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   బుధవారం 13-05-2026 సంపుటి : 15, సంచిక :319   పేజీలు. 8, వెల రూ. 3

విద్యార్థులకు గుడ్ న్యూస్ తెలిపిన సీఎం రేవంత్

ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చదువుకునే విద్యార్థులందరికీ 9 రకాల వస్తువులతో కూడిన 'విద్యా కిట్లు' అందజేయనున్నట్లు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రకటించారు. దీని కోసం ప్రభుత్వం భారీగా రూ. 1100 కోట్లను కేటాయించింది. ఈ కిట్‌లో పాఠ్యపుస్తకాలు, నోట్‌బుక్స్, స్కూల్ బ్యాగ్, యూనిఫాం, షూస్ వంటి అత్యవసర వస్తువులు ఉండనున్నాయి. నిరుపేద విద్యార్థులకు చదువు భారం కాకూడదనే ఉద్దేశంతో, విద్యా సంవత్సరం ప్రారంభంలోనే వీటన్నింటినీ నేరుగా అందజేయాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. పాఠశాలల్లో విద్యార్థుల ఆరోగ్యంపై ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టి సారించింది. ఇకపై ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో మధ్యాహ్న భోజనంతో పాటు ఉదయం పూట అల్పాహారం (దీతీఖుఎఞుర్) కూడా అందించనున్నట్లు సీఎం వెల్లడించారు. విద్యార్థులు ఆకలితో చదువుకోకూడదనే లక్ష్యంతో ఈ కార్యక్రమాన్ని రూపొందించారు. కేవలం కడుపు నింపడమే కాకుండా, విద్యార్థులకు బలవర్ధకమైన, పోషకాలతో కూడిన ఆహారాన్ని (చీబ్‌తీఓఅశీబం ఱఅవ్) అందించేలా మెనూలో మార్పులు చేస్తున్నట్లు ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఇది విద్యార్థుల శారీరక, మానసిక ఎదుగుదలకు ఎంతగానో తోడ్పడుతుందని ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. ప్రభుత్వ బడికి పూర్వవైభవంహైదరాబాద్‌లో జరిగిన విద్యా వారోత్సవాల ప్రారంభోత్సవంలో ముఖ్యమంత్రి మాట్లాడుతూ, ప్రభుత్వ పాఠశాలలను బలోపేతం చేయడమే తమ ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. మౌలిక సదుపాయాల కల్పనతో పాటు, నాణ్యమైన విద్యను అందించడం ద్వారా కార్పొరేట్ స్కూళ్లకు ధీటుగా ప్రభుత్వ పాఠశాలలను తీర్చిదిద్దుతామని హామీ ఇచ్చారు. విద్యార్థులకు అవసరమైన అన్ని సౌకర్యాలను కల్పిస్తూ, వారి భవిష్యత్తుకు భరోసా కల్పించేలా ఈ నిర్ణయాలు తీసుకున్నామని, రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉన్న లక్షలాది మంది విద్యార్థులకు ఇవి వరంగా మారనున్నాయని ముఖ్యమంత్రి ధీమా వ్యక్తం చేశారు.

రాజురాలో భూ నష్ట పరిహారం కింద రూపాయలు 19,78,116లు అంద జేసిన బోథ్ ఎమ్మెల్యే అనిల్ జాదవ్.

ఆదిలాబాద్ – ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి : ఆదిలాబాద్ జిల్లా బోథ్ నియోజకవర్గం లోని నెరడిగొండ మండలం రాజురా భూ నిర్వాసితులకు నష్ట పరిహారం కింద మంగళవారంరోజు బోథ్ ఎమ్మెల్యే అనిల్జాదవ్9మందికిగాను రూపాయలు 19 లక్షల 78 వేల 116 లను బాధితులకు అందజేశారు.రాజురా గ్రామానికి చెందిన హాంజ బాయి చౌహన్కిరూపాయలు 1,99,972 లు,కనిరామ్కిరూపాయలు1,61,268లు, జాదవ్ ప్రేమ్సింగ్ కి రూపాయలు 1,09,662లు,రాథోడ్ జైత్రంకి రూపాయలు.2,58,029 లు,రాథోడ్ దూద్రాంకి రూపాయలు. 2,97,705 లు, రాథోడ్ కలబాయికి రూపాయలు. 1,83,845 లు,జాదవ్ లక్ష్మీ బాయికి రూపాయలు .2,70,930లు జాదవ్ నారాయణకి రూపాయలు. 2,29,000 లు రాథోడ్ దూద్రాం కి రూపాయలు . 2,67,705 లను అందజేశారు.ఈకార్యక్రమంలోనేరడిగొండ మాజీ ఎంపీపీ సజన్, ప్రతాప్ తదితరులు ఉన్నారు.

కుత్బుల్లాపూర్, సైదారాబాద్ మున్సిపల్ కమిషనర్ లో కొంపల్లి సర్కిల్. పట్టా ల్యాండ్ లో అక్రమ నిర్మాణ షెడ్డు ఎన్నిసార్లు ఎన్నిసార్లు టౌన్ ప్లానింగ్ కి కమిషనర్ కి కంప్లైంట్ చేసిన ఎటువంటి ప్రయోజనం లేకుండా వట్టించుకోకుండా. ఇంతకుముందు కంప్లైంట్ చేస్తే వర్క్ ఆపిచ్చి కొన్ని రోజులు ఆపారు. ఎటువంటి నోటీసులో ఇవ్వకుండా పర్మిషన్ కాపీస్ ఏమైనా ఉన్నాయి అని అడుగుతే చూపియకుండా. కొంపల్లి మున్సిపల్ అండతో అక్రమ నిర్మాణం జోరుగా కొనసాగుతున్న. చేర్లు తీసుకోవాలని కోరుతూ

తాడుబంద్ ఆలయ అభివృద్ధికి దాతలు ముందుకు రావాలి కొండ సురేఖ - దేవాదాయ శాఖ మంత్రి.

ఇంద్రప్రభ, కంటోన్మెంట్, మే 12 : హనుమాన్ జయంతి పురస్కరించుకొని, తాడుబంద్ హనుమాన్ దేవాలయంలో దేవాదాయ శాఖ మంత్రి కొండా సురేఖ ప్రత్యేకంగా పూజా కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. ఆలయ కార్యనిర్వహణ అధికారి నరేందర్, వేద పండితులు పూర్ణకుంభంతో మంత్రి కొండా సురేఖకు స్వాగతం పలికారు. అనంతరం గర్భాలయంలో స్వామివారి సన్నిధిలో మంత్రి కొండా సురేఖ స్వామివారికి వస్త్రాలను సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రత్యేక పూజలు అర్చనలు నిర్వహించి తీర్థ ప్రసాదాలు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా దేవాదాయ శాఖ మంత్రి కొండా సురేఖ మాట్లాడుతూ... రాష్ట్ర ప్రజలందరికీ హనుమాన్ జన్మదిన సందర్భంగా జయంతి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. తాడుబంద్ దేవాలయం అతి పురాతనమైన ప్రాచీనమైన దేవాలయాలలో ఒకటని, ఈ దేవాలయ అభివృద్ధికి తాము కట్టుబడి ఉన్నామని పేర్కొన్నారు. తాడుబంద్ దేవాలయంలో అభివృద్ధి పనుల కోసం దాతలు ముందుకు వస్తే తమ శాఖ తరపున అన్ని విధాలా సహకరిస్తామని స్పష్టం చేశారు. 400 సంవత్సరాల చరిత్ర కలిగిన ఈ ఆలయంలో విశేషమైన పూజలు, వాహన పూజలకు ప్రసిద్ధిగాంచిందాని చెప్పారు. శనిపీడలతో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనే భక్తులు ఈ ఆలయాన్ని సందర్శిస్తే స్వామివారి అనుగ్రహంతో భక్తుల బాధలు తొలగి సుఖసంతోషాలతో ఉంటారని తెలిపారు. కంటోన్మెంట్ బోర్డు మాజీ ఉపాధ్యక్షుడు సదా కేశవరెడ్డి తాడుబంద్ ఆలయానికి కోటి రూపాయలతో అభివృద్ధి పనులు చేయడం అభినందనీయమని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పార్టీలకు అతీతంగా నాయకులు, భక్తులు తదితరులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

హుజురాబాద్ లో త్వరలో ట్రామా కేర్ సెంటర్ ఏర్పాటు

- ప్రణవ్ విజ్ఞప్తికి సానుకూలంగా స్పందించిన రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి దామోదర రాజనర్సింహ

- వైద్య రంగంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం విశేష కృషి

-- కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ వొడితల ప్రణవ్

హుజురాబాద్ మే 11 ఇంద్రప్రభ: హుజూరాబాద్ ప్రధాన ఆసుపత్రిలో త్వరలో ట్రామా కేర్ సెంటర్ ప్రత్యేక విభాగం ఏర్పడబోతుందని హుజురాబాద్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నియోజకవర్గ ఇంచార్జి వొడితల ప్రణవ్ తెలిపారు. ఈ మేరకు ఆయన కార్యాలయం నుండి ఒక ప్రకటన విడుదల చేశారు. ఈ ట్రామా సెంటర్ రహదారి వెంబడి ప్రమాదాలు జరిగినప్పుడు త్వరితగతిన స్పందించి క్షతగాత్రులను తక్షణ చికిత్స అందించడానికి ఉపయోగపడుతుందని, వరంగల్, కరీంనగర్ ప్రధాన పట్టణాలకు మధ్యన హుజురాబాద్ ఉండడం వల్ల ఈ సెంటర్ రావడం చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి దామోదర రాజ నరసింహాతో ఇటీవల పలుమార్లు చర్చించగా వారు సానుకూలంగా స్పందించినట్లు తెలిపారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత హుజురాబాద్ నియోజకవర్గంలో వైద్య రంగంలో అనేక నూతన మార్పులు తీసుకొచ్చి పేదలకు సరైన సమయంలో వైద్య సేవలు అందిస్తున్నామని ప్రణవ్ పేర్కొన్నారు.

ధాన్యం, మొక్కజొన్న కొనుగోళ్ల ప్రక్రియ వేగవంతంగా పూర్తి చేయాలి

అవసరమైతే అన్ని ప్రైవేట్ గోదాములను ప్రభుత్వ ఆధీనంలోకి తీసుకోవాలి

హమాలీల కొరత రాకుండా చూడాలి

సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

మొక్కజొన్న, ధాన్యం కొనుగోళ్లపై జిల్లా కలెక్టర్లతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించిన సీఎం

హాజరైన జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్

రాజన్న సిరిసిల్ల, మే–12, ఇంద్రప్రభ ధాన్యం, మొక్కజొన్న పంట కొనుగోళ్ల ప్రక్రియ వేగవంతంగా పూర్తి చేయాలని సంబంధిత అధికారులను ముఖ్య మంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశించారు. మొక్కజొన్న, ధాన్యం కొనుగోళ్ల పై సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క, మంత్రులు ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి, తుమ్మల నాగేశ్వరరావు, కోమటిరెడ్డి వెంకట్ రెడ్డి, వాకిటి శ్రీహరి, దానసరి అనసూయ సీతక్క, అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్, రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి కె. రామకృష్ణారావు ఇతర ఉన్నతాధికారులతో కలిసి అన్ని జిల్లాల కలెక్టర్లతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా మంగళవారం సమీక్ష నిర్వహించగా, జిల్లా సమీకృత కార్యాలయాల సముదాయం నుంచి జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ హాజరయ్యారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ మొక్కజొన్న, ధాన్యం కొనుగోళ్లలో రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా జిల్లా యంత్రాంగం సమన్వయంతో పని చేయాలని ఆదేశించారు. జిల్లాలో ఉన్న ప్రతి ప్రైవేట్ గోదామును అవసరమైతే ప్రభుత్వ ఆధీనంలోకి తీసుకోవాలని, అవసరమైన అన్ని చట్టాలను వినియోగించి నిల్వ సదుపాయాలను పెంచాలని సూచించారు. కమ్యూనిటీ హాళ్లు, రైతు బజార్లను తాత్కాలిక షెడ్లుగా వినియోగించాలని ఆదేశించారు. జిల్లా ఎస్పీలు, ఉన్నత స్థాయి పోలీసు అధికారులు, రవాణా శాఖ అధికారులు కొనుగోలు ప్రక్రియలో చురుకుగా పాల్గొనాలని, అవసరమైన వాహనాల ఏర్పాట్లు వెంటనే పూర్తి చేయాలని సూచించారు.జిల్లాలో స్థానిక హమాలీలను 100 శాతం వినియోగించు కునేలా కార్యాచరణ రూపొందించాలని, ఎక్కడా కొరత రాకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. హమాలీలు అధిక మొత్తంలో డబ్బు డిమాండ్ చేస్తే వారి లైసెన్సులను రద్దు చేయాలని, అవసరమైన పోలీసు సహకారం తీసుకోవాలని స్పష్టం చేశారు. కొన్ని చోట్ల ధాన్యం రైస్ మిల్లులకు చేరిన తర్వాత రైతులకు కోతలు జరుగుతున్నాయని, ఇది ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ జరగకూడదని సీఎం స్పష్టం చేశారు.పంట రవాణా కోసం ఖాళీగా ఉన్న అన్ని వాహనాలు, ట్రాక్టర్లు, డీసీఎంలను పూర్తిస్థాయిలో వినియోగించాలని ఆదేశించారు. కొనుగోలు కేంద్రాల వద్ద టార్పాలిన్ కవర్లు సిద్ధంగా ఉంచాలని సూచించారు. తడిసిన ధాన్యం కొనుగోళ్లకు అవసరమైన ఏర్పాట్లు చేయాలని తెలిపారు.ప్రతి రైస్ మిల్లుకు కొనుగోళ్ల పర్యవేక్షణ కోసం సమర్థవంతమైన అధికారిని నియమించాలని, ఆయా అధికారులు ప్రతి రోజూ నివేదికలు పంపించాలని సీఎం ఆదేశించారు. ధాన్యం కొనుగోళ్లకు సంబంధించి వచ్చే ప్రతికూల వార్తలకు రిజాయిండర్లు క్రమం తప్పకుండా మీడియాకు పంపించాలని సూచించారు.ప్రతి రోజు టెలీకాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించి కొనుగోళ్ల పురోగతిని సమీక్షించాలని ఆదేశించారు. కొనుగోళ్ల అంశాన్ని తేలికగా తీసుకునే అధికారులపై వెంటనే చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. నిబంధనల ప్రకారం వాహనాలు ఇవ్వని ట్రాన్స్‌పోర్ట్ కాంట్రాక్టర్లపై అవసరమైతే క్రిమినల్ కేసులు నమోదు చేయాలని సీఎం ఆదేశించారు.పౌర సరఫరాల శాఖ మంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ ఈ యాసంగి సీజన్‌లో తెలంగాణ ప్రభుత్వం రికార్డు స్థాయిలో 90 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాల ద్వారా 25 లక్షల 78 వేల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం కొనుగోలు చేసినట్లు తెలిపారు. ప్రస్తుతం కొనుగోలు కేంద్రాల వద్ద 11 లక్షల 52 వేల టన్నుల ధాన్యం పెండింగ్‌లో ఉందన్నారురైతులకు కనీస మద్దతు ధర చెల్లింపుల కోసం ఇప్పటివరకు రూ. 3,873 కోట్లను బ్యాంకుల ద్వారా విడుదల చేసినట్లు తెలిపారు.

ఘనంగా హనుమాన్ జయంతి వేడుకలు

భక్తి పరవశంతో భక్తాంజనేయ స్వామిని దర్శించుకున్న భక్తులు

గంగాధర, మే 12 (ఇంద్ర ప్రభ) : గంగాధర మండలంలోని మధురానగర్ గ్రామంలో గల శ్రీ భక్తాంజనేయ స్వామి దేవాలయంలో మంగళవారం హనుమాన్ జయంతి వేడుకలు అత్యంత భక్తి శ్రద్ధలతో వైభవంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మధురానగర్, పత్తికుంటపల్లి గ్రామాల నుంచి భారీ సంఖ్యలో భక్తులు తరలివచ్చి స్వామివారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి తమ మొక్కులు తీర్చుకున్నారు. ఆలయ ప్రాంగణం మొత్తం జై శ్రీరాం, జై హనుమాన్ నినాదాలతో మార్మోగిపోయింది. హనుమాన్ జయంతి సందర్భంగా ఉదయం వేళ ఆలయ అర్చకులు కూర్మాచలం పవన్ కుమార్ ఆచార్యులు వేద మంత్రోచ్చారణల మధ్య స్వామివారికి పంచామృతాభిషేకాలు, ప్రత్యేక అర్చనలు నిర్వహించారు. అనంతరం వివిధ రకాల సుగంధ పుష్పాలతో స్వామివారిని అద్భుతంగా అలంకరించగా, అలంకార రూపంలో దర్శనమిచ్చిన ఆంజనేయ స్వామిని చూసి భక్తులు భక్తి పరవశానికి లోనయ్యారు. అనంతరం భక్తులు స్వామివారిని దర్శించుకుని తీర్థప్రసాదాలు స్వీకరించారు. హనుమాన్ దీక్ష స్వాములు, మహిళలు, యువకులు, చిన్నారులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొని భజనలు, హనుమాన్ చాలీసా పారాయణం నిర్వహించారు. ఇక మధ్యాహ్నం ఆలయ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో అన్నప్రసాద వితరణ కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించగా, భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని ప్రసాదాన్ని స్వీకరించారు.

గోడపత్రిక ఆవిష్కరణ

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే12 జగిత్యాల ఎస్ కే ఎన్ ఆర్ ప్రభుత్వ ఆర్ట్స్ మరియు సైన్స్ కళాశాల లో కళాశాల ప్రిన్సిపల్ శ్రీ ప్రొఫెసర్ అరిగేల అశోక్ నేతృత్వంలో కళాశాల అలుమిని అసోసియేషన్ మరియు అధ్యాపక బృందం సమిష్టిగా 2026-27 విద్యా సంవత్సరానికి గాను ప్రవేశాలను పొందగోరే విద్యార్థుల కోసం గోడపత్రికను ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా కళాశాల ప్రిన్సిపల్ ప్రొఫెసర్ అరిగేల అశోక్ మాట్లాడుతూ చారిత్రాత్మక కళాశాల జగిత్యాల కేంద్రంలో 1965 సంవత్సరంలో ఏర్పాటు చేయబడి ఎందరో మహోన్నత వ్యక్తులను తీర్చిదిద్దిన కళాశాల అని ఎన్సిసి, ఎన్ఎస్ఎస్ వంటి వినూత్న కార్యక్రమాలతో పాటుగా అధునాతన ప్రయోగశాలలు, కంప్యూటర్ ప్రయోగశాలను జిల్లాలోని అతి పెద్ద లైబ్రరీ , కళాశాల ప్రాంగణంలోనే వాకింగ్ ట్రాక్, మంచి ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణంలో పాటు అత్యాధునిక పరిజ్ఞానశీ, డాక్టరేట్, అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్లు, ప్రొఫెసర్లు కలిగిన ఏకైక ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల ఎస్ కే ఎన్ ఆర్ అని పేర్కొంటూ, తెలంగాణ లోని అన్ని ప్రాంతాల విద్యార్థులు ఎస్ ప్రవేశాలు పొందవచ్చని, ఇలాంటి సదవకాశాన్ని వినియోగించుకోవాలని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల అకాడమీ కోఆర్డినేటర్ డాక్టర్ సాయి మధుకర్, వాణిజ్య శాస్త్ర విభాగాధిపతి డాక్టర్ అంకం గోవర్ధన్, ప్రజా పాలనలో భాగంగా పూర్వ విద్యార్థుల సమావేశం ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో అలుమిని సభ్యులు అందరూ కూడా పాల్గొని, కళాశాల అభివృద్ధికి మరియు అడ్మిషన్ల పెంపుదలకు సరియైన సూచనలు, సలహాలు ఇవ్వడంతో పాటు భాగస్వాములమవుతామని పేర్కొన్నారు.

ఆహార భద్రత విషయంలో ప్రతి ఒక్కరూ నాణ్యత ప్రమాణాలు పాటించాలి : జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ :

మంచిర్యాల మే 11, సత్యం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ (ఇంద్రప్రభ న్యూస్) జిల్లాలో ఆహార భద్రత శాఖ అధికారులు నిరంతరం క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటిస్తూ ఆహార భద్రత విషయంలో ప్రతి ఒక్కరు నాణ్యత ప్రమాణాలు పాటించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ అన్నారు. సోమవారం జిల్లాలోని నస్పూర్ లో గల సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల భవన సముదాయంలోని కలెక్టర్ సమావేశ మందిరంలో జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) వి.రాములు, మంచిర్యాల ఎ సి పి ప్రకాష్, జిల్లా పౌర సరఫరాల శాఖ అధికారి బ్రహ్మారావు, జిల్లా విద్యాధికారి యాదయ్య, జిల్లా వ్యవసాయ శాఖ అధికారి సురేఖ, జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి అనిత, జిల్లా సంక్షేమ శాఖ అధికారి రౌఫ్ ఖాన్, జిల్లా గెజిటెడ్ ఫుడ్ ఇన్స్పెక్టర్ వాసు రామ్, ఫుడ్ సేఫ్టీ ఆఫీసర్ మహేష్ లతో కలిసి ఆహార భద్రతపై సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ జిల్లాలోని ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, సంక్షేమ వసతి గృహాలు, ఆహార సంబంధిత వ్యాపార, వాణిజ్య సంస్థల నుండి ఆహార భద్రత శాఖ అధికారులు ఆహార నమూనాలు సేకరించి నాణ్యత ప్రమాణాలు పరీక్షించాలని తెలిపారు. ప్రతి నిత్యం క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించాలని, వివిధ యాజమాన్యాల క్రింద కొనసాగుతున్న ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ విద్యాసంస్థలలో విద్యార్థులకు అందించే ఆహార నాణ్యతను పరీక్షించాలని, ఆహార సంబంధిత వ్యాపార, వాణిజ్య సంస్థలలో కలిగి ఉన్న ఆహారం కాల పరిమితి, నాణ్యత పరీక్షించాలని, సంబంధిత సంస్థలు కలిగి ఉన్న ధ్రువపత్రాలు పరిశీలించాలని, సరైన పత్రాలు లేని సంస్థలపై చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. కాల పరిమితి ముగిసిన ఆహార పదార్థాలు లభించినట్లయితే పూర్తి వివరాలతో నివేదిక అందించాలని, చట్ట ప్రకారం చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని తెలిపారు. ఆహార పదార్థాల నాణ్యత సంబంధించిన ఫిర్యాదుల కొరకు 7981904028 నంబర్ లో సంప్రదించవచ్చని, ఆన్ లైన్ లో

ష్ట్రజూం://టశీంఎశీం.టంయిఱ.స్త్రశీజ.ఱఅ వెబ్ సైట్ ద్వారా సంబంధిత వివరాలతో పాటు ఫోటో అప్ లోడ్ చేసి ఫిర్యాదు చేయవచ్చని తెలిపారు. పాఠశాలలు పునః ప్రారంభం తర్వాత అంగన్వాడీలలో ఆహార నాణ్యతను పరిశీలించాలని తెలిపారు. జిల్లాలో గత త్రైమాసికంలో మొత్తంగా 4 కేసులు నమోదు కాబడి 95 వేల రూపాయల జరిమానా విధించడం జరిగిందని తెలిపారు. ఆహార భద్రత విషయంలో తప్పులను పునరావృతం చేస్తే ఆహార సంబంధిత లైసెన్స్ క్యాన్సల్ చేయడం జరుగుతుందని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో వివిధ శాఖల జిల్లా అధికారులు, సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నిలిచిపోయిన కుల భవన నిర్మాణ పనులను యుద్ధ ప్రతిపాదికన పూర్తి చేయాలి: :క్షేత్ర స్థాయిలో పరిశీలించిన మున్సిపల్ చైర్మన్

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా, మే12,ఇంద్రప్రభ : రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్, వేములవాడ ఎమ్మెల్యే ఆది శ్రీనివాస్ ఆదేశాల మేరకు,పట్టణంలోని వివిధ వార్డులలో పెండింగ్‌లో.... ఉన్న కుల సంఘాల భవన నిర్మాణ పనులను వేములవాడ మున్సిపల్ చైర్మన్ పుల్కం రాజు మంగళవారం రోజున క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన ఆయా భవన నిర్మాణాల పురోగతిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. ?మున్సిపల్ ఇన్చార్జి కమిషనర్ సంపత్ రెడ్డి, మున్సిపల్ ఏఈ అనన్యలతో కలిసి, పర్యటించిన చైర్మన్, నిర్మాణంలో ఉన్న భవనాల నాణ్యత విషయంలో ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ రాజీ పడకూడదని అధికారులను ఆదేశించారు. చాలా కాలంగా నిలిచిపోయిన భవన పనులను యుద్ధ ప్రాతిపదికన పూర్తి చేసి, ఆయా కుల సంఘాలకు అందుబాటులోకి తీసుకురావడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని ఆయన తెలిపారు. ఎమ్మెల్యే ఆది శ్రీనివాస్ ప్రత్యేక చొరవతో నిధుల కొరత లేకుండా చూస్తున్నామని, ఏవైనా సాంకేతిక ఇబ్బందులు ఉంటే, వెంటనే పరిష్కరించి, పనులు వేగవంతం చేయాలని అధికారులకు సూచించారు. ?మున్సిపల్ అధికారులు పనుల పురోగతిని ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షించాలని, కాంట్రాక్టర్లు నిర్దేశించిన గడువులోగా పనులను పూర్తి చేయాలని స్పష్టం చేశారు. ప్రభుత్వ భవనాలు ప్రజలకు, ఆయా వర్గాల అభివృద్ధికి చిహ్నాలని, అందుకే వీటి నిర్మాణంలో అత్యుత్తమ ప్రమాణాలు పాటించాలని కోరారు.ఈ కార్యక్రమంలో కౌన్సిలర్లు, వివిధ కుల సంఘాల ప్రతినిధులు, మున్సిపల్ సిబ్బంది మరియు స్థానిక నాయకులు పాల్గొన్నారు.

అర్ధరాత్రి అంతర్ జిల్లా చెక్ పోస్ట్ తనిఖీ చేసిన మంచిర్యాల డీసీపీ

మంచిర్యాల మే 12, సత్యం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ (ఇంద్రప్రభ న్యూస్) : బక్రీద్ పండుగ నేపథ్యంలో అక్రమ పశువుల రవాణాను అరికట్టేందుకు, శాంతిభద్రతలను కాపాడేందుకు మంచిర్యాల జోన్ తాండూర్ రేపల్లె వాడ వద్ద ఏర్పాటు చేసిన చెక్‌పోస్టును అర్ధరాత్రి మంచిర్యాల డీసీపీ ఏ. భాస్కర్ ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేసి వాహనాల తనిఖీలను పర్యవేక్షించారు. చెక్‌పోస్ట్ వద్ద అమలులో ఉన్న భద్రతా చర్యలను పరిశీలించి విధుల్లో ఉన్న అధికారులు, సిబ్బందికి పలు సూచనలు,ఆదేశాలు జారీ చేశారు. పశువుల అక్రమ రవాణాను అరికట్టేందుకు ప్రతి వాహనాన్ని క్షుణ్ణంగా తనిఖీ చేయాలని, సంబంధిత పత్రాలు సక్రమంగా ఉన్నాయో లేదో పరిశీలించాలని ఆదేశించారు. ప్రతి వాహన వివరాలు రిజిస్టార్ లో నమోదు చేయాలనీ సూచించారు.అక్రమ పశువుల రవాణాపై పటిష్ట నిఘా ఉందని, నిబంధనలకు విరుద్ధంగా జరిగే రవాణాపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. ఎవరు కూడా చట్టాన్ని చేతుల్లోకి తీసుకోవద్దని, అనుమానాస్పద రవాణా ఉంటే స్థానిక పోలీస్ వారికీ, 100కు కాల్ చేయాలని సూచించారు. విధి నిర్వహణలో ఎల్లప్పుడూ అప్రమత్తంగా ఉండాలని, ముఖ్యంగా రాత్రి వేళల్లో మరింత జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని,భద్రతా ప్రమాణాలను ఖచ్చితంగా పాటించాలని ఆదేశించారు.డీసీపీ వెంట తాండూర్ సీఐ దేవయ్య, బెల్లంపల్లి 1 టౌన్ ఇన్స్పెక్టర్ శ్రీనివాస్ రావు, తాండూర్ ఎస్ ఐ ప్రసాద్, ఉన్నారు.

హిందూ ఏక్తాయాత్రకు భారీగా తరలి వెళ్లిన వేములవాడ బిజెపి నాయకులు.

వేములవాడ ఆర్ సి, మే 12, ఇంద్రప్రభ : హిందూ ఏక్తాయాత్రకు భారీగా తరలి వెళ్లిన వేములవాడ బిజెపి నాయకులు ఈ సందర్భంగా పట్టణ అధ్యక్షులు రాపల్లి శ్రీధర్ మాట్లాడుతూ కరీంనగర్లో 16 సంవత్సరాల క్రితం తను ఒక కార్పొరేటర్ గా ఉన్నప్పటినుండి హిందువులని ఏకం చేయాలని గొప్ప ఉద్దేశంతో బండి సంజయ్ గారు ప్రారంభించిన హిందూ వ్యక్తాయాత్ర కు వేములవాడ నుండి పెద్ద ఎత్తున తరలి వెళ్లడం జరిగిందని అన్నారు హిందువులు అందరం కూడా ఐక్యంగా ఉండాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉందని అన్నారు మల్లికార్జున్ మాట్లాడుతూ హిందూ జాగృతి కొరకు ఏర్పాటుచేసిన హిందూ వ్యతియాత్ర బండి సంజయ్ సారథ్యంలో 16 ఏళ్లు గడుస్తున్న సందర్భంగా వేములవాడ పట్టణ అధ్యక్షులు రాపల్లి శ్రీధర్ ఆధ్వర్యంలో ఉద్ద ఎత్తున బయలుదేరడం సంతోషంగా ఉందని అన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు సంటి మహేష్ కోల కృష్ణ స్వామి మహంకాళి శ్రీను చిక్కుడు మల్లేశం బోనాల శివ అన్నం నరసయ్య ఖడ్గం శ్రీనివాస్ కోట్లొల్ల సాయి నేరెళ్ల సాయి కిరణ్ శ్రీనివాస్ చిట్యాల రాజు నాయకలు కార్యకర్తలు పెద్ద ఎత్తున తరలివెళ్లారు

70 ఎకరాల మక్కా పంట బూడిద... రైతులకు అండగా నిలిచిన హుజూరాబాద్ ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డి

విద్యుత్ షార్ట్ సర్క్యూట్‌తో భారీ అగ్నిప్రమాదం

వావిలాల -- వంతడుపుల గ్రామాల రైతులకు తీవ్ర నష్టం

బాధిత రైతులకు వెంటనే నష్టపరిహారం అందించాలి

--హుజూరాబాద్ ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డి

జమ్మికుంట మే 12 ఇంద్రప్రభ: జమ్మికుంట మండలం వావిలాల--వంతడుపుల గ్రామాల మధ్య విద్యుత్ షార్ట్ సర్క్యూట్ కారణంగా జరిగిన భారీ అగ్నిప్రమాదంలో సుమారు 70 ఎకరాల మక్కా పంట పూర్తిగా దగ్ధమై రైతులకు తీవ్ర నష్టం వాటిల్లింది. గోపాల్పూర్, వంతడుపుల గ్రామాలకు చెందిన రైతులు కష్టపడి సాగు చేసిన పంట కళ్లముందే అగ్నికి ఆహుతి కావడంతో తీవ్ర ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ప్రమాద సమాచారం తెలుసుకున్న వెంటనే హుజూరాబాద్ ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డి స్థానిక బీఆర్ఎస్ నాయకులతో కలిసి ఘటనాస్థలానికి చేరుకుని కాలిపోయిన పంట చేలను పరిశీలించారు. బాధిత రైతులతో మాట్లాడి ప్రమాదానికి గల కారణాలు, జరిగిన నష్టం గురించి అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ "రైతు ఏడిస్తే రాజ్యం బాగుపడదు. కష్టపడి పండించిన పంట ఒక్కసారిగా కాలిపోవడం చాలా బాధాకరం. ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించి రైతులను ఆదుకోవాలి" అని డిమాండ్ చేశారు. కన్నీటి పర్యంతమైన రైతులను ఓదార్చిన ఎమ్మెల్యే "రైతులు అధైర్యపడొద్దు... మీకు బీఆర్ఎస్ పార్టీ అండగా ఉంటుంది" అంటూ భరోసా ఇచ్చారు. వ్యవసాయ శాఖ, విద్యుత్ శాఖ, రెవెన్యూ అధికారులు వెంటనే పూర్తి స్థాయిలో నష్టం అంచనా వేసి జిల్లా అధికారులకు నివేదిక పంపాలని సూచించారు. బాధిత రైతులకు త్వరితగతిన నష్టపరిహారం అందేలా ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు.

మక్కల కొనుగోళ్లలో రైతులకు అన్యాయం జరుగుతోంది

జమ్మికుంట, హుజూరాబాద్, కమలాపూర్ మార్కెట్ యార్డుల్లో మక్కల కొనుగోళ్లలో తీవ్ర జాప్యం జరుగుతోందని ఎమ్మెల్యే మండిపడ్డారు.

41 కిలోల బదులు 43--45 కిలోల వరకు వరి ధాన్యం తూకం వేస్తూ రైతులను మోసం చేస్తున్నారని రైతులు తమ దృష్టికి తీసుకొచ్చినట్లు తెలిపారు.

కొనుగోలు కేంద్రాల్లో "భరతా" కొరత తీవ్రంగా ఉందని, సరిపడా భరతా అందుబాటులో లేక రైతులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని పేర్కొన్నారు.

రైతుబంధు విడుదలలో జాప్యం,

సాగునీటి కొరత, కరెంట్ సమస్యలు, యూరియా కొరతతో రైతులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు."ఎద్దు ఏడిస్తే వ్యవసాయం ఏడుస్తుంది. రైతు ఏడిస్తే రాజ్యం బాగుపడదు" అని మరోసారి గుర్తు చేశారు. రైతులను ఆదుకోవాల్సిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం వారిని మరింత కష్టాల్లోకి నెడుతుందని విమర్శించిన ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డి గ్రామగ్రామాన రైతులు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ వైఫల్యాలపై ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారని పేర్కొన్నారు.హుజూరాబాద్ ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డి పర్యటనలో స్థానిక బీఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు కేడీసీసీ బ్యాంక్ వైస్ చైర్మన్ పింగిల్ రమేష్, జమ్మికుంట మున్సిపల్ చైర్మన్ ములుగు ప్రశాంత్ కుమార్, వైస్ చైర్మన్ జావిద్ అలీ, మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ తక్కళ్లపల్లి రాజేశ్వరరావు, మాజీ ఎంపీపీ ఇల్లంతకుంట మండల పావని వెంకటేష్‌తో పాటు వావిలాల తదితర గ్రామాల నుంచి వచ్చిన రైతులు పాల్గొన్నారు.

ధాన్యం కొనుగోళ్లు, సదాబైనామా పనులను వేగవంతం చేయాలి: అధికారులకు డీఆర్వో దిశానిర్దేశం

చేగుంట, మే 12 (ఇంద్రప్రభ): మెదక్ జిల్లా, చేగుంట మండలం, మెదక్ జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి (డిఆర్ఓ) రాజేశ్వర్ మంగళవారం చేగుంట మండల తహసీల్దార్ కార్యాలయాన్ని సందర్శించి, కార్యాలయంలో కొనసాగుతున్న పనుల తీరుపై క్షేత్రస్థాయిలో తనిఖీ చేపట్టారు. అనంతరం తహసీల్దార్, కార్యాలయ సిబ్బందితో కలిసి నిర్వహించిన సమీక్షా సమావేశంలో ఆయన పలు కీలక ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ముఖ్యంగా మండలంలో ధాన్యం కొనుగోలు ప్రక్రియను మరింత వేగవంతం చేయాలని, రైతులకు ఎక్కడా జాప్యం జరగకుండా చూడాలని స్పష్టం చేశారు. ?అదేవిధంగా కార్యాలయంలో పెండింగ్‌లో ఉన్న భూభారతి దరఖాస్తులను త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని, సదాబైనామాకు సంబంధించిన పనులను కూడా వేగవంతం చేసి సామాన్య ప్రజలకు ఇబ్బంది కలగకుండా చూడాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రజా సేవలను అందించడంలో అలసత్వం వహించరాదని, పెండింగ్ ఫైళ్లను ఎప్పటికప్పుడు పరిష్కరించాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో చేగుంట తహసీల్దార్ కే. శివప్రసాద్, సీనియర్ అసిస్టెంట్ శ్రీనివాస్, కార్యాలయ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

డాలర్‌పై అమెరికా గుత్తాధిపత్యం

అంతర్జాతీయంగా రిజర్వు కరెన్సీగా డాలర్‌కి ఉన్న హోదాకి, సామ్రాజ్యవాదానికి ఉన్న సంబంధం ఏమిటి? ఈ ప్రశ్నలో రెండు భాగాలు ఉన్నాయి. అమెరికన్ సామ్రాజ్యవాదానికి డాలర్‌కి ఉన్న హోదాకి సంబంధం ఏమిటన్నది మొదటి భాగం అయితే, డాలర్ హోదాకి, మొత్తం సామ్రాజ్యవాద ఆధిపత్య వ్యవస్థకి ఉన్న సంబంధం ఏమిటన్నది రెండో భాగం. ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థలో సంపదను దాచుకోడానికి డాలర్ ఒక మాధ్యమంగా ఉపయోగపడుతోంది. దానికి కారణం అంతర్జాతీయంగా ఏ దేశంలోనైనా డాలర్‌ను రిజర్వు కరెన్సీగా గుర్తిస్తారు. చరిత్రలో గతంలో ఇటువంటి హోదా బంగారానికి, కొంతవరకు వెండికి చాలా కాలం పాటు ఉండేది. బంగారంతో పోల్చితే స్థిరంగా తమ విలువను నిలబెట్టుకోగలిగిన కొన్ని కరెన్సీలు (అంటే ఆ కరెన్సీలో బంగారం ధర పెరగకుండా స్థిరంగా ఉంటుందన్నమాట) రిజర్వు కరెన్సీ పాత్ర కొంతకాలం పోషించగలిగాయి. రెండో ప్రపంచ యుద్ధం తర్వాత కూడా బ్రెటన్‌వుడ్ వ్యవస్థలో (ఐఎంఎఫ్-ప్రపంచ బ్యాంక్ ఆధిపత్యం ఉన్న వ్యవస్థ) ఇదే పరిస్థితి కొంతకాలం కొనసాగింది. ఐతే అధికారికంగా ప్రస్తుతం డాలర్ విలువ బంగారంతో పోల్చితే అంత స్థిరంగా లేదు. కాని ప్రపంచం లోని సంపన్నులంతా ఇప్పుడు కూడా బంగారం మీద ఎంత నమ్మకాన్ని ఉంచుతారో, డాలర్ మీద కూడా అదే నమ్మకంతో ఉంటారు.

డాలర్‌తో పోల్చితే తక్కిన దేశాల కరెన్సీల విలువలు (మన రూపాయి ఒక ఉదాహరణ) పడిపోతూ వుంటాయి. కాని డాలర్ విలువ ఆ మాదిరిగా పడిపోదు. ఎందువల్ల? డాలర్ విలువ కొద్దిపాటి ఎగుడు దిగుడులకు లోనవుతుంది. కాని మొత్తంగా చూసినప్పుడు పడిపోదు. దానికి కారణం అమెరికాలో వేతనాల స్థాయి పెరగకుండా ఎప్పటికప్పుడు కిందకి తొక్కిపట్టి ఉంచుతారు. ఆ విధంగా ఉంచడానికి కావలసిన మేరకు అక్కడ నిరుద్యోగ సైన్యం తగు మోతాదులో ఉండేలా చూస్తారు. అదే విధంగా మన దేశమూ చేస్తుంది కదా? మరి మన రూపాయి విలువ మాత్రం డాలర్‌తో పోల్చితే ఎందుకు పడిపోతోంది? అమెరికా మూడో ప్రపంచ దేశాల మీద ఐఎంఎఫ్ షరతుల పేరుతోనో, రాజకీయంగా వత్తిడులు తీసుకువచ్చో ఆ దేశాలలో పండించే పంటల ధరలను, ఇతర సహజ వనరుల ధరలను తగ్గించేలా చేస్తుంది. దాని ఫలితంగా డాలర్ విలువ పడిపోకుండా నిలబడుతుంది. కాని ఆ మూడో ప్రపంచ దేశాల కరెన్సీల విలువలు డాలర్‌తో పోల్చితే పడిపోతూ వుంటాయి. ఈ విధంగా డాలర్‌ను దాదాపు బంగారంతో సమానంగా ప్రపంచం లోని కుబేరులందరూ పరిగణిస్తున్నప్పుడు అమెరికా ఎప్పటికీ తరగని ఒక బంగారపు గనిమీద ఉన్నట్టే లెక్క. తన కరెన్సీ విలువను తగ్గించకుండానే అమెరికా తన బడ్జెట్ లోటును (డాలర్లను అదనంగా ముద్రించడం ద్వారా) భర్తీ చేసుకోవచ్చు. ఇక్కడ ఒక విషయం చెప్పాలి. ప్రపంచ సంపదను కేవలం డాలర్లలోనే దాచుకోరు. యూరో, పౌండ్-స్టెర్లింగ్, యెన్ వంటి కరెన్సీలలోనూ దాచుకుంటారు. దానికి కారణం ఆ కరెన్సీల దేశాలు తమ కరెన్సీ విలువ డాలర్ తో పోల్చితే పడిపోకుండా ఉండే విధంగా చర్యలు తీసుకుంటాయి (అవి కూడా సామ్రాజ్యవాద దేశాలే). మొత్తంగా డాలర్‌ను ఒక ప్రమాణంగా ఆ దేశాలు కూడా పరిగణించడంతో అమెరికా తన లోటు బడ్జెట్‌ను ఏ ఇబ్బందీ లేకుండానే భర్తీ చేసుకునే సదుపాయాన్ని పొందింది.

ఐతే, ఇక్కడ ఒక ప్రశ్న తలెత్తుతుంది. అసలు అమెరికాలో బడ్జెట్‌లో, అంతర్జాతీయ వాణిజ్యంలో లోటు ఎందుకు ఏర్పడుతుంది? మొత్తం పెట్టుబడిదారీ వ్యవస్థ చరిత్రను పరిశీలిస్తే, ఏ దేశం అయితే పెట్టుబడిదారీ వ్యవస్థకు నాయకత్వ పాత్ర పోషిస్తుందో, ఆ దేశం తక్కిన పెట్టుబడిదారీ దేశాలకు తన దేశ మార్కెట్‌లో ప్రవేశించడానికి అవకాశం కల్పిస్తుంది. ఆ విధంగా వారి లాభాపేక్షకు వీలు కల్పిస్తుంది. అలా వీలు కల్పించడం ద్వారా తన నాయకత్వ పాత్రను నిలుపుకోగలుగుతుంది. అప్పుడు ఆ యా దేశాలనుండి పెద్ద ఎత్తున వచ్చిపడే సరుకుల కారణంగా నాయకత్వ స్థానంలో ఉండే దేశానికి వాణిజ్య లోటు ఏర్పడుతుంది. బ్రిటన్ పెట్టుబడిదారీ ప్రపంచానికి నాయకుడుగా ఉన్న కాలంలో యూరప్ ఖండంలోని తక్కిన పెట్టుబడిదారీ దేశాలతోను, అమెరికా తోను నడిపే వాణిజ్యంలో ఎప్పుడూ లోటు ఏర్పడుతూనే వుండేది. ఆ లోటును పూడ్చుకోడానికి బ్రిటన్ తన వలసలలో ఉన్న బంగారం నిల్వలను, విదేశీ మారకపు నిల్వలను కొల్లగొట్టింది. పాలనా వ్యయం పేరుతో రకరకాల రూపాలలో ఆ సంపదను కాజేసింది. దానికి తోడు, వలస దేశాలలో ఉన్న స్థానిక పరిశ్రమలను దెబ్బ తీసే విధంగా తన దేశంలోని ఉత్పత్తులను వలస దేశాలలో కుమ్మరించింది. ఇదెంతదాకా పోయిందంటే బ్రిటన్‌కు వాణిజ్యలోటు అంతా భర్తీ అయిపోవడమేగాక, మిగులు కూడా పోగైంది. ఆ మిగులును పెట్టుబడిగా యూరప్ దేశాలకు, తెల్లవారు ఎక్కడెక్కడ ప్రాంతాలను స్వాధీనం చేసుకుంటూ వచ్చారో, ఆ ప్రాంతాలకు ఎగుమతి చేసింది.ఇప్పుడు అమెరికా అదే మోతాదులో మూడో ప్రపంచ దేశాల నుండి కొల్లగొట్టడం సాధ్యం కాదు. ఆ యా దేశాలలోని స్థానిక పరిశ్రమలను దెబ్బ తీయడమూ అదే మోతాదులో సాధ్యపడదు. అందుచేత పెద్ద స్థాయిలో వాణిజ్య లోటును కొనసాగించి ఆ లోటును భర్తీ చేయడానికి డాలర్లను అదనంగా ముద్రించడం తన వ్యూహంగా అమలు చేస్తోంది. ఈ వ్యూహం విజయవంతంగా అమలు కావాలంటే పెట్టుబడిదారీ ప్రపంచంలో డాలర్ ఆధిపత్యం కొనసాగడం చాలా కీలకం అవుతుంది. అలా అమెరికా ఆధిపత్యం కొనసాగడం మీద అమెరికా లోపల సాగే ఆర్థిక కార్యకలాపాలు కూడా ఆధారపడి వుంటాయి. మామూలుగా ఏ దేశం అయినా తన దేశీయ డిమాండ్ ను పెంచడానికి ప్రభుత్వ వ్యయాన్ని పెంచడం ఇప్పటి పరిస్థితులలో సాధ్యం కాదు. ఐఎంఎఫ్, ప్రపంచ బ్యాంక్ విధించే షరతుల వలన తన బడ్జెట్ లోటును పెంచడం గాని, కార్పొరేట్ల మీద అదనపు పన్నులు విధించడం గాని ఒక పరిమితిని దాటి సాధ్యపడదు. కాని అటువంటి పరిమితులు ఏవీ అమెరికా విషయంలో వర్తించవు. డాలర్ ఆధిపత్యమే దీనికి కారణం. డాలర్ దాదాపు బంగారంతో సమానం అని పరిగణించే పరిస్థితి ఉన్నందున అమెరికా నుండి పెట్టుబడులు ఇతర దేశాలకు పెద్ద ఎత్తున తరలిపోయే ప్రమాదం ఉండదు. అందుచేత అమెరికా ఎంత వ్యయం చేస్తుందో దానిని బట్టే మొత్తం పెట్టుబడిదారీ ప్రపంచపు ఆర్థిక కార్యకలాపాలన్నీ సాగుతాయి. దానిని బట్టే ప్రపంచ పెట్టుబడిదారీ వ్యవస్థలో ఉపాధి కల్పన ఉంటుంది.

ఒకవేళ డాలర్ అంతర్జాతీయ రిజర్వు కరెన్సీగా లేదు అనుకోండి. అప్పుడు పరిస్థితి ఏవిధంగా ఉంటుంది? తన విదేశీ వాణిజ్య లోటును భర్తీ చేసుకోడానికి అమెరికా డాలర్ విలువను తగ్గించుకోవలసి వస్తుంది. అలా తగ్గించుకోవడం వలన ఫలితం రావాలంటే, దేశంలోని కార్మికుల నిజవేతనాలు పెరగకుండా నియంత్రించాలి. అలా నియంత్రించినప్పుడు కార్మికవర్గం ప్రతిఘటించకుండా వుండాలంటే, వారికి పోటీగా రిజర్వు సైన్యం (అంటే నిరుద్యోగం) బాగా పెరగాలి. ఇంత చేసినా, తక్కిన పెట్టుబడిదారీ దేశాల నుండి వాణిజ్య పోటీని ఎదుర్కోవడం తప్పదు. అంటే, డాలర్ గనుక అంతర్జాతీయ రిజర్వు కరెన్సీగా లేకపోతే అమెరికా పెట్టుబడిదారీ ప్రపంచానికి నాయకత్వ స్థానంలో ఉండడం సాధ్యం కాదు. పైగా తక్కిన సంపన్న పెట్టుబడిదారీ దేశాలతో పీకలు తెగ్గోసుకునే వాణిజ్య పోటీలో దిగబడవలసి వచ్చేది. పైగా అమెరికాలో నిరుద్యోగం పెరుగుతున్నకొద్దీ పెట్టుబడిదారీ ప్రపంచంలో కొనుగోలుశక్తి పరిమితం అయిపోయి, ఆర్థిక కార్యకాలపాల స్థాయి అంతకంతకూ తగ్గిపోతూ వుంటుంది. ప్రభుత్వాలు అటువంటి స్థితిలో జోక్యం చేసుకోడానికి వీలు లేకుండా అంతర్జాతీయ ద్రవ్య పెట్టుబడి విధించిన షరతులు ఎటుదిరిగీ ఉండనే వున్నాయి. దీనిని బట్టి డాలర్ ఆధిపత్యం కొనసాగడం అనేది కేవలం అమెరికాకే గాక, యావత్తు పెట్టుబడిదారీ ప్రపంచానికీ ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది అనేది స్పష్టం అవుతుంది. అదే సమయంలో ఈ ఆధిపత్యం సామ్రాజ్యవాద పెత్తనాన్ని నిలుపుకోడానికి కూడా తోడ్పడుతుంది.

అమెరికన్ డాలర్ అంతర్జాతీయ రిజర్వు కరెన్సీ మాత్రమే కాదు. అంతర్జాతీయంగా చెలామణీలో ఉన్న కరెన్సీ కూడా. వాస్తవానికి ఆ విధంగా అంతర్జాతీయంగా చెలామణీలో లేకపోతే అది అంతర్జాతీయ రిజర్వు కరెన్సీ స్థానాన్ని పొందగలిగేది కాదు. ఇప్పుడు ఒక దేశం మరొక దేశంతో వ్యాపారం చేయాలంటే డాలర్లు కావాలి. అప్పుడు ఆ మూడో ప్రపంచ దేశాలలో డిమాండ్ తగ్గుతుంది. తాము ఉత్పత్తి చేసే ముడిసరుకును ఆ దేశాలు అనివార్యంగా సామ్రాజ్యవాద వేశాలకు ఎగుమతి చేయవలసిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. ద్రవ్యోల్బణం ఏర్పడింది గనుక ఆ ముడిసరుకు ధర డాలర్ లలో లెక్కించినప్పుడు అంతకు ముందు ఉన్న రేటుకే సామ్రాజ్యవాద దేశాలకు లభిస్తుంది. డాలర్ గనుక అంతర్జాతీయ కరెన్సీగా లేకపోతే మూడో ప్రపంచ దేశాలకు వాణిజ్యంలో డాలర్ల అవసరం ఉండదు. అప్పుడు జరిగే అంతర్జాతీయ వ్యాపారంలో ఆ దేశాలు నష్టపోవు. ఆ విధంగా డాలర్ ఆధిపత్యం సామ్రాజ్యవాద దోపిడీకి పునాదిగా వర్తమాన ప్రపంచంలో ఉపయోగపడుతోంది. ఐతే, ఇప్పుడు డాలర్ ఆధిపత్యం సవాలునెదుర్కుంటోంది. ఆ యా దేశాలు తమ తమ స్వంత కరెన్సీలలోనే ఉభయత్రా అంగీకారంతో వ్యాపారం చేసుకోడానికి ఒప్పందాలు కుదుర్చుకుంటున్నాయి. బ్రిక్స్ దేశాల నడుమ సాగుతున్న వాణిజ్య ఒప్పందాలు అటువంటివే. సంపన్న పశ్చిమ దేశాలు విధించిన ఆంక్షలను ఎదుర్కొంటున్న దేశాలన్నీ ఈ పద్ధతికే మొగ్గు చూపుతున్నాయి. దీని వలన వెంటనే డాలర్ ఆధిపత్యం దెబ్బతినిపోయే పరిస్థితి లేదు కాని, దాని ఆధిపత్యం బలహీనపడే క్రమం మొదలైందని చెప్పవచ్చు.

సన్నగిల్లుతున్న మహిళా శ్రామికశక్తి

ప్రపంచ జనాభా 800కోట్లకు చేరింది. 2023 నాటికి అనగా వచ్చే సంవత్సరంలో ప్రపంచంలోనే అతి పెద్ద జనాభా కలిగిన దేశంగా భారత్ చరిత్ర పుటల్లో నిలవనుంది. రాబోయే 25సంవత్సరాల కాలంలో ప్రపంచంలోనే అత్యధిక యువత కలిగిన దేశంగా భారత్ ఆవిర్భవిస్తుంది. దేశంలో మహిళలు 49శాతంగా ఉన్నారు. కాని... ప్రస్తుత లేబర్ మార్కెట్‌లో మహిళా భాగస్వామ్యం "ఫిమేల్ లేబర్‌ఫోర్స్ పార్టిసిపేషన్ రేట్ (ఎఫ్.ఎల్.ఎఫ్.పి.ఆర్) ప్రపంచ దేశాల కంటే చాలా తక్కువగా ఉన్నట్లు ప్రపంచ బ్యాంక్ తెలిపింది. మరొక మాటలో చెప్పాలంటే క్షీణించింది. 2000 సంవత్సరానికి ముందు మహిళల వర్క్‌ఫోర్స్ 30.5శాతంగా ఉంటే, 2019 నాటికి 21.1శాతానికి తగ్గింది. ఇది మరింత దిగజారి 2020 నాటికి 18.6శాతంగా ఉన్నట్లు ఐ.యల్.ఓ పేర్కొంది. దీనికి ప్రధాన కారణం పట్టణాల్లో మహిళలు ఉద్యోగాలు, ఉపాధి అవకాశాలు కోల్పోవడం. కోవిడ్ కాలంలో లాక్‌డౌన్ కర్ఫ్యూ వలన పరిశ్రమలు మూతపడ్డాయి. గతేడాది శ్రామికశక్తిలో మహిళల భాగస్వామ్యం విషయమై 'ది గ్లోబల్ జెండర్ గ్యాప్ రిపోర్ట్ ఆఫ్ ది వరల్డ్ ఎకనామిక్ ఫోరం' వారు 156 దేశాలను పరిశీలించగా మన దేశం 140వ స్థానంలో నిలవడం శోచనీయం.

2004-05 మధ్య కాలంలో 14.86 కోట్ల మంది మహిళలు వర్క్ ఫోర్స్‌లో ఉండగా, 2017-18 నాటికి 10.41కోట్ల మంది మాత్రమే ఉన్నట్టు తెలుస్తోంది. మహిళలు నేటికీ ఎక్కువగా వ్యవసాయ రంగంలోనే ఉపాధి పొందుతున్నారు. ఇతర రంగాలలో ఎక్కువ ఉపాధి అవకాశాలు లభించటం లేదు. 90శాతం మహిళలు అసంఘటిత రంగంలో పనిచేస్తున్నారు. ఇంకా లింగ వివక్షత, అరకొర వేతనాలు, కొరవడిన సామాజిక రక్షణ, ఉద్యోగాల లేమి మహిళలను వెంటాడుతూనే ఉన్నాయి. భారతదేశంలో స్త్రీ పురుష వేతనాలలో భారీ వ్యత్యాసం ఉన్నట్లు ఆక్స్‌ఫామ్ ఇండియా డిస్క్రిమినేషన్ రిపోర్ట్-2022 తెలిపింది. అవిద్య, పని అనుభవం లేకపోవడం, నైపుణ్యాలు కొరత దీనికి దీనికి కారణంగా ఉంది. 2019-20లో సుమారు 60శాతం మగవారు రెగ్యులర్ వేతనాలు పొందుతుండగా, మహిళలు కేవలం 5శాతంగా ఉన్నట్లు సమాచారం. అమ్మాయిలు ప్రధానంగా కుటుంబ బాధ్యతలు చేపడుతున్నారు. పిల్లల పోషణ, వద్ధుల సంరక్షణ కోసం సమయం కేటాయించే పరిస్థితి ఏర్పడింది. "ది ఎకనామిక్ ఫోరం సర్వే 2020" ప్రకారం సుమారు 60శాతం మహిళలు (15-59 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు ఉన్నవారు) ఇంటి పనిలో నిమగమయ్యారు. ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలు కూడా కొరతగా ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. బ్లూమ్స్ బర్గ్ ఎకనామిక్ ఎనాలిసిస్ ప్రకారం భారతదేశ జనాభాలో 49 శాతం మహిళలు ఉన్నా, జీడీపీలో వారి భాగస్వామ్యం కేవలం 17 శాతంగా ఉండటం గమనార్హం. ఇదే విషయంలో చైనాలో మహిళల భాగస్వామ్యం 40శాతంగా ఉంది.

కుటుంబ బాధ్యతలు, అవిద్య, సామాజిక కట్టుబాట్లు, బాల్య వివాహాలు వంటివి మహిళలకు శాపంగా మారాయి. దీంతో శ్రామిక శక్తిలో వారు తక్కువగా ఉంటున్నారు. నేటికీ చదువుకున్న అమ్మాయిల్లో 55-60శాతం మంది మాత్రమే ఉద్యోగ ఉపాధి అవకాశాల కోసం ఎదురు చూస్తున్నారు. ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు. అమ్మాయిల్లో దాదాపు 43శాతం మంది మ్యాథ్స్, సైన్స్, ఇంజనీరింగ్ వంటివి చదువుతున్నారు. వీరిలో కూడా కేవలం 14 శాతం అమ్మాయిలు ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు.సింగపూర్, థాయిలాండ్, చైనా వంటి దేశాల్లో మహిళలు ఎక్కువగా ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాల్లో నిమగమయ్యారు. హ్యూమన్ క్యాపిటల్ లో భారత మహిళల పాత్ర చాలా తక్కువ ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. కేవలం 3.8 శాతం. ఆటోమేషన్ వల్ల కూడా ఉద్యోగ అవకాశాలు ఉండటం లేదు. నైపుణ్యాల కొరత కారణంగా కూడా మహిళలు పనికి దూరమవు తున్నారు. భవిష్యత్తులో భారత్ అతి పెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా అభివద్ధి చెందిన దేశాల జాబితాలో చేరాలన్నా శ్రమశక్తిలో మహిళల భాగస్వామ్యం పెరగాలి. మహిళలు ఉద్యోగాలు, ఉపాధి అవకాశాలు అంది పుచ్చుకుని పురోభివద్ధి సాధించాలి. ప్రభుత్వాలు పని ప్రదేశాల్లో మహిళలకు రక్షణ కల్పించాలి. వేతనాలు, సౌకర్యాలు సముచితంగా ఉండే విధంగా చర్యలు చేపట్టాలి. మహిళలు సాధ్యమైనంత వేగంగా తమ తమ నైపుణ్యాలను మెరుగు పరచుకుంటూ, దేశ అభివృద్ధిలో చురుకైన పాత్ర పోషించాలి.

ప్రతి రోజూ రెండు అంజీర్‌లను తింటే...!

మనం ఆహారంగా తీసుకునే డ్రై ఫ్రూట్స్ అయినటువంటి అంజీర్ లను కూడా తీసుకుంటూ ఉంటాం. ఆకర్షణీయమైన రంగు వీటికి లేనప్పటికి ఇవి మన శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి.అంజీర్ లు తియ్యటి రుచితో తిన్నా కొద్ది తినాలనిపించేంత రుచిగా ఉంటాయి. అంజీర్ పండ్లు దొరికినప్పటికి చాలా మంది వీటిని డ్రై ఫ్రూట్స్ రూపంలోనే తీసుకుంటూ ఉంటారు. వీటిని ప్రతి రోజూ ఆహారంగా తీసుకోవడం వల్ల మనం అనేక ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఏ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వారైనా సరే అంజీర్ ను తీసుకుంటే త్వరగా కోలుకుంటారు. శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడంలో ఇవి మనకు ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. అంజీర్ లను తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి శక్తి త్వరగా లభిస్తుంది. శారీరక, మానసిక సమస్యలతో బాధపడే వారు వీటిని తీసుకోవడం మంచి ఫలితం ఉంటుంది. వీటిలో అధికంగా ఉండే పొటాషియం బీపీని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. షుగర్ వ్యాధి గ్రస్తులు కూడా ఈ పండ్లను ఆహారంగా తీసుకోవచ్చు. అంజీర్ ను తినడం వల్ల షుగర్ వ్యాధి నియంత్రణలో ఉంటుంది. ఊపిరితిత్తుల సమస్యలకు ఇవి మంచి ఔషధంగా పని చేస్తాయి. దగ్గు, ఆస్థమా వంటి సమస్యలను తగ్గించడంలో కూడా అంజీర్లు మనకు దోహదపడతాయి. లైంగిక సమస్యలతో బాధపడే వారు ఈ అంజీర్ ను తీసుకోవడం వల్ల లైంగిక సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. దీర్ఘకాలంగా జబ్బుల బారిన పడి బలహీనపడిన వారు అంజీర్ ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం త్వరగా బరువు పెరుగుతారు. మన శరీరంలో అనేక సమస్యలకు మూల కారణమయ్యే మలబద్దకాన్ని నివారించడంలో కూడా అంజీర్ మనకు ఉపయోగపడుతుంది.

అంజీర్ ను తీసుకోవడం వల్ల మలబద్దకం సమస్య తగ్గు ముఖం పట్టి సుఖ విరోచనం అవుతుంది. వీటిలో ఉండే క్యాల్షియం ఎముకలను ధృడంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో తోడ్పడుతుంది. నిద్రలేమి సమస్యతో బాధపడే వారు రాత్రి పూట అంజీర్ ను తిని పాలను తీసుకోవడం వల్ల చక్కగా నిద్ర పడుతుంది. అంజీర్ లో ఉండే జిగురు వంటి పదార్థం గొంతు నొప్పిని, పుండ్లను తగ్గించడంలో తగ్గిస్తుంది. వృద్ధాప్యంలో వచ్చే దృష్టి లోపాలను అంజీర్ గణనీయంగా తగ్గిస్తుంది. కడుపు నొప్పి, జ్వరం వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారు అంజీర్ ను తీసుకోవడం వల్ల ఆయా సమస్యల నుండి త్వరగా ఉపశమనం కలుగుతుంది. అలాగే దీనిలో అధికంగా ఉండే ఐరన్ రక్తహీనత సమస్యను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. రోజుకు రెండు లేదా మూడు అంజీర్ లను నానబెట్టి తీసుకోవడం వల్ల మొలల సమస్య నుండి త్వరగా ఉపశమనం కలుగుతుంది.వీటిని రోజుకు రెండు చొప్పున తీసుకోవడం వల్ల చర్మ సమస్యలు తగ్గి ముఖం ఆకర్షణీయంగా తయారవుతుంది. ఈ అంజీర్ లను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల వృద్ధాప్య ఛాయలు మన దరి చేరకుండా ఉంటాయి. పిల్లలకు వీటిని ఆహారంగా ఇవ్వడం వల్ల వారిలో ఎదుగుదల చక్కగా ఉంటుంది. వారిలో తెలివి తేటలు కూడా పెరుగుతాయి. ఈ అంజీర్ ను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల మనం చక్కటి ఆరోగ్యాన్ని సొంతం చేసుకోవచ్చని, వీటిని తినడం ప్రతి ఒక్కరు అలవాటు చేసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

చలికాలంలో చల్లటి నీళ్లు తాగుతున్నారా.?

అందరూ ఎండాకాలంలో చల్లటి నీరును తప్పకుండా తాగుతూ ఉంటారు. అయితే కొంతమంది చలికాలంలో కూడా చల్లటి నీరును తాగుతూ ఉంటారు. అయితే ఈ చలికాలంలో ఈ నీటిని తాగితే మరుసటి రోజు జలుబు లాంటి సమస్యలు వచ్చి ఎంతో ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటాయి.అలాగే ఛాతిలో కఫం, తలనొప్పి లాంటి సమస్యలు కూడా ప్రారంభమవుతూ ఉంటాయి. ఇంకొందరు మాత్రం వేడి నీళ్లు తాగుతూ ఉంటారు. అలాగే చల్లటి నీరు తాగే అలవాటు ఉన్నవాళ్లు ఎప్పుడు చల్లటి నీటిని తాగుతూ ఉంటారు. అయితే చలికాలంలో ఈ చల్లటి నీళ్లను తీసుకోవడం. వల్ల ఆరోగ్యం పై ఎఫెక్ట్ పడుతూ ఉంటుంది. చల్లటి నీరు గొంతును అధికంగా ఎఫెక్ట్ చేస్తూ ఉంటుంది. గొంతు నొప్పి వాయిస్ లాంటివి కోల్పోవడం లాంటి సంబంధిత సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. ఈ చలికాలంలో చల్లటి నీరు గుండెపై ఎక్కువగా ఎఫెక్ట్ పడుతూ ఉంటుంది. హృదయ స్పందన రేట్ ను అధికం చేస్తుంది. చల్లటి నీరు జీర్ణక్రియను కూడా ప్రభావితం చేస్తూ ఉంటుంది. మలబద్ధకం, అజీర్ణం లాంటి సమస్యలు కూడా ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. అందుకే చలికాలంలో చల్లటి నీరు బదులు గోరువెచ్చని నీటిని తీసుకోవాలని వైద్య నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. చలికాలంలో చల్లటి నీరు తీసుకోవడం వలన దంతాలు దెబ్బతింటాయి. దంతాలలోని నరాలు బలహీన పడిపోతాయి. అలాగే చల్లటి నీరు మీ కడుపులో హాని కలిగిస్తూ ఉంటుంది. దాంతో పాటు కడుపునొప్పి, వికారం కూడా వస్తాయి. కాబట్టి చలికాలంలో గోరువెచ్చని నీటిని మాత్రమే తీసుకోవాలి. ఎందుకంటే కేవలం రుచి కోసమే అలవాటు కోసమే తీసుకోకండి. చల్లని నీరు శరీరానికి చాలా రకాలుగా హానికరం చేస్తాయి. కాబట్టి చలికాలంలో గోరువెచ్చని నీటిని మాత్రమే తీసుకోవాలి..

యాలకులతో ఆ సమస్యలన్నీ మాయం?

యాలకుల వల్ల ఎన్నో రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి అన్న విషయం తెలిసిందే. ఈ యాలకులను వంటల్లో కూడా రుచి కోసం ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. అంతేకాకుండా ఈ వీటిని అనేక రకాల స్వీట్లు తయారీలో, ఆయుర్వేదంలో కూడా వినియోగిస్తూ ఉంటారు. యాలకులు తరచుగా తింటూ ఉండటం వల్ల నోటి దుర్వాసన కూడా రాకుండా ఉంటుంది. అయితే కొంతమంది పెద్దలు పిల్లలు కూడా యాలకులు తినవచ్చా అన్న సందేహ పడుతూ ఉంటారు. యాలకులు కేవలం పెద్దలకే మాత్రమే కాకుండా పిల్లలకు కూడా ఎంతో మంచివి. వాటిని తినడం తీసుకోవడం వల్ల ఎన్నో రకాల అనారోగ్య సమస్యలు దూరమవుతాయి.ఈ యాలకులు జీర్ణక్రియను మెరుచి చర్మాన్ని కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. జలుబు, జ్వరం వంటి సమస్యలను తగ్గించడంలో ఎంతో బాగా ఉపయోగపడతాయి. అలాగే యాలకుల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ , యాంటీ క్యాన్సర్ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. మరి పిల్లలకు యాలకులు ఏ విధంగా తినిపించాలో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. పిల్లలకు యాలకుల తినిపించేటప్పుడు విత్తనాలు మెత్తగా, తడిగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఎందుకంటే పొడి గింజలు పిల్లల గొంతులో చిక్కుకునే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఇందుకోసం యాలకుల గింజలను కొన్ని గంటలు లేదా ఐదు నిమిషాల పాటు నీటిలో నానబెట్టి అనంతరం తినిపించాలి.

వాటిని నీటిలో నానబెట్టిన తర్వాత కూడా తినడంలో ఇబ్బందిగా అనిపిస్తే యాలకుల గింజల్ని గ్రైండ్ చేసుకుని మెత్తని పౌడర్ లా తయారుచేసుకోవాలి. ఈ పౌడర్ ను పాలలో కలిపి పిల్లలకు ఇవ్వాలి. అలాగే ఈ యాలకుల పౌడర్ ను స్వీట్లు లేదా పెరుగులో కూడా కలుపుకుని తీసుకోవచ్చు. యాలకులు తినడం వల్ల ఊబకాయం అలాగే ఒంట్లో కొవ్వు పేరుకుపోయే సమస్యను తగ్గిస్తాయి. అంతేకాదు ఇది డిస్లిపిడెమియా, ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి, కాలేయం దెబ్బతినకుండా మన శరీరాన్ని రక్షిస్తుంది. యాలకులలో ఉండే జీర్ణ ఎంజైమ్ లు పిల్లల జీర్ణ సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరిచి జీవ క్రియను పెంచడానికి సహాయపడతాయి. అలాగే పిల్లలకు కడుపునొప్పి మలబద్ధకం సమస్య ఉంటే యాలకుల పౌడర్ ను ఆహారంలో కలిపి తీసుకోవాలి. యాలకులు పిల్లల కాలెయ పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. వీటిలో విటమిన్ ఎ పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇది చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడి, కళ్లకు కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

రాత్రి సమయంలో నిద్ర రావడం లేదా..!

చాలామంది రాత్రి సమయంలో నిద్ర రాక ఎంతో ఇబ్బంది పడుతూ ఉంటారు. అలాగే మధుమేహం ఉన్నవాళ్లకి కూడా నిద్ర లేమి సమస్య ఉంటుంది. అప్పుడు శరీరంలో ఎన్నో ఇతర వ్యాధులు ప్రమాదం కూడా పెరుగుతూ ఉంటుంది.అని వైద్య నిపుణులు చెప్తున్నారు%" % ఇండియాలో ప్రతి ఏడాది మధుమేహం వ్యాధిగ్రస్తులు రోజు రోజుకి పెరిగిపోతున్నారు. ప్రపంచంలో చైనా తర్వాత ఎక్కువ సంఖ్యలో డయాబెటిస్ కేసులు ఉన్న దేశం ఇండియా ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ లెక్కల ప్రకారం ఇండియాలో ఈ డయాబెటిస్తో 77 మిలియన్ల కేసులు నమోదయ్యాయి. దీనిలో టైప్ వన్ ,టైప్ టు వ్యాధిగ్రస్తులు ఉన్నారు. డయాబెటిస్ ఎన్నో కారణాలవల్ల కూడా వ్యాపిస్తుంది. దీనిలో చెడు జీవనశైలి ఆహార పలవాట్లు మూలకాలు కూడా ఉంటాయి. అయితే రాత్రి సరియైన నిద్రపోకపోవడం కూడా డయాబెటిస్ లక్షణం అని మీరు తెలుసుకోవాలి. అవును ఇది కూడా ఒక కారణమని ఓ ఆధ్యాయంలో వెలువడింది. సరియైన నిద్ర రాకపోతే అది టైప్ టు డయాబెటిస్ సమస్య అయ్యుండవచ్చు. ఆస్ట్రేలియాలో చేసిన పరిశోధన విధానం రాత్రిపూట నిద్రపోవడానికి ఇబ్బంది పడేవాళ్లు ఈ వ్యాధి బారిన పడే ఛాన్స్ ఉంటుంది. మధుమేహం ఇన్ఫ్లమెటరీ మార్కర్లతో పాటు బరువు పెరగడం లాంటి సమస్య కూడా పెరుగుతుంది.

ఇప్పటికే షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులు నిద్ర పట్టడం కూడా ఇబ్బందిగా ఫీలవుతున్నారు. అప్పుడు శరీరంలో అనేక ఇతర వ్యాధులు ప్రమాదం కూడా ఘనంగా అధికమవుతుందని వైద్య నిపుణులు పేర్కొన్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో అందరికీ కనీసం 7 గంటల నిద్ర చాలా ముఖ్యం.. ఈ పరిశోధనలో ముఖ్య పరిశోధికరాలు డాక్టర్ లిసా మెట్రి సియాని ప్రకారం నిద్ర లేకపోవడం వల్ల శరీరం ఎన్నో వ్యాధుల బారిన పడే అవకాశం ఉంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో డయాబెటిస్ నిద్రమధ్య సంబంధం గురించి తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. దీనిలో తక్కువ నిద్ర మధుమేహం వచ్చే అవకాశం బయటపడింది. ఇటువంటి పరిస్థితిలో అందరూ దీనిపై దృష్టి పెట్టాలి. రాత్రి సమయంలో నిద్ర లేకపోతే దాని గురించి అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఎటువంటి సందర్భాలలో వైద్యుల్ని కలవడం చాలా ప్రధానం. మధుమేహం, నిద్రలేకపోవడం మధ్య సంబంధం ఏమిటి.? ఆస్ట్రేలియా శాస్త్రవేత్తలు వెయ్యి మంది పైగా వారిపై పరీక్షలను నిర్వహించారు. వీరిలో సగటు వయసు 45 సంవత్సరాలు ఈ వ్యాధిగ్రస్తులు నిద్ర విధానాల గురించి సమాచారం సేకరించారు వీరు నిద్రించడానికి చాలా ఇబ్బంది పడుతున్నార.. లేదా అనేది కూడా నిర్ధారించారు రాత్రి సమయం నిద్రలేమి సమస్యతో స్థూలకాయం కొలెస్ట్రాల్ లాంటి సమస్యలు కనిపించాయని వాటి వల్ల టైప్ టు మధుమేహం వచ్చే అవకాశం ఉంటుందని చెప్పారు. ఈ సమస్య ఏ వయసులోనైనా రావచ్చు. కాబట్టి 47 పైబడిన వారిలో ఈ సమస్య వచ్చే ఛాన్సులు ఎక్కువగా ఉన్నాయని వైద్య బృందం తెలిపారు

మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి ఈ పువ్వును మీ ఇంట్లో పెంచుకోండి..

ఈ రోజుల్లో చాలా మంది మానసిక ఒత్తిడి సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ప్రతి చిన్న సమస్యకే ఆందోళనకు గురవుతున్నారు. ఒత్తిడి ప్రజల మానసిక ఆరోగ్యానికి పెను ముప్పుగా మారుతోంది.ఇలాంటి పరిస్థితిలో కొందరు వైద్యులను సంప్రదించి మందులు తీసుకుంటే, మరికొందరు రోజూ ఈ సమస్యతో బాధపడుతూనే ఉంటారు. అనేక పరిశోధనల తర్వాత మానసిక ఒత్తిడి సమస్యకు సులభమైన పరిష్కారం కనుగొనబడింది. ఇది ప్రకృతికి సంబంధించినది. మనిషి మనసులోని ఒత్తిడిని తగ్గించడంలోతామరపువ్వు: కీలకపాత్ర పోషిస్తుందని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. తామరపువ్వులు చూసేందుకు ఎంత అందంగా ఉంటాయో..అదే విధంగా ఎన్నో రుగ్మతలకు దివ్యౌషధంలా పనిచేస్తాయంటున్నారు.ఆయుర్వేదంలో కమలంలోని ఒక్కో భాగం నుంచి వివిధ రకాల మందులను తయారుచేస్తారు. తామర పువ్వు తెలుపు, గులాబీ, నీలం వంటి అనేక రంగులను కలిగి ఉంటుంది. వాటన్నింటికీ వాటి వాటి సొంత ప్రత్యేక లక్షణాలు ఉన్నాయి. తామర పువ్వు మనశ్శాంతిని ఇస్తుంది. అందుకే ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి ఇంట్లో తామర పువ్వును పెంచుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కమలం ఆందోళనను కూడా నియంత్రిస్తుంది. ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి కమలం ఎలా పనిచేస్తుందో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. తామర పువ్వులో రెండు ప్రధాన అంశాలు కనిపిస్తాయి. ఒకటి అపోమోర్ఫిన్, మరియు మరొకటి న్యూసిఫెరిన్. రెండు మూలకాలు మెదడుకు మంచివిగా పరిగణించబడతాయి. ఇది మనస్సును ప్రశాంతపరుస్తుంది. ఆందోళన, డిప్రెషన్ వంటి సమస్యలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. విటమిన్ బి, సి, ఐరన్ వంటి పోషకాలు కూడా తామర పువ్వులో ఉంటాయి. తామర పువ్వు మీ మనసుకు శాంతిని కలిగిస్తుంది. ఇంట్లో పూజ చేసేటప్పుడు తామర పువ్వును ఉపయోగిస్తే, చుట్టూ సంతోషకరమైన వాతావరణం ఉంటుంది. ఇది మంచి అనుభూతిని కలిగించే హార్మోన్ల పెరుగుదలకు దారితీస్తుంది. ఇది ఒత్తిడిని తగ్గించడమే కాకుండా మంచి నిద్రను పొందడంలో సహాయపడుతుంది. లోటస్ ఎసెన్స్ ఉపయోగించడం వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. డిప్రెషన్‌తో బాధపడుతున్న వారికి ఇది చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.

కుటంబంలో సమస్యలు వేధిస్తున్నాయా.?

ఇళ్లు నిర్మాణంలో వాస్తుకు పెదద్ పీట వేస్తారు. వాస్తు ఆధారంగానే ఇంటిని నిర్మించుకుంటారు. ఇంట్లో నివసించే వారి ఆరోగ్య, ఆర్థిక, మానసిక ప్రశాంతతపై వాస్తు ప్రభావం చూపుతుందని వాస్తు నిపుణులు చెబుతుంటారు. కేవలం ఇంటి నిర్మాణమే కాకుండా ఇంట్లో ఉండే నెగటివ్ ఎనర్జీ కారణంగా కూడా ఇబ్బందులు ఎదురవుతుంటాయి. ముఖ్యంగా కుటంబంలో సమస్యలు వేధిస్తుంటాయి. చేతినిండా డబ్బు ఉన్నా ఎప్పుడూ ఏదో ఒక గందరగోళం నెలకుటుంది. ఇలా ఇంట్లో మానసిక ప్రశాంతత లేకపోవడానికి ప్రధాన కారణం నెగటివ్ ఎనర్జీ అని శాస్త్ర నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే కొన్ని సింపుల్ చిట్కాలు పాటించడం ద్వారా ఈ నెగిటివ్ ఎనర్జీకి చెక్ పెట్టొచ్చని చెబుతున్నారు. ఇంతకీ నెగటివ్ ఎనర్జీని ఇంటి నుంచి ఎలా పారదోలాలంటే.. వాస్తు నిపుణుల అభిప్రాయం మేరకు ఇంట్లో కుటుంబ సభ్యుల మధ్య గొడవకు ప్రధాన కారణం నెగటివ్ ఎనర్జీనే. అంతేకాకుండా మానసిక సమస్యలకు కూడా ఇదే కారణమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇంట్లో నిత్యం ఆనందం వెల్లివిరియాలన్నా, కుటుంబ సభ్యుల మధ్య గొడవలు రాకుండా ఉండాలన్నా కొన్ని చిట్కాలు పాటించాలని చెబుతున్నారు. ఇంట్లో ఉండే నెగటివ్ ఎనర్జీ తొలగిపోవడానికి ఉప్పును ఉపయోగించాలని చెబుతున్నారు. ఇంట్లో ఒక మూలన ఉప్పుని ఉంచడం వల్ల నెగటివ్ ఎనర్జీ తొలగిపోతుంది. పాజిటివ్ ఎనర్జీ వచ్చి ఇంట్లో ప్రశాంత వాతావరణం నెలకొంటుంది. క్రమంతప్పకుండా ఉప్పును మారుస్తూ ఉండాలి. అలాగే ఇంట్లో కర్పూరాన్ని వెలిగించడం ద్వారా కూడా నెగటివ్ ఎనర్జీ తొలగిపోతుందని వాస్తు నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటితో పటిక కూడా నెగటివ్ ఎనర్జీని ఇంటి నుంచి పారదోలుతుంది. కుటుంబ సభ్యుల మధ్య సత్సంబంధాలు పెరిగి, మానసికంగా కూడా ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు దోహదపడుతుంది.

ఇంద్రప్రభ

డాగ్ విజిల్.. నిశ్శబ్ద నిఘా

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

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

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

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

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

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

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

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

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

డిన్నర్ చేయకుంటే వచ్చే లాభాలు?

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

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

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

వారిని గుర్తించడం ఎలా..?

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

కూర్చొని అదేపనిగా పనిచేస్తే ప్రాణానికే ముప్పు?

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

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

నైట్ డ్యూటీ చేస్తున్నారా?

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

తేజస్ ఎక్స్‌ప్రెస్‌ను దెబ్బతీయనున్న వందే భారత్

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

పూర్తి పారదర్శకంగా కాంగ్రెస్ అధ్యక్ష ఎన్నిక

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

లఖింపూర్ ఖేరి బాలికలది హత్యే

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

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

జడ్జీల వయో పరిమితి పెంపునకు తీర్మానం

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

ఉదయం లేవగానే తలనొప్పి వస్తుందా?

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

ప్రతిరోజు ఈ నియమాలను పాటిస్తే చాలు..?

చాలామంది ఎంత సంపాదించినా కూడా ఆర్థిక సమస్యలతో బాధపడుతూ ఉంటారు. ఎంత సంపాదించినా కూడా ప్రశాంతత లేదని, సంపాదించిన డబ్బు వచ్చినట్టుగానే వెళ్ళిపోతుంది అని బాధపడుతూ ఉంటారు.అయితే ప్రతి ఒక్కరు లక్ష్మీదేవి అనుగ్రహం లభించాలి అని కోరుకుంటూ ఉంటారు. లక్ష్మీదేవి అనుగ్రహం కలిగితే వారి ఇంట్లో సిరిసంపదలకు లోటు ఉండదు. అయితే లక్ష్మీదేవి అనుగ్రహం పొందడానికి శాస్త్రాలలో ఎన్నో రకాల విషయాలను చెప్పబడిన విషయం తెలిసిందే. లక్ష్మీదేవి చంచలమైనది. దీంతో చాలామంది లక్ష్మీదేవిని సంతోష పెట్టడానికి అనేక రకాల నియమాలను పాటిస్తూ ఉంటారు. లక్ష్మీదేవి అనుగ్రహం కలగాలి అన్న అలాగే ఇంట్లో సంపదలకు ఎటువంటి లోటు లేకుండా ఉండాలి అంటే కొన్ని రకాల పరిహారాలు పాటించాల్సిందే. మరి లక్ష్మీదేవి అనుగ్రహం కోసం ఎటువంటి పరిహారాలను పాటించాలో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. ప్రేమ, శాంతి, ఆనందం ఉండే ఇంట్లో ఎప్పుడూ లక్ష్మీదేవి కొలువై ఉంటుంది. సుఖ సంతోషాలతో నివసించే వారిని తప్పకుండా లక్ష్మీదేవి అనుగ్రహిస్తుంది. అయితే ప్రతిరోజు ఉదయాన్నే తల స్నానం చేసి ఆ తర్వాత శుభ్రమైన బట్టలు ధరించాలి. ఆ తర్వాత విష్ణువును లక్ష్మీదేవిని పూజించాలి. లక్ష్మీదేవికి పూజ చేసేటప్పుడు ఆమెకు ఎంతో ఇష్టమైన తామర పువ్వును భక్తితో సమర్పించాలి. అనంతరం శ్రీ సూక్తాన్ని పఠించాలి. ఈ విధంగా ఎవరైతే చేస్తారో ఆ ఇంట్లో డబ్బుకు లోటు ఉండదు. అదేవిధంగా ప్రతిరోజు ఉదయం స్నానం చేసిన తర్వాత ఇంటి ముఖద్వారం వద్ద గంగా జలాన్ని చల్లి పసుపు కుంకుమతో ప్రవేశ ద్వారం వద్ద స్వస్తిక్ గుర్తును వేయాలి. ఈ విధంగా చేయడం వల్ల ఇంట్లో ప్రతికూల శక్తిని నాశనం చేస్తుంది. అలాగే కుటుంబంలోని వారు ఆనందంగా ఉంటారు. అలాగే ఇంట్లో ఉండే పెద్దలను, ఆహారాన్ని ఎప్పుడు గౌరవించాలి. అలాగే సలహాలు లేని ఇంట్లో సానుకూల శక్తి ఉంటుంది. అలాగే మహిళలు పూజ తర్వాత పొయ్యిని పూజించడం వల్ల సంపద ఆహారం ఉంటుంది. పురాణాల ప్రకారం విష్ణువుతుల తులసిని పెళ్లి చేసుకున్నాడు. తులసి లక్ష్మీదేవిని ద్వేషిస్తుందట. తులసిని ఐశ్వర్య దేవత పూజలో ఉపయోగిస్తే కోపం వస్తుందని నమ్ముతారు. అలాగే లక్ష్మీదేవికి ఎర్రని పువ్వు చాలా ప్రీతికరమైనది. లక్ష్మీదేవిని ఎర్రటి పూలతో మాత్రమే పూజించడం ఎంతో మంచిది.

ఢిల్లీ చుట్టూ జంగిల్ సఫారీ ప్రదేశాలు

శీతాకాలం వచ్చేసింది. ఈ సీజన్‌లో, ప్రజలు తమకు ఇష్టమైన చోటకు విహారయాత్రలు ప్లాన్ చేస్తూ ఉంటారు.తమ గమ్యాన్ని ఎంచుకునేందుకు చాలా ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతారు. కొందరు హిల్‌స్టేషన్‌కు వెళ్లి మంచు కురవడాన్ని ఆస్వాదించాలనుకుంటే, మరికొందరు తీరప్రాంతాలలో వెకేషన్‌ను ఎంజాయ్ చేయడానికి ఇష్టపడతారు.అదే సమయంలో వన్యప్రాణులను దగ్గరగా చూసేందుకు కొందరు జంగిల్ సఫారీకి వెళ్తుంటారు. ఇలాంటివారి కోసం ఢిల్లీ చుట్టుపక్కల ఉన్న అన్ని వన్యప్రాణి సంరక్షణ కేంద్రాలను సిద్ధం చేస్తున్నారు అధికారులు. ఈ సీజన్‌లో ప్రత్యేకంగా ఎంజాయ్ చేసేందుకు పర్యాటకుల కోసం అనేక సౌకర్యాలను ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. మీరు కూడా జంగిల్ సఫారీకి వెళ్లాలనుకుంటే, ఢిల్లీ చుట్టూ ఉన్న ఈ జాతీయ పార్కులను సందర్శించవచ్చు.

పిలిభిత్ టైగర్ రిజర్వ్: జంగిల్ సఫారీలో టైగర్‌ని చూడాలనుకుంటే మీరు పిలిభిత్ టైగర్ రిజర్వ్‌ని సందర్శించవచ్చు. ఈ టైగర్ రిజర్వ్ ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని పిలిభిత్ మరియు షాజహాన్‌పూర్ జిల్లాల్లో ఉంది. పిలిభిత్ టైగర్ రిజర్వ్ శీతాకాలంలో ఉదయం 6 నుండి 10 గంటల వరకు తెరవబడుతుంది. మధ్యాహ్నం 2:30 నుంచి సూర్యాస్తమయం వరకు ఉంటుంది. ఆన్‌లైన్‌లో కూడా టికెట్ బుకింగ్ చేసుకోవచ్చు. పిలిభిత్ టైగర్ రిజర్వ్‌లో గంభీరమైన దృశ్యానికి నిలువుటద్దమైన బెంగాల్ టైగర్‌ను దగ్గరగా చూసే అవకాశం ఉంటుంది. అడవి నక్క, మొసలి, ఘారియల్, జింక, ఎలుగుబంటి మొదలైన వన్యప్రాణులను చూడవచ్చు. జంగిల్ సఫారీ సమయంలో ప్రయాణాన్ని గుర్తుండిపోయేలా చేయడానికి, ఖచ్చితంగా మీతో కెమెరాను తీసుకెళ్లండి.

ఇతావహ్ లయన్ సఫారీ: మీరు సింహాన్ని నేరుగా చూడటానికి ఇతావహ్ లయన్ సఫారీకి వెళ్లాల్సిందే. ఢిల్లీ నుండి ఇక్కడకు 314 కిలోమీటర్ల దూరం ఉంటుంది. రోడ్డు, రైలు మరియు వాయు మార్గాల ద్వారా ఇతావహ్ చేరుకోవచ్చు. ఇక్కడి నుండి సమీప విమానాశ్రయం కాన్పూర్. ఇతావహ్ లయన్ సఫారీలో 4డి థియేటర్ కూడా ఉండటం అతిపెద్ద విశేషం. ప్రత్యకంగా ఏర్పాటు చేయబడిన ఈ థియేటర్ పిల్లలను, విద్యార్థులను ఎంతగానో ఆకర్షిస్తుంది. అంతేకాదు, ఇక్కడ మీరు వన్యప్రాణులను దగ్గరగా చూడగలరు. ఈ జర్నీలో సింహంతోపాటు జింకలు, ఎలుగుబంటి మరియు చిరుతపులి ప్రధాన వన్యప్రాణులతో సహా ఇతర జీవులను చూడవచ్చు. పచ్చని గడ్డితో నిండిన పచ్చికబయళ్లు పర్యాటకుల మనసును కట్టిపడేస్తాయి.

పన్నా టైగర్ రిజర్వ్: ఈ టైగర్ రిజర్వ్ మధ్యప్రదేశ్‌లోని పన్నా జిల్లాలో ఉంది. ఈ అభయారణ్యం 1981 సంవత్సరంలో ఏర్పాటు చేయబడింది. 1994లో ప్రభుత్వం పన్నాను టైగర్ రిజర్వ్‌గా ప్రకటించింది. ఢిల్లీ నుండి పన్నా దూరం 700 కిలోమీటర్లు ఉంటుంది. మీరు విమానంలో తక్కువ సమయంలో పన్నా చేరుకోవచ్చు. ప్రత్యామ్నాయంగా, వారాంతపు ప్రయాణాలకు రైలులో కూడా పన్నా చేరుకోవచ్చు. ఈ టైగర్ రిజర్వ్ 542 చదరపు కిలోమీటర్లలో విస్తరించి, కెన్ నది ఈ అభయారణ్యం సమీపంలో ఉంది. పన్నా టైగర్ రిజర్వ్‌లో సింహం, జింక, ఎలుగుబంటి, రాబందు, హంస, చితాల్, చింకారా, నీల్‌గై మొదలైన అడవి జంతువులను చూడవచ్చు. అరుదైన పక్షిజాతులకు పన్నా టైగర్ రిజర్వ్ ఆవాసంగా నిలుస్తోంది. ఇక్కడి పక్షుల కిలకిలారావాలు సందర్శకులకు అదనపు ఆకర్షణగా చెప్పొచ్చు.

సోంపు గింజలతో ఆరోగ్య చిట్కాలు..!

మనలో చాలా మంది మాంసాహారం తిన్న తర్వాత సోంపును తింటుంటారు. సోంపు తీసుకుంటే, అది త్వరగా జీర్ణమవుతుంది. ఐతే కేవలం ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడమే కాదు, సోంపు వల్ల మన శరీరానికి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయి. దాదాపు అందరి ఇళ్లలోనూ సోంపు ఉంటుంది. ఇందులో కాల్షియం, ఐరన్, సోడియం, పొటాషియం వంటి అనేక పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇది ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. అనేక రోగాల నుంచి మనల్ని కాపాడుతుంది. సోంపు ను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల గుండెకు మేలు జరుగుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఇందులో ఉండే పొటాషియం శరీరంలోని రక్తపోటును నియంత్రించి గుండెను ఆరోగ్యవంతంగా ఉంచుతుంది.సోంపు ను తీసుకోవడం వల్ల ఒంటికి చలువ చేస్తుంది. శరీరంలో వేడి తగ్గుతుంది. అందువల్ల వర్షాకాల, శీతాకాలంలో కంటే వేసవి కాలంలో సోంపును ఎక్కువగా వినియోగిస్తారు. కంటి చూపునకు కూడా సోంపు మేలు చేస్తుంది. దృష్టి లోపాలను తగ్గిస్తుంది. సోంపులో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఫైబర్ అధికంగా ఉండే పదార్థాలను తింటే స్థలకాయ సమస్య తగ్గుతుందన్న విషయం తెలిసిందే. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, రోజూ ఖాళీ కడుపుతో సోంపు తినడం వల్ల రక్తంలో ఉన్న మలినాలు తొలగిపోతాయి. దీని వల్ల చర్మం కూడా మెరుస్తుంది. ఉదర సంబంధ సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఎవరైనా నోటి దుర్వాసనతో ఇబ్బంది పడుతున్నట్లయితే సోంపు తినాలి. అది మౌత్ ఫ్రెష్‌నర్ గా పనిచేస్తుంది. శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి.. అనేక రోగాలను దూరం చేస్తుంది. మీకు మతి మరుపు సమస్య ఉంటే.. బాదం, సోంపు, చక్కెరను సమాన పరిమాణంలో తీసుకొని పొడి చేసుకోవాలి. దానిని భోజనం తర్వాత ఒక టీ స్పూన్ తినాలి. ఇలా చేస్తే మీ జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది.

అన్నంలోని గంజిని పారబోస్తున్నారా..

ప్రస్తుతకాలంలో మనం గంజి తాగడం మానేసినా ఒకప్పటి ఆహారంలో దానికి ప్రముఖ స్థానం ఉండేది. టెక్నాలజీ పెరగడంతో ఎలక్ట్రిక్ రైస్ కుక్కర్లలో అన్నం వండేస్తున్నారు.దీంతో గంజి వాడకం చాలా వరకు తగ్గిపోయింది. అయితే గ్రామాల్లో ఇంకా చాలా చోట్ల ఈ గంజి వాడకం ఉంది. గంజిని ప్రతిరోజు క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ద్వారా.. చాలా రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయని, అనేక సమస్యల నుంచి దూరంగా ఉండవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఒకప్పుడు మజ్జిగ లేనప్పుడు వేసవిలో చలువదనం కోసం గంజిని అన్నంతో కలిపి తీసుకునేవారు. గంజిని ఆహారంగా తీసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని, అందాన్ని కూడా పెంపొందించుకోవచ్చని చాలామందికి తెలియదు. గంజిని ప్రతిరోజు క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ద్వారా గ్యాస్ సమస్యను నివారించుకోవచ్చు. గంజిలో బోలెడన్ని విటమిన్లు, ఖనిజాలు, అమైనో ఆమ్లాలు ఉంటాయి. ఇది కడుపులో మంట రావడాన్ని తగ్గిస్తుంది. అంతేకాకుండా ఇది మలబద్ధక సమస్యను తగ్గిస్తుంది. ఇది శరీరాన్ని అధిక వేడి నుంచి కాపాడుతుంది. అంతేకాకుండా కొన్ని రకాల కేన్సర్ల నుండి కాపాడుతుంది. గంజి అనేక పోషకాలను, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లను, యాంటీ ఏజింగ్ లక్షణాలు పుష్కలంగా కలిగి ఉంది. పలు శారీరక సమస్యలకు గంజి అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఇది శరీరానికి కావలసిన శక్తిని అందించడంతో పాటు రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతుంది. నీరసంగా ఉన్నప్పుడు కాస్త గంజి తాగితే సరి.గంజిలో ఉండే అమినో ఆమ్లాలు శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందిస్తాయి. ఇది శరీరానికి శక్తిని అందించి కండరాలను దృఢంగా చేస్తుంది. ప్రతిరోజు క్రమంతప్పకుండా గంజి తీసుకుంటే శరీరం బలంగా తయారవుతుంది. శరీరం అలసిపోకుండా శక్తిని అందిస్తుంది.కండలు పెరగడానికి శరీరంలోని అమైనో ఆమ్లాలు సహాయపడతాయి. గంజిలో ఇవి పుష్కలంగా ఉంటాయి. గంజిలోని కార్బోహైడ్రేట్లు శరీరానికి మరింత శక్తినిస్తాయి. గంజి మన శరీర చర్మ సౌందర్యాన్ని పెంచే అద్భుతమైన లక్షణాలను కలిగి ఉంది. గంజిలో ఒక కాటన్ బాల్ ముంచి చర్మానికి అప్లై చేయడం ద్వారా మొటిమలు మరియు మొటిమలు వలన ఏర్పడిన నల్లటి మచ్చలు తగ్గుముఖం పడతాయి. ముఖానికి గంజి అప్లై చేయడం వలన వయస్సు పైబడటం వలన వచ్చే ముడతలు చాలావరకూ నివారించుకోవచ్చు. గంజిలో ఉండే యాంటీ ఏజింగ్ లక్షణాలు వృద్ధాప్య ఛాయలను తగ్గించి యవ్వనవంతమైన చర్మాన్ని ఇస్తుంది. గంజిని జుట్టు కుదుళ్లకు అప్లై చేయడం ద్వారా వెంట్రుకలు కుదుళ్ల నుంచి బలోపేతమై ఆరోగ్యవంతమైన మరియు ఒత్తైన జుట్టును పొందవచ్చు. ఒకప్పుడు గంజిని షాంపుగా, హెయిర్ కండీషనర్‌గా వాడేవారు. గంజిని ఉపయోగించడం వల్ల జుట్టు పట్టులా మెరుస్తుంది. గంజిలో ఉండే ఇనోసిటోల్ అనే కార్బోహైడ్రేట్ జుట్టు రాలడాన్ని అరికడుతుంది. గంజిలోని అమైనో ఆమ్లాలు జుట్టు కుదుళ్లను బలోపేతం చేస్తుంది. లావెండర్ ఆయిల్‌ని కొద్దిగా గంజిలో కలిపి జుట్టుకు పట్టించి పది నిమిషాలు ఆగాక కడిగేస్తే.. హెయిర్ కండీషనర్‌గా ఉపయోగపడటంతోపాటు చక్కటి సువాసన వస్తుంది. గంజిని హెయిర్ మాస్క్‌గా ఉపయోగించడం వల్ల పొడవైన, ఆరోగ్యకరమైన, అందమైన జుట్టు మీ సొంతం అవుతుంది.గంజి శరీరాన్ని, మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచుతుంది.

ఎముకలను బలంగా చేసే నూనె..

ప్రస్తుత రోజుల్లో చాలామంది ఆహారపు అలవాట్లు జీవనశైలి మార్పుల కారణంగా ఎముకలు బలహీన పడటం లాంటి సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ఎముకలు బలహీనపడటానికి ఆహారపు అలవాట్లే ప్రధాన కారణం అని చెప్పవచ్చు.శరీరానికి కావలసిన పోషకాలు అందనప్పుడు, అతిగా వ్యాయామాలు చేసినప్పుడు ఎముకల బలహీన సమస్య వేధిస్తూ ఉంటుంది. ప్రస్తుత రోజుల్లో పెద్దవారు మాత్రమే కాకుండా యువత కూడా ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. కొన్ని రకాల నూనెలు ఉపయోగించడం వల్ల ఎముకల నొప్పి తగ్గించడంతోపాటు ఎముకలను దృఢంగా చేస్తాయి. ఆ నూనెలో ఏంటో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. ఎముకలను బలంగా ఉంచడంలో ఆవనూను బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఆవ నూనె శరీరాన్ని బలోపేతం చేయడంతో పాటు జాయింట్ పెయిన్ ని కూడా తగ్గిస్తుంది. ఆవనూనె శరీరానికి మసాజ్ చేయడం వల్ల మంచి ప్రయోజనం ఉంటుంది. అంతేకాకుండా ఇది రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచడంలో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఎముకలను బలంగా చేయడంలో దృడంగా మార్చడంలో బాదం నూనె కూడా ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. అలాగే అల్ట్రా వయొలెట్ కిరణాల నుంచి మన చర్మాన్ని రక్షిస్తుంది. ఈ నూనెలో విటమిన్ ఈ కూడా అధికంగా ఉంటుంది. నువ్వుల నూనెను కూడా శరీర మసాజ్ చేసుకోవడానికి ఉపయోగించుకోవచ్చు. నువ్వుల నూనె తరచుగా బాడీకి అప్లై చేయడం వల్ల బాడీ అందంగా మారుతుంది. బాడీ పెయిన్స్ కూడా తగ్గుతాయి. ఈ నూనె ఒత్తిడిని తగ్గించి విశ్రాంతిని కలిగిస్తుంది. కేవలం నూనెలో మాత్రమే కాకుండా ఆకుకూరలు పండ్లు కూడా ఎముకలకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఎముకలను బలంగా చేయడానికి పాలకూర కూడా ఎంతో సహాయపడుతుంది. ఇందులో మెగ్నీషియం, కాల్షియం వంటివి పుష్కలంగా లభిస్తుంది. పాలకూర మన శరీరానికి ఎన్నో పోషకాలను అందించడంతో పాటు ఎముకలను బలంగా తయారుచేస్తుంది. అలాగే కీరదోస పండుని తినడం వల్ల కాల్షియం, పొటాషియం, విటమిన్ ఎ, విటమిన్ బి, విటమిన్ సి, మెగ్నీషియం వంటివి పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇవి మిమ్మల్ని హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచడంతో పాటుగా ఎముకలను బలోపేతం చేసి తక్షణ శక్తిని కూడా అందిస్తాయి.

అధిక డయాబెటీస్ తో బాధపడుతున్నారా.!

ఇప్పుడున్న బిజీ లైఫ్ లో సరైనా ఆహార అలవాట్లు లేక చాలామంది డయాభెటీస్ తో బాధపడుతున్నారు. వారిలో కొంతమంది ఎలాంటి ఆహారాలు తీసుకోవాలో తెలియక ఏదేదో ఆహార పదార్థాలను వారి డైట్ లో ఇంక్లూడ్ చేసుకుంటున్నారు.దానివల్ల మధుమేహం మరింత అధికంగా పెరిగిపోతోంది.ఇలా మధుమేహంతో బాధపడేవారు ప్రతి ఇంట్లోను ఒక్కరు వున్నారంటే కూడా అతిశయోక్తి లేదు.అయితే ఈ సమస్యను తగ్గించుకోవడానికి ఆయర్వేదంలో కొన్ని రకాల పదార్థాలు మధుమేహాన్ని సులభంగా తగ్గిస్తాయి. అందులో ముఖ్యంగా చియా విత్తనాలు. ఈ విత్తనాలు వల్ల లాభాలెంటో ఇప్పుడు చూద్దాం..చియా విత్తనాలలో శరీరానికి కావాల్సిన పీచు మెగ్నీషియం, ఒమేగా 3 ప్యాటి యాసిడ్స్ పుష్కళంగా ఉంటాయి. కావున వీటిని రోజువారీ ఆహారాల్లో తీసుకోవడం వల్ల మధుమేహంతో బాధపడేవారికి చాలా మంచి ప్రయోజనాలను కలిగిస్తుంది. అంతేకాకుండా ఇందులో ఉండే గుణాలు శరీరంలో పేరుకుపోయిన చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను కరిగించడానికి సహాయపడతాయి. చియా విత్తనాలలో ఉండే అధిక ఫైబర్ జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది.చాలామంది ప్రస్తుతం అధిక బరువు తగ్గించుకోవడానికి ఈ గింజలను ఆహారంలో ఉపయోగిస్తున్నారు. అయితే డయాభెటీస్ ఉన్నవారు ఒక స్పూన్ చియా గింజలను తీసుకొని,ఒక గ్లాసుడు నీటిలో వేసి నానబెట్టుకోవాలి. ఇలా నానబెట్టిన గింజలున్న నీటిలోనే రెండు స్పూన్ ల నిమ్మరసం కలిపి తాగితుండాలి.ఇలా పరగడుపున క్రమం తప్పకుండా రోజూ తీసుకోవడం వల్ల సులభంగా రక్తంలోని చక్కర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. చాలామంది వీటిని పండ్ల రసాల్లో వేసుకొని త్రాగటం వల్ల అధిక వేడిని తగ్గిస్తుంది. అయితే డయాభెటీస్ ఉన్నవారు పండ్ల రసంలో కలుపుకొని తాగడం వల్ల రక్తంలోని గ్లూకోస్ లెవెల్స్ అధికమయ్యే అవకాశాలు ఉన్నాయి. దీంతో డయాభెటీస్ తీవ్రతరం అవుతుంది. కాబట్టి మధుమేహంతో బాధపడేవారు ఎప్పుడు పండ్ల జ్యూస్ లో ఈ గింజలను వేసుకొని త్రాగకూడదు. చియా విత్తనాలు ఎక్కువగా తినడం వల్ల దుష్ప్రభావాలను కూడా కలిగిస్తుంది.

రాగి జావా ఎవరు తాగాలి?

ఇక మన పూర్వం రోజుల్లో క్యాల్షియాన్ని, అందించి నీరసాన్ని తగ్గించే ఇతర ఆహారాలు ఎక్కువగా ఉండేవి కావు. అందువల్ల ఆ రోజుల్లో రాగి జావను ఎక్కువగా తీసుకునే వారు. కానీ ప్రస్తుత కాలంలో అయితే క్యాల్షియాన్ని అందించే ఇతర ఆహారాలు కూడా మనకు చాలా అందుబాటులో ఉన్నాయి. రాగుల్లో కంటే ఆకుకూరల్లో ఇంకా అలాగే నువ్వుల్లో క్యాల్షియం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల మన పూర్వం రోజుల్లో ఎక్కువగా ధ్యానాలనే ఆహారంగా తీసుకునే వారు.ఇక ఈ ధాన్యాలనే జావగా, గటకగా ఇంకా అలాగే రొట్టెగా చేసుకుని తినే వారు. శారీరక శ్రమ చేసే వారు ఎక్కువగా ధాన్యాలను ఖచ్చితంగా తీసుకోవాలి. శ్రమ చేసే వారికి తగినంత శక్తిని అందించడంలో ఈ ధాన్యాలు చాలా బాగా ఉపయోగపడతాయి. కానీ ప్రస్తుత కాలంలో శారీరక శ్రమ చేసే వారు అయితే చాలా తక్కువగా ఉన్నారు. శారీరక శ్రమ తక్కువగా చేసే వారికి ఎక్కువ కార్బోహైడ్రేట్స్ తీసుకునే అవసరం అంతగా ఉండదు. మనకు వచ్చే ఎన్నో రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు ప్రధాన కారణం కార్బోహైడ్రేట్స్ ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం. మూడు పూటలా ధాన్యాలనే ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల మనం చాలా అనారోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. మనం అన్నం, చపాతీ ఇంకా అలాగే పుల్కా రూపంలో ధాన్యాలనే తీసుకుంటున్నాము. అలాగే రాగులు కూడా ధాన్యాలే. ఈ రాగులతో చేసిన జావను తీసుకోవడం ఇక సాధారణంగా టీ , కాఫీ తాగడం వల్ల ఒత్తిడి ఇంకా అలాగే ఆందోళన తగ్గుతుందని చెబుతారు.అయితే మైగ్రేన్ బాధితులు టీ, కాఫీలను అస్సలు తాగకూడదు.ఎందుకంటే వీటిలో కెఫిన్ అనేది పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది మైగ్రేన్ సమస్యను చాలా ఈజీగా పెంచుతుంది.ఇక ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, సీఫుడ్ తీసుకోవడం వల్ల మైగ్రేన్ రిస్క్ అనేది తగ్గుతుంది.అలాగే చేపల్లో ఉండే ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్ మైగ్రేన్ బాధితులకు చాలా రకాలుగా మేలు చేకూరుస్తుంది. అలాగే మైగ్రేన్ సమస్య ఉన్నవారు వారానికి కనీసం రెండుసార్లు సీఫుడ్ ని తినాలి. అలాగే అదనంగా ఆకుపచ్చ కూరగాయలు ఇంకా అలాగే విటమిన్-సి లేని పండ్లు తీసుకోవచ్చు.వల్ల కూడా మన శరీరానికి కావాల్సిన కార్బోహైడ్రేట్స్ అందుతాయి. కాబట్టి తక్కువగా శారీరక శ్రమ చేసేవారు ఈ రాగి జావను తీసుకోవడం ఖచ్చితంగా తగ్గించాలి.ఇక ఎప్పుడైనా జీర్ణసంబంధిత సమస్యలు తలెత్తినప్పుడు తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఈ రాగి జావను తీసుకోవడం వల్ల ఖచ్చితంగా చాలా మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఇంకా అలాగే ఉదయం పూట సమయం సరిపోనప్పుడు రాగి జావను తయారు చేసుకుని తాగవచ్చు. ఎప్పుడైనా వేడి వేడిగా తాగాలనిపించినప్పుడు ఈ రాగి జావను తాగండి.ఇంకా అలాగే ఉదయం పూట రాగి జావకు బదులుగా మొలకెత్తిన విత్తనాలను తినడం వల్ల మనం చాలా ఎక్కువ ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మొలకెత్తిన విత్తనాలను తినడం వల్ల రాగి జావ కంటే ఎక్కువ క్యాల్షియాన్ని, శక్తిని ఇంకా అలాగే పోషకాలను పొందవచ్చు. ప్రస్తుత కాలంలో అయితే మనకు పోషకాలను అందించే ఆహారాలు మనకు విరివిరిగా లభిస్తున్నాయి. ఈ రాగిజావకు బదులుగా పోషకాలను కలిగిన ఇతర ఆహారాలను తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిదని ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

పొడిపత్రి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు..!

పొడపత్రి మొక్కను భారత దేశంలో బాగా పెరుగుతుంది. ఇందులో శరీరానికి కావాల్సిన ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పుష్కళంగా ఉంటాయి. ఆయుర్వేద చికిత్సలో దీనికి ప్రత్యేక స్థానం ఉంది.దీని వల్ల ఎన్నో రకాల రోగాలను సులభంగా నయం చేసుకోవచ్చు.అవేంటో ఇప్పుడు చూద్దాం..కొంతమందికి స్వీట్స్ అన్న, పిండి పదార్థాలు అన్న ఎక్కువగా తినాలి అనిపిస్తూ ఉంటుంది. దానివల్ల వారు ఉబకాయానికి గురవుతూ ఉంటారు. అలాంటి వారికి పొడపత్రి చూర్ణం తీసుకుంటే స్వీట్స్ తినాలనే కోరిక క్రమంగా తగ్గుతుంది. ఆకలి అదుపులో ఉంటుంది . దీంతో రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ పెరగవు.డయాభెటీస్ కంట్రోల్ చేయడంలో పొడపత్రి ఆకు అద్భుతంగా సహాయపడుతుంది.ఈ ఆకు చూర్ణంలో యాంటీ డయాబెటిస్ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందువల్ల రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ కంట్రోల్లో ఉంటాయి .అయితే పొడపత్రి ఆకు చూర్ణాన్ని తినడం వల్ల ఇన్సులిన్ సెన్సిటీవిటీ పెరుగుతుంది. అంటే ప్యాంక్రియాజ్ గ్రంథి ఉత్పత్తి చేసే ఇన్సులిన్‌ను శరీరం తొందరగా గ్రహిస్తుంది. దీంతోపాటు ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. దీని వల్ల షుగర్ లెవల్స్ తగ్గి, మధుమేహం అదుపులో ఉంటుంది.ఈ ఆకు చూర్ణాన్ని రోజూ పరగడుపున తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ మరియు ట్రై గ్లిజరైడ్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి.

పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు కరిగిపోవాలంటే..

ఈ మధ్య కాలంలో వయస్సుతో సంబంధం లేకుండా ప్రతి ఒక్కరూ అధిక బరువు సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. అధిక బరువు కారణంగా ఎన్నో రకాల సమస్యలు వస్తున్నాయి. ఏ సమస్యలు లేకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే అధిక బరువు సమస్య నుండి బయట పడాలి. ఇప్పుడు చెప్పే గింజలు బరువు తగ్గించటంలో చాలా అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి.సబ్జా గింజలు బరువు తగ్గించటానికి చాలా అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. ఒక గ్లాసు నీటిలో అరస్పూన్ %ఖిఎఖి% గింజలను వేసి గంట అలా వదిలేస్తే ఆ గింజలు నాని ఉబ్బుతాయి. ఈ నీటిని రాత్రి పడుకొనే ముందు ప్రతి రోజు తాగుతూ ఉంటె అధిక బరువు, పొట్టు చుట్టూ ఉన్న కొవ్వు క్రమంగా తగ్గుతుంది. కాస్త ఓపికగా ప్రతి రోజు తాగాలి.ఈ నీటిని రాత్రిపూట తాగడం వల్ల మరుసటి రోజు శరీరంలో పేరుకున్న వ్యర్థాలు అన్నీ తొలగిపోతాయి. ఈ నీరు టైప్ 2 మధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచుతుంది. అంతేకాదు. ఈ నీరు దాహార్తిని తీర్చి డీహైడ్రేషన్ రాకుండా చూడడంతోబాటు బరువు తగ్గడానికి కూడా సహకరిస్తుంది.శరీరంలోని కేలరీలను కరిగించడంలో సబ్జాగింజలు పెట్టింది పేరు. ఇందులో మహిళలకు అవసరమైన ఫొలేట్, నియాసిన్, ఇంకా చర్మాన్ని అందంగా ఉంచే విటమిన్ 'ఇ' లభించడంతోబాటు, శరీరంలో పేరుకున్న వ్యర్థాలను తొలగించడానికి కూడా ఇవి తోడ్పడతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. అయితే సబ్జా డ్రింక్ ఎలా తయారుచేయాలో చూద్దాం. సబ్జా గింజలు చాలా తక్కువ ధరలో చాలా సులువుగా అందుబాటులో ఉంటాయి.

మజ్జిగ తాగడం వల్ల ఇన్ని ప్రయోజనాలా..?

పూర్వపు రోజుల్లో మన పూర్వీకులు చేసేటువంటి కొన్ని వ్యవస్థలు అలవాట్లు అప్పుడు వారిని ఎంతో ఆరోగ్యంగా ఉంచాలా చేస్తూ ఉండేవి. ఇలాంటి వాటిని కొంతమంది నమ్మరు మరి కొంతమంది నమ్ముతూ ఉంటారు.ముఖ్యంగా మజ్జిగ ఎప్పటినుంచో వస్తున్న ఆనివార్యమైన అలవాటు అని చెప్పవచ్చు. ముఖ్యంగా భోజనం ముగించక చక్కగా కాస్త మజ్జిగ చేసుకోవడం ప్రతి ఒక్కరు కచ్చితంగా తింటూ ఉంటారు. భోజనం చివర్ లో మజ్జిగ వేసుకుని తినే అలవాటు చాలా తక్కువ మంది తింటూ ఉంటున్నారు. మజ్జిగ మరియు పెరుగు రెండు కూడా రుచికి బాగానే ఉండడం కాక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా కలిగి ఉన్నాయి వాటి గురించి తెలుసుకుందాం. పెరుగు మజ్జిగలో కాల్షియం మరియు ప్రోటీన్ అని విటమిన్లు,దీ-12 వంటివి పుష్కలంగా ఉంటాయి అందుచేతనే భోజనం ముగించాక మజ్జిగ కలుపుకొని తిన్నట్లు అయితే అప్పుడు కాస్త కడుపులో చల్లగా ఉంటుంది అని పూర్వీకులు వీటిని ఎక్కువగా భుజిస్తూ ఉండేవారు. అందుచేతనే దీని వెనుక ఆరోగ్యపరమైన వాస్తవాలు ఉన్నాయనేది వాస్తవమే. 1). భోజనం ముగిశాక మజ్జిగ కలుపుకొని తాగడం లేదా తినడం వల్ల శరీరంలో ఉండే యాసిడ్ హోల్కిలియన్ జూష్ట్ర విలువను సమతుల్యంగా ఉంచుతుంది. 2). అంతేకాకుండా పొట్టలో ఉండేటువంటి గ్యాస్ సమస్య వల్ల విరేచనాల వల్ల ఇబ్బంది పడుతున్న వారు వీటిని తాగడం చాలా మంచిది. అలాగే జీర్ణ సమస్యలతో ఎవరైనా ఇబ్బంది పడుతున్న వారు భోజనం ముగిశాక మజ్జిగ తాగడం చాలా మంచిదని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.3). అయితే వేడి పాలలోని మజ్జిగ వేయకూడదు ఎందుచేత అంటే ఇది చాలా విషపూరితమైన ఆహారంగా మారుతుందట. వేడి పాలలోకి కాస్త పెరుగును వేసినట్టు అయితే అందులో కిటోన్ అనే పదార్థం మన శరీరానికి హాని కలిగిస్తుంది. 4). పెరుగులో కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువగానే ఉంటాయి. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు పెరుగు కంటే మజ్జిగ తాగడం చాలా మంచిది. 5). మజ్జిగ ప్రతిరోజు తాగడం వల్ల శరీరానికి శక్తి కూడా లభిస్తుంది. అందుచేతనే మన పూర్వీకులు సైతం మజ్జిగని ఎక్కువగా బాగా తాగుతూ ఉండేవారు.

దీన్ని రోజూ ఒక్క స్పూన్ తీసుకోండి చాలు..

ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలను ఉన్నా కూడా ఆయుర్వేదంలో సర్వరోగ నివారిణి ఒకటుంది. ఈ పొడిని తీసుకోవడం వల్ల 90 శాతం రోగాలు దూరమవుతాయి. ఈ పొడిని ఇంట్లోనే తయారు చేసుకోవచ్చు. అలాగే ఈ పొడిని ఏ వయసు వారైనా తీసుకోవచ్చు. ఈ పొడిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో పేరుకుపోయిన విష పదార్థాలు మలమూత్రాల ద్వారా, చెమట ద్వారా బయటకు పోతాయి. మన వంటింట్లో ఉండే పదార్థాలతో ఈ పొడిని తయారు చేసుకోవచ్చు. ఈ పొడిని ఎలా తయారు చేసుకోవాలి.. పొడి తయారీకి కావల్సిన పదార్థాలు ఏమిటి.. అలాగే ఈ పొడిని ఎలా వాడాలి.. అన్న వివరాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. మన ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే ఈ పొడిని తయారు చేసుకోవడానికి గానూ మనం ఒక కప్పు వామును, ఒక కప్పు జీలకర్రను, ఒక కప్పు మెంతులను ఉపయోగించాల్సి ఉంటుంది. ముందుగా ఒక గిన్నెలో వామును తీసుకుని వేడి చేయాలి. వాము వేగిన తరువాత దీనిని ఒక ప్లేట్ లోకి తీసుకోవాలి. అదే విధంగా జీలకర్రను, మెంతులను కూడా వేయించి అదే ప్లేట్ లోకి తీసుకోవాలి. ఇవి అన్నీ కూడా చల్లగా అయిన తరువాత ఒక జార్ లోకి తీసుకుని మెత్తని పొడిలా చేసుకోవాలి. ఇలా తయారు చేసుకున్న పొడిని ఒక గాజు సీసాలో ఉంచి నిల్వ చేసుకోవచ్చు. ఈ పొడిని ఒక టీ స్పూన్ మోతాదులో తీసుకుని ఒక గ్లాస్ వేడి నీటిలో కలిపి రోజూ రాత్రి తాగాలి. వేడి నీటిలో మాత్రమే ఈ పొడిని కలిపి తాగాలి. ఈ పొడిని తీసుకున్న అరగంట తరువాత మాత్రమే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఈ పొడిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తం శుద్ధి అవుతుంది. రక్తనాళాల్లో పేరుకుపోయిన కొవ్వు కరిగిపోతుంది. చర్మం పై ఉండే ముడతలు తొలగిపోతాయి. కీళ్ల నొప్పులు, మోకాళ్ల నొప్పులతో బాధపడే వారు ఈ పొడిని తీసుకోవడం వల్ల నొప్పుల నుండి ఉపశమనం కలుగుతుంది. జీలకర్ర, వాము, మెంతులను పొడిగా చేసి తీసుకోవడం వల్ల ఎముకలు దృడంగా, ఆరోగ్యంగా తయారవుతాయి. కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది. జుట్టు నల్లగా, ఒత్తుగా పెరుగుతుంది. ఈ పొడిని తీసుకోవడం వల్ల మలబద్దకం శాశ్వతంగా దూరం అవుతుంది. దీర్ఘకాలికంగా వేధిస్తున్న దగ్గు తగ్గుతుంది. గుండె పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. వినికిడి శక్తి పెరుగుతుంది. జ్ఞాపక శక్తి పెరుగుతుంది. దంత సంబంధిత సమస్యలు తగ్గుతాయి. మధుమేహంతో బాధపడే వారు ఈ

ఇలా చేస్తే ముక్కు దిబ్బడ నిమిషాల్లో మాయమవుతుంది..!

వాతావరణంలో మార్పు చోటు చేసుకున్నప్పుడల్లా మనలో చాలా మంది జలుబు బారిన పడుతుంటారు. జీవితంలో ఎప్పుడో ఒకసారి జలుబు బారిన పడని వారు ఉండరు. చిన్న పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు ఎప్పుడో ఒకప్పుడు జలుబు బారిన పడతారు. జలుబు ఎంత సహజమైనదో అంత సర్వసాధారణమైనది. సగటున మనిషి ఏడాదికి రెండుసార్లు జలుబుతో బాధపడుతుంటాడని శాస్త్రవేత్తలు అంచనా వేస్తున్నారు. జలుబు చేసినట్టుగా అనిపించగానే ముక్కు నుండి నీరు కారడం, తుమ్ములు బయటపడతాయి. జలుబు పది రోగాల పెట్టు అని మన పెద్దలు అంటుంటారు. జలుబు చేయగానే తల నుండి పాదాల వరకు అన్నీ అవయవాలు నొప్పి పెట్టినట్టుగా ఉంటాయి. గాలి ఆడకుండా ముక్కు పెట్టేసినట్టుగా ఉంటుంది. జలుబు రావడానికి కనీసం 200 పైగా వైరస్ లు కారణంగా ఉంటాయి.మనిషి నుండి మనిషికి మారుతున్న కొద్ది ఈ వైరస్ ల జన్యు నిర్మాణం మారుతూ ఉంటుంది. ముక్కు చీదడం, దగ్గు, తుమ్మడం వంటి లక్షణాలు మాత్రం అందరిలో సాధారణంగా ఉంటాయి. జలుబులో బాగా ఇబ్బంది పెట్టే ముక్కు దిబ్బడకు ప్రాచీన ఆయుర్వేదంలో ఒక చిన్న చిట్కా ఉంది. ఈ చిట్కా గురించి తెలుసుకంటే ఇంత చిన్న చిట్కా అని అందరూ ఆశ్చర్యపోతారు. ముక్కు దిబ్బడను తగ్గించే చిట్కా గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. దీని కోసం ఒక ప్లేట్ మీద రెండు లేదా మూడు కాలుతున్న బొగ్గులను తీసుకోవాలి. దాని పైన వామును కొద్ది కొద్దిగా చల్లాలి. వామును చల్లగానే వచ్చిన పొగను బాగా పీల్చాలి. ఇలా వాము పొగను పీల్చడం వల్ల ముక్కు దిబ్బడ క్షణాల్లో మాయమవుతుంది. శ్వాస బాగా ఆడుతుంది. ఈ వాము పొగను పీల్చడం వల్ల ముక్కులో, ఊపిరితిత్తుల్లో ఉండే కఫం తొలగిపోతుంది. ఇలా వాము పొగను పీల్చడం వీలు కానీ వారు వేడి నీటిలో పసుపు వేసి ఆవిరి పట్టాలి.ఇలా రోజుకు రెండు నుండి మూడు సార్లు చేయడం వల్ల ముక్క దిబ్బడ తగ్గడంతో పాటు జలుబు కూడా తగ్గుతుంది.

అందరికీ నచ్చే అల్పాహారం..?

ప్రపంచ గుడ్డు దినోత్సవం అక్టోబర్ 14న నిర్వహించబడుతుంది. కోడిగుడ్ల గొప్ప పోషక విలువల గురించి అవగాహన కల్పించడానికి ఈ రోజును జరుపుకుంటారు. వాస్తవానికి అక్టోబర్ 1996లో వియన్నాలో నిర్వహించబడింది. ప్రపంచంలోని అనేక ప్రాంతాల్లో కోడిగుడ్లు ఒక ప్రసిద్ధ అల్పాహారం. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా వున్న ప్రజలు కోడిగోడ్డును పోషకాహారంగా భావిస్తారు. పోషకాహార లోపాన్ని సరిచేసుకోవడానికి రోజుకో కోడిగుడ్డు తీసుకోవాలని పోషకాహార నిపుణులు అంటున్నారు. 1996లో అంతర్జాతీయ గుడ్డు కమిషన్ ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రజల జీవితాలను మార్చడంలో గుడ్ల ప్రయోజనాలు, ప్రాముఖ్యత కోసం ఒక రోజును కేటాయించాలని నిర్ణయించుకోవడంతో ఇది ప్రారంభమైంది. ఆస్ట్రియాలోని వియన్నాలో జరిగిన సమావేశంలో అక్టోబర్ రెండో శుక్రవారాన్ని ప్రపంచ గుడ్డు దినోత్సవంగా ఎంచుకున్నారు. అప్పటి నుండి, ఈ రోజును ప్రతి సంవత్సరం అక్టోబర్ రెండవ శుక్రవారం నాడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా జరుపుకుంటారు. ప్రతి సంవత్సరం, అంతర్జాతీయ గుడ్డు కమిషన్ ప్రపంచ గుడ్డు దినోత్సవం కోసం ఒక థీమ్‌ను ఎంచుకుంటుంది. థీమ్ ప్రచారం యొక్క ప్రధాన సందేశాన్ని తెలియజేస్తుంది. ప్రపంచ గుడ్డు దినోత్సవం 2022 యొక్క థీమ్ "ఎగ్ ఫర్ ఎ బెటర్ లైఫ్".కోడిగుడ్లు ప్రోటీన్లతో నిండి ఉంటాయి. మెదడు, కండరాల అభివృద్ధి, అనారోగ్య నివారణ, మొత్తం ఆరోగ్యంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. కోడిగుడ్లు మరియు వాటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి అవగాహన పెంచుకోవడానికి ప్రపంచ గుడ్డు దినోత్సవం ఒక అద్భుతమైన అవకాశం. ప్రతిరోజూ ఒక గుడ్డు తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేకూరుతుంది. ఉడికించిన గుడ్డులో పొటాషియం, ఐరన్, జింక్, విటమిన్ ఇ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అధ్యయనాలు, పరిశోధనల ప్రకారం, ఉడికించిన గుడ్డులో 6.29 గ్రాముల ప్రోటీన్స్ మరియు 78 క్యాలరీలు కలిగి ఉంటాయి. కోడిగుడ్డు తింటే కంటికి ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. రోజు గుడ్డు తినేవారికి ఐ సైట్ మరియు శుక్లాలు వచ్చే అవకాశం బాగా తగ్గుతుంది. గుడ్డులో విటమిన్-ఎ ప్రధానమైన జీవపోషకం. ఇది గుడ్డులోని పచ్చసొనలోనే అధికం. కంటి దోషాలు లేకుండా ఉండాలంటే జింక్, సెలీనియం, విటమిన్-ఇ ఇందులో అధికంగా ఉన్నాయి. గుడ్లలో విటమిన్ డి పుష్కలంగా ఉంటుంది. శరీరానికి ఎండ తగలకపోవటం, సరైన పోషకాహారం తీసుకోకపోవటం వల్ల ప్రస్తుతం చాలామంది విటమిన్ డి లోపంతో బాధపడుతున్నారు. దీంతో మధుమేహం, ఎముక జబ్బుల వంటి ముప్పులు పొంచి ఉంటున్నాయి. అందువల్ల గుడ్లను ఆహారంలో చేర్చుకోవటం

సిరి సంపదల కోసం వరలక్ష్మి వ్రతాన్ని ఆచరించాలనుకుంటున్నారా..

హిందూమతంలో సంపదకు అధిదేవత లక్ష్మీ దేవిని పూజించడానికి శుక్రవారం చాలా పవిత్రమైనదిగా పరిగణించబడుతుంది. శ్రావణ మాసంలోని పౌర్ణమికి ముందు వచ్చే శుక్రవారం మరింత పవిత్రమైనది. ఫలవంతమైనది. శ్రావణ మాసం పౌర్ణమికి ముందు వచ్చే ఈ శుక్రవారాన్ని సనాతన సంప్రదాయంలో వరలక్ష్మీ వ్రతం అంటారు. హిందూ విశ్వాసం ప్రకారం వరలక్ష్మి దేవి భక్తుల చేసే పూజలతో, ఆరాధనతో సంతోషిస్తుందని విశ్వాసం. సంపద, వైభవం, ఐశ్వర్యం, ఆనందం, శ్రేయస్సును ప్రసాదిస్తుంది. మనిషి జీవితంలోని ఆర్థిక ఇబ్బందులు క్షణికావేశంలో తొలగిపోయెందుకు వరలక్ష్మి వ్రతం, ఉపవాసం అత్యంత ఫలవంతం. ఈ ఏడాది వరలక్ష్మి వ్రతం ఎప్పుడు ఆచరించాలో, దాని పూజా విధానం ఏమిటో వివరంగా తెలుసుకుందాం.

పంచాంగం ప్రకారం ఈ సంవత్సరం ఆగస్టు 25న వరలక్ష్మీ వ్రతం ఆచరించనున్నారు. అమ్మవారి దీవెనలు, ఐశ్వర్యాన్ని పొందడానికి శుక్రవారం ఉదయం 05:55 నుండి 07:41 వరకు, వృశ్చిక రాశిలో 12:17 వరకు ప్రారంభించవచ్చు. హిందూ విశ్వాసం ప్రకారం వరలక్ష్మిదేవి క్షీర సాగర మథన సమయంలో సంపదకు దేవత అయిన లక్ష్మీ దేవి ఉద్భవించినట్లు పరిగణించబడుతుంది. హిందువుల విశ్వాసం ప్రకారం వరలక్ష్మిదేవి పాల వంటి రంగులో అందంగా ఉంటుంది. ఎరుపు రంగు దుస్తులను ధరిస్తుంది. వరలక్ష్మిని పూజించే వ్యక్తికి జీవితంలో డబ్బుకు లోటు ఉండదని, సుఖం, సౌభాగ్యం పొందుతూ చివరికి ముక్తిని పొందుతాడని నమ్ముతారు. వరలక్ష్మీ వ్రతాన్ని స్త్రీలు మాత్రమే కాకుండా పురుషులు కూడా ఆనందం, సంపద కోసం ఆచరిస్తారు. వరలక్ష్మి దేవిని పూజించడం కోసం వరలక్ష్మి వ్రతాన్ని ప్రధానంగా ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ, మహారాష్ట్ర, కర్నాటక మొదలైన రాష్ట్రాల్లో ఆచరిస్తారు. దీపావళి రోజున లక్ష్మీదేవిని ఎలా పూజిస్తారో, సరిగ్గా అదే విధంగా వరలక్ష్మి దేవిని పూజించే ఆచారం ఉంది. అమ్మవారి అనుగ్రహం పొందడానికి ఈ రోజు స్నానం చేసి ధ్యానం చేసిన తర్వాత ఈ వ్రత దీక్ష చేపడతారు. ముందుగా పీఠాన్ని ఏర్పాటు చేసి దానిమీద ఎరుపు రంగు వస్త్రాన్ని పరచి ఇంటి ఈశాన్య మూలలో శుభ్రమైన ప్రదేశంలో అమ్మవారి విగ్రహాన్ని ప్రతిష్టించాలి. దీని తరువాత అమ్మవారి ధూప, దీపాలు, పండ్లు, కుంకుడు, గంధం, పరిమళ ద్రవ్యాలు, వస్త్రాలు మొదలైన వాటిని సమర్పించి, ఆమెను సకల పూజాదికార్యక్రమాలతో పూజించిన తరువాత వరలక్ష్మీ వ్రత కథను . పూజను ముగించే సమయంలో అమ్మవారికి హారతికి ఇచ్చి నైవేద్యాన్ని సమర్పించండి.

యవ్వనంగా కనిపించాలా... అయితే ఈ జ్యూస్ తాగితే చాలు..?

ప్రస్తుతం ఉన్న పరిస్థితుల్లో ప్రతి ఒక్కరు యవ్వనంగా కనిపించాలనుకునేవారు చాలామంది ఉన్నారు.. యవ్వనాన్ని ఎక్కువ కాలం పదిలంగా నిలుపుకోవాలి అనేటువంటి వారి సంఖ్య రోజురోజుకి పెరుగుతూనే ఉంది. ఈ రోజుల్లో ఎవరిని చూసినా అందానికి ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత ఇస్తున్నారు. పూర్వం రోజుల్లో డొక్కాడటానికి ఆహారం దొరకని రోజుల్లో ఉండే వాళ్ళం అప్పుడు అందం గురించి ఎవరూ ఆలోచించేవారు కాదు.అయితే ప్రస్తుతం అందరు అందానికి ఎన్నో లక్షలు ఖర్చు పెడుతున్నారు.శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. మరియు యవ్వనంగా ఉండాలి, కనపడాలి అనుకుంటే ఈ చిట్కాలు తప్పనిసరి. అవి మంచి గాలి, నీరు,ఆహారం, సరిపడా వ్యాయామం, సరైన విసర్జన చేయాలి. సరైన విశ్రాంతిని తీసుకోవాలి. మంచి ఆలోచనలు చేయాలి. ఈ చిట్కాలు మన శరీరానికి చాలా అవసరమైనవి. ఆరోగ్యంలో ముడిపడి ఉన్నాయి. జీవన విధానాన్ని మార్చుకుంటే మార్పు మొక్కల వల్ల లభిస్తుంది. యవ్వనం అనేది పోగొట్టుకోకుండా యవ్వనం ఎక్కువ కాలం అనుభవించాలి. అంటే మీరు ఆరోగ్యవంతులుగా ఉంటేనే ఇది సహజమవుతుంది. ఈ అలవాట్లను శరీరానికి అవసరంగా మనం గ్రహిస్తే మన కణజాలాల్లో మార్పు వచ్చి పైకి బాహ్యంగా యవ్వనంగా కనిపిస్తాము. 50 లేదా 60 ఏళ్ల వయసు వచ్చినప్పటికీ కూడా 30 నుంచి 40 ఏళ్ల వయసు వారు ఆరోగ్యం మీ స్కిన్ను, మీ హుషారు మీ ఎనర్జీ లెవెల్స్, మీ సెక్స్ సామర్థ్యాలు ఇవన్నీ కూడా హార్మోన్స్ లెవెల్స్ ఇవన్నీ బాగా ఉండాలి. కాబట్టి వయసు వస్తున్న వయసు వచ్చినట్లు తెలియకుండా మనం స్లిమ్ గా హెల్దీగా సన్నగా కళకళలాడుతూ ఉండాలి అంటే మీరు మారాలి మీ జీవన విధానం మారాలి. ఈ అవసరాలని మీరు మార్చుకున్నట్లయితే మీ ఆరోగ్యం, మీ యవ్వన పరిస్థితి సాధ్యమవుతుంది.

చరిత్ర పొరల్లో దాగిన త్యాగధనుడు ఖుదీరాం

భారత స్వాతంత్ర్య పోరాటం ఒకనాటిది, ఒక యేటిది, ఒక దశాబ్దపుది, శతాబ్దపుది కాదు. అంతకన్నా ఎక్కువ సమయం కొనసాగిన నేపధ్యం ఉంది. అనేక సాయుధ పోరాటాలు, అహింసా యుత పద్ధతిలో జరిగిన ఉద్యమాలు భారత స్వాతంత్ర్యోద్యమంలో భాగాలు. స్వాతంత్ర్య సమర యోధులు ఉద్యమాలు అనగానే 1857 విప్లవం మరిచిపోని మంగల్ పాండే, తాత్యా తోపే, బ్రిటిష్ సైన్యానికి వ్యతిరేకంగా పోరాడిన నిర్భయమైన రాణి లక్ష్మీబాయి, కిట్టూరుకు చెందిన రాణి చెన్నమ్మ, రాణి గైడిన్లు, చంద్ర శేఖర్ ఆజాద్, రామ్ ప్రసాద్ బిస్మిల్, భగత్ సింగ్, సుఖ్దేవ్, రాజ్‌గురు, గురు రామ్ సింగ్, పాల్ రామసామి, రాజేంద్ర ప్రసాద్, పండిట్ నెహ్రూ, సర్దార్ పటేల్, బాబా సాహెబ్ అంబేద్కర్, సుభాష్ చంద్రబోస్, మౌలానా ఆజాద్, ఖాన్ అబ్దుల్ గఫర్ ఖాన్, వీర్ సావర్కర్ వంటి లెక్కలేనన్ని మంది నాయకులు, గొప్ప వ్యక్తిత్వాలన్నీ స్వాతంత్ర్య ఉద్యమానికి మార్గ దర్శకులు. అలా దేశమాత దాస్య విముక్తి గావించడం కోసం ఎందరో వీరాధివీరులు, మహనీయులు తమ ప్రాణాలొడ్డి జీవితాలను అర్పించారు. అందులో చక్రవర్తులు, సాయుధ వీరులు, యువకులు... ఎందరో దేశ స్వాతంత్ర్యం కోసం తమ ప్రాణాలనే త్యాగం చేశారు. భారతదేశ స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో రక్తం మరిగే అంశాలు, రోమాలు నిక్క పొడుచు కునే సంఘటనలు ఎన్నో ఉన్నాయి. స్వేచ్ఛా భారతావని కోసం అశువులు బాసిన ఎంతో మంది త్యాగధనుల చరిత్ర ఇప్పటి తరాల యువతకు ఎంతో ఉద్వేగ భరితంగా, మరెంతో ఉద్విగ్నంగా పరిణ మిస్తుంటుంది. స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో పాల్గొన్న ప్రతి ఒక్కరూ పోరాట పటిమను, తెగువను, త్యాగాన్ని చూపించారు. ఎందరో తమ ప్రాణాలను తృణ ప్రాయంగా అర్పించారు. ఈ అసంఖ్యాక స్వాతంత్ర్యోద్యమాల కాలంలో ఎందరో అమరవీరులు ఉన్నారు. ఇందులో చరిత్ర చాలామందిని గ్రంథస్థం చేయలేక పోయింది. చేసినా కొందరిని చరిత్ర మరుగున పడేసింది. అలా చరిత్ర పొరల మాటున ఉన్న వారిలో యువ కిషోరం ఖుదీరాం ముఖ్యుడు. 18ఏళ్ల నూనూగు మీసాల యువ ఖుదీరాం బోస్ దేశం గర్వించదగ్గ త్యాగాన్ని మరిచినా, యాదృచ్ఛికంగా విస్మరించినా, దేశ స్వాతంత్ర్య చరిత్ర పరిపూర్ణం కానట్టే.

ఖుదీరాం బోస్ భారతీయ స్వాతంత్ర్య సమర వీరులలో మొదటి తరానికి చెందిన అతిపిన్న వయస్కుడు. భారత దేశ వాసులను వేధించిన బ్రిటిష్ అధికారిపై బాంబు వేసిన మొదటి సాహస వీరుడు ఖుదీరాం. ఆ కారణంగా అతనిని ఉరితీసే నాటికి అతని వయసు కేవలం 18 సంవత్సరాల 7 నెలల 11 రోజులు మాత్రమే. ఖుదీరాం పశ్చిమ బెంగాల్, మిద్నాపూర్ జిల్లా హబిబ్‌పూర్‌లో 1889 డిసెంబర్ 3న జన్మించాడు. చిన్ననాటి నుంచి స్వాతంత్ర్య కాంక్షతో రగిలి పోయేవాడు. మొదట్లో అఖ్రా అనే విప్లవ సంస్థలో చేరాడు. తన నాయకత్వ లక్షణాలు, సాహసోపేతమైన స్ఫూర్తితో ఆ సంస్థలో అందరి దృష్టినీ ఆకర్షించాడు. ఆయన టీచర్ సత్యేంవ్రాదనాథ్ బోస్, భగవద్గీతలను స్ఫూర్తిగా తీసుకున్నాడు. 1905లో బెంగాల్ విభజన అతడిలో బ్రిటిష్ ప్రభుత్వంపై మరింత కసి రేపింది. 16 ఏళ్ల వయసులోనే ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు, పోలీస్ స్టేషన్‌లను బాంబులతో పేల్చి వేశాడు. 1907 ఆగస్టు 26న ఒక కేసు విచారణ సందర్భంగా ఎంతోమంది యువకులు కోర్టు ముందర ఆసక్తిగా గుమికూడి ఉన్నారు. పరిస్థితి శాంతి యుతంగా ఉన్నప్పటికీ ఉన్నట్లుండి పోలీసులు లాఠీలను ప్రయోగించారు. ఈ వ్యవహారాన్ని అక్కడే ఉండి చూస్తున్న సుశీల్ కుమార్ సేన్ అనే 15 ఏళ్ళ యువకుడు భరించలేక ఆవేశంతో ఒక ఇంగ్లీష్ అధికారి ముక్కుమీద ఒక్కగుద్దు గుద్దాడు. వెంటనే పోలీసులు ఆ యువకుడిని అరెస్ట్ చేసి కోర్టుకు తీసుకెళ్లారు. ఈ కేసు విచారణ చేసిన జడ్జి కింగ్స్ ఫోర్డ్ అనే అధికారి చిన్నవాడన్న దయ లేకుండా సుశీల్ కుమార్ కు15 కొరడా దెబ్బలను శిక్ష విధించాడు. సాహస వంతుడైన ఆ యువకుడు ప్రతి కొరడా దెబ్బకు వందేమాతరం అని నినదించాడు. ఈ సంఘటన తరువాత స్వతంత్ర వీరులంతా కింగ్స్ ఫోర్డ్ కు గుణపాఠం చెప్పాలని నిర్ణయించు కున్నారు. మానవ రూపంలో ఉన్న మృగమైన ఫోర్డ్ లాంటి వారు ఉన్నంతవరకు దేశభక్త వీరులకు కష్టాలేనని భావించి అతనిని చంపడానికి నిశ్చయించు కున్నారు.

1908 ఏప్రిల్ మొదటి వారంలో జుగాంతర్ అనే విప్లవ సంస్థకి చెందిన విప్లవ వీరులు కొందరు కలకత్తలో ఒక ఇంటిలో రహస్యంగా సమావేశమై కింగ్స్ ఫోర్ట్ ను అంతం చెయ్యడానికి ఒక ప్రణాళిక రూపొందించి, అమలు చేయ సంకల్పించారు. ఆ సమావేశంలో అరవిందఘోష్ కూడా ఉన్నారు.

కొత్తపల్లి శ్రీ భక్తాంజనేయ స్వామి దేవాలయంలో

ఘనంగా హనుమాన్

జయంతి వేడుకలు

జమ్మికుంట మే 12 ఇంద్రప్రభ: జమ్మికుంట మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని కొత్తపల్లి శ్రీ భక్తాంజనేయ స్వామి దేవాలయంలో మంగళవారం రోజున హనుమాన్ జయంతి ఉత్సవాలను ఆలయ ప్రధాన అర్చకులు వేముగంటి భార్గవ శర్మ అర్చకులు చంద్రావు ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా జరిగాయి. ఉదయం శ్రీ గణపతి శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యస్వామి శ్రీ భక్తాంజనేయ స్వామివారికి పంచామృతాభిషేకం నిర్వహించి, విశిష్ట అలంకరణ చేసి భక్తులకు శ్రీ భక్తాంజనేయ స్వామి దివ్య దర్శనం కల్పించారు హనుమాన్ జయంతి సందర్భంగా సాయి బాలాజీ సూపర్ మార్కెట్ వారు దేవతామూర్తులకు పట్టు వస్త్రాలు సమర్పించారు, గర్రెపల్లి లక్ష్మీనారాయణ జ్యోతి దంపతులు పులిహోర ప్రసాదాన్ని మరియు జమ్మికుంట వాసవి క్లబ్ సభ్యులు ఆలయానికి విచ్చేసిన భక్తులందరికీ అరటిపండ్లు పులిహోర పంపిణీ చేశారు. భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని

పెద్ద హనుమాన్ జయంతిసందర్బంగా

సాయి రూప చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో

హనుమాన్ భక్తులకు పులిహోర,,అరటిపండ్లు

వాటర్ బాటిల్ పంపిణీ కార్యక్రమం

వేములవాడ, మే 12, ఇంద్రప్రభ : కొశీడగట్టు హనుమాన్ దేవాలయం ఆవరణలో పెద్ద హనుమాన్ జయంతి సందర్భంగా హనుమాన్ భక్తులకు అల్పాహారం పులిహోర, ,అరటి పండ్లు, వాటర్ బాటిల్స్ పంపిణీ కార్యక్రమం చేపట్టడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో ట్రస్టు నిర్వాహకులు పిల్లి బాబురావు చేతుల మీదుగా హనుమాన్ స్వాములకు, భక్తులకు అరటి పండ్లు పులిహోర పంపిణీ చేయడం జరిగింది. హనుమాన్ జయంతి కి వచ్చే భక్తులకూ ఎటువంటి ఇబ్బంది కలగకూడదని ఉద్దేశం తో ఈ సేవా కార్యక్రమం చేపట్టామని మీ అందరి సహాయ సహకారాలతో మరిన్ని సేవా కార్యక్రమాలు భవిష్యత్తులో చేపడతామని సాయి రూప చారిటబుల్ ట్రస్ట్ వ్యవస్థాపకులు ఎద్దండీ రాజు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సాయి రూప చారిటబుల్ ట్రస్ట్ నిర్వాహకులు పిల్లి బాబు రావు,సాయి రూప చారిటబుల్ ట్రస్ట్ వ్యవస్థాపకులు ఏద్దండీ రాజు,కోశాధికారి దూలం భూమేష్ గౌడ్, మల్కాపురం ప్రశాంత్ గౌడ్,వేముల సతీష్, హరిప్రసాద్, వంగ కృష్ణ,గోంటి నవీన్,ఎద్దండి సరళ,పిల్లీ శోభ ,విద్య శ్రీ, ట్రస్ట్ సభ్యులు పాల్గొన్నారు

గ్రామాల్లో మొదలైన

సహకార సంఘాల ఎన్నికల జాతర

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే 12 గ్రామాల్లో సహకార సంఘాల ఎన్నికల జాతర మొదలైందితెలంగాణ రాష్ట్రం లో 906 సహకార సంఘాలు 10 పాత జిల్లాలోని సహకార బ్యాంక్(ఐజజదీూచీఖూ)లు మరియు పది జిల్లా సహకార మార్కెటింగ్ సొసైటీ లు (ఐజమీ)మరియు రాష్ట్రంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర మార్క్ ఫెడ్ మరియు స్థానిక సహకార సంఘాల ఎన్నికల పదవి కాలం గత సంవత్సరం లోనే ముగిసింది ఆనాటి నుండి తెలంగాణా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సహకార సంఘాల కు ఎన్నికలు నిర్వహించకుండా పాత పాలకవర్గం వారికే పదవి కాలాన్ని పొడిగించు కుంటు వస్తున్నారు రాష్ట్రంలో సర్పంచి ఎన్నికలు జరిగి దాదాపు ఆరు నెలలు గడుస్తున్నా నేటికీ ఇతర ఎన్నికలు లేకపోవడంతో గ్రామాల్లో ని కార్యకర్తలు మరియు అన్ని పార్టీల నాయకులు కూడా చాలా తెలంగాణ ప్రభుత్వం మీద అసహనం వ్యక్తం చేస్తున్నారు సహకార సంఘాల ఎన్నికల మీద ప్రభుత్వం దృష్టి సారించి ఎన్నికల మీద ముందుకు సాగుతోంది ఇకనుండి సహకార సంఘాల ఎన్నికలు పెట్టకుండా మార్కెట్ కమిటీ ల చైర్మన్ పదవి మరియు పాలకమండలి సభ్యులు ఏవిధంగా అయితే నామినేటెడ్ పదవుల భర్తీ చేస్తారో ప్రస్తుతం సహకార సంఘాల అధ్యక్షులు మరియు వాటి పాలకవర్గం సభ్యులు కూడా నామినేటెడ్ పదవుల భర్తీ చేసేందుకు ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటుందని తెలుస్తోంది ఈవిధంగా నామినేటెడ్ పదవుల భర్తీ చేసినట్లు అయితే రాష్ట్రంలో 906 సహకార సంఘాల కు గాను ప్రతి సహకార సంఘం నకు ఒక్క అధ్యక్షుడు మరియు 12 పన్నెండు మంది సభ్యులు డైరెక్టర్ స్థానాలకు గాను పదవులు పొందిన వారు అవుతారు తెలంగాణా రాష్ట్రం లోని సహకార సంఘాల ద్వార రాష్ట్రంలో నిరుద్యోగ రాజకీయ నాయకులకు అధికార పార్టీ కాంగ్రెసు నాయకుల కు చెందిన వారికి రాష్ట్రంలో ఉన్నటువంటి 906 సహకార సంఘాలకు ప్రతి సహకార సంఘం నకు ఒక్క అద్యక్ష పదవి మరియు ప్రతి సహకార సంఘం నకు 12 పన్నెండు మంది చొప్పున డైరెక్టర్ నామినేటెడ్ పదవులు 10872 మందికి గానూ నామినేటెడ్ పదవులు వర్తించే అవకాశం ఉందని అంటున్నారు మరియు ఇవి కాకుండా పాత జిల్లాలో ఉన్న అన్ని జిల్లా సహకార కేంద్ర బ్యాంకు లు మరియు జిల్లా సహకార మార్కెటింగ్ సొసైటీ లకు కూడా పాలకవర్గం మరియు వాటి పాలకమండలి సభ్యులు ఏర్పాటు చేసినట్లు అయితే వాటికి కూడా పది జిల్లాల్లో ని ప్రతి జిల్లా కేంద్ర సహకార బ్యాంకు చైర్మన్ పదవి కోసం ఒక్కరు ప్రతి జిల్లా సహకార మార్కెటింగ్ సొసైటీ అధ్యక్షులు ఒక్కరూ చొప్పున మొత్తం 20 మందికి అద్యక్ష పదవులు మరియు వాటికి సంబంధించి ప్రతి జిల్లా సహకార కేంద్ర బ్యాంకు నకు 15 పదిహేను మంది డైరెక్టర్లు మరియు ప్రతి జిల్లా సహకార మార్కెటింగ్ సొసైటీ శాఖ లకు 15 పదిహేను మంది డైరెక్టర్లు పదవులు మొత్తం రాష్ట్రంలో 160 మంది జిల్లా సహకార కేంద్ర బ్యాంకు యందు మరియు 160 మంది జిల్లా సహకార మార్కెటింగ్ సొసైటీ శాఖ ల యందు మొత్తం మీద 320 మరియు సహకార సంఘాలకు సంబంధించిన డైరెక్టర్ స్థానాలకు 10872 మంది మరియు రాష్ట్రంలో సహకార సంఘాల అధ్యక్షులు 906 మంది కి పదవులు వచ్చేలా ఉన్నాయి తెలంగాణా రాష్ట్రం లో సహకార సంఘాల నామినేటెడ్ పదవులు భర్తీ చేసినట్లు అయితే తెలంగాణ రాష్ట్ర మొత్తం మీద అన్ని ప్రాథమిక వ్యవసాయ సహకార పరపతి సంఘాల పాలకమండలి సభ్యులు 11778 మంది మరియు అన్నీ జిల్లా బ్యాంక్ చైర్మన్ లు మరియు అన్ని జిల్లాల సహకార మార్కెటింగ్ సొసైటీ శాఖ ల చైర్మన్ లు 20 మంది మరియు వాటి పాలకవర్గం సభ్యులు 300 మంది ఉంటారు మొత్తం సహకార సంఘాల నామినేట్ ఎన్నికల జాతరలో భాగంగా తెలంగాణా రాష్ట్రం లోని అధికార పార్టీ నాయకులకు అతి త్వరలోనే మంచి రోజులు వచ్చి వెంటనే కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకుల కు చెందిన వారికి 12100 వరకు నామినేటెడ్ పదవులు సహకార రంగంలో రాబోయే అవకాశాలు ఉన్నాయి

ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి చెక్కుల పంపిణీ

: బండి రమేష్

ఇంద్రప్రభ, కూకట్ పల్లి, మే 12 : ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి పథకం పేద ప్రజలకు గొప్ప వరం అని, కమ్మ కార్పొరేషన్ చైర్మన్, టిపిసిసి ఉపాధ్యక్షులు, కూకట్ పల్లి నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ పార్టీ అసెంబ్లీ ఇన్ చార్జీ బండి రమేష్ తెలిపారు. కూకట్ పల్లి నియోజకవర్గంలోని మూసాపేట్ డివిజన్ కి చెందిన జంగం ప్రశాంత్ బిక్షపతికి 60,000 రూపాయల చెక్కు, మూసాపేట్ డివిజన్ కి చెందిన తల్లారి మమత సురేష్ కు 60,000/–చెక్కులు మంజూరైనవి. ముఖ్యమంత్రి సహాయనిదికి దరఖాస్తు చేసుకోగ 1,20,000/– రూపాయలు మంజురు అయినవి. ఈ చెక్కులను బండి రమేష్ చేతులమీదుగా మంగళవారం నియోజకవర్గంలోని శ్రీ హేమదుర్గ భవన్ కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయంలో లబ్ధిదారులకు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో లక్ష్మయ్య, గాలి బాలాజీ, కొప్పిశెట్టి దినేష్ కుమార్, గంధం రాజు, విటల్ రెడ్డి, కనకయ్య, అస్లాం, అరవింద్, తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా లబ్ధిదారులు రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి, బండి రమేష్ లకు కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు....

బెస్ట్ అవైలబుల్ పాఠశాలలో

ప్రవేశాలకు విద్యార్థుల ఎంపిక

రాజన్న సిరిసిల్ల, మే 12, ఇంద్రప్రభ : 2026–27 విద్యా సంవత్సరానికి బెస్ట్ అవైలబుల్ పథకంలో భాగంగా పాఠశాలల్లో ప్రవేశాల కోసం మంగళవారం జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ అధ్యక్షతన డ్రా పద్ధతిలో విద్యార్థులను ఎంపిక చేశారు. 3వ, 5వ, 8వ తరగతులలో ప్రవేశాల కోసం ఆన్లైన్ ద్వారా వచ్చిన దరఖాస్తులను జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ అధ్యక్షతన పరిశీలించి, గిరిజన అభివృద్ధి శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఎస్టీ కేటగిరీలో సీట్లకు తల్లిదండ్రుల సమక్షంలో డ్రా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా 3వ తరగతికి ముగ్గురు అబ్బాయిలు, ఒక అమ్మాయి, 5వ తరగతికి ఒక అబ్బాయి, ఒక అమ్మాయి, 8వ తరగతికి ఒక అబ్బాయిని ఎంపిక చేయడం జరిగిందని పేర్కొన్నారు. ఎంపికైన విద్యార్థులకు త్వరలో కౌన్సిలింగ్ నిర్వహించి, సంబంధిత ధ్రువపత్రాలను పరిశీలించిన అనంతరం ప్రవేశాలు కల్పించనున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ తెలిపారు.కార్యక్రమంలో జిల్లా విద్యాధికారి జగన్ మోహన్ రెడ్డి, గిరిజన అభివృద్ధి శాఖ అధికారి సంగీత, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇల్లందకుంట లో తెలంగాణ ఉద్యమకారుల

సమావేశం, మహిళ అధ్యక్షురాలికి

ఇల్లందకుంట మే 12 ఇంద్రప్రభ: ఈరోజు తెలంగాణ ఉద్యమకారుల ఫోరం సమావేశం ఇల్లందకుంట మండల కేంద్రంలో నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా తెలంగాణ ఉద్యమకారుల కరీంనగర్ జిల్లా అధ్యక్షుడు ఎక్కటి సంజీవరెడ్డి మాట్లాడుతూ ఈరోజు మహంకాళి రామ ని ఇల్లంతకుంట మహిళ అధ్యక్షురాలి గా నియమించడం జరిగింది. అలాగే ఇల్లంతకుంట మండల సోషల్ మీడియా కన్వీనర్ గా పుట్ట రాజు ని నియమిస్తూ నియామక పత్రాలు అందజేయడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఎక్కటి సంజీవరెడ్డి మాట్లాడుతు నిన్న తెలంగాణ మహిళా కమిషన్ నియమించిన సందర్భంగా తెలంగాణ ఉద్యమకారుల పెద్దపీట వేసినందుకుగాను తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కి కృతజ్ఞతలు తెలుపడం జరిగింది. మరియు తెలంగాణ ఉద్యమలో అమరుడైన శ్రీకాంత్ చారి ఒంటిపై పెట్రోల్ పోసుకొని మంటల్లో తెలంగాణ అని నినాదం చేయడం జరిగింది వారి కుటుంబానికి శంకరమ్మ కి రాష్ట్ర మహిళా కమిషన్ సభ్యురాలుగా నియమించడం, అదేవిధంగా తెలంగాణ సాయుధ పోరాట యోధురాలు చాకలి ఐలమ్మ మనవరాలును నియమించినందుకు గాను కరీంనగర్ జిల్లా అధ్యక్షుడు సంజీవరెడ్డి హర్షం వ్యక్తం చేశారు. అదేవిధంగా రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి త్వరలో తెలంగాణ ఉద్యమకారుల గుర్తించడానికి కమిటీ రాబోతుంది. ఈ కార్యక్రమంలో హుజురాబాద్ కన్వీనర్ రమేష్ రెడ్డి, మండల అధ్యక్షుడు రాజబాబు, వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ భూమి రెడ్డి, సర్పంచ్ శ్రీనివాస్ తో పాటు రాజీరు సమ్మిరెడ్డి, రాజయ్య, మధుసూదన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ముస్లిం సమాజం నుండి నామినేటెడ్ పదవి ఇవ్వాలి

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే12 ముస్లిం సమాజం నుండి నామినేటెడ్ పదవి ఇవ్వాలని కోరుతూ జగిత్యాల ముస్లిం సమాజం అన్ని రాజకీయ పార్టీలు, జగిత్యాల యువత తరపున జగిత్యాల ఎమ్మెల్యే డా. ఎం. సంజయ్ కుమార్ కు బలమైన విజ్ఞప్తి చేశారు. జగిత్యాల ముస్లిం సమాజం నుండి రాష్ట్ర స్థాయి నామినేటెడ్ పోస్ట్ – స్టేట్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ మరియు కమిషన్ సభ్యుడు / డైరెక్టర్ పోస్టుల నియామకం చేయాలి.కుల్ జమాత్, అన్ని రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులు, మసీదుల ప్రతినిధులు, మున్సిపల్ కౌన్సిలర్లు మరియు సామాజిక సంస్థల బాధ్యులతో కూడిన ఒక ప్రతినిధి బృందం డా. ఎం. సంజయ్ కుమార్ గారు, ఎమ్మెల్యే జగిత్యాలను కలిసి ఒక వినతిపత్రం సమర్పించింది. జగిత్యాల ముస్లిం జనాభా ఎక్కువగా ఉన్న నియోజకవర్గం అని, ముస్లింలు ఎల్లప్పుడూ కాంగ్రెస్ పార్టీకి మద్దతు ఇచ్చారని అందులో పేర్కొన్నారు. అది మున్సిపల్ ఎన్నికలైనా, అసెంబ్లీ ఎన్నికలైనా, ఎంపీ ఎన్నికలైనా అదే వైఖరి కొనసాగుతోంది.అల్హందులిల్లాహ్, తెలంగాణ రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చి దాదాపు 30 నెలలు, అంటే రెండున్నర సంవత్సరాలు పూర్తయ్యాయి. కానీ ఇప్పటివరకు జగిత్యాల ముస్లిం వర్గం నుండి ఎవరికీ రాష్ట్ర స్థాయి నామినేటెడ్ పోస్ట్ ఇవ్వలేదు.కాబట్టి జగిత్యాల క్రియాశీల నాయకుడు, టీపీసీ సీనియర్ లీడర్ కు అవకాశం ఇవ్వాలని కోరారు

జన సమితి నాలుగవ ప్లీనరికై హైదరాబాదు కు

తరలిన సిరిసిల్ల జిల్లా జన సమితి నాయకులు

కార్యకర్తలు.కళా కారులు. .

- జెండా ఊపి బస్సు ను ప్రారంభించిన రాష్ట్ర

నాయకులు బొజ్జ కనకయ్య.

వేములవాడ, మే 12, ఇంద్రప్రభ : ఉద్యమ కళాకారుల రాష్ట్ర కన్వీనర్ ఎల్లా పోశెట్టి. కళాకారుల ఉత్తర తెలంగాణ కోఆర్డినేటర్ బొడ్డు రాములు. . రాజన్న సిరిసిల్లా జిల్లా అధ్యక్షులు . వారాల దేవయ్య. ఉద్యమకారుల రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు గాజర్ల బుగ్గయ్య. జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు అందే నరేష్ మరియు ప్రధాన కార్యదర్శి కంకణాల అంజయ్య జన సమితి.మండల అధ్యక్షులు శివంగల సురేష్. రవి వర్మ. . చందుర్తి మండల అధ్యక్షులు దొంగరి లక్ష్మీరాజం జిల్లా కోశాధికారి బుర్రి శంకరయ్య బోయిన్పల్లి మండల అధ్యక్షులు మొగిలోజి లక్ష్మీరాజం కార్యదర్శి బిల్లా వెంకట్ నరసయ్య. జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు డాక్టర్ ఆడెపు ద్వితీయ చందు కీసరి రామచంద్రం కోనరావుపేట మండల ఉపాధ్యక్షులు జింక శ్రీనివాస్ సీనియర్ నాయకులు.మామిండ్ల సత్తయ్య సామన పెల్లి లచ్చయ్య. గంభీరావుపేట మండల అధ్యక్షులు వనం రాజయ్య ముస్తాబాద్ మండల అధ్యక్షులు సుద్దాల దేవయ్య ఎర్రం దేవయ్య. మొదలగువారు హైదరాబాద్కు బస్సులో తరలిన తదితరులు.

వైభవంగా హనుమాన్ జయంతి ఉత్సవం

గంగాధర, మే 12 (ఇంద్ర ప్రభ) : గంగాధర మండలంలోని రంగరావుపల్లి గ్రామంలో మంగళవారం హనుమాన్ జయంతి సందర్భంగా శ్రీ ఆంజనేయ స్వామి దేవాలయంలో భక్తి శ్రద్ధలతో ప్రత్యేక పూజా కార్యక్రమాలు ఘనంగా నిర్వహించారు. తెల్లవారుజాము నుంచే స్వామివారికి చందనం, సింధూరం, తమలపాకులతో ప్రత్యేక అలంకరణ చేయడంతో పాటు పాలాభిషేకం, అర్చనలు, హారతులు నిర్వహించారు. వేద మంత్రోచ్చారణల మధ్య జరిగిన పూజలు ఆధ్యాత్మిక వాతావరణాన్ని సృష్టించాయి.ఈ సందర్భంగా ఆలయ అర్చకులు రఘు శర్మ, నరేందర్ పూజారి మాట్లాడుతూ హనుమంతుడు భక్తి, ధైర్యం, నిస్వార్థ సేవకు ప్రతీక అని పేర్కొన్నారు. శ్రీరాముడిపై హనుమంతుడికి ఉన్న అపార భక్తి ప్రతి ఒక్కరికీ ఆదర్శమని తెలిపారు. యువత హనుమంతుడి జీవితం నుంచి సేవాభావం, క్రమశిక్షణ, ధైర్యసాహసాలను అలవర్చుకోవాలని సూచించారు.

ఉత్సవాల్లో భాగంగా భక్తులకు అన్నదాన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. గ్రామ ప్రజలు, భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని స్వామివారి తీర్థప్రసాదాలు స్వీకరించారు. అనంతరం స్వామివారి ఉత్సవ విగ్రహాన్ని గ్రామ వీధుల గుండా ఘనంగా ఊరేగించారు. భక్తులు జై శ్రీరామ్, జై హనుమాన్ నినాదాలతో ఊరేగింపును భక్తిమయంగా మార్చారు. డప్పు వాయిద్యాలు, మంగళహారతులతో గ్రామం మొత్తం పండుగ వాతావరణంలో మునిగిపోయింది.

ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ దాసరి శంకరయ్య, ఉపసర్పంచ్ దేవబహదూర్ రెడ్డి, గుడి చైర్మన్ సుద్దాల సత్యనారాయణ రెడ్డి, కనపర్తి తిరుపతాచారి, గంగాధర మల్లయ్య, హనుమాన్ భక్తులు, గ్రామ పెద్దలు, యువకులు మరియు గ్రామ ప్రజలు పాల్గొని స్వామివారి ఆశీస్సులు పొందారు.

పోషకాహార పంపిణీ

ఇంద్ర ప్రభ పెగడపల్లి మే12 జగిత్యాల జిల్లా పెగడపల్లి మండలంలోని బతికెపల్లి గ్రామంలో మంగళవారం వేసవి సెలవుల సందర్భంగా గ్రామంలోని 3,4,6 అంగన్వాడి కేంద్రాల ఆధ్వర్యంలో టిహెచ్ఆర్ పోషకాహార పంపిణీ కార్యక్రమం నిర్వహించారు కార్యక్రమంలో ఏసిడిపిఓ అరవింద సూపర్వైజర్ మహేశ్వరి వార్డ్ మెంబర్ నాగరాణి అంగన్వాడి టీచర్స్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఘనంగా హనుమాన్ జయంతి వేడుకలు

ప్రత్యేక పూజలలో పాల్గొన్న జంపన ప్రతాప్.

ఇంద్రప్రభ, కంటోన్మెంట్, మే 12 : హనుమాన్ జయంతిని పురస్కరించుకొని కంటోన్మెంట్ లోని వివిధ ఆలయాల్లో, ఆలయ కమిటీ ఆధ్వర్యములో వివిధ పూజలు నిర్వహించారు. 1వ వార్డు పెద్దతోకట్ట దాసాంజనేయ స్వామి ఆలయంలో, 6వ వార్డు సీతారాంపురం కాలనీలోని శివ పంచాయతన హనుమాన్ దేవాలయంలో హనుమాన్ జయంతి సందర్భంగా, కంటోన్మెంట్ బోర్డు మాజీ ఉపాధ్యక్షులు జంపన ప్రతాప్ ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. హనుమాన్ జయంతి సందర్భంగా ప్రత్యేక పూజలు మణిసూక్తి యజ్ఞంలో జంపన ప్రతాప్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయ అర్చకులు జంపన ప్రతాప్ కు పూల మాలలు వేసి, తీర్థ ప్రసాదాలు అందజేసి ఆశీర్వాదాలు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ కమిటీ అధ్యక్షులు సాయిబాబా యాదవ్, ప్రకాష్, విజయ్, శ్రీకాంత్ రెడ్డి, గోవర్ధన్, స్థానిక భక్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఫిట్‌నెస్‌కు ఆదర్శంగా నిలిచిన డా. అందే బుంగా తిరుపతి – – నాలుగోసారి హాఫ్ మారథాన్ విజయవంతం

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే11 కరీంనగర్‌లో అవంతిక కన్స్ట్రక్షన్స్ తెలంగాణ రన్ ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం ఘనంగా నిర్వహించిన హాఫ్ మారథాన్ రన్‌ను శ్రీ రాజరాజేశ్వర ప్రభుత్వ ఆర్ట్స్ ఒ సైన్స్ కళాశాల (స్వయం ప్రతిపత్తి), కరీంనగర్ వృక్షశాస్త్ర విభాగ లెక్చరర్ డా. అందే బుంగా తిరుపతి విజయవంతంగా పూర్తి చేశారు. ఆయన ఈ హాఫ్ మారథాన్‌ను వరుసగా నాలుగోసారి పూర్తి చేయడం విశేషంగా నిలిచింది. ఆరోగ్య పరిరక్షణ, క్రమశిక్షణ, ఫిట్‌నెస్, మానసిక దృఢత్వం మరియు యువతలో క్రీడాస్ఫూర్తిని పెంపొందించాలనే లక్ష్యంతో ఆయన నిరంతరం మారథాన్‌లలో పాల్గొంటున్నట్లు తెలిపారు.ప్రస్తుత కాలంలో అనారోగ్యకర జీవనశైలి, ఒత్తిడి, శారీరక శ్రమ తగ్గిపోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో ప్రతి ఒక్కరూ ప్రతిరోజూ వ్యాయామం, నడక, పరుగులు వంటి శారీరక కార్యకలాపాలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని డా. తిరుపతి సూచించారు. ఫిట్‌నెస్ అనేది కేవలం క్రీడాకారులకు మాత్రమే కాకుండా ప్రతి వ్యక్తికి అవసరమని, ఆరోగ్యవంతమైన శరీరమే విజయానికి పునాది అని ఆయన పేర్కొన్నారు. యువత మొబైల్ ఫోన్లు, సామాజిక మాధ్యమాలకు పరిమితం కాకుండా క్రీడలు, యోగా, మారథాన్‌ల వంటి ఆరోగ్యకర కార్యక్రమాలలో పాల్గొనాలని పిలుపునిచ్చారు.ఈ సందర్భంగా కళాశాలలో ఏర్పాటు చేసిన అభినందన కార్యక్రమంలో వృక్షశాస్త్ర విభాగాధిపతి ప్రొఫెసర్ తిరుకోవెల శ్రీనివాస్ డా. తిరుపతిని శాలువాతో ఘనంగా సన్మానించి అభినందించారు. ఆయన మాట్లాడుతూ, బోధనతో పాటు ఆరోగ్య చైతన్యం, సామాజిక బాధ్యత, ఫిట్‌నెస్ కార్యక్రమాలలో చురుకుగా పాల్గొంటూ విద్యార్థులకు ఆదర్శంగా నిలవడం అభినందనీయమని పేర్కొన్నారు. అధ్యాపకులు తమ ఆచరణ ద్వారా విద్యార్థుల్లో ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిపై అవగాహన కల్పించడం ఎంతో అవసరమన్నారు.కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ ప్రొఫెసర్ కె. రామకృష్ణ మాట్లాడుతూ, నేటి యువతలో ఫిట్‌నెస్‌పై అవగాహన పెరగాల్సిన అవసరం ఉందని, డా. తిరుపతి సాధించిన ఈ విజయం కళాశాలకు గర్వకారణమని తెలిపారు. విద్యార్థులు చదువుతో పాటు ఆరోగ్యంపై కూడా దృష్టి సారించాలని, క్రీడలు వ్యక్తిత్వ వికాసానికి దోహదపడతాయని పేర్కొన్నారు.టీ.జీ.సి.జి.టి.ఏ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి డా. కె. సురేందర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, శారీరక దృఢత్వం, మానసిక ఉల్లాసం, ఆత్మవిశ్వాసం పెంపొందించడంలో క్రీడలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని తెలిపారు. డా. తిరుపతి నిరంతర కృషి, క్రమశిక్షణ, ఫిట్‌నెస్‌పై ఉన్న ఆసక్తి యువతకు ఆదర్శప్రాయమని కొనియాడారు.ఈ కార్యక్రమంలో వృక్షశాస్త్ర విభాగ అధ్యాపకులు డా. రౌతు రాధాకృష్ణ, డా. పడాల తిరుపతి, డా. తాహేర్ హుస్సేన్, బయోటెక్నాలజీ విభాగాధిపతి డా. ఆర్. శ్యామల చంద్ర తాజుద్దీన్, శ్రీమతి స్వరూపరాణి, హనీ సుల్తానా, ఎం.ఎస్సి విద్యార్థులు, పరిశోధక విద్యార్థులు మరియు బోధనేతర సిబ్బంది పాల్గొని డా. తిరుపతికి అభినందనలు తెలియజేశారు.

కరీంనగర్. పీఎంజే .జ్యూలరీ చోరీ కేసులో పురోగతి:

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే12 నలుగురు నిందితుల అరెస్ట్.. సినిమా లెవల్లో స్కెచ్!కరీంనగర్ జిల్లా కేంద్రంలోని ప్రముఖ పీఎంజే (గ్రావీజీ) జ్యూలరీ షోరూమ్‌లో జరిగిన భారీ చోరీ కేసును కరీంనగర్ పోలీసులు ఛేదించారు ఈ కేసులో కీలక నిందితులైన నలుగురిని బిహార్, పశ్చిమ బెంగాల్ రాష్ట్రాల్లో పట్టుకుని కరీంనగర్‌కు తరలించారు. ఈ దొంగతనం జరిగిన తీరు, నిందితుల ఎంపిక విధానం చూసి సాక్షాత్తూ పోలీసులే విస్తుపోతున్నారుఈ చోరీ ఉదంతం అచ్చం త్రివిక్రమ్ సినిమా 'జూలై'ని తలపిస్తోంది. ఈ గ్యాంగ్ లోని సభ్యులంతా ఒకే ప్రాంతానికి చెందిన వారు కాదు. దొంగతనం కోసం ఒక వెబ్‌సైట్ ద్వారా దేశంలోని వేర్వేరు ప్రాంతాలకు చెందిన నిందితులను ఎంపిక (గావశ్రీవష్ఱశీఅ) చేయడం గమనార్హం. ఇలా సెలెక్ట్ అయిన వారంతా నిర్ణీత సమయానికి కరీంనగర్ చేరుకుని పక్కా ప్లాన్ ప్రకారం జ్యూలరీ షోరూమ్‌లో చేతివాటం ప్రదర్శించారు. ఈ భారీ చోరీ వెనుక ఉన్న మాస్టర్ మైండ్ గురించి విస్తుపోయే నిజాలు బయటపడ్డాయి. బీహార్ జైలులో ఉన్న ఒక గ్యాంగ్ ఈ మొత్తం ఆపరేషన్‌ను పర్యవేక్షించినట్లు పోలీసులు గుర్తించారు. జైలు నుండే ఆదేశాలు జారీ చేస్తూ, నిందితులను సమన్వయం చేస్తూ ఈ దోపిడీకి పాల్పడినట్లు ప్రాథమిక విచారణలో తేలింది.ప్రస్తుతం నలుగురు నిందితులు పోలీసుల అదుపులో ఉండగా, పరారీలో ఉన్న మరో నిందితుడి కోసం గాలింపు చర్యలు ముమ్మరం చేశారు. ఈ కేసులో ఇంకా ఎవరెవరి ప్రమేయం ఉందనే కోణంలో విచారణ కొనసాగుతోంది..

పర్వదినం పురస్కరించు కొని ప్రత్యేక పల్లకి సేవ..

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే12 పర్వదినం సందర్భంగా శ్రీ సూర్య ధన్వంతరి ఉషా చాయ సమేత శ్రీ సూర్య నారాయణ స్వామి వారికి పంచామృత అభిషేకం చేశారు.సూర్య భగవానుని విశిష్టత :ఆదివారం -- సూర్య భగవానుని ప్రత్యేక దినంఆదివారం హిందూ సాంప్రదాయంలో సూర్య భగవానుని (సూర్యుని)కి అంకితమైన పవిత్రమైన రోజు. .ఈ రోజు సూర్యదేవుని ఆరాధించడం వల్ల ఆరోగ్యము, ఆయుష్మానుభవం, విజయం, ధనం, మరియు ప్రసిద్ధి లభిస్తాయని విశ్వాసం ఉంది.తదియపర్వదినం పురస్కరించుకొని శ్రీ సూర్య ధన్వంతరి దేవాలయములో శ్రీ సూర్య భగ వానుకి, ప్రత్యేక పూజల అనంతరం ప్రత్యేక పల్లకి సేవ నిర్వహించడం జరిగినది. తదనంతరం అమ్మత నిర్గుండి కశాయం ఉచిత వితరణ చేయడం జరిగినది తదనంతరం సూర్య భగవాన్ కు భక్తులు ముడుపులు కట్టారు యిట్టి కార్యక్రమములోఫౌండర్ ఒఛైర్మెన్ డాక్టర్ వడ్ల గట్ట రాజన్న,వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ వోడ్నాల శ్రీనివాస్, ట్రస్టీ గట్టు రాజేందర్ సహాయ కోశాధికారి వడ్ల గట్ట గోపి , సహాయ కార్యదర్శి భారతాల రాజసాగర్, పెద్ది శ్రీనివాస్, జనార్దన్,ఎలిమెళ్ల సత్యనారాయణ,యాంసాని శంకరయ్య, కావ్యశ్రీ,చంద్ర శేఖర్ అర్చకులు శ్రీహరి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పెద్దపల్లి రూపు రేఖలు మారబోతున్నాయి...

పెద్దపల్లి క్రైమ్ రిపోర్టర్, మే-12, ఇంద్రప్రభ దినపత్రిక :పెద్దపల్లి పట్టణాన్ని మరింత సుందరంగా తీర్చిదిద్దుతున్నాం..గత పాలకులు నిర్వీర్యం చేసిన అభివృద్ధిని ప్రజా ప్రభుత్వ హయంలో ముందుకు తీసుకెళు న్నాం..3.24 కోట్లతో అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు శంకుస్థాపనలు.. ప్రభుత్వ విప్, పెద్దపల్లి శాసనసభ్యులు శ్రీ. చింతకుంట విజయరమణ రావు..పెద్దపల్లి పట్టణంలోని బందంపల్లి చెరువు కట్టను రూ. 3.14కోట్లతో మినీ ట్యాంక్ గా ఆధునీకరణ చేసే పనులకు మరియు పెద్దపల్లి పట్టణంలోని ఐటీఐ కళాశాల మైదానంలో వాకర్స్ మరియు స్థానికుల సౌకర్యార్థం మున్సిపల్ నిధులతో రూ. 10 లక్షలతో 12 రకాల పరికరాలతో కూడిన ఓపెన్ జిమ్ కు మున్సిపల్ కమిషనర్, చైర్మన్ మరియు స్థానిక నాయకులతో కలిసి శంకుస్థాపనలు చేసిన గౌరవ ప్రభుత్వ విప్, పెద్దపల్లి శాసనసభ్యులు శ్రీ. చింతకుంట విజయరమణ రావు గారు..అనంతరం బంధంపల్లి సింగిల్ విండో ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన వరి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని ప్రారంభించడం జరిగింది...ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వ విప్, ఎమ్మెల్యే విజయరమణ రావు గారు మాట్లాడుతూ..గత పాలకులు నిర్వీర్యం చేసిన పెద్దపల్లి పట్టణాన్ని మరింత సుందరంగా తీర్చిదిద్దుతున్నాం అని దశల వారీగా పట్టణంలోని అన్ని వార్డుల్లో అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నామని గుర్తు చేశారు. పెద్దపల్లి ప్రభుత్వ ఐటీఐ కళాశాల మైదానంలో గతంలో వాకర్స్ మరియు స్థానికుల సౌకర్యార్థం రూ. 91 లక్షలతో నూతన వాకింగ్ ట్రాక్ మరియు లైటింగ్స్, టాయిలెట్స్ నిర్మాణానికి అలాగే రూ. 2 కోట్లతో స్విమ్మింగ్ పూల్ నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన చేశామని ఈరోజు రూ. 10 లక్షలతో 12 రకాల పరికరాలతో కూడిన ఓపెన్ జిమ్ ఏర్పాటు చేయడం జరుగుతుందని తెలిపారు. పెద్దపల్లి పట్టణాన్ని ఆహ్లాదకరంగా తీర్చేందుకు రూ. 3.14 కోట్లతో పట్టణంలోని బందంపల్లి చెరువు కట్టను మినీ ట్యాంక్ బండ్ గా ఆధునీకరిస్తున్నామని తెలిపారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంలో పట్టణాలు అన్ని సుందరంగా మారుతున్నాయని గుర్తు చేశారు. కాంగ్రెస్ సర్కార్ మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణం, 200 యూనిట్ల ఉచిత విద్యుత్, రైతు రుణమాఫీ, రైతు భరోసా, సన్న వడ్లకు 500 రూపాయల బోన

ఇందిరమ్మ ఇళ్లు ప్రారంభం

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే 12రాయికల్ మండలం ధర్మాజీపేట గాంధీ తండా కు చెందిన గుగ్లవత్ చాందిని-రెడ్డి,ఉప్పుమడుగు గ్రామానికి చెందిన పల్లికొండ నర్సమ్మ శంకర్ గార్ల ఇందిరమ్మ ఇళ్లు గృహ ప్రవే శ కార్యక్రమానికి హాజరై ఇందిరమ్మ ఇల్లును ప్రారంభించి చీర కానుకగా అందజేసిన జగిత్యాల ఎమ్మెల్యే డా సంజయ్ కుమార్ గారు.వెంట సర్పంచ్ గంగారెడ్డి,రోజా నవీన్, ఆత్మ చైర్మన్ కాటిపెల్లి గంగారెడ్డి,ఖుఎం చైర్మన్ దీటి రాజారెడ్డి, మాజీ ఎంపీపీ లావుడ్యా సంధ్యారాణి సురేందర్ నాయక్, మాజీ సర్పంచ్ స్నేహ హరీష్,ముత్తన్న గౌడ్, వెంకటేష్ గౌడ్, బొడ్డుపెల్లి రాజశేఖర్, వార్డు మెంబర్ అంగోత్ తిరుపతి,భూక్య తిరుపతి,నరసయ్య, గజేందర్ నాయక్, గంగరాజం,మాజీ ఎంపీటీసీ దేశాయ్ నాయక్ మండల నాయకులు రవీందర్ రావు, శేఖర్ రెడ్డి, తంగేళ రమేష్, సర్పంచులు, మాజీ సర్పంచ్ లు, ఉపసర్పంచ్ లు నాయకులు అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నేడు పాలిసెట్ 2026 ప్రవేశ పరీక్ష

-2494 మంది అభ్యర్థులు దరఖాస్తు చేసుకున్నారు

-8 సెంటర్లు ఏర్పాటు - జిల్లా కోఆర్డినేటర్ ప్రొఫెసర్ అరిగేలా అశోక్

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే12 మూడేళ్ల డిప్లమో కోర్సులో ప్రవేశాలకు నిర్వహించే టీజీ పాలీసెట్ -2026 పరీక్షలు బుధవారం అనగా నేడు నిర్వహించనున్నామని జగిత్యాల జిల్లా కోఆర్డినేటర్ ప్రొఫెసర్ అరిగెల అశోక్ తెలిపారు. ఈ మేరకు మంగళవారం ఒక ప్రకటనలు విడుదల చేశారు. ఈ పరీక్ష నిర్వహణకు అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేసినట్లు వెల్లడించారు ఉదయం 11 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం ఒకటిన్నర గంటల వరకు పరీక్షలు నిర్వహిస్తామని పేర్కొన్నారు. ఈ ఏడాది 2494 మంది విద్యార్థులు దరఖాస్తు చేసుకున్నారని వివరించారు. జిల్లా కేంద్రంలో 8 పరీక్ష కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేయగా, విద్యార్థులను గంటముందుగా సెంటర్లోకి అనుమతిస్తామని తెలిపారు. నిమిషం ఆలస్యమైన పరీక్షకు అనుమతించబోమని స్పష్టం చేశారు. పరీక్షకు హాజరయ్యే వారి దరఖాస్తులు మరియు వారి సంఖ్య.... అమ్మాయిలు ఒక 1424 మంది, అబ్బాయిలు 1070 మంది దరఖాస్తు చేసుకున్నారు. మొత్తం 2494 మంది దరఖాస్తు చేసుకున్నారని తెలిపారు.

విద్యార్థులకు సూచనలు: 1.విద్యార్థులకు ఇచ్చిన ఓఎంఆర్ షీట్ పై రెండువైపులా సంతకం చేయాల్సి ఉంటుంది

2. విద్యార్థులు హెచ్బి బ్లాక్ పెన్సిల్ ఎరేజర్ బ్లూ లేదా బ్లాక్ కలర్ పెన్ వెంట తెచ్చుకోవాలి

3 హాల్ టికెట్ పై ఫోటో ముద్రితం కాని వారు వెంట పాస్పోర్ట్ సైజ్ ఫోటో ఆధార్ కార్డు వెంట తెచ్చుకోవాలి

4 ఎస్బి టెట్ యాప్ ను ఇన్స్టాల్ చేసుకుని ఎగ్జామ్స్ సెంటర్ లొకేటర్ ఆప్షన్ ద్వారా సెంటర్లకు చేరుకోవచ్చు అని పేర్కొన్నారు.

జగిత్యాల పట్టణంలో పరీక్ష రాసే అభ్యర్థులు వారి తల్లిదండ్రులకు ముఖ్య సూచన

జగిత్యాల పట్టణంలో ఎస్ కే ఎన్ ఆర్ బాయ్స్ జూనియర్ కళాశాల సెంటర్ కోడ్ 5504 మరియు ఎస్ కే ఎన్ ఆర్ గౌట్ ఆర్ట్స్ మరియు సైన్స్ కాలేజ్ జగిత్యాల్ టౌన్ సెంటర్ కోడ్: 5501. ఈ రెండు వేర్వేరు సెంటర్లు గురించి పేరెంట్స్ అవగాహన కలిగి ఉండాలని పేర్కొన్నారు. గతంలో జరిగిన అనుభవాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని తల్లిదండ్రులు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని ప్రొఫెసర్ అరిగేలా అశోక్ పేర్కొన్నారు.

నిందితున్ని అరెస్టు చేయాలి

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే12 ఫోక్సో కేసులో 24 గంటల్లోనే అరెస్టు చేయాలి కానీ మూడు రోజులైనా కూడా ఎందుకు అరెస్టు చేయలేదని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించారు. ఒకే దేశం, ఒకే ప్రజా, ఒకే చట్టం అనే బి.జె.పి ప్రభుత్వం కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ కుమారుడి విషయంలో వర్తించదా , ఫోక్సో కేసు నమోదైన బండి భగీరత్ వెంటనే అరెస్టు చేసి మైనర్ బాలికకు న్యాయం చేయాలని లేకుంటే బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో పెద్ద ఎత్తున ఉద్యమం చేపడుతామని రాయికల్ మండల మహిళ ప్రజాప్రతినిధుకులు, మహిళ నాయకులు మీడియా సమవేశంలో మాట్లాడుతూ కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు స్పందించి వెంటనే చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేసారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ తురగ సౌజన్య, కౌన్సిలర్ ఎలిగేటి లతిక, మాజీగ్రాజ సభ్యురాలు గోపి మాధవి, మాజీ-ూవీజ ఛైర్మన్లు ఎలుగందుల ఉదయశ్రీ, మారంపెల్లి రాణి,మున్సిపల్ కో-ఆప్షన్ సభ్యురాలు ఇంతియాజ్ పర్వీన్, మాజీ కౌన్సిలర్ శ్రీరాముల సువర్ణ, మహిళ నాయకురాలు భూక్య లక్ష్మీ పాల్గొన్నారు.

మన చారిత్రక సాక్ష్యాలు దేవాలయాలు

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే12 దేవాలయాలు మన చరిత్రకు సాక్ష్యాలుగా నిలుస్తున్నాయని రాయికల్ పట్టణంలోని జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల తెలుగు ఉపాధ్యాయులు చెరుకు మహేశ్వర శర్మ తెలిపారు. గోపురాలు, శిల్పాలు మన పూర్వీకుల మేధస్సుకు, నిర్మాణ చాతుర్యానికి ప్రతిబింబాలని ఇవి రాబోయే తరాలకు మన సంస్కృతిని సాంప్రదాయాలను తెలియజేస్తున్నాయని ఆయన అన్నారు . భారతదేశంలోని మొట్టమొదటి శివాలయం గా పేరుగాంచిన ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం తిరుపతి జిల్లా ఏర్పేడు మండలం లోని గుడిమల్లం పరుశు రామేశ్వర స్వామి ఆలయాన్ని మంగళవారం ఆయన సందర్శించారు ఈ సందర్భంగా ఆలయ విశేషాలు చెరుకు మహేశ్వర శర్మ వివరించారు.గుడిమల్లం ఒక చారిత్రక గ్రామం. తిరుపతికి సుమారు ముప్పై కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంది. ఇక్కడ నెలకొన్న పరశురామేశ్వర స్వామి ఆలయం భారతదేశంలోనే అత్యంత ప్రాచీనమైన మొదటి శివాలయం అని భావిస్తారు ఇక్కడి శివలింగం క్రీ.పూ. 2 లేదా 3వ శతాబ్దానికి చెందినదని చరిత్రకారులు నిర్ధారించారు. ఇక్కడ శివలింగం సాధారణ లింగాల మాదిరిగా కాకుండా, 5 అడుగుల ఎత్తులో, ఏడు వైపులా చెక్కబడి, వేటగాడి రూపంలో ఉన్న రుద్రుని (శివుని) ప్రతిమతో ఉంటుంది. ఈ రుద్రుడు ఒక మరుగుజ్జు (యక్షుడి) భుజాలపై నిలబడి ఉంటాడు. పరశురాముడు తన తల్లి రేణుకాదేవి శిరస్సు ఖండించిన పాపం తొలగించుకోవడానికి ఇక్కడ శివుని పూజించాడని, అందుకే దీనికి 'పరశురామేశ్వరాలయం' అనే పేరు వచ్చిందని ప్రతీతి.ఈ ఆలయ గర్భగుడి నేలమట్టానికి 6 అంగుళాల లోతులో ఉంటుంది. ప్రాచీన కాలంలో దీనిని 'గుడిపల్లం' అని పిలిచేవారు .ప్రధాన శివలింగంతో పాటు, ఆనందవల్లి దేవి, సూర్య భగవాన్, వినాయకుడు, సుబ్రహ్మణ్య స్వామి ఆలయాలు కూడా ఉన్నాయి.గుడిమల్లం శాసనాల ముఖ్య విశేషాలు:ప్రాచీనత: ఇక్కడ బయటపడిన శాసనాలు మరియు రాతి కట్టడాలు పల్లవ, గంగ-పల్లవ, బాణ మరియు చోళుల కాలానికి చెందినవి.తొలి శాసనం: నందివర్మ పల్లవ (క్రీ.శ. 802) కాలానికి చెందిన శాసనం మొదటిదిగా గుర్తించబడింది.విషయం: ఈ శాసనాలు ప్రధానంగా రాజులు, దాతలు ఆలయానికి చేసిన భూరి దానాలను, కానుకలను పేర్కొన్నాయి. శాసనాల్లో ఈ గ్రామాన్ని 'విప్రపిత' బ్రాహ్మణ అగ్రహారం.అని పేర్కొన్నారు. గర్భగుడి అప్సిడల్ (హస్తిపృష్ఠ) ఆకారంలో ఉండి, బౌద్ధ చైత్యాల శైలిని పోలి ఉంటుంది.ముఖ్య విశేషం: ఇక్కడి లింగం దాదాపు ఐదు అడుగుల ఎత్తు ఉంటుంది. బ్రహ్మ దేవుడు, పరుశురాముడు తో పాటు పురుషాంగం స్వరూపం లో లింగం పూజలు అందుకుంటుంది.భారతీయ పురాతత్వ సర్వేక్షణ వారిప్రకారం భారత దేశంలో మరే చోటా లేని విధంగా, ఇక్కడి గర్భగుడిలో నిటారుగా ఉన్న ఎత్తైన లింగమే ఈ దేవాలయం యొక్క గొప్పతనం. ఇది ఎగుడుదిగుడులతో కూడిన విశాలమైన ముఖమును కలిగి ఉన్న ఒక స్థంభము వంటిది. దీని ముందు భాగంలో ఒక మరుగుజ్జ అయిన యక్షుని భుజములపై గంభీరంగా సేద తీరుతున్న శివుని చిత్రము ఉన్నది.మందిరంలోని తవ్వకాలు చతురస్రాకారపు కంచె వంటి ఆకారాన్ని వెలికితీశాయి. మనుష లింగాన్ని క్రీ.పూ. 2-3వ శతాబ్దాలలో రెండు అత్యంత పాలిష్ చేయబడిన రాతి వలయాల లోపల ఏర్పాటు చేశారు. ఈ దశలో నిర్మాణాత్మకమైన కవచం ఏదీ ఉనికిలో ఉన్నట్లు కనిపించదు. క్రీ.పూ.2-3 శతాబ్దాలలోని బరుత్, సాంచీ మరియు అమరావతి శిల్పాల వలె ఈ లింగాన్ని వృక్ష చైత్య ఆరాధన ప్రకారం బహిరంగంగానే పూజించినట్లుగా తెలుస్తోంది.ఇచ్చటి లింగం నిటారుగా ఉన్న పురుషాంగం (ఊర్ధ్వ రేత) ఆకారంలో ఉంటుందని రెండు వృత్తాకార పీఠాలు యోనిని గుర్తు చేస్తాయని చెరుకు మహేశ్వర శర్మ వివరించారు.ఇక్కడి భగవంతుని స్వరూపంలో, వేద-రుద్ర (కపిలవర్ణము, యజ్ఞోపవీతం లేకుండా నగ్న రూపం, పరశుని ధరించడం), విరూపాక్ష (త్రినేత్ర సహితం), కపర్ది (జటాజూటము కలిగి ఉండడం), నటరాజ (నాట్యం చేస్తూ అపస్మారక స్థితిలో అడుగులు వేయడం) తత్వాలను పొందుపరిచినట్లుగా ఉంది కనుక ఈ శిలావేదిక మనుష లింగం దేశం మొత్తంలో గొప్పది. శాతవాహన పాలనలో మొదటి సారిగా ఈ శిలావేదిక క్రీ శ. 2 శతాబ్దంలో హస్తి పృష్ఠ శైలిలో ఇటుకతో నిర్మించబడిన దేవాలయంలోకి తీసుకువచ్చారు శాతవాహనుల పాలనలో ఈ ఆలయం విస్తరణకు నోచుకొని రాతితో పునర్నిర్మించబడింది. క్రీ శ. 8వ శతాబ్దంలో చివరి పల్లవ-బాణ శకంలో రాతితో పునర్నిర్మించబడింది. చంద్రశేఖర, దక్షిణామూర్తి, విష్ణువు, దుర్గ మరియు సూర్య వంటి లి చిహ్నాలతో చక్కగా చెక్కబడిన ప్రతిమలు చోళుల కాలంలో ఉనికిలోకి వచ్చాయి. ఈ సమయంలోనే సూర్యునికి, దేవేరులతో కూడిన కార్తికేయుడికి, ఆనంద వల్లికి చిన్న ఆలయాలు నిర్మించారని అక్కడి అర్చకులు వివరించారు.ప్రతిసంవత్సరం ఉత్తరాయన, దక్షిణాయన పుణ్యకాలంలో సూర్య కిరణాలు పురుషాంగం స్వరూపం లో పూజలు అందుకునే మూలవిరాట్టు పై పడతాయని, అరవై ఏళ్ళ కు ఒకసారి స్వర్ణముఖి నది నీరు వచ్చి ఈ లింగాన్ని అభిషేకం చేస్తుందని,1945లో,2005,లో ఇలా జరిగిందని ,మళ్ళీ 2065లో జరుగవచ్చుని అర్చకులు వివరించారు. ఈ ఆలయ ఆవరణంలో పలు శాసనాలు ఉన్నాయి..వీలు చేసుకుని ఈ గుడిమల్లం ఆలయాన్ని సందర్శించే వారికి ఆయురారోగ్యాలు, మానసిక స్థైర్యం,సుఖసంతోషాలు, చేకూరుతాయని ప్రతీతి.ఆలయ సందర్శన మన అంతరంగం లోని దైవత్వాన్ని గుర్తించే ఒక మార్గం అని చెరుకు మహేశ్వర శర్మ వివరించారు.

నిందితున్ని అరెస్టు చేయాలని రాష్ట్ర ఎస్సీ ఎస్టీ కమిషన్

మాజీ సభ్యులు,చిలకమర్రి నరసింహా, కోరారు

కేంద్ర హోమ్ శాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ పదవిని అధికారాన్ని అడ్డం పెట్టుకొని ఆయన కొడుకు బండి సాయి భగీరథ అధికార మదంతో ధన మదంతో మున్నూరు కాపు మైనర్ బాలికను గత కొంతకాలంగా బెదిరించి లోబర్చు కొని వాడుకోవడంతో బాలిక తల్లిదండ్రులు పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారని అన్నారు.కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ రంగంలోకి దిగి మధ్యవర్తుల ద్వారా తన దగ్గరకు పిలిపించుకొని ఆ మున్నూరు కాపు బీసీ కుటుంబాన్ని నయానా భయానా బెదిరించి అప్పటికి వాళ్ల వినకపోవడంతో పోలీసులపై ఒత్తిడి తెచ్చి కేసు రిజిస్టర్ కాకుండా ఎంత ప్రయత్నం చేసినా గాని తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో బండి సంజయ్ కొడుకు సాయి భగీరథ పై కేసు నమోదు చేయడం కోసం ఆ మున్నూరు కాపు బాలిక యొక్క కుటుంబ సభ్యులు ఎన్నో వ్యయ ప్రయాసంలకు బెదిరింపులకు తట్టుకొని ఫోక్స చట్టం ప్రకారం కేసు నమోదు చేయించినప్పటికీ 24 గంటల్లో నిందితుడిని అరెస్టు చేసి న్యాయస్థానంలో నిలబెట్టవలసిన పోలీసులు తాత్సారం చేయుచున్నారు కాబట్టి తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రజలంతా ధనవంతులకు ఒక న్యాయం అధికారం ఉన్నోడికి ఒక న్యాయం అని నిలదీయాల్సినటువంటి అవసరం ఉంది బాధిత కుటుంబానికి అండగా ఉండాల్సినటువంటి అవసరం ఉందని చిలకమర్రి నరసింహా అన్నారు

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,