనుబంధ శిఖార్ల ల్యాండ్ రోవర్ (జేవెఆర్) 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 అవెడెల్ చేసిన నెక్సాన్ కారును కూడా మార్కెట్లోకి తీసుకురానుంది. అవెడెల్ నెక్సాన్ ఈవీ మార్కెట్లోకి తీసుకు వచ్చిన వెంటనే హరియన్ 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 కర్న్ ఈవీ కారు కూడా మార్కెట్లోకి తీసుకు వస్తామని కంపెనీ హైల్డ్ నలురూపనీ చంద్రశేఖరన్ వెల్లడించారు. ఈ సంవత్సరం చివరి నాటికి రెంజ్ రోవర్, రెంజ్ రోవర్ స్పోర్ట్స్ విద్యుత్ కార్ల బుకింగ్ ను ప్రారంభించిన తెలిపారు. జుగూర్ ఈవీ కార్లను 2024లో మార్కెట్లోకి తీసుకు రానున్నట్లు తెలిపారు. కమర్షియల్ వాహనాల్లో సీఎస్ వెర్షన్ కోర్స్ కొత్త వాటిని మార్కెట్లోకి తీసుకు వస్తామన్నారు. ప్రస్తుతం టాటా మోటార్స్ నెక్సాన్, టిగో, టియాగో బ్రాండ్ లో విద్యుత్ కార్లను విక్రయిస్తోంది.

# ఇలా చేస్తే 7 రోజుల్లోనే తెల్లగా అవుతారు?

ఇలా చేస్తే 7 రోజుల్లోనే తెల్లగా అవుతారు? పెరుగు కేవలం మన శరీర ఆరోగ్యానికే కాదు చర్మ ఆరోగ్యానికీ కూడా చాలా రకాలూగా మేలు చేస్తుంది. ఎందుకంటే పెరుగులో ఉండే లాక్టిక్ యాసిడ్ మృత చర్మ కణాలను ఈజీగా తొలగిస్తుంది. అలాగే చర్మానికి సహజమైన మెరుపును తెస్తుంది. ఇంకా నిస్టెజిన్ని తిప్పికొడుతుంది. నల్ల మచ్చలను ఈజీగా తొలగిస్తుంది. పెరుగులో ఉండే జింక 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 పౌడర్ లో 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 పైన్ ట్రిప్ 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 కూర్చోని మొబైల్ ఉపయోగిస్తే ఆ బ్యాక్టీరియా ఈ ధోరణి కు సైతం అతుకుపోతాయి. ఆ తర్వాత మొబైల్ ద్వారా నోటి ద్వారా ఇతర మార్గాల ద్వారా సులభంగా శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయని నిపుణులు తెలుపుతున్నారు. అంతేకాకుండా బాత్రూం లో కూర్చొని మొబైల్ చూస్తూ ఉండడం వల్ల.. రక్తనాళాల పైన వెరికొన్ వెయిన్ అనే బ్యాక్టీరియా సైతం శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తుందట. అందుకే బాత్రూం కి మొబైల్ కి వెళ్ళేటప్పుడు సెల్ ఫోన్ తీసుకోవడంపై మే మంది ఏదీ ఉంది. వెస్ట్రన్ టాయిలెట్ ఉంటే నీలు పైన నున్న నీటిబిల్లుకు కచ్చితంగా పాదాలు కింద చిదైనా స్పృలు వేసుకొని కూర్చోవడం మంచిది. ఇది మీ కూర్చొని బంగిమలు సైతం మెరుగుపరచేలా చేస్తుందట. అయితే ఇలాంటి తప్పిలు చేసేవారు ఇకమిదైనా మొబైల్ ని బాత్రూం కి వెళ్ళేటప్పుడు తీసుకోకుండా వెళ్లడం మంచిది. ఈ ప్యాక్ ముఖంపై ఉన్న బ్లాక్ హెడ్స్ ను పోగొట్టడానికి చాలా బాగా సహాయపడుతుంది. అలాగే రెండు టీస్పూన్ పెరుగులో ఒక టీస్పూన్ తేనె, నిమ్మరసం కలిపి ముఖానికి పట్టించాలి. ఒక 15 నిమిషాల తర్వాత చల్లదీ నీటిని మీ ముఖాన్ని కడగాలి. ఇలా వారానికి రెండు సార్లు చేస్తే ముఖంపై ఉన్న నల్ల మచ్చలు ఈజీగా తొలగిపోతాయి. రెండు టీస్పూన్ ఓట్ మీల్ పౌడర్ లో ఒక టీస్పూన్ పెరుగు, రోజ్ వాటర్ చేసి బాగా కలిపి దీన్ని మీ ముఖానికి అప్లై చేసి ఒక 10 నుంచి 15 నిమిషాలు వదిలేయండి.. అది ఆరిన తర్వాత చల్లదీ నీటితో ముఖం శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. ఇక ఓట్ల కొలాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచడానికి, చర్మపు రంగును మెరుగుపరచడంలో బాగా సహాయపడతాయి. కాబట్టి ఖచ్చితంగా ఈ డిప్లీ పాటించండి.. ముఖం 7 రోజుల్లోనే తెల్లగా కాంతివంతంగా మారిపోతుంది..

# కార్తిక మాసంలో ఈ శివాలయాలను సందర్శించాల్సిందే..

కార్తిక మాసం సందర్భంగా చాలామంది దేశంలో ప్రసిద్ధిచెందిన శివాలయాలను సందర్శించాలనుకుంటారు. కర్ణాటక రాష్ట్రంలో కూడా ప్రసిద్ధిచెందిన శివాలయాలు చాలానే ఉన్నాయి. వాటిని ఈ కార్తిక మాసంలోనే సందర్శించొచ్చు. ఈ మాసంలో శివాలయాలను సందర్శించి ఎంతో భక్తితో పూజలు చేస్తే భగవంతుని అనుగ్రహం లభిస్తుందని చాలామంది సమృతం. కర్ణాటకలోని ఈ ప్రసిద్ధ శివాలయాలు గురించి తెలుసుకుందాం పదవి.. కోటిలింగేశ్వరాలయం ప్రపంచంలోనే అత్యధిక లింగాలను కలిగి ఉన్న ఆలయం కోటిలింగేశ్వరాలయం. ఇది కోలార్ జిల్లాలోని కమ్మండ్రలో నెలకొని ఉంది. ఇక్కడి శివలింగం ప్రపంచంలోనే పెద్దది. 108 అడుగుల ఎత్తులో శివలింగం, 35 అడుగుల ఎత్తులో సందివిగ్రహం ఇక్కడ లెక్కించబడిన శివలింగాలు మనకు దర్శనమిస్తాయి. ఈ శివలింగాలు రకరకాలు సైబల్లో ఉంటాయి. ఈ ఆలయం కర్ణాటకలోని బంగారు గునులకు ప్రసిద్ధి చెందిన కోలార్ నగరంలో ఉంది. ఈ ఆలయాన్ని ప్రకాశమైన వాతావరణంలో అద్భుత వంద కళా నైపుణ్యంతో నిర్మించారు. ఇక్కడకు వచ్చే భక్తులకు శివసన్నిధానంలో ఉన్న భావనను కలిగిస్తుంది. ఆలయం లోపలికి వెళ్ళేకొద్దీ ఒక అడుగు మొదలుకొని, నాలుగైదు అడుగుల ఎత్తు వరకూ శివలింగాలు భక్తులకు దర్శనమిస్తూనే ఉంటాయి. వీలన్నింటి మధ్యలో అతి భారీ శివలింగం ఒకటి ఉంటుంది. దానికి అభిముఖంగా సందేశ్వరుడి విగ్రహం ఆకాశాన్ని తాకుతున్నారూ అన్నట్లుగా కనిపిస్తాయి. మహాబలేశ్వర్ ఆలయం గోకర్ణకర్ణాటకలోని ప్రముఖ శైవక్షేత్రంగా ప్రసిద్ధిచెందింది గోకర్ణ మహాబలేశ్వర్ ఆలయం. ఇది కర్ణాటకలోని అత్యంత ప్రసిద్ధ శివాలయాల్లో ఒకటిగా పేరుగాంచింది. ఈ ఆలయం ఉత్తర కన్నడలో అంటే కార్వార్ బీచ్ లో ప్రపంచం అరేబియా సముద్రం ఎదురుగా ఉంటుంది.



# ఈ సీజన్లో ఈ పండును తింటున్నారా..

ఈ సీజన్ లో నారింజ వండ్లు చాలా విరివిగా లభ్యమవుతాయి. కానీ కమలా వండ్లను ఇష్టపడనివారు నారింజ వండ్లను పెద్దగా ఇష్టపడరు. అకుచచ్చ రంగులో ఉండే నారింజ వండ్లు పుల్లగా ఉంటాయి. ఈ సీజన్లో దొరికే ఈ వండ్లను తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే నారింజలో ఎన్నో పోషకాలు మరియు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. వీటి గురించి తెలుసుకుంటే నారింజ వండ్లను నిర్లక్ష్యం చేయకుండా తింటారు. నారింజలో ఉన్న పోషకాల వివరాలను కింద వ్రాస్తే, తేమ, కాల్షియం, మాంసకృత్తులు, పిండి పదార్థాలు, భాస్వరము, క్రోమియం, ఇనుము, సోడియం లవణాలు, విటమిన్ - ఏ, విటమిన్ - బి1, విటమిన్ సి వంటివి సమృద్ధిగా ఉంటాయి. నారింజలో బెటా కెరోటిన్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ ఉంటుంది. ఇది శరీరంలోని కణజాలాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. జీర్ణ సంబంధ సమస్యలు ఏమీ లేకుండా చేస్తుంది. ముఖ్యంగా గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు ఏమీ ఉండవు. అలాగే ఆహారనాళాలలో విషక్రిములు చేరకుండా నిరోధించే శక్తి కూడా నారింజకు ఉంది. నారింజలో ఉండే కాల్షియం ఎముకలు గుల్లగా మారకుండా బలంగా ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేసే కీళ్ల నొప్పులు, మోకాళ్ల నొప్పుల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. రక్తాన్ని శుద్ధి చేయటంలోనూ, రక్త ప్రసరణ సక్రమంగా జరగడంలోనూ దోహదపడుతుంది. నారింజ వండులో విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉండుట వలన శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి ఎటువంటి ఇన్ ఫెక్షన్స్ రాకుండా కాపాడుతుంది. దయాబెటిస్ ఉన్నవారికి కూడా నారింజ వండు బాగా సహాయపడుతుంది. నారింజ వండు యొక్క డైసీమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రితంలో ఉండేలా చేస్తుంది. అలాగే రక్తహీనత సమస్యను తగ్గిస్తుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ ని తగ్గిస్తుంది. విటమిన్ సమృద్ధిగా ఉండుట వలన కళ్ళు ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తుంది.

# ఏది ఆరోగ్యానికి మంచిది..



బాదం పప్పు, వాల్ నట్స్ రెండింటిలోను ఎన్నో పోషకాలు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. వాల్ నట్స్ లో విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఫైబర్, ప్రోటీన్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ మరియు ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులను సమృద్ధిగా ఉంటాయి. మిగతా నట్స్ తో పోలిస్తే వాల్ నట్స్ లో ఎక్కువగా యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఉంటాయి. బాదం పప్పులో కాల్షియం, విటమిన్ ఇ, మెగ్నీషియం మరియు ఫైబర్ అధికంగా ఉంటాయి. అవి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గిస్తాయి మరియు ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులను అందిస్తాయి. రోజూ రోండు వాల్ నట్స్, నాలుగు బాదం పప్పులను తినవచ్చు. వీటిని దాదాపుగా 5 గంటల పాటు వానబెట్టి తొక్క తీసి తింటే వంద శాతం పోషకాలు అందుతాయి. ఇక బాదంలో విటమిన్ ఇ సమృద్ధిగా ఉండుట వలన మెదడు కణాల వ్యూహాన్ని నెమ్మదిస్తుంది. బాదంలో ఉండే ప్రోటీన్ మెదడు కణాలను సరిచేయడానికి మరియు మెదడు యొక్క అభిజ్ఞా పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. బాదంలో ఉండే జింక్ శరీరంపై ప్రే రాడికల్స్ ను నాశనం చేసే సెల్ ప్రభావాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. మెదడుకు అత్యంత ఆరోగ్యకరమైన నట్స్ లో వాల్ నట్స్ మొదటి స్థానంలో ఉంటుంది. వాల్ నట్స్ లో ఉండే కొన్ని సమ్మేళనాలు మెదడు ఆరోగ్యానికి మరియు మెదడు యొక్క మెరుగైన పనితీరుకు సహాయపడతాయి. అంతేకాక ఏకాగ్రత, సమాచార ప్రాసెసింగ్ వేగం మరియు జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. మెదడు ఆరోగ్యానికి అల్మిన్డ్ సమస్యను తగ్గించడానికి బాదం కంటే వాల్ నట్స్ బాగా సహాయపడతాయి. దయాబెటిస్ ఉన్నవారు బాదం తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రితంలో ఉంచుతుంది. అలాగే ఇన్సులిన్ తో పాటు శరీరంలోని గ్లూకోజ్ పెరుగుదలను తగ్గించడంలో సహాయ పడతాయి. వాల్ నట్స్ లో ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ లక్షణాలు ఉండుట వలన దయాబెటిస్ నిర్వహణలో సహాయపడుతుంది. ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉండుట వలన విచ్చిన్నం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టడం వల్ల రక్తప్రావాహంలో చక్కెర నెమ్మదిగా విడుదలయ్యేలా చూస్తాయి. బాదంలో మెగ్నీషియం ఉండటం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిల పెరుగుదలను తగ్గించే ఇన్సులిన్ నిరోధకతను నిర్మించడంలో సహాయపడుతుంది.

# రోజూ పాడున్న రెండు ఆకులు...

ప్రస్తుత కాలంలో మారిన మన జీవన విధానం, ఆహారపు అలవాట్లు, వాతావరణ కాలుష్యం, మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళన, కోపం, చికాకు వంటి వాటి వల్ల మనం అనేక అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడుతున్నాం. నేటి తరుణంలో చిన్నా పెద్దా అనే తేడా లేకుండా అందరూ టీటీ, షుగర్, మోకాళ్ల నొప్పులు, గ్యాస్, అజీర్తి, మలబద్ధకం అలాగే రకరకాల జ్వరాల బారిన పడుతున్నారు. పిల్లలు కూడా నేటి కాలంలో అనేక అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడుతున్నారు. ఇలా అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడగానే చాలా మంది వైద్యుల్ని సంప్రదించి మందులను వాడుతున్నారు. కొందరూ వైద్యులను సంప్రదించకుండానే వారంతట వారు మందులను వాడుతుంటారు. ఇలా మందులను వాడడం వల్ల అప్పటికప్పుడు సమస్యల నుండి ఉపశమనం కలిగిన భవిష్యత్తులో మాత్రం వాటి వల్ల అనేక దుష్ప్రభావాలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. మనకు వచ్చే ఈ అనారోగ్య సమస్యలను మనం ఆయుర్వేదం ద్వారా కూడా నయం చేసుకోవచ్చు. అలాగే ఆయుర్వేదాన్ని ఉపయోగించడం వల్ల ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు కలగవు. అలాగే సమస్య కూడా శాశ్వతంగా పరిష్కారమవుతుంది. ఆయుర్వేదంలో ఔషధంగా ఉపయోగించే వాటిల్లో తిప్ప తీగ ఒకటి. దీనిని అమృత వల్లి అని కూడా పిలుస్తారు. చేల కంచెలకు, పెద్ద చెట్లకు అల్లుకుని ఈ మొక్క పెరుగుతుంది. ఈ తీగ మనకు ఎక్కువదీతే అక్కడ విరివిగా లభిస్తుంది. తిప్ప తీగ ఎన్నో ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఆయుర్వేదంలో వివిధ రకాల అనారోగ్య సమస్యలను తగ్గించడంలో ఈ తిప్ప తీగను ఔషధంగా ఉపయోగిస్తారు. దీనిని పిల్లలు, పెద్దలు ఎవరైనా వాడవచ్చు. జ్వరం వచ్చినప్పుడు తిప్ప తీగ ఆకును మెత్తగా దంచి నీళ్లలో కలిపి మూడు పూటలా తీసుకోవడం వల్ల మలేరియా, టైఫాయిడ్ వంటి జ్వరాలు కూడా తగ్గుతాయి. మోకాళ్ల నొప్పులతో బాధపడే వారు రోజూకు రెండు సార్లు ఆహారానికి గంట ముందు రెండు తిప్ప తీగ ఆకులను సమిలి మింగడం వల్ల మోకాళ్ల నొప్పులు, కీళ్ల వాపులు, కీళ్ల నొప్పులు తగ్గుతాయి. రోజూ ఉదయమే ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని నీటిని తాగి రెండు తిప్ప తీగ ఆకులను తినడం వల్ల మలబద్ధకం సమస్య తగ్గి మలవిసర్జన సాఫీగా సాగుతుంది. ఈ విధంగా చేయడం వల్ల అధిక బరువు, ఉబకాయం సమస్య నుండి కూడా చాలా సులభంగా బయటపడవచ్చు. ఈ ఆకులను తినడం వల్ల శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగి ఎటువంటి ఇన్ఫెక్షన్ ల బారిన పడకుండా ఉంటాము. ఈ తిప్ప తీగ ఆకులను తినడం వల్ల షుగర్ వ్యాధి కూడా నియంత్రితంలోకి వస్తుంది. అంతేకాకుండా దీనిని తీసుకోవడం వల్ల భవిష్యత్తులో కూడా షుగర్ వ్యాధి బారిన పడకుండా ఉంటాము.



# త్యాగమూర్తుల సేవలను గుర్తెరగాలి



దేశ మాతృ గౌరవాన్ని కాపాడటానికి, దేశ రక్షణక కోసం, ప్రాణాలను ఫణంగా పెడుతూ, ధైర్యంగా పోరాట బాటలో పయనిస్తున్న సాయుధ యువత, అలాగే అమరవీరుల త్యాగాలను ఎలా విస్మరించగలం. విధి నిర్వహణలో అనువులు బాసిన వారి కుటుంబాలకు, యుద్ధ భూమిలో క్షతగాత్రులకు ఏ మిచ్చి రుణం తీర్చుకోగలం. భారతదేశం స్వాతంత్ర్యం సాధించిన వెంటనే, ప్రభుత్వం తన రక్షణ సిబ్బంది సంక్షేమాన్ని నిర్వహించాల్సిన అవసరాన్ని గుర్తించింది. ఆగష్టు 28, 1949 న, రక్షణ మంత్రి ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన ఒక కమిటీ ప్రతి సంవత్సరం డిసెంబర్ 7 న ఒక జెండా దినోత్సవాన్ని జరుపు కోవాలని నిర్ణయించింది. 1993 లో, భారత రక్షణ మంత్రిత్వ శాఖ సంబంధిత సంక్షేమ నిధులను ఒకే సాయుధ దళాల వతాక దినోత్సవ నిధి (ఫ్లాగ్ డే ఫండ్)గా ఏకీకృతం చేసింది. జెండా దినోత్సవాన్ని పాఠించడం ద్వారా పౌరులకు చిన్న జెండాలను పంపిణీ చేయడం, విరాళాలు సేకరించడం. దేశం కోసం పోరాడే సాయుధ దళాల సిబ్బంది సంబంధిత కుటుంబాలను, ఆధార పడిన వారిని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం భారత దేశ పౌర బాధ్యత అని భావించి సంవత్సరం వతాక దినోత్సవం మరియు ప్రాముఖ్యతను సంతరించుకుంది. వివిధ యుద్ధాలలో, సరిహద్దు రక్షణ, ఉగ్రవాదం, తిరుగు బాటును ఎదుర్కోవడంలో, మన సాయుధ దళాలు వివిధ సందర్భాలలో విలువైన ప్రాణాలను కోల్పోతూనే ఉన్నాయి. అ సందర్భాలలో కొద్దిమంది వికలాంగులు కావడం కూడా జరుగుతున్నది. అలాంటి కుటుంబం అనుభవించే బాధలు వర్ణనాతీతం. గాయపడినవారికి పునరావాసము, కల్పించడం, మాజీ సైనికోద్యోగులు, వారి కుటుంబీకుల సంక్షేమము, పునర్నివాసము, కల్పించడం, సర్వీసులో గల సిబ్బంది, వారి కుటుంబీకుల సంక్షేమము ఈ దినోత్సవ ప్రధాన లక్ష్యం. వారి సంరక్షణ, సంక్షేమం, పునరా వాసం జాతి బాధ్యత. అలాగే తీవ్రమైన వ్యాధులతో బాధపడుతున్న మాజీ సైనికులు చికిత్స కోసం అధిక వ్యయాన్ని భరించలేని వారు ఉన్నారు. అందువల్ల, వారి సంక్షేమం గురించి కూడా ఆలోచించాల్సిన అవసరం అనివార్యం. వారిపై ఆధారపడే వారిని చూసుకోవాల్సిన బాధ్యతను ఫ్లాగ్ డే తెరపైకి తెచ్చింది. అట్టి అవసరమైన వారికి సహాయాన్ని అందించడానికి కేంద్ర, రాష్ట్ర స్థాయిలో ప్రభుత్వ చర్యలు సరిపోవు. అందువల్ల, ప్రతి పౌరుడు వారి సంరక్షణ, మద్దతు, పునరావాసం కోసం ఆర్థిక సహాయాన్ని అందించడంలో స్వచ్ఛంద సహకారాన్ని సామాజిక బాధ్యతగా స్వీకరించాలి. అందుకే ఈరోజు సాయుధ దళాల జెండా దినోత్సవాన్ని పాఠించడం ద్వారా ఆర్మీ, నేవీ, వైమానిక దళం చేసిన సేవలు గుర్తు తెచ్చుకుని, అమరవీరుల, వికలాంగ సిబ్బందిపై ఆధారపడిన వారి పునరావాసం, సంక్షేమాన్ని పట్టించు కోవడం ప్రతి పౌరుడి విధి. రక్షణ మంత్రిత్వ శాఖలో భాగమైన కేంద్రీయ సైనిక్ బోర్డు స్థానిక అధికారుల ద్వారా ఈ నిధుల సేకరణను దేశ వ్యాప్తంగా నిర్వహిస్తారు. సాయుధ దళాల ఫ్లాగ్ డే ఫండ్

పరిపాలనకు కేంద్రీయ సైనిక్ బోర్డు బాధ్యత వహిస్తుంది. దీనిని మేనేజింగ్ కమిటీ నిర్వహిస్తుంది. కేంద్రంలో రక్షణ మంత్రి నేతృత్వంలో, రాష్ట్ర / కేంద్రం పాలితాలలో గవర్నర్ / లెఫ్టినెంట్ గవర్నర్ ఆధ్వర్యం వహిస్తారు. భారత ప్రభుత్వ అత్యున్నత సంస్థ అయిన కేంద్రీయ సైనిక్ బోర్డ్ 32 మంది సైనిక్ బోర్డులు, 392 జిల్లా సైనిక్ బోర్డుల ఆధ్వర్యంలో దేశవ్యాప్తంగా సంక్షేమ పథకాలకు సాయుధ దళాల ఫ్లాగ్ డే ఫండ్ నుండి నిధులు సమ కూరుతాయి. కేంద్రంలోని కేంద్రీయ సైనిక్ బోర్డు మాదిరిగానే రాష్ట్ర, జిల్లా సైనిక బోర్డులు... మాజీ సైనికులు, వితంతువులు మరియు ఆయా రాష్ట్రాలు, కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాలు, జిల్లాల్లో నివసిస్తున్న వారిపై పునరావాసం, సంక్షేమ పథకాలను అమలు చేయడానికి ఆయా సైనిక్ బోర్డులు బాధ్యత వహిస్తాయి. భారత సాయుధ త్రివిధ దళాల... భారత సైన్యం , భారత వైమానిక దళం, భారత నావికాదళం మూడు సేవలకు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న ఎరువు, లోతైన నీలం, లేత నీలం రంగులలో చిన్న జెండాల విరాళాలకు బదులుగా పంపిణీ చేయ బడతాయి. సేకరణ స్వచ్ఛంద సంస్థల ద్వారా అధికారిక, అసాధికారిక మార్గాల ద్వారా నిర్వహించ బడుతుంది. దేశ ప్రజల ధన, ప్రాణ, మాన రక్షణకై అంతిం భావంతో వృత్తి ధర్మాన్ని నిర్వర్తిస్తూ, విధి వంచితలుగా మారిన త్యాగ మూర్తులకు, వారిపై ఆధార పడిన కుటుంబీకులకు చేయూత అందించాల్సిన అవసరాన్ని, బాధ్యతను దేశ వాసులుగా అందరూ గుర్తించాలి.

# మోకాళ్ల నొప్పులతో బాధపడుతున్నారా..

మోకాళ్ల నొప్పులంటే గతంలో పెద్ద వయసు వారికి వచ్చేవి. కాని మారుతున్న జీవనశైలిలో యువకులు సైతం మోకాళ్ల నొప్పులతో బాధపడుతున్నారు. తినే ఆహారం, చేసే పని ప్రభావం కూడా మోకాళ్ల నొప్పులకు కారణమవుతున్నాయి. మోకాళ్ల నొప్పులతో బాధపడేవారు నొప్పి తీవ్రతను తగ్గించుకోవడానికి ఎక్కువ మెడిసిన్స్ వాడుతుంటారు. ఒకసారి మందులు వాడటం మొదలు పెడితే.. ఇకపై మోకాళ్ల నొప్పుల సంబంధ వస్తే మెడిసిన్స్ వాడటానికి అలవాటుపడిపోతారు. ప్రస్తుత కాలంలో వయసుతో సంబంధం లేకుండా అందరూ మోకాళ్ల నొప్పులతో బాధపడుతున్నారు. సాధారణంగా ఈ సమస్యలను తగ్గించుకోవడానికి అనేక రకాలూ ప్రయత్నిస్తుంటారు. అలాగే ఎంతో మంది డాక్టర్ల చుట్టూ తిరిగి అలసిపోతుంటారు. అయితే ఈ సమస్యలు రావడానికి ప్రధాన కారణం యుక్త వయసులో ఉన్నప్పుడు పౌష్టికాహార లోపం. చాలా మంది యుక్తవయసులో ఉన్నప్పుడు సరిగా ఆహారం తీసుకోకపోవడం వలన ఈ సమస్యల భారిన పడుతుంటారు. అయితే ఈ మోకాళ్ల నొప్పులను తగ్గించుకోవడానికి రోజూలో ఎక్కువగా నడవాలి. ఇలా చేయడం వలన కీళ్లకు మంచి పోషణ అందితుంది. అంతేకాకుండా ఎగురుదుగురుగా ఉండే నేల మీద నడవకుండా ఉంటే మంచిది. నేలపై రెండు కాళ్ళు మడత వేసుకొని కూర్చోవడం లాంటివి చేయకండి. అలాగే సాధ్యమైనంత వరకు బరువైన వస్తువులు ఎత్తకుండా ఉండాలి. మోకాళ్ళ నొప్పులతో బాధపడుతున్నవారు రోజూ కొంతవరకు నడవాల్సి ఉంటుంది. అలాగే మోకాళ్ళ నొప్పి కలిగి ప్రతిసారి ఎలాంటి ట్యాబ్లెట్స్ వేసుకోకపోవడమే మంచిది. అలాగే సాధ్యమైనంతవరకు రోజూ వాకింగ్ అలవాటు చేసుకుంటే మంచిదిని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మందులు వాడటం కంటే వాకింగ్, చిన్న చిన్న వ్యాయామాల చేయడం ద్వారా మోకాళ్ల నొప్పిని తగ్గించుకోవచ్చు.

# కిడ్నీ బాధితలకు ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి..

ఆహారం రుచిగా ఉండేందుకు వంటకాల్లో మసాలా దినుసులు తప్పనిసరిగా వేస్తుంటారు. అవస్థించిస్తే పాటుగా ఆహారం రుచిలో ఉప్పు పాత్ర కూడా అంతే ముఖ్యం. ఉప్పు లేకుండా ఆహారం అసంపూర్ణంగా ఉంటుంది. ఉప్పు ఆహారానికి రుచిని, శరీరానికి ఆయోడిన్ ను ఇస్తుంది. అయోడిన్ శరీరంలోని ఠైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఉప్పులో లభించే సోడియం అధిక రక్తపోటు, మూత్రపిండాల సమస్యలు, గుండె జబ్బులకు దారి తీస్తుంది. మూత్రపిండ వ్యాధులతో బాధపడుతున్న రోగులకు తెల్ల ఉప్పును అధికంగా తీసుకోవడం ప్రాణాంతకం. కిడ్నీ రోగులకు ఏ ఉప్పు ఆరోగ్యకరమో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. కిడ్నీ వ్యాధితో బాధపడే రోగులకు రాజ్ల ఉప్పు మంచిదిని ఓ అధ్యయనంలో తేలింది. ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయం ప్రకారం, మూత్రపిండాల వ్యాధితో బాధపడుతున్న రోగులు ఉప్పు తీసుకోవడంపై శ్రద్ధ వహించాలి. ఎందుకంటే ఉప్పు అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల రక్తపోటు పెరుగుతుంది. ఇది కిడ్నీ రోగులకు హానికరం. ఆహారంలో చిడికెడు ఉప్పు అవసరమయ్యే పరిస్థితి ఉంటే సాధారణ ఉప్పుకు బదులు రాజ్ల ఉప్పును వాడవచ్చని అంటున్నారు. ఇందులో సోడియం తక్కువగా ఉంటుంది. ఇది కిడ్నీ రోగులకు మేలు చేస్తుంది. ఇనుము, మాంగనీస్, రాగి, నికెల్ తో సహా రాతి ఉప్పులో ఉండే కొన్ని ముఖ్యమైన పోషకాలు శరీరానికి మేలు చేస్తాయి. నిజానికి, సాధారణ ఉప్పులో సోడియం ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును పెంచుతుంది. మూత్రపిండాల వ్యాధి విషయంలో రోగులు తక్కువ సోడియం ఉప్పు, ఆహారం తీసుకోవాలి. తద్వారా మూత్రపిండాల ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. కిడ్నీ సమస్యలకు రెండవ అతిపెద్ద కారణం అధిక రక్తపోటు అని నిపుణులు అంటున్నారు.

# అరటిపండు, పాలు కలిపి తీసుకుంటున్నారా?



బాడీబిల్డైనా, హాస్టల్లోని పిల్లలైనా, స్కూల్కి పనికితే పిల్లలైనా, అందరూ మిల్క్ షేకెలు ఇష్టపడి తాగుతుంటారు. అందులోనూ బనానా మిల్క్ షేక్ అయితే మరీనూ. ఇక బరువు పెరగాలనుకునే వారు ఎక్కువగా అరటి పండు, పాలును కలిపి తీసుకుంటుంటారు. అయితే ఇలా అరటిపండ్లు, పాలు తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి అంతమంచిది కాదంటున్నారని ఆయుర్వేదం నిపుణులు. పాలలో కాల్షియం, ప్రోటీన్లు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అలాగే అరటిపండులో ఫైబర్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం సమృద్ధిగా ఉంటాయి. అయితే ఈ రెండింటిని కలిపి తీసుకుంటే మాత్రం జీర్ణవ్యవస్థపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుందట. పాలు తాగిన తర్వాత అరటిపండు తినాలనుకుంటే, సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ నివారించడానికి ఈ రెండింటి మధ్య కనీసం 20 నిమిషాలు గ్యాప్ ఇవ్వడం మేలని ఆయుర్వేద నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇక అలెర్జిక్ లీడా ఉన్నవారు పాలు, అరటిపండును కలిపి తినడం మంచిది కాదు. ఎందుకంటే ఇవి కఫం, శ్వాసకోశ రుగ్గుతలను కలిగిస్తాయి. ప్రాచీన భారతీయ వైద్యశాస్త్రంలో పాలు అరటిపండ్లకు ఎంతో ప్రాధాన్యం ఉంది. ఆయుర్వేదంలో ప్రతి ఆహారం రుచి, జీర్ణక్రియ తర్వాత ప్రభావంతో పాలు వేడి, శీతలీకరణ శక్తులను కలిగి ఉంటుంది. కాబట్టి అరటి పండు, పాలును కలిపి తీసుకుంటే కొందరిలో గ్యాస్టిక్ సమస్య కూడా వస్తుంది. అలాగే కడుపులో గ్యాస్ ఏర్పడటం, సైనిక్ సమస్య, జలుబు, దగ్గు, శరీరంపై దద్దుర్లు, వాంతులు, విరేచనాలు తదితర సమస్యలు కలుగుతాయి. ఇక ఆయుర్వేదంలో, ఈ రెండు ఆహారాల శరీరంలో విషాన్ని కలిగిస్తాయని సమ్మతారు. ఇవి శరీర పనితీరుకు అటంకం కలిగిస్తాయి. ముఖ్యంగా మెదడు పనితీరును నెమ్మదిస్తుంది.

# ఈ జ్యూస్ తో అనారోగ్య సమస్యలూ ఉండవు

మారుతున్న కాలంలో జలుబు మరియు దగ్గు చాలా సాధారణం. శీతాకాలంలో (శీతాకాలంలో) తరచుగా అనారోగ్యం (అనారోగ్యం). రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారిలో ఈ సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. వ్యాధులు త్వరగా సంక్రమిస్తాయి. ఏదైనా వ్యాధిని నివారించడంలో రోగనిరోధక శక్తి ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. అదనంగా, మంచి ఆహారం మరియు వ్యాయామంతో పాటు ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తుంది. కాబట్టి ఈ రోజు మనం రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి ఇంట్లోనే తయారు చేసుకోవచ్చు ఆరోగ్యకరమైన సానియం గురించి తెలుసుకుందాం. ఆరోగ్య సంరక్షణ అనేక సవాళ్లను కలిగిస్తుంది. ముఖ్యంగా చలికాలంలో. ఈ సమయంలో మీకు వివిధ ఆరోగ్య సమస్యలు ఉండవచ్చు. అనేక ఆరోగ్య సంరక్షణ సవాళ్లను ఎదుర్కోవడాన్ని ఈ సమస్యలన్నీ ఒక గ్లాస్ క్యారెట్ జ్యూస్ తో తగ్గించవచ్చు. ఇతర వాతావరణ మార్పుల మాదిరిగానే, మనం చల్లని వాతావరణం గురించి తెలుసుకోవాలి. శీతాకాలంలో సాధారణ శరీర ఉష్ణోగ్రతను నిర్వహించడం చాలా అవసరం. కాబట్టి మీనం చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అందుకు మనం కృషి చేయాలి. అందులో ఒకటి క్యారెట్ జ్యూస్ తీసుకోవడం. వ్యాధులు మరియు ఇన్ఫెక్షన్లను దూరం చేయడానికి, ఆరోగ్యంగా మరియు వెచ్చగా ఉండటానికి మరియు జీవక్రియను పెంచడానికి మనం క్యారెట్ జ్యూస్ తీసుకోవచ్చు. సీజనల్ వెజిటేబుల్స్ లో క్యారెట్ ముందంజలో ఉంటుందనడంలో సందేహం లేదు. నిజం ఏమిటంటే ఇంట్లో తయారుచేసిన క్యారెట్ రసం మీకు ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలను ఇవ్వదు. క్యారెట్ జ్యూస్ ని అలవాటు చేసుకోవడం ద్వారా మీ ఆరోగ్యానికి ఎలాంటి ప్రయోజనాలను అందజేస్తుంది అర్థం చేసుకోవడం ముఖ్యం. క్యారెట్ జ్యూస్ మీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి మరియు ప్రీ రాడికల్స్ డెట్రామినకుండా రక్షించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. ఇది హానికరమైన టాక్సిన్లూ, వైరస్ మరియు శరీరంలో మంట నుండి మిమ్మల్ని రక్షించడమే కాదు. చర్మ సంరక్షణ కోసం మనం రెగ్యులర్ గా క్యారెట్ జ్యూస్ తీసుకోవచ్చు. ఇందులోని బీటా కెరోటిన్ మీ చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తుంది. విటమిన్ ఎ మీ ఆరోగ్యానికి కూడా సహాయపడుతుంది. క్యారెట్ రసం చర్మ కణజాల పునరుత్పత్తిని ప్రోత్సహించడంలో కూడా ముందంజలో ఉంది.



# చట్టబద్ధమైన దత్తతతో పూర్తి ప్రయోజనాలు

## జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) వి.రాములు :

మంచీర్యాల ఏప్రిల్ 30, నవంబర్ 30, నవంబర్ 30 ( ఇంద్రప్రభ న్యూస్ ) : చట్టబద్ధమైన దత్తత ప్రక్రియతో తల్లిదండ్రులుగా పూర్తి ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) వి.రాములు అన్నారు. గురువారం జిల్లాలోని నన్నూరు లో గల సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల భవన సమావేశ మందిరంలో ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యచరణలో జిల్లా మహిళా, శిశు సంక్షేమ శాఖ అధ్యక్షులతో ఏర్పాటు చేసిన "దత్తత కార్యక్రమాలు ఏ ఏప్రిల్ కేర్ అవగాహన" జిల్లా స్థాయి సమావేశానికి జిల్లా సంక్షేమ శాఖ అధికారి రోఫ్ ఖాన్, జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి డా.అనిత లతో కలిసి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ మిషన్ వాత్సల్య పథకం క్రింద

చట్టబద్ధ దత్తత విధానం గురించి అవగాహన కల్పిస్తూ చట్టబద్ధంగా దత్తత పొందడం ద్వారా పూర్తి ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని తెలిపారు. చట్టబద్ధ, చట్టవిరుద్ధ దత్తత మధ్య తేడాలను వివరించారు. మరిన్ని వివరాలు, సహాయం కోసం 1098 చైల్డ్ హెల్ప్లైన్ ను సంప్రదించవచ్చని తెలిపారు. దత్తత తల్లిదండ్రులు దత్తతకు ముందు, దత్తత తరువాత తమ ఆనుభవాలను పంచుకుంటూ చట్టబద్ధ దత్తత వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను వివరించారు. అనంతరం చట్టబద్ధ దత్తత ప్రక్రియను సులభతరం చేయడానికి హెల్ప్ డెస్కును ప్రారంభించడం జరిగిందని, వినియోగించుకోవచ్చని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో



విద్యుత్తులు, ఆశా సూచ్యులు, దత్తత తల్లిదండ్రులు, డి.సీ.యూ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

# ఇందిరమ్మ ఇళ్లు ప్రారంభం



ఇంద్ర ప్రభ రాయకల్ మే 1 రాయకల్ మండలం తాల్లవాయి నాయకులు వార్డు సభ్యులు మహిపాల్ లహరి గార్ల ఇందిరమ్మ ఇళ్లు గృహ ప్రవేశ కార్యక్రమానికి హాజరై ఇందిరమ్మ ఇళ్లును ప్రారంభించి శుభాకాంక్షలు తెలిపి చీర కానుకగా అందజేసిన జగిత్యాల ఎమ్మెల్యే డా నంజయ్య కుమార్ గారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ మండల

నాయకులు అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## ప్రమాదభీమా చెక్కు ఆందజేశ్

ఇంద్ర ప్రభ రాయకల్ మే 1 గాయత్రి బ్యాంకు రాయకల్ శాఖ యందు జరిగిన ఒక కార్యక్రమంలో గాయత్రి బ్యాంకు యొక్క ఖాతాదారులైన కలుకు యొక్క ఖాతాదారులైన కలుకు యొక్క లక్ష్యాంశం ప్రమాదవశాత్తు మరణించగా, మృతుడికి ది గాయత్రి కో-ఆపరేటివ్ అర్బన్ బ్యాంకు యందు గల గాయత్రి నిర్దురు సేవింగ్ ఖాతాపై గల ప్రమాదభీమా సౌకర్యం ద్వారా నామినీ అతని భార్య కలుకుకు మాధవి 1లక్ష రూపాయల చెక్కును రాయకల్ ఎమ్.పి.డి. శ్రీ బి.చిరంజీవి చేతులమీదుగా అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్.పి.డి. శ్రీ బి.చిరంజీవి మాట్లాడుతూ మధ్యతరగతి వ్యాపార, ఉద్యోగ వర్గ ప్రజలకు గాయత్రి బ్యాంకు వారు ఋణాలను ఇస్తున్నారని, నామమాత్రపు చార్జీలతో లక్ష రూపాయల ప్రమాద భీమా ద్వారా ఖాతాదారుల కుటుంబాలకు తమ పంతు బాధ్యతని నిర్దురించగలుగుతున్నారని అన్నారు. వినియోగదారులకు 24 గంటలు ఏ టీ ఏ లో సగదు అందుబాటులో ఉంచడం ద్వారా రాయకల్ మరియు పరిసర ప్రాంత ప్రజలను తీరుస్తున్నామని అన్నారు. అనంతరం బ్రాంచి మేనేజర్ ఎస్.మధు మాట్లాడుతూ మైక్రో ఎడిఎం సేవల ద్వారా వినియోగదారులకు చెల్లింపులు చేయడం జరుగుతుంది. వినియోగదారులకు ఈ కెవెసిద్వారా ఖాతాలను ఓపెన్ చేయడం జరుగుతుంది. కేవలం 0.90% సాలాసరి వడ్డీతో బంగారు ఆభరణాలపై గ్రాముకు అత్యధికంగా రూ. 8,600/- తో ఋణాలను అందిస్తున్నారని, అలాగే రైతులకు వ్యవసాయ రుణాలను కూడా అందిస్తున్నారని తెలియజేశారు మరియు బ్యాంకు యొక్క (కస్టమర్ సర్వీస్ పాయింట్) బ్యాంకింగ్ కరస్పాండెంట్స్ నియమించి వినియోగదారుల చెంతకు బ్యాంకు సేవలను తీసుకువచ్చారని తెలియజేశారు. మరియు సేవింగ్ ఖాతాలు ప్రారంభించుటకు కావలసిన ఫోటో మరియు జిరాక్సును బ్యాంకు యుండి ఉచితంగా అందిస్తున్నామని, వ్యాపారస్తులకు వ్యాపార వృద్ధికి ఋణాలను అందిస్తున్నామని, అలాగే కిసాన్ వికాస్ పత్రాలు మరియు పోస్టుఆఫీస్ డిజిటల్ క్రెడిట్ కూడ కేవలం 0.83 పైసలతో అనగా 10%లూ రేటుకి ఋణసౌకర్యం అందిస్తున్నామని వినియోగదారులు ఇల్లీ సౌకర్యాన్ని వినియోగించుకోవలసిందిగా కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీనియర్ ఆఫీసర్ జి. రాము మరియు జూనియర్ ఆఫీసర్ ఎమ్.పి. అసీఫుద్దీన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు



రాజస్థాన్ సిరిస్టిల్, మే - 01, ఇంద్రప్రభ : ప్రజా పాలన -- ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యచరణ ప్రణాళిక లో భాగంగా ఈ నెల 2 వ తేదీన శనివారం జిల్లాలోని సిరిస్టిల్, వేములవాడ నియోజకవర్గ స్థాయి సభల నిర్వహణకు అన్ని ఏర్పాట్లు చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాలే ఆదేశించారు. ఈ నెల 2 వ తేదీన శనివారం నియోజకవర్గ స్థాయి సభల నిర్వహణపై అదనపు కలెక్టర్ గర్లం నగేష్, ఆర్.వి.ఎ. వెంకటేశ్వర్లు, రాధాభాను వివిధ శాఖల జిల్లా అధికారులతో జిల్లా సమీకృత కార్యాలయాల సమన్వయంలో జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాలే శుక్రవారం సమీక్షించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆదేశాలకు అనుగుణంగా సభలను ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. ఆరు గ్యారంటీలు. వివిధ ప్రభుత్వ పథకాల లబ్ధిదారుల వివరాలతో కరపత్రం రూపొందించాలని, దానిని కార్యక్రమంలో అందజేయాలని తెలిపారు. మంత్రి, ఎమ్మెల్యే, ఎమ్మెల్యేలు, ప్రజా ప్రతినిధులు సంబంధిత శాఖల అధికారులు, స్వయం సహాయక సంఘాల సభ్యులు, యువత, రైతులు, వివిధ పథకాల లబ్ధిదారులను ఆహ్వానించాలని ఆదేశించారు. అన్ని ఏర్పాట్లు పక్కనందిగా చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. సభల తెలంగాణ రాష్ట్ర గీతం (జయ జయ హే తెలంగాణ) స్వాగతోపన్యాసం, పరిచయం అలాగే సీఎం గారి సందేశం వినిపించాలని సూచించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రతిష్టాత్మక పథకాలు రైతు భరోసా, ఇందిరమ్మ ఇండ్లు, మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణం, రూ.500 కే సబ్సిడీ గ్యాస్ సిలిండర్, గృహజ్యోతి (200 యూనిట్ల వరకు ఉచిత విద్యుత్, నన్న రకం వరికి బోనస్, చేయూత పెన్షన్లు, కళ్యాణలక్ష్మి / షాది ముబారక్, ఇందిరా మహిళా శక్తి బ్యాంక్ లింకేజీ, వడ్డీ తని రుణాలు, ఇందిరమ్మ చీరలు, కొత్త రేషన్ కార్డుల లబ్ధిదారుల వివరాలు, సాధించిన విజయాలపై శాఖల ద్వారా సమాచారం ఇవ్వాలని, లబ్ధిదారుల పేర్లను చదవాలని, లబ్ధిదారుల అభిప్రాయాలు, అనుభవాలు చెప్పాలని తెలిపారు. ఇప్పటి దాకా అమలు చేస్తున్న వాటిపై చర్చించాలని, భవిష్యత్లో చేపట్టనున్న పనులపై తీర్మానాలు సిద్ధం చేయాలని ఆదేశించారు. సమావేశంలో హాసింగ్ డి.వి. వెంకట మాధవ రావు, డి.ఆర్. గీత, సీ.పీ. శ్రీనివాసాచారి, జిల్లా పంచాయతీ అధికారి షరీఫుద్దీన్, జిల్లా సంక్షేమ శాఖ అధికారి లక్ష్మీరాజం, మున్సిపల్ కమిషనర్ ఖదీర్ పాషా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## గోశాల కంచె నిర్మాణం కు విరాళం



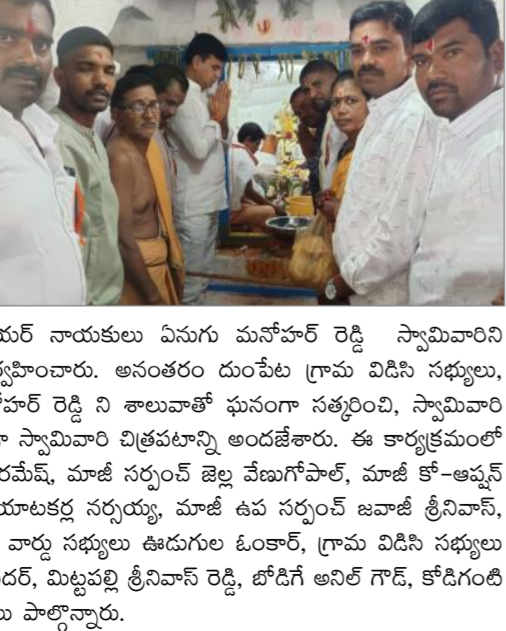
ఇంద్ర ప్రభ రాయకల్ మే 1 రాయకల్ పట్టణానికి చెందిన చెన్న సర్గీయ చెన్న అశోక్ జ్ఞాపకార్థం కుటుంబ సభ్యులు రాయకల్ శివాలయం వద్ద ఉన్న గోశాల కంచె నిర్మాణం కోసం ఆలయ నిర్వాహకులు ఎనగండుల రమేష్ కు 10,000 రూపాయలు విరాళం ను

అందజేశారు ఇట్టి సందర్భంగా ఆలయం నిర్వాహకులు వారికి ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు ఆలయ అభివృద్ధికి మరింత మంది దాతలు ముందుకు రావాలని విజ్ఞప్తి చేసారు ఈ కార్యక్రమంలో లక్ష్మి, చెన్న శ్రీకాంత్ అనూప ఎలిగేటి జయశ్రీ కుమారస్వామి చెన్న రక్షణ్, చెన్న పృథ్వీ చెన్న శ్రీకాంత్ గారు, గొల్లవెత్తిని కృష్ణ భరత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

## శ్రీ లక్ష్మీ నరసింహ స్వామి వారి జాతర మహోత్సవం లో...

### ఏనుగు మనోహర్ రెడ్డి

రాజస్థాన్ సిరిస్టిల్ జిల్లా, మే 01, ఇంద్రప్రభ : వేములవాడ నియోజకవర్గం, కథలాపూర్ మండలంలో... వెలసిన దుంపేల శ్రీ లక్ష్మీనరసింహస్వామి వారి జాతర మహోత్సవం అత్యంత వైభవంగా జరిగింది. ఈ సందర్భంగా బిఆర్ఎస్ పార్టీ వేములవాడ సీనియర్ నాయకులు ఏనుగు మనోహర్ రెడ్డి స్వామివారిని దర్శించుకొని, ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అనంతరం దుంపేల గ్రామ విడిసిన సభ్యులు, సర్పంచ్, పాలకవర్గ సభ్యులు మనోహర్ రెడ్డి ని శాలువాతో ఘనంగా సత్కరించి, స్వామివారి తీర్థప్రసాదాలను అందించి, జ్ఞాపికగా స్వామివారి చిత్రపటాన్ని అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో దుంపేల గ్రామ సర్పంచ్ మల్లాల రమేష్, మాజీ సర్పంచ్ జెల్ల వేణుగోపాల్, మాజీ కో-ఆర్డినేటర్లు సభ్యులు ఎం.డి రఫీ, ఉపసర్పంచ్ యాదవరెడ్డి, మాజీ ఉప సర్పంచ్ జవాబ్ త్రీనివాస్, మాజీ ఎంపీటీసీ దొవ్వల జలంధర్, వార్డు సభ్యులు ఊడుగుల ఓంకార్, గ్రామ విడిసిన సభ్యులు గుండెటి రవికుమార్, పొత్తె రాజేందర్, మిట్టపల్లి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, బోడిగే అనిల్ గౌడ్, కోడిగంటి శ్యామ్, ఇతర నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.



# కత్తెరశాల ఐకేపీ వరి ధాన్యం

## కొనుగోలు కేంద్రం ప్రారంభం

చెన్నూర్ ఇంద్రప్రభ మే 01 : మండలం లోని కత్తెరశాల గ్రామంలో ఐకేపీ అధ్యక్షులలో వరి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని ఈరోజు ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమానికి కాంగ్రెస్ నాయకులు, గ్రామ ప్రజల రైతులు పెద్ద ఎత్తున హాజరై కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు నాయకులు, ఈవ్ అధ్యక్షులు పాల్గొని కారద సింగం వేటి గట్టుకు దేసవేనా రజిత మాట్లాడుతూ రైతులు దశాబ్దాలను నమ్మి మోసపోకుండా ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన కొనుగోలు కేంద్రాలను నద్దినయోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. అలాగే సన్నపు వడ్లకు ప్రభుత్వం బోనస్ అందిస్తోందని, రైతులు ఈ అవకాశాన్ని ఉపయోగించుకోవాలని తెలిపారు.



## అమరుల ఫలితమే మే డే



చెన్నూర్ ఇంద్రప్రభ మే 01 : 141 వ మే డే సందర్భంగా అమరవీరులకు జోహార్లు అర్పిస్తూ చెన్నూరు పట్టణంలో జండా ఆవిష్కరించిన చెన్నూరు మండల కార్యదర్శి నెన్నెల సమ్యక్ మాట్లాడుతూ సికాకా నగరంలో హక్కుల కోసం పోరాడి వేలాది కార్మికులు అమరులయ్యారు వాళ్ళ ఫలితమే ఈరోజు కార్మికులు కర్షకులు రైతులు ఎనిమిది గంటల పని దినాన్ని సాధించుకున్నాం ప్రపంచ కార్మికలారా ఏకం కండి కార్మికుల ఐక్యత వల్లైవీ ఈ కార్యక్రమంలో చెన్నూరు పట్టణ కార్యదర్శి సుంకరి చందు చెన్నూరు మండల సహాయ కార్యదర్శి బడికల మధుసయ్య సీనియర్ నాయకులు సూత్రం నారాయణ బి శ్రీనివాస్ వసిమ్ ఖాన్ కడపండి శ్రీనివాస్

## చికాగో వీరుల పోరాట స్ఫూర్తితోనే శ్రమజీవులకు స్వేచ్ఛ: మే డే వేడుకల్లో వేములవాడ మున్సిపల్ చైర్మన్ పుల్లం రాజు ప్రభుత్వ వివ్, శాసనసభ్యులు ఆది శ్రీనివాస్ అధ్యక్షులలో ప్రతి కార్మికుడి కి అండగా ఉంటాం

### కార్మిక సంఘాలతో కలిసి ఎర్రజెండా ఆవిష్కరణ

వేములవాడ ఆర్.సి. మే 1, ఇంద్రప్రభ : అంతర్జాతీయ కార్మిక దినోత్సవం (మే డే) సందర్భంగా వేములవాడ మున్సిపల్ కార్యాలయం వద్ద వేడుకలు అత్యంత ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన వేములవాడ మున్సిపల్ చైర్మన్ పుల్లం రాజు, ఎర్రజెండాను ఆవిష్కరించి, శ్రమజీవులందరికీ హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ?చికాగో పోరాట



స్ఫూర్తిని గుర్తుచేస్తూ.. ఈ సందర్భంగా చైర్మన్ పుల్లం రాజు ప్రసంగిస్తూ, మే డే చరిత్రను, దాని వెనుక ఉన్న త్యాగాలను సవివరంగా గుర్తుచేశారు. "మే 1 అంటే కేవలం ఒక సెలవు దినం కాదు, అది శ్రమజీవుల పోరాటాల చరిత్ర. 1886 మే 1న అమెరికాలోని చికాగో నగరంలో '8 గంటల పని దినం' కోసం వేలాది మంది కార్మికులు చేసిన సమ్మే ప్రపంచ చరిత్రను మలుపు తిప్పింది. హేమార్షెట్ మారణకాండలో అనేకమంది కార్మికులు తమ ప్రాణాలను త్యాగం చేశారు. వారి ఆనాటి పోరాటం, వారి త్యాగాల వల్లే నేడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా కార్మికులు ఎనిమిది గంటల పని, పని భద్రత, కనీస వేతనాలు వంటి హక్కులను పొందగలుగుతున్నారు. చికాగో కార్మికుల ఆ స్ఫూర్తిని మనం ఎప్పుడూ మరచకూడదు," అని ఆయన ఉద్ఘాటించారు. చైర్మన్ తన ప్రసంగంలో దేశాభివృద్ధిలో కార్మికుల పాత్రను కొనియాడారు. "దేశం అభివృద్ధి చెందుతోందంటే, పట్టణాలు, నగరాలు శుభ్రంగా, సుందరంగా ఉన్నాయంటే దానికి కారణం కార్మికుల కష్టం, వారి చెమటే. సమాజ నిర్మాణానికి కార్మికులే వెన్నెముకగా నిలుస్తున్నారు. వారికి గౌరవప్రదమైన జీవితం కల్పించడం ప్రభుత్వాల బాధ్యత." అని స్పష్టం చేశారు. కార్మికుల సంక్షేమానికి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం, స్థానిక శాసనసభ్యులు ప్రభుత్వ వివ్ ఆది శ్రీనివాస్ సహకారంతో ఎల్లప్పుడూ కట్టుబడి ఉంటామని, వారి హక్కుల కోసం ప్రభుత్వం చిత్తశుద్ధితో పనిచేస్తుందని ఆయన హామీ ఇచ్చారు. మే డే స్ఫూర్తిని కొనసాగిస్తూ, కార్మికులందరూ ఐక్యంగా ఉండాలని చైర్మన్ పిలుపునిచ్చారు. చట్టబద్ధమైన పోరాటాల ద్వారానే తమ హక్కులను మరింత బలోపేతం చేసుకోవాలని, అలాగే సమాజ అభివృద్ధిలో కూడా చురుకైన భాగస్వాములు కావాలని కోరారు. కార్మికులకు ఎలాంటి సమస్యలు వచ్చినా, మున్సిపల్ యంత్రాంగం మరియు తాను స్వయంగా పరిష్కరించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నామని ఆయన భరోసానిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక కౌన్సిల్లర్లు, సిబిడియూ నాయకులు, వివిధ మున్సిపల్ విభాగాల కార్మికులు మరియు శ్రమజీవులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

## చలివేంద్రాన్ని ప్రారంభించిన కౌన్సిలర్ అరవ లక్ష్మి..

ఇంద్ర ప్రభ రాయకల్ మే 1 జగిత్యాల పట్టణం లోని స్వామి వివేకానంద మిసీ స్టేడియం, రైతుబజార్ ఆవరణలో శుక్రవారం జై శ్రీరామ్ స్నేహ గ్రామ్ అధ్యక్షులలో ఏర్పాటు చేసిన చలివేంద్రాన్ని 22 వ వార్డు కౌన్సిలర్ అరవ లక్ష్మి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా లక్ష్మి మాట్లాడుతున్నానా అధిక ఉష్ణోగ్రతల కారణంగా శ్రీధాకారలకు, రైతులకు, ప్రజలకు దాహాన్ని తీర్చడానికి స్నేహ గ్రామ్ ముందుకు వచ్చి చలివేంద్రం ఏర్పాటు చేయడం అభినందనీయం అన్నారు. ఈ కార్యక్రమం లో వాకర్స్ అసోసియేషన్ ప్రధాన కార్యదర్శి మెరుగు శ్రీనివాస్, చాణా రాజు, ప్రభాకర్ రావు, కరబజ రవీందర్ మెట్ట మల్లికార్జున్ గుండేటి ధర్మ గుండేటి రవీందర్ జితేందర్ రాజనర్సయ్య శ్రీనివాస్ ప్రకాష్ టీపీ సూర్యం కుమ్మరిపెల్లి సుధాకర్ రావు అయిత శ్రీనివాస్ ,వారుగంటి ప్రభాకర్ రావు జోన్నల రాము మాస్టర్ రవికుమార్ దేవన్న పూలూరి రాజేశ్వర్ రావు చైతంరం సారీ పుల్లన్న శ్రీనివాస్, స్నేహ గ్రామ్ సభ్యులు, వాకర్స్ పాల్గొన్నారు.

