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 10-05-2026 సంపుటి : 15, సంచిక :316
పేజీలు. 8, వెల రూ. 3

శ్రీ నగరేశ్వర స్వామి ఆలయంలో భక్తిశ్రద్ధలతో హనుమాన్ భక్తుల
పాలాభిషేకం, భారీ ర్యాలీ

వేములవాడ, మే 9, ఇంద్రప్రభ : రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా వేములవాడలోని శ్రీ రాజరాజేశ్వర స్వామి దేవస్థానం అనుబంధ ఆలయమైన శ్రీ నగరేశ్వర స్వామి ఆలయంలో హనుమాన్ భక్తులు భక్తిశ్రద్ధలతో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా కొనసాగుతున్న ఆనవాయితీ ప్రకారం భక్తులు స్వామివారికి పాలాభిషేకం నిర్వహించి ప్రత్యేక హారతులు సమర్పించారు.అనంతరం భక్తులు వేములవాడ ప్రధాన మరియు పట్టణ వీధుల గుండా భారీ ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా భక్తులు "జై శ్రీరామ్.. జై శ్రీరామ్" అంటూ భక్తి నినాదాలతో ప్రాంతాన్ని మార్మోగించారు. ర్యాలీలో యువకులు, మహిళలు, చిన్నారులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని ఆధ్యాత్మిక వాతావరణాన్ని నెలకొల్పారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ ఈవో రమాదేవి పాల్గొని స్వామివారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. అలాగే వేములవాడ మున్సిపల్ చైర్‌పర్సన్ పుల్కం రాజు , మార్కెట్ కమిటీ వైస్ చైర్మన్ కనకరపు రాకేష్ , మున్సిపల్ కౌన్సిలర్లు పాల్గొని భక్తులతో కలిసి ర్యాలీలో పాల్గొన్నారు.భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొనడంతో ఆలయ పరిసరాలు భక్తి పారవశ్యంతో కళకళలాడాయి. కార్యక్రమం ప్రశాంతంగా నిర్వహించేందుకు నిర్వాహకులు ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేశారు.

మైనారిటీలకు గుడ్‌న్యూస్..
స్కిల్ డెవలప్‌మెంట్ డిగ్రీ కళాశాలల ఏర్పాటు

మైనారిటీ విద్యార్థుల అభివృద్ధిపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఉమ్మడి జిల్లా కేంద్రాల్లో మైనారిటీల కోసం ప్రత్యేక డిగ్రీ కళాశాలలు ఏర్పాటు చేసి, వాటిలో ూనిఅశ్రీశ్రీ ఐవజవశ్రీశీజూఎవఅ్‌తో పాటు ూాతీఱటఱఎఱఅశ్రీ ×త్‌వశ్రీశ్రీఅస్త్రవఅషవ శిక్షణకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని సూచించారు. సంప్రదాయ కోర్సులకు మాత్రమే పరిమితం కాకుండా, ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించే నైపుణ్యాధారిత విద్యను అందించాలని పేర్కొన్నారు.శుక్రవారం సచివాలయంలో నిర్వహించిన మైనారిటీ సంక్షేమ శాఖ సమీక్ష సమావేశంలో సీఎం పలు కీలక సూచనలు చేశారు. బీసీ, ఎస్సీ, ఎస్టీ ప్రతిభావంతులైన విద్యార్థులకు అందించే ప్రోత్సాహకాల మాదిరిగానే మైనారిటీ విద్యార్థులకు కూడా ప్రత్యేక ప్రోత్సాహక కార్యక్రమాలు అమలు చేయాలని తెలిపారు. అలాగే గ్రూప్-1, గ్రూప్-2, గ్రూప్-3 పరీక్షల్లో ఎంపికైన మైనారిటీ అభ్యర్థుల్లో ఆసక్తి ఉన్న వారిని ఎంపిక చేసి, మైనారిటీ సంక్షేమ శాఖ కార్యకలాపాలపై పూర్తి అవగాహన కల్పించేలా శిక్షణ ఇవ్వాలని సూచించారు.విద్యార్థుల్లో అవగాహన పెంచేందుకు గ్రూప్స్‌లో ఎంపికైన అభ్యర్థులు, క్రీడాకారులను ప్రత్యేక కార్యక్రమాలకు

ఆహ్వానించి, విద్య మరియు క్రీడల ప్రాధాన్యతను వివరించాలని సీఎం అన్నారు. ఇమామ్‌లు, మౌజమ్‌లకు ఇచ్చే గౌరవ వేతనాలను సమయానికి విడుదల చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. అలాగే మైనారిటీ పాఠశాలల్లో బోధనలో ఏఐ వినియోగాన్ని పెంచాలని సూచించారు.ఖబరస్తాన్‌ల కోసం అవసరమైన భూములు అందుబాటులో ఉన్న ప్రాంతాల్లో కేటాయిస్తామని సీఎం తెలిపారు. మరోవైపు డీజిల్, పెట్రోల్ ఆటోలను ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలుగా మార్చే రీట్రోఫిట్టింగ్ ప్రణాళికను రూపొందిస్తున్నామని, దీని ద్వారా ఆటో డ్రైవర్లకు ఇంధన ఖర్చులు తగ్గి జీవన ప్రమాణాలు మెరుగుపడతాయని పేర్కొన్నారు.వీబంఱ =ఱజవతీ అభివృద్ధి ప్రాజెక్టులో భాగంగా ఆలయం, మసీదు, చర్చి, గురుద్వారా నిర్మాణాలు చేపట్టాలని సీఎం అధికారులను ఆదేశించారు. భారతదేశ వైవిధ్యభరిత సంస్కృతిని, తెలంగాణ గంగా-జమునా తెహ్‌జీబ్ స్ఫూర్తిని ప్రతిబింబించేలా ఈ కట్టడాలు ఉండాలని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. వివిధ మతాల సంస్కృతుల అధ్యయనానికి అవి కేంద్రాలుగా మారాలని సీఎం ఆకాంక్షించారు.

తెలంగాణలో బీసీ కులాల పేర్లు మార్పు..
కొత్త పేర్లు ఇవే!

తెలంగాణలోని వెనుకబడిన తరగతుల (బీసీ) చిరకాల వాంఛను నెరవేరుస్తూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఒక కీలకమైన సామాజిక సంస్కరణకు శ్రీకారం చుట్టింది. సమాజంలో కించపరిచే విధంగా ఉన్న కొన్ని కులాల పేర్లను తొలగించి, వాటి స్థానంలో గౌరవప్రదమైన పేర్లను చేరుస్తూ రాష్ట్ర కేబినెట్ ఆమోద ముద్ర వేసింది. బీసీ కమిషన్ సమర్పించిన నివేదిక ఆధారంగా తీసుకున్న ఈ నిర్ణయం వల్ల ఆయా వర్గాల ఆత్మగౌరవం పెరుగుతుందని ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. ఈ మార్పులు తక్షణమే రాష్ట్ర గెజిట్ ద్వారా అధికారిక రికార్డుల్లోకి రానున్నాయి.ప్రభుత్వం చేపట్టిన ఈ మార్పుల్లో బీసీ గ్రూప్-ఏ విభాగంలో అత్యధిక మార్పులు జరిగాయి. ముఖ్యంగా వినడానికి అసభ్యకరంగా ఉన్న పదాలను రికార్డుల నుంచి పూర్తిగా తొలగించారు.

దొమ్మర: ఈ పేరును తొలగించి 'గడ వంశీయ'గా మార్చారు.

పిచ్చకుంట్ల: ఇకపై ఈ కులస్తులను 'వంశ రాజ్'గా వ్యవహరిస్తారు.

బుడబుక్కల: వీరికి 'శివ క్షత్రియ' అనే గౌరవప్రదమైన పదాన్ని జోడించారు.

వీరభద్రియ: వీరి కోరిక మేరకు 'వీరముష్టి, నెట్టి కోటల' అనే పదాలను పర్యాయపదాలుగా

చేర్చారు.

వన్నార్: ఈ పదాన్ని తొలగించి, రజక/చాకలి వర్గాల కోసం 'ధోబీ' అనే పదాన్ని ఖరారు చేశారు.

గ్రూప్-డిలో 'శూద్ర' పదం తొలగింపు

బీసీ గ్రూప్-డి విభాగంలో కూడా ప్రభుత్వం సామాజిక స్పృహతో పలు మార్పులు చేసింది. ఎప్పటి నుంచో వివాదాస్పదంగా ఉన్న 'శూద్ర కులం' అనే పదాన్ని అధికారిక రికార్డుల నుంచి పూర్తిగా తొలగించారు. ఆ స్థానంలో 'తమ్మలి (బ్రాహ్మణేతర)'గా పేరు మారుస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. దీనివల్ల ఆ వర్గానికి స్పష్టమైన సామాజిక గుర్తింపు లభిస్తుంది. అలాగే వరుస సంఖ్య 5లో ఉన్న 'మేర', 'చిప్పోలు' కులాలకు అదనంగా 'మేరు' అనే పదాన్ని చేర్చారు.విద్యార్థులు, ఉద్యోగార్థులకు మేలుఈ నిర్ణయం వల్ల భవిష్యత్తులో విద్యార్థులు, ఉద్యోగార్థులు తమ కుల ధ్రువీకరణ పత్రాల్లో (ఝుర్వ జవతీఱటఱఎ్‌వం) గౌరవప్రదమైన పేర్లను పొందే అవకాశం కలుగుతుంది. సమాజంలో పిలిచేటప్పుడు కలిగే ఇబ్బందులను తొలగించి, ఆయా వర్గాల్లో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని నింపడమే ఈ సంస్కరణ ముఖ్య ఉద్దేశమని బీసీ కమిషన్ వెల్లడించింది. కులాల పేర్ల మార్పుపై హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్న బీసీ సంఘాలు, ఇది తమ సామాజిక హోదాను పెంచుతుందని అభిప్రాయపడుతున్నాయి.

మొదటి దశ జనగణనపై జిల్లా కేంద్రంలో అవగాహన వాక్
సమగ్ర, ఖచ్చితమైన గణాంకాల రూపకల్పనలో జనగణన కీలకం : జిల్లా కలెక్టర్, ప్రిన్సిపల్ సెన్సస్ ఆఫీసర్ గరిమ అగ్రవాల్
స్వీయ గణనకు ఆదివారం తుది గడువు
ఈ నెల 11 నుండి జూన్ 9 వరకు ఇండ్ల గణన
జెండా ఊపి ప్రారంభించిన జిల్లా కలెక్టర్

సిరిసిల్ల, మే -09, ఇంద్రప్రభ : సమగ్ర, ఖచ్చితమైన గణాంకాల రూపకల్పనలో జనగణన కీలకమని, దేశవ్యాప్తంగా నిర్వహించనున్న జనగణన ప్రక్రియలో అందరూ భాగస్వామ్యులు కావాలని జిల్లా కలెక్టర్, ప్రిన్సిపల్ సెన్సస్ ఆఫీసర్ గరిమ అగ్రవాల్ పిలుపునిచ్చారు. శనివారం ఉదయం జిల్లా కేంద్రంలోని అంబేద్కర్ కూడలి వద్ద మొదటి దశ జనగణనపై నిర్వహించిన అవగాహన కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ పాల్గొన్నారు. జనగణనపై క్షేత్ర స్థాయి ప్రచారం, అవగాహన కోసం ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేసిన వాహనాన్ని జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. అనంతరం అంబేద్కర్ కూడలి నుండి బతుకమ్మ ఘాట్ వరకు నిర్వహించిన 2కె వాక్ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ చాలా సంవత్సరాల తర్వాత భారతదేశంలో జనగణన చేయడం జరుగుతుందని, మన తెలంగాణ రాష్ట్రం సిద్ధించిన తర్వాత ఇది మొదటి జనగణన అని, మొదటి సారి డిజిటల్ విధానంలో ఈ జనగణన నిర్వహించడం జరుగుతుందని కలెక్టర్ తెలిపారు. స్వీయగణన అనే విధానం తొలిసారి ప్రవేశపెట్టి జనగణన ప్రక్రియలో నూతన అధ్యాయానికి నాంది పలకడం జరిగిందని పేర్కొన్నారు. మీ కుటుంబ వివరాలను స్వయంగా మీరే నమోదు చేసుకునే చేసుకునే అవకాశం స్వీయ గణన ద్వారా కల్పించారని, ఇందులో 34 ప్రశ్నలు ఉన్నాయని, కేవలం ఐదు నిమిషాల్లో స్వీయ గణన ప్రక్రియను పూర్తి చేయవచ్చని పేర్కొన్నారు. స్వీయ గణన కోసం సైట్ లో మొబైల్ నెంబర్ ద్వారా లాగిన్ అయ్యి ప్రక్రియ పూర్తి చేయాలని కోరారు. స్వీయగణన చేయడానికి రేపే (ఆదివారం) తుది గడువు అని, స్వీయ గణనలో పాల్గొని వివరాలను స్వయంగా నమోదు చేసుకోవాలని కలెక్టర్ పిలుపునిచ్చారు. సోమవారం నుండి జనగణన ఎన్యూమరేటర్లు ఇంటింటికీ తిరిగి వివరాలను సేకరించడం జరుగుతుందని అన్నారు. అనుభవజ్ఞులైన సిబ్బందిని జనగణన సూపర్ వైజర్లు, ఎన్యూమరేటర్లుగా నియమించి వారికి అవసరమైన శిక్షణ అందించడం జరిగిందని వెల్లడించారు. వారికి ప్రత్యేక ఐడీ కార్డులు కూడా జారీ చేశామని, ఇంటికి వచ్చినప్పుడు వారికి సహకరించాలని కోరారు. జనగణన పేరుతో ఎవరైనా అనుమానిత వ్యక్తులు మీ ఇంటికి వచ్చి వివరాలు అడిగే అవకాశం ఉంటుందని, అలాంటి వ్యక్తుల పట్ల జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలని అన్నారు. జనగణనలో పాల్గొనే సిబ్బందికి జారీ చేసిన గుర్తింపు కార్డుల మీద క్యూ ఆర్ కోడ్ ఉంటుందని, దానిని స్కాన్ చేస్తే అధికారిక వెబ్ సైట్ లో పొంది ఉంచిన వారి పూర్తి వివరాలు వస్తాయని, ప్రజలు ఈ విషయాన్ని గమనించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. జనగణన ప్రక్రియ చాలా ముఖ్యమైనదని, జనగణనలో భాగస్వామ్యులు అయ్యే బాధ్యత ప్రతీ ఒక్కరికీ ఉంటుందని గుర్తుచేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ జిందం కళ, ముఖ్య ప్రణాళిక అధికారి శ్రీనివాసా చారి, మున్సిపల్ కమీషనర్ ఖదీర్ పాషా, జిల్లా అధికారులు అఫ్జల్ బేగం, సౌజన్య, లక్ష్మీరాజం, స్వప్న, తహసీల్దార్ జయంత్, మెప్మా ఏవో మీర్జా ఫసహత్ అలీ బేగ్, ఎస్ ఓ సంపత్, జనగణన సూపర్ వైజర్లు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చొప్పదండి మాజీ ఎమ్మెల్యే ను హౌస్ అరెస్ట్ చేసిన పోలీసులు
కరీంనగర్ బంద్‌కు వెళ్తుండగా అడ్డుకున్న పోలీసులు

గంగాధర, మే 09 (ఇంద్ర ప్రభ) : కరీంనగర్‌లో బీఆర్ఎస్ ఎమ్మెల్యే క్యాంప్ కార్యాలయంపై జరిగిన దాడిని నిరసిస్తూ ఇచ్చిన కరీంనగర్ బంద్ పిలుపు నేపథ్యంలో మాజీ ఎమ్మెల్యే సుంకె రవిశంకర్ ను పోలీసులు శనివారం ముందస్తుగా హౌస్ అరెస్ట్ చేశారు. కరీంనగర్‌కు బయలుదేరిన ఆయనను పోలీసులు మార్గమధ్యంలో అడ్డుకుని అదుపులోకి తీసుకొని తిరిగి ఇంటికి తరలించారు. ఈ సందర్భంగా మాజీ ఎమ్మెల్యే తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. "ఇది ప్రజాపాలన కాదని ప్రజా అణిచివేత ప్రభుత్వం అని దుయ్యబడ్డారు. తెలంగాణలో రాజ్యాంగం అమలులో ఉందా..?" అంటూ ప్రభుత్వ తీరును ప్రశ్నించారు. తమపై జరిగిన దాడికి నిరసన తెలిపే హక్కు కూడా లేకుండా చేయడం ప్రజాస్వామ్యానికి విరుద్ధమని

మండిపడ్డారు."పుట్టుక గురించి మాట్లాడిన నాయకులు మాత్రం స్వేచ్ఛగా బయట తిరుగుతుంటారు. దానికి నిరసన తెలిపేందుకు మేము వెళ్తే మమ్మల్ని అడ్డుకుంటారా..?" అని ప్రశ్నించారు. పోలీసులతో అక్రమ అరెస్టులు చేయించి బంద్‌ను ఆపలేరని, "అరచేతిని అడ్డుపెట్టి సూర్యుడిని ఆపలేరు" అంటూ వ్యాఖ్యానించారు.ప్రస్తుత ప్రభుత్వం పిరికిపందల పాలన సాగిస్తోందని ఆరోపించిన ఆయన "ఇంత భయపడే వారు రాజీనామాలు చేసి ఇంట్లో కూర్చోవాలని, వీళు పరిపాలనకు పనికిరారు" అని ఘాటుగా విమర్శించారు. ఇలాంటి దుర్మార్గ పరిపాలన ఎక్కువ రోజులు కొనసాగదని, ప్రజాస్వామ్య హక్కులను అణచివేయడం సరికాదని పేర్కొన్నారు.

పుట్ట మధుకు రాజకీయ బిక్ష పెట్టింది
దుద్దిల్ల కుటుంబం

-మంత్రి శ్రీధర్ బాబును విమర్శిస్తే సహించేది లేదు

-మంథని నియోజకవర్గ అభివృద్ధి దుద్దిల్ల కుటుంబంతోనే సాధ్యం

-మంథని కాంగ్రెస్ నాయకులు

(ఇంద్రప్రభ)మంథని, మే 09: మంథని మాజీ ఎమ్మెల్యే పుట్ట మధుకర్ కు రాజకీయ భిక్ష పెట్టిందే దుద్దిళ్ల కుటుంబమని, అలాంటి కుటుంబాన్ని విమర్శించడం సిగ్గుచేటని మంథని కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు అన్నారు.శనివారం మంథని పట్టణంలోని ప్రెస్ క్లబ్ లో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు పాత్రికేయుల సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగామండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు ఆయిలి ప్రసాద్, విద్యుత్ నియంత్రణ మండలి సభ్యుడు శశి భూషణ్ కాచే, మంథని మున్సిపల్ చైర్మన్ ఓడ్నాల శ్రీనివాస్, మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ కుదుదుల వెంకన్న, డిసిసి అధికార ప్రతినిధి సెగ్గెం రాజేష్, ఎస్సీ సెల్ డివిజన్ అధ్యక్షుడు మంథని సత్యం లు మాట్లాడుతూ మంత్రి శ్రీధర్ బాబు, శీను బాబు ల నాయకత్వంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు ఎల్లవేళలా ప్రజలకు, రైతులకు అందుబాటులో ఉంటూ ప్రతి సమస్యను పరిష్కరిస్తున్నామన్నారు. శ్రీను బాబును ప్రతిసారి ఏదో ఒక కార్యక్రమంలో విమర్శించడమే ధ్యేయంగా పుట్ట మధు వ్యవహరిస్తున్నాడని విమర్శించారు. అడవి సోమనపల్లి ప్రాంతంలో వరి కొనుగోలు జాప్యం జరుగుతుందని పుట్ట మధు మాట్లాడిన తీరు సరైనది కాదన్నారు.ఆ ప్రాంతంలో వరి కోతలు ఆలస్యంగా జరగడం వల్ల ప్రతి సంవత్సరం కొనుగోలు ఆలస్యం జరుగుతుందే తప్ప శ్రీధర్ బాబు, శీను బాబులకు ఎలాంటి సంబంధం లేదన్నారు. ప్రతినిత్యం రైతుల శ్రేయస్సు కోరుకునే పార్టీ కాంగ్రెస్ పార్టీ అని అన్నారు. కొనుగోలు కేంద్రాల్లో రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని అధికారులను తమ నాయకుడు శ్రీధర్ బాబు ఇప్పటికె అధికారాలకు ఆదేశాలు జారీ చేశాడని అన్నారు. మంథని బస్టాండులో అకాల వర్షంతో నీరు నిండడంతో మాజీ ఎమ్మెల్యే హంగామా చేశాడని విమర్శించారు. మేడారం జాతర సమయంలో ఏర్పాటు చేసిన సౌకర్యాలతో చిన్న లోపం ఏర్పడి వర్షపు నీరు బయటకు వెళ్ళలేని పరిస్థితి ఏర్పడిందన్నారు. మా నాయకుడు శ్రీధర్ బాబు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తర్వాత మంథని బస్టాండ్ ను సందర్శించి మహిళలు ప్రయాణికులతో మాట్లాడి మహాలక్ష్మి పథకం గురించి ఆరా తీసి మూత్రశాలలు, ప్రయాణికులకు రెస్ట్ రూమ్, బాలింతలకు తల్లిపాలు ఇచ్చేందుకు రూములను ఏర్పాటు చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. దీనికోసం సంబంధిత మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ తో మాట్లాడి 95 లక్షల రూపాయలు మంజూరు చేయించారన్నారు. మేడారం జాతర శివరాత్రి పండుగల వల్ల టెండర్ల నిర్వహణలో జాప్యం జరిగిందన్నారు. ఈ నిధులతో పాటు మరిన్ని నిధులు వెచ్చించి మంథని బస్టాండును సుందరికరిస్తామని వారు స్పష్టం చేశారు. గోదావరి పుష్కరాల వరకు మంథని బస్టాండు మోడల్ బస్టాండ్ గా తీర్చిదిద్దుతామన్నారు. మంథని నియోజకవర్గన్ని రానున్న రెండున్నర సంవత్సరాలలో మూడింతల అభివృద్ధి చేస్తామన్నారు. మంథని బస్టాండులో పుట్ట లింగమ్మ పేరును తాము తొలగించామని అనడం సబబు కాదని ఎన్నికల కోడ్ వల్ల వాటిని అధికారులు తొలగించారన్నారు. దీనిని ఆసరాగా చేసుకుని తమ నాయకుని విమర్శించడానికి తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నామన్నారు. అడవి సోమనపల్లి గ్రామాన్ని దత్తత తీసుకొని 250 పైచిలుకు ఇందిరమ్మ ఇండ్లు నిర్మించిన ఘనత మంత్రి శ్రీధర్ బాబుకే దక్కుతుందన్నారు. పుట్ట మధు భాష తీరు కారణంగానే మా పార్టీ నాయకులు విమర్శిస్తున్నారన్నారు. పుట్ట మధు భాష శైలిని, వ్యవహార శైలిని మార్చుకోకపోతే తగిన బుద్ధి చెబుతామన్నారు. మంత్రి శ్రీధర్ బాబు చేస్తున్న అభివృద్ధిని చూసి ప్రజలు ఆరవసారి సైతం అధిక మెజార్టీతో గెలిపించేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నారని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ ముసుకుల సహేందర్ రెడ్డి, కౌన్సిలర్ పెంటరి రాజు, పోలు శివ, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు గోటికార్ కిషన్ జి, మంథని సురేష్, అజీమ్ ఖాన్, మాచిడి రవితేజ గౌడ్, ఎరుకల ప్రవీణ్, తోకల మల్లేష్, లైసెట్టి రాజు, శ్రీపతి బానయ్య, జంబోజు సమ్మయ్య లతో పాటు పలువురు పాల్గొన్నారు.

సెన్సెస్-2027 ఇండ్ల గణనకు ప్రజలు సహకరించాలి: చేగుంట తాసిల్దార్ శివప్రసాద్ పిలుపు

చేగుంట, మే 09: (ఇంద్రప్రభ)మెదక్ జిల్లా, చేగుంట మండలం, 'సెన్సెస్-2027' మొదటి దశలో భాగంగా మే 11 నుండి ప్రారంభం కానున్న ఇండ్ల గణన ప్రక్రియపై చేగుంట మండలంలోని రెడ్డిపల్లి గ్రామంలో శనివారం గ్రామస్థులకు అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా తాసిల్దార్ శివప్రసాద్ మాట్లాడుతూ, గణన కోసం వచ్చే ఎనిమరేటర్లకు ప్రజలు ఖచ్చితమైన సమాచారం అందించి సహకరించాలని కోరారు. ఈ ప్రక్రియకు ప్రభుత్వ పథకాలకు ఎలాంటి సంబంధం లేదని, ప్రజలు ఎవరూ ఆందోళన చెందవద్దని స్పష్టం చేశారు. ముఖ్యంగా గణన సమయంలో గోప్యతా నియమాల దృష్ట్యా ఆధార్ నంబర్ గాని, ఓటీపీ గాని చెప్పవలసిన అవసరం లేదని, కేవలం ఇంటి నంబరు, ఇంటికి సంబంధించిన వివరాలు మాత్రమే తెలపాలని సూచించారు. అలాగే ప్రజలు స్వయంగా 'సెల్ఫ్ ఎనిమరేషన్' చేసుకునే అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏఎస్ఓ భూమేష్, సర్పంచ్ నర్సింహా, ఉపసర్పంచ్ స్వామి, పంచాయతీ సెక్రటరీలు, వార్డు మెంబర్లు, గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు. అదేవిధంగా, మండలంలోని ప్రతి ఓటరు తమ ఓటర్ మ్యాపింగ్, ప్రోజెనీ వివరాలను తప్పనిసరిగా పూర్తి చేయించుకోవాలని తాసిల్దార్ సూచించారు. ప్రస్తుతం ఈ కార్యక్రమం బూత్ స్థాయి అధికారుల (బి ఎల్ వో) ద్వారా నిర్వహించబడుతోందని, వివరాలు అందించని యెడల భవిష్యత్తులో ఓటు తొలగించబడే అవకాశం ఉంటుందని హెచ్చరించారు. ప్రజాప్రతినిధులు, పత్రికా మిత్రులు ఈ విషయాలపై ప్రజలకు విస్తృత అవగాహన కల్పించాలని ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు.

ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి చెక్కును పంపిణీ చేసిన బిజెపి నాయకులు

చేగుంట మే 9 (ఇంద్రప్రభ) మెదక్ జిల్లా, ?చేగుంట మండలం, మెదక్ పార్లమెంట్ సభ్యులు మాధవనేని రఘునందన్ రావు ఆదేశానుసారం మండలంలోని చందాయిపేట గ్రామానికి చెందిన లబ్ధిదారుడు బండ రాజు కి మంజూరైన ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి (సీఎంఆర్ఎఫ్) చెక్కును శనివారం బిజెపి నాయకులు అందజేశారు. అనారోగ్య కారణాలతో చికిత్స పొందిన రాజు ఆర్థిక సాయం కోసం దరఖాస్తు చేసుకోగా, ఎంపీ చొరవతో ఈ నిధులు మంజూరయ్యాయి. ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ.. ఆపదలో ఉన్న పేదలకు ప్రభుత్వం అందించే సహాయ నిధి ఎంతో భరోసానిస్తుందని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో చేగుంట మండల బిజెపి ప్రధాన కార్యదర్శి జూకంటి శోభన్, చందాయిపేట బూత్ బిజెపి అధ్యక్షుడు బుడ్డ రమేష్, బిజెపి ప్రధాన కార్యదర్శి శిలబలిష్, మాజీ బూత్ అధ్యక్షుడు వంశీ గౌడ్, ఉపాధ్యక్షుడు శాలిపేట స్వామి, సంఘని రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయం నుంచి పీహెచ్‌డీ పట్టా అందుకున్న ట్రాన్స్కో అసిస్టెంట్ ఇంజినీర్ అనంతుల పూర్ణ చందర్....

వేములవాడ, మే 9, ఇంద్రప్రభ : రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా వేములవాడ మండలం మల్లారంలోని ట్రాన్స్కో సబ్ స్టేషన్ యందు అసిస్టెంట్ ఇంజినీర్ గా విధులు నిర్వహిస్తున్న అనంతుల పూర్ణ చందర్ గ ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయం ఇంజనీరింగ్ కాలేజ్ నుంచి ఎలక్ట్రికల్ ఇంజినీరింగ్ విభాగం నుండి డాక్టరేట్ (పీహెచ్‌డీ) పట్టా పొందారు. పెద్దపల్లి జిల్లా గోదావరిఖనికి చెందిన పూర్ణ చందర్ గారు గేట్ ర్యాంక్ ద్వారా ఉస్మానియా యూనివర్సిటీ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలో అడ్మిషన్ పొంది 2016 లో వీఇ(మాస్టర్ ఆఫ్ ఇంజనీరింగ్) పూర్తి చేశారు. 2020 సంవత్సరంలో ట్రాన్స్కో డిపార్ట్మెంట్ లో ఏఈ గా ఉద్యోగం సాధించారు. ఉద్యోగం చేస్తూనే ఉస్మానియా ఇంజనీరింగ్ కాలేజీ యందు ఎలక్ట్రికల్ ఇంజనీరింగ్ డిపార్ట్మెంట్ లో ప్రొఫెసర్ ఈ. విద్యాసాగర్ పర్యవేక్షణలో " ఆన్ ఇన్నోవాటివ్ ఫ్రేమవర్క్ టశీతీ ట్రాన్సమిషన్ ప్లానింగ్ విత్ ఇంటిగ్రాటెడ్ కంటినజెన్సీ మానేజ్మెంట్ అండ్ ఎకనామిక్ ఆప్టమిజషన్ " అను అంశంపై తన పరిశోధన పూర్తి చేశారు. మే 02 నాడు తన పీహెచ్‌డీ థీసిస్ ని యూనివర్సిటీకి అందించారు. పట్టా అందుకున్న సందర్భంగా మల్లారం సబ్ స్టేషన్ యందు ట్రాన్స్కో, చీఐజూ ఉద్యోగులు మరియు మిత్రులు ఆయనని సత్కరించి అభినందనలు తెలిపారు.

సమీక్ష సమావేశాన్ని విజయవంతం చేయండి --జిల్లా అధ్యక్షులు నల్లాల శ్రీనివాస్

జమ్మికుంట మే 09 ఇంద్రప్రభ: బహుజన సమాజ్ పార్టీ హుజురాబాద్ అసెంబ్లీ నియోజకవర్గ ముఖ్య నాయకులచే సమీక్షా సమావేశం జమ్మికుంట ప్రభు ఆర్ట్స్ గ్యాలరీ నందు శనివారం హుజురాబాద్ అసెంబ్లీ నియోజకవర్గ అధ్యక్షులు మంద సమ్మయ్య అధ్యక్షతన నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా అధ్యక్షులు నల్లాల శ్రీనివాస్, పార్లమెంట్ ఇంచార్జ్ దొడ్డసమ్మయాలు ముఖ్య అతిథులుగా హాజరై రానున్న ఎంపిటిసి జెడ్పిటిసి ఎన్నికలలో బహుజన సమాజ్ పార్టీ (బీఎస్పీ) గ్రామ గ్రామాన గడపగడపకు తీసుకువెళ్లే విధంగాఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, మైనారిటీ మరియు అగ్రకుల పేదలందర్నీ ఏకం చేస్తూ గెలిపే లక్ష్యంగా అసెంబ్లీ కమిటీలతో పాటు సెక్టార్ కమిటీలు, బూట్ కమిటీల నిర్మాణాలు బలోపేతం చేయాలని సూచించారు. ఈనెల 14న కరీంనగర్ లో జరిగే ఆదిలాబాద్ జోన్ - 1 పరిధిలో జరిగే సమీక్ష సమావేశాన్ని విజయ వంతం చేయాలని జిల్లా అధ్యక్షులు నల్లాల శ్రీనివాస్ కోరారు. ఈ సమావేశానికి బీఎస్పీ రాష్ట్ర రథసార ఇబ్రహీం శేఖర్, నేషనల్ చీఫ్ సెక్టార్ కోఆర్డినేటర్, మాజీ ఎమ్మెల్సీ అతార్ సింగ్ రావ్, మరో కోఆర్డినేటర్ సురేష్ ఆర్య, , రాష్ట్ర కోఆర్డినేటర్ చంద్రశేఖర్ ముదిరాజ్, అదిలాబాద్ జోన్ -1 చీఫ్ కోఆర్డినేటర్ నిషాని రామచంద్రం లు పాల్గొననున్నట్లు వారు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు, జూపాక గ్రామ ఉపసర్పంచ్ గిన్నారపు మహేందర్, హుజురాబాద్ అసెంబ్లీ నియోజకవర్గ ఇన్చార్జులు డాక్టర్ అంబాల ప్రభాకర్(ప్రభు), వేల్పుల మల్లేశం, ఎమ్మెల్యే, ఎంపీ కంటెస్టెడ్ అభ్యర్థి మారపల్లి మొగిలయ్య, సీనియర్ నాయకులు ఈదునూరి రమేష్, హుజురాబాద్ అసెంబ్లీ కమిటీ నాయకులు, గరిగే చంద్రయ్య, మారముల్లా సదయ్య, రాచపల్లి రమేష్,సీనియర్ నాయకులు మామిండ్ల మల్లయ్య, బీఎస్పీ కరీంనగర్ అసెంబ్లీ అధ్యక్షులు ఉల్లెందుల సురేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ధాన్యం కొనుగోలు ప్రక్రియ మరింత వేగవంతం చేయాలి : జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ :

మంచిర్యాల మే 9, సత్యం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ (ఇంద్రప్రభ న్యూస్) : జిల్లాలో వరి ధాన్యం కొనుగోలు ప్రక్రియ మరింత వేగవంతం చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ అన్నారు. శనివారం జిల్లాలోని నస్పూర్ లో గల సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల భవన సమావేశ మందిరంలో ఏర్పాటు చేసిన మంచిర్యాల నియోజకవర్గ స్థాయి సమావేశానికి జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (స్థానిక సంస్థలు) పి. చంద్రయ్య, జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) రాములు, మంచిర్యాల నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు కొక్కిరాల ప్రేమ్ సాగర్ రావు, మంచిర్యాల రాజస్వ మండల అధికారి శ్రీనివాస్ రావు, మంచిర్యాల మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ మేయర్ ధర్ని మధుకర్, డిప్యూటీ మేయర్ సల్లా రమ్య లతో కలిసి వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు, తహసిల్దారులు, రైస్ మిల్లర్ల అసోసియేషన్, లారీ అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు, ఐ కె పి సభ్యులతో వరి ధాన్యం కొనుగోలు, తరలింపు, లారీలు, హమాలీ ఇతర అంశాలపై సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ రైతు సంక్షేమంలో భాగంగా ప్రభుత్వం కొనుగోలు కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేసి రైతుల వద్ద నుండి మద్దతు ధర చెల్లించి నాణ్యమైన ధాన్యాన్ని కొనుగోలు చేస్తుందని తెలిపారు. వరి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాల నిర్వహణ స్వయం సహాయక సంఘాలకు ఇవ్వడం జరిగిందని, ప్రక్రియ సమర్థవంతంగా నిర్వహించేలా అధికారులు పర్యవేక్షించాలని తెలిపారు. వ్యవసాయ శాఖ ఆధ్వర్యంలో రైతుల వద్ద గల ధాన్యంను నిబంధనల ప్రకారం పరిశీలించి నాణ్యత, తేమ శాతం, రైతులకు టోకెన్ అందించాలని తెలిపారు. రవాణా శాఖ ఆధ్వర్యంలో ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలకు తరలించి కొనుగోలు ప్రక్రియ అనంతరం గోదాములకు, రైస్ మిల్లులకు తరలింపు ప్రక్రియ సమర్థవంతంగా చేపట్టాలని, జిల్లాలో చేపట్టిన వారి ధాన్యం సాగులో దాదాపు 65 శాతం మంచిర్యాల నియోజకవర్గంలో జరుగుతుందని తెలిపారు. జిల్లాలో 12 రైస్ మిల్లులు పని చేస్తున్నాయని, కొనుగోలు కేంద్రాల నుండి కేటాయించిన ప్రకారం వచ్చిన లారీలను రోజుకు కనీసం 10 లారీలకు తగ్గకుండా ధాన్యం దిగుమతి చేసుకోవాలని తెలిపారు. జిల్లాలో దాన్యం నిల్వ చేసేందుకు 6 గోదాములు అందుబాటులో ఉన్నాయని, జైపూర్ లోని సుముఖ గోదాములో 35వేల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం నిల్వ చేయవచ్చని తెలిపారు. కొనుగోలు కేంద్రాలలో 11 మెట్రిక్ టన్నుల నుండి 12 మెట్రిక్ టన్నుల వరకు కొనుగోలు చేసే అవకాశం ఉందని, ఇప్పటి వరకు 25 వేల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం కొనుగోలు చేయడం జరిగిందని తెలిపారు. ఈ నెల చివరి వరకు వీలైనంత ధాన్యం కొనుగోలు చేయాలని, 80 శాతం దాన్యం కొనుగోలు పూర్తి చేసే విధంగా చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని తెలిపారు. అకాల వర్షాల కారణంగా రైతుల వద్ద నుండి కొనుగోలు చేస్తున్న ధాన్యాన్ని తడవకుండా రైతుల సంక్షేమం లో భాగంగా గోదాములలో నిలువ చేయడం జరుగుతుందని, ఈ క్రమంలో గోదాములు పూర్తిగా నిండిన అనంతరం అవసరం మేరకు నూతన గోదాములు గుర్తించి నిల్వ చేసేందుకు చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని తెలిపారు. లారీలు, అందుబాటులో ఉన్న ట్రాక్టర్ల ద్వారా ధాన్యం తరలించేందుకు ప్రభుత్వం అవకాశం కల్పించిందని, గోదాముల సామర్థ్యం, హమాలీల సంఖ్యను పూర్తిగా వినియోగిస్తూ నిల్వలను సమర్థవంతంగా నిర్వహించాలని సూచించారు. జిల్లాలో మిల్లింగ్ సామర్థ్యాన్ని మరింత పెంచేందుకు అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని, రవాణా వాహనాలను మిల్లులకు తగిన విధంగా కేటాయించి, వరి ధాన్యం రవాణా, అన్‌లోడింగ్ ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలని సూచించారు. మంచిర్యాల నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు మాట్లాడుతూ మంచిర్యాల నియోజకవర్గ పరిధిలోని దండేపల్లి, లక్షెట్టిపేట, హాజీపూర్ మండలాల పరిధిలో ఏర్పాటు చేసిన కొనుగోలు కేంద్రాలలో ధాన్యం కొనుగోలు ప్రక్రియ వేగవంతం చేయాలని తెలిపారు. ధాన్యం కొనుగోలులో ప్రభుత్వ నిబంధనలను పాటిస్తూ రైతుల వద్ద నుండి నాణ్యమైన ధాన్యం కొనుగోలు చేయాలని తెలిపారు. దండేపల్లి లో దాదాపు 40 వేల ఎకరాలు, లక్షెట్టిపేట మండలంలో దాదాపు 28 వేల ఎకరాలు, హాజీపూర్ లో 6 వేల ఎకరాలలో వరి సాగు జరుగుతుందని, ఈ ప్రకారంగా వచ్చే ధాన్యం కొనుగోలు చేసేందుకు ప్రణాళికలతో సిద్ధంగా ఉండాలని, లారీలు, హమాలీల లభ్యత పరిశీలించుకుని అవసరం మేరకు సమకూర్చే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. సంబంధిత శాఖల అధికారులు తమ శాఖ పూర్తి స్థాయి ప్రగతి నివేదికలతో సమావేశానికి హాజరు కావాలని తెలిపారు. కొనుగోలు ప్రక్రియలో రైస్ మిల్లులు, లారీలు, హమాలీలు, కొనుగోలు కేంద్రాలలో తలెత్తే సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో వివిధ శాఖల జిల్లా అధికారులు, సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అభినందనలు

ఇంద్రప్రభ రాయికల్ మే 09 జగిత్యాల డీఎస్పీగా నూతనంగా బాధ్యతలు చేపట్టిన పురుషోత్తమ రెడ్డి మర్యాదపూర్వకంగ కలిసి పుష్పగుచ్చం అందించి అభినందనలు తెలిపిన డాక్టరేట్ ఇన్ సోషల్ వర్క్ ప్రజా తెలంగాణ టి వి సీఈఓ డాక్టర్ ఆజాం

సంపాదకీయం

సామ్రాజ్యవాద దేశాల ఉదారవాదం

గాజాలో ఇజ్రాయిల్ సాగిస్తున్న జాతి నిర్మూలనకు పశ్చిమ దేశాల ఉదారవాద ప్రభుత్వాలు తోడుదొంగల మాదిరిగా మద్దతునిస్తున్నాయి. దీనికి స్పందిస్తూ ఒక మిత్రుడు "ఇక పశ్చిమ దేశాల ఉదారవాదం ముగిసిపోయిన వ్యవహారమే" అన్నారు. ఇంతకన్నా పొరపాటు అవగాహన ఇంకొకటి ఉండదు. ఇంతవరకూ ఆ ఉదారవాద శక్తులు సామ్రాజ్యవాదుల దురాగతాలను వ్యతిరేకిస్తున్నట్టు, ఇప్పుడు ఆ వైఖరిని మార్చుకుని మద్దతునిస్తున్నట్టు అతను అర్థం చేసుకున్నట్టుంది. నిజానికి పశ్చిమ దేశాల ఉదారవాద శక్తులు ఇటువంటి మానవ హననాలకు పూనుకున్న ప్రతీ సందర్భంలోనూ సామ్రాజ్యవాదానికి తోడుదొంగల మాదిరిగానే వ్యవహరించాయి. అందుచేత ఇప్పుడు గాజాలో ఇజ్రాయిల్ సాగిస్తున్న దారుణ మారణ కాండకు మద్దతునివ్వడం ఆ శక్తుల స్వభావానికి అనుగుణంగానే, కొనసాగింపుగానే ఉంది తప్ప వాళ్ళ వైఖరిలో ఏదో మార్పు వచ్చినట్టు అనుకోరాదు. ఒక విషయం వాస్తవం. ఈ మారు ఇజ్రాయిల్‌కు ఇస్తున్న మద్దతు మరీ బాహాటంగా ఉంది. బైటకు ఒక మాట, ఆచరణలో ఇంకొకటి అన్నట్లు లేదు. అంతే తప్ప ఆ ఉదారవాద శక్తుల వైఖరి ఎప్పుడూ సామ్రాజ్యవాదానికి అనుకూలంగానే కొనసాగుతోంది.ఈ వైఖరిలో అక్కడక్కడా కొన్ని సందర్భాలలో కొందరు కాస్త భిన్నంగా వ్యవహరించారు. బ్రిటిష్ సామ్రాజ్యవాదుల వలస పాలన కింద భారతదేశం ఎంత పేద దేశంగా దిగజారిందో వివరిస్తూ విలియం డిగ్బి అన్న ఉదారవాద రచయిత చాలా ఎక్కువగా రాశాడు. కాని అటువంటి సందర్భాలు బహు కొద్ది మాత్రమే. అసలు ఉదారవాదపు సిద్ధాంత పునాదే సామ్రాజ్యవాదాన్ని సమర్థించడం మీద రూపొందింది. ఒక్క కీన్షియన్ విధానం అమలు జరిగిన బహు కొద్దికాలం మినహాయిస్తే ఉదారవాదం ఎప్పుడూ పెట్టుబడిదారీ విధానాన్ని స్వయంశక్తితో నిర్మితమైనదిగాను, దానిపైనే ఆధారపడి కొనసాగేది గాను, సమర్థవంతమైనది గాను, దయాపూరితమైనదిగాను పరిగణిస్తూ వచ్చింది. మరి అటువంటప్పుడు సామ్రాజ్యవాదం ఏ విధంగా వచ్చింది అన్న ప్రశ్నకు అదొక యాదృచ్ఛికంగా జరిగిన పరిణామంగా ఉదారవాదం వివరిస్తుంది. లేదా, బాగా వెనకబడిన దేశాల ప్రజలను సంస్కరించడానికి, ఉద్ధరించడానికి సామ్రాజ్యవాదం అక్కడ ప్రవేశించింది అని చెప్తుంది. అనుకోని ఘటనల వలన మూడవ ప్రపంచ దేశాలలోకి ప్రవేశించినా, అక్కడి పరిస్థితులను చూసి ఆ ప్రజలను సంస్కరించడానికి సామ్రాజ్యవాదం ప్రయత్నించింది అని అంటుంది.మరి సామ్రాజ్యవాదులు మూడవ ప్రపంచ దేశాల సంపదను కొల్లగొట్టడం, లేదా, అక్కడ ఉండే స్థానిక జాతులను నిర్మూలించడం వంటి చర్యలను ఆ యా వ్యక్తులు అతిగా వ్యవహరించి సాగించిన దురాగతాలుగా చెప్తుంది ఉదారవాదం. బెంగాల్‌లో వారెన్ హేస్టింగ్స్ సాగించిన దురాగతాలపై విచారణ సందర్భంలో అతడికి వ్యతిరేకంగా వాదించిన ఎడ్మండ్ బర్క్ ఆ విధంగానే భావించాడు. ఈ దురాగతాలకు కారణం ఆ వ్యక్తులు తమ రోజువారీ పనిలో కొట్టుకుపోయి ప్రజల్ని సంస్కారవంతులుగా తీర్చిదిద్దాలనే అసలు లక్ష్యాన్ని మరిచిపోవడమేనంటుంది ఉదారవాదం. పెట్టుబడిదారీ విధానం దయాపూరితం అయినప్పుడు దాని కొనసాగింపుగా వచ్చిన సామ్రాజ్యవాదం మాత్రం దయా పూరితం కాకుండా ఎలా ఉంటుంది? ఇదే ఉదారవాదుల వైఖరి. ఈస్ట్ ఇండియా కంపెనీ మన దేశంలో సాగించిన దుర్మార్గాలను తీవ్రంగా విమర్శించిన ఆడమ్ స్మిత్ ది కూడా ఇదే వైఖరి. ప్లాసీ యుద్ధం అనంతరం ఈస్ట్ ఇండియా కంపెనీ పాలనలో బెంగాల్‌లో ఏం జరిగిందో దానిని విమర్శిస్తూ అమెరికాలో బ్రిటిష్ ప్రభుత్వమే నేరుగా పాలించిన చోట ఆ పాలన ఇండియాలో జరిగినదానికి భిన్నంగా ఎంత గొప్పగా ఉందో ఆయన వివరించాడు. అమెరికాలో స్థానిక రెడ్ ఇండియన్ జాతులు మొత్తంగా బ్రిటిష్ సైన్యం చేతుల్లో అంతం అయారన్న వాస్తవాన్ని ఆడమ్ స్మిత్ పూర్తిగా విస్మరించాడు. దానికి బదులు యూరప్ నుండి అమెరికాకు వలసలు పోయిన ప్రజానీకానికి అక్కడ ఎటువంటి అవకాశాలు లభించాయో దానిని మాత్రమే అతడు చూశాడు. అందుకు భిన్నంగా ఇండియాలో స్థానిక ప్రజానీకం దోపిడీకి గురైన వైనాన్ని ఆయన చూశాడు. ఈ తేడాకు కారణం అమెరికాలో నేరుగా బ్రిటిష్ చక్రవర్తి పాలన ఉండడం, ఇండియాలో ఈస్ట్ ఇండియా కంపెనీ పాలన ఉండడమేనని భావించాడు. ఇండియాలో కూడా బ్రిటిష్ చక్రవర్తి పాలన ఉంటే ఇక్కడ ప్రజానీకం కూడా బాగుపడగలరని వాదించాడు. కాని 1857 అనంతరం బ్రిటిష్ రాణి ప్రత్యక్ష పాలనలోకే ఇండియా వచ్చింది. ఆ తర్వాత దోపిడీ మరింత పెరిగింది. సామ్రాజ్యవాదం వలసలను తన పెత్తనం కిందకు తెచ్చుకోవడం వెనుక లక్ష్యం ఆ వలసదేశాల ప్రజలను సంస్కారవంతులుగా తీర్చిదిద్దడమే అని చాలా స్పష్టంగా జేమ్స్ మిల్ తన "బ్రిటిష్ ఇండియా చరిత్ర" గ్రంథంలో రాశాడు. అంటే ఉదారవాదం సామ్రాజ్యవాదాన్ని ఒక దోపిడీ దారుగా ఎప్పుడూ పరిగణించలేదు అని అర్థం ఔతోంది. యూరప్ ఖండా నికి వెలుపల ఉన్న ప్రజానీకాన్ని 'ఆధునీకరించడం', 'సంస్కరించడం' సామ్రాజ్యవాదుల లక్ష్యం అని ఉదారవాదం భావించింది. కోట్లాదిమంది ప్రజానీకం మన దేశంలో కరువులబారిన పడి మరణించారు. 1943 బెంగాల్ కరువు ఇందుకొక మచ్చుతునక. ఆ చావులకు వేరే ఇతర కారణాలేవీ లేవు. దానికి కారణం వలస పాలకులు అనుసరించిన విధానమే. కాని ఇది ఉదారవాదులకి కనపడలేదు.రెండవ ప్రపంచ యుద్ధంలో తూర్పు వైపు యుద్ధరంగంలోకి భారతదేశాన్ని కూడా దింపింది బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం. ఈ విషయంలో భారతదేశంలోని ఎవరినీ సంప్రదించనేలేదు. ఆ యుద్ధ ఖర్చుల కోసం ఇక్కడ భారీ లోటు బడ్జెట్‌ను అమలు చేసింది. ఆ సందర్భంలో మార్కెట్‌లో పెరిగే డిమాండ్‌కు తగ్గట్టు సరుకుల సరఫరాను పెంచాలనే విషయాన్ని పూర్తిగా విస్మరించింది. కనీసం ప్రజలందరికీ రేషనింగ్ ద్వారా ఆహార ధాన్యాలను అందించే పని కూడా చేయలేదు. దాని ఫలితంగా చాలా తీవ్ర స్థాయిలో ద్రవ్యోల్బణం పెరిగింది. తిండిగింజలతో సహా అన్ని నిత్యావసరాల ధరలూ తారా స్థాయికి చేరాయి. అదే సమయంలో కార్మికవర్గం ఆదాయాలు పెరుగుదల లేకుండా స్థిరంగా ఉండిపోయాయి. అందువలన వినిమయం బాగా పడిపోయింది. 30 లక్షల మంది ఆ సమయంలో తిండి లేక చనిపోయారు. యుద్ధంలో చనిపోయినవారిలాగే వీళ్ళ చావులకు కూడా యుద్ధమే కారణం. మొత్తం రెండో ప్రపంచ యుద్ధంలో బ్రిటన్ వైపు నుండి సంభవించిన యుద్ధ మరణాల కన్నా ఇక్కడ బ్రిటన్ కారణంగా యుద్ధంలోకి లాగబడ్డ భారతదేశంలో సంభవించిన మరణాలు ఆరు రెట్లు! కాని ఆ మరణాలకి యుద్ధమే కారణం అని ఎక్కడా చెప్పరు. ఇక్కడ ఏర్పడిన కరువు గురించి బ్రిటన్‌లో ఎవరూ పట్టించుకోనేలేదు. బహుశా కావాలనే దానిని కప్పిపుచ్చేందుకు ప్రయత్నించి వుండొచ్చు కూడా.ఈ మార్పుతో పాటే ఉదారవాదం, సోషల్ డెమోక్రసీ కూడా మారాయి. బ్రిటన్‌లో సోషల్ డెమోక్రసీ బదులు టోనీ బ్లెయిర్ విధానాన్ని లేబర్ పార్టీ స్వీకరించింది. ఇరాక్ మీద యుద్ధానికి అందరికన్నా ఎక్కువ బాధ్యత అతగాడిదే. అందుకే మితవాది మార్గరెట్ థాచర్ తన రక్తసంబంధీకుడంటూ బ్లెయిర్‌ను ప్రశంసించారు. అప్పుడే ఉదారవాదం మళ్ళీ సామ్రాజ్యవాదానికి తోడుగా వ్యవహరించడం పున: ప్రారంభించింది. మళ్ళీ పెట్టుబడిదారీ విధానపు స్వయం ప్రకాశ లక్షణం గురించి, దాని దయాగుణం గురించి పొగడ్తలు మొదలుబెట్టింది. అంటే రెండో ప్రపంచ యుద్ధానంతరం కొద్ది కాలం మాత్రమే ఉదారవాదం కాస్త భిన్నంగా ఉన్నట్టు మనకి కనిపించింది. కాని అ వెనువెంటనే అంతర్జాతీయ ద్రవ్య పెట్టుబడి రూపంలో సామ్రాజ్యవాదం కొత్త వేషాన్ని దాల్చి కొల్లగొట్టడం మొదలెట్టగానే ఆ సామ్రాజ్యవాదాన్ని సమర్థించే పనిలో పడింది. కేవలం ఆర్థిక దోపిడీ వరకే ఈ సమర్థన పరిమితం కాలేదు. నయా ఉదారవాదపు దురాక్రమణ యుద్ధాలను, దాడులను సైతం అది పూర్తిగా బలపరుస్తోంది.

కాబట్టి అతి మూత్ర విసర్జనతో బాధపడే వారు ఈ పండ్లకు చాలా దూరంగా ఉండాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇంకా అలాగే మూత్రాశయంపై ఒత్తిడిని కలిగించే శీతల పానీయాలను అస్సలు తీసుకోకూడదు. అలాగే కెఫిన్ కలిగే ఉండే టీ, కాఫీలను, ఎనర్జీ డ్రింక్ ఇంకా చాక్లెట్ లను కూడా తీసుకోకూడదు.ఇంకా అలాగే చాలా మంది ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి కదా అని ఖర్జూరాలను తీసుకుంటూ ఉంటారు.ఇవి ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కూడా ఎక్కువ సార్లు మూత్రానికి వెళ్లాల్సి వస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. చీజ్ కలిగిన పదార్థాలను ఇంకా పుల్లటి రుచి కలిగి ఉండే క్రీములను తీసుకోవడం వల్ల
ఉదారవాదం, సోషల్ డెమోక్రసీ మళ్ళీ కొత్తగా జట్టు కట్టి మితవాద శక్తుల్ని బలపరడంతో అవి సామాన్య ప్రజానీకానికి దూరం అయిపోయాయి. అందుచేత ఫాసిస్టు శక్తులు మళ్ళీ పై చేయి సాధించడానికి అనువైన వాతావరణం ఏర్పడింది. ఇప్పుడు పశ్చిమ యూరప్ లో ఫాసిస్ట శక్తులు తమ ప్రభుత్వాలు ఉక్రెయిన్ యుద్ధాన్ని బలపరచడం తప్పు అని, రష్యా పై ఆంక్షలను తొలగించాలని ఆందోళనలు చేస్తూ సామాన్య ప్రజల సానుభూతి సంపాదించుకుంటున్నాయి. ఐతే ఆ ఫాసిస్టు శక్తులు గనుక అధికారంలోకి వస్తే అక్కడ మాత్రం సామ్రాజ్యవాదపు దూకుడును బలపరచడానికి వెనుకాడడం లేదు. ఇటలీలో ఇటీవల గెలిచిన ఫాసిస్టు మెలనీ ప్రభుత్వం ఇందుకొక ఉదాహరణ. అందుచేత పశ్చిమ దేశాల ఉదారవాదం స్వభావం ఎప్పుడూ సామ్రాజ్యవాదాన్ని బలపరిచేదిగానే ఉంటూవచ్చింది. అందుకే అది ఇజ్రాయిల్ సాగిస్తున్న మానవ హననాన్ని సమర్థిస్తోంది. అందుకు గతంలో యూదుల మీద జరిగిన ఊచకోతను ఒక సాకుగా ఉపయోగిస్తోంది.

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?

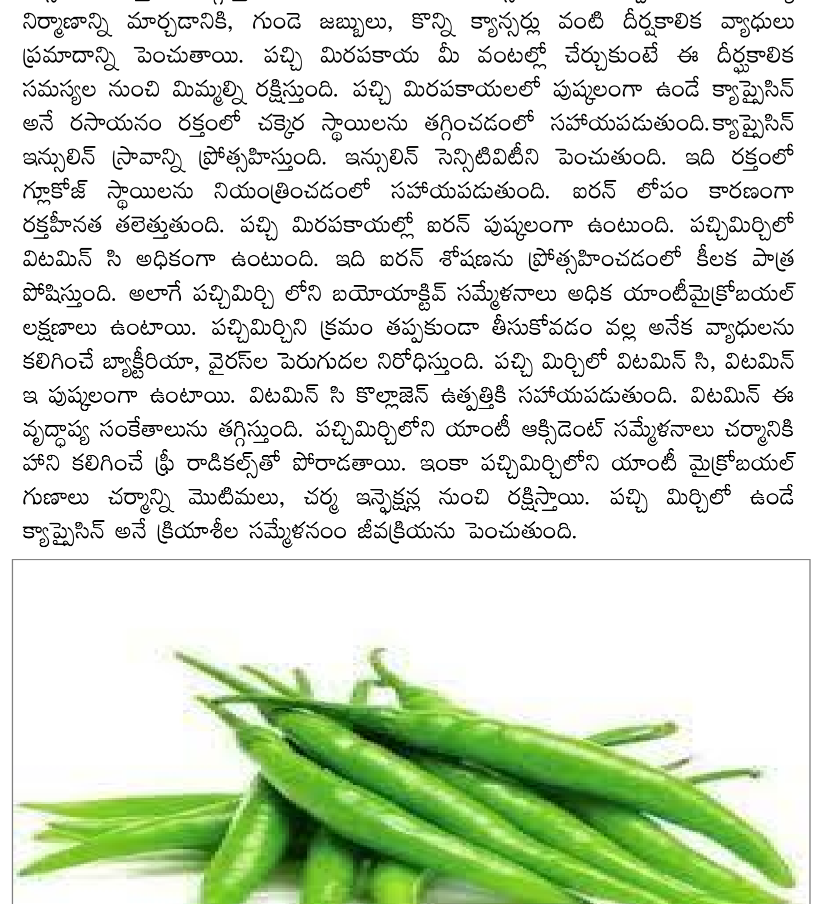
ప్రతి ఒక్కరి ఉదయం భిన్నంగా ప్రారంభమవుతుంది. కొంతమంది నడక తర్వాత నిమ్మరసం తాగుతారు. మరికొందరు బెడ్‌పైనే కాఫీ కోసం తహతహలాడుతుంటారు. అయితే, నిద్ర లేచిన వెంటనే కాఫీ తాగే అలవాటు ఉన్నవారిలో మీరు కూడా ఒకరైతే, అలా చేయకుండా ఉండండి. లేచిన ఒక గంట వరకు మనం కాఫీ ఎందుకు తాగకుండా ఉండాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.నిద్రలేచిన 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 హొటల్స్ రెస్టారెంట్లు ఉపయోగించే చపాతీ, పూరి లలో కూడా ఈ మైదాపిండిని ఉపయోగిస్తున్నారు. మైదాలో ఎలాంటి పోషకాలు ఉండవు. కేలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. గోధమ పిండిలో ఫైబర్, విటమిన్లు, ఐరన్, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్, 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..

మాములుగా 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 సంకేతాలును 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 క్రియశీల 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 %ఇ%, 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.

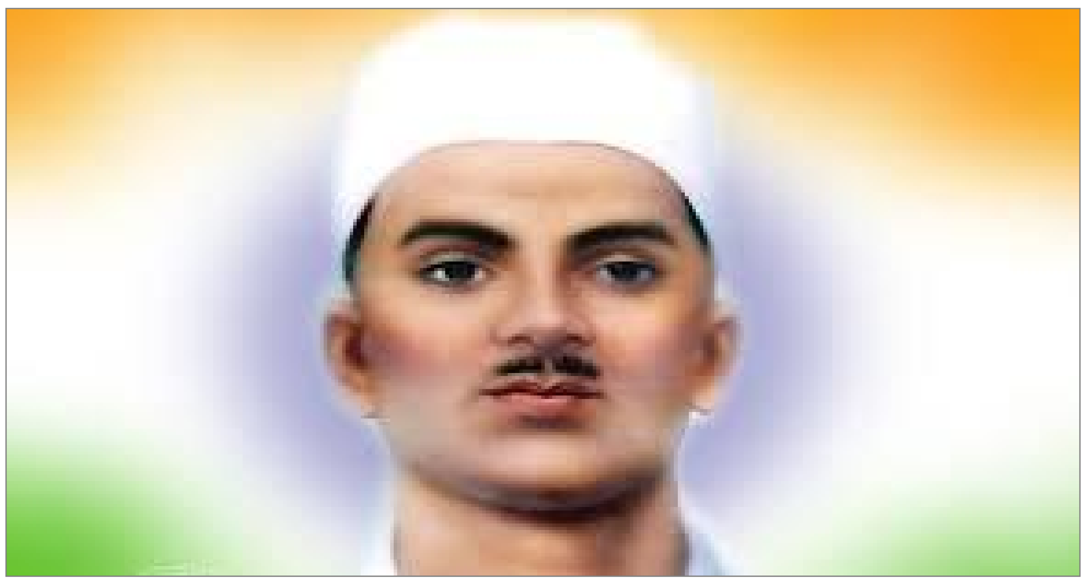
అల్లం తాజాగా ఉండాలంటే..?

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, ఫాస్ఫరస్ 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. ఔౌతీత్యుత్ శీట జుఞవఎబ్అశీఅ రాఅ ాావత్వఅఎ్వ ాట ణమ్ఫ్ష్ట్ర 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.

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 2 213 గంటల సేపు ఇచ్చిన సమాధానంలో . మణిపూర్‌పై రెండు నిమిషాలు మాత్రమే మాట్లాడారు. రాష్ట్రాన్ని, అక్కడి మహిళలను ప్రధాని ''ఎగతాళి'' చేశారు. మణిపూర్ నెలల తరబడి మండుతోంది. ప్రజలు విలువైన ప్రాణాలు కోల్పోయారు. అత్యాచారాలు జరిగాయి. కానీ ప్రధాని మాత్రం నవ్వులు చిందిస్తూ, జోకులు విసిరారు. ఇది ఆయనకు తగదు'' అని రాహుల్ విమర్శించారు. మణిపూర్ ఘర్షణలను ఆర్మీ కేవలం రెండు రోజుల్లో నిలిపివేయగలదన్నారు. కానీ మణిపూర్ రగులుతూనే ఉండాలని ప్రధాని కోరుకున్నారని, మంటలను చల్లార్చే ప్రయత్నం చేయలేదని ధ్వజమెత్తారు. మణిపూర్‌ను సైన్యం అదుపులోకి తీసుకోవాలని తాను కోరినప్పుడు బిజెపి తనను విమర్శించిందని అన్నారు.మొదటిసారిగా, భరత మాత అనే పదాన్ని పార్లమెంట్ నుండి బహిష్కరించారు. ఇది దేశాన్ని అవమానించడమే. నేను చెప్పింది తప్పా? ప్రతి ఒక్కరూ శాంతియుతంగా, సామరస్యపూర్వకంగా, ఆప్యాయతతో జీవించే భారతదేశ ఆలోచన అయిన భరత మాత మణిపూర్‌లో హత్యకు గురైంది, ఇది వాస్తవం'' అని రాహుల్ గాంధీ అన్నారు. తాను గత 19 ఏళ్లుగా రాజకీయాల్లో ఉన్నాను. అన్ని రాష్ట్రాలకు వెళ్లాను. కానీ మణిపూర్‌లో చూసిన వాటిని ఎక్కడా చూడలేదన్నారు. మెయితీ ప్రాంతానికి మేము వెళ్లినప్పుడు, మా భద్రతావలయంలో కుకీ తెగకు చెందినవారు ఎవరూ లేకుండా చూడాలని చెప్పారని, కుకీ ప్రాంతంలోనూ ఇదే పరిస్థితి నెలకొందని కాంగ్రెస్ నాయకుడు చెప్పారు. మణిపూర్‌ను కుకీ, మెయితీగా విభజించారు. మణిపూర్ ఓ రాష్ట్రంగా ఉనికిలో లేదు. ఇదే తాను పార్లమెంట్‌లో చెప్పానని రాహుల్ అన్నారు. మీడియాను వారు (కేంద్రం) అదుపులో పెట్టుకున్నారు. రాజ్యసభ, లోక్‌సభ టివిని కూడా వారే నియంత్రిస్తున్నారని అన్నారు. భరతమాతపై ఎక్కడ దాడి జరిగినా అక్కడ తాను ఉంటానని రాహుల్ చెప్పారు.

టీ ఎక్కువగా తాగుతున్నారా

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

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

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

గంగూలీ, జైషాలకు సుప్రీం కోర్టు అనుమతి

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

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

ఆస్ట్రేలియాకు భారీ ఎదురుదెబ్బ?

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

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

బీరకాయలు తినడం వల్ల లాభాలా..

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

కరివేపాకుతో ఈ జబ్బులు మాయం

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

దేవుడి గదిలో వేసే ముగ్గు

వెనుక ఉన్న ఆంతర్యం ఇదే?

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

బ్రౌన్ రైస్ అద్భుత లాభాలు

ఈ రోజుల్లో మనం ఎక్కువగా తెల్లటి అన్నాన్ని ఆహారంగా తీసుకుంటూ ఉంటాము. కానీ మారిన జీవన విధానం కారణంగా మనలో చాలా మంది కూడా ఎన్నో రకాల అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడుతున్నారు.అందుకే చాలా మంది కూడా తెల్లబియ్యంతో వండిన అన్నానికి బదులుగా బ్రౌన్ రైస్ ను ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారు. పొట్టు తీయని ఈ బ్రౌన్ రైస్ వైట్ రైస్ కంటే చాలా ఆరోగ్యకరమైనది. పైగా దీనిని తీసుకోవడం వల్ల చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. బ్రౌన్ రైస్ ను రోజూ తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల మనం సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చు. చాలా అనారోగ్య సమస్యలను దూరం చేసుకోవచ్చు. బ్రౌన్ రైస్ లో క్యాల్షియం, సెలీనియం, మెగ్నీషియం, మాంగనీస్, ఫోలేట్, బి కాంప్లెక్స్ విటమిన్స్ ఇంకా అలాగే ఫైబర్ వంటి పోషకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.అధిక బరవుతో బాధపడే వారు బ్రౌన్ రైస్ ను తీసుకోవడం వల్ల ఖచ్చితంగా మంచి ఫలితం ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ బ్రౌన్ రైస్ ను తీసుకోవడం వల్ల కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. అలాగే చాలా సమయం వరకు ఆకలి వేయకుండా ఉంటుంది. మన ధ్యాస ఇతర చిరుతిళ్లకు మీదకు కూడా వెళ్లకుండా ఉంటుంది.దీంతో మనం ఈజీగా బరువు తగ్గవచ్చు. ఇంకా అలాగే బ్రౌన్ రైస్ ను తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఈజీగా అదుపులో ఉంటాయి. బ్రౌన్ రైస్ లో ఫైబర్ అనేది ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల ఇది నెమ్మదిగా జీర్ణమవుతుంది. అందుచేత రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నెమ్మదిగా పెరుగుతాయి. ఇంకా అలాగే బ్రౌన్ రైస్ గ్లైసమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి షుగర్ వ్యాధితో బాధపడే వారు దీనిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగకుండా ఎల్లప్పుడూ అదుపులో ఉంటాయి.బ్రౌన్ రైస్ ను తీసుకోవడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ఈజీగా అదుపులో ఉంటాయి. దీనిలో ఉండే ఫైబర్ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను అదుపులో ఉంచడంలో బాగా సహాయపడుతుంది. కొలెస్ట్రాల్, అధిక బరువు ఇంకా షుగర్ వంటి వ్యాధులతో బాధపడే వారు వైట్ రైస్ కంటే బ్రౌన్ రైస్ ను తీసుకోవడమే మంచిది. కానీ జీర్ణసంబంధిత సమస్యలు ఇంకా తక్కువ జీర్ణశక్తి ఉన్నవారు మాత్రం బ్రౌన్ రైస్ ను తక్కువగా తీసుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

బీరకాయలు తినడం వల్ల లాభాలా..?

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

కరివేపాకుతో ఈ జబ్బులు మాయం?

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

ఉత్తరాఖండ్‌లో విషాదం

డెహ్రాడూన్ (ఉత్తరాఖండ్) : కొండచరియలు విరిగిపడటంతో ఐదుగురు యాత్రికులు మృతి చెందిన ఘటన ఉత్తరాఖండ్‌లో జరిగింది. కొద్దిరోజులుగా ఉత్తరాఖండ్‌లో ఎడతెరిపిలేకుండా కురుస్తున్న వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. యాత్రికులు కేథార్‌నాథ్‌కు వెళుతున్న క్రమంలో రుద్రప్రయాగ జిల్లాలో ఛౌకీ ఫటాలోని టార్సిల్ ప్రాంతం వద్ద రోడ్డుపై వెళుతున్న ఓ కారుపై కొండచరియలు విరిగిపడ్డాయి. ఈ ఘటనలో ఐదుగురు యాత్రికులు అక్కడికక్కడే మరణించారు. ఘటనా స్థలానికి పోలీసులు చేరుకున్నారు. యాత్రికుల్లో ఒకరు గుజరాత్‌కు చెందినవారిగా గుర్తించారు. ఈ ఘటనతో గుప్తకాశీ-గౌరీకుండ్ గుండా కేదార్‌నాథ్ దామ్‌కు వెళ్లే జాతీయ రహదారిపై రాకపోకలను ఆపేశారు. ఉత్తరాఖండ్‌లో వానలు కురుస్తుండటంతో అధికారులు ఆగష్టు 11 నుంచి ఆగష్టు 24 వరకు కొన్ని జిల్లాల్లో రెడ్ అలర్ట్ ను ప్రకటించారు. పోలీసులు మాట్లాడుతూ ... వర్షాల వేళ ... గుప్తకాశీ-గౌరీకుండ్ గుండా కేదార్‌నాథ్ దామ్‌కు వెళ్లే ప్రయాణికులు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారని తెలిపారు. అయితే.. కొన్ని జిల్లాలో ఇప్పటికే కొన్ని ప్రాంతాల్లో రెడ్, ఆరెంజ్ అలర్ట్ జారీ చేశామని, ప్రజలంతా జాగ్రత్తలు పాటించాలని కోరారు. వాహనదారులకు పలు సూచనలు చేశారు.

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 213 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.

షా ఆరోపణలకు కౌంటర్

న్యూఢిల్లీ : పార్లమెంటు వర్షకాల సమావేశాల్లో ప్రతిపక్షాలకే కాదు.. మిత్ర పక్షాల సభ్యులకూ తగిన గౌరవం దక్కటం లేదు. ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా ఆరోపణలు, కౌంటర్లు వచ్చినా వారి గొంతు నొక్కే ప్రయత్నం జరుగుతున్నది. ఇందుకు రాజ్యసభలో చోటు చేసుకున్న ఒక ఘటనే నిదర్శననం. బీజేపీ నేతృత్వంలోని నేషనల్ డెమోక్రటిక్ అలయన్స్ (ఎన్డీయే)లో భాగస్వామి అయిన మిజో నేషనల్ ఫ్రంట్ ఎం.పీ కె వన్‌లాల్వేనా రాజ్యసభలో మాట్లాడుతూ.. మణిపూర్‌లోని గిరిజనులను మయన్మారీలు అని పిలవడం తప్పు అని నొక్కిచెప్పడానికి ప్రయత్నించారు. అయితే, వెంటనే ఆయన మైక్ కట్ అయింది. మణిపూర్‌లో జరిగిన హింసాకాండ నేపథ్యంలో మయన్మార్ నుంచి వలసలను ప్రస్తావిస్తూ కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా రెండు రోజుల క్రితం ఒక ప్రసంగం చేశారు. ఈ ప్రసంగంపై మిజోరాం నుంచి ఏకైక రాజ్యసభ ఎం.పీ అయిన వన్‌లాల్వేనా స్పందించటం.. ఆ తర్వాత మైక్ కట్ కావటం గమనార్హం. గురువారం రాజ్యసభలో ప్రతిపక్షాలు మణిపూర్‌లో పరిస్థితిపై రూల్ 167 (ప్రజా ప్రయోజనాల అంశంపై చర్చ) కింద చర్చకు డిమాండ్ చేశాయి. అయితే, రాజ్యసభ చైర్‌పర్సన్ జగదీప్ ధన్‌ఖర్ మాత్రం కార్యకలాపాలను వాయిదా వేశారు. అలాగే, వన్‌లాల్వేనా ప్రసంగాన్ని రికార్డ్ చేయవద్దని ఆదేశించారు. ఇటు మిజో నేషనల్ ఫ్రంట్ ఎంపీకి ప్రతిపక్షాలు మద్దతు తెలిపాయి. మరికొందరు నినాదాలు చేస్తూ సభ వెల్‌లోకి వెళ్లారు.

'అయోధ్య'లో అవకతవకలు

గుర్తించిన కాగ్ నివేదిక

న్యూఢిల్లీ : స్వదేశ్ దర్శన్ పథకం కింద కేంద్రం అయోధ్య అభివృద్ధి ప్రణాళిక అమలులో అవకతవకలు జరిగినట్టు కంప్ట్రోలర్ అండ్ ఆడిటర్ జనరల్ ఆఫ్ ఇండియా (కాగ్) నివేదించింది. అక్రమాలలో కాంట్రాక్టర్లకు ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని ఒక ఆంగ్ల దినపత్రిక వివరించింది. కాగ్ జనవరి 2015 నుంచి మార్చి 2022 మధ్య స్వదేశ్ దర్శన్ స్కీమ్‌ను ఆడిట్ చేసింది. ఆడిట్ నివేదిక బుధవారం పార్లమెంటులో సమర్పించబడింది. అలాగే, ఆరు రాష్ట్రాల్లోని ఆరు ప్రాజెక్టులు లేదా సర్క్యూట్‌లలో కాంట్రాక్టర్లకు రూ. 19.73 కోట్ల అనధికారిక ప్రయోజనాలు చేకూర్చినట్లు నివేదిక పేర్కొనటం ఇప్పుడు చర్చనీయాంశంగా మారింది. అయోధ్య ప్రాజెక్టుకు సంబంధించిన అనవసర ప్రయోజనాలపై కాగ్ నివేదిక వెల్లడించిన సమాచారం ప్రకారం.. ఉత్తరప్రదేశ్ రాజ్‌కీయ నిర్మాణ్ నిగమ్ అమలు చేసే ఏజెన్సీ ద్వారా నిమగమైన కాంట్రాక్టర్ కాంట్రాక్ట్ ధర రూ. 62.17 కోట్లలో ఐదు శాతం (రూ.3.11 కోట్లు) చొప్పున పనితీరు హామీని సమర్పించాల్సి ఉంటుంది. అయితే, కాంట్రాక్టర్ దాని రెన్యువల్ సమయంలో (సెప్టెంబర్ 2021) తక్కువ మొత్తంలో (అంటే రూ. 1.86 కోట్లు మాత్రమే) పనితీరు హామీని సమర్పించారు. ఇందుకు రికార్డులో ఎలాంటి కారణమూ చూపకపోవటం గమనార్హం. "అయోధ్యలోని గుప్తర్ ఘాట్ వద్ద పని 14 లాట్‌లుగా సమాన సైజులుగా విభజించబడింది. వివిధ ప్రైవేట్ కాంట్రాక్టర్లకు పనులు అప్పగించబడ్డాయి. అయినప్పటికీ, కాంట్రాక్టర్లు అందించే ఆర్థిక బిడ్‌లు లేదా రేట్లను తులనాత్మక విశ్లేషణ చేయడంలో ఎగ్జిక్యూటింగ్ ఏజెన్సీ (ఇరిగేషన్ డిపార్ట్‌మెంట్) తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోలేదు. అదే కాంట్రాక్టర్‌లకు ఒకే రకమైన పనులు, మంజూరైన ఖర్చులను అందజేసింది. రూ. 19.13 లక్షలను ఆదా చేయటంలో విఫలమైంది" అని పేర్కొన్నది. "ముగ్గురు కాంట్రాక్టర్లకు పనులు అప్పగించిన తర్వాత వారి జీఎస్టీ రిజిస్ట్రేషన్లను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సుమోటోగా రద్దు చేసింది. అయితే, ఒక కాంట్రాక్టర్‌కు అతని జీఎస్టీ రిజిస్ట్రేషన్‌కు వ్యతిరేకంగా మొత్తం రూ. 19.57 లక్షలు సక్రమంగా చెల్లించబడ్డాయి. మిగిలిన ఇద్దరు కాంట్రాక్టర్ల విషయంలో చెల్లింపు పెండింగ్‌లో ఉన్నది" అని కాగ్ నివేదికను ఉటంకిస్తూ ఒక ఆంగ్ల పత్రిక వివరించింది. అమలు చేయని పనులకు కాంట్రాక్టర్లకు డబ్బులు చెల్లించారని కాగ్ పేర్కొన్నది.

న్యాయ వ్యవస్థ స్వాతంత్ర్యాన్ని దెబ్బతీస్తున్నారు !

న్యూఢిల్లీ : ఎన్నికల కమిషన్‌ను నియంత్రించేందుకు మోడీ ప్రభుత్వం చేపడుతున్న చర్యలను సిపిఎం పొలిట్‌బ్యూరో ఒక ప్రకటనలో తీవ్రంగా ఖండించింది. సుప్రీంకోర్టు తీర్పులను వ్యతిరేకించడం ద్వారా న్యాయ వ్యవస్థకు రాజ్యాంగబద్ధంగా సంక్రమించిన స్వాతంత్ర్యాన్ని మోడీ ప్రభుత్వం దెబ్బ తీస్తున్న తీరును నిరసించింది. ప్రధాని, లోక్‌సభలో ప్రతిపక్ష నేత, భారత ప్రధాన న్యాయమూర్తిలతో కూడిన కమిటీ ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్‌ను, ఇతర ఎన్నికల కమిషనర్లను నియమించాలని సుప్రీం కోర్టు రాజ్యాంగ ధర్మాసనం తన తీర్పులో పేర్కొంది. తాజాగా మోడీ ప్రభుత్వం లోక్‌సభలో ప్రవేశపెట్టిన బిల్లులో భారత ప్రధానన్యాయమూర్తి స్థానంలో ప్రధాని నియమించే కేంద్ర మంత్రిని ఉంటారని ప్రతిపాదించింది. అంటే కార్యనిర్వాహక వర్గ మెజారిటీ అభిప్రాయమే అమలౌతుంది. దీనివల్ల నిష్పాక్షితక, ఎన్నికల కమిషన్ స్వేచ్ఛా, స్వాతంత్ర్యాలు నాశనమవుతాయి. ప్రభుత్వ ఒత్తిళ్లు, ప్రభావాలు లేకుండా స్వేచ్ఛగా, సక్రమంగా ఎన్నికలు నిర్వహించేందుకు నిష్పాక్షికతతో వ్యవహరించే ఎన్నికల కమిషన్ వుండాలని భారత రాజ్యాంగం పేర్కొంటోందని సిపిఎం గుర్తు చేసింది. ఢిల్లీ ప్రభుత్వ అధికారాలపై సుప్రీం కోర్టుకు చెందిన మరో రాజ్యాంగ ధర్మాసనం తీర్పును వ్యతిరేకించిన వెంటనే ప్రభుత్వం ఈ చర్యను తీసుకుంది. ఈ తీర్పును రద్దు చేస్తూ మొదటగా మోడీ ప్రభుత్వం ఆర్డినెన్స్‌ను జారీ చేసింది. ఆ తర్వాత పార్లమెంట్ ఆ చర్యను చట్టబద్ధం చేసింది. ప్రభుత్వ పరిధికి లోబడకుండా స్వతంత్రంగా వుండే విభాగాలను నియంత్రించేందుకు మోడీ ప్రభుత్వం చేపట్టిన చొరవలు పూర్తిగా హేయమైనవని, పార్లమెంట్‌లో ప్రవేశపెట్టిన ఈ బిల్లును తీవ్రంగా వ్యతిరేకిస్తున్నామని సిపిఎం పేర్కొంది.

దేవుడి గదిలో వేసే ముగ్గు

వెనుక ఉన్న ఆంతర్యం ఇదే?

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

జాతీయ గీతం జనగణమన

భారతదేశ జాతీయగీతం 'జనగణమన' గీతాన్ని విశ్వకవి రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ రాసిన విషయం అందరికీ తెలిసిందే. అయితే జనగణమనకు ఆ స్వరాన్ని కట్టింది ఒక ఐరిష్ జాతీయురాలని... దానికి వేదికైంది చిత్తూరు జిల్లా మదనపల్లె అనే విషయం చాలా మందికి తెలియదు. నోబెల్ బహుమతి గ్రహీత, రవీంద్రనాథ్ టాగోర్ రాసిన బెంగాలీ గీతం లోని మొదటి భాగం ఇది. సంస్కృత పద భూయిష్టమైన బెంగాలీ భాషలో ఉంది. జనగణమన గీతాన్ని విశ్వకవి రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ నిజానికి 1911లోనే రాశారు. అదే ఏడాది డిసెంబర్ 27న కోల్‌కతాలో జరిగిన భారత జాతీయ కాంగ్రెస్ సమావేశాలలో కూడా దానిని ఆలపించారు. 1912 జనవరి లో ఈ గీతాన్ని "తత్వ భోదిని" అనే పత్రిక "భారత విధాత" అనే పేరుతో ప్రచురించింది. తర్వాత కూడా జాతీయోద్యమం నేపథ్యంలో ఆ గీతాన్ని అనేక సార్లు, అనేక వేదికల మీద ఆలపించారు. అయితే ఇప్పుడు మనం వినే ట్యూన్‌లో కాకుండా, నిర్ధిష్టమైన స్వర కల్పన లేకుండా, ఎవరికి నచ్చిన రాగంలో వాళ్లు పాడుకునే వారు. భారత స్వాతంత్రోద్యమాన్ని బలపరిచిన డాక్టర్ అనీబిసెంట్ మదనపల్లెలో థియోసాఫికల్ కాలేజీని స్థాపించారు. ఐరిష్ జాతీయుడైన ప్రముఖ విద్యావేత్త జేమ్స్ హెన్రీ కజిన్స్ దాని ప్రిన్సిపాల్‌గా ఉండేవారు. లండన్ మ్యూజిక్ కాలేజిలో చదువుకున్న ఆయన భార్య మార్గరెట్ కజిన్స్ అక్కడ సంగీతాన్ని నేర్పించేవారు.

1919లో దక్షిణ భారతదేశ పర్యటనలో ఉన్న రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ ఒకరోజు బెంగళూరు చేరుకున్నారు. మదనపల్లె వాతావరణం, జేమ్స్ కజిన్స్ కవిత్వం అంటే చాలా ఇష్టమైన ఠాగూర్, కజిన్స్ అక్కడే ఉన్న విషయం తెలుసుకుని, ఆయన విశ్రాంతి కోసం మదనపల్లెలోని థియోసాఫికల్ కాలేజీ చేరుకున్నారు. ఠాగూర్‌కు ప్రశాంత వాతావరణం కలిగిన థియోసాఫికల్ కాలేజీలో ప్రతి బుధవారం భోజనాల తర్వాత విద్యార్థులంతా కలిసి పాటలు పాడేవాళ్లు. ఆ సమయంలో అక్కడే ఉన్న ఠాగూర్, ఒక కార్యక్రమంలో పాల్గొని, ఆ సందర్భంగా ఆయన స్వయంగా తన గొంతుకతో జనగణమన ఆలపించారు. ఠాగూర్ కంఠస్వరం నుంచి వెలువడిన ఆ పాటకు విద్యార్థులంతా గొంతు కలిపారు. మార్గరేట్ కజిన్స్ కూడా ఆ సమయంలో అక్కడే ఉండి, పాటలోని దేశభక్తిని, జాతీయ భావాన్ని గమనించారు. కానీ అప్పటికి జనగణమనను ఎవరికి వారే తోచిన రీతిలో పాడుకునే వారు. ఎవరూ రాగయుక్తంగా పాడ లేదు. కనుక దానిని తానే స్వరబద్ధం చేయాలని నిర్ణయించు కున్నారు. తెల్లవారి ఆమె ఠాగూర్‌ను కలిసి జనగణమనను స్వరబద్ధం చేయాలన్న తన కోరికను వెలిబుచ్చారు. దీనికి అంగీకరించిన ఠాగూర్, ఆమెకు ఆ పాట అర్థాన్ని వివరించారు. దానికి స్వరం ఎలా ఉంటే బాగుంటుందో సూచించారు. తర్వాత మార్గరేట్ కజిన్స్ తన విద్యార్థినుల సహాయంతో ప్రతి పదానికి అర్థం తెలుసుకుంటూ దానికి. బాణీ సమకూర్చారు.

తర్వాత ఠాగూర్‌కు తాను కట్టిన స్వరాన్ని వినిపించారు. కొన్ని చిన్న చిన్న సంగీత పరికరాలతో విద్యార్థులు రాగయుక్తంగా పాడిన జనగణమన గీతాన్ని విన్న ఠాగూర్ ఆమెను ఎంతగానో అభినందించారు.

బెంగాల్‌లో పుట్టిన జనగణమన గీతం మదనపల్లెలో స్వరాన్ని సమకూర్చు కున్నది. రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ మదనపల్లెలో ఉన్న సమయంలోనే ఒక ఉదయాన థియోసాఫికల్ కాలేజీ ప్రాంగణం లోని చెట్టుకింద కూర్చుని జనగణమనను ఆంగ్లం లోనికి అనువదించారు కూడా. తర్వాత దానిని తన అందమైన చేతిరాతతో రాయడమే కాకుండా, కింది భాగంలో దాని పేరు 'మార్నింగ్ సాంగ్ ఆఫ్ ఇండియా' అని రాశారు. దాని కింద ఫిబ్రవరి 28, 1919 అని రాసి, సంతకం చేసి, మార్గరేట్ కజిన్స్‌కు బహుమానంగా ఇచ్చారు. మదనపల్లె కాలేజీ వదలివెళ్లే ముందు ఠాగూర్ దానిని 'దక్షిణ భారతదేశపు శాంతినికేతన్' అని కీర్తించారు. ఈ గీతానికి సంగీత బాణీ కూడా ముందుగా ఠాగూర్ సృష్టించారు. దేశభక్తి గేయమైన జనగణమన బాణీ కనుగుణంగా ఈ గీతాలాపన చేసేందుకు 52 సెకండ్లు పడుతుంది. అప్పుడప్పుడు మొదటి, చివరి పాదాలను మాత్రమే పాడే పద్ధతి కూడా ఉంది. దీనికి 20 సెకండ్లు పడుతుంది. 1950 జనవరి 24 న జాతీయగీతంగా రాజ్యాంగ సభ స్వీకరించింది... 'జన గణ మన' ఇక నుంచీ మన కొత్త గణతంత్ర రాజ్యానికి జాతీయ గీతమనీ, దీన్ని అంతా గౌరవించి ఆదరించాలనీ 1950 జనవరి 24న రాజ్యాంగ సభ అధ్యక్షుడు రాజేంద్ర ప్రసాద్ ఓ ప్రకటన చేశారు.

భారతదేశ స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో మహోన్నత పాత్ర పోషించిన 'వందేమాతరం' గీతాన్ని కూడా జన గణ మనతో సమానంగా గౌరవించి ఆదరించాలి" అని ఆ రోజున రాజేంద్ర ప్రసాద్ పేర్కొన్నారు. భారతదేశ రాజ్యాంగం ఆర్టికల్ 51ఏలో ఈ గీతాన్ని గౌరవించా లంటూ ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేసిన ప్రస్తావన కనిపిస్తుంది. "ప్రతి పౌరుడూ రాజ్యాంగానికి కట్టుబడి ఉండాలి. జాతీయ పతాకం, జాతీయ గీతం వంటి రాజ్యాంగ ఆదర్శాలు, లక్ష్యాలు, సంస్థలను గౌరవించాలి" అని ఈ చట్టం పేర్కొంటున్నది. ప్రార్థనగా, కృతజ్ఞతగా పఠించే 52 సెకన్ల ఈ చిన్న గీతానికి ఉన్నంత గుర్తింపు , భారత దేశంలో, ప్రపంచంలో కూడా మరే గీతానికీ లేదు. మన జాతీయ గీతం దేశ సమైక్యతకు సరైన ప్రతీకగా నిలిచింది. జాతీయ గీతం, జాతీయ పతాకం పట్ల గౌరవం, ప్రేమాభిమానాలు ప్రదర్శించడమంటే మాతృభూమిని గౌరవించు కోవడమే అవుతుంది. ఇది ప్రతి ఒక్కరిలో దేశభక్తిని, జాతీయ భావాన్ని నింపడానికి ఉపకరిస్తుంది. జనగణమన పాడినప్పుడు దాని అర్థాన్ని కూడా ఒక్కసారి మననం చేసుకోవాలి. దాని నేపథ్యాన్ని, అర్థాన్ని, ప్రాధాన్యతను గుర్తించి, తర్వాత తరం వారికి చేర్చాల్సిన అవసరం అనివార్యంగా ఉంది.

సేవాభావానికి ప్రతిరూపం నైటింగేల్

అవివాహితలు ఇంటి పనులు, చర్చి పనులే చేయాలనీ ఆంక్షలు విధించ బడిన రోజులవి. స్త్రీలు ఇంటి పట్టునే ఉండాలన్న కట్టుబాట్లను ఆమె ఛేదించింది. ఆ రోజుల్లోనే ఒక విధంగా సంఘం మీద తిరగ బడింది. పేదలకు, అనాథలకు సేవ చేయాలన్న అభిలాషతో, ఇంటా, బయటా ఎన్ని ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నా, లక్ష్య సాధనలో మొక్కవోని ధైర్యాన్ని ప్రదర్శించింది. రోగుల పాలిటి దేవతగా వెలుగొందింది. ఆమే విశ్వ విఖ్యాత ఫ్లోరెన్స్ నైటింగేల్. నైటింగేల్ ఎంతో గొప్పింటి పిల్ల అయినా నర్సుగా సేవలు అందించడానికే నిశ్చయించుకుంది. ఫ్లోరెన్స్ నైటింగేల్ 1820, మే 12న ఇటలీలో జన్మించింది. 1853న లండన్ లోని ఓ స్త్రీల ఆస్పత్రిలో సూపరిండెంట్‌గా చేరిన నైటింగేల్, 1854లో క్రిమియా యుద్ధంలో టర్కీలో గాయపడిన సైనికులకు సేవలు చేయడానికి నర్సుల బృందాన్ని తీసుకొని వెళ్ళింది. "ది లేడీ విత్ ది లాంప్" గా పిలువబడే ఫ్లోరెన్స్ నైటింగేల్, ఒక బ్రిటిష్ నర్సు, సామాజిక సంస్కర్తగా, గణాంక నిపుణురాలిగా, ఆధునిక నర్సింగ్ స్థాపకురాలుగా ప్రసిద్ది గాంచింది. వైద్య రంగంలో కీలకమైన నర్సు వృత్తికి గౌరవాన్ని, హుందాతనాన్ని తీసుకొచ్చిన ఫ్లోరెన్స్ నైటింగేల్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా అంతర్జాతీయ నర్సుల దినోత్సవంగా జరుపు కుంటారు. ప్రజల ఆరోగ్య రక్షణలో నర్సులు అందించిన తోడ్పాటును ఈ దినోత్సవం నాడు గుర్తు చేసుకుంటారు.

ఆ రోజుల్లో ఆస్పత్రులు అధ్వాన్న స్థితిలో ఉండేవి. శుచి, శుభ్రత, ఏమాత్రం ఉండేవికావు. అయినాకూడా ఫ్లోరెన్స్ నైటింగేల్ నర్సింగు పని చేయడానికే నిర్ణయించుకుంది. తన తల్లి సాహితి ప్రపంచంలో ధ్రువతారగా వెలగాలని కోరినా, ఫ్లోరెన్స్ నైటింగేల్, జర్మనీలో కైసర్ సంస్థను గూర్చి విని, అక్కడే పని చేయాలనీ నిర్ణయించుకుంది. ఇద్దరు బిడ్డల్ని దత్తత తీసుకుని పెంచడం మొదలు పెట్టింది. 1852 లో ఐర్లాండ్ వెళ్ళింది. అక్కడి ఆసుపత్రులను చూడగానే వాటిల్లో విప్లవాత్మకమైన మార్పులను తేవాలి అనుకున్నది. 1853 లో సిస్టర్స్ ఆఫ్ చారిటికి వెళ్ళింది. తిరిగి లండన్ వచ్చి, తన నాయనమ్మకు సేవ చేయడానికి రాగా అక్కడ కలరా వ్యాపించింది. వెంటనే ఆసుపత్రులకు వెళ్లి రోగులకు, పగలు, రాత్రి అనక సేవలందించింది. పరిశుభ్రతకు ప్రాధాన్యమిచ్చి రోగులకు మంచి ఆహారం అందించింది. 1854-56 లో క్రిమియాలో ఘోర యుద్ధం జరిగింది. ఫ్లారెన్స్ వచ్చి తోటి నర్సులను కూడగట్టుకొని యుద్ధంలో గాయాలైన సైనికులకు నిరుపమాన సేవలందించింది. ధైర్యం చెప్పింది. సాటి నర్సులు విసుక్కునేవారు. ఏ పని దొరక్క ఈ పనికి వచ్చాం అనేవారు. కానీ ఎంతో ధనిక కుటుంబం లోనుంచి వచ్చిన ఆమె ఏరి కోరి పనిని ఎంతో శ్రద్ధతో, ఇష్టంతో చేసేది. గుండె నిబ్బరంతో, చిమ్మ చీకట్లో కూడా చిరు దీపం వెంట తీసుకుని వెళ్లి సేవలు చేసేది. అందుకే ఆమె లేడీ విత్ ది లాంప్ గా వాసికెక్కింది. మొదట్లో ఆమెను చూసి అధికారులు జ్వలించి పోయేవారు. తరువాత ఆమె నిరుపమాన సేవకు ముగ్ధులయ్యారు. వారికి రోజూ, రోగులకు కావాల్సిన మందులు పరికరాలను పంపమని అభ్యర్ధనలు పంపి, పలుమార్లు స్వంత డబ్బు ఖర్చు పెట్టి అన్ని తెప్పించేది. ఆసుపత్రులలో చోటు సరిపోకపోతే, అధికారులను ఒప్పించి పాత ఇళ్ళను, భవంతులను ఆసుపత్రులుగా మార్చేది. రాత్రులలో రెండు, మూడు గంటలే పడుకుని అహర్నిశలు పని చేసేసరికి ఆమె చిక్కి పోయింది. అయినా రోగులకు ఆమె ఆరాధ్య దైవం. ఆమె నడచిన దారి అతి పవిత్రం. వారు విక్టోరియా రాణి మరణిస్తే ఫ్లారెన్స్ ను రాణి చేస్తామని" అనేవారట. ఆమె ఎక్కడికి వెళ్ళినా సైనికులు అడవి పూలతో పుష్ప గుచ్చాల నిచ్చేవారట. అది చూసి తోటి డాక్టర్లు, నర్సులు అసూయ చెందేవారట. అయినా ఆమె తన సేవలను మానకుండా చేస్తూండగా ఒకనాడు స్పృహ తప్పి పడిపోయింది. సైనికులకు వచ్చిన జ్వరమే ఆమెకు వచ్చింది. కాసిల్ ఆసుపత్రిలో ఆమెను రోగిగా చేర్చుకున్నారు. ఆమెను చూసి మిగతా రోగులు కన్నీరు కార్చారు. అయినా ఆరోగ్యం మెరుగు పడగానే, తిరిగి క్రిమియా, స్కుటారి ఆసుపత్రుల మధ్య తిరుగుతూ రోగులకు సేవలందించింది. గ్రంథాలయాలు, చదువుకునే గదులు అందరికి అందుబాటులో ఉండేటట్లు చూసి అక్షరాస్యతను పెంచింది. ఆమె నోట్స్ఆన్ హాస్పిటల్స్, నోట్స్ ఆన్ నర్సింగ్, అనే గ్రంథాలను వ్రాయడమే కాకుండా, విక్టోరియా రాణికి, ప్రభుత్వ అధికారులకి హాస్పిటల్స్ బాగు కొరకు అభ్యర్థనలను పంపింది. అప్పటి నుంచే నర్సులకు తప్పనిసరిగా శిక్షణను ఇవ్వడం ప్రారంభమైంది. 1860 జూన్ 24 న నైటింగేల్ ట్రైనింగ్ స్కూల్ ఫర్ నర్సేస్ అనే సంస్థను లండన్ లో స్థాపించారు. ఇందుకోసం అందులో రోబోటిక్ చేతులు, డ్రిల్లింగ్ హార్డ్‌వేర్‌ను ఏర్పాటు చేశారు. జాబిల్లిపైకి వ్యోమనౌకను పంపగలమన్న సత్తాను చాటేందుకు ఈ ప్రయోగాన్ని చేపట్టినట్లు రష్యా అంతరిక్ష సంస్థ రోస్‌కాస్మోస్ తాజాగా ప్రకటించింది. వాస్తవానికి లూనా-25లో ఒక చిన్న రోవర్‌ను కూడా పంపాలని రష్యా భావించింది. అయితే వ్యోమనౌక బరువును తగ్గించి, సురక్షితంగా ల్యాండ్ చేసే ఉద్దేశంతో ఆ ఆలోచనను విరమించుకుంది. ఉక్రెయిన్‌పై యుద్ధం నేపథ్యంలో పశ్చిమ దేశాలు విధించిన ఆంక్షల వల్ల రష్యా అంతరిక్ష కార్యక్రమాలపై ప్రభావం పడింది. ఆ దేశాల నుంచి ఆధునిక పరిజ్ఞానాన్ని పొందడం పుతిన్ సర్కారుకు కష్టమవుతోంది. మరోవైపు లూనా-25ని విజయవంతంగా ప్రయోగించిన రష్యాకు భారత అంతరిక్ష పరిశోధన సంస్థ (ఇస్రో) అభినందనలు తెలిపింది. "మన అంతరిక్ష ప్రయాణాల్లో మనకు మరో 'మీటింగ్ పాయింట్' (చందమామ) ఉండటం అద్భుతం" అని పేర్కొంది.

ఆమెను' మదర్ ఆఫ్ మోడరన్ నర్సింగ్' గా గుర్తించారు. భారత దేశానికి కూడా ఆమె ఇతోధిక సేవలనందించింది. 1859 లో విక్టోరియా రాణి ఆరోగ్య సంస్కరణల కొరకు ఒక కమిషన్ ను నియమించింది. చెన్నై నగరపు మేయర్ ఆడ నర్సులకు శిక్షణను ప్రోత్సహించారు. 1859లో 'నోట్స్ ఆన్ నర్సింగ్' అనే పుస్తకాన్ని ప్రచురించిన నైటింగేల్, ప్రపంచంలోనే మొదటి నర్సుల శిక్షణ కాలేజీని కూడా స్థాపించింది. నైటింగేల్ సేవలను గుర్తించిన 'ఇంటర్నేషనల్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ నర్సెస్' సంస్థ 1965 నుండి నైటింగేల్ పుట్టిన రోజైన మే 12న అంతర్జాతీయ నర్సుల దినోత్సవంగా ప్రకటించారు. నర్సులు దినోత్సవం రోజున, నర్సింగ్ విభాగంలో దేశవ్యాప్తంగా విశేష సేవలందించిన నర్సులకు భారత రాష్ట్రపతి నేషనల్ ఫ్లోరెన్స్ నైటింగేల్ అవార్డులను అందిస్తారు. 1910 ఆగస్ట్ 13 లో ఫ్లారెన్స్ మరణించినా, సేవా నిరతిగల ప్రతి నర్సు లోను ఆమె కలకాలం జీవించి ఉంటుంది. 1973లో కేంద్ర ఆరోగ్య మంత్రిత్వ శాఖ ప్రవేశపెట్టిన ఈ అవార్డులో భాగంగా కేంద్ర, రాష్ట్ర, కేంద్రపాలిత ప్రాంత, స్వచ్ఛంద సంస్థల్లో విశిష్ట సేవలందించిన నర్సులకు ఒక పతకం, ప్రశంసాపతరం, జ్ఞాపికతో పాటు 50వేల రూపాయిల నగదు బహుమతిని బహుకరిస్తారు. ప్రార్ధించే పెదవుల కన్నా సాయం చేసే చేతులు మిన్న అంటారు. అనారోగ్యం బారిన పడి ఆస్పత్రుల్లో చేరిన వారికి సేవలు చేసే చేతులు ఏవైనా ఉంటె అవి సేవామయులైన నర్సుల చేతులే. మానవ సేవే మాధవ సేవ అని తలంచి, మానవ సేవ ద్వారానే తమ జీవితాన్ని సార్ధకం చేసుకుంటున్న వారు నర్సులు. అలాంటి నర్సులకే ఆదర్శప్రాయమైన నైటింగేల్ ధన్యురాలు. కరోనా బారిన పడిన బాధితులను కాపాడటానికి ఫ్లారెన్స్ నైటింగేల్ లు ప్రతి రూపాలుగా వారు చేస్తున్న సేవలు అపూర్వం, అసామాన్యం, అనిర్వచనీయం, అభినందనీయం. కరోనా బాధితులకు నిత్యం సేవలు చేస్తున్న వైద్య సిబ్బందిలో, తమ ప్రాణాలను పణంగా పెట్టి, ప్రధాన పాత్రలు పోషిస్తున్న నర్సుల సేవలను ఎలా మరిచిపోగలం, వారి ఋణం ఎలా తీర్చుకోగలం.

రష్యాపై ఆంక్షల పర్యవసానం..

జర్మన్ పరిశ్రమలు నాశనం

జర్మనీ: యూరోపియన్ యూనియన్‌లో అత్యంత పెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థ అయిన జర్మనీ పరిశ్రమలు రష్యాపైన ఆంక్షలు విధించటం వల్ల నాశనమౌతున్నాయని జర్మన్ పార్లమెంట్ సభ్యుడు, యూవె షుల్జ్ హెచ్చరించారు. మితవాద ఏఎఫ్డి పార్టీ సభ్యుడైన షుల్జ్ ఆ పార్టీ వెబ్ సైట్‌లో ఒక ప్రకటన చేస్తూ రష్యాను నష్టపరచాలనే ఆంక్షలు ఘోరంగా విఫలమవటమే కాకుండా అవి జర్మన్ ఆర్థిక వ్యవస్థను నాశనం చేశాయని చెప్పాడు. పర్యవసానంగా 2022లో రష్యన్ ఫెడరేషన్ జర్మనీని వెనక్కు నెట్టి ప్రపంచంలో ఐదవ అతి పెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా ఆవిర్భవించిందన్నారు. తాజా ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థ రిపోర్ట్ ప్రకారం ప్రపంచంలోని ఐదు అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థల్లో రష్యా ఒకటి. పర్చేజ్ పవర్ ప్యారిటీ(పీపీపీ) ని అనుసరించి 2022 చివరలో ఐరోపా ఖండంలో చరిత్రలో ఏ దేశంపైనా విధించని ఆంక్షలను విధించినప్పటికీ రష్యా అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా అవతరించింది. పీపీపీతో కొలిచినప్పుడు ఐదు ట్రిల్లియన్ డాలర్ల జర్మన్ ఆర్థిక వ్యవస్థను రష్యా అధిగమించిందని ప్రపంచ బ్యాంకు, అంతర్జాతీయ ద్రవ్య నిధి(ఐఎమ్ఎఫ్)లు ప్రచురించిన అంచనాలు తెలియజేస్తున్నాయి. 31ట్రిల్లియన్ డాలర్ల ఆర్థిక వ్యవస్థతో చైనా ప్రపంచంలో అత్యంత పెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా ఆవిర్భవించిదని, ఆ తరువాత స్థానాలలో అమెరికా, ఇండియా, జపాన్‌లు ఉన్నాయని, పది అత్యంత పెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థలలో ఇండోనేషియా, బ్రాజిల్, టర్కీలు ఉన్నాయని ప్రపంచ బ్యాంకు ప్రచురణ పేర్కొంది. రష్యాపైన విధించిన ఆంక్షల ప్రభావం జర్మన్ ఆర్థిక వ్యవస్థపైన వినాశకరంగా ఉన్నదని నిరాశాజనకమైన 2023 జర్మన్ ఆర్థిక సూచికలు తెలియజేస్తున్నాయని షుల్జ్ పేర్కొన్నాడు.

ఆసియా ఆర్థిక వ్యవస్థల అవసరాలకు రష్యా చమురు

జూన్ నెలలో భారత దేశం, చైనాలకు రష్యా అన్నిదేశాలకంటే ఎక్కువగా చమురును ఎగుమతి చేసిందని ఆర్గనైజేషన్ ఆఫ్ ద పెట్రోలియం ఎక్స్పోర్టింగ్ కంట్రీస్ (ఒపెక్) గురువారం విడుదల చేసిన చమురు మార్కెట్ నివేదిక పేర్కొంది. ఒపెక్ విడుదల చేసిన సమా చారాన్ని బట్టి తెలుస్తున్నదేమంటే ఒపెక్ రిపోర్టింగ్ కాలంలో చైనా చమురు దిగుమతుల మొత్తంలో 20శాతం రష్యా నుంచి వస్తోంది. గత ఆరు నెలలుగా చైనాకు అత్యధిక స్థాయిలో క్రూడ్‌ను ఎగుమతి చేస్తున్న దేశంగా రష్యా నిలిచింది. చైనాకు చమురును ఎగుమతి చేస్తున్న దేశాల్లో సౌదీ అరేబియా 15శాతంతో రెండవ స్థానంలోను, మలేషియా 11శాతంతో మూడవ స్థానంలోను నిలిచాయి. చైనా దిగుమతి చేసుకుంటున్న రష్యా చమురు జూన్ నెలలో 10.5మిలియన్ టన్నులుగా ఉంది. ఇది అంతకుముందు సంవత్సరం ఇదే నెలతో పోలిస్తే 40శాతం అధికం. మొత్తంమీద మే నెలతో పోల్చినప్పుడు చైనా చమురు దిగుమతులు 5శాతం పెరిగాయి. పరిమాణం పరంగా అవి రోజుకు(బీపీడీ) 12.7 మిలియన్ బ్యారెల్స్ చైనాకు దిగుమతి అవుతున్నాయి. అలాగే జూన్ నెలలో ఇండియా చేసుకున్న చమురు దిగుమతుల్లో 45శాతం రష్యా నుంచి వచ్చింది. గత సంవత్సరంగా ఇండియాకు అత్యధి కంగా క్రూడ్‌ను సరఫరా చేస్తున్న దేశంగా రష్యా నిలిచింది. ఇండియా చమురు దిగుమతుల్లో ఇరాక్ వాటా 17శాతం, సౌదీ అరేబియా వాటా 16 శాతంగా ఉన్నాయి. ఒపెక్ రిపోర్టింగ్ కాలంలో ఇండియా చేసుకుంటున్న మొత్తం దిగుమతులు మే నెలతో పోల్చినప్పుడు 3శాతం క్షీణించి 4.7 మిలి యన్ బిపిడిగా ఉన్నాయి. 2023లో మొదటి ఐదు నెలల కాలంలో ఇండి యా రష్యా నుంచి 37మిలియన్ టన్నుల చమురును దిగుమతి చేసుకున్నది. ఇది 2022 సంవత్సరం అంతా చేసుకున్న దిగుమతులకంటే అధికం.

జాబిల్లి దక్షిణ ధ్రువంపైకి మొదట చేరేదెవరు

టాలిన్ (ఎస్టోనియా): దాదాపు 50 ఏళ్ల విరామం తర్వాత చందమామపైకి ఒక ల్యాండర్‌ను రష్యా ప్రయోగించింది. మాస్కోకు తూర్పున 3,450 మైళ్ల దూరంలోని వోస్టోక్నీ కాస్మోడ్రోమ్ ప్రాంతంలో సోయుజ్-2 ఫ్రిగట్ రాకెట్ ద్వారా ఈ ప్రయోగం జరిగింది. లూనా-25 అనే ఈ ల్యాండర్.. ఈ నెల 23న చందమామ దక్షిణ ధ్రువం వద్ద దిగే అవకాశం ఉంది. భారత్ ప్రయోగించిన చంద్రయాన్-3 కూడా అదే రోజున సాయంత్రం 5.47 గంటలకు, అదే ప్రాంతానికి చేరువలో ల్యాండ్ కాబోతున్న సంగతి తెలిసిందే. చంద్రుడిపై ఇప్పటివరకూ సోవియట్ యూనియన్, అమెరికా, చైనాలు మాత్రమే విజయవంతంగా వ్యోమనౌకలను దించగలిగాయి. జాబిల్లి దక్షిణ ధ్రువం వద్ద ఇప్పటివరకూ ఒక్క ల్యాండర్ కూడా దిగలేదు. దీంతో ఆ ఘనత సాధించే తొలిదేశంగా గుర్తింపు పొందాలని భారత్, రష్యాలు ఇప్పుడు పోటీపడుతున్నాయి. లూనా-25 ల్యాండింగ్ తేదీ, సమయం ఇంకా అధికారికంగా వెల్లడికాలేదు. 1976లో రష్యా (నాడు సోవియట్ యూనియన్) చివరిసారిగా చందమామపైకి వ్యోమనౌకను పంపింది. తాజాగా నింగిలోకి దూసుకెళ్లిన లూనా-25.. ఐదున్నర రోజుల్లో జాబిల్లికి చేరువవుతుంది. ఆ తర్వాత 3-7 రోజుల పాటు చంద్రుడి 100 కిలోమీటర్ల కక్ష్యలో పరిభ్రమించి.. చివర్లో ఉపరితలంపై ల్యాండింగ్‌కు సిద్ధమవుతుంది. ఇది చంద్రుడి శిలలు, ధూళి నమూనాలను సేకరించి, పరిశోధించనుంది.

కొలంబోలో లంగరేసిన చైనా నిఘా నౌక

కొలంబో: నిఘా సామర్థ్యమున్న చైనా యుద్ధనౌక హాయ్ యాంగ్ 24 హావో తాజాగా శ్రీలంకలోని కొలంబో రేవులో లంగరేసింది. ఇది శనివారం ఇక్కడ నుంచి పయనం కానుంది. భారత్ అభ్యంతరం వ్యక్తంచేసిన నేపథ్యంలో దీని మోహరింపునకు శ్రీలంక ప్రభుత్వం ఆలస్యంగా అనుమతినిచ్చింది. ఏడాది కిందట ఇలాంటి సామర్థ్యమున్న యువాన్ వాంగ్-5 అనే నౌక శ్రీలంకలో మోహరించింది. నాడు కూడా భారత్ గట్టిగా అభ్యంతరం వ్యక్తంచేసింది. ఆ నౌకకు బాలిస్టిక్ క్షిపణులు, ఉపగ్రహాల గమనాన్ని ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలించే సామర్థ్యం ఉంది. శ్రీలంక రేవును చేరే క్రమంలో అది భారత రక్షణ కేంద్రాలపై నిఘాకు ప్రయత్నిస్తుందన్న ఆందోళన అప్పట్లో వ్యక్తమైంది. తాజాగా కొలంబోలో యుద్ధనౌక మోహరింపుపై స్పందించిన భారత విదేశాంగ శాఖ అధికార ప్రతినిధి ఆరిందమ్ బాగ్చీ.. "తన భద్రతా ప్రయోజనాలపై ప్రభావం చూపే అవకాశమున్న అన్ని అంశాలను భారత్ నిశితంగా పరిశీలిస్తుంది. అక్కడ చైనా నౌక మోహరించిందన్న వార్తలను చూశా. అది యుద్ధనౌకేనా అన్నది నాకు తెలియదు" అని పేర్కొన్నారు.

రష్యాను వెన్నాడుతున్న డ్రోన్ల భయం

కీవ్: మాస్కోపై ఇటీవల ఉక్రెయిన్ ఎడతెరిపి లేకుండా చేస్తున్న డ్రోన్ దాడులు రష్యా వణికిస్తున్నాయి. తాజాగా మాస్కోలోని రెండు విమానాశ్రయాలను కొద్దిసేపు మూసివేశారు. ఈ విషయాన్ని ఆర్ఐఏ న్యూస్ ఏజెన్సీ పేర్కొంది. వునుకోవా విమానాశ్రయ పరిసరాల్లో అనుమానాస్పద డ్రోన్ల కదలికలను గుర్తించడంతో విమాన రాకపోకలను సస్పెండ్ చేశారు. "ఎయిర్ పోర్టు నియంత్రణకు సంబంధించిన కారణాలతో తాత్కాలికంగా ఆంక్షలు విధించాం. దీంతో వునుకోవా విమానాశ్రయంలో ల్యాండింగ్‌లు, టేకాఫ్‌లు నిలిచిపోయాయి. కొన్ని విమానాలను మాస్కోలోని ఇతర విమానశ్రయాలకు మళ్లించాము" అని పేర్కొంది. దీంతోపాటు ఇక్కడకు 150 కిలోమీటర్ల దూరంలోని కల్గా విమానాశ్రయాన్ని కూడా కొద్ది సేపు మూసివేశారు. అనంతరం కొద్దిసేపటికి రష్యా రక్షణ శాఖ ఓ డ్రోన్‌ను కూల్చివేసినట్లు ప్రకటించింది. "విమానాశ్రయంపై దాడి చేయడానికి కీవ్ చేసిన యత్నాన్ని భగ్నం చేశాం. ఈ క్రమంలో ఎటువంటి ఆస్తి, ప్రాణ నష్టం వాటిల్లలేదు" అని పేర్కొంది. ఆ తర్వాత వునుకోవా, కల్గా విమానాశ్రయాల్లో రాకపోకలను పునరుద్ధరించారు. పశ్చిమ ఉక్రెయిన్‌లో రష్యా డ్రోన్ దాడుల్లో ఎనిమిదేళ్ల బాలుడు చనిపోయాడు. ఉక్రెయిన్ అధ్యక్షుడు జెలెన్‌స్కీ.. సైన్యంలోని అవినీతిపై కఠిన చర్యలు తీసుకున్నారు. శుక్రవారం.. దేశంలోని ప్రాంతీయ సైనిక బోర్డు అధ్యక్షులందరిపైనా వేటువేశారు.

తప్పుడు వాగ్దానంతో పెళ్లి చేసుకుంటే పదేళ్ల జైలు శిక్ష

న్యూఢిల్లీ: ఇప్పటివరకు అమల్లో ఉన్న భారత శిక్షాస్మృతి స్థానంలో భారతీయ న్యాయ సంహిత బిల్లును కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా శుక్రవారం లోక్‌సభలో ప్రవేశపెట్టిన సంగతి తెలిసిందే. ముఖ్యంగా న్యాయ సంహిత బిల్లు ద్వారా మహిళలపై నేరాలకు సంబంధించిన నిబంధనలపై కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టిపెట్టినట్లు తెలుస్తోంది. వివాహం చేసుకోబోయే వ్యక్తి తన గుర్తింపును దాచిపెట్టి యువతిని వివాహం చేసుకుంటే.. అలాంటి నేరాలకు పాల్పడిన వారికి ఇకపై 10 ఏళ్ల వరకు జైలు శిక్ష పడే విధంగా న్యాయ సంహిత బిల్లులో నింబంధనలను పొందుపరిచారు. కేవలం వ్యక్తి గుర్తింపు మాత్రమే కాదు..మారింది. అయోధ్య ప్రాజెక్టుకు సంబంధించిన అనవసర ప్రయోజనాలపై కాగ్ నివేదిక వెల్లడించిన సమాచారం ప్రకారం.. ఉత్తరప్రదేశ్ రాజ్‌కీయ నిర్మాణ్ నిగమ్ అమలు చేసే ఏజెన్సీ ద్వారా నిమగమైన కాంట్రాక్టర్ కాంట్రాక్ట్ ధర రూ. 62.17 కోట్లలో ఐదు శాతం (రూ.3.11 కోట్లు) చొప్పున పనితీరు హామీని సమర్పించాల్సి ఉంటుంది. అయితే, కాంట్రాక్టర్ దాని రెన్యువల్ సమయంలో (సెప్టెంబర్ 2021) తక్కువ మొత్తంలో (అంటే రూ. 1.86 కోట్లు మాత్రమే) పనితీరు హామీని సమర్పించారు.మారింది. అయోధ్య ప్రాజెక్టుకు సంబంధించిన అనవసర ప్రయోజనాలపై కాగ్ నివేదిక వెల్లడించిన సమాచారం ప్రకారం.. ఉత్తరప్రదేశ్ రాజ్‌కీయ నిర్మాణ్ నిగమ్ అమలు చేసే ఏజెన్సీ ద్వారా నిమగమైన కాంట్రాక్టర్ కాంట్రాక్ట్ ధర రూ. 62.17 కోట్లలో ఐదు శాతం (రూ.3.11 కోట్లు) చొప్పున పనితీరు హామీని సమర్పించాల్సి ఉంటుంది. ఉద్యోగం, పదోన్నతి వంటి విషయాల్లో కూడా తప్పుడు వాగ్దానంతో మహిళను వివాహం చేసుకోవడం లేదా సంభోగం వంటి చర్యలకు పాల్పడినా.. పదేళ్ల వరకు శిక్ష పడే విధంగా న్యాయ చట్టాల్లోని నిబంధనల్ని పొందుపరిచారు. ఉద్యోగం, పదోన్నతి, వివాహం వంటి అంశాల్లో తప్పుడు వాగ్దానాలతో స్త్రీతో సంబోగాన్ని అత్యాచారంగా పరిగణించలేదు కానీ పదేళ్ల వరకు శిక్ష ఉంటుందని స్టాండింగ్ కమిటీ పేర్కొంది. కొత్త న్యాయ చట్టాల ప్రకారం గ్యాంగ్‌రేప్ నేరంలో దోషికి 20 ఏళ్ల శిక్ష పడుతుంది. 18 ఏళ్లలోపు బాలికలపై అత్యాచారానికి పాల్పడితే మరణశిక్ష ఉంటుంది. అత్యాచారంలో బాధితురాలు మృతిచెందితే.. కనీసం 20 ఏళ్లకు తగ్గకుండా శిక్ష పడే అవకాశముంది. లేదా జీవితకాలం లేదా మరణశిక్ష పడే అవకాశాలను చట్టంలో సూచించారు. 12 ఏళ్లలోపు బాలికలపై జరిగే అత్యాచార ఘటనల్లోనూ దాదాపు ఇదే తరహా శిక్షలు పడే అవకాశముంది. మూడు కీలక నేర న్యాయ చట్టాలైన ఇండియన్ పీనల్ కోడ్, క్రిమినల్ ప్రొసీజర్ కోడ్, ఎవిడెన్స్ యాక్ట్‌లు వంటి స్థానంలో న్యాయ సంహిత బిల్లు-2023, భారతీయ నాగరిక్ సురక్షా సంహిత బిల్లు-2023, భారతీయ శిక్షా బిల్లు-2023లను కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా లోక్ సభలో ప్రవేశపెట్టారు.

నేను ఏ నేరం చేశానని నన్ను రాజ్యసభ నుంచి సస్పెండ్ చేశారు?

న్యూఢిల్లీ : నలుగురు ఎంపీల సంతకాల ఫోర్జరీ ఆరోపణలపై ఆప్ ఎంపీ రాఘవ్ చద్దాను శుక్రవారం రాజ్యసభ నుంచి సస్పెండ్ చేసిన విషయం తెలిసిందే. తన సస్పెన్షన్‌పై రాఘవ్ స్పందించారు. ఈ మేరకు ఆయన ఓ వీడియో రిలీజ్ చేశారు. ఆ వీడియోలో తన ప్రతిష్టను దిగజార్చేందుకు ఫోర్జరీ పేరుతో బురద జల్లి సభ నుంచి సస్పెండ్ చేశారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఆ వీడియోలో రాఘవచద్దా మాట్లాడుతూ.. 'నమస్కారం, నేను సస్పెండైన ఎంపీ రాఘవ్ చద్దాను. అవును.. నన్ను రాజ్యసభ నుంచి సస్పెండ్ చేశారు. నేను ఏం నేరం చేశాను..? నేను కొంతమంది ఎంపీల సంతకాలను సేకరించానని బిజెపికి చెందిన వ్యక్తులు చెబుతున్నారు. నేను మీకు నిజం చెప్పాలనుకుంటున్నాను. అయితే, కాంట్రాక్టర్ దాని రెన్యువల్ సమయంలో (సెప్టెంబర్ 2021) తక్కువ మొత్తంలో (అంటే రూ. 1.86 కోట్లు మాత్రమే) పనితీరు హామీని సమర్పించారు. అయితే, కాంట్రాక్టర్ దాని రెన్యువల్ సమయంలో తక్కువ మొత్తంలో (అంటే రూ. 1.86 కోట్లు మాత్రమే) పనితీరు హామీని సమర్పించారు. అయితే, కాంట్రాక్టర్ దాని రెన్యువల్ సమయంలో తక్కువ మొత్తంలో (అంటే రూ. 1.86 కోట్లు మాత్రమే) పనితీరు హామీని సమర్పించారు. ఏ పార్లమెంటేరియన్‌కు అయినా కమిటీ పేర్లను ప్రతిపాదించే హక్కు ఉంటుంది. అంటే నేను సెలక్ట్ కమిటీకి పేర్లను ప్రతిపాదించగలను. అలా చేయడానికి ఆ ఎంపీల సమ్మతి, సంతకం అవసరం ఉండదు. వారి పేర్లను ఇస్తే సరిపోతుంది. ఏ ఎంపీకి అయినా అందులో అభ్యంతరం ఉంటే తమ పేరును ఉపసంహరించుకోవచ్చు. నేను ఎలాంటి సంతకాలను సమర్పించలేదు' అని వీడియోలో రాఘవ్ చద్దా వెల్లడించారు. ఈ సందర్భంగా రాఘవ చద్దా బిజెపి నుంచి వచ్చే సవాళ్లకు తాను భయపడనని, పోరాటం కొనసాగిస్తూనే ఉంటానని స్పష్టం చేశారు. నలుగురు ఎంపీల సంతకాల ఫోర్జరీ ఆరోపణపై ఆప్ రాజ్యసభ ఎంపీ రాఘవ్ చద్దాను శుక్రవారం రాజ్యసభ నుంచి సస్పెండ్ చేశారు. నిబంధనల అతిక్రమణ, ధిక్కార వైఖరి, అనుచిత ప్రవర్తన కారణాలతో ఆయనను రాజ్యసభ నుంచి సస్పెండ్ చేస్తున్నట్టు సభ చైర్మెన్ ధన్‌కర్ ప్రకటించారు. దీనిపై సభా హక్కుల కమిటీ దర్యాప్తు జరిపి నివేదిక ఇచ్చేంత వరకు అతనిపై నిషేధం కొనసాగుతుందని ధన్‌కర్ తెలిపారు. ఈ మేరకు ప్రవేశపెట్టిన తీర్మానాన్ని సభ ఆమోదించింది.

నూకలమర్రిలో వివాహిత అనుమానాస్పద మృతి

అత్తమామలే చంపారని బంధువుల ఆరోపణలు.. ఆసుపత్రి ఎదుట ఆందోళన

వేములవాడ ఆర్ సి, మే 9, ఇంద్రప్రభ : వేములవాడ రూరల్ మండలం నూకలమర్రి గ్రామంలో దివ్య (25) అనే వివాహిత అనుమానాస్పద స్థితిలో మృతి చెందిన ఘటన కలకలం రేపింది. ఇంట్లో ఉరివేసుకుని ఆత్మహత్య చేసుకుందని సమాచారం వెలువడగా, అత్తమామలే ఉరివేసి హత్య చేశారని మృతురాలి కుటుంబ సభ్యులు ఆరోపిస్తున్నారు. ఈ ఘటనతో వేములవాడ ఏరియా ఆసుపత్రి ఎదుట ఉద్రిక్త పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. జగిత్యాల జిల్లా మెట్పల్లి మండలం మెట్లచిట్టాపురం గ్రామానికి చెందిన గుగ్లోతు దివ్యకు వేములవాడ రూరల్ మండలం నూకలమర్రి గ్రామానికి చెందిన గుగ్లోతు వినోద్‌తో ఐదు సంవత్సరాల క్రితం వివాహం జరిగింది. వీరికి రెండేళ్ల కుమారుడు ఉన్నాడు. ఉపాధి నిమిత్తం భర్త వినోద్ 16 నెలల క్రితం గల్ఫ్ దేశానికి వెళ్లినట్లు కుటుంబ సభ్యులు తెలిపారు.దివ్య కొద్ది రోజులుగా తల్లిగారింట్లో ఉంటుండగా, శుక్రవారం మధ్యాహ్నం సమయంలో ఆమె తండ్రి నూకలమర్రి గ్రామంలోని ఇంటి వద్ద దింపి వెళ్లినట్లు సమాచారం. అనంతరం కొద్దిసేపటికే ఆమె ఇంట్లో దూలానికి ఉరివేసుకుని కనిపించినట్లు స్థానికులు తెలిపారు.అయితే ఇది ఆత్మహత్య కాదని, అత్తమామలే దివ్యను హత్య చేసి ఉరివేసినట్లు చిత్రీకరిస్తున్నారని మృతురాలి బంధువులు ఆరోపిస్తూ వేములవాడ ఏరియా ఆసుపత్రి ఎదుట ఆందోళన చేపట్టారు. బాధ్యులపై కఠిన చర్యలు తీసుకుని తమకు న్యాయం చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.సమాచారం అందుకున్న వేములవాడ డీఎస్పీ శ్రీనివాస్ ఆసుపత్రికి చేరుకుని బాధిత కుటుంబ సభ్యులతో మాట్లాడి ఘటనపై వివరాలు తెలుసుకున్నారు. పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టినట్లు తెలిపారు.

రగుడు ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రం తనిఖీ

తూకం వేసిన ధాన్యం మిల్లులకు తరలించాలి

టార్పాలిన్ కవర్లు అందుబాటులో ఉంచుకోవాలి

జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్

సిరిసిల్ల, మే -09, ఇంద్రప్రభ ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాల్లో రైతుల నుండి సేకరించి తూకం వేసిన ధాన్యాన్ని ఎప్పటికప్పుడు మిల్లులకు తరలించేలా చూడాలని జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ ఆదేశించారు. శనివారం సిరిసిల్ల మున్సిపల్ పరిధి రగుడులో మెప్మా ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని జిల్లా కలెక్టర్ తనిఖీ చేశారు. కొనుగోలు కేంద్రంలో రైతుల సౌకర్యార్థం కల్పించిన సౌకర్యాలు, దిగుబడి వివరాలు, హమాలీల గురించి ఆరా తీశారు. కొనుగోలు కేంద్రాల్లో రైతుల సౌకర్యార్థం అన్ని ఏర్పాట్లు కల్పించడం జరిగిందని తెలిపారు. రైతులు కొనుగోలు కేంద్రాలకు ధాన్యాన్ని తీసుకువచ్చిన వెంటనే జాప్యం చేయకుండా తూకం వేయాలని, అందుకు సరిపడా హమాలీలు అందుబాటులో ఉండేలా చూసుకోవాలన్నారు. స్థానిక రైతులతో మాట్లాడి ఏమైనా ఇబ్బందులు ఉన్నాయా అని అడిగి తెలుసుకున్నారు. అకాల వర్షాల నేపథ్యంలో ధాన్యం తడవకుండా సరిపడా టార్పాలిన్లు అందుబాటులో పెట్టుకోవాలని సూచించారు. ఇప్పటి వరకు ఎంత ధాన్యం సేకరించారు? ఎంత వరకు ఆన్ లైన్ ట్యాబ్ ఎంట్రీ పూర్తయింది అనే వివరాలను కొనుగోలు కేంద్రం నిర్వాహకులను కలెక్టర్ అడిగి తెలుసుకున్నారు. కొనుగోలు కేంద్రాల నుండి రైస్ మిల్లులకు ధాన్యం తరలించేందుకు వాహనాల కొరత లేకుండా చూడాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ట్రాక్టర్ల ద్వారా ధాన్యం తరలించే అవకాశం ఉందని, జాప్యం చేయకుండా తరలించాలని, మిల్లుల్లో ధాన్యం బస్తాలు త్వరగా అన్ లోడ్ అయ్యేలా పర్యవేక్షణ చేయాలని అధికారులకు సూచించారు. తనిఖీలో జిల్లా పౌర సరఫరాల అధికారి బుచ్చిబాబు, మేనేజర్ నరసింహ, వ్యవసాయ అధికారి అఫ్జల్ బేగం, సహకార శాఖ అధికారి రామకృష్ణ, మెప్మా ఏవో మీర్జా ఫసహత్ అలీ బేగ్, తహసీల్దార్ జయంత్, తదితరులు ఉన్నారు.

వరి ధాన్యం కొనుగోలు ప్రక్రియ

వేగవంతం చేయాలి :

జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ :

మంచిర్యాల మే 8, సత్యం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ (ఇంద్రప్రభ న్యూస్) : వరి ధాన్యం కొనుగోలు ప్రక్రియ వేగవంతం చేయాలని, రైతులకు ఎలాంటి నష్టం జరగకుండా నిబంధనల ప్రకారం నాణ్యమైన ధాన్యాన్ని కొనుగోలు చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ అన్నారు. శుక్రవారం జిల్లాలోని గుడిపేట, సబ్బపల్లి, గొల్లపల్లి, పెద్దంపేట, దొనబండ గ్రామాలలో ఏర్పాటు చేసిన కొనుగోలు కేంద్రాలను హాజీపూర్ మండల తహసిల్దార్ పుష్పలతతో కలిసి సందర్శించి కొనుగోలు ప్రక్రియను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ రైతు సంక్షేమంలో భాగంగా ప్రభుత్వం కొనుగోలు కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేసి రైతుల వద్ద నుండి మద్దతు ధర చెల్లించి నాణ్యమైన ధాన్యాన్ని కొనుగోలు చేస్తుందని, ఈ క్రమంలో హాజీపూర్ మండలంలో 20 కొనుగోలు కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని తెలిపారు. కొనుగోలు కేంద్రాలలో రైతుల వద్ద నుండి నిబంధనల ప్రకారం నాణ్యమైన ధాన్యం కొనుగోలు చేసి రైతులకు నగదు చెల్లింపు త్వరగా పూర్తి చేయాలని, రైతులకు ఎటువంటి ఇబ్బందులు లేకుండా సజావుగా కొనుగోలు పూర్తి చేయాలని తెలిపారు. కొనుగోలు కేంద్రాలలో రైతుల వద్ద నుండి తీసుకున్న ధాన్యాన్ని ప్రభుత్వ ఆదేశాల ప్రకారం గోదాములలో నిబంధనల ప్రకారం నిల్వ చేయాలని తెలిపారు. లారీలు, అందుబాటులో ఉన్న ట్రాక్టర్ల ద్వారా ధాన్యం తరలించేందుకు ప్రభుత్వం అవకాశం కల్పించిందని, జిల్లాలో ఇప్పటి వరకు 12 రైస్ మిల్లులు పని చేస్తున్నాయని, 6 గోదాములు అందుబాటులో ఉన్నాయని తెలిపారు. సుముఖ గోదాం సామర్థ్యం 35 వేల మెట్రిక్ టన్నులు ఉండగా దాదాపు 50 హమాలీల ద్వారా ధాన్యం దిగుమతి, నిల్వ చేసేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. గోదాముల సామర్థ్యం, హమాలీల సంఖ్యను పూర్తిగా వినియోగిస్తూ నిల్వలను సమర్థవంతంగా నిర్వహించాలని సూచించారు. రోజుకు 15 లారీలు రావాల్సి ఉండగా ప్రస్తుతం 12 లారీల ధాన్యం దిగుమతి అవుతుందని, ఇప్పటి వరకు 20వేల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం కొనుగోలు చేయడం జరిగిందని, మాసాంతం వరకు 80 శాతం కొనుగోలు పూర్తి చేసేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. రైతులు నిబంధనల ప్రకారం తప్ప, తాలు, మట్టి గడ్డలు, తేమ లేకుండా నాణ్యమైన ధాన్యాన్ని వ్యవసాయ విస్తరణ అధికారుల వద్ద ధ్రువీకరించుకొని కొనుగోలు కేంద్రాలకు తీసుకురావాలని, కోతలు లేకుండా ధాన్యం కొనుగోలు చేసే విధంగా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. జిల్లాలో మిల్లింగ్ సామర్థ్యాన్ని మరింత పెంచేందుకు అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని, రవాణా వాహనాలను మిల్లులకు తగిన విధంగా కేటాయించి, వరి ధాన్యం రవాణా, అన్‌లోడింగ్ ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలని సూచించారు. కొనుగోలు ప్రక్రియలో ఎటువంటి అంతరాయాలు రాకుండా, హమాలి సమస్యలు తలెత్తకుండా చూసుకోవాలని తెలిపారు. అనంతరం జైపూర్ మండల కేంద్రంలోని సుముఖ ఆగ్రో ఇండస్ట్రీస్ గోదామును సందర్శించి ధాన్యం నిల్వ చేసే ప్రదేశం, అనుకూల పరిస్థితులను పరిశీలించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డీజీపీ ని కలిసిన ఎమ్మెల్యే

గంగాధర, మే 09 (ఇంద్ర ప్రభ) : హైదరాబాద్‌లోని తెలంగాణ డీజీపీ కార్యాలయంలో రాష్ట్ర డైరెక్టర్ జనరల్ ఆఫ్ పోలీస్ సి.వి. ఆనంద్ ను చొప్పదండి ఎమ్మెల్యే, కరీంనగర్ జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షులు డాక్టర్ మేడిపల్లి సత్యం శుక్రవారం మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మేడిపల్లి సత్యం డీజీపీకి పుష్పగుచ్ఛం అందజేసి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అనంతరం రాష్ట్రంలోని శాంతిభద్రతల పరిస్థితులు, ప్రజల భద్రత కోసం పోలీస్ శాఖ చేపడుతున్న చర్యలపై పరస్పరం చర్చించినట్లు తెలిసింది.

చేగుంట లోని శ్రీ కళ్యాణ వెంకటేశ్వర స్వామి

ఆలయంలో రక్షణ ఏర్పాట్లు

చేగుంట మే 9 (ఇంద్రప్రభ) మెదక్ జిల్లా, ?చేగుంట మండల కేంద్రంలోని శ్రీ కళ్యాణ వెంకటేశ్వర స్వామి ఆలయ సంరక్షణకు, భక్తులను ఇబ్బంది పెడుతున్న కోతుల బెడదను నివారించేందుకు స్థానిక శ్రీ వెంకటేశ్వర మెడికల్ హాల్ యాజమాన్యం గొప్ప మనసు చాటుకున్నారు. శ్రీమతి చొల్లేటి సుజాత కృష్ణమూర్తి కుటుంబం ఆలయ భద్రత దృష్ట్యా అవసరమైన రక్షణ ఏర్పాట్లను తమ సొంత ఖర్చులతో ఏర్పాటు చేయించారు. ఆలయ పరిసరాల్లో భక్తులకు ఇబ్బంది కలగకుండా, కోతుల నుండి ఉపశమనం పొందేలా ఈ సౌకర్యాలను కల్పించారు. ఇందుకు సంబంధించిన పూర్తి ఖర్చును శ్రీ వెంకటేశ్వర మెడికల్ హాల్ కుటుంబ సభ్యులే భరించారు. దైవ కార్యాల పట్ల వారు చూపిస్తున్న చొరవను, వారి సేవా గుణాన్ని ఆలయ కమిటీ సభ్యులు, గ్రామస్తులు ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. స్వామి వారి కృప ఆ కుటుంబంపై ఎల్లవేళలా ఉండాలని వారు ఆకాంక్షించారు.

బక్రీద్ సందర్భంగా శాంతి సమావేశం

-- పండుగలు ప్రశాంతంగా జరుపుకోవాలని పోలీసుల సూచనలు

:చెక్‌పోస్టులు ఏర్పాటు చేస్తాం.

: గుర్తించిన ప్రదేశాల్లోనే కుర్బాన్ చేయాలి.

:సోషల్ మీడియాలో అపోహలు వ్యాప్తి చేయొద్దు.

జగిత్యాల డిఎస్పి పురుషోత్తం రెడ్డి

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే9 రాయికల్ పోలీస్ స్టేషన్‌లో బక్రీద్ పండుగను పురస్కరించుకుని శాంతి సమావేశం, అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో జగిత్యాల డీఎస్పీ పురుషోత్తం రెడ్డి మాట్లాడుతూ పండుగలను శాంతియుత వాతావరణంలో జరుపుకోవాలని ప్రజలకు సూచించారు. కుర్బాన్ కార్యక్రమాలు గుర్తించిన ప్రదేశాల్లోనే నిర్వహించాలని, ఎవరూ రెచ్చగొట్టే విధంగా ప్రవర్తించకూడదని స్పష్టం చేశారు.ఏదైనా సమస్యలు తలెత్తితే వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం ఇవ్వాలని, చట్టాన్ని ఎవ్వరూ చేతుల్లోకి తీసుకోవద్దని హెచ్చరించారు. లా అండ్ ఆర్డర్‌కు విఘాతం కలగకుండా అందరూ సహకరించాలని కోరారు. అలాగే పనికిరాని, అపోహలు కలిగించే సమాచారాన్ని సోషల్ మీడియాలో ఫార్వర్డ్ చేయవద్దని సూచించారు. బెల్లాల్, బోర్నపల్లి ప్రాంతాల్లో చెక్‌పోస్టులు ఏర్పాటు చేస్తామని తెలిపారు.సీఐ సుధాకర్ మాట్లాడుతూ మున్సిపల్ అధికారులు బక్రీద్ సందర్భంగా అవసరమైన అన్ని ఏర్పాట్లు చేయాలని, మున్సిపల్ అందించే కవర్లను సక్రమంగా వినియోగించాలని ముస్లింలకు సూచించారు. వ్యర్థాలను సక్రమంగా డంపింగ్ యార్డ్‌కు తరలించేందుకు ట్రాక్టర్లు సిద్ధంగా ఉంచాలని అన్నారు.తహసీల్దార్ నాగార్జున మాట్లాడుతూ సామరస్యంతో సమస్యలను పరిష్కరించుకుని పండుగలను ఆనందంగా జరుపుకోవాలని సూచించారు. మున్సిపల్ చైర్మన్ కటకం రవీందర్ ప్రజలు వ్యక్తిగత కక్షలు మానుకుని ప్రశాంత వాతావరణంలో పండుగలు నిర్వహించాలని పిలుపునిచ్చారు.మున్సిపల్ కమిషనర్ మనోహర్ గౌడ్ పండుగకు అవసరమైన అన్ని ఏర్పాట్లు చేస్తామని తెలిపారు. ఏఈ నవీన్ విద్యుత్ సమస్యలు తలెత్తినా వెంటనే పరిష్కరిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ఎస్ఐ సుధీర్ రావు గతంలో జరిగిన ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా అందరూ కలిసికట్టుగా పండుగలు జరుపుకోవాలని అన్నారు. ఈ సమావేశంలో మున్సిపల్ కౌన్సిలర్లు రాకేష్ నాయక్, కల్లెడ చిన్న ధర్మపురి,పుర్రె శ్రీధర్,పల్లికొండ గంగాధర్ ,హిందూ మరియు ముస్లిం మత పెద్దలు, ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

సీసీ రోడ్డు పనులు ప్రారంభం

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే9 మెట్ పల్లి మున్సిపల్ కార్యాలయం ముందు నూతన సీసీ రోడ్డుకు కొబ్బరికాయ కొట్టి పనులు ప్రారంభించిన తెలంగాణ రాష్ట్ర వెలమ కార్పొరేషన్ చైర్మన్. కోరుట్ల నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ జువ్వాడి నర్సింగ్ రావు గారు.వీరితో పాటు మెట్ పల్లి మున్సిపల్ చైర్మన్. మున్సిపల్ కమిషనర్. మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్. మున్సిపల్ కౌన్సిలర్లు. మున్సిపల్ అధికారులు. కాంగ్రెస్ పార్టీలో వివిధ హోదాలో ఉన్న నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నిఘా నీడలో పోరుమల్ల

సీసీ కెమెరాలు ప్రారంభించిన మెట్పల్లి డిఎస్పి రాములు

ఇంద్రప్రభ న్యూస్ మే 09 జగిత్యాల/మేడిపల్లి. ఈరోజు కమ్యూనిటీ పోలీసింగ్ లో భాగంగా మేడిపల్లి పోలీస్ వారి ఆధ్వర్యంలో మేడిపల్లి మండలం పోరుమల్ల గ్రామంలో సీఐ కోరుట్ల లక్ష్మీనారాయణ గారి సమక్షంలో మెట్పల్లి డిఎస్పీ 16 సీసీ కెమెరాలు ప్రారంభించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా డిఎస్పి రాములు మాట్లాడుతూ సీసీ కెమెరాల విశిష్టతను గుర్తించి పోరుమల్ల గ్రామంలో సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేసుకోవడం అభినందనీయం అని, పోరుమల్ల గ్రామాన్ని ఆదర్శంగా తీసుకొని మండలంలోని అన్ని గ్రామాలలో సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేసుకోవాలని కోరారు. ఈ కెమెరాల ఏర్పాటుకు ముందుకు వచ్చినటువంటి దమ్మన్నపేట గ్రామానికి చెందిన షేర్ నగేష్ ను ఆయన ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. గ్రామంలో శాంతిభద్రతలకు విఘాతం కలిగించకుండా ప్రతి ఒక్కరూ చట్టాలను గౌరవించి, పోలీసు వారికి సహాయ సహకారాలు అందించాలని ఈ సందర్భంగా ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు. గంజాయి లాంటి మత్తు పదార్థాలకు అలవాటు పడిన వారి వివరాలను స్థానిక పోలీసు వారికి అందజేయాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో మేడిపల్లి ఎస్సై యం శ్రీధర్ రెడ్డి, పోరుమల్ల సర్పంచ్ అంజన్న, ఉప సర్పంచ్ ప్రణయ్ రెడ్డి, మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ వినోద్ యాదవ్,సింగిల్ విండో చైర్మన్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి కాంగ్రెస్ పార్టీ మండలం శాఖ అధ్యక్షులు ఏనుగు రమేష్ రెడ్డి మాజీ సర్పంచ్ తిరుపతిరెడ్డి గ్రామస్తులు పాల్గొన్నారు.

సింగిల్ యూజ్ ప్లాస్టిక్ వాడితే కఠిన చర్యలు.

కోరుట్ల మున్సిపల్ కమిషనర్.

(ఇంద్రప్రభ),కోరుట్ల,మే,(09) కోరుట్ల మున్సిపాల్ కమీషనర్ శ్రీనివాసరావు ఆదేశాల మేరకు కోరుట్ల పట్టణంలోని కిరాణా దుకాణాలు,కూరగాయ దుకాణాలు టిఫిన్ సెంటర్లు ఆకస్మిక తనిఖీలు నిర్వహించి వారు వినియోగిస్తున్న సింగిల్ యూజ్ ప్లాస్టిక్ స్వాధీన పరుచుకొని 10200/- రూపాయలు జరిమానాలు విధించడంతో పాటు బట్ట సంచుల వాడకంపై అవగాహన కల్పించారు అలాగే ట్రేడ్ లైసెన్స్ రెన్యువల్ చెయ్యని దుకాణా దారులకు ట్రేడ్ లైసెన్స్ రెన్యువల్ చేసుకోవాలని చెప్పారు.దీనిని ఉదేశించి మున్సిపల్ కమీషనర్ శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ సింగిల్ యూజ్ ప్లాస్టిక్ ను పూర్తిస్థాయిలో నిషేదించాలి లేనియెడల భారీ జరిమానాలు విధించడంతో పాటు దుకాణాలు సీజ్ చేయడం జరుగుతుందని ట్రేడ్ లైసెన్స్ లేని వారు వెంటనే తీసుకోవాలి అని ఆయన తెలిపారు.వ్యాపార కార్యకలాపాలతో వెలువడిన చెత్తను తడి, పొడి,హానికరక చెత్తగా వేరు చేసి షాప్ వద్దకు వచ్చే మున్సిపాల్ వాహనాలకు అందించాలని తెలిపారు లేనిచో ఎస్‌డబ్ల్యుఎం-2019 చట్టం ప్రకారం జరిమానా విధించబడును.ఈ కార్యక్రమంలో సానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్లు రాజేంద్రప్రసాద్,ఇంచార్జ్ సానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్ అశోక్,రికార్డ్ అసిస్టెంట్ జగదీష్,ఎన్విరాన్మెంటల్ ఇంజనీర్ మహేష్,జవాన్లు విష్ణు వర్ధన్,మున్సిపాల్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

అంగన్వాడి కేంద్రంలలో పోషకాహార పంపిణీ..

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే9 రాయికల్ మండలం, వడ్డెర కాలనీ గ్రామం అంగన్వాడీ కేంద్రములో శనివారం రోజున గ్రామ సర్పంచ్ బోదాసు చంద్రశేఖర్ ఆధ్వర్యంలో ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు వేసవి సెలవుల సందర్భంగా గర్భిణీ స్త్రీలకు బాలింతలకు ఆరు నెలల నుంచి మూడు సంవత్సరాల పిల్లలకు మూడు నుండి ఆరు సంవత్సరాల పిల్లలకు బరువులు ఎత్తులు తీసి తల్లులకు అవగాహన కలిగించి వారికి 25 రోజులకు ఇంటికి సరుకులు బియ్యము పప్పు, నూనె, గుడ్లు, పాలు, బాలామృతము, బాలామృతం ప్లస్సు, మురుకులు ఇంటికి ఇవ్వడము జరిగింది.. ఈ కార్యక్రమంలో తల్లులకు ఎండలు బాగా ఉన్నందున పిల్లలు తల్లులు తీసుకొనవలసిన జాగ్రత్తలు ఎక్కువసార్లు పానీయాలు వాటరు కొబ్బరి నీళ్లు తాగించవలెనని తల్లులకు అవగాహన కల్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అంగన్వాడి టీచర్ బియ్యని సుజాత, వార్డు సభ్యులు మాధురి, ఆయమ్మ లక్ష్మి, గర్భవతులు, బాలింతలు తల్లులు, పిల్లలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మార్కెట్ యార్డ్ ను సందర్శన

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే9 రాయికల్ పట్టణంలోని మార్కెట్ యార్డ్ ను సందర్శించి రైతులతో మాట్లాడిన జగిత్యాల జిల్లా మాజీ జడ్పీ చైర్పర్సన్ దావ వసంత ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ...మార్కెట్లో మక్కలు దాదాపు రెండు నెలలు అవుతున్న కూడా ఇప్పటివరకు కొనుగోలు చేయలేదని అధికార బలంతో కొందరి నాయకుల ధాన్యాన్ని ఇళ్లలో పోసిన కూడా కంట చేస్తున్నారని సామాన్య రైతులు మార్కెట్లో పోసిన వాటిని పట్టించుకునే నాధుడే లేరు అని అన్నారు ఈ సమస్యపై జగిత్యాల జిల్లా కలెక్టర్ గారికి ఫోన్ లో మాట్లాడి సమస్య తొందరగా పరిష్కరించి రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా కొనుగోలు చేయాలని లేదంటే రైతులతో కలిసి పెద్ద ఎత్తున ఉద్యమం చేస్తామని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ జడ్పీటీసీ గోపి మాధవి రాజి రెడ్డి మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ తురగ సౌజన్య శ్రీధర్ రెడ్డి బర్కాం మల్లేష్ మహిపాల్ రెడ్డి దీ=ూ నాయకులు రైతులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ధాన్యం అన్ లోడింగ్‌ను రెట్టింపు వేగంతో పూర్తి చేయాలి?

జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష

పెద్దపల్లి, మే-09, ఇంద్రప్రభ :జిల్లాలో ధాన్యం అన్ లోడింగ్‌ను రెట్టింపు వేగంతో పూర్తి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష అధికారులను ఆదేశించారు. శనివారం జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష సమీకృత కలెక్టరేట్ సమీపంలోని అన్నపూర్ణ రైస్ మిల్, పెద్ద కాల్వల వద్ద ఉన్న రాధాకృష్ణ రైస్ మిల్, సుల్తానాబాద్ మండలంలోని కదంబాపూర్ గ్రామ సాయి తేజ రైస్ మిల్, పూసాల గ్రామంలోని కళ్యాణి రైస్ మిల్, కాట్నపల్లి గ్రామంలోని గౌరీనాథ్ రైస్ మిల్, మమతా రైస్ మిల్, సదాలక్ష్మి రైస్ మిల్, లక్ష్మీ గణపతి రైస్ మిల్, అలాగే పూసాల గ్రామంలోని పరమేశ్వర రైస్ మిల్లులను సందర్శించి ధాన్యం అన్‌లోడింగ్, నిల్వలు, ట్యాబ్ ఎంట్రీలు, ట్రక్ షీట్ల జనరేషన్ తదితర అంశాలను పరిశీలించారు.ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష మాట్లాడుతూ రైస్ మిల్లుల వద్ద హమాలీల సంఖ్యను వెంటనే పెంచి అన్‌లోడింగ్ ప్రక్రియను రెట్టింపు వేగంతో పూర్తి చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు.కొనుగోలు కేంద్రాల నుండి నాణ్యమైన ధాన్యాన్ని మాత్రమే రైస్ మిల్లులకు తరలిస్తున్న నేపథ్యంలో మిల్లుల వద్ద ఎటువంటి ధాన్యం కోతలు విధించరాదని స్పష్టం చేశారు. ట్రక్ షీట్లు వెంటనే జనరేట్ చేయాలని, ట్యాబ్ ఎంట్రీలు 100 శాతం పూర్తి చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. రైతులకు సంబంధించిన చెల్లింపులు త్వరితగతిన వారి బ్యాంకు ఖాతాల్లో జమ అయ్యేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. రాబోయే ఏడు రోజులలో వర్షాలు కురిసే అవకాశాలు ఉన్నందున ధాన్యం తడవకుండా అన్ని రైస్ మిల్లులు, కొనుగోలు కేంద్రాల్లో ముందస్తు ఏర్పాట్లు చేయాలని కలెక్టర్ తెలిపారు. గన్నీ బ్యాగులు, టార్పాలిన్ కవర్లు సమృద్ధిగా నిల్వ ఉంచాలని, అవసరమైన రవాణా వాహనాలు అందుబాటులో ఉండేలా చూడాలని సూచించారు.ఈ తనిఖీలలో జిల్లా పౌర సరఫరాల శాఖ అధికారి శ్రీనాథ్, సంబంధిత శాఖల అధికారులు, రైస్ మిల్ నిర్వాహకులు, సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దిగజారుడు రాజకీయాలకు పాల్పడుతున్న బిఆర్ఎస్, బీజేపీ పార్టీలు

- కరీంనగర్ బంద్ పిలుపు దేనికి సంకేతం

- కౌశిక్ రెడ్డికి హుజురాబాద్ లో మొఖం లేక కరీంనగర్ వెళ్ళాడు, తన రాజకీయం కోసం ఎవరినైనా బలి చేస్తాడు

- కెటిఆర్ ఫ్రస్టేషన్ లో ఉన్నాడు, అధికార దాహం కోసం ముఖ్యమంత్రిపై విమర్శలు

- బీజేపీ, బీఆర్ఎస్ పార్టీలపై తీవ్ర స్థాయిలో మండిపడిన హుజురాబాద్ ఇంచార్జ్ వొడితల ప్రణవ్

హుజురాబాద్ మే 09 ఇంద్రప్రభ:బీజేపీ, బిఆర్ఎస్ పార్టీలు లోలోపల ఒప్పందం కుదుర్చుకొని పైకి వ్యక్తిగత విమర్శలు చేస్తున్నట్టు నటించి ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టిస్తున్నారని హుజురాబాద్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నియోజకవర్గ ఇంచార్జి వొడతల ప్రణవ్ విమర్శించారు. శనివారం నాడు హుజురాబాద్ పట్టణంలోని కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయంలో విలేకరుల సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ కరీంనగర్ బంద్ కు బిఆర్ఎస్ నాయకులు పిలునివ్వడం దేనికి సంకేతమని, ప్రజల కష్టాలు తీర్చడానికి ఈ బంద్ ఆ లేక వ్యక్తిగత బలప్రదర్శన చూపెట్టడానికి, చిల్లర రాజకీయం చేయడానికి ఈ బంద్ చేస్తున్నారో బీఆర్ఎస్ పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్, బీఆర్ఎస్ పార్టీ కరీంనగర్ జిల్లా అధ్యక్షుడు తెలపాలని డిమాండ్ చేశారు. రాజకీయాల్లో సహేతుక విమర్శలు ఉండాలి కానీ వ్యక్తిగత విషయాలు, విమర్శలు చేయడం మంచిది కాదని, మొదటినుండి చెప్తున్నట్లు బీఆర్ఎస్, బీజేపీ పార్టీలు రెండూ దొందు దొందే అని పైకి కొట్లాడినట్టు నటించినా లోపలికి ఒక్కటే అని అన్నారు. పీఎంజె షాపు లో బాధితులకు న్యాయం చేస్తామని, అలాగే నిందితులను అతి త్వరలో పట్టుకుంటామని పోలీసులు విచారణగా చేపట్టి, తమ విధి నిర్వహణ వారు చేస్తున్నారని, స్వయంగా ముఖ్యమంత్రే, హోంశాఖ మంత్రిగా ఉండడం ఈ కేసులో నిందితులను త్వరలో పట్టుకుంటామని తెలిపారు. పోలీసుల మనోభావాలు దెబ్బతీసేవిధంగా మాట్లాడడం మంచిది కాదని, దొంగతనాన్ని కూడా రాజకీయం కోసం వాడుకోవడం ఎంత వరకు సబబు అని మండిపడ్డారు. సోషల్ మీడియాలో రీల్స్ మీద ఉన్న ధ్యాస ప్రజల సమస్యల మీద కౌశిక్ రెడ్డికి లేదని, వావిలాల సమీపంలో అగ్ని ప్రమాదంలో నష్టపోయిన రైతులను పరామర్శించే సమయం కూడా లేదా అని మండిపడ్డారు.కరీంనగర్ జిల్లా ప్రశాంతంగా ఉంది. ఎలాంటి ఆందోళన లేదుబాధ్యతాయుత పదవిలో ఉన్న కేంద్ర హోం మంత్రి, సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్, హుజూరాబాద్ ఎమ్మెల్యే కౌశిక్ రెడ్డి ప్రజలకు జవాబుదారీతనంగా ఉండాలి తప్ప, కరీంనగర్ జిల్లాలో ఏదో జరుగుతుంది అన్నట్టు సోషల్ మీడియాలో అవాస్తవాలు ప్రచారం చేయడం సబబుకాదని, అలాంటిది ఏం లేదని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన ఈ రెండున్నరేళ్లలో నేర నియంత్రణకు అనేక చర్యలు తీసుకున్నామని గుర్తు చేశారు. కౌశిక్ రెడ్డికి పోలీసు వాహనాలను ముందు వెనకాల ఉంచుకోవాలనే సోకు ఉందని అందుకే ఇలా హైలెట్ కావాలని లేనివి ఉన్నట్టుగా కల్పిస్తున్నాడని అన్నారు. హుజురాబాద్ లో మొఖం లేక కరీంనగర్ వెళ్ళి అక్కడ చిల్లర రాజకీయ వేషాలు వేస్తున్నాడని అన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో హుజురాబాద్ ఎమ్మెల్యే అంటే ఛి ఛీ అనే స్థాయికి తీసుకొచ్చాడనీ, ఎమ్మెల్యేగా అయి ప్రజలను పీడించడం తప్ప ప్రజలకు చేసింది ఏం లేదని మండిపడ్డారు.కేటీఆర్ కు అధికార దాహం పెరిగిందివరంగల్ లో జరిగిన బీఆర్ఎస్ రైతుల సమావేశంలో కాంగ్రెస్ పై విమర్శలు చూస్తుంటే కేటీఆర్ లో అధికార దాహం స్పష్టంగా కనిపిస్తుందని, ఎంత ఫ్రస్టేషన్ ఉందో అర్థం అవుతుందని, బహుశా కౌశిక్ రెడ్డి గాలి కేటీఆర్ కు కూడా సోకినట్టుందని అందుకే ఇలా పిచ్చి పిచ్చిగా మాట్లాడుతున్నాడని అన్నారు. కేటీఆర్ మాట్లాడిన మాటలను హుజురాబాద్ కాంగ్రెస్ పార్టీ పక్షాన బేషరతుగా ఖండిస్తున్నామని అన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పూర్తిగా రైతు ప్రభుత్వమని అధికారంలోకి వచ్చిన కొన్ని నెలల్లోపే రుణమాఫీ చేశామని పదేళ్లలో వారు చేయలేని రుణమాఫీ ఒకే సంవత్సరంలో 22,000/- వేల కోట్ల చేశామని, బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం అధికారంలో ఉన్నప్పుడు వరి వేస్తే ఉరి అని ఆనాడు అంటే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత సన్నవడ్లు పండిస్తే క్వింటాకి 500 రూపాయలు ఇచ్చి రైతులను ఆదుకున్నామని, సన్నబియ్యం ఇస్తున్నామని, రైతు భరోసా ద్వారా రైతులను ఆదుకున్నామని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో హుజురాబాద్ మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ సుహాసిని, డైరెక్టర్లు, ఉప అధ్యక్షులు, జిల్లా అధికార ప్రతినిదులు, మండల, పట్టణఅధ్యక్షులు, మహిళ అధ్యకురాల్లు, కాంగ్రెస్ ప్రజా ప్రతినిధులు, అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

సాయి రూప ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో అన్న ప్రసాదం

వేములవాడ, మే 9, ఇంద్రప్రభ : : వేములవాడ పట్టణంలోని రాజన్న ఆలయం ఆవరణంలో సాయిరూప చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో శనివారం రోజు న అన్న ప్రసాదంలుపాకెట్స్,మరియు వాటర్ బాటిల్స్ పంపిణీ కార్యక్రమం నిర్వహించారు ఈ సందర్భంగా ట్రస్ట్ నిర్వాహకులు పిల్లీ బాబురావు మాట్లాడుతు వారి పేరు మీద అన్న ప్రసాదంలుపాకెట్స్,మరియు వాటర్ బాటిల్స్ ఈ రోజు యాచాకులకి పంపిణి చేయడం జరిగింది అలాగే ప్రతి దాతలకు పేరు పేరు నా ధన్యవాదములు ఈ రోజు మాకు సహకరించిన దాతలు దూలం రఘు, సుమలత వారి పెళ్లి రోజు సందర్బంగా మరియు కందుకూరి నిత్య సిద్దిపేట పుట్టినరోజు సందర్బంగా మాకు ఈ కార్యక్రమం సహకరించారు ఈ కార్యక్రమం లో ట్రస్టు కోశాధికారి దూలం భూమేష్ గౌడ్, ఎద్దండి రాజు ,శివరాత్రి వెంకటేష్,వాసల హరిప్రసాద్ ,గొశీటీ నవీన్ , తదితరులు పాల్గొన్నారు...

పూజలకు హాజరైన జీవన్ రెడ్డి

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే9రాయికల్ మండలం అల్లిపూర్ గ్రామంలో వెంకటేశ్వర స్వామి కళ్యాణం సందర్భంగా వెంకటేశ్వర స్వామి ఆలయంలో స్వామి వారిని దర్శించుకొని పూజలలో పాల్గొన్నారు. మాజీ మంత్రి భారాసపార్టీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి తాటిపర్తి జీవన్ రెడ్డి

ముందస్తు నిర్ధారణ పరీక్షలతోనే క్షయ నివారణ సాధ్యం.

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే9 జిల్లా ఉప వైద్యాధికారి డాక్టర్ ఎన్ శ్రీనివాస్ రాయికల్: ముందస్తు నిర్ధారణ పరీక్షలతో క్షయ వ్యాధి నివారణ సాధ్యమవుతుంది అని జిల్లా ఉప వైద్యాధికారి డాక్టర్ ఎన్ శ్రీనివాస్ అన్నారు.. రాయికల్ మండలం కుమ్మరిపల్లి గ్రామంలోనీ ఇటుక బట్టి, కోళ్ళ ఫాంలో పనిచేసే కార్మికులకు శనివారం క్షయ వ్యాధి నిర్ధారణ పరీక్షలు నిర్వహించారు.. ఈసందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఆకలి లేకపోవడం, దగ్గు, బరువు తగ్గడం, రాత్రి జ్వరం తదితర లక్షణాలు ఉంటే వెంటనే పరీక్షలు చేయించుకోవాలనీ అన్నారు..క్షయ వ్యాధి గ్రస్తులకు ఉచితంగా పరీక్షలు, మందులు అందజేస్తామన్నారు..ఈ కార్యక్రమంలో హెల్త్ సూపర్వైజర్ ఇల్లెందుల శ్రీనివాస్, హెల్త్ అసిస్టెంట్ కడకుంట్ల భూమయ్య, ల్యాబ్ టెక్నీషియన్ సంతోష్ ,ఆశా కార్యకర్తలు తదితరులున్నారు

శ్రీ వేంకటేశ్వర కళ్యాణం

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే9 రాయికల్ మండలం అల్లిపూర్ గ్రామంలో శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామి వారి కళ్యాణం సందర్భంగా నాయకులతో కలిసి స్వామి వారిని దర్శించుకొని ప్రత్యేక పూజల నిర్వహించిన జిల్లా తొలి జడ్పీ చైర్పర్సన్ దావ వసంత సురేష్ గారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాక్స్ చైర్మన్ రాజలింగం దీ=వా నాయకులు బర్కాం మల్లేష్ రత్నాకర్ రావు అన్నదాన ట్రస్ట్ అధ్యక్షులు మండ రవి, మాజీ సర్పంచ్ గంగారెడ్డి మాజీ ఎంపీటీసీ మోర విజయలక్ష్మి వెంకటేష్, ముదాం శ్రీను, ఎంబరి రాజారెడ్డి, అత్తినేని సాయి రెడ్డి, ఎంబరి కమలాకర్, నాయిని గంగారెడ్డి, పోతు శ్రీను, ఎంబరి సురేష్, నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గున్నారు.

రాష్ట్ర స్థాయి అథ్లెటిక్స్ పోటీలకు అల్లీపూర్ విద్యార్థులు ఎంపిక.

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే9 ఈ నెల 10 వ తేదీన హన్మకొండ లో జరిగే రాష్ట్ర స్థాయి అథ్లెటిక్స్ పోటీలకు అల్లీపూర్ జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల కు చెందిన జి అండర్ 16 విభాగంలో. శ్రీ హర్షవర్ధన్ లాంగ్జంపులో,బి. రిషి కుమార్, మరియు టి.నవదీప్,జావెలిన్ లో, అండర్ 18 విభాగంలో డి .విశ్వేష్ లాంగ్ జంప్ లో ఎంపికైనట్లు పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు పోరండ్ల కిరణ్ కుమార్ మరియు పి డీ క్రిష్ణ ప్రసాద్ తెలిపారు.వీరు ఇటీవల జిల్లా స్థాయి అథ్లెటిక్స్ పోటీలలో ప్రతిభా కనబరిచి రాష్ట్రోటీలకు ఎంపికయినరూ ఎంపికైన విద్యార్థులను సర్పంచ్ ఎంబారీ గౌతమి వెంకటేష్, గ్రామస్తులు, ఉపాధ్యాయులు అభినందించారు.

శోభ యాత్ర

ఇంద్ర ప్రభ పెగడపల్లి మే09 జగిత్యాల జిల్లా పెగడపల్లి మండలంలో రాజారంపల్లి గ్రామంలో ఆంజనేయ దీక్ష స్వాములు శోబయాత్ర నిర్వహించడం జరిగింది భజనలతో స్వామివారి పాటలతో శోభయాత్రను చాలా ఘనంగా జరుపుకోవడం జరిగింది ఇట్టి కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ ఇస్లావత్ రమేష్ నాయక్ ఉపసర్పంచ్ఏగుర్ల మహేందర్ వార్డు సభ్యులు ప్రజలు సంతోషంగా పాల్గొనడం జరిగింది ఎండ తీవ్రత దృశ్య స్వాములకు మజ్జిగ ప్యాకెట్లు వాటర్ బాటిల్స్ అరటి పండ్లు అందించడం జరిగింది

టి టెన్ క్రికెట్ టోర్నమెంట్ ప్రారంభం

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే 9 మెట్ పల్లి పట్టణంలోని అంబేద్కర్ స్టేడియంలో ౧10 క్రికెట్ ప్రీమియర్ లీగ్ ని ప్రారంభం చేసిన తెలంగాణ రాష్ట్ర వెలమ కార్పొరేషన్ చేర్మెన్.కోరుట్ల నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ జువ్వాడి నర్సింగ్ రావు గారు వీరితో పాటు మెట్ పల్లి మున్సిపల్ చైర్మన్.వైస్ చేర్మెన్. కౌన్సిలర్ లు మరియు టోర్నమెంట్ ఆర్గనైజర్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భారాసలో చేరికలు

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే9మెట్‌పల్లి లోని ఎమ్మెల్యే గారి క్యాంపు కార్యాలయంలో జగిత్యాల జిల్లా బీఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కల్వకుంట్ల విద్యాసాగర్ రావు కోరుట్ల ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ కల్వకుంట్ల సంజయ్ ల ఆధ్వర్యంలో బండలింగపూర్ గ్రామానికి చెందిన 30 మంది యువకులు బీఆర్ఎస్ పార్టీలో చేరారు.ఈ సందర్భంగా వారికి పార్టీ కండువాలు కప్పి సాదరంగా ఆహ్వానించారు.రానున్న రోజుల్లో తెలంగాణ రాష్ట్రంలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ అధికారంలోకి వస్తుందని యువత పార్టీలో చేరుతున్నారని నాయకులు పేర్కొన్నారు...కార్యక్రమంలో పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు...

ఇందిరమ్మ ఇల్లు గృహ ప్రవేశ కార్యక్రమం

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే9 రాయికల్ మండలం ఆలియా నాయక్ తండా గ్రామానికి చెందిన లావుడ్యా కైక తార్య నాయక్ దంపతులకు మంజూరైన ఇంద్రమ్మ ఇల్లు గృహ ప్రవేశ కార్యక్రమానికి హాజరై ఇందిరమ్మ ఇల్లును ప్రారంభించి చీర కానుకగా అందజేసి శుభాకాంక్షలు తెలిపిన జగిత్యాల శాసన సభ్యులు డాక్టర్ సంజయ్ కుమార్ ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ జ్యోతి సంతోష్ ఉప సర్పంచ్ గణేష్ ఎంపీఓ సుష్మ ,ఆత్మ చైర్మన్ కాటిపల్లి గంగారెడ్డి, మాజీ ఎంపిపి లావుడ్యా సంధ్యారాణి సురేందర్ నాయక్ ,పిఎస్సిఎస్ చైర్మన్ ఎనుగుమల్లారెడ్డి,మండల పార్టీ అధ్యక్షుడు రవీందర్ రావు,కోల శ్రీనివాస్ ,ఎంఎ ముఖీద్ , సర్పంచ్ లు, మాజీ సర్పంచులు,వార్డు సభ్యులు అధికారులు గ్రామస్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పుస్తెలు మట్టెలు అందజేత

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే9అయోధ్య గ్రామానికి చెందిన రానవేణి సత్యనారాయణ రాజ్యలక్ష్మి ల కుమార్తె స్నేహా కు కరీంనగర్ డెయిరీ ఆధ్వర్యంలో పుస్తెలు మట్టెలు అందించిన డెయిరీ సూపర్ వైజర్ భారతపు రాజేష్, అధ్యక్షుడు సత్యనారాయణ, ఈ కార్యక్రమంలో కార్యదర్శి గంగరాజం, రవీందర్, చంద్రయ్యా, అంజి పాల్గొన్నారు

ప్రతిభా స్కానింగ్ సెంటర్ ప్రారంభం

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే9మెట్ పల్లి పట్టణంలో ప్రతిభా స్కానింగ్ సెంటర్ ని ప్రారంభించిన తెలంగాణ రాష్ట్ర వెలమ కార్పోరేషన్ చైర్మన్. మన కోరుట్ల నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ జువ్వాడి నర్సింగ్ రావు గారు. వీటితోపాటు మున్సిపల్ చైర్మన్ గారు .వైస్ చైర్మన్ గారు.కాంగ్రెస్ పార్టీ మున్సిపల్ కౌన్సిలర్లు. కాంగ్రెస్ పార్టీలో వివిధ హోదాలో ఉన్న నాయకులు పాల్గొన్నారు.

ఐకెపి ఆధ్వర్యంలో వడ్ల కోనుగోలు కేంద్ర ప్రారంభోత్సవం

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే9గౌరవ ఖానాపూర్ శాసనసభ్యులు శ్రీ వెడ్మా బొజ్జు పటేల్ గారి ఆదేశాల మేరకు నేడు సోమార్పేట్,బీర్ నంది గ్రామపంచాయతీలలో ఐకెపి ద్వారా కొనబోయే వడ్ల కాంటాను ప్రారంభించిన మార్కెట్ కమిటీ వైస్ చైర్మన్ అబ్దుల్ మజీద్, వారితోపాటు పిఎసిఎస్ చైర్మన్ సత్యనారాయణ రెడ్డి, ఆత్మ కమిటీ చైర్మన్ తోట సత్యం, సర్పంచ్ నవీన్ యాదవ్ గ్రామ కమిటీ అధ్యక్షులు బిక్కు నాయక్,నరేష్, రైతులు మరియు గ్రామస్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

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