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 | ఆదివారం 03-05-2026 సంపుటి : 15, సంచిక :309 | పేజీలు. 8, వెల రూ. 3

ఆర్టీసీ కార్మికులకు సీఎం రేవంత్ గుడ్ న్యూస్

తెలంగాణ రాష్ట్ర రోడ్డు రవాణా సంస్థ కార్మికుల సుదీర్ఘ నిరీక్షణకు తెరదించుతూ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నారు. గతంలో జరిగిన సమ్మెకు సంబంధించి పెండింగ్‌లో ఉన్న సమస్యలను పరిష్కరిస్తూ కార్మికులకు భారీ ఊరటనిచ్చారు. ఆర్టీసీ కార్మికులు తమ హక్కుల సాధన కోసం గతంలో చేపట్టిన మూడు రోజుల సమ్మె కాలాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకున్న ప్రభుత్వం, ఆ కాలానికి సంబంధించిన వేతనాలను (ఝశ్రీఖతీఅవం) చెల్లించాలని నిర్ణయించింది. సాధారణంగా సమ్మె కాలానికి 'నో వర్క్ -- నో పే' నిబంధన అమల్లో ఉంటుంది, కానీ కార్మిక సంఘాల నాయకులు ముఖ్యమంత్రిని కలిసి విన్నవించడంతో ఆయన సానుకూలంగా స్పందించారు. వేలాది మంది కార్మికుల కుటుంబాలకు ఈ నిర్ణయం ఆర్థికంగా ఎంతో ఆసరాగా నిలవనుంది.మరిన్ని కనుగొనండివీడియో కంటెంట్ వార్తాపత్రిక చందావేతనాల చెల్లింపుతో పాటు, సమ్మె సమయంలో వివిధ కారణాలతో కార్మికులపై నమోదైన పోలీసు కేసులను కూడా ఎత్తివేయాలని ముఖ్యమంత్రి ఆదేశించారు. ఉద్యమ సమయంలో పెట్టిన కేసుల వల్ల చాలా మంది కార్మికులు విధుల్లో మరియు వ్యక్తిగత జీవితంలో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. ఈ కేసులను మాఫీ చేయడం ద్వారా కార్మికులు ఎటువంటి ఒత్తిడి లేకుండా స్వేచ్ఛగా విధులు నిర్వహించుకునే అవకాశం లభించింది. ముఖ్యమంత్రి తీసుకున్న ఈ నిర్ణయంపై ఆర్టీసీ కార్మిక సంఘాలు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నాయి.వెంటనే అమలు చేయాలని మంత్రికి ఆదేశాలు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తీసుకున్న ఈ నిర్ణయాలను యుద్ధ ప్రాతిపదికన

అమలు చేయాలని రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ మరియు ఉన్నతాధికారులను ఆదేశించారు. దీనికి సంబంధించి అవసరమైన జీవోలను (+ూ) విడుదల చేసి, సమ్మె కాలం నాటి బకాయిలను కార్మికుల ఖాతాల్లో జమ చేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ప్రభుత్వ నిర్ణయం పట్ల రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉన్న ఆర్టీసీ డిపోల్లో కార్మికులు సంబరాలు చేసుకుంటున్నారు.

ఆర్టీసీ బస్సు పునః ప్రారంభం

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే2 జగిత్యాల నుండి రాయికల్ మీదుగా దావన్ పల్లి వరకు ఆర్టీసీ అధికారులు శనివారం ను బస్సు ప్రారంభించారు . ఎన్నో సంవత్సరాల క్రితం బంద్ అయినటువంటి బస్సు పున ప్రారంభించడంతో ప్రయాణీకులు ఆనందోత్సాహాలతో బస్సుకు స్వాగతం పలికారు. ఈ బస్సు ప్రారంభం పట్ల వస్తాపూర్ ధర్మాజీపేట దావన్ పల్లి కట్కాపూర్ కైరిగూడెం హోలియా నాయక్ తండ తాట్ల వాయి గ్రామస్తులు సంతోషం వ్యక్తం చేశారు. ఈ బస్సు రావడంతో కట్కాపూర్ గ్రామంలో ఉన్న మహిళలు గ్రామస్తులు అందరు కలిసి పడాల పూర్ణిమ తిరుపతి సర్పంచ్ ఎక్స్ ఎంపీపీ ఆధ్వర్యంలో బస్సు పూజ చేసి ప్రారంభించడం జరిగింది బస్సు పున ప్రారంభించిన అధికారులకు పడాల పూర్ణిమ తిరుపతి గ్రామాల ప్రజలు కృతజ్ఞతలు తెలియజేయడం జరిగింది

గ్రామపంచాయతీ పాలకవర్గం సన్మాన కార్యక్రమం

ఇంద్ర ప్రభ పెగడపల్లి మే 02 జగిత్యాల జిల్లా పె`డపల్లి మండలంలోని కీచులాటపల్లి గ్రామంలోని అంగన్వాడి కేంద్రంలో ఆయాగా పనిచేస్తున్న మందపల్లి భూలక్ష్మి రిటైర్డ్ అవుతున్న సందర్భంగా గ్రామపంచాయతీ పాలకవర్గం సన్మానం చేయడం జరిగింది ఇట్టి కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ రాచకొండ ఆనంద్ కుమార్ ఉపసర్పంచ్ ఈరు కనకయ్య వార్డు సభ్యులు రామగిరి రాజశేఖర్ అమీర్ శెట్టి నవీన్ అంగన్వాడి టీచర్ లింగంపల్లి పద్మ తదితరులు పాల్గొనడం జరిగింది

చేర్యాల కోర్టు జూనియర్ సివిల్ జడ్జి కి సాదర స్వాగతం

పలికిన చేర్యాల బార్ అసోషియేషన్ సభ్యులు

ఇంద్రప్రభ చేర్యాల మే 02:చేర్యాల జూనియర్ సివిల్ జడ్జి కోర్టుకు నూతనంగా విచ్చేసిన న్యాయమూర్తి శ్రీరామ్ కి సాదర స్వాగతం పలికిన చేర్యాల బార్ అసోషియేషన్ సభ్యులు ఈ సందర్భంగా చేర్యాల బార్ అసోషియేషన్ అధ్యక్షులు ఆరెల్ల వీరమల్లయ్య మాట్లాడుతూ చేర్యాల కోర్టుకు నూతనంగా విచ్చేసిన నూతన న్యాయమూర్తి శ్రీరామ్ కు సాదర స్వాగతం పలుకుతూ చేర్యాల ప్రాంత కక్షిదారులకు సత్వర న్యాయం చేకూరే విధంగా నూతన న్యాయమూర్తి కృషి చెయ్యాలని వారు ఆకాంక్షించారు ఈ కార్యక్రమంలో చేర్యాల బార్ అసోషియేషన్ ప్రధాన కార్యదర్శి మేరుగు రమేష్,సహాయ కార్యదర్శి పొన్నం సురేష్,కోశాధికారి గుస్క వెంకటేశం,సీనియర్ న్యాయవాదులు భూమి గారి మనోహర్,బూర్గు యాదగిరి గౌడ్,ఆరెల్ల మహేందర్,తాటి కొండ ప్రణిత్,గూడెం శ్రీధర్,పర్వతం రాములు,అంకని సురేందర్,దర్శణం ప్రశాంత్,రిక్కల రామకృష్ణ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పదవీ విరమణ సన్మాన కార్యక్రమం

చెన్నూర్ ఇంద్రప్రభ మే 01 : నీల్వాయి పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో ఈ రోజు ఉదయం హెడ్ కానిస్టేబుల్ బండి రాజయ్య గారి పదవీ విరమణ సందర్భంగా ఘనంగా రిటైర్మెంట్ సన్మాన ఉత్సవ కార్యక్రమం నిర్వహించబడింది.ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా చెన్నూరు రూరల్ సర్కిల్ ఇన్‌స్పెక్టర్ శ్రీ ఆర్.కృష్ణ హాజరై, రిటైర్ అవుతున్న బండి రాజయ్య గారి సేవలను కొనియాడారు. ఆయన మాట్లాడుతూ, రాజయ్య 1992 సంవత్సరంలో కానిస్టేబుల్‌గా పోలీస్ శాఖలో చేరి, కడెం పోలీస్ స్టేషన్‌లో తన సేవా ప్రస్థానాన్ని ప్రారంభించినట్లు తెలిపారు. సేవా కాలమంతా ఆయన అంకితభావం, కర్తవ్యనిబద్ధతతో విధులు నిర్వహిస్తూ పోలీస్ శాఖకు మంచి పేరు తీసుకువచ్చినట్లు అభినందించారు.1993–94 కాలంలో కడెం–లక్ష్మీపూర్ ప్రాంతంలో జరిగిన ఎన్‌కౌంటర్‌లో పాల్గొని తన ధైర్యసాహసాలను చాటుకున్నారని, అలాగే 1999 సంవత్సరంలో విధి నిర్వహణలో ప్రాణాపాయం ఎదురైనా వెనుకడుగు వేయకుండా విధులను నిర్వర్తించడం ఆయన ధైర్యానికి నిదర్శనమని పేర్కొన్నారు. బండి రాజయ్య కడెం, కోటపల్లి, బెల్లంపల్లి, బెజ్జూరు, నీల్వాయి వంటి వివిధ పోలీస్ స్టేషన్లలో సుమారు 30 సంవత్సరాలపాటు సేవలందించి, అనంతరం హెడ్ కానిస్టేబుల్‌గా పదోన్నతి పొంది విధులు నిర్వహించినట్లు వివరించారు.ఈ సందర్భంగా పోలీస్ అధికారులు, సిబ్బంది కలిసి బండి రాజయ్య గారిని ఘనంగా సన్మానించి, ఆయన చేసిన విశిష్ట సేవలను గుర్తుచేసుకున్నారు.ఐ0కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న అధికారులు మాట్లాడుతూ, ఆయన నిజాయితీ, క్రమశిక్షణ, ప్రజాసేవ పట్ల నిబద్ధత

యువ పోలీస్ సిబ్బందికి ఆదర్శంగా నిలుస్తాయని అభిప్రాయపడ్డారు.చివరిగా, పదవీ విరమణ పొందుతున్న బండి రాజయ్య గారికి భవిష్యత్తులో ఆరోగ్యం, ఆయురారోగ్యాలతో కూడిన సుఖశాంతి కలగాలని ఆకాంక్షిస్తూ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమాన్ని నీల్వాయి ఎస్సై శ్రీ జగదీశ్వర్ రెడ్డి విజయవంతంగా నిర్వహించారు.

ఔటర్ రింగ్ రోడ్ రోడ్డు ప్రమాద బాధిత కుటుంబాలను కేటీఆర్ పరామర్శ

సిరిసిల్లకు చేరుకున్న ఆరుగురు మృతుల భౌతిక కాయాలు

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా, మే 02,ఇంద్రప్రభ : సిరిసిల్లలో తీవ్ర విషాదాన్ని నింపిన ఔటర్ రింగ్ రోడ్ రోడ్డు ప్రమాద బాధిత కుటుంబాలను బీఆర్ఎస్ పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ శనివారం రోజున ఉదయం పరామర్శించారు. శుక్రవారం జరిగిన ఈ ఘోర ప్రమాదంలో... సిరిసిల్లకు చెందిన ఆరుగురు వ్యక్తులు మృతి చెందడంపై ఆయన తీవ్ర దిగ్భ్రాంతిని వ్యక్తం చేశారు. ఈ క్రమంలోనే శనివారం ఉదయం హైదరాబాద్‌లోని ఉస్మానియా జనరల్ హాస్పిటల్ మార్చురీకి చేరుకున్న ఆయన, మృతుల పార్థివ దేహాల వద్ద పుష్పగుచ్ఛాలు ఉంచి ఘన నివాళు లర్పించారు.అనంతరం, అక్కడ ఉన్న మృతుల కుటుంబ సభ్యులతో కేటీఆర్ మాట్లాడారు. ఆత్మీయులను కోల్పోయి, కన్నీరుమున్నీరవుతున్న వారిని ఆయన ఓదార్చి, ధైర్యం చెప్పారు. ఈ కష్ట సమయంలో తాను వ్యక్తిగతంగా బాధిత కుటుంబాలకు పూర్తి అండగా ఉంటామని భరోసా ఇచ్చారు. ఒకే గ్రామానికి చెందిన ఆరుగురు వ్యక్తులు ఇలా అకాల మరణం చెందడం తీరని లోటు అన్నారు.ఉస్మానియా ఆసుపత్రిలో పోస్టుమార్టం మరియు ఇతర అధికారిక ప్రక్రియలు పూర్తయిన తర్వాత, ఆరుగురి మృతదేహాలను అంబులెన్స్‌లలో వారి స్వగ్రామమైన సిరిసిల్లకు తరలించారు. అంత్యక్రియల నిమిత్తం మృతదేహాలను తరలించే వరకు కేటీఆర్ అక్కడే ఉండి ఏర్పాట్లను పర్యవేక్షించారు. ఈ విషాద ఘటనతో అటు సిరిసిల్ల నియోజకవర్గంలోనూ, ఇటు ఉస్మానియా ఆసుపత్రి ప్రాంగణంలోనూ విషాద ఛాయలు అలముకున్నాయి.

శంకు స్థాపనలు

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే2 జగిత్యాల పట్టణ 42వ వార్డు లో రోటరీ పార్క్ పక్క పక్కన 48 లక్షలతో బీటీ రోడ్డు నిర్మాణ పనులకు శంకుస్థాపన చేసిన జగిత్యాల శాసనసభ్యులు డాక్టర్ సంజయ్ కుమార్ గారు,మున్సిపల్ ఛైర్మెన్ సమిండ్ల వాణి శ్రీనివాస్ గారు.అనంతరం రోటరీ పార్క్ వద్ద చలి వేంద్రాన్ని ప్రారంభించారు.ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు గాజంగి నందయ్య్,జూ౩౧ సెక్రటరీ బండ శంకర్, కౌన్సిలర్ నిమ్మల నాగరాజు, మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ గిరి నాగభూషణం ,కో ఆప్షన్ సభ్యులు గట్టు సతీష్ మాజీ వైస్ చైర్మన్ గోలి శ్రీనివాస్ డా.నరహరి, ణవ లు వరుణ్,ఆనంద్,వార్డు నాయకులు నకుమల్ల రాజు ,దాసరి ప్రవీణ్, పోతునుక మహేష్,లవంగ రాజేందర్,వెన్నెల నరేందర్ ,లక్ష్మీ నారాయణ భరత్ ,కావేటి నవీన్ కౌన్సిలర్ లు నాయకులు అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బీసీ-ఈ (సంచార ముస్లిం)ల హక్కుల సాధనే లక్ష్యంగా

జూన్ 16న హైదరాబాద్‌లో రాష్ట్ర స్థాయి మహాసభ

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే2 హైదరాబాద్ లోని మీడియా సెంటర్ లో జరిగిన సమావేశం లో తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని బీసీ–ఈ (సంచార ముస్లిం) వర్గాలు ఎదుర్కొంటున్న సామాజిక, రాజకీయ, విద్యా మరియు ఆర్థిక సమస్యల పరిష్కారం కోసం ఈ ఏడాది జూన్ 16న హైదరాబాద్‌లోని రవీంద్రభారతి వేదికగా భారీ రాష్ట్ర స్థాయి మహాసభ నిర్వహించనున్నట్లు బీసీ సమాజ్ నాయకులు, సంచార సంఘం నాయకులు ప్రకటించారు.గురువారం హైదరాబాద్‌లో జరిగిన బీసీ సమాజ్ మరియు ముస్లిం ప్రతినిధుల కీలక సమావేశంలో ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ఈ సమావేశంలో రిటైర్డ్ డీజీపీ మరియు బీసీ సమాజ్ జాతీయ సమన్వయకర్త డా. జె. పూర్ణచంద్రరావు (ఖూూ) ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని ప్రసంగించారు.ప్రధాన డిమాండ్లు మరియు నిర్ణయాలు: రాజకీయ ప్రాతినిధ్యం: రాష్ట్ర జనాభాలో ముస్లింలు 13% ఉన్నప్పటికీ, చట్టసభల్లో వారి ప్రాతినిధ్యం చాలా తక్కువగా ఉందని, భవిష్యత్తులో కనీసం 15 మంది ఎమ్మెల్యేలు ఈ వర్గం నుండి ఎన్నికయ్యేలా బలమైన రాజకీయ కార్యాచరణ చేపట్టాలని నిర్ణయించారు. రిజర్వేషన్ల పెంపు: ప్రస్తుతమున్న 4% రిజర్వేషన్లు జనాభా ప్రాతిపదికన ఏమాత్రం సరిపోవడం లేదని, దీనిని 10%కి పెంచాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. కుల ధృవీకరణ పత్రాల సమస్య: క్షేత్రస్థాయిలో తహసీల్దార్ కార్యాలయాల్లో స్పష్టమైన మార్గదర్శకాలు లేకపోవడంతో సంచార ముస్లింలకు కుల ధృవీకరణ పత్రాల జారీలో తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయని, దీనిపై ప్రభుత్వం వెంటనే జీవో జారీ చేయాలని కోరారు. విద్యా, ఉపాధి పథకాలు: బీసీ–ఈ వర్గాల కోసం ప్రత్యేక సంక్షేమ పథకాలు, విద్యా మరియు ఉపాధి అవకాశాలను మెరుగుపరచాలని సమావేశం తీర్మానించింది.బీసీ సమాజ్ అధ్యక్షులు సంగెం సూర్యారావు మాట్లాడుతూ, ఇటీవల స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో ఈ వర్గం నుండి సుమారు 3,000 మందికి పైగా ప్రతినిధులు (సర్పంచులు, వార్డు సభ్యులు) గెలవడం శుభపరిణామమని, ఇదే స్ఫూర్తిని రాష్ట్రవ్యాప్తంగా కొనసాగించాలని పిలుపునిచ్చారు.లిరాష్ట్ర అధ్యక్షులు షేర్ అలీ మాట్లాడుతూ... బీసీ కుల గణన లో వెనకబాటు లో సంచార ముస్లింలు అగ్రస్థానం లో ఉన్నారని సిబిఐ స్కోర్ 110-111 మా వెనకబాటు స్పష్టంగా తెలిసిపోయింది అని అధిక స్కోర్ నమోదు అయినా వారి నుండి అభివృద్ధి కోసం పథకాలు రూపొందించాలని అన్నారు రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు యాకుబ్ గారు మాట్లాడుతూ బీసీ కుల గణన సరిగ్గా చెయ్యలేదని గారడీ ముస్లిం లను 4 వేల జనాభా ఉన్నట్లు చూపించారని ఇక్క జిల్లా లో పది వేల మంది ఉంటారని అన్నారు ఈ సమావేశంలో రిటైర్డ్ ఐఏఎస్ అడిషనల్ కలెక్టర్ సూర్యనారాయణ గారు, రిటైర్డ్ ఐజూ విజయ్ కుమార్ గారు, తెలంగాణ రాష్ట్ర సంచార ముస్లిం తెగల సంఘం స్థాపకులు ఎండీ షబ్బీర్, రాష్ట్ర అధ్యక్షులు షేర్ అలీ, రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు కాట్రల్ యాకుబ్, ఖాసీం పాషా, జమీల్, ముఖ్య సలహాదారులు హుస్సేన్ (ఫకీర్ సంఘం ఫౌండర్), జాయింట్ సెక్రటరీ సలీం, బడేసాబ్ మరియు ఇతర ముఖ్య నాయకులు పాల్గొన్నారు.జూన్ 16న జరిగే మహాసభను విజయవంతం చేసేందుకు గ్రామస్థాయి నుండి సంచార ముస్లిం తెగలు కదిలిరావాలని ఈ సందర్భంగా నేతలు విజ్ఞప్తి చేశారు.

సంపాదకీయం

జాతీయ రాజకీయాల్లో రైతు అజెండా

భారత దేశం ప్రాథమికంగా గ్రామీణ, వ్యవసాయ ఆధారిత దేశం. దేశంలో అత్యధిక ప్రజానీకం ఇప్పటికీ గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థపై ఆధారపడి ఉన్నారు. దేశంలో ప్రజా ప్రతినిధులతో అత్యధికులు గ్రామీణ నేపథ్యం గలవారే. అయితే స్వాతంత్ర్యం సిద్ధించిన 75 ఏళ్లలో గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థ మన ప్రణాళిక వేత్తలకు ఏనాడూ ప్రాధాన్యత గల రంగంగా ఉండలేదు. అందుకు ప్రధాన కారణం ఇప్పటి వరకు దేశాన్ని ఏలుతున్న వారెవ్వరికీ జాతీయ రాజకీయాలను నిర్దేశిస్తున్న వారెవరికీ వ్యవసాయంపై, గ్రామీణ రంగంపై తగు అవగాహన లేకపోవడమే. ఇప్పటి వరకు గ్రామీణ నేపథ్యం గలవారెవ్వరూ ప్రధానమంత్రి కాలేరు. అటువంటి వారు కనీసం దేశాన్ని పరిపాలిస్తున్న రాజకీయ పార్టీలకు అధ్యక్షులు కూడా కాలేదు. అందుకే జాతీయ రాజకీయ అజెండాలో వ్యవసాయం లేదా రైతులు ఏనాడు కీలక భాగస్వామ్యం కాలేకపోతున్నారు. ఇప్పటి వరకు రైతులుగా చెప్పుకొనేవారు ఇద్దరే ప్రధాన మంత్రులు కాగలిగారు. వారిలో మొదటిగా చరణ్‌సింగ్ పార్లమెంట్ విశ్వాసం పొందలేక రాజీనామా చేయవలసి వచ్చింది. ఆ తర్వాత హెచ్‌డి దేవగౌడ్ సంవత్సర కాలం కూడా పదవిలో ఉండలేకపోయారు. వారిద్దరూ అవినీతి ఆరోపణలతో లేదా మరో తప్పు చేసి పదవి కోల్పోలేదు. విధానాల పట్ల నిబద్ధతే వారిని పదవికి దూరం చేసింది. దేశానికి రైతేవెన్నెముక అనిఅందరూ చెబుతూ ఉంటారు. కానీ మన ప్రణాళికలు ఏవీ రైతుల సాధికారికతకు ప్రాధాన్యత ఇచ్చిన దాఖలాలు లేవు. అటువంటి పరిస్థితులలో కెసిఆర్ ప్రారంభించిన జాతీయ రాజకీయ పక్షం బిఆర్ఎస్ రైతు అజెండాగా జాతీయ రాజకీయాలలోకి రావడం హర్షణీయం. తాము కిసాన్ రాజ్యం తెస్తామని చెప్పడం ఆనందం కలిగిస్తుంది. బిఆర్ఎస్ ఎన్ని సీట్లు గెలుచుకుంటుందో, అధికారంలో ఏ మేరకు భాగస్వామి కాగలదో వేరే విషయం. వ్యవసాయరంగ అంశాలపై, రైతు సాధికారికతపై జాతీయ స్థాయిలో ఒక చర్చను ప్రారంభించడానికి, అన్ని రాజకీయ పార్టీలు, కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు రైతులను విస్మరింపలేని పరిస్థితులు కల్పించడానికి దోహదపడగలదని ఆశిద్దాము. మొదటగా స్వాతంత్ర్యం రావడానికి ముందే కాంగ్రెస్ లో వ్యవసాయ విధానం అవసరం అంటూ కిసాన్ అజెండాను ఆచార్య ఎన్‌జి రంగా ప్రతిపాదించగారు. 1930 దశకంలో ఆయ న ఉంచిన అజెండాలో అంశాలే ఇప్పటికీ దేశంలోని రైతాంగం ఎదుర్కొంటున్న ప్రధాన సమస్యలు కావడం గమనార్హం. అంటే సుమారు వందేళ్లుగా విధానపరంగా రైతుల సమస్యలపై ప్రభుత్వాల దృష్టిలో మౌలిక మార్పులు రాలేదని స్పష్టం అవుతుంది. స్వాతంత్ర్యం తర్వాత ఆచార్య రంగా ప్రతిపాదించిన అంశాలపై నెహ్రూ ప్రోత్సాహంతో కాంగ్రెస్ ఓ కమిటీని నియమించినా, ఆ కమిటీ సిఫార్సులను కాంగ్రెస్ ఆమోదించ లేదు. 'ఆచార్య రంగా పార్లమెంట్‌లో ఉన్నంత కాలం నేను రైతు సమస్యలను ఏ విధంగా నిర్లక్ష్యం చేయగలను?' అంటూ మాట వరసకు నెహ్రూ భయం నటించినా ఆయన విధానాలు ఎన్నడూ వ్యవసాయానికి అనుకూలం కాదు. ఆచార్య రంగా తర్వాత వ్యవసాయ విధానాలపై అలుపెరుగని పోరాటం చేసింది చరణ్ సింగ్. ప్రధాని జవహర్ లాల్ నెహ్రూ, తొలి ప్లానింగ్ కమిషన్ చైర్మన్ పిసి మహలనోబిస్‌ల ఆర్థిక విధానాలను తీవ్రంగా ప్రతిఘటిస్తూ, గాంధీ ఆలోచనలతో ప్రభావితమై స్వాతంత్ర్య భారతంలో ప్రత్యామ్నాయ అభివృద్ధి నమూనాను రైతుల శ్రేయస్సు ప్రాతిపదికగా దేశం ముందుంచారు. వ్యవసాయాన్ని, గ్రామీణ రంగాన్ని నిర్లక్ష్యం కావించి, పరిశ్రమలు, వాణిజ్యాలకు నెహ్రూ ఇస్తున్న ప్రాధాన్యతతో కాంగ్రెస్‌లో ఉంటూనే తీవ్రంగా విభేదించారు. స్వాతంత్ర్య భారతదేశంలో మొదటగా వ్యవసాయ రంగానికి కీలక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని వాదించారు. బలమైన వ్యవసాయ రంగం లేకుండా పారిశ్రామిక రంగం అభివృద్ధికి నోచుకోలేదని ఆయన స్పష్టం చేశారు. నెహ్రూ రెండో పంచవర్ష ప్రణాళికలో ప్రభుత్వ రంగ సంస్థలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వడాన్ని ఆయన తీవ్రంగా వ్యతిరేకించారు. పారిశ్రామికీకరణ ద్వారా వ్యవసాయ అభివృద్ధి సాధ్యం కాదని హెచ్చరించారు. ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలలో రైతుల పిల్లలకు 50 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించాలని 1939లోనే కాంగ్రెస్ పార్లమెంటరీ ప్యానల్ ముందు ప్రతిపాదన ఉంచారు. ప్రధాన మంత్రిగా ఆయన ఒక సభలో పరిశ్రమలే అభివృద్ధికి దారితీస్తే బీహార్ దేశంలో బాగా అభివృద్ధి చెందిన రాష్ట్రం అయి ఉండవలసింది, కానీ వ్యవసాయ ప్రాతిపాదిక గల పంజాబ్ కాదని ఈ సందర్భంగా చెప్పారు. రైతుల అనుకూల విధానాలకు రాజకీయంగా త్యాగాలకు సహితం వెనుకాడలేదు. నెహ్రూ ప్రతిపాదించిన ఉమ్మడి, సహకార వ్యవసాయాన్ని ఆచార్య రంగా, చరణ్ సింగ్ వంటి వారు తీవ్రంగా ప్రతిఘటించారు. ఆ తర్వాత ఇందిరా గాంధీ హయాంలో తీసుకొచ్చిన హరిత విప్లవం సహితం రైతుల జీవన ప్రమాణాలు మెరుగు పరచడానికి, వ్యవసాయం గిట్టుబాటు ప్రవృతిగా మారడానికి దోహదపడ లేదు. కేవలం గ్రామాల నుండి సంపద పట్టణాలకు వలస వెళ్లేందుకే దారితీసింది. వ్యవసాయ ఉత్పత్తులకు కనీస మద్దతుధర ఇస్తే రైతుల పరిస్థితులు మెరుగవుతాయని రాజకీయ నాయకులు వాదిస్తుంటారు. కానీ అటువంటి దాఖలాలు ఏవీ లేవు. మద్దతు ధరలు కేవలం సుమారు 25 పంటలకు మాత్రమే ఉన్నాయి. వాటిల్లో కూడా మూడు, నాలుగు పంటలను మాత్రమే మద్దతు ధర లభించని పక్షంలో ప్రభుత్వ ఏజెన్సీలు కొనుగోలుచేసి రైతులను ఆదుకోగల వ్యవస్థలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఆ వ్యవస్థలు సహితం ఆచరణలో రైతులుకు వ్యతిరేకంగా, దళారీలకు, వ్యాపారులకు అనుకూలంగా పని చేస్తూ, నిత్యం రైతులు నిలువు దోపిడీకి గురవడానికి దోహదం చేస్తున్నాయి. రైతు అనుకూల వ్యవసాయ మార్కెటింగ్ వ్యవస్థ ఏర్పాటు గురించి ప్రభుత్వాలు శ్రద్ధ చూపడం లేదు. ప్రభుత్వాలు అనుసరిస్తున్న ఎగుమతి, దిగుమతి విధానాలు రైతు నడ్డి విరుస్తున్నాయి. రైతుల ఆదాయాలను 2022 నాటికి రెట్టింపు చేస్తామని ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోడీ ప్రకటించిన గడువు పూర్తయింది. కానీ, ఈ దిశలో ఏ మేరకు సాధించారో మాత్రం చెప్పలేకపోతున్నారు. ద్రవ్యోల్బణంను పరిగణనలోకి తీసుకొంటే గత ఆరేళ్లలో రైతుల ఆదాయం ఇది వరకన్నా పడిపోయినదని స్పష్టం అవుతుంది. మరోవంక, వారి రుణ భారం కూడా పెరిగింది. పెరిగిన వ్యవసాయ ఉత్పత్తుల ధరల కన్నా, వ్యవసాయ ఉపకరణాలు, ఎరువులు, వ్యవసాయ ఖర్చులు దాదాపు రెట్టింపు అయ్యాయి. జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకాన్ని వ్యవసాయ పనులతో అనుసంధానం చేయమని దేశంలోని దాదాపు అన్ని రాజకీయ పార్టీలు కోరుతున్నా ప్రభుత్వం పెదవి విప్పడం లేదు. 1991లో తీసుకొచ్చిన ఆర్థిక సంస్కరణలు దేశంలో బిలియనీర్ల సంఖ్య పెంచడానికి, కొందరు పారిశ్రామిక వేత్తలు ప్రపంచంలోనే కుబేరులుగా మారడానికి దోహదపడిన, గ్రామీణ వ్యవసాయ రంగాలలో చెప్పుకోదగిన మార్పులకు దోహదపడలేదు. దేశ రక్షణ రీత్యా కీలకమైన రక్షణ రంగంలో కూడా 100 శాతం విదేశీ ప్రత్యక్ష పెట్టుబడులకు అనుమతిస్తున్న ప్రభుత్వం వ్యవసాయ మార్కెట్‌లోకి మాత్రం అనుమతి ఇవ్వడం లేదు. పొగాకు, పత్తి, మిరప, పసుపు వంటి వాణిజ్య పరమైన పంటల మార్కెట్‌లోకి విదేశీ వ్యాపారులను అనుమతిస్తే పోటీ పెరిగి రైతుల ఆదాయం పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే స్వదేశీ పారిశ్రామిక వేత్తలు, వ్యాపారుల వత్తిడులకు లొంగి ప్రభుత్వం అనుమతి ఇవ్వడం లేదు. ఉల్లి పాయలు నిత్యావసర ఆహార వస్తువులు కావు. పది రూపాయల ధర పెరిగి, రైతులకు కొంచెం ఎక్కువ ఆదాయం వస్తుంది అంటే, వెంటనే ప్రభుత్వం ఖంగారు పడిపోతుంది. విదేశాలకు ఎగుమతులు ఆపివేస్తుంది. ఉల్లిపాయలను దిగుమతి చేసుకుంటుంది. పర్యవసానంగా రైతులకు వచ్చే ఆదాయంకు గండి పడుతుంది. పత్తి, మిరప, పొగాకు వంటి పంటల విషయంలో సహితం రైతులకు అటువంటి దుర్భర అనుభవాలే ఎదురవుతున్నాయి. వ్యవసాయ రంగంలో మూడు దశాబ్దాల తర్వాత సంస్కరణలకు నరేంద్ర మోడీ ప్రభుత్వం సాహసించి, కొత్త వ్యవసాయ చట్టాలు తీసుకు వస్తున్నారంటే అందరు స్వాగతించారు. అయితే చట్టాలలో కీలక అంశాలలో రైతుల ప్రయోజనాలను విస్మరిస్తున్నారని అనుమానాలు వ్యక్తం అయ్యాయి. మెగా వ్యాపారుల ప్రయోజనాలకు రెడ్ కార్పెట్ పరుస్తున్నారనే భయాలు వెల్లడయ్యాయి.

అటువంటి భయాలను నివృతి చేసే ప్రయత్నాలు జరగలేదు. అదే సమయంలో మినుములు ధరల కట్టడి పేరుతో విదేశాల నుండి దిగుమతులకు అనుమతి ఇవ్వడంలో రైతుల భయాలు మరింతగా పెరిగాయి. రైతులకు మంచి ధర వచ్చే సమయంలో ప్రభుత్వం ఎగుమతులు చేసే పారిశ్రామిక వేత్తల ప్రయోజనాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వడంతో ప్రభుత్వంలో రైతుల సమస్యలు అర్థం చేసుకునే వారు లేరని విషయం స్పష్టమైంది. రైతులకు గిట్టుబాటు ధర లభించడం ద్వారా మాత్రమే వ్యవసాయంకు ప్రోత్సాహం లభించగలదు. అయితే ప్రభుత్వ విధానాలు అన్ని పట్టణాలలో గల ప్రజలకు కారుచవుకగా నిత్యావసర ఆహార వస్తువులు అందుబాటులో ఉంచడానికి మాత్రమే ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నాయి. ప్రపంచంలో ఆహార వస్తువుల విషయంలో భారత దేశంలో వినియోగదారులకు సుమారు 800 శాతం సబ్సిడీ లభిస్తుంది. ఈ సబ్సిడీని ప్రభుత్వాలు ఇవ్వడం లేదు. తమ ఉత్పత్తులను కారుచవుకగా అమ్ముకొవడం ద్వారా రైతులు ఇస్తున్నారు. ప్రపంచంలో మరెక్కడా ఇంతటి దారుణమైన దోపిడీకి రైతులు గురికావడం లేదు. ఇటువంటి నిలువు దోపిడీ నుండి రైతులకు రక్షణ కల్పించాలి. అప్పుడు మాత్రమే దేశం సుభిక్షం కాగలదు. అందుకనే రైతు అజెండాగా జాతీయ రాజకీయాలలో ఓ మలుపుకు బిఆర్ఎస్ దోహదపడితే విప్లవాత్మక మార్పులకు దారి తీయగలదు.

అర్హులందరికీ ప్రభుత్వ పథకాలు అమలు

ప్రజా పాలన - ప్రగతి ప్రణాళిక సభల ద్వారా భవిష్యత్ ప్రణాళికలు రూపొందిస్తున్నాం

ప్రభుత్వ విప్, వేములవాడ ఎమ్మెల్యే ఆది శ్రీనివాస్

ప్రజా పాలన - ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యాచరణ కింద

వేములవాడలో నియోజకవర్గ స్థాయి సభ నిర్వహణ

హాజరైన జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్

ఆకట్టుకున్న వివిధ శాఖల స్టాళ్లు

లబ్ధిదారులకు ప్రభుత్వ పథకాలు పంపిణీ

వేములవాడ, మే -02, ఇంద్రప్రభ : అర్హులందరికీ ప్రభుత్వ పథకాలు అమలు చేస్తున్నామని ప్రభుత్వ విప్, వేములవాడ ఎమ్మెల్యే ఆది శ్రీనివాస్ తెలిపారు. ప్రజా పాలన - ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యాచరణ కింద వేములవాడలో నియోజకవర్గ స్థాయి సభ శనివారం నిర్వహించగా, ముఖ్య అతిథులుగా ప్రభుత్వ విప్, వేములవాడ ఎమ్మెల్యే ఆది శ్రీనివాస్, జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ హాజరయ్యారు. ముందుగా జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా తెలంగాణ గీతం జయ జయహే తెలంగాణ వీడియో పాటను ప్రదర్శించారు. జిల్లా అధికార యంత్రాంగం ఆధ్వర్యంలో అభివృద్ధి, సంక్షేమ పనులపై ప్రత్యేకంగా రూపొందించిన వీడియోను ప్రదర్శించారు. నేతన్నలకు భరోసా కింద రూ. 4,06,500, కళ్యాణ లక్ష్మి చెక్కులు, ప్రభుత్వ రెసిడెన్షియల్ విద్యాలయాల బాధ్యులకు శానిటరీ నాప్కిన్స్ ఇన్సినేటర్స్, దివ్యాంగులకు వీల్ చైర్లు పంపిణీ చేశారు. మహిళా సంఘాల ఫుడ్ స్టాల్, వ్యవసాయ, ఉద్యానవన శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఆయిల్ పామ్ ఉత్పత్తులు, సన్న వరి సాగు, జిల్లా సంక్షేమ శాఖ ఆధ్వర్యంలో సఖి కేంద్రం, పోషణ మాసం, బాలల భద్రత.. డ్రగ్స్ రహిత తెలంగాణ వారోత్సవాల స్టాళ్లను పరిశీలించి.. వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. ప్రభుత్వ విప్ వేములవాడ ఎమ్మెల్యే ఆది శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ.. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పేద ప్రజల సంక్షేమమే లక్ష్యంగా పథకాలు అమలు చేస్తున్నదని తెలిపారు. 99 రోజుల ప్రణాళికలో గ్రామంలో గ్రామ సభలు, మండల స్థాయిలో సభలు పూర్తి చేసుకొని నియోజకవర్గ స్థాయిలో సభలు ఏర్పాటు చేశామని తెలిపారు. భవిష్యత్ ప్రణాళికలు రూపొందిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. ఆయా సభల్లో గ్రామంలోని సమస్యలు గుర్తించి వాటి పరిష్కారం కోసం కృషి చేస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ ఆధ్వర్యంలో అన్ని శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పని చేస్తున్నారని, వారందరికీ అభినందనలు తెలియజేశారు. మహిళలకు ఉచిత ఆర్టీసీ బస్సు ప్రయాణం కల్పించామని, సుమారు 10 వేల కోట్ల రూపాయలు మహిళలకు ఆదా అయ్యాయని తెలిపారు. 200 యూనిట్ల ఉచిత విద్యుత్, సన్నం బియ్యం పంపిణీ, ఆరోగ్య శ్రీ రూ.10 లక్షల పెంపు, రూ.2 లక్షల వరకు రుణమాఫీ చేశామని వెల్లడించారు. మహిళా సంక్షేమానికి పెద్ద ఎత్తున నిధులు ఇస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. విద్య , వైద్య సేవలకు రాష్ట్రంలో పెద్ద పీట వేస్తున్నదని, కార్పొరేట్ విద్యా సంస్థలకు దీటుగా ప్రభుత్వ పాఠశాలను బలోపేతం చేస్తున్నామని వెల్లడించారు. మెనూ ప్రకారం నాణ్యమైన భోజనం అందిస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. నూతనంగా రూ. 200 కోట్లతో అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో 25 ఎకరాల్లో యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ స్కూల్ మంజూరు అయిందని, హైదరాబాద్ పబ్లిక్ స్కూల్ తరహాలో రానున్న రోజుల్లో తెలంగాణ పబ్లిక్ స్కూల్ ఏర్పాటు చేయనున్నామని వెల్లడించారు. రాష్ట్రంలో స్పోర్ట్స్, స్కిల్ యూనివర్సిటీలు ఏర్పాటు చేస్తున్నామని చెప్పారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి రాష్ట్రంలో గంజాయి రహిత రాష్ట్రంగా మారుస్తున్నారని తెలిపారు. వేములవాడ రాజన్న ఆలయాన్ని రూ.150 కోట్లతో అభివృద్ధి చేస్తున్నామని, ముఖ్యమంత్రి రాజన్న ఆలయ అభివృద్ధి పై చిత్తశుద్ధితో ఉన్నారని వెల్లడించారు. వేములవాడ పట్టణ ప్రజల చిరకాల కోరిక రోడ్డు వెడల్పు చేస్తున్నామని తెలిపారు.

ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే2 తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమంలో భాగంగా జగిత్యాల పట్టణ విరుపాక్షి గార్డెన్స్ లో జగిత్యాల నియోజకవర్గస్థాయి సమావేశంలో పాల్గొన్న జగిత్యాల శాసనసభ్యులు డాక్టర్ సంజయ్ కుమార్ ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు కలెక్టర్ రాజా గౌడ్,ఆత్మ ఛైర్మెన్ కాటిపెల్లి గంగారెడ్డి,మున్సిపల్ చైర్మన్ సమీండ్ల వాణి శ్రీనివాస్,నూవీజ ఛైర్మెన్ గడ్డం నారాయణరెడ్డి,జిల్లా,మండల అధికారులు, మున్సిపల్ కమిషనర్ లు,సర్పంచులు కౌన్సిలర్ లు ఉప సర్పంచ్ లు మహిళ సమాఖ్య సభ్యులు,మాజీ ప్రజా ప్రతినిధులు ,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బి ఆర్ ఎస్ నాయకులు, ఏ.ఈ తీరుపై ఆగ్రహం: రిలే నిరాహార దీక్షలకు అనుమతి కోరుతూ ఎమ్మార్వో, ఎస్ ఐ లకు దరఖాస్తు

గంగాధర, మే 2 (ఇంద్ర ప్రభ) : మండలంలోని లక్ష్మీదేవిపల్లి గ్రామానికి చెందిన జంగిలి మహేందర్ స్థానికంగా నిర్మించిన రజక మరియు నాయి బ్రాహ్మణ సంఘ భవనాల నిర్మాణానికి సంబంధించిన చెల్లింపుల విషయంలో తాను ఎదుర్కొంటున్న అన్యాయంపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తూ, రిలే నిరాహార దీక్షలు చేపట్టేందుకు అనుమతి కోరుతూ మండల రెవెన్యూ అధికారి (ఎమ్మార్వో) మరియు సబ్ ఇన్స్పెక్టర్ (ఎస్సై)లకు దరఖాస్తు సమర్పించారు. మహేందర్ తెలిపిన వివరాల ప్రకారం లక్ష్మీదేవిపల్లి గ్రామంలో రజక, నాయి బ్రాహ్మణ సంఘ భవనాలను నిర్మించగా వాటికి సంబంధించిన ప్రొసీడింగ్స్ మరియు ఒప్పందాలు మధురానగర్ గ్రామానికి చెందిన ఒక బిఆర్ఎస్ నాయకుడి పేరుపై జారీ అయ్యాయి. ఆ నాయకుడు ఆర్థిక ఇబ్బందుల కారణంగా పనులు పూర్తి చేయలేకపోవడంతో, గ్రామానికి చెందిన మరొక బి ఆర్ ఎస్ నాయకుడి ద్వారా రూ.2,20,000 నగదు తీసుకుని మిగతా పనులను తానే పూర్తి చేస్తే మొత్తం బిల్లు వచ్చాక ఎలాంటి లాభం ఆశించకుండా చెల్లిస్తానని ఒప్పంద పత్రం ఇచ్చినట్లు తెలిపారు. దీంతో గంగాధర మండలంలోని అసిస్టెంట్ ఇంజనీరు పర్యవేక్షణలో భవనాల నిర్మాణ పనులను పూర్తిచేశానని, మొత్తం రూ.9,20,000 బిల్లు రావాల్సి ఉన్నప్పటికీ, సంబంధిత నాయకులు మరియు అప్పటి అసిస్టెంట్ ఇంజనీర్ కలిసి డబ్బులు డిమాండ్ చేస్తూ, ఎంబి రికార్డు చేయకుండా రెండు సంవత్సరాలుగా కాలయాపన చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. ఇదే విషయంపై పలుమార్లు అడిగినా "ఇదిగో, అదిగో" అంటూ తప్పించుకుంటూ, చివరకు తన పేరు లేదని చెప్పి మానసిక వేదనకు గురిచేస్తూ బెదిరింపులకు పాల్పడుతున్నారని వాపోయారు. ఈ నేపథ్యంలో తనకు జరిగిన అన్యాయంపై శాంతియుత నిరసనగా తాను నిర్మించిన సంఘ భవనాల వద్ద మే 5, 2026 నుండి రిలే నిరాహార దీక్షలు చేపట్టేందుకు అనుమతి ఇవ్వాలని కోరుతూ ఎమ్మార్వో మరియు ఎస్సై లకు అధికారికంగా దరఖాస్తు చేసినట్లు మహేందర్ తెలిపారు. ప్రభుత్వ అధికారులు, సంబంధిత ప్రజాప్రతినిధులు తక్షణమే స్పందించి తనకు న్యాయం చేయాలని, బకాయిలను చెల్లింపజేయాలని ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు.

కబడ్డీ పోస్టర్ ఆవిష్కరణ...

వేములవాడ, మే 2, ఇంద్రప్రభ : లయ యూత్ క్లబ్ చెక్కపల్లి ఆధ్వర్యంలో 9,10 తేదీల్లో జరగబోయే కబడ్డీ టోర్నమెంట్ కి ఎమ్మెల్యే ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్ చేతుల మీదుగా పోస్టర్ ఆవిష్కరణ చేయడం జరిగింది ఇట్టి కార్యక్రమానికి లయ యూత్ క్లబ్ ప్రెసిడెంట్ మహేష్ సర్పంచ్ అడ్డిక లక్ష్మి శ్రీనివాస్ రెడ్డి ఉప సర్పంచ్ కదాసు అనిల్ మాజీ సర్పంచ్ అడ్డీక జయపాల్ రెడ్డిగారు క్లబ్ సభ్యులు ఎడపల్లి అనిల్, మెతుకు సంపత్ రెడ్డి,తుంగతుర్తి హర్షిత్ రావు,పిడుగు అభినయ రెడ్డి, బరిగేల అరవిందు, లింగాల భరత్ చొప్పరి అజయ్,నేరెళ్ల అభినయ్ పాల్గొనడం జరిగింది

అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికి ఇందిరమ్మ ఇల్లు

చొప్పదండి ఎమ్మెల్యే మేడిపల్లి సత్యం

గంగాధర, మే.01 (ఇంద్ర ప్రభ) : గంగాధర మండలం కురిక్యాల గ్రామంలో ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకం కింద లబ్ధిదారులు సముద్రాల కవిత--కిషన్ దంపతుల గృహప్రవేశ కార్యక్రమం శుక్రవారం ఘనంగా జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి చొప్పదండి నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే డా. మేడిపల్లి సత్యం ముఖ్య అతిథిగా హాజరై కొత్త ఇంటిని ప్రారంభించి ఆశీర్వదించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ చొప్పదండి నియోజకవర్గంలో అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికి ఇందిరమ్మ ఇల్లు మంజూరు చేయడానికి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని స్పష్టం చేశారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సహకారంతో గత రెండేళ్లలోనే నియోజకవర్గంలో 3,500 ఇందిరమ్మ ఇండ్లను మంజూరు చేసినట్లు తెలిపారు. కురిక్యాల గ్రామాన్ని పైలట్ ప్రాజెక్టుగా ఎంపిక చేసి 208 ఇండ్లను మంజూరు చేయగా, అందులో ఇప్పటికే 95 మంది లబ్ధిదారులు ఇళ్ల నిర్మాణం పూర్తి చేసి గృహప్రవేశం చేసినట్లు వివరించారు. ఇంకా అర్హులైన పేదలకు ఇళ్లు అందించేందుకు రానున్న రోజుల్లో మరిన్ని మంజూర్లు తీసుకురావడానికి కృషి చేస్తున్నామని తెలిపారు. నిరుపేదల సొంతింటి కలను సాకారం చేయడం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. గత బీఆర్ఎస్ పాలనలో పేదల కోసం ఒక్క ఇల్లు కూడా నిర్మించలేదని, డబుల్ బెడ్‌రూమ్ ఇండ్ల పేరుతో ప్రజలను మోసం చేశారని విమర్శించారు. ఇందిరమ్మ ఇల్లు మంజూరు చేసినందుకు లబ్ధిదారులు సముద్రాల కవిత--కిషన్ దంపతులు ఎమ్మెల్యేకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక సర్పంచ్ కడారి రేణుక--కనకయ్య, కాంగ్రెస్ నాయకులు మేర్జ కొండయ్య, దోర్నాల అర్చన తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నూతనంగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన పులి వెంకట్ జమ్మికుంట రూరల్ సిఐ ని సన్మానించిన దేవస్థాన చైర్మన్

--దేవస్థానం చైర్మెన్ ఇంగిలే రామారావు

ఇల్లందకుంట మే 02 ఇంద్రప్రభ: ఈరోజు జమ్మికుంట రూరల్ పోలీస్ స్టేషన్ లో హుజురాబాద్ పోలీస్ స్టేషన్ నుండి బదిలీ పై జమ్మికుంట కు వచ్చి నూతనంగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన పులి వెంకట్ ని శ్రీ సీతారామ చంద్రస్వామి దేవస్థానం చైర్మెన్ ఇంగిలే రామారావు మర్యాద పూర్వకంగా కలిసి శాలువాతో సన్మానం చేసి రాములవారి ముత్యాల తలంబ్రాలు అందజేసి, స్వామి వారి మేమేంటోను బహుకరించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా రామారావు సిఐ ని దేవస్థానంకు రావాల్సింది గా ఆహ్వానించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో ధర్మకర్తలు పరమేష్, కిరణ్, గోపాల్ రెడ్డి ఫిషర్మెన్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి రాకేష్, కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు సలీం,యూత్ కాంగ్రెస్ నాయకులు కిరణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

హుజురాబాద్‌లోని సిటీ సెంటర్ హాల్‌లో నిర్వహించిన ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళిక -- 90 రోజుల కార్యక్రమంలో పాల్గొని ప్రజా సమస్యలపై అధికారులను నేరుగా ఆదేశించిన ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డి

హుజురాబాద్ మే 02 ఇంద్రప్రభ: పేదలకు అర్హులైన వారికి ఇందిరమ్మ ఇళ్లు వెంటనే కేటాయించాలని, ఇళ్ల ఎంపికలో ఎమ్మెల్యేను కూడా భాగస్వామ్యం చేయాలని అధికారులకు సూచించారు. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో కనీస వసతులు లేకపోవడం, మందుల కొరత తీవ్రంగా ఉండటంపై వెంటనే చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. మిషన్ భగీరథ అమృత్ పథకం కింద ఉన్న రూ.33 కోట్ల నిధులతో పనులు ఆలస్యం చేయకుండా, ఎమ్మెల్యే ప్రతినిధులతో సమన్వయం చేసుకుని వెంటనే ప్రారంభించాలని స్పష్టం చేశారు. హుజురాబాద్ క్యాంప్ =ూ ఆఫీస్, వీజీూ స్కూల్‌లకు నీటి కనెక్షన్ మరియు మోరి సదుపాయం లేకపోవడం పై సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. వీణవంక మండలంలోని మామిడాలపల్లి--కోర్కల్, నాగంపేట్, బూజునూర్ రోడ్ల మరమ్మతులు తక్షణమే ప్రారంభించాలని సూచించారు. కమలాపూర్ బస్టాండ్ మిగిలిన పనులను వెంటనే పూర్తి చేయాలని అధికారులను హెచ్చరించారు. ఇల్లంతకుంటలో మక్కల కొనుగోలు సెంటర్లు వెంటనే ప్రారంభించి రైతులను ఎలాంటి ఇబ్బందులకు గురి చేయకుండా చూడాలని అధికారులను స్పష్టంగా ఆదేశించారు. ఇల్లంతకుంటలో నిన్న ప్రారంభించిన రేణుక ఎల్లమ్మ దేవాలయం వద్ద శిలాఫలకం ఏర్పాటు చేయాలని దేవాదాయ శాఖ అధికారులకు సూచించారు.?? జమ్మికుంట, హుజురాబాద్ మున్సిపాలిటీలకు మంజూరైన నిధులతో అభివృద్ధి పనులు ఆలస్యం చేయకుండా ప్రారంభించాలని స్పష్టం చేశారు.?? ఖజ= కిట్టు పథకాన్ని మళ్లీ ప్రారంభించాలని లేకుంటే పేరు మార్చి అయినా అమలు చేయాలని సూచించారు. హుజురాబాద్‌లో ప్రతిపాదిత డంపింగ్ యార్డ్‌ను రద్దు చేయాలని అధికారులకు తెలియజేశారు. నేతన్న భద్రత పథకం కింద 5 కుటుంబాలకు ఒక్కొక్కరికి ?5 లక్షల చొప్పున మొత్తం 25 లక్షలు అందజేశారు. ఆర్థిక పునరావాస పథకం కింద 2 కుటుంబాలకు ఒక్కొక్కరికి ?75 వేల చొప్పున మొత్తం 1.50 లక్షలు అందజేశారు. 7 మంది అనాథ పిల్లలకు అనాథ సర్టిఫికెట్లు ఎమ్మెల్యే స్వయంగా అందించారు. ఇదే సమయంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రకటించిన ఆరు గ్యారంటీలు వెంటనే అమలు చేయాలని అధికారులను కోరుతూ వివరించారు.

రాజకీయ లబ్ధికే సీఏఏ అమలు..

కేంద్రంలో అధికారంలో ఉన్న బీజేపీ ప్రభుత్వం ముందు నుంచి చెప్పినట్లుగా వివాదాస్పద పౌరసత్వ సవరణ చట్టాన్ని (సీఏఏ) ఈ నెల 11 నుంచి అమల్లోకి తెచ్చింది.మతం ఆధారంగా పౌరసత్వం ఇవ్వడం దేశ సమగ్రతకు, సమైక్యతకు భగ్నం కలిగించేది. మైనార్టీలలో ఉన్న భయాన్ని తొలగించకుండా, వారి ప్రశ్నలకు సమాధానాలు ఇవ్వకుండా ఎన్నికల్లో గెలవడం కోసం మాత్రమే సీఏఏను అమలులోకి తెచ్చింది. ముస్లిమేతరులకు మాత్రమే పౌరసత్వం ఇస్తామనడం భారత రాజ్యాంగ ప్రజాస్వామ్య స్ఫూర్తికి విరుద్ధం.. సమానత్వ హక్కును నిరాకరించడమే అవుతుంది. 2019 డిసెంబర్‌లో ప్రతిపక్షాల వ్యతిరేకత మధ్య అప్రజాస్వామ్య పద్ధతుల్లో సీఏఏని పార్లమెంట్లో ఆమోదింప చేసుకున్నారు. ఆ సమయంలో పెద్ద ఎత్తున నిరసనలు, ఉద్యమాలు దేశంలో చోటు చేసుకోవడంతో వందమంది పైగా దేశ పౌరులు మృతి చెందారు. ప్రజా ప్రతిఘటన తీవ్రతరం కావడంతో కేంద్రం తాత్కాలికంగా వెనక్కి తగ్గింది. ఈ పౌరసత్వ సవరణ ద్వారా 2014 డిసెంబర్ 31 కంటే ముందు పాకిస్తాన్, ఆఫ్ఘనిస్తాన్, బంగ్లాదేశ్ దేశాల నుంచి భారతదేశానికి వలస వచ్చిన హిందువులు, క్రైస్తవులు, సిక్కులు, జైనులు, బౌద్ధులు, పార్సీలకు పౌరసత్వం ఇస్తున్నట్లు చట్టంలో పేర్కొన్నారు.గతంలో అమిత్ షా చెప్పినట్లు మొదట సీఏఏ అమలవుతుంది. ఆ తర్వాత జాతీయ జనాభా పట్టిక (ఎన్పీఆర్), జాతీయ పౌర జాబితా (ఎన్ఆర్సీ) అమల్లోకి వస్తాయి. అయితే అస్సాంలో ఎన్నార్సీ అనుభవాలు అనేకం మన ముందున్నాయి. 19 లక్షల మంది సరైన పత్రాలు అందించలేకపోయారు. తద్వారా పౌరసత్వాన్ని కోల్పోయారు. ఇదే పరిస్థితి భవిష్యత్తులో భారత ప్రజానీకం ఎదుర్కోనున్నారు. మరో విషయం గమనించాలి. శ్రీలంకలో ఉన్న హిందువులు ఏండ్ల తరబడి మత హింసను ఎదుర్కొంటున్నారు. ఆ విషయాన్ని బీజేపీ పట్టించుకోవడం లేదు. ఎందుకంటే వారంతా తమిళులు. ఇది వారిపై వివక్ష కాదా? మయన్మార్ నుండి వచ్చిన రోహింగ్యాలకు, పాకిస్తాన్, ఆఫ్ఘనిస్తాన్ నుండి వచ్చిన అహ్మదీయులు, హజరాలు లాంటి వాళ్లు పౌరసత్వం పొందేందుకు అనర్హులంటుంది ఈ ప్రభుత్వం. ఇది మత పరమైన వివక్ష కాదని చెప్పగలమా? ముస్లింలను మినహాయించిన తర్వాత భవిష్యత్తులో మైనార్టీలుగా ఉన్న మిగతా మతాలను మినహాయించబోమని గ్యారంటీగా చెప్పగలరా? ముస్లింలకు రిజర్వేషన్లు రద్దు చేస్తామని అమిత్ షా హైదరాబాద్‌లో జరిగిన నిన్నటి సభలో ప్రకటించారు. ఇది దేనికి సంకేతమో అర్థం కానిది కాదుగా?

గత పదేండ్లలో అనేకమంది బీజేపీ ప్రజా ప్రతినిధులు, ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు, మంత్రులు రాజ్యాంగం పట్ల వివాదాస్పద వ్యాఖ్యలు చేశారు. రాజ్యాంగాన్ని మార్చేస్తామని ప్రకటించారు. విద్వేషపూరిత వ్యాఖ్యలెన్నో చేశారు. లౌకిక వ్యవస్థను తీసేస్తామని మనుస్మృతిని అమలు చేస్తామని బహిరంగంగానే చెప్పుకొచ్చారు. గోవాల్కర్, గాడ్సే వారసులైన బీజేపీ పాలకులు 2019 ఎన్నికల్లో పుల్వామా సర్జికల్ స్ట్రైక్, దేశభక్తి పేరుతో ఓట్లు పొంది అధికారంలోకి వచ్చారు. మళ్లీ 2024 సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో గెలిచేందుకు సీఏఏను ముందుకు తెచ్చారు. ఇప్పుడు రామ జన్మభూమి పేరుతో ఓట్లు రాలే పరిస్థితి లేదు. కృష్ణుని పేరు ఎత్తినా, దేవాలయాల చుట్టూ తిరిగినా మళ్లీ ఎన్నికల్లో గెలిచే పరిస్థితి లేకపోవడంతో పౌరసత్వాన్ని అమలు చేయడం ద్వారా ఓట్లను పొందాలని తీవ్రంగా ప్రయత్నిస్తున్నారు. ఎలక్ట్రోరల్ బాండ్లలో పెద్ద ఎత్తున లాభపడింది బీజేపీ పాలకులు. దీని నుంచి దృష్టి మరల్చేందుకు ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. నిజంగా పౌరసత్వ సవరణతో భారత ప్రజలకు కొత్తగా వచ్చే ప్రయోజనం ఏమీ లేదు.మరోవైపు దేశంలో నిరుద్యోగం పెద్ద ఎత్తున పెరిగిపోయింది, ధరలు పెరిగాయి. అదానీ, అంబానీ వంటి వారు అభివృద్ధి చెందారు. దేశం తిరోగమనం వైపు వెళ్ళింది. బుల్డోజర్ రాజ్ సంస్కృతి అమలవుతోంది. ఏడాదికి రెండు కోట్ల ఉద్యోగాలు ఇస్తానన్న బీజేపీ ఇప్పుడు ఉద్యోగాల గురించి మాట్లాడటం లేదు. నల్లధనాన్ని తీసుకొస్తానని చెప్పి మాట మార్చారు. పెద్ద ఎత్తున ప్రజలపై తీవ్రమైన దాడి కొనసాగుతోంది. మద్దతు ధర కోసం రైతులు ఉద్యమిస్తున్నారు. కార్మికవర్గం హక్కుల కోసం, సమాన వేతనం కోసం పోరాడుతుంది. పాత పెన్షన్ అమలు కోసం ఉద్యోగులు, ఉపాధి కోసం యువజనులు స్వేచ్ఛ కోసం మహిళలు, కులగణన కోసం అణగారిన ప్రజలు, మెరుగైన రిజర్వేషన్స్ కోసం, ప్రాథమిక హక్కుల కోసం ఉద్యమాలు నిత్యం జరుగుతున్నాయి. ఈ సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో ప్రధాన సమస్యలు రాజకీయ ఎజెండాగా మారకుండా చేసేందుకు పౌరసత్వం అమలు పేరుతో ప్రజల మధ్య అగ్ని రాజేశారు. మతాల పేరుతో ప్రజలను చీల్చి రాజకీయంగా లబ్ధి పొందాలనుకునే పాలకుల కుట్రలను తిప్పి కొట్టాలి.

నిద్ర లేవగానే కాఫీ తాగొచ్చా?

ప్రతి ఒక్కరి ఉదయం భిన్నంగా ప్రారంభమవుతుంది. కొంతమంది నడక తర్వాత నిమ్మరసం తాగుతారు. మరికొందరు బెడ్‌పైనే కాఫీ కోసం తహతహలాడుతుంటారు. అయితే, నిద్ర లేచిన వెంటనే కాఫీ తాగే అలవాటు ఉన్నవారిలో మీరు కూడా ఒకరైతే, అలా చేయకుండా ఉండండి. లేచిన ఒక గంట వరకు మనం కాఫీ ఎందుకు తాగకుండా ఉండాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.నిద్రలేచిన గంటలోపు కాఫీ తాగకూడదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనికి కొన్ని కారణాలున్నాయి. నిద్ర లేవగానే కాఫీ తాగితే చురుగ్గా ఉండేందుకు దోహదపడుతుందని భావిస్తుంటారు. కానీ నిజం అందుకు విరుద్ధంగా ఉంది. పగటిపూట మన మెదడు అడెనోసిన్ అనే రసాయనాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తుందని, అది నిద్రపోయేలా చేస్తుందని నిపుణులు అంటున్నారు. మనం ఎక్కువసేపు మెలకువగా ఉన్నప్పుడు మెదడులో అడెనోసిన్ తయారవుతుంది. దీని వల్ల మనకు నిద్ర రావడం మొదలవుతుంది. కానీ మనం కెఫీన్ తీసుకున్న వెంటనే అది అడెనోసిన్ రిసెప్టర్లను అడ్డుకుంటుంది. ఇది మిమ్మల్ని అప్రమత్తంగా ఉంచుతుంది. మేల్కొలపడానికి సహాయపడుతుంది. మీరు ఎప్పుడైనా కాఫీ తాగిన తర్వాత కూడా నిద్రతో ఇబ్బంది పడవలసి వస్తే, దానికి కారణం ఇదే. అదే సమయంలో కాఫీ తాగడానికి సరైన సమయం వచ్చినప్పుడు, మీరు నిద్రపోయిన తర్వాత, లేచిన తర్వాత కనీసం ఒక గంట వేచి ఉండాలి. ఆ తర్వాతే కాఫీ తాగాలి. వాస్తవానికి వ్యక్తిని మెలకువగా ఉంచే కార్టిసాల్ స్థాయి తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. మీరు నిజంగా కాఫీ ప్రయోజనాన్ని పొందాలనుకుంటే, మీరు నిద్రలేచిన తర్వాత ఒక గంట వేచి ఉండాలి. మనం మేల్కొన్నప్పుడు మన కార్టిసాల్ స్థాయి గరిష్ట స్థాయికి చేరుకుంటుంది. ఒత్తిడితో సంబంధం ఉన్న కార్టిసాల్ అప్రమత్తంగా ఉండే సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. కాబట్టి మీ కార్టిసాల్ స్థాయి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు మీరు కెఫిన్ తీసుకుంటే, అది కూడా దానికి వ్యతిరేకంగా పని చేస్తుంది. కాబట్టి మీరు ఒక గంట వేచి ఉండటం మంచిది.

మైదా పిండి ఎక్కువగా తింటున్నారా..

ప్రస్తుత రోజుల్లో మైదాపిండి వాడకం విపరీతంగా పెరిగిపోయింది. మార్కెట్లో దొరికే చాలా రకాల ఆహార పదార్థాలలో మైదాపిండిని విపరీతంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. బిస్కెట్లు, బ్రెడ్డు, పఫ్‌లు, రోల్స్, పిజ్జా, బర్గర్, మంచూరియా, సమోసా ఇలా ఏది చూసినా మైదాతోనే తయారు చేస్తుంటారు. గోధుమ పిండి కి బదులుగా మైదాపిండిని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తున్నారు.. ముఖ్యంగా హోటల్స్ రెస్టారెంట్లు ఉపయోగించే చపాతీ, పూరి లలో కూడా ఈ మైదాపిండిని ఉపయోగిస్తున్నారు. మైదాలో ఎలాంటి పోషకాలు ఉండవు. కేలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. గోధుమ పిండిలో ఫైబర్, విటమిన్లు, ఐరన్, మెగ్నీషియం, ఫాస్పరస్, మాంగనీస్, సెలీనియం వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. రిఫైన్ చేసిన పిండిలో ఈ పోషకాలు ఉండవు, ఫైబర్ కంటెంట్ కూడా సున్నా ఉంటుంది. మైదాతో తయారు చేసిన ఆహార పదార్థాలు ఎక్కువగా తింటే అనారోగ్య సమస్యలు తప్పవు. మరి మైదా పిండి ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య సమస్యల గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. మైదాపిండి మిమ్మల్ని ఎక్కువ సేపు నిండుగా ఉంచదు. ఇది ఆకలిని ప్రేరేపిస్తుంది. మీరు ఆహారం ఎక్కువగా తినేలా ప్రోత్సహిస్తుంది. దీనిలో కార్బోహైడ్రేట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇది ఇన్సులిన్ స్రావాన్ని పెంచుతుంది. దీని కారణంగా బరువు కూడా పెరుగుతారు. ఊబకాయానికి కూడా దారితీస్తుంది. మైదా పిండిలో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కూడా అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతుంది.? మైదాలో అలోక్సాన్ పుష్కలంగా ఉంటాయి, ఇవి డయాబెటిస్‌ను ప్రేరేపిస్తుంది. మైదా గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కూడా తక్కువగా ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెరను ఎక్కువగా విడుదల చేస్తుంది. ఇన్సులిన్‌ను మరింత పెంచుతుంది. మైదాని ఎక్కువగా తీసుకుంటే డయాబెటిస్ బారిన పడే అవకాశాలున్నాయి. శరీరంలో షుగరు లెవల్స్‌ని మైదా అమాంతంగా పెంచేస్తుంది. మైదాను గట్ జిగురు అని పిలుస్తుంటారు. దీనిలో ఫైబర్ కంటెంట్ ఉండదు. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను నెమ్మదిస్తుంది. మైదా ఎక్కువగా తినేవారు ఒత్తిడి, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను దారితీస్తుంది. మైదా ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల డిప్రెషన్‌కు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది.

పచ్చిమిర్చి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు..

మామూలుగా ప్రతి ఒక్కరి కిచెన్ లో పచ్చిమిర్చి అన్నది తప్పనిసరిగా ఉంటుంది. పచ్చిమిర్చిని చాలా రకాల వంటల్లో ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. పచ్చిమిర్చి వేయకపోతే చాలా రకాల వంటలు అసంపూర్తిగా ఉంటాయని చెప్పవచ్చు. పచ్చిమిర్చి వంటలకు కారాన్ని ఇవ్వడమే కాకుండా మంచి రుచిని కూడా ఇస్తాయి. పచ్చిమిర్చిలోని క్యాప్సైసిన్ అనే రసాయనం కారణంగా అది కారంగా ఉంటుంది. క్యాప్సైసిన్ దానికి మెరిసే ఆకుపచ్చ రంగు కూడా ఇస్తుంది. పచ్చిమిర్చి ప్రోటీన్లు, ఫైబర్, ఐరన్, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, కాపర్, జింక్, సోడియం, మాంగనీస్, విటమిన్ సి, బి1, బి2, బి3, బి6, బి5, విటమిన్ ఏ, ఫోలేట్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. పచ్చిమిర్చి వల్ల ఇంకా ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి అంటున్నారు నిపుణులు. అవేంటో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. పచ్చి మిరపకాయలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. పచ్చిమిర్చిలో ఉండే ఫ్లేవనాయిడ్స్, ఫినాల్స్, ప్రోయాంతో సైనిడిన్స్ వంటి రసాయనాలు శరీరాన్ని ఫ్రీ రాడికల్స్ నుంచి రక్షిస్తాయి. ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్ డిఎన్ఏ దెబ్బతినడానికి, జన్యు నిర్మాణాన్ని మార్చడానికి, గుండె జబ్బులు, కొన్ని క్యాన్సర్లు వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. పచ్చి మిరపకాయ మీ వంటల్లో చేర్చుకుంటే ఈ దీర్ఘకాలిక సమస్యల నుంచి మిమ్మల్ని రక్షిస్తుంది. పచ్చి మిరపకాయలలో పుష్కలంగా ఉండే క్యాప్సైసిన్ అనే రసాయనం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.క్యాప్సైసిన్ ఇన్సులిన్ స్రావాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని పెంచుతుంది. ఇది రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఐరన్ లోపం కారణంగా రక్తహీనత తలెత్తుతుంది. పచ్చి మిరపకాయల్లో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. పచ్చిమిర్చిలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది ఐరన్ శోషణను ప్రోత్సహించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అలాగే పచ్చిమిర్చి లోని బయోయాక్టివ్ సమ్మేళనాలు అధిక యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలు ఉంటాయి. పచ్చిమిర్చిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల అనేక వ్యాధులను కలిగించే బ్యాక్టీరియా, వైరస్‌ల పెరుగుదల నిరోధిస్తుంది. పచ్చి మిర్చిలో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ పుష్కలంగా ఉంటాయి. విటమిన్ సి కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. విటమిన్ ఈ వృద్ధాప్య సంకేతాలను తగ్గిస్తుంది. పచ్చిమిర్చిలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ సమ్మేళనాలు చర్మానికి హాని కలిగించే ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడతాయి. ఇంకా పచ్చిమిర్చిలోని యాంటీ మైక్రోబయల్ గుణాలు చర్మాన్ని మొటిమలు, చర్మ ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షిస్తాయి. పచ్చి మిర్చిలో ఉండే క్యాప్సైసిన్ అనే క్రియాశీల సమ్మేళనం జీవక్రియను పెంచుతుంది.

ఇలా చేస్తే..

ఎలాంటి దంతాలు అయినా సరే..!

మన ముఖం అందంగా కనపడాలంటే దంతాలు తెల్లగా మెరుస్తూ ఉండాలి. ఒక చిన్న చిట్కా పాటిస్తే చాలు దంతాలు తెల్లగా మెరుస్తూ ఉంటాయి.కాస్త ఓపికగా చేస్తే మంచి పలితాన్ని పొందవచ్చు. చాలా తక్కువ ఖర్చులో చాలా సులభంగా పసుపు రంగులోకి మారిన దంతాలు తెల్లగా మెరుస్తాయి.మనం ఎంత శుభ్రత పాటించినా దంతాలు రంగు మారడం సహజం. ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల దంతాలు పసుపుపచ్చగా మారతాయి. ఈ పసుపు పొరను తొలగించి, తిరిగి దంతాలను ముత్యాల్లా మెరిసిపోవాలంటే ఇంటి చిట్కాలను పాటిస్తే సరిపోతుంది. చాలా మంది పళ్ళు పసుపుగా మారగానే డాక్టర్ దగ్గరకు పరిగెట్టి ఖరీదైన ట్రీట్ మెంట్స్ తీసుకుంటూ ఉంటారు. అవి తాత్కాలికంగా మాత్రమే పనిచేస్తాయి. మన ఇంటిలో సులువుగా దొరికే సహజసిద్ధమైన పదార్థాలతో పళ్ళ మీద పసుపు గారను పోగొట్టు కోవచ్చు. అలాగే కావిటీస్,గార,పంటి నొప్పి,చిగుళ్ల నొప్పిని తగ్గించుకోవచ్చు. ఈ చిట్కా కోసం ఉపయోగించే అన్నీ ఇంగ్రిడియన్స్ ఇంటిలో సులభంగా అందుబాటులో ఉండేవే. ఒక అరటి పండు తొక్కను తీసుకొని దాని లోపల వైపు ఉండే తెల్లటి పదార్థాన్ని స్పూన్ సహాయంతో సపరేట్ చేసుకుని మెత్తని పేస్ట్ గా చేసి ఒక బౌల్ లో వేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత రెండు స్పూన్ల నిమ్మరసం, ఒక స్పూన్ ఉప్పు, ఒక స్పూన్ రెగ్యులర్ గా వాడే టూత్ పేస్ట్ వేసి అన్నీ ఇంగ్రిడియన్స్ బాగా కలిసేలా కలుపుకోవాలి.ఈ మిశ్రమాన్ని బ్రష్ సహాయంతో దంతాలకు అప్లై చేసి రెండు నుంచి మూడు నిమిషాల పాటు సున్నితంగా తోముకోవాలి. ఆ తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఈ విధంగా రోజు విడిచి రోజు చేస్తూ ఉంటే చాలా తొందరగానే మంచి ఫలితాన్ని పొందవచ్చు. ఈ చిట్కాను పాటించడం వల్ల ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉండవు. మనం కాస్త శ్రద్ధ,సమయాన్ని కేటాయిస్తే ఎటువంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లేకుండా పసుపు రంగు,గార పట్టిన పళ్లను తెల్లగా మార్చుకోవచ్చు. చాలా తక్కువ ఖర్చులో చాలా సులభంగా తెల్లని పళ్లను సొంతం చేసుకోవచ్చు. ఈ రెమిడిని ఫాలో అయితే పంటి నొప్పి, సమస్యలు,చిగుళ్ళ సమస్యలు కూడా తగ్గుతాయి.కాబట్టి ఈ చిట్కాను ట్రై చేయండి.

పేల సమస్య ఉండకూడదంటే

స్కూల్ కి వెళ్ళే పిల్లల్లో పేల సమస్య చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. పేలు వచ్చాయంటే ఒక పట్టానా వదలవు. ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేసిన తలలో పేలు వదలవు.పేలను వదిలించుకోవటానికి ఇంటి చిట్కాలు చాలా బాగా సహాయపడతాయి. కెమికల్స్ ఉన్న ప్రొడక్ట్స్ వాడవలసిన అవసరం లేదు.తలలో పేలు ఈలు ఉన్నాయంటే విపరీతమైన దురద వస్తుంది. అలాగే చాలా చికాకుగా ఉంటుంది. పేలను తగ్గించటానికి ఒక మంచి చిట్కా తెలుసుకుందాం. ఈ చిట్కా చాలా ఎఫెక్టివ్ గా పనిచేస్తుంది. పేల సమస్యను తగ్గించడానికి వేప నూనె చాలా బాగా సహాయపడుతుంది. వేప నూనెను పురాతన కాలం నుండి జుట్టు సంరక్షణలో వాడుతున్నారు.వేప నూనెను కొంచెం తీసుకుని తలకు బాగా పట్టించి ఒక పది నిమిషాల తర్వాత దువ్వెనతో దువ్వితే పేలు అన్ని చనిపోయి రాలిపోతాయి. ఆ తర్వాత షాంపూ లేదా కుంకుడు కాయతో తల రుద్దుకుంటే సరిపోతుంది. వేప నూనెలో నింబిడిన్ అనే క్రియాశీల పదార్థం ఉండటం అలాగే యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు ఉండటం వలన చుండ్రు వంటి సమస్యలు లేకుండా చేస్తుంది. జుట్టు సంరక్షణకు అవసరమైన పోషకాలు ఎన్నో ఉంటాయి. వేపనూనె మార్కెట్లో లభ్యమవుతుంది లేదా మనం ఇంట్లో కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. వేప నూనె జుట్టుకు కండీషనర్ వలె పనిచేస్తుంది. జుట్టు రాలకుండా జుట్టు ఆరోగ్యంగా పెరగడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. జుట్టు సమస్యలకు వేప నూనె మంచి పరిష్కారం అని చెప్పవచ్చు. వేప నూనెను మూడు రోజులు రాస్తే పేల సమస్య, చుండ్రు సమస్య తగ్గటమే కాకుండా జుట్టు రాలే సమస్య కూడా తగ్గిపోతుంది. వేపలో ఉండే విటమిన్ %జు%, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ చర్మ కణాల పునరుత్పత్తిలో సహాయపడి ఆరోగ్యకరమైన స్కాల్ప్ ను ప్రోత్సహిస్తుంది.

మొండి దగ్గును పోగొట్టుకోండిలా..!

వర్షాకాలం మొదలైంది అంటే చాలు పిల్లల్లోను,పెద్దల్లోను జలుబు,దగ్గు సర్వ సాదారణంగా వస్తూనే ఉంటాయి. కానీ కొంతమందిలో దగ్గు వచ్చిందంటే మాత్రం నెలల తరబడి అలాగే ఉండిపోతూ ఉంటుంది.అలాంటి దగ్గు దగ్గి,దగ్గి చాతినొప్పి వచ్చిన సందర్భాలు కూడా ఉంటాయి.ఇలాంటి మొండి దగ్గును పోగొట్టుకోవడానికి వంటింట్లో దొరికే కొన్ని ఆహార పదార్థాలతో తయారు చేసుకునే చిట్కాలతో భలే ఉపశమనం కలుగుతుందని వైద్య నిపుణులు కూడా సూచిస్తూ ఉన్నారు అవేంటో తెలుసుకుందాం పదండి.. వెల్లుల్లి.. పొడి దగ్గును పోగొట్టుకోవడానికి వెల్లుల్లి చాలా బాగా ఉపయోగపడుతుంది.ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ బ్యాక్టీరియా మరియు ఫంగస్ ఇన్ఫెక్షన్లను దూరం చేస్తుంది.దీనికోసం నాలుగైదు వెల్లుల్లి రెబ్బలు వేయించుకొని పక్కన పెట్టుకోవాలి.ఈ వెల్లుల్లిని ఉదయం బ్రష్ చేసిన తర్వాత మరియు పడుకోబోయే ముందు నమిలి మింగి,ఒక అరగంట సేపు ఏమీ తినకుండా ఉంటే తొందరగా దగ్గు తగ్గుముఖం పడుతుంది.

కలబందతో మెరిసే అందం..

మన వయసు ఎంత పెరిగినా కూడా అందం మాత్రం తరగకూడదని అని అనుకుంటారు. ఇందులో ముఖ్యంగా ఆడవాళ్లు ముందుంటారు. అందం కోసం వారు పడే తపన అసలు అంతా ఇంతా కాదు. అందులో కూడా ఇంట్లో ఏమైనా ఫంక్షన్స్ ఉన్నాయి అంటే ఖచ్చితంగా వాళ్లే అందరికంటే అందంగా మారి హైలెట్ కావాలనుకుంటారు.అయితే ముఖానికి ఎక్కువగా క్రీమ్ లు ఇంకా బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్ ను వాడటం వల్ల చర్మం ఖచ్చితంగా దెబ్బతింటుంది. వాటికి బదులు ఇంట్లోనే కొన్ని టిప్స్ పాటిస్తే చాలా మంచి ఫలితం ఉంటుంది.ముఖం అందంగా, కాంతివంతంగా, ముడతలు, మచ్చలు ఇంకా మొటిమలు లేకుండా ఉండాలంటే.. అలోవెరా ను వాడటం చాలా మంచిది. అయితే మార్కెట్లో దొరికే అలోవెరా జెల్ ని కాకుండా మనకు సహజసిద్ధంగా దొరికే అలోవెరాను వాడాలని సూచిస్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.ఎందుకంటే ఇందులో టైప్ 3 కొల్లాజెన్ ఉంటుంది. ఇది చర్మం బిగుతుగా తయారయ్యేందుకు చాలా బాగా సహాయపడుతుంది. మనం తాజా కలబంద గుజ్జును తీసుకుని చర్మంపై ముడతలు ఉండే చోట రాసి మసాజ్ చేసుకోవాలి. ఇక ఒక గంట తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయాలి లేదా వాటిని కడిగేసుకోవాలి. అయితే ముడతలు రాకూడదు అనుకునే చోట కూడా కలబంద గుజ్జును రాయొచ్చు. ఇంకా అలాగే బరువు తగ్గడం వల్ల చర్మం ముడతలు పడినవారు కూడా కలబందను ఇలా రాస్తే చర్మం బిగుతుగా మారి.. ముడతలు పోయి చాలా అందంగా కనిపిస్తారు. మొటిమలు ఉన్నవారు కలబంద గుజ్జులో పసుపు కలిపి రాస్తే అవి ఈజీగా తగ్గుతాయి. ఇంకా అలాగే ట్యాన్ కూడా పోతుంది.అరికాలిలో ఆనలు ఉన్నవారికి కలబంద మంచి మెడిసిన్ లా పని చేస్తుంది. ఈ కలబందలో పసుపు కలిపి.. ఒక క్లాత్ లో వేసి ఆనలు ఉన్న చోట రాత్రి పడుకునే ముందు కట్టాలి. ఉదయం పూట లేచాక ఆ కట్టును తీసివేయాలి.

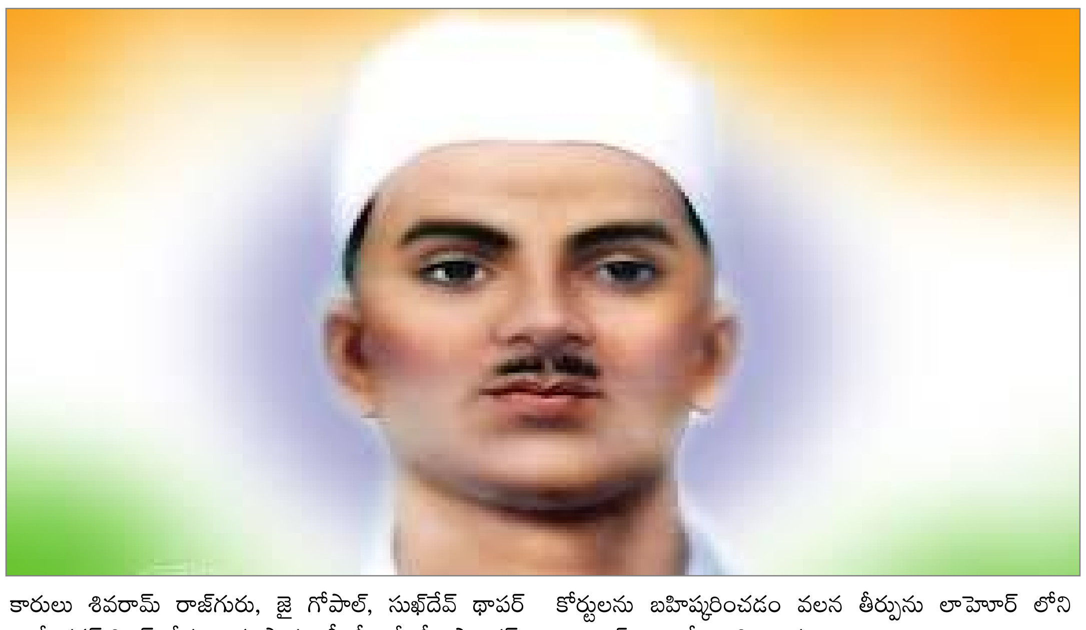
అల్లం తాజాగా ఉండాలంటే..?

సాధరణంగా అల్లంని అందరూ కూడా కూరల్లో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తూంటారు. అసలు అల్లం ఉండని ఇల్లు ఉండదు అంటే అతిశయోక్తి కాదు. ఎందుకంటే కొందరు అల్లం టీ ఎక్కువగా తాగుతుంటారు. ఇంకా మరికొందరు వంటల్లో దీన్ని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తూంటారు.వంటగదిలో అల్లానికి చాలా ప్రత్యేక స్థానం ఉంది.మాంసాహార వంటల్లో అల్లాన్ని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. ఈ అల్లంలో సహజ యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉంటాయి. కాబట్టి ఇది జీర్ణక్రియను ఈజీగా పెంచుతుంది.ఇంకా అంతే కాకుండా.. కడుపు నొప్పి నుంచి కూడా ఉపశమం ఇస్తుంది. అలాగే అల్లాన్ని చాలా మంది కూడా ఫ్రిడ్జ్ లలో స్టోర్ చేస్తారు. అలా చేస్తే అల్లం చాలా త్వరగా ఎండిపోతుంది. అలా ఫ్రిడ్జ్ లోనే కాకుండా.. బయట కూడా అల్లాన్ని మీరు ఈజీగా స్టోర్ చేసుకోవచ్చు.ఒక వేళ ఇంట్లో మీరు అల్లంని ఫ్రిడ్జ్ లో స్టోర్ చేయాలనుకుంటే.. గాలి చొరబడని ఓ జిప్ కవర్ లో గానీ లేదా కంటైనర్స్ లో అయినా దీన్ని స్టోర్ చేసుకోవచ్చు. ఇలా చేస్తే అల్లం ఎప్పటికీ ఎండిపోదు.ఇక కట్ చేసిన అల్లం ముక్కలు నేరుగా ఫ్రిడ్జ్ లో పెడితే అవి ఈజీగా పాడైపోతాయి. కాబట్టి తరిగిన అల్లంను ఫ్రిజ్ లో గాలి చొరబడని డబ్బాలో కూడా స్టోర్ చేసుకోవచ్చు.అయితే ఫ్రిడ్జ్ లేని వారు అల్లంని బయట కూడా చక్కగా స్టోర్ చేసుకోవచ్చు. టిష్యూ పేపర్ లేదా నార్మల్ పేపర్ లో దీన్ని చుట్టి జిప్ లాక్ బ్యాగ్ లో పెట్టుకోవచ్చు.అల్లంని ఎండలో ఎక్కువగా ఉంచకుండా.. చల్లని పొడి ప్రదేశంలో స్టోర్ చేయాలి. అయితే స్టోర్ చేసేటప్పుడు మాత్రం అల్లం అస్సలు తడిగా ఉండకూడదు. అది బాగా ఆరిపోవాలి.ఇక అల్లం తొక్క తీసి దాన్ని చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసి వెనిగర్, పంచదార నీరు కలిపిన మిశ్రమంలో ఉంచితే అల్లం త్వరగా పాడవ్వదు.అల్లం వల్ల చాలా ఉపయోగాలు ఉన్నాయి. దీన్ని కరెక్ట్ గా వాడితే చాలా అనారోగ్య సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు. ఇది రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడమే కాకుండా.. అధిక బరువును ఈజీగా తగ్గిస్తుంది. అలాగే బ్లడ్ షుగర్ ను నియంత్రించడమే కాకుండా, కండరాల్లో నొప్పికి, జలుబు ఇంకా దగ్గులకు కూడా అల్లం ఈజీగా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

ఆరెంజ్ తినడం వల్ల లాభాలు..

నారింజ పండు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఎందుకంటే ఇందులో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ బి కాంప్లెక్స్, ఫ్లేవనాయిడ్, అమినో యాసిడ్, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, ఫాస్పరస్ వంటి మూలకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.నారింజ పండు ఆరోగ్య పరంగా చాలా ప్రయోజనకరమైనదని రుజువు చేస్తుంది. కానీ నారింజ తినడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఆరెంజ్ తినడం వల్ల కలిగే లాభాల గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.నారింజ పండును తీసుకోవడం గుండెకు చాలా మేలు కలుగుతుంది. ఎందుకంటే నారింజలో పొటాషియం,విటమిన్ సి అనేవి చాలా పుష్కలంగా ఉన్నాయి. కాబట్టి మీరు నారింజను తీసుకుంటే అది గుండెను చాలా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇంకా అలాగే, ఒక వ్యక్తి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి చాలా ఎక్కువగా ఉంటే, అది కూడా ఈజీగా నియంత్రణలో ఉంటుంది.ఈ నారింజ పండ్లను తీసుకోవడం వల్ల రోగనిరోధక వ్యవస్థ బాగా బలపడుతుంది. ఎందుకంటే నారింజ పండులో విటమిన్ సి అనేది పుష్కలంగా లభిస్తుంది. కాబట్టి, మీరు ప్రతిరోజూ కూడా నారింజను తీసుకుంటే, మీరు ఏదైనా వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ బారిన పడకుండా చాలా వరకు ఈజీగా నివారించవచ్చు.ఈ నారింజ పండు రక్తపోటు రోగులకు చాలా ఉపయోగకరంగా పరిగణించబడుతుంది. ఎందుకంటే నారింజలో పొటాషియం అనేది ఎక్కువ మొత్తంలో ఉంటుంది.

విప్లవ అమర వీరుడు సుఖ్‌దేవ్



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

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

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

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

బీరకాయలు తినడం వల్ల లాభాలా..

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

కరివేపాకుతో ఈ జబ్బులు మాయం

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

దేవుడి గదిలో వేసే ముగ్గు

వెనుక ఉన్న ఆంతర్యం ఇదే?

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

ఇష్టమైన వారితో ఒక సెల్ఫీ దిగండి..

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

మోడీపై నిప్పులు చెరిగిన నితీష్

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

మణిపూర్ మండుతుంటే..ప్రధాని జోకులా?

న్యూఢిల్లీ: నెలల తరబడి మణిపూర్ మండుతుంటే ఈ అంశంపై చర్చకు సమాధానమిచ్చే సందర్భంలో ప్రధాని నవ్వులు చిందిస్తూ, జోక్‌లు విసరడాన్ని కాంగ్రెస్ నేత రాహుల్ గాంధీ తప్పుపట్టారు. ప్రధాని హోదాకు ఇది తగదన్నారు. శుక్రవారం నాడిక్కడ ఎఐసిసి కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో రాహుల్ గాంధీ మాట్లాడుతూ, మణిపూర్‌లో భరత మాతను ప్రధాని మోడీ, హోంమంత్రి అమిత్ షాలే హత్య చేశారన్న తన వ్యాఖ్యలను పునరుద్ఘాటించారు. ''పార్లమెంటులో ప్రధానమంత్రి 2౧3 గంటల సేపు ఇచ్చిన సమాధానంలో . మణిపూర్‌పై రెండు నిమిషాలు మాత్రమే మాట్లాడారు. రాష్ట్రాన్ని, అక్కడి మహిళలను ప్రధాని ''ఎగతాళి'' చేశారు. మణిపూర్ నెలల తరబడి మండుతోంది. ప్రజలు విలువైన ప్రాణాలు కోల్పోయారు. అత్యాచారాలు జరిగాయి. కానీ ప్రధాని మాత్రం నవ్వులు చిందిస్తూ, జోకులు విసిరారు. ఇది ఆయనకు తగదు" అని రాహుల్ విమర్శించారు. మణిపూర్ ఘర్షణలను ఆర్మీ కేవలం రెండు రోజుల్లో నిలిపివేయగలదన్నారు. కానీ మణిపూర్ రగులుతూనే ఉండాలని ప్రధాని కోరుకున్నారని, మంటలను చల్చార్చే ప్రయత్నం చేయలేదని ధ్వజమెత్తారు. మణిపూర్‌ను సైన్యం అదుపులోకి తీసుకోవాలని తాను కోరినప్పుడు బిజెపి తనను విమర్శించిందని అన్నారు.మొదటిసారిగా, భరత మాత అనే పదాన్ని పార్లమెంట్ నుండి బహిష్కరించారు. ఇది దేశాన్ని అవమానించడమే. నేను చెప్పింది తప్పా? ప్రతి ఒక్కరూ శాంతియుతంగా, సామరస్యపూర్వకంగా, ఆప్యాయతతో జీవించే భారతదేశ ఆలోచన అయిన భరత మాత మణిపూర్‌లో హత్యకు గురైంది, ఇది వాస్తవం" అని రాహుల్ గాంధీ అన్నారు. తాను గత 19 ఏళ్లుగా రాజకీయాల్లో ఉన్నాను. అన్ని రాష్ట్రాలకు వెళ్లాను. కానీ మణిపూర్‌లో చూసిన వాటిని ఎక్కడా చూడలేదన్నారు. మెయితీ ప్రాంతానికి మేము వెళ్లినప్పుడు, మా భద్రతావలయంలో కుకీ తెగకు చెందినవారు ఎవరూ లేకుండా చూడాలని చెప్పారని, కుకీ ప్రాంతంలోనూ ఇదే పరిస్థితి నెలకొందని కాంగ్రెస్ నాయకుడు చెప్పారు. మణిపూర్‌ను కుకీ, మెయితీగా విభజించారు. మణిపూర్ ఓ రాష్ట్రంగా ఉనికిలో లేదు. ఇదే తాను పార్లమెంట్‌లో చెప్పానని రాహుల్ అన్నారు. మీడియాను వారు (కేంద్రం) అదుపులో పెట్టుకున్నారు. రాజ్యసభ, లోక్‌సభ టివిని కూడా వారే నియంత్రిస్తున్నారని అన్నారు. భరతమాతపై ఎక్కడ దాడి జరిగినా అక్కడ తాను ఉంటానని రాహుల్ చెప్పారు.

టీ ఎక్కువగా తాగుతున్నారా

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

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

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

గంగూలీ, జైషాలకు సుప్రీం కోర్టు అనుమతి

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

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

ఆస్ట్రేలియాకు భారీ ఎదురుదెబ్బ?

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

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

మెడ పై నల్లటి గీతలు ఆరోగ్యం డేంజర్ లో పడ్డట్టే...

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

శరీరంలోని ఈ భాగాల్లో వాపు ఉంటే అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయకండి..

శరీరంలో ఎక్కడ వాపు ఉన్న దానిని తేలికగా తీసుకోకూడదని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. శరీరంలో వాపు అనేక వ్యాధులకు సంకేతం కావొచ్చని పేర్కొంటున్నారు.కొన్నిసార్లు వ్యక్తులు శరీరంలోని వాపు, మంటను తేలికగా తీసుకుంటారు. ఇది అలాంటి వారికి ప్రమాదంగా మారుతుంది. చేతులు, కాళ్ళలో వాపు, కళ్ళు వాపు, ముఖం వాపు తీవ్రమైన వ్యాధుల లక్షణాలు. అటువంటి పరిస్థితిలో, మీకు అలాంటి సమస్య ఉంటే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలని సూచిస్తున్నారు.వాస్తవానికి శరీరంలో వాపుకు అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. ఎముకలు, లేదా కండరాలలో నిరంతర నొప్పి, లేదా శరీరంలో ఏదైనా తీవ్రమైన వ్యాధి ఉంటే వాపు కనిపిస్తుంది. ఇంకా శరీరంలో వాపు రావడానికి ప్రధాన కారణాలలో ఒకటి రక్తం లేకపోవడం. చాలా సందర్భాలలో, శరీరంలో రక్తం లేకపోవడం వల్ల, అనేక భాగాలు వాపునకు గురవుతాయి. రక్తం లేకపోవడం వల్ల కళ్ళు, పాదాలలో కూడా వాపు కనిపిస్తుంది. శరీరంలో వాపు తీవ్రమైన వ్యాధులకు దారితీస్తుంది. కిడ్నీ సమస్యలు, థైరాయిడ్ వల్ల వాపు, ఒక్కోసారి థైరాయిడ్ అకస్మాత్తుగా తగ్గిపోవడం వల్ల శరీరంలో వాపు వస్తుంది. థైరాయిడ్ తక్కువగా ఉండటం కూడా వాపుకు ప్రధాన కారణం కావచ్చు. బలహీనమైన గుండె కారణంగా కొన్నిసార్లు వాపు కూడా వస్తుంది. కాలేయంలో ఎలాంటి సమస్య వచ్చినా శరీరంలో వాపు కనిపిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో వాపును అస్సలు విస్మరించవద్దని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మీ శరీరంలో ఎప్పుడైనా వాపు కనిపిస్తే.. కొన్ని ఇంటి నివారణ చిట్కాలు కూడా అవలంభించవచ్చు. అలాగని చెప్పులు లేకుండా నడవకూడదు. పడుకునే ముందు మీ పాదాలకు ఆవాల నూనె రాసి మసాజ్ 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 ాా××మీ లోని రేడియేషన్ ఆంకాలజీ విభాగం 2021లో ఒక అధ్యయనం నిర్వహించింది.దీని కోసం దేశంలోని మొత్తం 350 మంది క్యాన్సర్ సంరక్షకులను సంప్రదించారు. వీరిలో 264 మంది సంరక్షకులు తుది విశ్లేషణకు అర్హులు. ఎంపిక చేసిన 264 మంది సంరక్షకులకు మొత్తం 31 ప్రశ్నలు అడిగారు. ఈ ప్రశ్నలలో ఏడు సంరక్షకులపై భారం గురించి, 13 రోజువారీ దినచర్య సమస్యల గురించి, 8 మొత్తం పరిస్థితికి సానుకూలంగా ఎలా స్వీకరించాలనే దాని గురించి మరియు సంరక్షకుల ఆర్థిక సమస్యల గురించి 3 ప్రశ్నలు అడిగారు. ఇందులోని సర్వే క్యాన్సర్‌కు సంబంధించిన అంతర్జాతీయ జర్నల్‌లో ప్రచురితమైంది.ఈ విధంగా, నిర్వహించిన ఒక సర్వేలో, 54 శాతం మంది సంరక్షకులు క్యాన్సర్ రోగిని భారంగా భావించారు. భారం గురించి అడిగినప్పుడు 54 శాతం మంది ఈ విధంగా సమాధానమిచ్చారు. అలాగే, ఆర్థిక సమస్యల గురించి అడిగినప్పుడు, 55 శాతం మంది తమ ఆర్థిక పరిస్థితి కారణంగా క్యాన్సర్ రోగుల సంరక్షకులుగా పనిచేస్తున్నారని చెప్పారు.కేన్సర్ పేషెంట్ల సంరక్షణకు మంచి జీతం లభిస్తుందనే కారణంతో జనాలు ఈ పనికి వెళ్తున్నారని సర్వేలో తేలింది.

విడాకులకు కారణాలేమిటి

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

విడాకులు ఓ ప్రపంచ సమస్య

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

భారత్‌లో విడాకుల పర్వాలు

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

భిన్నత్వంలో ఏకత్వానికి చిరునామా భవ్య భారతం. సువిశాల భారతంలో దాదాపు 09 ప్రధాన మతాలు, దాదాపు 3,000లకు పైగా కులాలు, 25,000న వరకు ఉప కులాలు, ఐదు ప్రధాన జాతులు ఉన్నాయి. దేశ ప్రజల సంస్కృతులు, వారసత్వ సంపదలు, పండుగలు, ఆచార వ్యవహారాలు విభిన్నంగా ఉంటాయి. విడాకులకు కారణాలుగా ఇరువురికి మధ్య సమాచార లోపం, ఆర్థిక చిక్కులు, వివాహేతర సంబంధాలు, ప్రేమ కొరవడడం, పాశ్చాత్య సంస్కృతి, లైంగిక సామర్థ్యం లోపించడం, భావోద్వేగ (అహం) సమస్యలు, అపనమ్మకాలు, విలువల్లో వ్యత్యాసం, నిరుత్సాహం, అభద్రత, వరకట్న వేధింపులు, స్వతంత్రతను కోరుకోవడం, అసంబద్ధ పని సంస్కృతి, మద్యం/పొగాకు దురలవాట్లు, మానసిక నిరాశ/ఒత్తిడి/చెడు, కుల మతాంతర పెళ్లిళ్లు లాంటివి ప్రధానంగా గమనించబడ్డాయి. పురుషాధిక్య భారత సమాజంలో విద్యాధిక మహిళలు మంచి ఉద్యోగాలు చేస్తూ స్వతంత్ర భావాలతో పాటు జీవనశైలిని సహితం కోరుకుంటున్నారు. వర్కింగ్ 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 సిగరెట్ 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 బాహ్యా 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 జస్టీస్ ఫరాన్ తీర్పు చెబుతూ రుక్మా బాయిని భర్తతో కలిసి ఉండాలని లేదా 6 నెలలు కారాగారంలో ఉండాలని ఆదేశించాడు. రుక్మాబాయి ధైర్యంగా ఈ తీర్పును అంగీకరించే కంటే గరిష్టంగా శిక్షను అనుభవించ డానికి సిద్ధంగా ఉన్నానని బదులు ఇచ్చింది. బాలగంగాధర్ తిలక్ తన "కేసరి" పత్రికలో రుక్మాబాయి తిరుగుబాటు ఇంగ్లీషు చదువుల ప్రభావమని పేర్కొన్నాడు. హిందూ మతం ప్రమాదంలో పడి పోయిందని వ్యాఖ్యానించాడు. మాక్స్ ముల్లర్ ఈ విషయంలో తన అభిప్రాయం చెప్తూ ఈ సమస్యకు న్యాయ పరమైన తీర్పులు సమాధానం కాజాలవని, రుక్మాబాయి విద్యాబుద్ధులే ఆమెను ఆమె కోరిన రీతిలో తీర్పు చెప్పే న్యాయాధి కారిగా మారుస్తుందని అభిప్రాయ పడ్డాడు.

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

టూత్ బ్రష్‌లను టాయిలెట్

రూమ్‌లో పెడుతున్నారా..!

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

తలనొప్పి తీవ్రంగా వేధిస్తోందా?

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

వింటర్‌లో హనీమూన్ ప్లాన్ చేస్తున్నారా...

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

కొత్తగా పెళ్లయిన జంటలు సందర్శించేందుకు కోవళము బీచ్ ఎంతో బాగుంటుంది. సముద్రపు అలల తీరాన భాగస్వామితో కలిసి మీ విషయాలను పంచుకోవచ్చు. కేరళలోని తిరువనంతపురంలో అరేబియా సముద్రానికి చేరువలో ఉన్న తీర పట్టణం కోవలం. ఇక్కడ అన్నిరకాల సముద్రపు ఆహారాన్ని రుచి చూడొచ్చు. ఇంకా ఇక్కడ సందర్శించేందుకు అనేక రకాల ప్రదేశాలున్నాయి. పద్మనాభపురం ప్యాలెస్, కరమన్ నది, వెల్లయని సరస్సులు ఇక్కడి ముఖ్యమైన పర్యాటక ప్రదేశాలు. సాయంత్రం సమయంలో ప్రత్యేకమైన లైట్ హౌస్ బీచ్ అందాలను తిలకించాల్సిందే. అలాగే శంఘుముఖం బీచ్ కూడా ఎంతో ఆహ్లాదభరితంగా ఉంటుంది.వయనాడ్ప్రకృతి ఒడిలో జీవిత భాగస్వామితో కలిసి విహరించాలనుకునే వారు తప్పకుండా కేరళలోని వయానాడ్‌ను సందర్శించాల్సిందే. హనీమూన్‌కు వెళ్లే జంటలకు ఈ ప్రదేశం ఎంతో ఉత్తమమైనది. ఇక్కడి ప్రకృతి అందాలలో క్రొ 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 ఆరుదైన పద్ధతి ఏంటో తెలుసా ఏకంగా ఆ పసికందు ఇద్దరి గర్భాలలో కూడా పెరగడం గమనార్హం. అదేంటి అది ఎలా సాధ్యమవుతుంది అనుకుంటున్నారా.. వివరాల్లోకి వెళ్తే.. గత నెల 30న జన్మించిన చిన్నారి ఇద్దరి గర్భాలలో కూడా పెరిగింది. ఈ రకం చికిత్సను %×చీూఎవశ్రీశ్రీ% 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.

మూటపెల్లి లో మే-4 న జరిగే హిందూ సమ్మేళనం కరపత్రం ఆవిష్కరణ...

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే2 హిందూ సమ్మేళన సమితి మూటపెల్లి శాఖ ఆధ్వర్యంలో హిందూ సమ్మేళనం కరపత్రం గ్రామ సర్పంచ్, ఉపసర్పంచ్, మాజీ ప్రజాప్రతినిధులు, హిందూ సమ్మేళన సమితి బాధ్యులు ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్బంగా వారు మాట్లాడుతూ మూటపెల్లి కమ్యూనిటీ హాల్ బట్టి ఆవరణలో మే-4 సోమవారం సాయంత్రం 06.00 గంటల నుండి రాత్రి 09.00 గంటల వరకు ఆధ్యాత్మిక మహోత్సవం కార్యక్రమం జరుతున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమానికి ఇంటింటి నుండి ప్రతీ మహిళామూర్తి మంగళహారతులతో రావాలని మంగళహారతులతో వచ్చిన వారికి శ్రీగోమాతా ప్రతిమలు అందజేసి వేదపండితుల చేత గోపూజ చేయించడం జరుగుతుందని, భజన, సామూహిక శ్రీ హనుమాన్ చాలీసా పారాయణం వుంటుందని ఈ కార్యక్రమాలలో పాల్గొనే వారి యొక్క సకల గ్రహదోషాలు, భూతప్రేత పిశాచాలు, నరదిష్ఠీ తొలగిపోయి సర్వసంకల్పాలు నెరవేరుతాయని అన్నారు. మునుగోటి సాయిసుధీర్ శర్మ చే గోపూజ, అనుగ్రహ భాషణం ఉంటుందని, మహిళా వక్త వెల్ది స్రవంతి, ప్రధాన వక్త డాక్టర్ ఆకుతోట శ్రీనివాస్ రెడ్డి జిల్లా సంఘచాలక్ ల బౌద్ధిక్ వుంటుందని అన్నారు. వచ్చే సోమవారం రోజున అందరు తమ తమ ఇండ్లలో అలుకుచల్లుకుని ఇంటిల్లిపాదు అందరు రావాలని అన్నారు.

మైక్రో ఫైనాన్స్ యజమాన్యాన్ని కఠినంగా శిక్షించాలి

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే2 అధిక వడ్డీ ఆశ చూపి అమాయక లంబాడీల దగ్గర వందల కోట్ల రూపాయలు వసూలు చేసి చేతులెత్తేసిన మైక్రో ఫైనాన్స్ యజమాన్యాన్ని కఠినంగా శిక్షించాలి అని చిలకమర్రి నరసింహ రాష్ట్ర ఎస్సీ ఎస్టీ కమిషన్ మాజీ సభ్యులు,టిఆర్ఎస్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి, ఆలిండియా బహుజన్ సత్తా అధ్యక్షులు, పూలే అంబేద్కర్ మిషన్ నేషనల్ కోఆర్డినేటర్ ప్రభుత్వాన్ని కోరారు తెలంగాణ రాష్ట్రంలో అమాయక గిరిజన తండాలు ఎక్కడెక్కడ ఉన్నాయో ఉన్నాయో అక్కడికి మైక్రో ఫైనాన్స్ కంపెనీ యజమాన్యం ఆ అమాయకులైన లంబాడ గిరిజన బిడ్డలను బిడ్డలను అధిక వడ్డీ ఇస్తామని ఆశ చూపి ఆయా తండాలలోని వందలాది మంది యువకులను చేరదీసి వారిని ఏజెంట్లుగా పెట్టుకొని వేలాది మంది లంబాడీల దగ్గర 10 లక్షల రూపాయలు ఇస్తే ఐదు రూపాయల చొప్పున వడ్డీ ఇస్తామని అంతకంటే ఎక్కువ డబ్బులు పెట్టుబడి పెడితే పది రూపాయల చొప్పున వడ్డీ ఇస్తామని 50 లక్షల కంటే ఎక్కువ పెట్టుబడి పెడితే 15 రూపాయలు చొప్పున కోట్లాది రూపాయలు పెట్టుబడి పెడితే 20 రూపాయల చొప్పున వడ్డీ ఇస్తామని ఏజెంట్ల ద్వారా చెప్పించి పెద్దపెద్ద ఖరీదైన కార్లలో తిరుగుతూ పెద్ద పెద్ద ఊటలలో సమావేశాలు ఏర్పాటు చేసి ప్రజల దగ్గర ఒకరి దగ్గర 50 లక్షలు ఒకరి దగ్గర పది లక్షలు ఇంకొంతమంది దగ్గర కోటి రూపాయలు ఇంకొంతమంది దగ్గర ఐదు కోట్లు ఇట్లా వంద వేలాది మంది దగ్గర దాదాపుగా 200 కోట్ల నుంచి 2000 కోట్ల వరకు వసూలు చేసిందని చెప్తా ఉన్న క్రమంలో 2022 లో మొదలైన ఈ మైక్రో ఫైనాన్స్ బాగోతం ఇంతింతై వటుడింతై అన్నట్టుగా దాదాపుగా రెండు వేల కోట్ల రూపాయల వసూలు వరకు వెళ్లిందని బాధితులు చెప్పడం జరుగుతోంది ఈ లంబాడి గిరిజనులందరూ తమ మీ పిల్లల పెళ్లిళ్ల కోసం చదువుల కోసం దాచుకున్న డబ్బునే కాకుండా తాము ఎక్కువ వడ్డీ వస్తుందని ఆశతో తమ దగ్గరున్న బంగారాన్ని అమ్మి తమ ఇళ్ళను పొలాలను అమ్మి ఏజెంట్ల ద్వారా గుడ్డిగా ఈ మైక్రో ఫైనాన్స్ యజమాన్యానికి ఇచ్చామని బాధితులందరూ లబోదిబోమంటున్నారు ఇప్పటికే ఈ బాధితుల్లో నీ చాలామంది డబ్బులు తిరిగి రావని భయంతో అస్వస్థత గురై కుటుంబాలని చెల్లాచెదురై తండాలలో కోట్లాటలు గొడవలు దారితీయడంతో అవమానాలు భరించుకోలేని దాదాపుగా 9మంది లంబాడీలు ఇప్పటికి మరణించడం జరిగింది. బాధితులు తొమ్మిది మంది మరణించినప్పటికీ వేలాది మంది బాధితులు ఉన్నారు కాబట్టి నిందితుల్లో ఎన్నో రకాల పేర్లు వస్తున్న సంగతి మనం చూస్తా ఉన్నాం అందులో ముఖ్యంగా సింగర్ మంగ్లీ (అనంతపూర్) మంగ్లీ తమ్ముడు శివ, అని అతనితోపాటు ప్రధాన నిందితులు 1) రమావత్ మధు, 2) హేమ కాంతరెడ్డి , రామావత్ బాలాజీ రామావత్ చిరంజీవి రమావత్ సురేష్ ఈందితులందరూ కలిసి నారాయణఖేడ్లో వందలాది ఎకరాలు భూములు కొని అక్కడ పెట్టుబడి పెట్టారని ఇందులో మంగ్లీ పాత్ర మంగ్లీ తమ్ముని పాత్ర ఉందని ఆరోపణలు వస్తున్న నేపథ్యంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వెంటనే జోక్యం చేసుకొని విచారణ చేపట్టాలని అమాయక గిరిజనులైన లంబాడీలు అత్యధిక వడ్డీ వస్తుందని పెట్టిన కోట్లాది రూపాయల పెట్టుబడినీ దయచేసి మైక్రో ఫైనాన్స్ యజమాన్యం నుండి ఇప్పించి ప్రభుత్వం వారు అమాయక గిరిజనులు ఆదుకోవాలని నిందితులకు చట్టపరమైనటువంటి చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతున్నాను

ముదిరిన 'వర్గ' పోరు

: 30 ఏళ్ల నిబద్ధతపై 3 నెలల వలస నేతల పెత్తనమా

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే2 కోరుట్ల నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీలో అసమ్మతి జ్వాలలు భగ్గుమన్నాయి. పట్టణ, నియోజకవర్గ నాయకత్వాల తీరుపై సీనియర్లు, వలస నేతల మధ్య సాగుతున్న ఆధిపత్య పోరు ఇప్పుడు బహిరంగ రచ్చకు దారితీసింది. ముఖ్యంగా మెట్‌పల్లి మున్సిపల్ చైర్మన్ మైలారపు లింబాద్రి వర్గం, పట్టణ అధ్యక్షుడు జెట్టి లింగం రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్ చేయడంతో పార్టీలో ఒక్కసారిగా ఉద్రిక్తత నెలకొంది.ఈ పరిణామాలపై యువజన కాంగ్రెస్ నేతలు తీవ్రంగా స్పందించారు. వలస వచ్చిన నేతలే పార్టీ ప్రతిష్టను దిగజారుస్తున్నారని మండిపడుతున్నారు. యూత్ కాంగ్రెస్ టౌన్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ సోమిడి శివ ఈ వివాదంపై నిప్పులు చెరిగారు. "పార్టీ అధికారంలో ఉన్నా లేకపోయినా 30 ఏళ్లుగా జెండా మోసిన చరిత్ర జెట్టి లింగంది. కానీ, కేవలం మూడు నెలల క్రితం పార్టీలోకి వచ్చి పదవులు అనుభవిస్తున్న వారు ఆయన రాజీనామా కోరడం హాస్యాస్పదం" అని ధ్వజమెత్తారు.కోరుట్ల నియోజకవర్గంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ మూడవ స్థానానికి పడిపోవడానికి నాయకత్వ వైఫల్యమే కారణమని శివ విమర్శించారు. ఇటీవల జరిగిన కో-ఆప్షన్ ఎన్నికల్లో సొంత పార్టీ అభ్యర్థిని కాదని ప్రతిపక్షానికి కొమ్ముకాయడం వెనుక ఉన్న 'అంతర్గత ఒప్పందాల'ను ఆయన ఎండగట్టారు. కష్టకాలంలో కేసులు ఎదుర్కొంటూ పార్టీని కాపాడిన సీనియర్లను విమర్శించే హక్కు ఎన్నికల ముందు బి-ఫామ్ కోసం వచ్చిన వారికి ఎక్కడుందని ఆయన నిలదీశారు.ప్రస్తుతం నియోజకవర్గంలో పార్టీ పరిస్థితి నివురుగప్పిన నిప్పులా ఉందని కార్యకర్తలు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఒకవైపు మున్సిపల్ చైర్మన్ వర్గం జువ్వాడి నర్సింగరావు నాయకత్వాన్ని సమర్థిస్తుండగా, మరోవైపు సీనియర్లు తమ ఆత్మగౌరవం కోసం పోరాటం సాగిస్తున్నారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, టీపీసీసీ అధ్యక్షులు వెంటనే జోక్యం చేసుకుని ఈ 'వర్గ' సెగలకు ఫుల్‌స్టాప్ పెట్టాలని స్థానిక శ్రేణులు విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాయి.ఈ సమావేశంలో సోమిడి రంజిత్, కమ్మం నాగరాజు, సంకేత్, బానోత్ దేవరాజ్ నాయక్, హీూ జావీద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సంక్షేమ అభివృద్ధి కార్యక్రమాల అమలులో పెద్దపెల్లి జిల్లా ముందంజ:శ్రీ ప్రభుత్వ విప్ చింతకుంట విజయ రమణారావు

పెద్దపల్లి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ , మే 02, జంద్రప్రభ : సంక్షేమ అభివృద్ధి కార్యక్రమాల అమలులో పెద్దపెల్లి జిల్లా ముందంజలో ఉందని ప్రభుత్వ విప్ చింతకుంట విజయ రమణారావు తెలిపారుపెద్దపల్లి మండలంలోని బందంపల్లి స్వరూప గార్డెన్స్‌లో నిర్వహించిన ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యక్రమంలో ప్రభుత్వ విప్ చింతకుంట విజయ రమణారావు జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష, డిసిపి రామ్ రెడ్డి తో కలిసి పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వ విప్ చింతకుంట విజయ రమణా రావు మాట్లాడుతూ, ప్రభుత్వం చేపట్టిన సంక్షేమ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు జిల్లాలో పూర్తి స్థాయిలో అమలవుతున్నాయని తెలిపారు. పెద్దపల్లి ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి రాష్ట్రంలో అగ్రస్థానంలో నిలిచి 4 అవార్డులు సాధించిందని, ఓపీ సంఖ్య 280 నుండి 900కు, ప్రసవాలు 40 నుండి 250కు పెరిగినట్లు పేర్కొన్నారు. కొత్త ఆసుపత్రి భవనం నిర్మాణం వేగంగా జరుగుతోందని, ఎంఆర్ స్కాన్, సీటీ స్కాన్ సౌకర్యాలు కల్పించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు తెలిపారు.ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో అన్ని సేవలు ఉచితంగా అందిస్తున్నామని, ప్రైవేట్ ఆసుపత్రుల్లో లక్షలు ఖర్చయ్యే చికిత్సను ఇక్కడ ఉచితంగా అందిస్తున్నామని తెలిపారు. ఇతర ప్రాంతాల ప్రజలు కూడా పెద్దపల్లి ఆసుపత్రికి వస్తున్నారని చెప్పారు. నవజాత శిశు సంరక్షణ కేంద్రం, డయాలసిస్, కార్డియాలజీ, 2డి ఎకో వంటి సేవలు అందుబాటులో ఉన్నాయని తెలిపారు.మహిళల సాధికారతకు ప్రభుత్వం ప్రత్యేక ప్రాధాన్యం ఇస్తోందని, వడ్డీరహిత రుణాలు, వ్యాపార అవకాశాలు కల్పిస్తున్నామని చెప్పారు. ధాన్యం కొనుగోలులో ఎలాంటి కోతలు లేకుండా 48 గంటల్లో రైతుల ఖాతాల్లో డబ్బులు జమ చేస్తున్నామని తెలిపారు.రైతులు పంట మార్పుపై దృష్టి పెట్టాలని, వరి, మొక్కజొన్నలతో పాటు ఇతర పంటలను కూడా పండించాలని సూచించారు. మార్క్‌ఫెడ్ ద్వారా ప్రభుత్వం రైతులకు మద్దతు ఇస్తోందని తెలిపారు. జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ మార్గదర్శకాల మేరకు 99 రోజుల కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. కొత్త ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తర్వాత గృహ జ్యోతి పథకం ద్వారా పేదలకు 200 యూనిట్ల ఉచిత విద్యుత్, కొత్త రేషన్ కార్డులు, డైట్ చార్జీల పెంపు, ఇందిరమ్మ ఇళ్లు, రూ.500 గ్యాస్ సిలిండర్, ఇందిరా మహిళా శక్తి వడ్డీరహిత రుణాలు, రేషన్‌లో సన్నబియ్యం, రైతు భరోసా, రైతు రుణమాఫీ, మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణం వంటి పథకాలు అమలులో ఉన్నాయని పేర్కొన్నారు.ప్రజల నుండి ఫీడ్‌బ్యాక్ సేకరించేందుకు ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నామని, ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకంలో వచ్చిన సమస్యలను పరిష్కరించామని తెలిపారు. ప్రతి సోమవారం పురోగతికి అనుగుణంగా చెల్లింపులు జరుగుతున్నాయని చెప్పారు. మే 6న వెంకట పద్మ ఫంక్షన్ హాల్‌లో మెగా జాబ్ మేళా నిర్వహించనున్నట్లు, సుమారు 100 కంపెనీలు పాల్గొని 2 వేల మంది యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించనున్నట్లు తెలిపారు. ప్రజాప్రతినిధులు ఈ సమాచారాన్ని విస్తృతంగా ప్రచారం చేయాలని కోరారు. ధాన్యం కొనుగోలుపై ఎలాంటి అపోహలు అవసరం లేదని, ప్రస్తుతం కొనుగోలు వేగవంతంగా జరుగుతోందని తెలిపారు. వేడి తీవ్రత కారణంగా హమాలి సమస్యలు ఉన్నప్పటికీ రైతులు సహకరించాలని, నాణ్యమైన ధాన్యాన్ని తీసుకురావాలని సూచించారు.డీజిల్, పెట్రోల్ కొరతపై వస్తున్న వదంతులు అసత్యమని, జిల్లాలో తగినంత నిల్వలు ఉన్నాయని తెలిపారు. ప్రతిరోజూ స్టాక్‌లను పర్యవేక్షిస్తూ, ప్రతి పెట్రోల్ బంక్‌పై నిఘా ఉంచినట్లు చెప్పారు. ప్రజలు అవసరానికి సరిపడా మాత్రమే కొనుగోలు చేయాలని సూచించారు.ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా గ్రంథాలయ చైర్మన్ నానయ్య గౌడ్, పెద్దపల్లి మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ మల్లా రెడ్డి, సుల్తానాబాద్ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ ప్రకాష్, ఆర్డీఓ బి. గంగయ్య, జిల్లా అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆవేదనను అందిస్తున్న రోడ్ ప్రమాదాలు..

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే2 తెలంగాణ రాష్ట్రంలో రోడ్ ప్రమాదాల తీవ్రత ఆందోళనకరంగా ఉంది. అతివేగం, అజాగ్రత్త, నిర్లక్ష్యం మత్తు పానీయాల సేవనం మరియు ట్రాఫిక్ నిబంధనలు పాటించకపోవడం వల్ల ప్రతిరోజూ అనేక ప్రాణాలు గాలిలో కలుస్తున్నాయి.గత మూడు రోజుల్లో రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా జరిగిన రోడ్ ప్రమాదాల్లో పలువురు ప్రాణాలు కోల్పోగా కొంతమంది తీవ్రంగా గాయపడ్డారు.హృదయవిదారకమైన ఈ ప్రమాదాల పై రాయికల్ పట్టణ జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల (బాలురు) కు చెందిన తెలుగు పండితులు చెరుకు మహేశ్వర శర్మ అందించిన కవిత.

సురక్షితంగా గమ్యం చేరు !!!

కను?రెప్పపాటు కాలం చాలు..
కమ్మగా సాగే జీవితం కన్నీటిపాలు
చిన్నపాటి నిర్లక్ష్యం చాలు..
నిండు బతుకు చితికి చేరు
వేగం నేర్పే పాఠం ప్రమాదమేనని మరువకు,
మన రాక కోసం వేచి చూసే వారిని విడువకు
?మత్తులో బండి నడిపి మృత్యువును ఆహ్వానించకు,
వాహనం నడుపుతూ సెల్‌ఫోన్ లో సంభాషించకు
ప్రాణాన్ని పణంగా పెట్టకు.
హెల్మెట్ శిరో భారం కాదనుకో
రక్షణ కవచంగా భావించుకో
సీటు బెల్టు ధరించు
ప్రమాద తీవ్రత తగ్గించు
రహదారి రక్తం పారే వేదిక కావద్దు
గమ్యాన్ని చేరే పూలదారిగా మార్చు
మన రక్షణ కోసమే రహదారి నిబంధనలని తెలుసుకో,
అజాగ్రత్తను వదిలి, అప్రమత్తతను పెంచుకో
అతి వేగాన్ని వీడి,మిత వేగంతో ప్రయాణించు
?గుర్తుంచుకో.. ప్రాణం చాలా విలువైనది,
అవయవాలు అత్యంత అమూల్యమైనవి
నీ క్షేమమే నీ ఇంటికి దీపం,
సురక్షిత ప్రయాణమే నీ గమ్యానికి మార్గం!
చెరుకు మహేశ్వర శర్మ
రాయికల్, జగిత్యాల

ఉపాధి హామీ కూలీలకు

మజ్జిగ ప్యాకెట్లు పంపిణీ

ఇంద్ర ప్రభ పెగడపల్లి మే 02 జగిత్యాల జిల్లా పెగడపల్లి మండలంలోని ఐతుపల్లి గ్రామంలోని ఉపాధి హామీ కూలీలకు మజ్జిగ ప్యాకెట్లు పంపిణీ చేయడం జరిగింది ఇట్టి కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ అంజమ్మ మల్లయ్య ఉపసర్పంచ్ సంజీవరెడ్డి గ్రామ పంచాయతీ కార్యదర్శి లావణ్య వార్డు సభ్యులు హసీనా రజాక్ నవీన్ ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్ మహేంద్ర తదితరులు పాల్గొన్నారు

బీపీ మండల్ విగ్రహానికి స్థలం కేటాయించాలి

బీసీ జేఏసీ చైర్మన్ సిద్ది రమేష్ యాదవ్

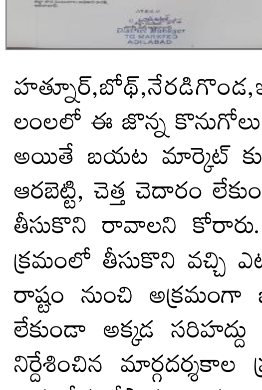
చెన్నూర్ ఇంద్రప్రభ మే 02 : చెన్నూర్ పట్టణంలో బి. పి. మండల్ విగ్రహం ఏర్పాటు కోసం స్థలాన్ని కేటాయించాలని కోరుతూ బీసీ జేఏసీ చైర్మన్ సిద్ది రమేష్ యాదవ్ మున్సిపల్ కమిషనర్ గారికి వినతిపత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, దేశంలో సామాజిక న్యాయం స్థాపనకు బి. పి. మండల్ చేసిన సేవలు అపారమని, వెనుకబడిన వర్గాల హక్కుల సాధనలో ఆయన పాత్ర చారిత్రాత్మకమని పేర్కొన్నారు. అందువల్ల చెన్నూర్ పట్టణంలో ఆయన విగ్రహాన్ని ఏర్పాటు చేయడం ద్వారా యువతకు సామాజిక స్ఫూర్తి కలిగించవచ్చని తెలిపారు.మండల్ కమిషన్ సిఫార్సుల ద్వారా బీసీలకు విద్య, ఉపాధి రంగాల్లో అవకాశాలు విస్తరించాయని, అలాంటి మహనీయుడి స్మరణార్థం ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండే ప్రదేశంలో విగ్రహం ఏర్పాటు చేయడం సమాజానికి మేలుకలిగిస్తుందని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. పట్టణంలోని ప్రధాన కూడలి లేదా ప్రజలు సులభంగా చేరుకునే ప్రదేశాన్ని కేటాయించాలని ఆయన అధికారులను కోరారు.ఈ కార్యక్రమంలో బీసీ విద్యావంతులు పొలాస సత్యనారాయణ, నాగుల మహేష్, లక్కం తిరుపతి, ఆదివాసీ ఉపాధ్యాయ సంఘం నాయకులు కొలకాని రాములు, బీసీ, ఎస్సీ, ఎస్టీ జేఏసీ నాయకులు పర్స శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. వారు కూడా తమ అభిప్రాయాలు వ్యక్తం చేస్తూ, బి. పి. మండల్ సేవలను గుర్తిస్తూ విగ్రహం ఏర్పాటు చేయడం అవసరమని ఏకగ్రీవంగా మద్దతు తెలిపారు.మున్సిపల్ అధికారులు ఈ వినతిపత్రాన్ని సానుకూలంగా పరిగణించి, త్వరితగతిన తగిన స్థలం కేటాయించాలని నాయకులు విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ కార్యక్రమం ద్వారా బీసీ వర్గాల ఐక్యత, సామాజిక న్యాయం పట్ల నిబద్ధత మరోసారి ప్రతిఫలించిందని వారు పేర్కొన్నారు.

జనాభా లెక్కల ప్రక్రియపై ఎస్సీ కమిషన్ కు ఫిర్యాదు.

దళిత నాయకులు సంకీ రవీందర్.

ఇంద్రప్రభ, కంటోన్మెంట్, మే 02 : సికింద్రాబాద్ కంటోన్మెంట్ నియోజకవర్గంలో ఎస్సీ జనాభా అధికంగా ఉన్నప్పటికీ, జనాభా గణాంకాలలో తక్కువ చేసి చూపించడం దళితులపై చిన్న చూపు చూస్తున్నారని, దళిత నాయకుడు సంకి రవీందర్ ప్రభుత్వాలపై విమర్శలు గుప్పించారు. సికింద్రాబాద్ కంటోన్మెంట్ లో సంకి రవీందర్ మీడియాతో మాట్లాడుతూ... 2001 నుండి 2011 మధ్య దళితులు 5.72% పెరిగినప్పటికీ, షెడ్యూల్ కులాల జనాభా 25.39% తగ్గినట్లు జనాభా లెక్కలు చూపించడంపై, జనాభా లెక్కల అధికారులపై తీవ్రస్థాయిలో వీరుచుకుపడ్డారు.. 2012 లోనే కేసు వేసినప్పటికీ ఫలితం లేకుండా పోయిందని పేర్కొన్నారు. 2026 జనాభా లెక్కలలో ఎలాంటి పొరపాట్లు జరగకుండా డోర్ టు డోర్ జనాభా లెక్కలను పారదర్శకంగా చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఇట్టి విషయంపై జాతీయ, రాష్ట్ర, ఎస్సీ కమిషన్ చైర్మన్ లకు ఫిర్యాదు చేయడం జరిగిందని ఇట్టి విషయంపై పది రోజుల్లో నివేదిక ఇవ్వాలని, జనగణ కార్యాలయంకు నోటీసులు పంపించడం జరిగిందని తెలిపారు. రాష్ట్ర జాతీయ కమిషన్ సభ్యులకు సంకి రవీందర్ ప్రత్యేకమైన ధన్యవాదాలు తెలిపారు.అకాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంలో ఎస్సీ సబ్ ప్లాన్, సంక్షేమ పథకాలలో మొదటి ప్రాధాన్యత ఇస్తారని, తక్కువ చేసి చూపించడం అధిక స్థాయిలో నష్టపోతామని, అంతేకాకుండా గ్రేటర్ హైదరాబాదులో ఏకైక నియోజకవర్గం కంటోన్మెంట్ ఆ రిజర్వేషన్ కోల్పోయే అవకాశం కూడా ఉంటుందని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. జనాభా తమాషా ప్రకారంగా తమకు అన్ని సంక్షేమ పథకాలు అందాలంటే సికింద్రాబాద్ కంటోన్మెంట్ నియోజకవర్గంలో ాజ జనాభా గణాంకాలను ప్రజా ప్రతినిధులు, బోర్డు నామినేటెడ్ మెంబర్, అధికారులతో కలిసి సమగ్రమైన సర్వే చేయించి అవగాహన కల్పించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జీ. రమేష్, సాయికుమార్, అంబాల శ్రీనివాస్, కనుగల మహేష్ కుమార్, నవీన్ కుమార్, సంతోష్, దామోదర్, కృష్ణ, మహమ్మద్ ఫసి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జొన్న కొనుగోల్లకు మార్క్‌ఫెడ్ 13 కొనుగోలు కేంద్రాల ఏర్పాటు.



ఆదిలాబాద్ - ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి : ఆదిలాబాద్ జిల్లాలో జొన్న రైతులు తమ జొన్న పంటను మద్దత్తు ధరకు అమ్ముకోవటా నికి ఆదిలాబాద్ జిల్లాలో 13 జొన్న కొనుగోలు కేంద్రంలు ఏర్పాటుచేసినట్లుఆదిలాబాద్ జిల్లా మార్కుఫెడ్ మేనజర్ డి. మహేష్ కుమార్ , హత్నూర్,బోథ్,నేరడిగొండ,ఇంద్రవెల్లి,ఉట్నూర్,నార్నూర్,హస్నాపూర్, సిరికొండ మండలంలలో ఈ జొన్న కొనుగోలు కేంద్రంలలో రైతులు తమ పంట మద్దత్తు ధరకు అమ్ముకోవచ్చు. అయితే బయట మార్కెట్ కు వెళ్లి తక్కువగా అమ్ముకోకుండా, తమ పంటను శుభ్రం చేసి, ఆరబెట్టి, చెత్త చెదారం లేకుండా చేసి, 14% తేమశాతం మించకుండా కొనుగోలు కేంద్రానికి తీసుకొని రావాలని కోరారు.మండలం లోని గ్రామాల వారీగా ప్రకటించిన ఆయా తేదీల క్రమంలో తీసుకొని వచ్చి ఎటువంటి ఇబ్బంది పడకుండా అమ్ముకోవాలని సూచించారు.పక్క రాష్టం నుంచి అక్రమంగా జొన్నలు తెచ్చి రైతు ముసుగులో అమ్ముకోవడానికి అవకాశం లేకుండా అక్కడ సరిహద్దు వద్ద నిఘా ఏర్పాటు చేశామని మేనేజర్ తెలిపారు.ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన మార్గదర్శకాల ప్రకారం వేలిముద్ర, బయోమెట్రిక్ విధానం ద్వారా మాత్రమే కొనుగోళ్లు చేస్తామని వివరాలు చెప్పారు.కౌలు రైతులు వ్యవసాయ విస్తరణ అధికారి వద్ద కౌలు వివరాలు ఆన్లైన్లో నమోదు చేసి తమ పంటను షెడ్యూల్ ప్రకారం కొనుగోలు కేంద్రం వద్ద పంటను అమ్ముకోవాలని వివరాలు చెప్పారు. పారదర్శకంగా కొనుగోలు చేస్తామని ఇంకా సందేహాలు ఏమైనా ఉంటే కనుక ఫోన్ నెంబర్ 6300001597లో సంప్రదించాలని అధికారి తెలిపారు.

ఘనంగా అన్నమాచార్య 618 వ జయంతి ఉత్సవాలు

చెన్నూర్ ఇంద్రప్రభ మే 02 : నిన్న రాత్రి శ్రీ అన్నమాచార్య జయంతి ఉత్సవాలు చెన్నూరులోని శ్రీ ప్రతాప మారుతి మందిరంలో శ్రీనివాస భజన మండలి వికాస తరంగాలు వారి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించడం జరిగింది ముందుగా స్వామివారి చిత్రపటానికి పూలమాల సమర్పించి దీపారాధన చేసి వారికి శ్రద్ధాంజలి ఘటించి శ్రీ తాళ్లపాక అన్నమాచార్యుల విశిష్టతను కట్ల శ్రీనివాసాచార్యులు వివరిస్తూ శ్రీ లక్కమాంబ నారాయణ సూర్యులనే పుణ్య దంపతులకు సంతానం లేక చెన్నకేశవ స్వామి ప్రార్థిస్తే కలలో ఖడ్గం వచ్చి తన కడుపులో ఆవహించినట్టుగా కలగన్నది వైకుంఠంలోని శ్రీమన్నారాయణ ఖడ్గం నందకాంశతో అన్నమాచార్యులు జన్మ ధరించాలి మరో చిరుప్రాయంలోని వేదభ్యాసం శాస్త్రభ్యాసం ఇతిహాసాలు పురాణాలు అన్ని చదివి చిన్న వయసులో తిరుమలకు వెళ్లి వెంకటేశ్వర స్వామిని దర్శించుకొన్న కారణజన్ములు అప్పటినుండి వారు స్వామినీ కీర్తిస్తూ అనేక సంకీర్తనలు 32,000 పైగా సామాజిక తత్వ శృంగార ఆధ్యాత్మిక సాంస్కృత ప్రపంచంలోని అన్ని కోణాలను విశ్లేషిస్తూ పరమాత్మనూ ఏ విధంగా చేరుకోవాలి పరమాత్మ వనవైపేలా చూడాలి అనేటువంటి జీవనాన్ని కొనసాగిస్తూ వారి 32,000 కీర్తనలు రచించడం జరిగింది అప్పుడు పాట అంటే తెలియని సమయంలో అందుకే జానపద రీతిలో సులువులవుగా అర్థమయ్యేదిగా కీర్తన రచించారు అందుకే వారికి తొలి తెలుగు వాగ్గేవికారులయ్యారూ వారి తదనంతరం వారి మనవళ్లు పుత్రులు పెద్ద తిరుమల ఆచారి చిన్న తిరుమల ఆచార్యులు కూడా సంకీర్తన యజ్ఞాన్ని కొనసాగించారు వారి 95 సంవత్సరాలు ఆ వెంకటేశ్వర స్వామి సేవలో తరించారు తదనంతరం వైకుంఠంలో తరిస్తున్నారు ఆయనను మనశీ ఆదర్శంగా తీసుకొని ఆ పరమాత్మ అనుగ్రహం పొందుటకు ప్రయత్నించాలని తెలియజేస్తూ ఈరోజు వెంకటేశ్వర స్వామిపై అన్నమాచార్యులు రచించిన సంకీర్తనలను భక్తులు భక్తులతో ఆలపించారు శ్రీనివాస భజన మండలి వికాస తరంగిణి ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించి ముందుగా అన్నమాచార్యుల చిత్రపటానికి పూలమాల సమర్పించి ఆరాధన చేసి అన్నమయ్య కీర్తనలు అలబించారు భక్తులకి ప్రశంసా పత్రములు అందజేశారు ఈ కార్యక్రమంలో సీనియర్ సభ్యులు ఏలేశ్వరం రమేష్ ఆచార్యులు భీమిని రవీందర్ గౌడ్, తంగళ్ళపల్లి శేఖర్ చారి,రాపర్తి మనోహర్, పెండ్యాల సత్యనారాయణ మంజుల వెంకటలక్ష్మి, మోతే చంద్రశేఖర్, సద్దనపు విజయ్,పల్లె సతీష్ జిట్ట విష్ణు, పిట్టల శంకర్ కట్ల శ్రీనివాసాచార్యులు,మహాలక్ష్మి, దివిజేంద్ర చారి చంద్రశేఖర్ మోతే, చిలోజీ సురేఖ,బొల్లంపల్లి జగదీశ్వరి, అన్నమాచార్య కీర్తనలు ఆలపించగా హార్మోనియం రవి, తబలా వాయిద్యం సంజీవ్ చారి,ఏలేశ్వరం శ్రీనివాస్ చారి సహకారం అందించారు తదనంతరం భక్తులకు ప్రసాదం అందజేశారు

ఇందులో భాగంగా పలువురు వక్తలు ప్రసంగించారు ఏలేశ్వరం రమేషా చార్యులు,రాపర్తి మనోహర్దాలు ప్రసంగించారు, చెన్నూరులో అన్నమయ్య జయంతి వర్ధంతిలను కట్ల శ్రీనివాస్ ఆచార్యులు ఇంత వైభవితంగా నిర్వహించుకోవడం చాలా గర్వకారణం అంటూ ఇలాంటి కారుకును పాల్గొనడం అదృష్టంగా భావిస్తున్నామంటూ వారు అన్నమాచార్యులు యొక్క విశిష్టతను తెలియజేశారు ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించిన ప్రముఖ భక్త కవి వాగ్గేయకారులు జాతీయ పురస్కార గ్రహీత కట్ల శ్రీనివాసాచార్యులు పట్టుదల భక్తిని కొనియాడారు ఈ కార్యక్రమంలో భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు

ఇటిక్యాల లో వచ్చే మంగళవారం జరిగే హిందూ సమ్మేళనం కరపత్రం ఆవిష్కరణ...

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే2 హిందూ సమ్మేళన సమితి రాయికల్ మండలం ఇటిక్యాల శాఖ ఆధ్వర్యంలో హిందూ సమ్మేళనం కరపత్రం గ్రామ సర్పంచ్, ఉపసర్పంచ్, విడిసి చైర్మన్, వార్డు సభ్యులు, మాజీ సర్పంచ్ లు, మాజీ ప్రజాప్రతినిధులు, హిందూబంధువులు, ప్రజలు, హిందూ సమ్మేళన సమితి బాధ్యులు ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ఇటిక్యాల గడి ఆవరణలో మే-5 మంగవవారం సాయంత్రం 06.00 గంటల నుండి రాత్రి 09.00 గంటల వరకు ఆధ్యాత్మిక మహోత్సవం కార్యక్రమం జరుతున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమానికి ఇంటింటి నుండి ప్రతీ మహిళామూర్తి మంగళహారతులతో రావాలని మంగళహారతులతో వచ్చిన వారికి శ్రీగోమాతా ప్రతిమలు అందజేసి వేదపండితుల చేత గోపూజ చేయించడం జరుగుతుందని, భజన, సామూహిక శ్రీ హనుమాన్ చాలీసా పారాయణం వుంటుందని ఈ కార్యక్రమాలలో పాల్గొనే వారి యొక్క సకల గ్రహదోషాలు, భూతప్రేత పిశాచాలు, నరదిష్ఠీ తొలగిపోయి సర్వసంకల్పాలు నెరవేరుతాయని అన్నారు. శ్రీశ్రీశ్రీ జగన్నాథ విష్ణువర్ధనాచార్యులు ఉభయ వేదాంత పండితులు గారిచే అనుగ్రహ భాషణం ఉంటుందని, ప్రధాన వక్త డాక్టర్ సాయిమధూకర్ జిల్లా సహకార్యవాహ్ బౌద్ధిక్ వుంటుందని అన్నారు. వచ్చే మంగవవారం రోజున అందరు తమ తమ ఇండ్లలో అలుకుచల్లుకుని మహిళలు మంగళహారతులతో రావాలని అన్నారు.

వరిధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలు ప్రారంభం

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే2 రాయికల్ మండలం బోర్నపల్లి లో..భూపతిపూర్ ్రాజూ వారి ఆధ్వర్యంలో వడ్ల కొనుగోలు కేంద్రం ను ప్రారంభం చేయడం జరిగింది ఇందులో భాగంగా గ్రామ సర్పంచ్ కొడిపెల్లి రాజవ్వ (ఆంజనేయులు)ఇందిరమ్మ ఇండ్ల కమిటీ సభ్యులుఉప్పు లక్ష్మన్.. రాగుల సత్యం సత్య భామ చెరువు చైర్మన్ గుర్రం రాజేశం ఎణజ చైర్మన్ కొంతం రవీందర్ మాజీ సర్పంచ్ మల్లారెడ్డి ప్రవీణ్ రావు పెంద్రం రాజు నరేందర్ శంకర్ రాజారెడ్డి రవి శ్రీకాంత్ హన్మంత్ సీఈఓ గార్లు పాల్గొన్నారు

డ్రగ్స్ మహమ్మరిని నిర్మూలిద్దాం ...భావితరాలకు మంచి భవిష్యత్తుని అందిద్దాం:జిల్లా ఎస్పీ మహేష్ బి. గితే

డ్రగ్స్ రహిత తెలంగాణ లక్ష్యంగా... జిల్లాలో 2కె రన్.

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా, మే 02,ఇంద్రప్రభ : డ్రగ్స్ మహమ్మారిని నిర్మూలించి, భావితరాలకు మంచి భవిష్యత్తు అందిద్దామని జిల్లా ఎస్పీ మహేష్ బి. గితే పిలుపునిచ్చారు.డ్రగ్స్ రహిత తెలంగాణ వారోత్సవాల సందర్భంగా...శనివారం రోజున నిర్వహించిన 2కె రన్‌లో విద్యార్థులు, క్రీడాకారులతో కలిసి పాల్గొన్నారు.అనంతరం ఎస్పీ మాట్లాడుతూ...డ్రగ్స్,గంజాయి నిర్మూలనకోసం జరుగుతున్న పోరాటంలో... ప్రతి పౌరుడూ బాధ్యతగలవారిగా వ్యవహరించి,డ్రగ్స్ రహిత తెలంగాణగా మార్చడంలో భాగస్వామ్యం కావాలన్నారు.విద్యార్థులు, యువత మత్తు పదార్థాలకు దూరంగా ఉండి,పక్కా ప్రణాళికతో చదువుకొని, ఉన్నత శిఖరాలకు ఎదగాలని ఆకాంక్షించారు.డ్రగ్స్ వినియోగం వల్ల మెదడు , కిడ్నీలు, ఊపిరితిత్తులు దెబ్బతినడంతో పాటు,ఆరోగ్యం క్రమంగా క్షీణిస్తుందని చెప్పారు.అలాగే డ్రగ్స్ వినియోగం శారీరక నష్టాలకే పరిమితం కాకుండా, మానసిక సమస్యలు, సామాజిక రుగ్మతలను కూడా పెంచుతుందని వివరించారు. ప్రతి విద్యార్థి , యువత యాంటీ డ్రగ్ సోల్జర్ గా మారి, మాధకద్రవ్యాల వలన కలుగు అనర్ధాలపై విస్తృతంగా అవగాహన కల్పించాలన్నారు. మత్తుపదార్థాలకు సంబందించిన సమాచారాన్ని తెలంగాణ స్టేట్ యాంటీ నార్కొటిక్ బ్యూరో నెంబర్ 8712671111 కి లేదా పోలీస్ వారికి సమాచారం అందించాలని,సమాచారం ఇచ్చిన వారి వివరాలు గోప్యంగా ఉంచడం జరుగుతుదన్నారు.అరైవ్ అలైవ్ కార్యక్రమంలో... భాగంగా జిల్లాలో విద్యార్థులకు , వాహనదారులకు , ప్రజలకు ట్రాఫిక్, రోడ్డు భద్రత నియమలపై విస్తృతంగా అవగాహన కల్పించడం జరిగిందన్నారు. ప్రతి ద్విచక్ర వాహనదారుడు తమ కోసం, తమ కుటుంబ సంక్షేమం కోసం హెల్మెట్ ధరించాలన్నారు.కార్లలో ప్రయాణించేవారు సీటు బెల్ట్ పెట్టుకోవాలని,మద్యం సేవించి, వాహనాలు నడపవద్దని,ర్యాష్ డ్రైవింగ్, త్రిబుల్ డ్రైవింగ్ చేయవద్దన్నారు.మైనర్ డ్రైవింగ్ చేస్తూ పట్టుబడితే,తల్లిదండ్రులతో పాటుగా వాహన యజమానులపై చట్టరీత్యా చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందన్నారు.”నేను మాదకద్రవ్యాల అక్రమ రవాణా మరియు దుర్వినియోగంపై జరుగుతున్న పోరాటంలో... క్రియాశీలక భాగస్వామి అవుతానని, డ్రగ్స్ వాడటం వలన కలిగే దుష్పరిమానాల గురించి సంపూర్ణ అవగాహన కలిగి ఉండి,నాతోపాటు ఏ ఒక్కరు డ్రగ్స్ బారిన పడకుండా కృషి చేస్తానని, డ్రగ్స్ అమ్మిన, కొనుగోలు చేసే వ్యక్తుల సమాచారాన్ని పోలీసులకు తెలియజేస్తానని, డ్రగ్స్ రహిత జీవన శైలిని అనుసరిస్తానని,డ్రగ్స్ రహిత సమాజమే లక్ష్యంగా సాగుతున్న తెలంగాణ ప్రభుత్వ సంకల్పంలో భాగస్వామ్యం అవుతానని ప్రతిజ్ఞ చేస్తున్నాను.”ఈకార్యక్రమంలో డిఎస్పీ నాగేంద్రచారి,సి.ఐ లు శ్రీనివాస్, నాగేశ్వరరావు, ఎస్.ఐ లు శ్రీకాంత్, డిసిపిఓ కవిత, నర్సింగ్ కాలేజ్ విద్యార్థులు,క్రీడాకారులు,యువత, ప్రజలు ,పోలీస్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థులను ప్రశంసించిన డి ఇ.ఓ

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే2 రాయికల్ మండలం, భూపతిపూర్ జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల లో 10వ తరగతి తుది ఫలితాల్లో మండల స్థాయి ర్యాంకులు సాధించిన న్యాతగిరి సంజన సాధించిన మార్కులు 568, అయేషా మహవీన్ సాధించిన మార్కులు568 అలాగే మామిడిపల్లి సరస్వతి సాధించిన మార్కులు 566 లను ఈ రోజు జిల్లా విద్యాధికారి శ్రీ ఎ. రాము అభినందించి సన్మానించారు.ఈ ఫలితాల సాధనకు కృషిచేసిన ఉపాధ్యాయులను అభినందించారు. డి ఈ ఓ మాట్లాడుతూ ఈ ఫలితాలను ఆధారంగా చేసుకొని అధికంగా నూతన అడ్మిషన్లు పెంచాలని సూచించారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఎఎ ఖ. ఎ రమణీ, సీనియర్ ఉపాధ్యాయులు బొల్లె చిన్నయ్య ఉపాధ్యాయులు సంజయ్ కుమార్, వేణుగోపాల్ సురేష్, వంశీధర్ రావు పాల్గొన్నారు

అల్లీపూర్ లో బాస్కెట్ బాల్ ఉచిత వేసవి శిక్షణ శిబిరం ప్రారంభం.

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే2 రాయికల్ మండలం అల్లీపూర్ జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో జిల్లా యువజన క్రీడా శాఖ జగిత్యాల లోని ఆధ్వర్యంలో ప్రారంభమైనట్లు శిక్షణ నిర్వాహకులు ఫిజికల్ డైరెక్టర్ పడాల కృష్ణ ప్రసాద్ తెలిపారు. ఈ శిక్షణా శిబిరం ఈ నెల 1వ తేదీ నుండి 31 వరకు జరుగుతుందనీ తెలిపారు. ఇట్టి అవకాశాన్ని గ్రామం లోని 14 సంవత్సరాల పిల్లలు సద్వినియోగ పెంచుకోవాలని సర్పంచ్ ఎంబరీ గౌతమి వెంకటేష్ గారు కోరారు. ఆటల ద్వారా మానసికోల్లసంతో పాటు శారీరక ధృఢత్వం పెంపొందుతుందని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పేట జిల్లా అధ్యక్షుడు విశ్వ ప్రసాద్,గ్రామ. పెద్దలు వెంకటేష్ ,రాజగోపాల్,పాఠశాల సీనియర్ ఉపాధ్యాయులు శ్రీనివాస్, పీ. ఈ. టి.,అజయ్, సి ఆర్ సి శ్రీనివాస్ విద్యార్థిని విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

బాలామృతం కోడిగుడ్లు పంపిణీ

ఇంద్ర ప్రభ పెగడపల్లి మే 02 జగిత్యాల జిల్లా పెగడపల్లి మండలంలోని అయితుపల్లి గ్రామంలో అంగన్వాడీ కేంద్రం 2లో అంగన్వాడి ఉపాధ్యాయురాలు అంజమ్మ ఆధ్వర్యంలో పిల్లలకు పౌష్టికహర కోడిగుడ్ల బాలామృతాము పంపిణి చేయడం జరిగింది ఇట్టి కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ అంజమ్మ మల్లయ్య ఉపసర్పంచ్ గోలి సంజీవరెడ్డి తదితరులు పాల్గొనడం జరిగింది

కొండాపూర్ గ్రామంలో ఘనంగా మే డే వేడుకలు

ఇంద్రప్రభ న్యూస్ మే 01 జగిత్యాల జిల్లా, మేడిపెల్లి మండలం, కొండాపూర్ గ్రామంలో 140వ మేడే సందర్భంగా, ఎగిసిన ఎర్ర జెండా. నాయకులు మాట్లాడుతూ ఎగసిన ఎర్రజెండా కేవలం ఒక కార్యక్రమం కాదు --- అది శ్రమజీవుల చరిత్రను, పోరాటాన్ని, గౌరవాన్ని గుర్తుచేసే సంకేతం. ప్రజానాట్య మండలి కళాకారుల గళంలో వినిపించిన పాటలు, నాటికలు కార్మికుల బాధలను మాత్రమే కాదు, వారి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని, ఐక్యతను ప్రతిబింబించాయి. మేడే చరిత్ర మనకు చెబుతుంది --- 8 గంటల పనిదినం కోసం కార్మికులు చేసిన పోరాటం ఎంత త్యాగభరితం అని. 1886లో అమెరికాలో ప్రారంభమైన ఆ ఉద్యమం ప్రపంచ కార్మికులకు హక్కుల పునాది వేసింది. “8 గంటలు పని -- 8 గంటలు విశ్రాంతి -- 8 గంటలు వ్యక్తిగత జీవితం” అనే నినాదం కేవలం మాట కాదు, మనుషుల గౌరవానికి గుర్తు. అయితే నేటి పరిస్థితి చూస్తే, ఆ లక్ష్యం పూర్తిగా సాధ్యపడలేదని స్పష్టమవుతుంది. కార్మికులు ఇంకా అధిక పని గంటలు, తక్కువ జీతాలు, అసురక్షిత ఉద్యోగాలు ఎదుర్కొంటున్నారు. రైతులు అప్పుల బారిన పడి ఆత్మహత్యలకు దిగుతున్నారు. ప్రభుత్వ పాలసీలు పెద్ద కార్పొరేట్ కంపెనీలకు అనుకూలంగా మారుతున్నాయి. కార్మిక చట్టాలలో సడలింపులు, కాంట్రాక్ట్ విధానాలు, ప్రైవేటీకరణ --- ఇవన్నీ శ్రమజీవుల హక్కులను తగ్గిస్తున్నాయి. ప్రభుత్వం అభివృద్ధి పేరుతో తీసుకునే నిర్ణయాలు సాధారణ ప్రజల జీవితాలను కష్టాల్లోకి నెడుతున్నాయి. ఉద్యోగ భద్రత తగ్గిపోతోంది. రైతులకు సరైన ధరలు లేవు. కార్మికులకు కనీస వేతనం కూడా అందని పరిస్థితి ఉంది. ఈ పరిస్థితులు ప్రజల పక్షాన కాకుండా, కొద్దిమంది లాభాల కోసం పనిచేస్తున్న విధానాలను చూపిస్తున్నాయి. ఇలాంటి సమయంలో మేడే మనకు ఒక సందేశం ఇస్తుంది --- ఐక్యతే శక్తి. కార్మికులు, రైతులు, సామాన్య ప్రజలు కలిసి తమ హక్కుల కోసం పోరాడితేనే మార్పు సాధ్యం. పోరాటం లేకుండా హక్కులు రావు. చరిత్ర చెబుతున్నది అదే. కొండాపూర్ గ్రామంలో ఎగసిన ఆ ఎర్రజెండా, వినిపించిన ఆ పాటలు --- ఇవి ఒక ప్రారంభం మాత్రమే. ప్రతి కార్మికుని గుండెల్లో ఆత్మగౌరవం మేల్కొనాలి. ప్రతి రైతు తన హక్కు కోసం నిలబడాలి. అప్పుడు మాత్రమే నిజమైన స్వాతంత్ర్యం, సమానత్వం, న్యాయం సాధ్యమవుతాయి. ఈ కార్యక్రమంలో చెరుకూరి రాజేశం, ఎద్దండి భూమయ్య, పిట్టల నారాయణ, మునుగోరి హనుమంతు, బొల్లె లక్ష్మీరాజ్యం, బొల్లే రాజన్న, బట్టు రాజన్న, తాటిపాముల చిన్నయ్య, గంగన వేణి గంగన్న ,దాసరి జగన్ , ముక్కెర రాజన్న, చెలిమెల గంగాధర్, కొండ రాజన్న, మత్రిపల్లి నర్సయ్య, మత్రిపల్లి లక్ష్మీనారాయణ ,సుధా పోయింది గంగన్న పెండం గంగారెడ్డి సిలువేరి గంగ చారి ,గుగ్గిళ్ళ గంగాధర్ ,అగ్గిమల్ల రఘు. బిహారి రంజిత్, సాగర్ ఉపాధి కార్మికులు కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు.

పరామర్శ

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే2 సారంగాపూర్ మండల కేంద్రానికి చెందిన యాదరవేణి భూమయ్యా కి చెందిన ఇల్లు కరెంట్ షార్ట్ సర్క్యూట్ తో పూర్తిగా దగ్ధం కాగా ఈరోజు భూమయ్యా ఇల్లును పరిశీలించి,ప్రమాదానికి గల కారణాలు తెలుసుకొని కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి, ప్రభుత్వం ద్వారా ఆదుకుంటామని,ఇందిరమ్మ ఇళ్లు మంజూరు చేస్తామని అదైర్య పడవద్దని అండగా ఉంటామని తెలిపి,ప్రభుత్వం ద్వారా అవసరమైన సహాయ సహకారాలు ఉంటాయని,తగు న్యాయం చేయడానికి అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించిన జగిత్యాల ఎమ్మెల్యే డా.సంజయ్ కుమార్ భూమయ్యా కుటుంబ సభ్యులకు ఆర్థిక సహాయం అందజేశారు.వెంట వీ=ా వహీద్, =× సంతోష్,స్తానిక సర్పంచ్ అరుణ శేఖర్,మండల నాయకులు మాజీ సర్పంచ్ గుర్రాల రాజేందర్ రెడ్డి,సర్పంచులు కొలపాక రాజు, బాపిరాజు,మేకల శేఖర్ ,రమేష్, శ్రీనివాస్, పుష్ప నాథ్, శంకర్, మాజీ ఉపసర్పంచ్ గంగారెడ్డి,మాజీ ఎంపిటిసి లక్ష్మీ నారాయణ, వల్లపు నాంపల్లి,నాయకులు గ్రామస్తులు,తదితరులు ఉన్నారు.

రక్తదానం

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే2అత్యవసర సమయంలో గర్భిణీకి రక్తదానం చేసిన ఎమ్మార్పీఎస్ రాయికల్ మండల అధ్యక్షులు దొబ్బల వేణుగోపాల్ ధర్మపురి గ్రామానికి చెందిన సుమలత ధర్మపురి గారు ఆరోగ్య హాస్పిటల్ లో డెలివరీ కోసం అడ్మిట్ అయ్యారు రక్తం చాలా తక్కువ ఉండటంతో గ్రూప్ లో మెసేజ్ చూసి మాకు రక్తం అత్యవసరం అనీ చెప్పగానే వెంటనే స్పందించి రక్తదానం చేసినటువంటి ఎమ్మర్పిస్ రాయికల్ మండల అధ్యక్షులు దొబ్బల వేణుగోపాల్ గారికి కృతజ్ఞతలు

ప్రాథమిక పాఠశాల వద్ద ప్రమాదకర విద్యుత్ తీగలను తొలగించిన అధికారులు

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా, మే 02,ఇంద్రప్రభ : వేములవాడ గ్రామీణ మండలం, బొల్లారం గ్రామంలోని ప్రాథమిక పాఠశాల వద్ద, ఎంతో కాలంగా ప్రమాదకరంగా వేలాడుతున్న విద్యుత్ తీగలను విద్యుత్ శాఖ అధికారులు యుద్ధ ప్రాతిపదికన తొలగించి, మరమ్మతులు చేపట్టారు. పాఠశాల ఆవరణలో... ఉన్న ఈ విద్యుత్ తీగలు చాలా కాలంగా విద్యార్థుల రాకపోకలకు ఆటంకంగా మారడమే కాకుండా, ఎప్పుడు ఏ ప్రమాదం జరుగుతుందోనని విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రులు తీవ్ర ఆందోళన చెందేవారు.?ఈ సమస్యను గుర్తించిన ‘పవర్ యూత్ అసోసియేషన్’ సభ్యులు విద్యార్థుల భద్రతను దృష్టిలో ఉంచుకొని, వెంటనే రంగంలోకి దిగారు. సమస్యను సంబంధిత విద్యుత్ శాఖ అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లగా, వారు సానుకూలంగా స్పందించి, తక్షణమే మరమ్మతులు చేపట్టారు. విద్యుత్ తీగలను సురక్షితంగా మార్చడంతో గ్రామస్తులు, పాఠశాల యాజమాన్యం ఊపిరి పీల్చుకున్నారు. ?ఈ సమస్య పరిష్కారానికి సహకరించిన వేములవాడ నియోజకవర్గ శాసన సభ్యులు ఆది శ్రీనివాస్ మరియు ఎన్పీడీసీఎల్ సీఎండీ కర్నాటి వరుణ్ రెడ్డి కి పవర్ యూత్ అసోసియేషన్ సభ్యులు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. సకాలంలో స్పందించి, విద్యార్థుల ప్రాణాలకు రక్షణ కల్పించిన అధికారుల పనితీరుపై సర్వత్రా హర్షం వ్యక్తమవుతోంది.

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,