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   శుక్రవారం 15-05-2026 సంపుటి : 15, సంచిక :321   పేజీలు. 8, వెల రూ. 3

పెట్రోల్ ధరల సెగ..

కాన్వాయ్‌లు తగ్గించిన చంద్రబాబు, రేవంత్, పవన్

పశ్చిమాసియాలో యుద్ధ మేఘాలు కమ్ముకోవడంతో అంతర్జాతీయంగా ముడి చమురు ధరలు భారీగా పెరుగుతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో ఇంధనాన్ని పొదుపు చేయాలని ప్రధాని మోదీ ఇచ్చిన పిలుపుకు తెలుగు రాష్ట్రాల నేతలు స్పందించారు. ప్రజలకు ఆదర్శంగా నిలిచేందుకు ప్రభుత్వ ఖర్చులను తగ్గిస్తూ కీలక నిర్ణయం తీసుకున్నారు. తెలుగు వార్తలు
ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు మరియు ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ తమ భద్రతా వాహనాల సంఖ్యను సగానికి తగ్గించారు. సాధారణంగా జిల్లాల పర్యటనల్లో ఉండే భారీ కాన్వాయ్‌ల వల్ల ఇంధనం వృథా అవుతోందని వీరు గుర్తించారు. ఇతర మంత్రులు కూడా సాధ్యమైనంత తక్కువ వాహనాలు వాడాలని సీఎం ఆదేశించారు. తెలంగాణలోనూ అదే నిర్ణయం తీసుకున్న రేవంత్ రెడ్డితెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సైతం ఇదే బాటలో నడుస్తూ తన కాన్వాయ్‌లో మార్పులు చేశారు. దేశ ప్రయోజనాల దృష్ట్యా పెట్రోల్, డీజిల్ వాడకాన్ని తగ్గించడమే లక్ష్యంగా ఈ అడుగు వేశారు. ఈ చర్య ద్వారా ప్రభుత్వ ఖజానాపై భారం తగ్గడమే కాకుండా సామాన్యులకు ట్రాఫిక్ ఇబ్బందులు కూడా తప్పుతాయని ఆశిస్తున్నారు.

తాళం వేసిన ఇంటిలో బంగారం, వెండి, నగదు అపహరణ

గంగాధర, మే 14 (ఇంద్ర ప్రభ) : గంగాధర మండలంలోని పెండలోనిపల్లి హెచ్/ఓ ముప్పిడి నర్సింహులపల్లి గ్రామంలో తాళం వేసి ఉన్న ఇంటిలో గుర్తు తెలియని దుండగులు చోరీకి పాల్పడిన ఘటన స్థానికంగా కలకలం రేపింది. ఈ ఘటనకు సంబంధించిన వివరాలను గంగాధర ఎస్సై వంశీకృష్ణ వెల్లడించారు. పోలీసుల కథనం ప్రకారం పెండలోనిపల్లి గ్రామానికి చెందిన ముత్యాల హేమలత ఈ నెల 11వ తేదీ ఉదయం 8 గంటల సమయంలో తన చిన్ననాన్న నందయ్య ఇంటి వద్ద ఉన్న చెట్లకు నీరు పట్టి, అనంతరం ఇంటికి తాళం వేసి వెళ్లింది. కాగా 13వ తేదీ ఉదయం తిరిగి వచ్చి చూడగా ఇంటి తాళాలు పగులగొట్టబడినట్లు గుర్తించి, ఇంటి లోపలికి వెళ్లి పరిశీలించగా గుర్తు తెలియని వ్యక్తులు బీరువాలను ధ్వంసం చేసి అందులో భద్రపరిచిన సుమారు 30 తులాల వెండి కడియాలు, 5 గ్రాముల బంగారం మరియు రూ.7 వేల నగదును అపహరించినట్లు తెలిసింది. దీంతో బాధితురాలు వెంటనే పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసింది. సమాచారం అందుకున్న గంగాధర పోలీసులు సంఘటన స్థలానికి చేరుకుని పరిశీలించారు. అనంతరం క్లూస్ టీమ్ సహాయంతో ఇంటి పరిసరాల్లో వేలిముద్రలు మరియు ఇతర ఆధారాలను సేకరించారు. ఈ ఘటనపై కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు కొనసాగిస్తున్నట్లు గంగాధర ఎస్సై వంశీకృష్ణ తెలిపారు.

నివాళులు

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే13 కరీంనగర్‌లోని ప్రముఖ సామాజిక సేవకులు స్వర్గీయ సందబోయిన మల్లేశం యాదవ్ గారి మొదటి వర్ధంతి కార్యక్రమంలో అఖిల భారత యాదవ మహాసభ నాయకులు, కుల పెద్దలు ఘనంగా పాల్గొని నివాళు లర్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అఖిల భారత యాదవ మహాసభ కరీంనగర్ జిల్లా అధ్యక్షులు మంచాల రవి యాదవ్ గారు, మహిళా జిల్లా అధ్యక్షురాలు సందబోయిన గీతాంజలి యాదవ్ఈ గారి సేవలను స్మరించుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కుమారులు సందబోయిన మనోజ్ యాదవ్ ,కుల బంధువులు పాల్గొన్నారు

శంకు స్థాపన

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే13 కేజీబీవీ రాయికల్ పాఠశాలలో అదనపు డార్మిటరి మరియు మౌలిక సదుపాయాల శంకుస్థాపన ఘనంగా నిర్వహించబడింది.. ఈ కార్యక్రమానికి స్థానిక ఎమ్మెల్యే శ్రీ సంజయ్ కుమార్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై శంకుస్థాపన చేశారు... ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే గారు మాట్లాడుతూ కేజీబీవీ పాఠశాల అభివృద్ధికి అవసరమైన అన్ని సౌకర్యాలు కల్పించేందుకు కృషి చేస్తామని పేర్కొన్నారు... అలాగే పాఠశాల అభివృద్ధి పనుల కోసం నాబార్డ్ నిధుల ద్వారా రూ.38 లక్షలు మంజూరు చేసినట్లు వెల్లడించారు... ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీడీవో, చిరంజీవి గారు,ఎంపీఓ సుష్మ గారు.. గ్రామ సర్పంచ్ కొత్తకొండ రోజా, గారు ఉప సర్పంచ్, అల్లెపు గంగాధర్ గారు, ప్రజా ప్రతినిధులు, ఎంఈఓ రాఘవులు గారు, ఏఈ శశిసార్,ఉపాధ్యాయ బృందం మరియు గ్రామ ప్రజలు పాల్గొనడం జరిగింది..

ప్రశాంతంగా పాలీసెట్ 2026 జగిత్యాల జిల్లా కేంద్రంలోని 8 పరీక్ష కేంద్రాలలో పాలిసెట్ 2026 ప్రవేశ పరీక్ష ప్రశాంతంగా జరిగిందని జిల్లా కోఆర్డినేటర్ ప్రొఫెసర్ అరిగెల అశోక్ తెలిపారు. జగిత్యాల పట్టణంలో 8 పరీక్ష కేంద్రాలకు గాను 2494 మంది అభ్యర్థులు దరఖాస్తు చేసుకోగా అందులో బాలురు 1070, బాలికలు 1 జగిత్యాల పట్టణంలో మొత్తం 2494 అభ్యర్థులుగాను 2329 మంది స్థానిక జిల్లా స్థానిక జిల్లా సూపరిండెంట్ ఆఫ్ పోలీస్ దేవసేన ఐఏఎస్ గారు, మరియు శ్రీ పుల్లయ్య గారు సెక్రటరీ గారు మార్గదర్శనం చేయడంతో సరైన సూచనలు ఎంతో పని చేశాయని ప్రతి పరీక్షా కేంద్రంలో చీపరిండెంట్ మరియు అబ్జర్వర్, కేటాయించబడినటువంటి వివిధ స్థాయి హోదాలో ఉన్న అధికారులు, స్పెషల్ అబ్జర్వేర్ అందరు కూడా సమన్వయంతో వ్యవహరించడం ద్వారా 2026 పాలిసెట్ ప్రవేశ పరీక్ష మూడు సంవత్సరాల డిప్లమో కోర్సు అభ్యర్థులు రాసి ఈ పరీక్ష ప్రశాంతంగా ముగిసిందని వారందరికీ కూడా పేరుపేరునా ధన్యవాదాలు తెలియజేస్తున్నామని ప్రొఫెసర్ అరిగేల అశోక్ తెలిపారు.

ఎంపీ అరవింద్ రాజకీయం చేయడం తగదు జగిత్యాల ఎమ్మెల్యే డా. సంజయ్ కుమార్

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే13 జగిత్యాల పట్టణం లో ఎమ్మెల్యే డా. సంజయ్ ప్రెస్ మీట్ ఏర్పాటు చేశారు ఈ కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడుతూ నేనేం పాపం చేశాను..నన్నెందుకు జగిత్యాలలో కేంద్ర విద్యాలయ స్థల విషయంలో ఎంపి అరవింద్ బద్నామ్ చేస్తున్నారని ప్రశ్నించారు జగిత్యాలలో నిరసన దీక్ష పేరుతో ఎంపీ అరవింద్ రాజకీయం చేయడం తగదుఎమ్మెల్యేగా స్థల విషయంలో మీరు నన్ను దోషి గా నిలబెట్టడాన్ని తీవ్రంగా ఖండిస్తున్న..కేంద్ర విద్యాలయ స్థల విషయంలో సంబంధిత మంత్రులను, సీఎం ను పలుమార్లు కలిశానుకేంద్ర విద్యాలయం స్థల విషయంలో ఎంపీ అరవింద్ నన్ను ఎందుకు దోషి గా చూపే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు10 ఏండ్లు ఎంపీగా ఉండి జగిత్యాల నియోజకవర్గంలో ఏ ఒక్క బ్రిడ్జి కూడా నిర్మాణం చేయలేదు ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూల్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిధులు అడిగినా కేంద్ర ప్రభుత్వం ఒక్క రూపాయి కూడా నిధులు ఇవ్వడం లేదు కేంద్ర విద్యాలయ స్థల విషయంలో మంత్రి ఉత్తమ్ ను పలుమార్లు కలిసి విన్నవించానుటి ఆర్ నగర్ లో ఇంటిగ్రేటెడ్ పాఠశాల ఏర్పాటు చేస్తాం...అని యంఎల్ ఏ సంజయ్ కుమార్ తెలిపారు

వరి ధాన్యం కొనుగోలు సెంటర్ ను పరిశీలించిన మాజీమంత్రి కొప్పుల ఈశ్వర్

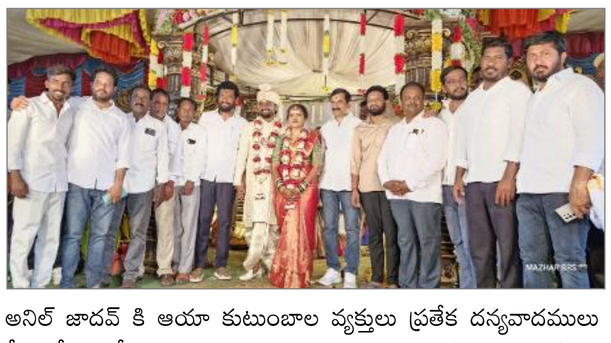
ఇంద్ర ప్రభ పెగడపల్లి మే14 జగిత్యాల జిల్లా పెగడపల్లి మండలంలోని కీచులాటపల్లి గ్రామంలో వరి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని పరిశీలించిన మాజీ మంత్రి కొప్పుల ఈశ్వర్ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ పొలాల్లో ధాన్యం కుప్పల తెప్పలుగా పోసి ఉండటం వర్షాల భయంతో రైతులు అరచేతుల్లోప్రాణం పెట్టుకుని వేచి చూస్తున్నారని లారీలు రావటం లేదని ఆయన ఆవేదనతో తెలిపారు
ఒక బస్తాకు సగటున 3.2 కేజీ కటింగ్ క్వింటాల్‌కు 7.5 కేజీలు చేస్తున్నారని మాజీ మంత్రి కొప్పుల ఈశ్వర్ తెలిపారు ధాన్యం కల్లాల్లో పోసినా నెల రోజులు అవుతున్నా ప్రభుత్వానికి పట్టింపు లేదని విమర్శించారుఇది రైతులను నట్టేట మంచే ప్రయత్నంగా ఆరోపించారుధర్మపురి నియోజకవర్గ మంత్రి కలెక్టర్ కాంగ్రెస్ నాయకులకు పట్టింపు లేదని ఆయన అన్నారు ఈ పరిస్థితి గ్రామానికి మాత్రమే కాక రాష్ట్రమంతా నెలకొందని ఆయన చెప్పారు మొక్కజొన్నలు మక్కలు వర్షాల్లో తడిసిపోతున్నాయికాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రైతు వ్యతిరేక విధానం అని ఎన్నికల్లో రైతు డిక్లరేషన్ పేరుతో 36 హామీలు ఇచ్చి ఒక్కటి కూడా అమలు చేయలేదని ఆయన గుర్తు చేశారు గత బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వంలో లేని ఇబ్బందులు రేవంత్ రెడ్డి పాలనలోఎందుకు వస్తున్నాయని ప్రశ్నించారు బిఆర్ఎస్ లో కెసిఆర్ నాయకత్వంలో నీళ్లు 24 గంటల కరెంట్ పంట పెట్టుబడి ఎరువులు సకాలంలో అందించారని తెలిపారు కాంగ్రెస్ వచ్చాక అంతా ఆగిపోయిందని ఆరోపణ చేశారు
ధాన్యం కొనుగోలు వేగవంతం చేయాలి
కటింగ్‌లు ఆపాలి ఈ బాధ్యత మంత్రి కలెక్టర్‌పై ఉందని బిఆర్ఎస్ పక్షాన డిమాండ్ చేశారు ఇట్టి కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ రాచకొండ ఆనంద్ కుమార్ కాసెట్టి వీరేశం బిఆర్ఎస్ మండల అధ్యక్షులు లోక మల్లారెడ్డి ఉప్పుగండ్ల నరేందర్ రెడ్డి సత్యనారాయణ రెడ్డి కరుణాకర్ రావు రవీందర్ విజయ్ యాదవ్ కరుణాకర్ రెడ్డి ఉప్పులాంచ లక్ష్మణ్ చంద్రారెడ్డి గాజుల గంగాధర్ తదితరులు పాల్గొనడం జరిగింది

విచారణకు రాని భగీరథ్: 2 రోజుల సమయం కావాలని లేఖ!

కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ కుమారుడు బండి సాయి భగీరథ్, బుధవారం (మే 13) మధ్యాహ్నం 2 గంటలకు పేట్‌బషీరాబాద్ పోలీసుల ముందు విచారణకు హాజరుకావాల్సి ఉండగా, ఆయన గైర్హాజరయ్యారు. వ్యక్తిగత కారణాల దృష్ట్యా తనకు మరో రెండు రోజుల సమయం కావాలని కోరుతూ పోలీసులకు ఈమెయిల్ ద్వారా లేఖ పంపారు.మే 8వ తేదీన ఒక 17 ఏళ్ల మైనర్ బాలికపై లైంగిక దాడికి పాల్పడ్డాడన్న ఫిర్యాదుతో సైబరాబాద్ పోలీసులు భగీరథ్‌పై ్రాజూూ చట్టం, దీచీూ (భారతీయ న్యాయ సంహిత) సెక్షన్ల కింద కేసు నమోదు చేశారు.అయితే, ఈ కేసు నమోదు కావడానికి కొన్ని గంటల ముందే భగీరథ్ కరీంనగర్ పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. సదరు బాలిక కుటుంబం తనను హనీట్రాప్ చేసి రూ. 5 కోట్లు డిమాండ్ చేస్తూ బ్లాక్‌మెయిల్ చేస్తున్నారని ఆయన ఆరోపించారు.తనపై వస్తున్నవి రాజకీయ ప్రేరేపిత ఆరోపణలని పేర్కొంటూ భగీరథ్ ఇప్పటికే తెలంగాణ హైకోర్టులో ముందస్తు బెయిల్ పిటిషన్ దాఖలు చేశారు. ఇది గురువారం (మే 14) విచారణకు వచ్చే అవకాశం ఉంది.తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు డీసీపీ రితిరాజ్ నేతృత్వంలో ప్రత్యేక దర్యాప్తు బృందం (ొాఖ) ఈ కేసును విచారిస్తోంది.నిన్ననే కరీంనగర్‌లోని బండి సంజయ్ నివాసంలో పోలీసులు నోటీసులు అందజేశారు.భగీరథ్‌ను వెంటనే అరెస్ట్ చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ బుధవారం పేట్‌బషీరాబాద్ పోలీస్ స్టేషన్ ముందు మహిళా సంఘాలు భారీ ఎత్తున నిరసన చేపట్టాయి.

నియోజకవర్గం లోని పలు శుభ కార్యాలకు హాజరయి నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించిన బోథ్ ఎమ్మెల్యే అనిల్ జాదవ్,

ఇంద్ర ప్రభ, 14/05/2026/బజార్ హత్నూర్,బజార్ హత్నూర్ :ఇచ్చోడ మండలంలోని ముఖ్రా కె గ్రామ మాజీ ఎంపీటీసీ గాడ్గే సుభాష్ సోదరుడి కుమార్తె వివాహంగురువారం రోజు మండల కేంద్రంలోని రాయల్ ప్యాలెస్ లో ఘనంగా జరిపారు .మండలంలోని నవేగావ్ గ్రామానికి చెందిన కేంద్రే రాజారాం కుమారుడి వివహం మండల కేంద్రంలోని విఠల్ రెడ్డి గార్డెన్లో ఘనంగా జరిగింది.
బజార్ హత్నూర్ మండలంలోని బొస్రా గ్రామానికి చెందిన సొంటక్కే ఆనంద్ రావ్ పటేల్ కుమారుడి వివాహం ఇచ్చోడ మండల కేంద్రంలోని గంగారెడ్డి గార్డెన్ లో ఘనంగా నిర్వహించారు . ఇట్టి వివాహాలకు బోథ్ ఎమ్మెల్యే అనిల్ జాదవ్ హాజరయి నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించారుఈ వివాహాలకు హాజరైయినందుకు అనిల్ జాదవ్ కి ఆయా కుటుంబాల వ్యక్తులు ప్రతేక దన్యవాదములు తీయజేశారు,వీరి వెంట ఆయా మండలాల నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



నాటక రంగం పరిశోధకులు

ఆరున్నర దశాబ్దాల పాటు రంగ స్థలమే జీవితంగా బతికిన వ్యక్తి. నాటక రంగంలో కొత్త ప్రక్రియలు ప్రవేశ పెట్టిన నిత్య సాధకుడు, శోధకుడు, బోధకుడు, దర్శకుడు. థియేటర్ నటుడిగా ప్రాచుర్యం పొందాడు. 150 రేడియో నాటికల లోనూ నటించారు. థియేటర్ ఆర్ట్స్ రంగానికి అంకితమైన ప్రసిద్ధ సాహిత్య మరియు సాంస్కృతిక సంస్థ రసరంజని స్థాపనలో కీలక పాత్ర పోషించారు. దేశ, విదేశా లలో అనేక నాటకాలను ప్రదర్శిం చాడు. ఆంధ్రప్రదేశ్ నుండి మానవ వనరుల విభాగం నుండి ఎమెరిటస్ ఫెలోషిప్ అందుకున్న మొదటి కళాకారుడు. ఆయనే చాట్ల శ్రీరాములు. ఆంధ్ర విశ్వ విద్యాలయ రంగస్థల కళల శాఖలో దర్శకుడిగా బాధ్య తలు చేపట్టారు. ఉస్మానియా విశ్వ విద్యాలయంలోనూ బోధించారు. హైదరాబాదు విశ్వ విద్యాలయం, తెలుగు విశ్వ విద్యాలయాల్లో గౌరవ అధ్యాపకులుగా పనిచేశారు. మధు ఫిల్మ్ ఇన్స్టిట్యూట్ లో, అక్కినేని నట శిక్షణాలయంలో అతిథి అధ్యా పకులుగా బోధించారు నాగార్జున, వెంకటేశ్ లు ఆయన శిష్య బృందం లోని వారే కావడం విశేషం.

చాట్ల శ్రీరాములు (డిసెంబరు 5, 1931 – డిసెంబర్ 18, 2015) తెలుగు నాటక రంగ నిపుణుడు, ప్రయోక్త, సినిమా నటుడు. శ్రీరాములు గడ్డి అచ్చయ్య, అచ్చమ్మ దంపతులకు 1931 డిసెంబరు 5 తేదీన బెజవాడలో జన్మించిన చాట్ల 12 సంవత్సరాల వయసులో విజయవాడలో దేశిరాజు రామారావు దర్శకత్వంలో ప్రదర్శించిన 'మేవాడు పతనం' అనే హిందీ నాటకంలో ఓ బాలుని పాత్ర ద్వారా రంగస్థల ప్రవేశం చేశారు. బి.కాం. చదువుతున్న రోజుల్లో నటుడు కావాలన్న కాంక్ష, నాటకం పట్ల ఉత్సాహాన్ని పెంచుకొన్నారు. చివరి సంవత్సరంలో ఉన్నప్పుడు విశాఖపట్నంలో ఆంధ్ర విశ్వ విద్యాలయం వారు నిర్వహించే అభ్యుదయ నాటక ఉత్సవాల్లో ఎస్.ఆర్.ఆర్. కళాశాల పక్షాన 'మాస్టర్జీ' నాటకాన్ని ప్రదర్శించగా, శ్రీరాములు ఉత్తమ నటుడిగా బంగారు పతకాన్ని కైవసం చేసు కున్నారు. 1956లో భారతీయ రైల్వే శాఖలో టిక్కెట్ కలెక్టర్‌గా ఉద్యోగ ప్రస్థానం మొదలైంది. పబ్లిక్ ఎడ్రసింగ్ సిస్టములో బొంబాయి ఆకాశ వాణి లో శిక్షణ పొందారు. లండన్ లోని బ్రిటీష్ డ్రామా లీగ్ లో 1970లో నాటక ప్రయోక్తగా, ఆచార్యునిగా శిక్షణ పొందారు.

చాట్ల 1976లో ఆంధ్ర విశ్వ విద్యాలయం నుండి వైస్ ఛాన్సలర్ ఎం.ఆర్. అప్పారావు కోరికపై స్టేజీ డైరెక్టర్ ఉద్యోగంలోకి ప్రవేశించారు. నాటక రంగంలో ఎన్నో ప్రయో గాలకు అదే నాంది అయింది. మధు ఫిల్మ్ ఇనిస్టిట్యూట్‌కు ప్రధానాచార్యుడుగా, వివిధ కళాసంస్థల్లో సభ్యుడు గా వ్యవహరించాడు. ఆయన నాటక రంగ చరిత్రలో సువర్ణాక్షరాలతో లిఖించదగ్గ నాటకం మరో మొహెంజోదారో . తెలుగు రాష్ట్రాలే కాదు దేశమం తటా సంచలనం సృష్టించిన నాటకం ఇది. రచయిత యన్.ఆర్.నంది. దీనికి చాట్ల దర్శకత్వంతో పాటు శాస్త్రవేత్త పాత్ర పోషించారు. ఇది కమలాదేవి ఛటోపాధ్యాయ పురస్కారానికి ఎంపికైంది. గొల్లపూడి మారుతీ రావు వ్రాసిన 'లావాలో ఎర్రగులాబీ' నాటకాన్ని చాట్ల దర్శకత్వం బంగారానికి తావి అబ్బడం లాంటిదని ఎందరో విమర్శకులు ప్రశంసించారు. చాట్ల ఆనాటి ప్రముఖ నటుడు కె. వెంకటేశ్వర రావుతో కలిసి 'కాళరాత్రి' అనే నాటకానికి దర్శకత్వం వహించారు. కొర్రపాటి గంగాధరరావు రచించిన 'విష కుంభాలు', 'డిటెక్టివ్', 'భవ బంధాలు', 'తెలుగు కోసం' మొదలైన నాటకాల్లో ప్రధాన పాత్రలు పోషించాడు. ఆంధ్ర నాటక కళాపరిషత్తు నుండి రెండు సార్లు ఉత్తమ నటుడి అవార్డు పొందారు.

1954 ప్రాంతంలో రసమాఖ్య ప్రదర్శించిన 'దొంగవీరుడు', 'మాస్టర్జీ' మొదలైన నాటకాలకు పన్నెండు బహుమతులు అందుకున్నారు. గొల్లపూడి 'లావాలో ఎర్రగులాబీ', ఆత్రేయ 'మనసు వయసు', భమిడి పాటి రాధాకృష్ణ 'దైవశాసనం', 'సత్య కామేష్ఠి' నాటకాలు శ్రీరాములుకు బాగా పేరు తెచ్చాయి. న్యాయం కావాలి, స్వప్న, సుడి గుండాలు,సంగీత, విక్రం, అగ్నిపుత్రుడు, శిశర, అగ్నిప్రవేశం తదితర చిత్రాలలో చాట్ల నటించారు. చాట్లలోని దర్శకుడు నిరంతర అన్వేషిగా, ప్రతీ నాటకం నాటికలో వైవిధ్యం ఉండాలని ఆశించారు. ఆయన ప్రతిభ ఇంటనే కాదు రచ్చలోనూ గెలిచింది. ఇంగ్లాండు, అమెరికా, పోలాండ్ తదితర దేశాల్లో పర్యటించి, అక్కడ వాళ్లకు శిక్షణ ఇచ్చారు. అనేక విశ్వ విద్యాలయాలు తమ రంగస్థల శాఖకు అధిపతిగా నియమించాయి. ఉమ్మడి రాష్ట్రం లోని తెలుగు విశ్వ విద్యాలయం, ఆంధ్రా విశ్వ విద్యాలయం, ఉస్మానియా విశ్వ విద్యాలయం వంటి కళాశాలలో సుమారు 26 సంవత్సరాల పాటు నాటకరంగ ప్రొఫెసర్ గా విధులు నిర్వహించారు.

ఆధునిక తెలుగు నాటకరంగ చరిత్రలో కృత్తివెంటి నాగేశ్వరరావు, ధర్మవరం రామకృష్ణమాచార్యులు, బళ్ళారి రాఘవ, అబ్బూరి రామకృష్ణారావు, డాక్టర్ గరికపాటి రాజారావు, ఎ.ఆర్. కృష్ణ, కె. వెంకటేశ్వర రావు వంటి హేమా హేమీల జాబితాలో చాట్ల శ్రీరాములు పేరు కూడా కలిసిం దంటే ఆయన నటనలో, దర్శకత్వం లో చేసిన అజరామరమైన కృషి, మేదస్సు రంగస్థలానికి నిలువెత్తు దర్పణం. దర్శకత్వంలో ఆయన చాలా ప్రయోగాలు చేశారు. 1970 లో లండన్లోని బ్రిటిష్ డ్రామా లీగ్ చేత ఆయనకు 'నిర్మాత మరియు ఉపాధ్యాయుడు' సర్టిఫికేట్ లభించింది. శ్రీరాములుకు 1982 లో కేంద్ర ప్రభుత్వ సంగీత నాటక అకాడమీ అవార్డు, రెండుసార్లు ఉత్తమ నటుడిగా ఆంధ్ర నాటక కళా పరిషత్ అవార్డు లభించింది. 2003లో తంగిరాల కృష్ణప్రసాద్ స్మారక అవార్డు ఎన్టీఆర్ పుర స్కారం, నార్త్ అమెరికా తెలుగు సొసైటీ సత్కారం, రాష్ట్ర నాటక అకాడమీ నుంచి ఉత్తమ దర్శకుడి పురస్కారాలు ఆయనకు లభించిన గౌరవాల్లో కొన్ని మాత్రమే. 2009లో తెలుగు విశ్వ విద్యాలయం ఆయనకు గౌరవ డాక్టరేట్ ఇచ్చింది. శ్రీరాములు సికింద్రాబాద్ రైల్వే ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతూ 2015, డిసెంబర్ 18 శుక్రవారం మృతి చెందారు.

వాల్ నట్స్ నానబెట్టి తింటున్నారా...

వాల్ నట్స్ లో ఎన్నో పోషకాలు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఒకప్పుడు ధర ఎక్కువ అని వాల్ నట్స్ తినటానికి పెద్దగా ఆసక్తి చూపేవారు కాదు.కానీ మారిన పరిస్థితుల కారణంగా ఇప్పుడు మనలో చాలా మంది వాల్ నట్స్ తింటున్నారు. వాల్ నట్స్ తినే విషయంలో చాలా సందేహాలు ఉంటాయి. వాటి గురించి తెలుసుకుందాం. వాల్‌నట్స్. చూసేందుకు ఇవి చిన్నపాటి మెదడు ఆకారంలో ఉంటాయి. కానీ ఇవి మన శరీరానికి అందించే ప్రయోజనాలు మాత్రం పుష్కలం. వాల్ నట్ తినడానికి చాలా మంది ఇష్టపడరు. ఎందుకంటే వాల్ నట్స్ బిట్టర్ టెస్ట్ కలిగి ఉంటాయి. ఇప్పుడు చెప్పే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలుసుకుంటే తప్పకుండ వాల్ నట్స్ తినటం అలవాటు చేసుకుంటారు.వాల్ నట్స్ మెదడు ,మెమొరీకి మంచిదని అందరూ భావిస్తారు. అయితే వాల్ నట్స్ ని సరైన విధంగా తీసుకుంటే మెదడు ఆరోగ్యానికే కాకుండా ఎన్నో ప్రయోజనాలు మన శరీరానికి ఇస్తుంది. చాలా మందికి రోజుకి ఎన్ని వాల్ నట్స్ తినాలో అనే సందేహం ఉంటుంది. రోజుకి రెండు లేదా మూడు వాల్ నట్స్ తింటే సరిపోతుంది.అలాగే చాలా మందిలో మరొక సందేహం కూడా ఉంది. అది ఏమిటంటే వాల్ నట్స్ నానబెట్టి తినాలా లేక మామూలుగా తినాలా? నానబెట్టి తింటేనే మంచిది. వాల్ నట్స్ తీసుకుని ఒక గిన్నెలో నీళ్లు పోసి రాత్రంతా నానబెట్టాలి. ఉదయం తొక్క తీసి తినాలి. లేదంటే.. ఈ తొక్క ద్వారా మన శరీరానికి ఎక్కువ హాని కలుగుతుంది. వాల్ నట్స్ ని నానబెట్టి తినడం వల్ల చాలా తేలికగా జీర్ణమవుతాయి. వాల్ నట్స్ లో కార్బోహైడ్రేట్స్, ప్రొటీన్, మంచి ఫ్యాట్, ఫైబర్, విటమిన్స్, క్యాల్షియం, ఐరన్, పొటాషియం, సోడియం సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఈ పోషకాలు శరీరానికి ఎంతో మేలును కలిగిస్తాయి. వాల్ నట్స్ ని నానబెట్టి తినటం వలన రక్తంలో చెడు కొలస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. అలాగే అదే సమయంలో మంచి కొలస్ట్రాల్ ని పెరిగేలా ప్రోత్సహిస్తుంది. దాంతో గుండె వ్యాధుల ప్రమాదాలు తగ్గుతాయి. మధుమేహం ఉన్నవారు రోజుకి రెండు వాల్ నట్స్ తినవచ్చు. రక్తంలో చక్కర స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉంటాయి. యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ సమృద్ధిగా ఉండటం వల్ల.. ఇవి క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను అడ్డుకుంటాయి. శరీరంలో క్యాన్సర్ కి కారణమయ్యే కణాలను పూర్తిగా నాశనం చేస్తాయి. వాల్ నట్స్ లో ఒమేగా త్రీ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ సమృద్ధిగా ఉండుట వలన ఒత్తిడి, డిప్రెషన్ వంటి వాటిని తగ్గిస్తుంది. కాస్త ఒత్తిడిగా ఉన్నప్పుడు వాల్ నట్స్ తింటే ఒత్తిడి తగ్గుతుంది.

పైనాపిల్ తింటే

ఇన్ని రకాల సమస్యలు వస్తాయా.?

రుచికరమైన పండ్లలో పైనాపిల్ ఒకటి. ఈ పైనాపిల్ పండును చిన్న పెద్ద అని తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరూ ఇష్టపడి తింటూ ఉంటారు. ఇది తినడానికి తీయ్యగా, పుల్లని రుచి కలిగి ఉంటుంది. ఈ పండులో అధిక మొత్తంలో పొటాషియం, సోడియం, విటమిన్స్ లాంటి పోషకాలు లభిస్తాయి. పైనాపిల్ ను తినడం వల్ల ఎన్నో రకాల ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలను మన సొంతం చేసుకోవచ్చు. పైనాపిల్‌లో సి విటమిన్ పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇది హృదయసంబంధ వ్యాధులు, క్యాన్సర్ కారకాలైన ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడుతుంది. అయితే చాలామంది పైనాపిల్ ను ఇష్టపడి తింటూ ఉంటారు. అయితే పైనాపిల్ ను మితిమీరి తినడం వల్ల అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి.. పైనాపిల్ ను ఎక్కువగా తినడం వల్ల అందులో ఉండే విటమిన్ సి శరీరంలో ఎక్కువ అయ్యి వాంతులు, గుండెల్లో మంట, కడుపునొప్పి, విరేచనాలు వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. డయాబెటిస్ సమస్యతో బాధపడేవారు పైనాపిల్ ని ఎక్కువగా తినకూడదు. పైనాపిల్ లో షుగర్ కంటెంట్ ఎక్కువ మొత్తంలో ఉండడం వల్ల దాన్ని మధుమేహం ఉన్నవారు తింటే రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలో పెరుగుతాయి. అలాగే పైనాపిల్ దంతాల ఆరోగ్యానికి కూడా దెబ్బతీస్తాయి. మోతాదుకు మించి తింటే దంతాల సున్నితత్వం దెబ్బతింటుంది. అంతేకాకుండా కావిటీ సమస్యలు కూడా తలెత్తవచ్చు. అందుకే దంత సమస్యలు ఉన్నవారు పైనాపిల్ ను తీసుకోకపోవడమే బెటర్. అలాగే పైనాపిల్ ను మోతాదుకు మించి తింటే గొంతు నొప్పి సమస్యతో పాటుగా అలెర్జీ సమస్య కూడా రావచ్చు. అలాగే కొన్ని రకాల అలర్జీ సమస్యలు ఉన్నవారు పైనాపిల్ ని దానికి ముందు వైద్యున్ని సంప్రదించడం ఎంతో మంచిది. పైనాపిల్ తింటే గర్భస్రావమయ్యే ప్రమాదముంది. గర్భం దాల్చిన మహిళలు పైనాపిల్ కు దూరంగా ఉండటం మంచిది. నెలలు నిండే కొద్ది ప్రమాద స్థాయి తగ్గుతుంది కాబట్టి తరువాతి నెలలలో ఎటువంటి భయం లేకుండా పైనాపిల్ ను తినవచ్చు.

చలికాలంలో

చిలగడదుంపలను తప్పక తినాలి..

మనకు రెగ్యులర్‌గా లభించే కూరగాయలతోపాటు సీజన్‌లో లభించే కూరగాయలు కూడా ఉంటాయి. వాటిల్లో చిలగడ దుంపలు కూడా ఒకటి. ఇవి తియ్యని రుచిని కలిగి ఉంటాయి. కానీ ఆలుగడ్డల మాదిరిగా ఈ దుంపలను తినగానే షుగర్ లెవల్స్ పెరగవు. అందువల్ల డయాబెటిస్ ఉన్నవారు ఈ దుంపలను తినాలని నిపుణులు చెబుతుంటారు. వీటిల్లో ఉండే ఫైబర్ అధిక బరువును తగ్గించడంతోపాటు జీర్ణ సమస్యలను లేకుండా చేస్తుంది. దీంతోపాటు షుగర్ లెవల్స్‌ను కూడా తగ్గిస్తుంది. అయితే చిలగడదుంపలు ఈ సీజన్‌లో అధికంగా లభిస్తాయి. కనుక వీటిని ఈ సమయంలో అధికంగా తీసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇలా తీసుకోవడం వల్ల ఎలాంటి లాభాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. చలికాలంలో మన చర్మం తేమను కోల్పోయి పొడిగా మారుతుంది. దీంతో చర్మం పగులుతుంది. దీని వల్ల చర్మం తెల్లగా అవుతుంది. అలాగే మంట, దురద కూడా వస్తాయి. కానీ చిలగడదుంపలను తినడం వల్ల వీటిల్లో ఉండే ఫైబర్, విటమిన్ సి, ఎ వంటి పోషకాలు చర్మంలో తేమ పోకుండా ఉంచుతాయి. దీంతో చర్మం తేమగా ఉంటుంది. మృదువుగా మారుతుంది. చర్మం పగలదు. ఇలా చిలగడ దుంపలు మనకు ఈ సీజన్‌లో మేలు చేస్తాయి. అలాగే చలికాలంలో మన జీర్ణశక్తి తక్కువగా ఉంటుంది. మలబద్దకం కూడా వస్తుంది. కానీ ఈ దుంపలను తింటే వీటిల్లో ఉండే ఫైబర్ కారణంగా తిన్న ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణమవుతుంది. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. దీని వల్ల మలబద్దకం కూడా ఉండదు. కనుక చలికాలంలో చిలగడదుంపలను కచ్చితంగా తినాలి. ఇక చిలగడదుంపల్లో బీటా కెరోటీన్, విటమిన్ ఎ, సి అధికంగా ఉంటాయి. కనుక మన శరీర రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీని వల్ల ఈ సీజన్‌లో వచ్చే దగ్గు, జలుబు, జ్వరం, ఆస్తమా వంటి వ్యాధుల నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. అలాగే ఈ దుంపల్లో ఉండే కాపర్ వల్ల గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హైబీపీ తగ్గుతుంది.

సంపాదకీయం

అయోమయంలో కమ్యూనిస్టులు!

ఎట్టకేలకు ఉభయ కమ్యూనిస్టు పార్టీల ఎదురు చూపులకు తెర పడి చెరో దారి చూసుకున్నాయి. సిపిఎం ముందే తేరుకొని విడిగానే పోటీ చేస్తామని అభ్యర్థుల పేర్లు కూడా ప్రకటించి గౌరవాన్ని కాపాడుకుంది. సిపిఐ గుడ్డిలో మెల్లలా ఒక స్థానం భిక్షనే మహాప్రసాదమనుకొని తృప్తి పడనుంది. నిజానికి అసెంబ్లీ ఎన్నికల వేళ ఇరు కమ్యూనిస్టు పార్టీల తీరు ప్రపంచ కమ్యూనిస్టు చరిత్రకే మచ్చతెచ్చేలా సాగుతోంది. ఇన్ని రోజులు భారాస, కాంగ్రెస్ ల వెనుకాల ఆశగా తిరిగిన ఉద్యమ పార్టీలు జనంలో ఉన్న గౌరవాన్ని పోగొట్టుకున్నాయి. కొంత కాలం కాంగ్రెస్ గడప దగ్గర వేచి చూస్తూ చర్చలు సాగుతున్నాయనే వార్తలు విడుదల చేశాయి.పొమ్మన లేక పొగబెట్టినట్లు వీరితో అర్థవంతమైన చర్చలు జరపకపోవడమే కాంగ్రెస్ ఆడిన అసలు డ్రామా. జాతీయ స్థాయిలో ఇండియా కూటమిలో కాంగ్రెస్‌తో చేతులు కలిపినా ఆ పొత్తు తెలంగాణ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో పొడవక పోవడం విచిత్రం. ఈ విషయంలో కమ్యూనిస్టుల జాతీయ నాయకులు కూడా జోక్యం చేసుకోవడం లేదు.

పొత్తు విషయాన్ని కేంద్ర కమిటీకి వదిలేస్తున్నామని సిపిఐ ప్రకటించింది. చివరకు కాంగ్రెస్ కొత్తగూడెం స్థానాన్ని వారికి కేటాయించినట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. మరో విచిత్రమేమిటంటే ఒక్క సీటుతో కాంగ్రెస్ పార్టీ కమ్యూనిస్టుల ఓట్లు పొందేలా ఉన్నారు. కాంగ్రెస్‌పై ఆశలు వదులుకున్న సిపిఎం నేత పార్టీ పంథాను ఇలా ప్రకటించారు. రాష్ట్రంలో బిజెపి ఒక్క స్థానంలోనూ గెలవకుండా చూడడమే తమ ప్రధాన లక్ష్యం, అందుకోసం తాము పోటీ చేయని చోట బలమైన భాజపాయేతర పార్టీకి మద్దతునీయాలని పార్టీ నిర్ణయమని అన్నారు. అంటే తమను నిరాశపరిచిన పార్టీలకు అనివార్యంగా సహకరిస్తున్నట్లే అవుతుంది. రెండు కమ్యూనిస్టు పార్టీలను రాబోయే ఎన్నికల్లో కలుపుకొని పోతామన్న కాంగ్రెస్ పార్టీ, వారు కోరిన స్థానాలు ఈయక ఇరకాటంలో పెట్టింది. సిపిఎం తమకు వైరా, భద్రాచలం, మిర్యాలగూడ, పాలేరులో మూడు స్థానాలు ఈయమని కోరింది. దీనికి కాంగ్రెస్ మొదట వైరా, మిర్యాలగూడ ఇస్తామంది.

ఆ తర్వాత వైరా ఇవ్వకుండా మిర్యాలగూడ, పాతబస్తీలో ఒక స్థానం తీసుకోండని మాట మార్చింది. ఈ లెక్కన చూస్తే పొత్తు పేరిట ఒక్క మిర్యాలగూడలో తమ అభ్యర్థిని నిలబెట్టి రాష్ట్రమంతా తమ కార్యకర్తలను కాంగ్రెస్ వెంట తిప్పడం వృథా అని సిపిఎం గ్రహించినట్లుంది. నిజానికి కాంగ్రెస్‌లో ఎవ్వరికీ కమ్యూనిస్టులకు తమ పార్టీ సీట్లు ఇవ్వాలనే ఉద్దేశం లేదు. కొందరైతే మనకు కమ్యూనిస్టుల అవసరం దేనికి అని తమ అభిప్రాయాన్ని బహిరంగంగానే ప్రకటించారు కూడా. ఆ తర్వాత కాంగ్రెస్‌లో చేరికలు పెరగడంతో వారి లో వారికే కుమ్ములాటలు మొదలై పార్టీని వీడి కొందరు బయటికి వెళుతున్నారు. ఈ హడావుడిలో తమ వారికి కాపాడుకొనేందుకు చేసే పనిలో బిజీగా ఉన్న కాంగ్రెస్ ఎర్ర జెండా కొసను వదిలేస్తుందేమో అనిపించింది. ఒక్క స్థానంతో సిపిఐ తృప్తిపడితే మూడు రంగులకు ఎర్రజెండా తోడైనట్లు అనుకోవాలి.

ఎన్నికల్లో ఎవరైనా జనంలో బలమున్న పార్టీ మద్దతే కోరుకుంటారు. అవసరమైతే ఇంటికెళ్లి కండువా కప్పి ఆహ్వానిస్తారు. నియోజక వర్గాల్లో ఫలితాలను ప్రభావితం చేయగల శక్తి లేదా ఓట్ల సంఖ్యను పెంచగల సత్తా ఉన్న వారికి డిమాండ్ ఉంటుంది. ఆ రెంటిలో దేనికి పనికి రాని వారిని ఎవ్వరూ చేరదీయరు. ఈ సూత్రం ప్రకారం కమ్యూనిస్టులు ఓట్ల క్షేత్రంలో తమ బలమెంతో అంచనా వేసుకోవచ్చు. సగౌరవంగా ఒకరి ఆహ్వానాన్ని పొందవలసిన తాహత్తులేని ఈ పార్టీలు పడిగాపులు పడేదుర్దశకు ఎందుకు వచ్చాయో ఆలోచించాలి. ధన, సామాజిక బలాలను నమ్మికోని కమ్యూనిస్టు పార్టీలకు జన మద్దతే అసలైన బలం. లక్షలాది కార్మికులకు, శ్రామికులకు, అన్ని రంగాల కూలీలకు ప్రాతినిధ్యం వహించి ఎన్నో ఉద్యమాలు నిర్మించిన చరిత్ర కమ్యూనిస్టులది. వారి హక్కులను కాపాడి ఉద్యోగ భద్రతకు, జీతాల పెంపుకి దోహదపడిన ఎర్రజెండాకు ఓట్ల సమయంలో ఆయా జన సమూహాలు మద్దతుగా నిలిచేవి.

కార్మిక, రైతాంగ పోరాటాల ప్రాంతాల్లో జరిగిన ఏ ఎన్నికల్లో అయినా గెలుపు వీరి సొంతమయ్యేది. ఇప్పుడు ఎలాంటి ఉద్యమాలు చేపట్టకుండా కేవలం ఆ జెండాను పట్టుకొని నిలబడితే వెనుక వచ్చేవారు కరువయ్యారు. తెలంగాణ వచ్చాక అన్ని పారిశ్రామిక ప్రాంతాల్లో, ఫ్యాక్టరీలలో యూనియన్లు గులాబీ పార్టీ ఖాతాలోకి వెళ్లిపోయాయి. భారాస పాలన తొలినాళ్లలోనే నగర పారిశుద్ధ ఒప్పంద కార్మికుల సమ్మెలో బాహాటంగా పాల్గొన్న కొందరు నష్టపోయారు. వారిని ఆదుకోవడంలో కార్మిక నేతలు విఫలమయ్యారు. ప్రభుత్వం ఇవ్వాలనుకుంటే తానే ఇస్తుంది తప్ప ఇప్పించే శక్తి ఎవ్వరికీ లేదని ఉద్యోగులకు అర్థమైపోయింది. కాబట్టి రాష్ట్ర ఉపాధ్యాయుల, ఉద్యోగుల, కార్మికుల సంఖ్యాబలమంతా ప్రభుత్వ అనుబంధ సంఘాల వైపే మొగ్గింది. స్థానికత, తెలంగాణ సాధించిన పార్టీగా అన్ని వర్గాలకు ప్రభుత్వంపై నమ్మకమేర్పడి పోరాట పార్టీల ప్రభావం తెలంగాణలో తగ్గింది. దీటుగా ఈ పరిస్థితులను ఎదురొడ్డి తమ పట్టును కాపాడుకొనే పరిస్థితులు లేకపోవడమే కాకుండా తగిన వ్యూహాలతో కమ్యూనిస్టు పార్టీలు సమాయత్తం కాలేకపోయాయి.

చరిత్రాత్మక ఆర్‌టిసి ఉద్యోగుల సమ్మెలోను వీరి పాత్ర నామమాత్రమే. కెసిఆర్‌తో కలిసి ఆర్‌టిసి ఉద్యోగులు పంక్తి భోజనాలు చేయడంతోనే అక్కడ కమ్యూనిస్టులకు దారి మూతపడింది. సింగరేణి బొగ్గు గనుల్లో దశాబ్దాల పాటు అన్ని రకాల కమ్యూనిస్టుల ప్రాభవం ఎదురు లేకుండా సాగింది. అలాంటి చరిత్ర గల ప్రాంతం కూడా నేడు భారాస అనుబంధ కార్మిక సంఘం వశమైంది. ఈ రకంగా కార్మికులపై పట్టుపోయే కొద్దీ వారి సభ్యత్వం తగ్గి పార్టీ ఆదాయానికి గండి పడుతుంది. దాని వల్ల పార్టీ కార్యకర్తల కదలికలు తగ్గి ఆయా ప్రాంతాల్లో మరింత బలహీనపడే పరిస్థితి ఏర్పడింది. ఇది సిపిఐ, సిపిఎం పార్టీలే కాకుండా అన్ని రకాల కమ్యూనిస్టు పార్టీలు ఎదుర్కొంటున్న పరిస్థితే. పార్టీల్లో చేరికలు కూడా బాగా తగ్గిపోయి కేవలం గత కీర్తిని చెప్పుకునే రోజులు వచ్చాయి. యాంత్రికీకరణ వల్ల మానవ వనరుల అవసరాలు రోజురోజుకు తగ్గుతున్న క్రమంలో ఉద్యోగసంఘాల ఉనికి ప్రశ్నార్థకంలో పడింది. ఉద్యోగికి యాజమాన్యాన్ని నిలదీయడం కన్నా ఉపాధిని కాపాడుకోవడమే ప్రధానమైపోయింది. ప్రయోగం చేయటం కోసం రాంట్జెన్ ఫోటో గ్రాఫిక్ ప్లేటు మీద తన భార్య చేతిని ఉంచి యీ కిరణాలను ప్రసారం చేసి ఫోటోను డెవలప్ చేసి చూసి ఆశ్చర్య పోయాడు. చేతి ఎముకలు ఉంగరంతో సహా ఆ ఫోటో లో వచ్చింది. చుట్టూ మాంసం ద్వారా ఫోటో తీయవచ్చని స్పష్టంగా తేలింది.

ందురదృష్ట వశాత్తు రాంట్జెన్, ఆయనతో కలిసి పనిచేసిన మరో ఇద్దరు పరిశోధకులు యీ ఎక్స్ కిరణాల తాకిడికే క్రమ క్రమంగా మరణించాడు. ఈ ఎక్స్–కిరణాల వల్ల ఎంతో ప్రయోజనం కలుగుతున్నప్పటికీ వాటిని మితిమీరి వాడితే మాత్రం ప్రమాదం తప్పదని,యీ కారణంగానే ఎక్స్–కిరణాలను నిరంతరం గురి కాబట్టే రాంట్జెన్ ఆ సమీపంలో గల విల్ హెల్మ్ లో గల యింటిలో గడిపాడు. ఆయన కోరిక ప్రకారం ఆయన వ్యక్తిగత, శాస్త్రమునకు సంబంధించిన ఉత్తర ప్రత్యుత్తరాలు ఆయన మరణం తర్వాత నాశనం చేయటం జరిగింది. 1901 లో రాంట్జెన్ కు మొదటి భౌతిక శాస్త్రంలో నోబెల్ బహుమతి వచ్చింది. ఈ బహుమతి ఆయన ఎక్స్ కిరణాలు కనుగొని విశేష సేవలందించినందుకు గాను యివ్వ బడింది. కాని రాంట్ జెన్ ఆ బహుమతికి వచ్చిన ఆర్థిక ప్రతిఫలాన్ని తన విశ్వ విద్యాలయమునకు దానమిచ్చాడు. వ్యక్తులు సరైన చికిత్స లేకుండా శాశ్వతంగా అంధులుగా మారుతున్నారు. డయాబెటిక్ మాక్యులార్ ఎడెమా పూర్తిగా నయమవుతుంది. కానీ దాని కారణంగా వారి జీవితం చీకటిలో గడిచిపోతుంది. బ్లూ స్క్రీన్‌పై ఎక్కువ సమయం గడపడం వల్ల భారతదేశంలో పియరీ క్యూరీ వలే రాంట్జెన్ తన పరిశోధనకు పేటెంట్ హక్కులను తిరస్కరించాడు. మానవాళికి తన పరిశోధన యొక్క ఫలితాలు ఉపయోగకరంగా ఉండాలని, ఈ కిరణాలకు తన పేరు కూడా పెట్టరాదని కోరుకున్నాడు. రమ్ ఫోర్డ్ మెడల్ (1896), మాటెక్కీ మెడల్ (1896), ఎలియట్ క్రెస్సన్ మెడల్ (1897), భౌతిక శాస్త్రం లో కుటుంబ పోషణకు ప్రాధాన్యత పెరిగి ఉద్యమాల్లో పాల్గొనడం తగ్గిపోయింది. సిపిఐ ప్రాబల్యమున్న మునుగోడు నియోజకవర్గం ఉప ఎన్నిక లో భారాస కమ్యూనిస్టుల సహకారం కోరడంతో పార్టీల పొత్తు ముచ్చట తెరపైకి వచ్చింది. అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో స్థానాలపై ఆశతో రాష్ట్రంలో వివిధ వర్గాలు చేపట్టిన ఆందోళనలకు కూడా వ్యూహాత్మకంగా ఈ పార్టీలు మద్దతు ప్రకటించలేదు. అరసం సభల్లోనూ బిజెపి విధానాలను ఎండగట్టారు కానీ రాష్ట్ర పాలన విషయంలో నోరు విప్పలేదు. అంతేకాకుండా ఆ సభల్లో ప్రభుత్వంలో భాగస్వాములైన వ్యక్తులను వేదికపైకి రప్పించారు. ఇలా ఏదో బూర్జువా పార్టీ ఒకటో రెండో స్థానాలిస్తే బాగుండు అని దేబరించే పరిస్థితి ఈ పార్టీలకు రావడం బాధాకరం. కమ్యూనిస్టులకు అసెంబ్లీలో కాలు పెట్టాలని అంతగా తహతహ ఉంటే తమ కాళ్లపై తాము నిలబడేలా పార్టీని పటిష్టం చేయాలి. ఎన్నికలతో సంబంధం లేకుండా ఎల్లప్పుడూ ప్రజలతో ఏకమై కదలాలి. వ్యక్తిగతంగా, సామాజికంగా కమ్యూనిస్టు సిద్ధాంతాలను, భావజాలాన్ని అనుసరిస్తూ శ్రామిక రంగానికి భరోసా కలిగించాలి. ఎన్నికల దృష్టితో కాకుండా సైద్ధాంతిక పునాదిపై ఒక దీర్ఘకాలిక కార్యాచరణకు రచించాలి. అసెంబ్లీ సీట్ల కన్నా భావజాల వ్యాప్తి కమ్యూనిజాన్ని బతికిస్తుంది.

పైల్స్ మద్యం ప్రియుల్లోనే ఎందుకు

మనిషి శరీరంలో ఎదురయ్యే వివిధ రకాల అనారోగ్యాలకు కారణం జీవన విధానంతో పాటు చెడు ఆహారపు అలవాట్లు. ధూమపానం, మద్యపానం అలవాట్లు అనారోగ్య సమస్యల్ని మరింతగా పెంచుతున్నాయి.మరీ ముఖ్యంగా సరైన పౌష్టికాహారం లేకుండా మద్యపానం, ధూమపానం చేస్తే పైల్స్ వంటి సమస్యలు ఉత్పన్నమౌతాయని తాజా అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. నిత్యం ధూమపానం, మద్యపానం అలవాటుండేవారిలో 50 శాతం మందికి పైల్స్ సమస్య ప్రధానంగా కన్పిస్తోంది. ఎందుకంటే మద్యపానం, ధూమపానం చేసేవాళ్లకు హై ప్రోటీన్ ఆహారం చాలా ముఖ్యం. కానీ చాలామంది పౌష్టికాహారం తినకుండా నిర్లక్ష్యం ప్రదర్శిస్తుంటారు. మందు తాగేటప్పుడు హెల్తీ ఫుడ్స్ తినకుండా జంక్ ఫుడ్స్, ఆయిలీ ఫుడ్స్ తినేస్తుంటారు. ఫలితంగా పైల్స్ వంటి సమస్యలు ప్రధానంగా కన్పిస్తాయి. ధూమపానం ఎక్కువగా తీసుకునేవారు ఫైబర్, ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉండే ఆహారం తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిదే కాకుండా పైల్స్ వంటి సమస్యలు తలెత్తవు. ఎందుకంటే మద్యం తాగే అలవాటుంటే శరీరంలో నీటి కొరత కచ్చితంగా ఏర్పడుతుంది. దాంతో మలబద్ధకం, అజీర్తి సమస్యలు ఏర్పడతాయి. మల విసర్జనలో సమస్యలు ఏర్పడతాయి. ఈ సమస్య అధికమైతే అది కాస్తా పైల్స్‌కు దారి తీస్తుంది. ధూమపానం చేసేవారికి జీర్ణక్రియ సరిగ్గా ఉండదు. దాంతో గ్యాస్, ఎసిడిటీ సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, జంక్ ఫుడ్స్ కారణంగా పైల్స్ సమస్య తలెత్తుతుంది. బయటి ఆహార పదార్థాల్లో వినియోగించే నూనె కడుపుపై, జీర్ణవ్యవస్థపై ప్రభావం చూపిస్తాయి. అందుకే ఆయిలీ ఫుడ్స్, జంక్ ఫుడ్స్‌లకు దూరంగా ఉండమని వైద్యులు పదే పదే సూచిస్తున్నారు. పైల్స్ అనేది ఓ వ్యాధి. ఈ వ్యాధి ఉంటే మల విసర్జన మార్గంలోపల, బయట స్వెల్లింగ్ ఉంటుంది. దాంతో కాయల్లాంటివి ఏర్పడవచ్చు. చాలా సందర్భాల్లో ఆ ప్రదేశం నుంచి రక్తం కూడా కారుతుంటుంది. వాస్తవానికి పైల్స్ సమస్య చాలామందిలో ఉన్నా..తీవ్రమైతే చాలా సమస్యగా మారుతుంది.

మందులు ఎప్పుడు వేసుకోవాలి

అల్లోపతి వైద్యం ద్వారా ఎలాంటి వ్యాధినైనా తక్కువ సమయంలో నయం చేయవచ్చు. వైద్యులు కూడా మందులు సూచిస్తారు, దాని ప్రకారం మీరు తిన్న వెంటనే మీరు నయమవుతారు. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఔషధం తీసుకునే పద్ధతి మా రికవరీ మొత్తం ప్రక్రియలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. రోగి ఔషధం ఎప్పుడు తీసుకోవాలి. ఎంత సమయం తర్వాత తీసుకోవాలి అనేది కూడా చాలా ముఖ్యం. ఆహారం తిన్న వెంటనే మందు తినడం మంచిది కాదు ఎందుకంటే ఆహారం తిన్న తర్వాత శరీరం వేడిగా ఉంటుంది.ఒక వ్యక్తి ఆహారం తిన్న వెంటనే మందులు తీసుకుంటే, అతని రక్త ప్రసరణ అనేక రెట్లు పెరుగుతుంది. ఏది శరీరానికి హానికరం. అయితే, చాలా విషయాలు కూడా దీనిపై ఆధారపడి ఉంటాయి. మందులు, ఆహారం కలిసి తినడం మంచిది కాదు ఎందుకంటే ఆహారం తిన్న తర్వాత శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఔషధం తీసుకోవడం వంటి శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుంది. వాంతులు కూడా సంభవించవచ్చు. అయినప్పటికీ, చాలా విషయాలు కూడా ఏ రకమైన ఔషధం తీసుకోవాలి. దాని దుష్ప్రభావాలు ఏమిటి అనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రజలు అనేక రకాల మందులను తింటారు. కొంతమంది జ్వరం, తేలికపాటి తలనొప్పి విషయంలో ప్రతిరోజూ మందులు తీసుకుంటారు. అదేంటంటే, మెడికల్ స్టోర్లలో చాలా రకాల మందులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. నొప్పి నివారణల నుండి యాంటీబయాటిక్స్ వరకు అనేక మందులు ఉన్నాయి. అన్ని మందులు వేర్వేరు ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. ఏదైనా ఔషధం తీసుకునే ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించడం ఎల్లప్పుడూ అవసరం. ఆహారం తీసుకున్న వెంటనే మందు వేయాలని డాక్టర్ చెబితే తప్పనిసరిగా మందులు వేసుకోవాలి. కానీ అతను వెంటనే తినమని అలాంటి సలహా ఏమీ ఇవ్వలేదు, కాబట్టి మీరు తిన్న వెంటనే తినకూడదు.మీరు గర్భనిరోధకాలు వంటి భారీ మందులను తీసుకుంటే, మీరు తిన్న 2 గంటల తర్వాత మాత్రమే ఆహారం తీసుకోవాలి. ఇలాంటి విషయాలను వైద్యులను అడిగిన తర్వాత నిర్ణయం తీసుకుంటే మంచింది. మీరు గర్భనిరోధక మాత్రలు వంటి భారీ మందులు తీసుకుంటే, మీరు ఆహారం తీసుకున్న రెండు గంటల తర్వాత మాత్రమే మందు తినాలి. ఔషధాలను భద్రత, జాగ్రత్తతో తీసుకోవాలి.

రుతుక్రమంలో వచ్చే సమస్యలు...

స్త్రీలకు ప్రతి నెల రుతు క్రమం రావడం సహజం. రుతుక్రమం సరిగ్గా ఉంటేనే.. స్త్రీలు ఆరోగ్యంగా ఉన్నారని అర్థం. కొందరికి మూడు నెలలకు, ఇంకొందరికి 15 రోజులకు ఒకసారి రుతుక్రమం వస్తుంటుంది. ఇలా రుతుక్రమం సక్రమంగా లేనివారు వైద్యులను సంప్రదించాలి. అయితే.. రుతుక్రమం సక్రమంగానే వచ్చినా కొందరు స్త్రీలకు కడుపు నొప్పి విపరీతంగా వస్తుంది. ఆ నొప్పి భరించలేక ట్యాబ్లెట్స్ కూడా వేసుకుంటూ ఉంటారు. రుతుక్రమం సమయంలో కడుపు నొప్పి, నడుం నొప్పి, కాళ్లు లాగడం, అధిక రక్తస్రావం, వాంతులు, కళ్లు తిరగడం, నీరసం, చిరాకు, కాళ్లు-చేతులు తిమ్మిర్లు రావడం వంటివి వస్తుంటాయి. అలాంటి సమయంలో గులాబీ పువ్వు బాగా ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తుంది. అదెలాగో తెలుసుకుందాం. గులాబీ పువ్వులో విటమిన్లు ఎ, సి, పాలీఫినాల్స్, మినరల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు మెండుగా ఉంటాయి. గులాబీ రేకులతో తయారు చేసిన టీ తరచూ తాగితే.. రుతు క్రమంలో వచ్చే సమస్యలు తగ్గుతాయి. అలాగే ఒత్తిడి కూడా తగ్గి.. ప్రశాంతమైన నిద్ర కలుగుతుంది. ఒక కప్పు రోజ్ టీ.. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో, కడుపులో వచ్చే సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. మలబద్ధకాన్ని కూడా నివారిస్తుంది. తరచూ జలుబు, దగ్గు బారిన పడకుండా కాపాడుతుంది. ఇన్ ఫెక్షన్లతో పోరాడుతుంది. శరీరంలో వ్యర్థాలను తొలగించి అధిక బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. హానికరమైన ఫ్రీ రాడికల్స్‌ను దూరం చేస్తాయి. ఒక గిన్నెలో మూడు కప్పుల నీరు పోసి.. అందులో రెండు కప్పుల శుభ్రం చేసిన గులాబీ రేకులు వేసి 5 -10 నిమిషాల పాటు స్టవ్ పై ఉంచి మరగనివ్వాలి. ఇలా మరిగించిన నీటిని కప్ లో పోసుకుని.. కావాలంటే తేనెను కలుపుకుని తాగొచ్చు. లేదంటే యధావిధిగా కూడా సేవించవచ్చు. ఇలా రోజ్ టీ ని తయారు చేసుకుని రోజూ తాగితే పైన పేర్కొన్న అన్నిరకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలతో పాటు రుతు క్రమంలో వచ్చే నొప్పిని అధిగమించవచ్చు.

ఒత్తిడితో పోరాడుతున్నారా..

జీవితంలో ఆరోగ్యం కంటే పనికే ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తాం. విజయం సాధించడానికి, మనం నిరంతరం ఒత్తిడి సంకెళ్లలో కొట్టుమిట్టాడుతున్నాము. పని నుంచి ఒత్తిడి తగ్గించడం మీ శరీరానికి, మనస్సుకు మంచిది. పని చేసే వ్యక్తి తన వ్యక్తిగత జీవితంలోని డిమాండ్లకు సమాన ప్రాధాన్యత ఇస్తాడు. వర్క్ ప్లేస్ లో బాధ్యతలు పెరగడం, ఎక్కువ గంటలు పని చేయడం, ఇంట్లో బాధ్యతలను ఎదుర్కోవడం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. మీరు ముఖ్యమైన పనులు, పనికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలనేది నిజమే అయినప్పటికీ, మీ స్నేహితులు, కుటుంబ సభ్యులతో ఎక్కువ సమయం గడపడం కూడా అంతే ముఖ్యం. సరైన షెడ్యూల్‌ను రూపొందించుకోవడం కూడా సాధ్యమవుతుంది. కానీ ఆచరణాత్మకంగా ఉండటం ముఖ్యం. మీరు చాలా ముఖ్యమైనవిగా భావించే పనులకు రోజులో ఎక్కువ సమయం ఇవ్వండి. ఇంట్లో గడుపుతూ ఆఫీసు పనులు చెడిపోతాయనే ఆలోచనలో కూరుకుపోకండి. మీరు ఎంచుకున్న కెరీర్‌లో ఎలాంటి అడ్డంకులు ఉండకూడదు. మీరు చేస్తున్న పనితో మీరు సంతృప్తి చెందకపోతే మీరు ఒత్తిడిలో ఉన్నారని అర్థం. మీరు మీ ఉద్యోగంలోని ప్రతి అంశాన్ని ప్రేమించాల్సిన అవసరం లేదు. అయితే పని పట్ల ఆసక్తి ఉండాలి. మీరు ప్రతిరోజూ ఉదయం మంచం మీద నుండి లేచినప్పుడు, మీ పని గురించి సానుకూలంగా ఆలోచించండి. మీరు అలసిపోయి, మీకు నచ్చిన పనులు చేయడం కష్టంగా అనిపిస్తే ఏదో తప్పు జరిగిందని అర్థం. నచ్చని వాతావరణంలో పనిచేయడం చాలా కష్టం.

మీరు మీ ఉద్యోగానికి భయపడితే, ఇప్పుడు మీకు నచ్చిన ఉద్యోగం కోసం వెతకడం ప్రారంభించండి. ఆరోగ్యానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి. మానసిక ఆరోగ్యం, భావోద్వేగ ఆరోగ్యం, శారీరక దృఢత్వం అంటే మొత్తం ఆరోగ్యానికి శ్రద్ధ వహించండి. మీరు డిప్రెషన్‌లో ఉండి పనిని కొనసాగించడం మంచి పరిణామం కాదు. తీవ్రమైన వెన్నునొప్పి ఉన్నప్పటికీ మీరు పని చేస్తుంటే, త్వరలో మీరు ఆరోగ్య కారణాల వల్ల పనిని వదిలివేయవలసి ఉంటుంది. మీరు ఏదైనా దీర్ఘకాలిక వ్యాధితో బాధపడుతుంటే బాగా చికిత్స పొందండి. ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించండి. ఎప్పటికప్పుడు బయటి ప్రపంచం నుంచి డిస్‌కనెక్ట్ చేయడం వల్ల వారం ఒత్తిడి నుంచి కోలుకోవచ్చు. ఇది ఇతర ఆలోచనలతో ముందుకు రావడానికి మాకు అవకాశం ఇస్తుంది. పని ఇమెయిల్‌ను తనిఖీ చేయడానికి బదులుగా ధ్యానం చేయడానికి కొన్ని క్షణాలను అన్‌ప్లగ్ చేయడం ఉత్తమం. మీరు పని కోసం ప్రయాణాలు చేస్తుంటే కొన్ని మంచి పుస్తకాలు . ఇది పని ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. విరామం తీసుకోండి. కొన్నిసార్లు అన్‌ప్లగ్ చేయడం అంటే సెలవు తీసుకోవడం. ఈ సమయంలో ఆఫీసు పనిని పూర్తిగా ఆపివేయండి. సెలవుల్లో ప్రయాణం మిమ్మల్ని శారీరకంగా, మానసికంగా రిఫ్రెష్ చేస్తుంది. ఈ సమయంలో ఆఫీస్ మెయిల్, ఆఫీస్ వాట్సాప్ గ్రూపులను చెక్ చేయడం, రిప్లై ఇవ్వడం మానేయండి. దీంతో మళ్లీ పనిలోకి వచ్చాక రెట్టింపు ఉత్సాహంతో, శక్తితో పని చేయగలుగుతారు.

కొబ్బరి బూరెలను ఇలా చేయండి..

మనం పచ్చి కొబ్బరిని ఉపయోగించి రకరకాల తీపి వంటకాలను తయారు చేస్తూ ఉంటాము. పచ్చి కొబ్బరితో చేసే తీపి వంటకాలు రుచిగా ఉండడంతో పాటు ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తాయి. పచ్చి కొబ్బరితో చేసుకోదగిన రుచికరమైన వంటకాల్లో కొబ్బరి బూరెలు కూడా ఒకటి. కొబ్బరి బూరెలు చాలా రుచిగా ఉంటాయి. వీటిని ఒక్కసారి తయారు చేసుకుని 20 రోజుల పాటు తినవచ్చు. స్నాక్స్ గా తినడానికి ఇవి చాలా చక్కగా ఉంటాయి. రుచితో పాటు ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే ఈ కొబ్బరి బూరెలను ఎలా తయారు చేసుకోవాలి.. అన్న వివరాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

కొబ్బరి బూరెల తయారీకి కావల్సిన పదార్థాలు..

బియ్యం -ఒక కప్పు, పచ్చికొబ్బరి -అర కప్పు, బెల్లం - ముప్పావు కప్పు,నీళ్లు - 2 టీ స్పూన్స్, యాలకుల పొడి - అర టీ స్పూన్, నెయ్యి - 2 టీ స్పూన్స్, నూనె - డీప్ ఫ్రైకు సరిపడా.

కొబ్బరి బూరెల తయారీ విధానం..

ముందుగా బియ్యాన్ని శుభ్రంగా కడిగి రాత్రంతా నానబెట్టాలి. తరువాత నీటిని వడకట్టి తడి పోయేలా ఆరబెట్టుకోవాలి. తరువాత ఈ బియ్యాన్ని జార్ లో వేసి మెత్తని పిండిలా చేసుకోవాలి. తరువాత ఈ పిండిని జల్లెడ పట్టి గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. ఇప్పుడు కళాయిలో బెల్లం తురుము, నీళ్లు పోసి వేడి చేయాలి. బెల్లం కరిగిన తరువాత మరో మూడు నిమిషాల పాటు ఉడికించాలి. తరువాత యాలకుల పొడి, కొబ్బరి తురుము వేసి కలపాలి. తరువాత నెయ్యి వేసి కలపాలి. దీనిని మరో నిమిషం పాటు ఉడికించి స్టవ్ ఆఫ్ చేసుకోవాలి. తరువాత బియ్యంపిండి వేసి కలపాలి. దీనిని అంతా కలిసేలా కలుపుకున్న తరువాత కొద్దిగా పిండిని తీసుకుని పాలిథిన్ కవర్ మీద లేదా బటర్ పేపర్ మీద ఉంచి బూరెలాగా వత్తుకోవాలి. తరువాత ఈ బూరెను నూనెలో వేసి కాల్చుకోవాలి. ఈ బూరెలను మధ్యస్థ మంటపై రెండు వైపులా ఎర్రగా అయ్యే వరకు కాల్చుకుని ప్లేట్ లోకి తీసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఎంతో రుచిగా ఉండే కొబ్బరి బూరెలు తయారవుతాయి. తీపి తినాలనిపించినప్పుడు ఇలా కొబ్బరితో రుచిగా, ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేలా బూరెలను తయారు చేసుకుని తినవచ్చు.

అటుకులతో ఈ స్వీట్‌ను చేయండి..

మనం అటుకులతో రకరకాల వంటకాలను తయారు చేస్తూ ఉంటాము. అటుకులతో చేసే ఏ వంటకమైనా చాలా రుచిగా ఉంటుంది. మనం అటుకులతో సులభంగా చేసుకోదగిన వంటకాల్లో స్వీట్ పోహా కూడా ఒకటి. అటుకులతో చేసే వంటకం చాలా రుచిగా ఉంటుంది. గుళ్లల్లో ప్రసాదంగా కూడా ఈ పోహాను ఇస్తూ ఉంటారు. ఈ స్వీట్ పోహాను మనం చాలా సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు. కేవలం 5 నిమిషాల్లోనే మనం ఈ పోహాను తయారు చేసుకోవచ్చు. దీనిని తినడం వల్ల మన ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు కలుగుతుంది. రుచితో పాటు ఆరోగ్యాన్ని అందించే ఈ స్వీట్ పోహాను ఎలా తయారు చేసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.స్వీట్ పోహా తయారీకి కావల్సిన పదార్థాలు..లావు అటుకులు - ఒక కప్పు, నెయ్యి -2 టీ స్పూన్స్, డ్రై ఫ్రూట్స్ - తగినన్ని, బెల్లం తురుము -అర కప్పు, నీళ్లు - పావు కప్పు, పచ్చి కొబ్బరి తురుము - రెండు టీ స్పూన్స్, యాలకుల పొడి - అర టీ స్పూన్.స్వీట్ పోహా తయారీ విధానం..: ముందుగా అటుకులను జల్లెడలో వేసి జల్లించి పక్కకు ఉంచాలి. తరువాత కళాయిలో నెయ్యి వేసి వేడి చేయాలి. నెయ్యివేడయ్యాక డ్రై ఫ్రూట్స్ వేసి వేయించి ప్లేట్ లోకి తీసుకోవాలి. తరువాత బెల్లం తురుము, నీళ్లు పోసి వేడి చేయాలి. బెల్లం కరిగిన తరువాత పచ్చి కొబ్బరి తురుము వేసి ఉడికించాలి. దీనిని రెండు నిమిషాల పాటు ఉడికించిన తరువాత యాలకుల పొడి, డ్రై ఫ్రూట్స్ వేసి కలిపి స్టవ్ ఆఫ్ చేసుకోవాలి. తరువాత అటుకులు వేసి అంతా కలిసేలా చక్కగా కలపాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఎంతో రుచిగా ఉండే స్వీట్ పోహా తయారవుతుంది. అటుకులు మెత్తగా కావాలనుకునే వారు అటుకులను ఒకసారి నీటిలో తడిపి కూడా వేసుకోవచ్చు. తీపి తినాలనిపించినప్పుడు ఇలా అప్పటికప్పుడు అటుకులతో రుచిగా స్వీట్ పోహాను తయారు చేసుకుని తినవచ్చు. దీనిని అందరూ ఎంతో ఇష్టంగా తింటారు.

సోరియాసిస్

చర్మ సంబంధమైన దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల్లో సోరియాసిస్ ఒకటి. దీన్ని 'సైకో సొమాటిక్ డిసీజ్' అని అంటారు. రోగనిరోధక శక్తిలో మార్పుల వల్ల ఈ వ్యాధి సంభవిస్తుంది. మానసికంగా, శారీరకంగా బాధపడినప్పుడు సోరియాసిస్ చర్మ సమస్య వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ సమస్యతో బాధపడే వారు తీవ్ర ఒత్తిడి, అధికంగా ఆలోచించడం జరుగుంది. ఈ వ్యాధి వల్ల అధికంగా ఆలోచించడం వల్ల సమస్య మరీ ఎక్కువగా పెరిగే అవకాశాలు ఉన్నాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు సరిగ్గా లేకపోవడం, అసిడిటి, ఊపిరితిత్తుల్లో సమస్య, తరచూ జలుబు వచ్చే వారిలో సోరియాసిస్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే వాతావరణం చల్లగా ఉన్నప్పుడు సోరియాసిస్ పెరిగే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటుంది. అదే ఎండా కాలంలో ఈ సమస్య తగ్గినట్లు అనిపిస్తుంది. చిన్న పిల్లల్లో గొంతులో వచ్చే వ్యాధికి సరిగ్గా చికిత్స చేయించకపోవడం వల్ల ఈ వ్యాధి పెరిగే అవకాశం ఉంది. అలాగే కొందరిలో దోమ కుట్టిన, దెబ్బ తగిలిన చోట చికిత్స సరిగ్గా చేయకపోయినా సోరియాసిస్ వేగంగా వ్యాపిస్తుంది. ఇది కంటిజీయస్ డిసీజ్ కాదు. తాకడం వల్ల వ్యాప్తి చెందదు. ఈ వ్యాధి బారిన పడ్డ వారికి చర్మ మందంగా మారడం, వాపు, నొప్పి, దురద, చర్మంపై చేప పొట్టులాంటి పొలుసులు ఊడటం జరుగుతుంది. ఇది ఎక్కువగా శరీలో ముంజేతి వెనుక భాగం, మోకాలు ముందు భాగం, తల, వీపు, ముఖం, చేతులు, పాదాలలో వస్తుంది. సరైన చికిత్స చేయించుకోకపోతే ఈ సమస్య ముదిరి జీవితాంతం ఉంటుంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 125 మిలియన్ల మంది సోరియాసిస్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు.

శరీరంలోని రోగ నిరోధక వ్యవస్థలో భాగమైన టీ కణాలపై బ్యాక్టీరియా, వైరస్‌లు దాడి చేసి చంపేస్తాయి. అప్పుడు శరీరంలో చర్మకణాలు వేగంగా ఉత్పత్తి చెందవు. ఈ కారణంగా చర్మం వాపు రావడం, దురదలు రావడం సంభవిస్తుంది. సోరియాసిస్ బాధితుల్లో కొంతకాలం పాటు ఈ లక్షణాలు కనిపించకపోవచ్చు. కానీ కొందర్లో వేగంగా ప్రభావం చూపిస్తుంది. గొంతు నొప్పి, జలుబు వంటి ఇన్ఫెక్షన్లు, మానసిక ఒత్తిడి, పొగ తాగడం, మద్యం సేవించడం వంటి వాటి వల్ల సోరియాసిస్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటుంది. 10-45 ఏళ్ల వారిలో సోరియాసిస్ వచ్చే అవకాశం ఉంది.

గట్టేట సోరియాసిస్: శరీరంపై నీటి బుడగలు వంటి పొక్కులు ఉంటాయి. ఛాతీ భాగం, ముంజేతులు, తల, వీపు బాగాల్లో వస్తుంది. ఒక వేళ వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ సోకితే చర్మంలోంచి చీము వస్తుంది. పోస్టులార్ సోరియాసిస్: అధిక ఉష్ణోగ్రత కలిగిన ప్రాంతాల్లో, తీవ్ర ఎండలో తిరగడం వల్ల, చెమటలు ఎక్కువగా వచ్చే వారిలో ఈ సమస్య వస్తుంది. మహిళల్లో గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు ఈ వ్యాధి వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే ఎక్కువగా యాంటి బయోటిక్స్ వాడే వారిలోనూ వస్తుంది. ఇన్వర్స్ సోరియాసిస్: చర్మ పొడి బారుతుంది. ఎర్రగా మారి పొలుసులతో ఉంటుంది. జననేంద్రీయాల్లో వ్యాపిస్తుంది. సోరియాసిస్ వల్గారిస్ ఉన్న వారిలో చర్మం తెల్లని పొలుసుగా పైకి లేచినట్లు ఉంటుంది. గోళ్ల సోరియాసిస్ ఉన్న వారిలో కాళ్లు, చేతి గోళ్లు రంగులో మార్పు వస్తుంది. సోరియాసిస్ వ్యాధి అందరిలో ఒకేలా ఉండదు. కొందరిలో చర్మం ఎర్రబడటం లేదా తెల్లబటం జరుగుతుంది. చర్మం పొడిబారి పగులుతుంది. నోళ్ల రంగు మారడం, దురద పుట్టడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఇలాంటి సమస్యకు గురికాకుండా ఉండాలంటే కొన్ని చిట్కాలు పాటించాలి. రోజూ వ్యాయామం చేయడం. శరీరానికి విశ్రాంతి ఇవ్వడం, పౌష్టిక ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. అలాగే ప్రతిరోజూ గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయాలి. చర్మం పొడి బారకుండా ఆయిల్ లేదా మాయిశ్చరైజేషన్ ఉపయోగించాలి. వ్యాధి తీవ్ర అధికంగా ఉన్నప్పుడు వైద్యులను సంప్రదించాలి. తొలి దశలోనే సమస్యను పరిష్కరించుకునేలా చూసుకోవాలి. ఎందుకంటే సమస్య తీవ్ర పెరిగితే ఈ వ్యాధిని నిర్మూలించడం కష్టమవుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

రోజుకి 4000 అడుగులు నడిస్తే చాలు..

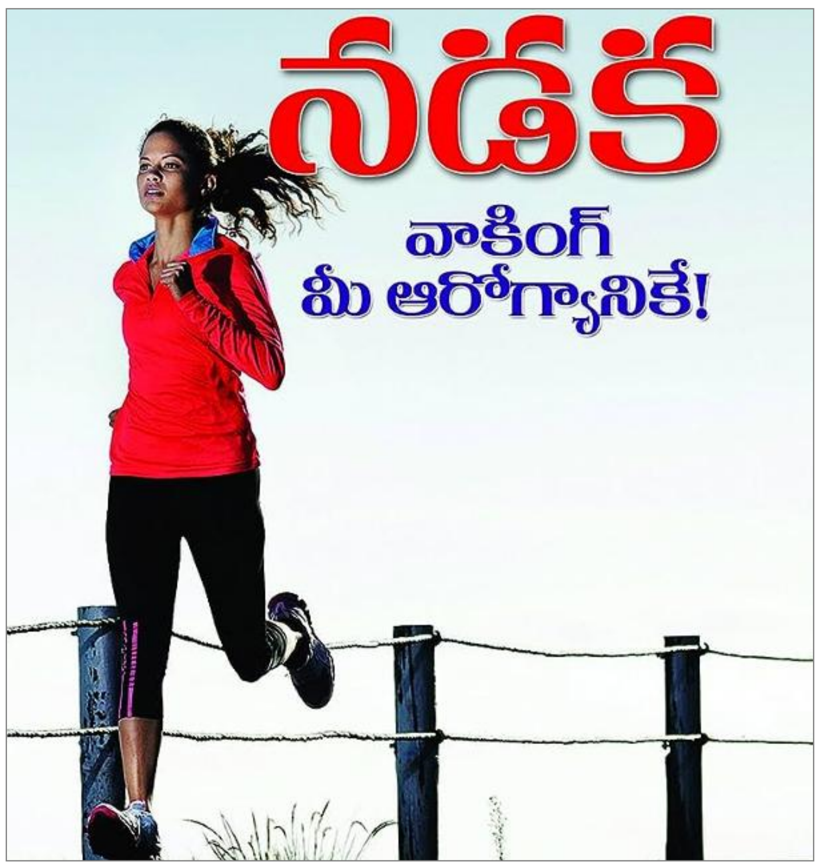
మీకు ప్రాణాపాయం తప్పినట్లే..!

ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం ఎంత అవసరమో, శారీరకంగా చురుకుగా ఉండటం కూడా అంతే ముఖ్యం. చాలా మంది తమను తాము ఆరోగ్యంగా, చురుకుగా ఉంచుకోవడానికి తరచుగా నడుస్తూ ఉంటారు. నడక ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. తాజాగా.. దీనికి సంబంధించి ఒక అధ్యయనం కూడా వచ్చింది. అందులో కేవలం నడక ద్వారా మీ ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనం చేకూరుతుందని తేలింది. నిజానికి రోజుకు దాదాపు 4000 అడుగులు నడవడం వల్ల ప్రాణాపాయం తగ్గుతుందని అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. ఇది కాకుండా మీరు రోజూ 2,337 అడుగులు నడిస్తే గుండె జబ్బుల నుండి మరణించే ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చని కూడా అధ్యయనంలో వెల్లడైంది.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా సుమారు 2,26,889 మందిపై నిర్వహించిన 17 విభిన్న అధ్యయనాల్లో మీరు ఎంత ఎక్కువ నడిస్తే మీ ఆరోగ్యానికి అంత ప్రయోజనం చేకూరుతుందని తేలింది. యూరోపియన్ జర్నల్ ఆఫ్ ప్రివెంటివ్ కార్డియాలజీలో ప్రచురించబడిన ఈ అధ్యయనం 500 నుండి 1,000 అడుగులు నడవడం వల్ల ఏదైనా కారణం లేదా గుండె సంబంధిత వ్యాధి నుండి మరణించే ప్రమాదాన్ని 15 శాతం తగ్గించవచ్చని సూచిస్తుంది. దీనితో పాటు ప్రతిరోజూ 500 అడుగులు నడవడం ద్వారా గుండె జబ్బుల మరణాలను 7 శాతం తగ్గించవచ్చని కూడా ఈ అధ్యయనంలో చెప్పబడింది. అధ్యయనంలో పాల్గొన్న నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. ప్రతిరోజూ కనీసం 4,000 అడుగులు నడవడం వల్ల ఏదైనా కారణం వల్ల మరణాలు తగ్గుతాయి. దీనితో పాటు ఇది పురుషులు, మహిళలు ఇద్దరికీ సమానంగా పనిచేస్తుందని కూడా అధ్యయనం చెబుతోంది.

నడక ప్రయోజనాలు: నడక ద్వారా మరణాల ముప్పును తగ్గించుకోవచ్చని తాజా అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. రోజూ వాకింగ్ చేయడం వల్ల ఆరోగ్యానికి అనేక ఇతర ప్రయోజనాలు కూడా లభిస్తాయి. నడక వల్ల కలిగే మరికొన్ని ప్రయోజనాల గురించి తెలుసుకుందాం.

మీరు రోజూ ఉదయాన్నే నడవడం వల్ల మీ శరీరంలో ఉండే చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుంది. ఇది మీ గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. రోజూ దాదాపు 30 నిమిషాల పాటు నడవడం ద్వారా అధిక రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో రోజూ వాకింగ్ చేయడం వల్ల బీపీ రోగులకు మేలు జరుగుతుంది. మీరు బరువు తగ్గాలనుకున్నప్పటికీ నడక మీకు గొప్ప ఎంపికగా నిరూపించబడుతుంది. రోజూ వాకింగ్ చేయడం వల్ల కేలరీలు ఖర్చవుతాయి. మధుమేహంతో బాధపడేవారికి నడక చాలా మేలు చేస్తుంది. రోజూ దాదాపు 30 నిమిషాల పాటు నడవడం వల్ల ఈ సమస్య నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. మీరు కీళ్ల నొప్పులతో బాధపడుతున్నట్లయితే మీరు ప్రతిరోజూ 30 నిమిషాలు నడవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల కండరాలు దృఢంగా ఉండి కీళ్ల నొప్పులు తగ్గుతాయి.



కొబ్బరి పువ్వును ఎప్పుడైనా తిన్నారా?

మీరు ఇంట్లో కొబ్బరికాయను పగులగొట్టినప్పుడు కొన్నిసార్లు కొబ్బరికాయ లోపల మొగ్గ వంటి లేత భాగం కనిపిస్తుంది. అది చూసినప్పుడు, మొగ్గ భాగాన్ని తినగలరా, కొబ్బరికాయను తిరిగి ఉపయోగించవచ్చా అని మీ మనస్సులో చాలా ప్రశ్నలు తలెత్తుతాయి. మళ్ళీ, కొబ్బరికాయలో ఆ మొగ్గ దొరికితే, దానిని విసిరేయకుండా తినండి. ఎందుకంటే దీనిని కొబ్బరి పువ్వు అంటారు. ఈ కొబ్బరి పువ్వులో చాలా పోషకాలు ఉన్నాయి మరియు శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ప్రస్తుతం ఈ రకం కొబ్బరి పువ్వులు మార్కెట్లలో అమ్ముడవుతున్నాయి. మీలో చాలా మంది దీనిని చూసారు. కానీ మీరు గమనించి వుండరు. అయితే మీరు మీ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవడంపై ఎక్కువ దృష్టి పెట్టినట్లయితే, మీరు ఈ కొబ్బరి పువ్వును తినాలి. సరే, కొబ్బరి పువ్వు శరీరానికి ఎలాంటి ప్రయోజనాలను అందిస్తుందో ఈ కథనంలో వివరంగా చూద్దాం.

1. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది

కొబ్బరి పువ్వులో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది శరీరంపై దాడి చేసే వివిధ రకాల వ్యాధికారక క్రిములతో పోరాడటానికి అవసరమైన శక్తిని రోగనిరోధక వ్యవస్థకు అందిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఇందులోని యాంటీ మైక్రోబియల్, యాంటీ వైరల్, యాంటీ-పారాసిటిక్ మరియు యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు హానికరమైన వ్యాధులను నివారించడం ద్వారా శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

2. బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది

మీరు బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్నట్లయితే, కొబ్బరి పువ్వు మీకు చాలా మంచిది. ఇందులో పీచుపదార్థం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల ఆకలిని ఎక్కువసేపు అరికడుతుంది. మరియు ఇందులో కేలరీలు చాలా తక్కువగా ఉండటం వల్ల బరువు పెరగకుండా నిరోధిస్తుంది. కాబట్టి బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఇది చక్కటి ఆహార పదార్థం.

3. మధుమేహాన్ని నియంత్రిస్తుంది

మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు కొబ్బరి పువ్వును నిర్భయంగా తినవచ్చు. మరో మాటలో చెప్పాలంటే, దీనిని మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు స్నేహితుడు అని పిలుస్తారు. ఎందుకంటే ఇది శరీరంలో అధిక ఇన్సులిన్‌ను ఉత్పత్తి చేయడానికి సహాయపడుతుంది మరియు మధుమేహం యొక్క ప్రమాదకరమైన దుష్ప్రభావాలను తగ్గిస్తుంది. అది కూడా బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ లో హెచ్చుతగ్గులు ఉంటే ఈ కొబ్బరి పువ్వు తింటే వెంటనే కంట్రోల్ లోకి వస్తుంది.

4. జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది

కొబ్బరి పువ్వు జీర్ణవ్యవస్థకు చాలా మేలు చేస్తుంది మరియు ఇది శరీరంలోని జీవక్రియను పెంచుతుంది మరియు బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. ఎందుకంటే ఇందులో పీచు ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి జీర్ణ సమస్యలు ఉన్నవారు దీనిని తినవచ్చు, ఇది జీర్ణక్రియ మరియు ప్రేగుల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది మరియు మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం పొందుతుంది.

5. క్యాన్సర్ నుండి రక్షణను అందిస్తుంది

మీకు క్యాన్సర్ రాకూడదా? అప్పుడు కొబ్బరి పువ్వు తినండి. ఎందుకంటే ఇది క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఎందుకంటే ఇది ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల కలిగే నష్టాన్ని సమర్థవంతంగా నివారిస్తుంది. ఇందులో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నందున, ఇది క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది మరియు ఇన్సులిన్ నిరోధకతతో సంబంధం ఉన్న క్యాన్సర్‌ను నివారిస్తుంది.

మోకాళ్ల నొప్పులతో సతమతమవుతున్నారా?

ప్రస్తుత కాలంలో చిన్నవారి నుంచి పెద్దవారు వరకు చాలామంది మోకాళ్ల సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. అంతేకాకుండా ఇది చాలా మందికి ప్రధాన సమస్యగా మారిపోయింది. ఇదివరకు రోజుల్లో కేవలం వయసు మీద పడిన వారికి మాత్రమే ఈ మోకాళ్ల నొప్పులు వచ్చేవి. కానీ రాను రాను చిన్న వయసు వారు కూడా ఈ మోకాళ్ళ నొప్పులతో బాధపడుతున్నారు. అయితే మోకాళ్ళ నొప్పులు రావడానికి మనం తీసుకునే ఆహారం కూడా ప్రధాన కారణాలలో ఒకటిగా నేను తీసుకునే ఆహారంలో సరైన పోషకాలు లేకపోతే మోకాళ్ల నొప్పు సమస్యలు తలెత్తుతూ ఉంటాయి. చెప్పుకోవచ్చు. సాధారణంగా మోకాలు నొప్పులు శరీరంలో క్యాల్షియం లేదంటే ప్రోటీన్ లోపిస్తే నొప్పులు వస్తూ ఉంటాయి. చాలామందికి మోకాలి నొప్పి వచ్చిన సమయంలో వాపు కూడా వస్తూ ఉంటుంది. అయితే కొన్ని రకాల ఆహారాలు తీసుకోవడం వల్ల మోకాళ్ళ నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. అందులో భాగంగానే ఆకుకూరలను ప్రతిరోజు మన ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోవడం వల్ల శరీరంలో నొప్పిని కలిగించే ఎంజైములను తగ్గిస్తాయి. మోకాళ్ళ నొప్పుతో బాధపడే వారు తరచుగా ఆకుకూరలను తినడం వల్ల మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. అంతేకాకుండా ఎముకలు కూడా బలంగా తయారవుతాయి. అలాగే గింజలు తినడం వల్ల కూడా అవి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వాటిలో ఉండే ప్రోటీన్స్ విటమిన్స్ శరీరానికి అందుతాయి. గింజలను క్రమం తప్పకుండా తినడం వల్ల అవి శరీరానికి కావాల్సిన శక్తిని అందించి ఎముకలను దృఢంగా చేసి మోకాళ్ళ నొప్పులను తగ్గిస్తాయి. అల్లం పసుపులో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉంటాయి. మోకాళ్ల నొప్పి సమస్యతో బాధపడేవారు అల్లం పసుపును రోజూ వారి ఆహారంలో బాగా వీటిని చేర్చుకోవడం వల్ల మోకాళ్ల నొప్పి సమస్యలు తగ్గుముఖం పడతాయి. అలాగే అల్లం, పసుపు కలిపిన కషాయాన్ని తాగినా కూడా మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది. అదేవిధంగా కొన్ని రకాల పండ్లు మోకాళ్ళ నొప్పులను తగ్గించడంలో ఎంతో బాగా ఉపయోగపడతాయి. మరి ముఖ్యంగా నారింజ, స్ట్రాబెర్రీలు, చెర్రీలు మోకాలి నొప్పిలను తగ్గించడంలో ఎంతో బాగా పనిచేస్తాయి. ఈ పండ్లలో విటమిన్ సి, లైకోపీన్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇవి ఎముకల నొప్పిని తగ్గిస్తాయి. అలాగే ఎముకల నొప్పితో బాధపడేవారు పాలు పాల ఉత్పత్తులను తీసుకోవడం ఎంతో మంచిది. పాలలో విటమిన్ డి, కాల్షియం పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇవి ఎముకలను బలంగా తయారు చేయడంలో ఎంతో బాగా ఉపయోగపడతాయి. అలాగే కొవ్వు లేని పాలను తీసుకోవడం ఇంకా మంచిది.

ఖర్జురాలతో మధుమేహానికి చెక్..!

ఇప్పుడున్న జీవన శైలి కారణంగా చాలామంది మధుమేహానికి గురి అవుతున్నారు. దానికోసం ఎన్నో ఇంగ్లిష్ మందులు వాడి విసుగు చెందుతున్నారు. కానీ కొన్ని రకాల పండ్లను తీసుకోవడం వల్ల మధుమేహం కంట్రోల్ చేయనుకోవచ్చు. అలాంటి పండ్లలో ఖర్జూరాలు ఒకటి. ఇందులో శరీరానికి కావాల్సిన అన్ని రకాల పోషకాలు పుష్కళంగా ఉంటాయి. వీటిని తరుచుగా తీసుకుంటే మంచి ఫలితాలు పొందుతారని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఖర్జూరాలను చాలా మంది ఎక్కువగా శీతాకాలంలో తింటే చాలా మంచిది. ఎందుకంటే ఇది శరీరంలో వేడిని పెంచి అనేక ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి శరీరాన్ని కాపాడుతుంది. అయితే మధుమేహంతో బాధపడుతున్నవారు సాధారణంగా వీటిని తినడానికి సందేహిస్తుంటారు. కానీ వీటిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే మంచి ఫలితాలు కలుగుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇందులో శరీరానికి కావాల్సిన ఫైబర్ పుష్కళంగా లభిస్తుంది. కావున తీవ్ర అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడేవారు తప్పకుండా తీసుకోవడం చాలామంచిది. ఖర్జూరంలో డైటరీ ఫైబర్, విటమిన్ ఎ,, బి 2, సి కాపర్, మెగ్నీషియం, మాంగనీస్, నియాసిన్, ఐరన్, పొటాషియం వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి.

మధుమేహం ఉన్నవారికి..: ఖర్జూరలో ఉండే సులువుగా జీర్ణం అయే పీచు పదార్థం అధికంగా ఉండటం వల్ల రక్తంలో చక్కెర అబసార్బ్ చేసుకోవడాన్ని తగ్గిస్తుంది. కాబట్టి ఇది మధుమేహాన్ని తగ్గించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. వీటిని ఇతర డ్రై ఫ్రూట్స్‌తో కలిపి తింటే గుండెసంబంధిత రోగాలు దూరం అవుతాయి. ఖర్జూరాల్లో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా లభించడం వల్ల రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ ని కంట్రోల్ చేస్తుంది. మధుమేహంతో బాధపడేవారు ఒక రోజులో 2 ఖర్జూరాలను తీసుకోవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కానీ అధిక మధుమేహంతో ఇబ్బంది పడేవారువీటిని తీసుకోకుండా ఉంటే మంచిది.

గ్రంథాలయ స్థాపకులు రావిచెట్టు

నిజాం రాజ్యంలో తొలి తెలుగు గ్రంథాలయం స్థాపన ఎప్పుడు ఎక్కడ జరిగిందో చాలా మందికి తెలియదు. అప్పటి రాంకోఠిలోగల రావిచెట్టు రంగారావు బంగాళాలో స్థాపించడం జరిగింది. నాటి వ్యవస్థాపక సమావేశానికి పాల్వంచ, భద్రాచలం సంస్థానా ధిపతి రాజా పార్థసారథి అప్పా రావు అధ్యక్షత వహించారు. ఆ గ్రంథాలయం తొలి అధ్యక్షుడుగా రాజానాయని వెంకట రంగారావు బహదూర్, కార్యదర్శిగా రావిచెట్టు రంగారావు ఎన్నికయ్యారు. మరు నాటి నుంచే రంగారావు తెలుగు గ్రంథాలయ ఆవశ్యకతను తెలుగు ప్రజానీకానికి వివరించి చెబుతూ, మంచి గ్రంథాల సేకరణకు ఉపక్రమించారు. కొందరు మరాఠీ మిత్రుల సహ కారంతో చతుర్వేదములు, దశోపనిషత్తులు, అష్టాదశ పురాణములు, కావ్యాలు, నాటకాలు, ఇతర సంస్కృత గ్రంథాలతో కూడిన 'శ్రీ శంకర భగవద్ పూజ్య పాద గీర్వాణ మంజూష' అనే గ్రంథాలయాన్ని తమ ఇంటిలోనే నిర్వహించేవాడు. తొలుత కొంతకాలం తమ బంగళా లోనే నిర్వహించబడ్డ భాషా నిలయానికి రావిచెట్టు సహధర్మచారిణి లక్ష్మీ నరసమ్మ సేవలను అందించేది. ఆమెనే శ్రీకృష్ణ దేవరాయ ఆంధ్రభాషా నిలయముకి అవసరమైన ఇల్లు కొనడానికి 3,000 రూపాయలు విరాళ మివ్వగా, ఆ డబ్బుతో ఇప్పుడు సుల్తాన్ బజార్ లో భాషా నిలయం భవనం ఉన్న చోటనే 1910లో ఒక పెంకుటిల్లు కొని, కొన్ని మార్పులు చేసి అందులో గ్రంథాలయం నెలకొల్పడం విశేషం.

రావిచెట్టు రంగారావు (డిసెంబర్ 10, 1877 – జూలై 3, 1910) తెలంగాణలో విద్యావ్యాప్తికి విశేష కృషి చేసిన ప్రముఖులు. రంగారావు 1877, డిసెంబర్ 10 న నరసింహా రావు, వేంకమాంబ దంపతులకు నల్లగొండ జిల్లా, దండంపల్లి గ్రామంలో జన్మించారు. తల్లిదండ్రులు చిన్నతనంలోనే మరణించారు. ఆయన వివాహం 13వ యేట లక్ష్మీ నరసమ్మతో జరిగింది. తల్లిదండ్రుల ఆస్తిపాస్తులు మొత్తం రంగారావుకు సంక్రమించగా, తండ్రి నుంచి సంక్రమించిన 'మున్సబుగిరి' స్వీకరించి 'మున్సబుదారు' అయ్యారు. తెలుగుతో పాటు హిందీ, మరాఠీ, ఇంగ్లీషు, సంస్కృతం భాషలు నేర్చుకున్నారు. తెలుగంటే వారికి వల్లమాలిన అభిమానం. మత, సాంఘిక, రాజకీయాల్లోనూ వారికి సరైన అవగాహన ఉండేది. రంగారావు, కొమర్రాజు లక్ష్మణరావుతో కలసి శ్రీ కృష్ణదేవరాయ ఆంధ్రభాషా నిలయం, పిమ్మట విజ్ఞాన చంద్రికా గ్రంథమండలిని స్థాపించారు. సంస్కృత భాషపై ఆయనకు ఎనలేని గౌరవం. ఒక సంస్కృత గ్రంథాలయాన్ని స్థాపించి, దాని అభివృద్ధికి తోడ్పడి "శ్రీ శంకర భగవత్పూజ్యపాద గీర్వాణరత్న మంజూష" అన్న పేరుతో సంస్కృత గ్రంథాలయాన్ని ఆ గ్రంథాలయంలో కలిపారు. అందులో చతుర్వేదాలు, దశోపనిషత్తులు, అష్టాదశ పురా ణాలు, కావ్యాలు, నాటకాలు ఇత్యాది సంస్కృత ప్రబంధాలెన్నో కొనుగోలు చేసి సేకరించి పాఠకుల సౌకర్యార్థం ఉంచారు. ఆ గ్రంథా లయం తాలూకు రెండువేల రూపాయల విలువపై వచ్చే వడ్డీతో ప్రతియేట కొత్తగా వచ్చే సంస్కృత గ్రంథాలు కొనుగోలు చేసేవారు. అలా గ్రంథాలయం మొదట రంగారావు ఇంట్లోనే స్థాపించ బడింది. దాదాపు ఐదేండ్లపాటు కార్యదర్శిగా ఉన్నారు. ఎందరో దాతలవద్దకు వెళ్ళి చందాలు వసూలు చేసి, ఆరువందల రూపాయలు నిలువ చేశారు.

హైదరాబాద్ లో శ్రీకృష్ణదేవరాయల పేరిట గ్రంథాలయం స్థాపించినట్టే, 1904 జనవరి 26న రాజా నాయిని వెంకటరంగారావు బహద్దూర్ సహకారంతో హనుమకొండ లో 'రాజరాజ నరేంద్ర' గ్రంథాలయాన్ని 1904 లో స్థాపించారు. ఆ గ్రంథా లయం కోసం అనేక ముద్రణా లయాలకు, గ్రంథ విక్రయ శాలలకు లేఖలు వ్రాసి అనేక గ్రంథాలు ఉచితంగా, కొన్ని సగం ధరకు, మరికొన్ని పాతికశాతం ధరకు తెప్పించి ఇచ్చారు. హనుమ కొండలో బ్రిటిష్ పోస్టాఫీసు లేనందున గ్రంథాలను, పత్రికలను తమ పేరున హైదరాబాద్‌కు తెప్పించి హనుమకొండకు పంపేవారు. అంతే కాకుండా భాషా నిలయానికి స్వంత గృహవసతి కల్పించడానికి కూడా రంగారావు చాలా కృషి చేశారు. మునగాల రాజు, కొమర్రాజు లక్ష్మణరావుల సహచర్యంతో రంగారావు మద్రాసుకు తరచూ వెళ్ళేవారు. అక్కడ 1905 లో విజ్ఞాన చంద్రికా గ్రంథ మండలి స్థాపించి పుస్తక ప్రచురణలు ప్రారంభించాలని నిర్ణయించారు. ముద్రణ మద్రాసులో లక్ష్మణరావు పర్యవేక్షణలో ఉండగా పుస్తకాలను చందాదారులకు చేర్చడం, వ్యాపార, రవాణా కార్యక్రమాలను రంగారావు హైదరాబాద్ నుండి స్వయంగా చేపట్టారు. కుటుంబ మంతా మద్రాసుకు తరలి వెళ్లి ఆర్నెల్లపాటు అక్కడే నివసిస్తూ గ్రంథ మండలిని అభివృద్ధికి కృషి చేశారు. రావిచెట్టు స్వదేశీ ఉద్యమాన్ని బలపరిచి, స్వదేశంలో తయారైన వస్తువుల ప్రచారానికి దృఢ సంకల్పంతో పనిచేశారు.

భాషా నిలయానికి పత్రికలు, కొత్త గ్రంథాలు తెప్పించినంత మాత్రాన మాతృభాషాభివృద్ధి జరుగదని భావించి, భాషా నిలయానికి అనుబంధంగా ఒక పాఠశాలను నెలకొల్పి కొత్త పద్ధతిలో చరిత్ర, భూగోళం, గణితం మొదలైనవి తెలుగులోనే బోధించాలని ఆలోచన చేశారు. దానితో పది, పన్నెండు వేలమంది విద్యార్థులతో ఒక పాఠశాల ప్రారంభించారు. కానీ సభ్యులు చేసిన వాగ్దానాలు ఆచరణకు నోచుకోలేదు. రంగారావు చొరవ తీసుకుని, చందాల కోసం తిరుగలవలసి వచ్చింది. విద్యార్థులకు పలకలు, బలపాలు, పుస్తకాలు కొనిచ్చారు. ఫలితం లేక ఆ పాఠశాల మూత పడి పోయింది. లక్ష్మీ నరసమ్మ కూడా విద్యా వికాసానికి, సాంఘిక కార్యక్రమాలతో భర్తతో పాటు పాల్గొనేవారు. స్త్రీ విద్యకై ఇద్దరూ పాటుపడ్డారు. స్త్రీలకు కుట్టు పనులు మొదలయినవి నేర్పించి వారిలో నైపుణ్యాన్ని పెంచాలనీ విద్యాభివృద్ధి చేయూత లక్ష్యంతో 'ఆంధ్రమహిళా సంఘాన్ని స్థాపించి లక్ష్మీనరసమ్మనే దాని మొదటి అధ్యక్షురాలుగా బాధ్యతల్ని చేపట్టారు. ప్రతి శు క్రవారం వారి ఇంట్లోనే స్త్రీ విద్య, శిశుపోషణ, గృహ నిర్వహణ, పాతివ్రత్యము, ఐకమత్యము మొదలయిన అంశాలపై ఉపన్యాస కార్య క్రమాలు నిర్వహించే వారు.

1908 సంవత్సరంలో మూసీనదికి భయంకరమైన వరదలు వచ్చి హైదరాబాదు నగరాన్ని ముంచి వేయగా, ఎంతో ధన, ప్రాణనష్టం జరిగింది. ఆపద కాలంలో రంగారావు హైదరాబాద్ నగర ప్రజలకు సహాయపడి, నిరాశ్ర యులైన వారికి, వసతి సౌకర్యాలు కల్పించారు. వీరు ఎంతోమంది పేద విద్యార్థులను తన ఇంట్లో వుంచు కొని ఉన్నత చదువులు చెప్పిం చారు. అలా వారి సహాయంతో పైకివచ్చిన వారిలో ఆదిరాజు వీరభద్రరావు లాంటి వారు ఉన్నారు. రావిచెట్టు రంగారావు జీవిత చరిత్రను ఆదిరాజు వీరభద్రరావు 1910 లో 'జీవిత చరితావళి' అనే గ్రంథంలో నిక్షిప్తం చేశారు. ఇది విజ్ఞాన చంద్రికా గ్రంథమండలి పక్షాన 1911 లో ప్రచురితమైంది.

మాతృభాష, గ్రంథాలయాల అభివృద్ధి కోసం, సర్వస్వము ధారపోసిన రంగారావు తన ముప్పై మూడో ఏటనే 1910 జూలై 3వ తేదీన ఆకస్మికంగా కన్నుమూశారు.

కాకరకాయ జ్యూస్ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

ఈ చలికాలంలో ఎన్నో రకాల వ్యాధులు ఇబ్బంది పెడతాయి. జలుబు, గొంతు నొప్పి, ముక్కు దిబ్బడ ..ఇలా ఎన్నో సమస్యలు ప్రతి ఒక్కరినీ చాలా ఇబ్బంది పెడతాయి. అందుకే చలికాలంలో ఆహారం ఇంకా పానీయాలపై ఎక్కువ శ్రద్ధ పెట్టాలి. ముఖ్యంగా ఈ సీజన్‌లో తినడానికి పోషకవిలువలున్న పండ్లు ఇంకా కూరగాయలను డైట్‌లోకి తీసుకోవాలంటారు. ఇక చలికాలంలో వచ్చే ఆరోగ్య సమస్యలు ఇంకా ఇన్ఫెక్షన్‌లను ఎదుర్కోవటానికి కాకర కాయ చాలా మంచిదంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అయితే కాకరకాయకున్న చేదు రుచి కారణంగా చాలా మంది కూడా అసలు తినరు. అయితే ఈ చేదే జలుబు, ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కోవడంలో సహాయపడుతుంది. దీని వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల గురించి తెలుసుకుంటే కచ్చితంగా దీన్ని మీ డైట్‌లో చేర్చుకోకుండా ఉండలేరు. మరి ఆ ప్రయోజనాలేంటో తెలుసుకుందాం. అయితే ఈ చేదే జలుబు ఇంకా ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కోవడంలో చాలా బాగా సహాయపడుతుంది. ఇక కాకరకాయ రసం చలికాలంలో చాలా మేలు చేస్తుంది. దీన్ని తయారు చేయడానికి మీరు కష్టపడాల్సిన పని లేదు. ఇంట్లో వుండే పదార్థాలతోనే సులభంగా ఈ జ్యూస్‌ను తయారుచేసుకోవచ్చు. దీనికోసం ముందుగా కొన్ని కాకరకాయ ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి, కొద్దిగా అల్లం, ఎండుమిర్చి, పసుపు ఇంకా అలాగే నల్ల ఉప్పును తీసి బ్లెండర్‌లో మిక్స్ చేయండి. అంతే కాకర కాయ జ్యూస్ రెడీ అయిపోతుంది. ఇంకా ఇలాగే కాకుండా ఇతర మార్గాల్లో కూడా ఈ హెల్దీ జ్యూస్‌ను తయారు చేసుకోవచ్చు. మీ ముఖం మిలామిలా మెరిసేందుకు పొద్దున పూట ఖాళీ కడుపుతో కాకరకాయ రసాన్ని తాగితే, అది శరీరం నుండి ఈజీగా విషాన్ని బయటకు పంపుతుంది. పైగా పొద్దున పూట తాగడం వల్ల పొట్ట కూడా పూర్తిగా శుభ్రపడుతుంది. అలాగే దీన్ని రోజూ తాగడం ప్రారంభిస్తే, ఇది రక్తాన్ని కూడా బాగా శుభ్రపరుస్తుంది. అందువల్ల మీరు చర్మ సంబంధిత సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సిన పని లేదు. మీ ఫేస్ కూడా మిలమిలా మెరిసిపోతుంది.

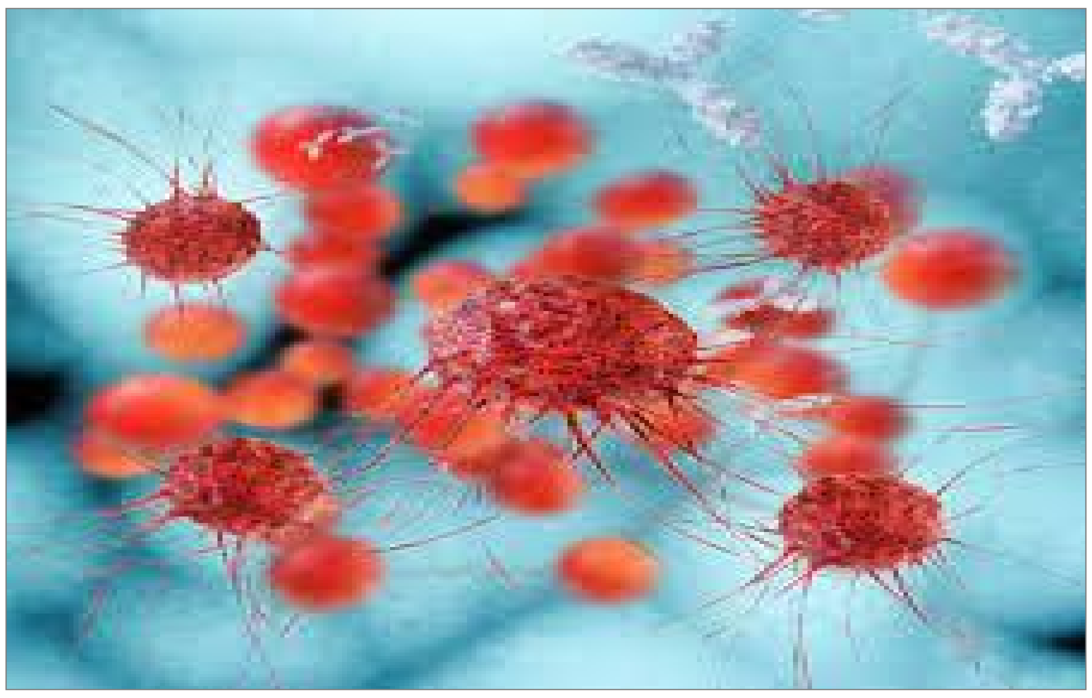
చెవి నొప్పి తగ్గించే చిట్కాలు

చెవి నొప్పి చాలా బాధని కలిగిస్తుంది. ఈ చలికాలంలో చెవి నొప్పి అందరిని కూడా ఎక్కువగా వేధిస్తుంటుంది. చెవి నొప్పి రావడానికి ఎన్నో రకాల కారణాలు ఉన్నాయి. చెవిలో ఇన్ఫెక్షన్ లు ఉన్నప్పుడు చెవి నొప్పి బాగా బాధిస్తుంది. జలుబు, గొంతు నొప్పి ఇంకా దగ్గు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు కూడా చెవి నొప్పికి దారి తీస్తుంది. వర్షంలో తడటం వల్ల కూడా తీవ్రమైన చెవి నొప్పి సమస్యలు చాలా ఈజీగా వస్తాయి. ఇలాంటి సహజ కారణల వల్ల వచ్చే చెవినొప్పిని తగ్గించుకోవటానికి ఖచ్చితంగా కొన్ని హెూం రెమెడిస్ అనేవి చాలా ఎఫెక్టివ్ గా పనిచేస్తాయి. చెవి నొప్పి ఉన్నప్పుడు పాటించవలసిన కొన్ని నియమాలు ఇంకా చిట్కాలు గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. చెవి నొప్పి తగ్గించడానికి ఆలివ్ ఆయిల్ మంచి దివ్య ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. మీకు చెవి నొప్పి బాగా ఉన్నప్పుడు ఆలివ్ ఆయిల్ ను వేడిచేసి గోరు వెచ్చగా కలుగుతుంది. చెవి నొప్పి ఇంకా వాపు మిమ్మల్ని బాధిస్తూ ఉంటే దీని నుండి ఉపశమనం కలగడానికి ఉల్లిపాయ చాలా బాగా పనిచేస్తుంది. దీని కోసం ముందుగా ఒక ఉల్లిపాయను తీసుకొని దానిని కట్ చేసి పేస్ట్ చేసుకోవాలి. ఇంకా ఈ పేస్ట్ ను వాపు ఉన్న ప్రదేశంలో రాయాలి. చెవిని పట్టి లాగడం ఇంకా అటు ఇటు చేత్తో కలపడం ద్వారా కొంచెం రిలీఫ్ ఉంటుంది. చెవి నొప్పిని తగ్గించడంలో ఉప్పు కూడా బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇక ఒక గిన్నెలో ఉప్పు వేసి గోరువెచ్చగా వేయించి దానిని ఒక మెత్తటి కర్చీఫ్ లాంటి బట్టలో వేసి మూటకట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు ఈ ఉప్పు మూటతో నొప్పి ఉన్న చెవి చుట్టూ కాపడం చెవిలో వేస్తే క్షణాల్లో నొప్పి నుంచి మీరు ఉపశమనం పొందుతారు. చెవుల్లో ఎప్పుడూ కూడా ఇయర్‌ఫోన్‌లు పెట్టుకోవడం మంచిది కాదు..ఇంకా అలాగే ఇతరులు ఉపయోగించే ఇయర్‌ఫోన్‌లను మీరు ఉపయోగించకుండా ఉంటే మంచిది..అందుకే ఇయర్ బడ్స్ వాడటం మానేయాలి. ఇయర్ బడ్స్ చెవిలో ఈజీగా ఇన్ ఫెక్షన్ని పెంచుతాయి. ఇన్‌ఫెక్షన్ రాకుండా ఉండాలంటే

ఈ ఆహారాలు పిల్లలకి పెట్టవద్దు

పిల్లల డైట్ విషయంలో పెద్దలు ఖచ్చితంగా ఆరోగ్య నిపుణులు సలహా కూడా తీసుకోవడం చాలా మంచిది. సాధారణంగా ప్రతి తల్లిదండ్రులు కూడా పిల్లల మానసిక అభివృద్ధికి అవసరమైన అన్ని పనులు చేస్తారు. అయితే పిల్లల పట్ల తల్లిదండ్రులు ఖచ్చితంగా చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఆహారం, స్నానం, నిద్ర ఇంకా ఏడుపు కారణాలపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి. అయినప్పటికీ కూడా కొన్నిసార్లు తల్లిదండ్రులు ఖచ్చితంగా తప్పులు చేస్తారు. వీటివల్ల పిల్లలకు హాని కలుగుతుంది. కొంతమంది తల్లులు అయితే పసిపిల్లలకి కొన్ని ఆహారాలని తినిపిస్తారు. ఇది వారి ఆరోగ్యానికి అస్సలు మంచిది కాదు. అలాంటి కొన్ని ఆహారాల గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. తీపి పదార్థాలు ఇంకా అలాగే పంచదారతో తయారు చేసిన ఆహారాలని పిల్లలకు ఎక్కువగా తినిపించకూడదు. ఇంకా అలాగే ప్రస్తుత కాలంలో పసిపిల్లలకి తల్లిదండ్రులు ఎక్కువగా చాక్లెట్లని కూడా అలవాటు చేస్తున్నారు. ఈ చాక్లెట్లు చాలా అద్భుతమైన రుచిని కలిగి ఉంటాయి. కానీ వీటిలో ఉండే రసాయనాలు పిల్లలకి అనారోగ్యం కలిగిస్తాయి. తీపి పదార్థాలు పిల్లల శారీరక అభివృద్ధిపై మాత్రమే కాకుండా మానసిక అభివృద్ధిపై కూడా ఖచ్చితంగా చెడు ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. వేరుశెనగ వెన్నలో ఒలేయిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది ఖచ్చితంగా మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ని పెంచుతుంది. అయినప్పటికీ ఇది పిల్లలకు అస్సలు మంచిది కాదు. దీన్ని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల బిడ్డకు ఖచ్చితంగా అలర్జీ సమస్యలు వస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. దాని కారణంగా పిల్లలకు వేరుశెనగ వెన్న తినిపించవద్దని ఆరోగ్య నిపుణులు సలహా ఇస్తారు. అలాగే పిల్లలు రొయ్యలు, ఎండ్రకాయలు వంటి సముద్రపు ఆహారాన్ని అస్సలు తినకూడదు. నిజానికి చేపల ఆహారంలో ప్రోటీన్ ఇంకా ఒమేగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాలు చాలా పుష్కలంగా ఉంటాయని చెబుతారు. కానీ ఈ మధ్య చేపల్లో పాదరసం ఉన్నట్లు కనుగొన్నారు. కాబట్టి పిల్లలకు ఇలాంటి ఆహారం ఇవ్వడం మంచిది కాదు. ఇంకా అలాగే కాల్చిన మాంసం చిన్నపిల్లలకి అస్సలు తినిపించకూడదు. చిన్నపిల్లలే కాదు వృద్ధులు కూడా వీటిని తినకూడదని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అలాగే కొన్నిసార్లు తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు ఇలాంటి మాంసాన్ని తినిపిస్తారు. ఇది వారి ఆరోగ్యానికి అస్సలు మంచిది కాదు. ఇక మీరు కావాలంటే ఉడికించిన మాంసాన్ని పిల్లలకి తినిపించవచ్చు.

అవగాహనతోనే క్యాన్సర్‌కు అడ్డుకట్ట



కాన్సర్ గురించి అవగాహన పెంపొందించడానికి, దాని నివారణ, గుర్తింపును, చికిత్సను ప్రోత్సహించేందుకు సెప్టెంబర్ 22 న ప్రపంచ క్యాన్సర్ రోగుల సంక్షేమ దినంగా జరుపుకుంటారు.'ఇంటర్నేషనల్ యూనియన్ ఎగెనెస్ట్ క్యాన్సర్ సంస్థ ప్రజలలోకి క్యాన్సర్ అవగాహనను తీసుకెళ్లేందుకు కృషి ప్రారంభించింది. ఆ సంస్థలో మొత్తం 100 దేశాలు, క్యాన్సర్ వ్యాధి మీద యుద్ధం చేస్తున్న 350 సంస్థలు సభ్యత్వం కలిగి ఉన్నాయి. వీరందరూ మీడియా ద్వారా క్యాన్సర్ వ్యాధి ప్రమాదాన్ని ప్రచారం చేయాలని పాలనా విధానాలలో క్యాన్సర్ వ్యతిరేక చర్యలు చేపట్టేల ప్రభుత్వాల మీద ఒత్తిడి తేవటం కూడా వారు చేస్తున్న పని.

అసలు క్యాన్సర్ అంటే ఏమిటి సాధారణంగా మన శరీరంలో కణ విభజనలు ఒక క్రమ పద్ధతిలో నియంత్రించ బడతాయి. కొన్ని సందర్భాలలో కణాల పెరుగుదలలో నియంత్రణ లేనందువల్ల కణాలు చాలా వేగంగా అస్తవ్యస్తంగా విభజన చెంది కణ సమూహాలను ఏర్పరుస్తాయి. ఈ కణ సమూహాలను 'కంతి' అంటారు. అటువంటి కొన్ని ప్రమాదకరమైన వాటిని కేన్సర్ అని వ్యవహరిస్తారు. ఈ రకమైన పెరుగుదలకు ఒక స్పష్టమైన విధి ఉండదు. కేన్సర్ గురించి అధ్యయనం చేసే శాస్త్రాన్ని 'ఆంకాలజీ' అంటారు. క్యాన్సర్ ప్రపంచంలోనే అత్యంత ఖరీదైన వ్యాధి. క్యాన్సర్ మహమ్మారి ఏటా రూ.41, 17,000 కోట్లు హరిస్తూ ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతోంది. మూడింట రెండొంతుల క్యాన్సర్ మరణాలు పేద, మధ్యతరగతి దేశాల్లోనే సంభవిస్తున్నాయి. అందులో ఎక్కువ భాగం ముందుగా గుర్తించి చికిత్స అందించడం ద్వారా నయంచేయొచ్చని డబ్ల్యూహెచ్ఒ వెల్లడించింది. క్యాన్సర్ అనేది ఏ వయస్సు వారికైనా రావచ్చును. ఆడవారికి మగవారికి కూడ రావచ్చును. శరీరములో నోరు, గొంతు, ఎముకలు, రొమ్ము, చర్మము మున్నగు ఏ భాగానికి అయినా రావచ్చును.

శరీరంలో ఏదైనా అవయవానికి కేన్సర్ సోకితే తొలిదశలో లక్షణాలు అంతగా కనిపించవు. వ్యాధి సోకిన అవయవాన్ని బట్టి దీని నిర్ధరణ పరీక్షలు కూడా వేర్వేరుగా ఉంటాయి. కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లనూ ఒకే విధమైన పరీక్షతో తెలుసు కోవడం సాధ్యం కాదు. క్యాన్సర్ అంటువ్యాధి కాదు. అలాగే వంశపారం పర్యంగా వచ్చే అవకాశం కూడా తక్కువే. అయితే, రొమ్ము, థైరాయిడ్, పెద్దపేగు, పాంక్రియాస్ క్యాన్సర్లు జన్య పరంగా సంక్రమిస్తాయి. కుటుంబంలో ఎవరికైనా ఈ క్యాన్సర్లు వస్తే వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. క్యాన్సర్‌ను తొలి దశలో గుర్తించక పోతే ఇతర భాగాలకూ వ్యాపించి, చికిత్సకు సైతం ఏమాత్రం తగ్గుముఖం పట్టవు. కాబట్టి దీనిపై అవగాహనతో ఎదుర్కొవాలి. కేన్సర్‌కు కారణాల్లో ఆధునిక జీవన శైలి ప్రధానమైంది. మద్యం, పొగతాగడం, ఆహార పదార్థాల్లో రంగులు వినియోగం, రసాయనాలు వాడటం, హార్మోన్లు అధికంగా వాడటం, అధిక బరువు, కాలుష్యం, క్రిమిసంహారకాలు, చికిత్సలో భాగంగా లేదా ప్రమాద వశాత్తు రేడియేషన్‌కు గురికావడం, తరచూ వేధించే ఇన్ఫెక్షన్లు.. ఇవన్నీ క్యాన్సర్‌కు కారకాలు. కొన్ని రకాల కేన్సర్లను రాకుండా వ్యాక్సిన్ వేసుకోవచ్చు. వాటిలో గర్భాశయ ముఖద్వార క్యాన్సర్‌కు ప్రధాన కారణం హెచ్‌పీవీ వైరస్. కాబట్టి దీనికి వ్యాక్సిన్ వేసుకుని నివారించ వచ్చు. 9 ఏళ్లు పైబడిన బాలికల నుంచి 40 ఏళ్ల మహిళల వరకు ఈ వ్యాక్సిన్ వేయించు కోవచ్చు. అలాగే అండాశయం, గొంతు క్యాన్సర్ రాకుండా కూడా ఇది అడ్డుకుంటుంది.

క్యాన్సర్ కణం ఒక్కొక్కరిలో ఒక్కోలా ఉంటుంది. కేన్సర్‌ను తొలి దశలోనే గుర్తించడం, దానికి ఇతర అవయవాలకు విస్తరించే గుణం ఉందా అనే అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. సర్జరీ, మందులు, థెరపీలు కూడా దీనిపైనే ఆధారపడి ఉంటాయి. క్యాన్సర్‌ను జయించడం, త్వరగా గుర్తించడంతో పాటు ఆ కణితులు పరిమాణం, దశ, గ్రేడింగ్ కూడా చాలా ముఖ్యం. కాన్సర్‌కు వయసుతో సంబంధం లేదు. అన్ని వయసుల వారూ దీని బారిన పడే అవకాశాలు మెండుగా ఉంటాయి. కానీ చిన్నపిల్లల్లో వచ్చే క్యాన్సర్లను చాలా వరకు పూర్తిగా నయం చేయ గలిగినవే. అయితే, వయస్సు పెరిగేకొద్ది కేన్సర్స్ వచ్చే ముప్పు ఎక్కువ. ఈ సమయంలో వచ్చే కేన్సర్ల తీవ్రత చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే కేన్సర్ చికిత్సను కూడా వయస్సును బట్టి నిర్ధరిస్తారు. క్యాన్సర్ కణాలను నిర్వీర్యం చేయడానికి కీమోథెరఫీ, రేడియో థెరఫీలతో పాటు ల్యాప్రోస్కోపిక్ పద్ధతిలో చేసే కీహోల్ సర్జరీలు కూడా నేడు అందుబాటులో ఉన్నాయి. సర్జరీ తర్వాత రేడియో, కీమో, హార్మోన్ థెరఫీ లాంటివి చేసినా, లేక థెరఫీల తర్వాత సర్జరీ చేసినా చికిత్స అంతటితో అయి పోయిందని భావించరాదు. క్రమం తప్పకుండా వైద్య పరీక్షలు చేయించు కోవాలి.

క్యాన్సర్ కణం శరీరంలో ఎక్కడుందనే విషయం తెలుసు కోవడం కష్టం. ఏ అవయవానికి సోకిందనే అనుమానం ఉంటే దానికి సంబంధించిన పరీక్షలు వేర్వేరుగా ఉంటాయి. వీటిలో బయాప్సీ, యఫ్‌యన్ఏ టెస్ట్, బ్లడ్ మార్కర్స్, ఎక్స్-రే, సీటీ స్కాన్, యంఆర్ఐ, పీఈటీ స్కాన్ వంటివి అవసరాన్ని బట్టి చేస్తారు. అయితే సర్వైకల్ క్యాన్సర్‌ను పాప్‌స్మియర్ ద్వారా ముందుగా గుర్తించవచ్చు.

ప్రభుత్వాలు చర్యలలో భాగంగా పొగాకు వాడకంపై యుద్ధం ప్రకటించడం, సిగరెట్ తయారీ కంపెనీలు వ్యాపార ప్రకటనలు ఇవ్వటాన్ని నిషేధించాయి. అదే విధంగా బీడీ కట్టల మీద పుర్రె గుర్తు ముద్రణతో క్యాన్సర్ భయాన్ని ప్రజలలోకి తీసుకువెళ్ళ గలిగారు. మత్తు పానీయ ప్రకటనల మీద నిషేధం తీసుకు వచ్చారు. మన దేశంలో నోటి క్యాన్సర్ కేసులు అధికంగా నమోదవటానికి కారణం గుట్కా వాడకమే. భారత దేశంలో 80 శాతం మందికి క్యాన్సర్ ముందుగా గుర్తు పట్టలేక పోతున్నారు. క్యాన్సర్ పై అవగాహన పెరగాలి. లేటు వయస్సు వారికి ఎక్కువగా క్యాన్సర్ వస్తున్నది. నేడు లైఫ్ స్టైల్ మారింది. పొగాకు సంబంధిత వస్తువులు వాడటం వల్ల 40శాతం మందికి క్యాన్సర్ వస్తున్నదని తెలుస్తున్నది.

చికిత్సకు సంబంధించి నిర్ణయాలు మూడు విషయాలపై ఆధారపడి వుంటాయి. శరీర సాధారణ స్థితి, ఇతర జబ్బులు, కాన్సరు దశ, రోగి కోరిక, సమ్మతి. తొలిదశలో వున్న కాన్సర్లలో 70 నుంచి 90 శాతం కేసుల్లో నయం అయ్యే అవకాశం వుంది. కాన్సరు చికిత్సలో 19వ శతాబ్దం చివరిదశలో కాన్సరుకు శస్త్ర చికిత్స ప్రారంభమైంది. అయితే కాన్సరుకు శస్త్ర చికిత్స రానురాను వయస్సు పెరిగిన కొద్దీ తగ్గిపోతున్నది. రేడియేషన్ చికిత్స ఎక్స్రేను కనుగొన్న 1895 నుండి జరుప బడుతున్నది. వృద్ధుల్లో కాన్సరు జబ్బుకు రేడియేషన్ చికిత్సను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తున్నారు. కాన్సరుకు మందులతో చికిత్స 1950 నుండి ప్రారంభమైంది. వృద్ధుల్లో కాన్సరు చికిత్సకు మందులను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తున్నారు.క్యాన్సర్ కష్ట నష్టాల గురించి ప్రజలకు తెలియజేసి అవగాహన కల్పిచాలి , కాన్సర్ వ్యాధిని నయం చేయడానికి శస్త్ర చికిత్స, రేడియేషన్, కీమోథెరపీ అవసరం. ఆరోగ్యపు అలవాట్లను, ఆహారపు అలవాట్లను 30 నుంచి 40 ఏళ్ల వయస్సు నుంచే ప్రారంభించాలి. తొలిదశలోనే కాన్సరును గుర్తించి చికిత్స పొందాలి. ధూమపానం, సురాపానం, గుల్కా, జర్దాకిల్లీలు మానాలి. పండ్లు, కూరగాయలు పీచు పదార్థం ఎక్కువగానూ, కొవ్వు తక్కువగానూ వుండే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. కాన్సరు బారినుండి శరీరాన్ని రక్షించు కోవాలి. దీనికి స్క్రీనింగ్ పరీక్షలు జరపాలి.

జుట్టు ఒత్తుగా పెరగాలంటే...

ఇటీవలలో వయసు తరహా లేకుండా ఆడవారిలో, మగవారిలో కూడా జుట్టు రాలే సమస్యలు విపరీతంగా పెరిగిపోతున్నాయి.. దీన్ని తగ్గించుకోవడం కోసం ఎన్నో కెమికల్స్ ఉన్న ప్రొడక్ట్స్ ని, హెయిర్ ఆయిల్స్ ,రకరకాల షాంపులు లను వాడుతూ ఉంటారు. అయితే వాటిలో ఎన్నో సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉంటాయి. అయితే ఈ సమస్య నుంచి బయట పడాలంటే మన వంట గదిలోనే ఉండే పదార్థాలతోనే ఈ టానిక్ తయారు చేసుకోవచ్చు.. దీనిని పది రోజులు వాడినట్లయితే జుట్టు రాలే సమస్య సులభంగా తగ్గిపోతుంది. ఈ చిట్కా కోసం మొదటగా రెండు చెంచాల బియ్యం ని తీసుకోవాలి. అయితే ఈ బియ్యం అన్ పాలీష్ అయితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. అలాగే బియ్యం నానబెట్టిన నీటిని కూడా వినియోగించడం వలన జుట్టు రాలడం సులభంగా తగ్గుతుంది. ఈ నీటిలో ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి.అలర్జీలు, సైనస్ ఇన్ఫెక్షన్, ముక్కులోపలి భాగం వాచిపోవడం, అడినాయిడ్స్ అన్నీ కూడా శ్వాస మార్గానికి అడ్డంకులే కారణమంటున్నారు. మధ్య వయసు, ఆపై వయసుకు వచ్చిన తర్వాత గొంతు భాగం సన్నబడుతుంది. దీనివల్ల గురక రావడానికి అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే మహిళలతో పోలిస్తే పురుషుల్లో గురక సమస్య ఎక్కువగా వస్తుంది. వాయు నాళాలు తక్కువ వ్యాకోచంతో ఉంటాయి. అధిక బరువు ఉండడం వల్ల మెడ, గొంతు భాగంలో అధిక బరువు పడినా గురకకు దారితీస్తుంది. సైనస్ సమస్యలో ముక్కు నాసికా కుహరములు జామ్ అవుతాయి. దీంతో గాలి కష్టంగా వెళ్లాల్సి వచ్చి శబ్దం బయటకు వస్తుంది. మద్యం, పొగతాగడం, ట్రాంక్విలైజర్ ఔషధాలైన లోరజ్ పామ్, డైజిపామ్ కండరాలకు పూర్తి విశ్రాంతిని కలిగిస్తాయి. దానివల్ల కూడా గురక రావచ్చు. ముఖ్యంగా కార్పొరేట్ ఉద్యోగుల్లో ఎక్కువమంది ఇలా గురక సమస్యతో బాధపడుతుంటారట. దీనికి కారణం పని ఒత్తిడే.

కావున ఇది జుట్టుకి చాలా బాగా ఉపయోగపడుతుంది. తరువాత రెండు చెంచాల మెంతులను వేసుకోవాలి. ఈ మెంతులు జుట్టు పొడిబారకుండా చేసి జుట్టు రాలే సమస్యను తగ్గిస్తుంది. అలాగే జుట్టుకి కావలసిన పోషకాలను కూడా అందిస్తుంది. అదేవిధంగా జుట్టుకి మార్చురైజర్ గా కూడా సహాయపడుతుంది. తరువాత రెండు చెంచాల లవంగాలు కూడా తీసుకోవాలి. ఈ లవంగాలు జుట్టు పొడవుగా ఒత్తుగా పెరగడమే కాకుండా ఈ సమస్యని శాశ్వతంగా పరిష్కరిస్తుంది. ఒక గిన్నె తీసుకొని దాన్ని స్టవ్ పైన పెట్టి ఒక కప్పు నీళ్లు పోసుకోవాలి. వాటిలో మనం ముందుగా తీసుకున్న లవంగాలు, మెంతులు, బియ్యం వేసుకోవాలి. వేసుకొని వాటిని బాగా మరిగించుకోవాలి. ఒక గ్లాసు నీళ్లు అర గ్లాస్ అయ్యేవరకు మరిగించి పసుపు కలర్ లో వచ్చిన తర్వాత స్టవ్ ఆపుకోవాలి. తదుపరి ఈ నీటిని వడకట్టుకొని చల్లార్చుకోవాలి. తర్వాత దీనిని స్ప్రే బాటిల్ లో పోసుకొని. జుట్టు మొత్తానికి స్ప్రే చేసుకోవాలి. అయితే దీనిని తప్పక చల్లారిన తర్వాతనే స్ప్రే చేయాలి. ఈ టానిక్ జుట్టుకి చాలా బాగా సహాయపడుతుంది.

ఈ టానిక్ ను నిత్యము జుట్టుకి స్ప్రే చేసుకోవచ్చు.. ఇలా చేసిన పది నిమిషాల పాటు మసాజ్ చేసుకోవాలి. తరువాత ఈ విధంగా పది రోజుల వరకు వాడుకోవడం వలన జుట్టు రాలే సమస్య తగ్గిపోయి జుట్టు పొడవుగా ఒత్తుగా పెరుగుతుంది. అదేవిధంగా ఇన్ఫెక్షన్స్ దురద చుండ్రు లాంటి ఇబ్బందులు కూడా దూరం అవుతాయి. మా జుట్టు బాగా రాలిపోతుంది. అనుకున్న వారు ఈ టానిక్ ని ఒకసారి వాడి చూడండి.. మీ జుట్టు చాలా బాగా పెరుగుతుంది. ఈ టానిక్ వాడడం వల్ల ఎటువంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉండవు. ఎందుకంటే దీనిలో ఎటువంటి కెమికల్స్ ఉండవు. ఈ టానిక్ ని చిన్న వయసు నుండి పెద్ద వయసు వారి వరకు అలాగే పురుషులు కూడా దీనిని చాలా బాగా వాడుకోవచ్చు.. దీనిని వాడడం వలన జుట్టు ఎంత పల్చగా ఉన్న కూడా జుట్టు ఒత్తుగా పెరుగుతుంది.కావున ఈ జుట్టు రాలే సమస్య ఉన్నవారు దీన్ని తప్పక వాడండి.

మెడపై నలుపును అందంగా మార్చే టిప్స్

చాలా మంది చూడటానికి చాలా అందంగా వుంటారు. వారి ముఖం కాంతివంతంగా ఉంటుంది. కానీ వారి మెడ మాత్రం చాలా నల్లగా ఉంటుంది. అలా ఉంటే చూపరులను సరిగ్గా ఆకట్టుకోలేరు.ముఖం తెల్లగా ఇంకా అందంగా ఉండి మెడ నల్లగా ఉన్న తర్వాత చూడటానికి చాలా విచిత్రంగా అందవిహీనంగా కనిపిస్తారు.చాలా ప్రయత్నాలు చేసిన తర్వాత కూడా ఆ నలుపు అస్సలు వదిలించుకోవడం చాలా కష్టం. మీరు కూడా ఇలాంటి నల్లని మచ్చతో ఇబ్బంది పడుతుంటే.. కొన్ని హెూం రెమెడీస్‌తో పరిష్కరించుకోవచ్చు. వీటిని పాటించడం ద్వారా మీరు కొన్ని రోజుల్లో నల్లని మెడను వదిలించుకోవచ్చు. మీరు నల్లటి మెడపై మచ్చను తొలిగించుకునేందుకు.. పటిక, బేకింగ్ సోడా, రోజ్ వాటర్ మిశ్రమాన్ని కూడా ఉపయోగించవచ్చు. ఇది మెడలోని నలుపును సులభంగా పోగొట్టడానికి కూడా సహాయపడుతుంది.మెడ నలుపును పోగొట్టడానికి (క్లీన్ డార్క్ నెక్) ఒక చెంచా పటిక పొడిని తీసుకుని అందులో సమాన పరిమాణంలో ముల్తానీ మిట్టి కలపాలి. దీని తరువాత, 1 టీస్పూన్ రోజ్ వాటర్, 1-2 టీస్పూన్ నిమ్మరసం మిక్స్ చేసి పేస్ట్ సిద్ధం చేయండి. దీని తరువాత, ఈ పేస్ట్‌ను నల్ల మెడ, శరీరంలోని ఇతర భాగాలపై బాగా రాయండి. పేస్ట్ అప్లై చేసిన తర్వాత 15-20 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి బాగా ఆరనివ్వాలి.

పటిక, ముల్తానీ మిట్టి పేస్ట్ అప్లై చేసిన 20 నిమిషాల తర్వాత శుభ్రమైన నీటితో శుభ్రం చేసుకోండి. అయితే, ఈ సమయంలో సబ్బును అస్సలు ఉపయోగించకూడదని గుర్తుంచుకోండి. మెడ కడగడానికి నీటిని మాత్రమే ఉపయోగించాలి. ఎలాంటి క్రీములు, రసాయనాలు, పౌండర్లు వాడకూడదు.మెడ నలుపును తొలగించడానికి.. మీరు ఈ రెమెడీని వారానికి 3-4 సార్లు క్రమం తప్పకుండా చేయాలి. అయితే మరింత అద్భుతమైన ఫలితాల కోసం నిద్రపోయే ముందు దీన్ని ఉపయోగించండి. దీంతో మెడలోని నలుపు త్వరగా తొలగిపోతుంది.

సమంత ఆరోగ్యంపై వదంతులు..

సెలబ్రెటీల విషయంలో చీమకుట్టినా వార్త అయిపోతుంది. అలాంటి వారిపై గాలివార్తలు కూడా వైరల్ అవుతుంటాయి. అలా వదంతులను ఎదుర్కొంటున్న వారిలో నటి సమంత ఒకరు. ఈమె షూటింగ్‌లో పాల్గొన్నా లేకపోయినా వార్తే. మనస్పర్థల కారణంగా టాలీవుడ్ నటుడు నాగచైతన్య నుంచి విడిపోయిన తర్వాత సమంత గురించి రకరకాల ప్రచారం ట్రోలింగ్ అవుతుందనే చెప్పాలి. ఆమె అందాలారబోత దృశ్యాలను సామాజిక మాధ్యమాల్లో తరచూ విడుదల చేయడం కూడా ఇందుకు ఒక కారణం కావచ్చు. ఆ మధ్య కాస్త విరామం తీసుకున్న సమంత తన స్నేహితురాలితో కలిసి విదేశాలు చుట్టి వచ్చింది. ఆ సమయంలో ఆమె స్కిన్ సమస్యతో బాధపడుతోందనే ప్రచారం హెూరెత్తింది. దీంతో ఆమె మేనేజర్ స్పందిస్తూ సమంత సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో ఉన్నారని స్పష్టం చేశారు. అలాంటిది ఈ బ్యూటీ గురించి ఇప్పుడు మరోసారి అలాంటి వార్త నెట్టింట్లో హల్ చల్ చేస్తోంది. పాలీమర్ ఫోర్స్ లైట్ ఎరప్షన్ అనే స్కిన్‌కు సంబంధించిన వ్యాధితో బాధపడుతోందని, దీంతో మరోసారి షూటింగ్‌లకు బ్రేక్ ఇచ్చి చికిత్స కోసం అమెరికాకు వెళ్లడానికి సిద్ధమవుతుందని ప్రచారం జరుగుతోంది. ఈ కారణంగా ఆమె విజయ్ దేవరకొండతో నటిస్తున్న ఖుషి చిత్ర షూటింగ్‌లో బాధింపునకు గురైందని సామాజిక మాధ్యమాల్లో వైరల్ అవుతోంది. కాగా సమంత ప్రధాన పాత్రలో నటించిన శాకుంతల చిత్రం షూటింగ్ పూర్తి చేసుకుని ప్రస్తుతం గ్రాఫిక్స్ వర్క్‌ను జరుపుకుంటోంది. అదేవిధంగా యశోద చిత్రం కూడా నిర్మాణాంత కార్యక్రమాల దశలో ఉంది. సమంత అమెరికా నుంచి తిరిగి వచ్చిన తర్వాత ఖుషి చిత్రంలో పాల్గొంటుందనే వార్త సామాజిక మాధ్యమాల్లో హల్‌చల్ చేస్తోంది. అయితే ఇందులో నిజం ఎంత అన్నది తెలియాల్సి ఉంది.

నయా సినిమా షూటింగ్ షురూ..

అక్కినేని నాగ చైతన్య, వెంకట్ ప్రభు వంటి క్రేజీ కాంబినేషన్‌లో సినిమా ప్రకటన వెలువడినప్పటి నుంచే క్యూరియాసిటీని పెంచింది. ఈ చిత్రానికి ఎన్‌సి 22 అనే వర్కింగ్ టైటిల్ పెట్టారు. నాగచైతన్య తొలి తెలుగు-తమిళ ద్విభాషా చిత్రమిది కావడం విశేషం. అలాగే డైరెక్టర్ వెంకట్ ప్రభుకి కూడా ఇది తొలి తెలుగు సినిమా కూడా మరో విశేషం. ఈ ప్రతిష్టాత్మక ప్రాజెక్ట్ ఇటీవల పూజా కార్యక్రమంతో ప్రారంభమైంది. ఈ చిత్రంలో నాగ చైతన్యకు జోడీగా కృతి శెట్టి నటిస్తోంది. ఈ చిత్రానికి సంగీత దర్శకులైన తండ్రీ కొడుకులు మాస్ట్రో ఇళయరాజా, యువన్ శంకర్ రాజా సంయుక్తంగా సంగీతం అందించడం ఈ చిత్రానికి ఉన్న మరో ప్రత్యేకత. అలాగే వీళ్ళిద్దరూ కలసి చేస్తున్న మొదటి సినిమా కావడంతో ఈ కాంబినేషన్‌లో చార్ట్‌బస్టర్ ఆల్బమ్ ఖాయమనే దీమాతో మేకర్స్ ఉన్నారు. నాగ చైతన్య అభిమానులు, ప్రేక్షకులు ఈ సినిమా అప్‌డేట్ కోసం ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో దీనికి సంబంధించి అదిరిపోయే అప్డేట్ వచ్చింది.'అక్కినేని నాగేశ్వరరావు గారి దివ్య ఆశీస్సులతో.. అప్‌డేట్‌ను ప్రకటిస్తున్నాం. నేటి (బుధవారం) నుండి ఎన్‌సి 22 యాక్షన్ బిగిన్స్' అని ప్రకటించారు మేకర్స్. ఈ సందర్భంగా నాగ చైతన్యకి సంబంధించిన ఓ ఆసక్తికర పోస్టర్‌ను కూడా రిలీజ్ చేశారు. ఇది అందరినీ సర్ ప్రైజ్ చేయడంతో పాటు మరింత ఆసక్తిని పెంచింది.నాగ చైతన్య అప్పిరియన్స్, లుక్ రివీల్ చేయకుండా పోస్టర్ డిజైన్ చేశారు. పోస్టర్‌లో నాగ చైతన్యపై కొన్ని టార్గెట్‌లు ఉండటం గమనించవచ్చు. పోస్టర్ రెడ్ అండ్ బ్లాక్ కలర్స్‌లో పవర్ ఫుల్ వైబ్స్‌ని కలిగి ఉంది.ఇంకా టైటిల్ నిర్ణయించని ఈ చిత్రాన్ని శ్రీనివాస సిల్వర్ స్క్రీన్‌పై శ్రీనివాస చిట్టూరి నిర్మిస్తున్నారు.

నీతోనే నీతోనే.. నేనెపుడు

దర్శకుడు తేజ ప్రస్తుతం 'అహింస' అనే యూత్‌ఫుల్ యాక్షన్ ఎంటర్‌టైనర్‌ను రూపొందిస్తున్నారు. ఇందులో నూతన నటీనటులు ప్రధాన పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ఇప్పటికే చిత్రీకరణ పూర్తి చేసుకున్న ఈ సినిమా ప్రస్తుతం పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ పనులు జరుపుకుంటోంది. ఈ సినిమా ప్రొమోషన్స్‌ని చాలా వినూత్నంగా చేస్తున్నారు.

హీరో యశ్ ఇకనైనా స్పందించేనా..?

కేజీఎఫ్ సినిమాతో ఓవర్ నైట్ కి స్టార్ హీరోగా మారిపోయారు హీరో యశ్. ప్రస్తుతం తన చేస్తున్న సినిమా ఏంటి ఎక్కడున్నాడు అనే విషయం పై అభిమానులు చాలా ఆత్రుతగా ఎదురుచూస్తున్నారు. అయితే ఇప్పటివరకు ఈ హీరో గురించి ఎక్కడ ఎలాంటి ఊసే కనిపించలేదు.. ఎందుచేత అంటే ఇప్పటివరకు అతడు తన తదుపరి సినిమాల ప్రసక్తి తీసుకురాలేదు. ప్రభాస్ బాహుబలి సినిమా తర్వాత వరుసగా సినిమాలు చేస్తూ పాన్ ఇండియా హీరోగా పేరుపొందారు. కానీ హీరో యశ్ మాత్రం ఆ విషయంలో ప్లానింగ్ లేకుండా వ్యవహరిస్తున్నారని ఆయన అభిమానుల సైతం ఆవేదనని వ్యక్తం చేస్తున్నారు. కే జి ఎఫ్-2 సినిమా విడుదలై చాలా నెలలు కావస్తున్నప్పటికీ కూడా ఇప్పటివరకు తన తదుపరి సినిమా గురించి ఎలాంటి అప్డేట్ ప్రకటించలేదు హీరో యశ్. ఇక శంకర్ డైరెక్షన్ లో భారీ బడ్జెట్ సినిమా ఉంటుంది అని ఇటీవల వార్తలు వినిపించాయి కానీ అందులో ఎలాంటి నిజం లేదని కన్నడ మీడియా వర్గాలనుంచి సమాచారం తెలుస్తున్నది.. కన్నడలో ఒక ప్రముఖ డైరెక్టర్ 100 కోట్లు బడ్జెట్ సినిమాని చేసేందుకు ముందుకు వచ్చినట్లుగా వార్తలు వినిపించాయి కానీ ఈ హీరో యశ్ మాత్రం చాలా సంతృప్తిగా లేకుండా ఆ సినిమాను ఓకే చెప్పడానికి సందేహిస్తున్నట్లుగా సమాచారం. అయితే మరికొన్ని రోజులు ఈ హీరో అభిమానులు వెయిట్ చేయాల్సిందే అన్నట్లుగా వార్తలు వినిపిస్తూ ఉన్నాయి.ఎందుకు హీరోలను చూసి హీరో యశ తన ప్లానింగ్ ను మార్చుకోవాలని ఆయన అభిమానుల సైతం కోరుకుంటూ ఉన్నారు ఇప్పటికే తన కెరియర్ చాలా నష్టపోయారని ఇప్పుడు వచ్చిన స్టార్డంతో నైనా మంచి సినిమాలను చేసుకుంటే తప్ప పాపులారిటీ అలాగే కొనసాగదని తెలియజేస్తున్నారు అభిమానులు. ఇక పలు సందర్భాలలో హీరో ఎస్‌ఐ కూడా కన్నడ మీడియాలో తీవ్రమైన విమర్శలు కూడా వినిపించాయి.. అయినా కూడా ఈ విషయాలపై ఏ విధంగా స్పందించలేదు హీరో యశ్.

విజయ్ దేవరకొండ ఇంట్రెస్టింగ్ కామెంట్?

తెలుగు సినీ ఇండస్ట్రీ లో మొదట చిన్న చిన్న పాత్రల లో నటిస్తూ ఆ తర్వాత హీరోగా ఎదిగిన వారిలో హీరోవిజయ్ దేవరకొండ కూడా ఒకరిని చెప్పవచ్చు..ఆ తరువాత పెళ్లి చూపులు సినిమాతో మంచి ఇమేజ్ ని ఏర్పరచుకున్నారు విజయ్ దేవరకొండ. ఆ వెంటనే అర్జున్ రెడ్డి, గీతా గోవిందం, టాక్సీవాలా వంటి సినిమాలతో మంచి విజయం సాధించారు. ఇక తర్వాత వచ్చిన ఏ సినిమా కూడా అంతగా సక్సెస్ అందుకోలేకపోయాయి. కానీ వరుస అవకాశాలు మాత్రం వెళ్ళబడుతూనే ఉన్నాయి ఈ హీరోకి. ఆగస్టు 25వ తేదీన ప్రపంచవ్యాప్తంగా లైగర్ సినిమాని విడుదల చేయగా ఈ సినిమా భారీ డిజాస్టర్ ను చవి చూసింది. ఇందులో బాలీవుడ్ హీరోయిన్ అనన్య పాండే ,మైక్ టైసన్, రమ్యకృష్ణ కూడా నటించారు. అయితే ఈ సినిమా విడుదలైన తరువాత విజయ్ దేవరకొండ సోషల్ మీడియాకు కాస్త దూరంగా ఉన్నారు. అయితే ఇన్ని రోజులకు తాజాగా ఒక వీడియోను షేర్ చేస్తూ సినిమా కోసం పడిన కష్టాన్ని వర్కౌట్ రూపంలో చేసిన వీడియోను చేత షేర్ చేస్తూ.. కష్టపడి పనిచేయడం మిమ్మల్ని మీరు ప్రోత్సహించుకోండి అంటే ఇలాంటి వాటితోనే కొత్త నైపుణ్యాలు నేర్చుకోండి అంటే తప్పులను సరి చేసుకోండి అన్నట్టుగా క్యాప్షన్ ని తెలియజేసినట్లుగా తెలుస్తోంది. లైగర్ సినిమా కోసం విజయ్ దేవరకొండ పడిన కష్టాన్ని ఈ విడియో చూస్తే ఎంత కష్టపడ్డాడోని చెప్పవచ్చు. ముఖ్యంగా తనను అథ్లెట్ గా కనిపించడం కోసం తనను తాను మార్చుకున్నాడు. ఈ చిత్రాన్ని ధర్మ ప్రొడక్షన్ పై ఛార్మి, పూరి జగన్నా కరణ్ జోహార్ సంయుక్తంగా నిర్మించడం జరిగింది. ప్రస్తుతం విజయ్ దేవరకొండ సమంత తో కలిసి ఖుషి సినిమాలో నటిస్తున్నారు. విజయ్ దేవరకొండ షేర్ చేసిన ఈ వీడియో కాస్త వైరల్ గా మారుతోంది. తాజాగా మ్యూజికల్ ప్రమోషన్స్‌లో భాగంగా ఫస్ట్ సింగిల్ 'నీతోనే నీతోనే'ని విడుదల చేశారు. ఆర్‌పి పట్నాయక్ ఈ పాటని మనసుని హత్తుకునే మెలోడిగా కంపోజ్ చేశారు. సిద్ శ్రీరామ్ తన బ్రిలియంట్ వాయిస్‌తో మెస్మరైజ్ చేయగా, సత్య యామిని వాయిస్ పాటకు మరింత మాధుర్యాన్ని ఇచ్చింది.'కలలో అయినా..కలయికలో అయినా..కలిసుండని కాలాలైనా..నీతోనే నీతోనే.. నేనెపుడు..నాతోనే నాతోనే నువ్వేపుడు'..

జమ్మూ- కాశ్మీర్‌లో చూడాల్సిన ప్రదేశాలు

జమ్మూ-కాశ్మీర్‌లోని వైష్ణో దేవి దర్శనం కోసం వెళుతున్నట్లయితే, అక్కడికి సమీపంలో ఉన్న కొన్ని అద్భుతమైన ప్రదేశాలను కూడా సందర్శించవచ్చు.హిందూ మతంలో వైష్ణో దేవి యాత్రకు చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంది. ఇక్కడ చాలా మంది భక్తుల కోరికలు నెరవేరుతాయని విశ్వసిస్తారు. అందుకే వైష్ణో దేవి దర్శనం కోసం ప్రతి సంవత్సరం లక్షలాది మంది భక్తులు దేశనలుమూలల నుంచి ఇక్కడికి వస్తుంటారు. ముఖ్యంగా నవరాత్రుల రోజుల్లో ఎక్కువ మంది సందర్శకులు ఇక్కడికి చేరుకుంటారు. ఈ సంవత్సరం నవరాత్రులు సెప్టెంబర్ 26 నుండి అక్టోబర్ 4 వరకు మరియు దసరా అక్టోబర్ 5 న జరుపుకుంటోన్న సందర్భంగా ఇక్కడికి దగ్గరలో ఉన్న కొన్ని పర్యాటక అందాలను పలకరిద్దాం.

పట్నీతోప్: వైష్ణో దేవాలయం ఆధ్యాత్మికతకు కేంద్రంగా గుర్తింపు పొందితే, ఇక్కడికి దగ్గరలో ఉన్న పట్నీతోప్ పర్యాటక ప్రదేశంగా ప్రసిద్ధి పొందింది. ఈ ప్రాంతమంతా సహజ సిద్ధమైన ప్రకృతి సంపదతో నిండి ఉంటుంది. హిమాలయాల ఒడిలో ఉన్న దట్టమైన దేవదారు మరియు ఎత్తైన పర్వతాల మధ్య దాగిన పట్నీతోప్ అందాలు మాటల్లో చెప్పలేం. ఇక్కడికి వచ్చే పర్యాటకులు పారాగ్లైడింగ్, రాక్ క్లైంబింగ్, ట్రెక్కింగ్ మొదలైన అనేక సాహస క్రీడలను మనసారా ఆస్వాదించవచ్చు. చలికాలంలో ఇక్కడికి వెళితే మంచు కురుస్తుంది. నవరాత్రి రోజుల్లో, వైష్ణో మాత సందర్శించడానికి వచ్చే భక్తులతోపాటు దాదాపు అన్ని రకాల పర్యాటకులు ఖచ్చితంగా ఇక్కడ సందర్శనకు చేరుకుంటారు. కత్రా నుండి పట్నీతోప్‌కి సుమారు గంట ప్రయాణం చేస్తే సరిపోతుంది.

సనాసర్: వైష్ణో దేవి ఆలయం సందర్శించిన తర్వాత కుటుంబసమేతంగా ఏదైనా హిల్ స్టేషన్‌ని సందర్శించాలనుకుంటే మాత్రం నేరుగా సనాసర్ చేరుకోవాలి. ఈ అందమైన ప్రదేశాన్ని మనసారా ఆస్వాదించేందుకు చాలా ప్రకృతి అందాలు మిమ్మల్ని ఆహ్వానిస్తాయి. ఇక్కడి పారాగ్లైడింగ్, బోట్ రైడ్ మరియు రాక్ క్లైంబింగ్ వంటి అనేక ఇతర సాహస క్రీడలను ఆస్వాదించవచ్చు. అంతేకాదు, ఇక్కడి కాశ్మీరీ సంస్కృతిని దగ్గరగా చూసేందుకు ఈ ప్రదేశం సరైన ఎంపిక. కత్రా నుండి దాదాపు రెండు గంటలు ప్రయాణం చేయడం ద్వారా సనాసర్ చేరుకోవచ్చు.బాటోట్: బాటోట్ చాలా అందమైన మరియు ప్రసిద్ధ హిల్ స్టేషన్. చీనాబ్ నది ఒడ్డున ఉన్న ఈ ప్రదేశానికి సుదూర ప్రాంతాల నుండి పర్యాటకులు వస్తుంటారు. ఇక్కడ అనుభవించే విశ్రాంతి క్షణాలు జీవితంలో మర్చిపోలేని అనుభూతులను అందిస్తాయి. ఎత్తుపల్లాల పచ్చిక మైదానాల్లో తిరగడంతో పాటు ఇక్కడి అటవీప్రాంతంలో క్యాంపింగ్ అదనపు ఆకర్షణగా చెప్పొచ్చు. ఇది కాకుండా, ఇక్కడ ట్రెక్కింగ్ కూడా ఆనందించవచ్చు. కత్రా నుండి బాటోట్‌కు 81 కిలోమీటర్లు. అలాగే, పట్నీతోప్ నుండి 12 కిలోమీటర్ల దూరంలో బాటోట్ ఉంటుంది.ఝుజ్జర్ కోట్లి: ఝుజ్జర్ కోట్లి వైష్ణో దేవాలయం చుట్టుపక్కల చూడవలసిన ఉత్తమమైన మరియు అందమైన ప్రదేశాలలో ఒకటి. ఇక్కడి ప్రకృతి అందాలు సందర్శకులను మంత్రముగ్ధులను చేస్తాయి. అందుకే ఈ ప్రాంతం కుటుంబసమేతంగా గడిపేందుకు అనువైన పిక్నిక్ స్పాట్‌గా ప్రసిద్ధి పొందింది. మీరు ఇక్కడ అడ్వెంచర్ గేమ్‌లను కూడా ఆస్వాదించవచ్చు. వైష్ణో దేవాలయం నుండి ఝుజ్జర్ కోట్లి దాదాపు 31 కిలోమీటర్లు ఉంటుంది.

విశాల సమాజ ప్రయోజనాల కోసమే...

ఆల్ ఇండియా ఇన్సూరెన్స్ ఎంప్లాయిస్ అసోసియేషన్ (ఎఐఐఇఎ) 1951 జులై 1న ఆవిర్భవించింది. ఇన్సూరెన్స్ రంగ జాతీయీకరణ కోరుతూ మొదటి సమావేశంలోనే తీర్మానాన్ని ఆమోదించి. ప్రయివేటు ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీలన్నింటిని కలిపి జాతీయీకరణ చేసి 'లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా'గా ఏర్పాటు చేసేలా పోరాడిన చరిత్ర 'ఆల్ ఇండియా ఇన్సూరెన్స్ ఎంప్లాయిస్ అసోసియేషన్'ది. 'ప్రజల సొమ్ము ప్రజల శ్రేయస్సు కొరకే' అనే ఇన్సూరెన్స్ జాతీయీకరణ లక్ష్యాల సాధన కోసం ప్రచార, పోరాట కార్యాచరణతో నిరంతరం సైద్ధాంతిక నిబద్ధతతో ఎఐఐఇఎ పయనించింది. ఎమర్జెన్సీ కాలంలోనే ప్రజాస్వామ్య హక్కుల పరిరక్షణకు గొంతెత్తి నినదించింది. ఎల్ఐసీని స్వతంత్ర ప్రతిపత్తిగల కార్పొరేషన్‌గా విభజించాలన్న నాటి ప్రభుత్వ యత్నాలను నిలువరించింది. మల్హోత్రా కమిటీ, బీమారంగ సంస్కరణలు, ప్రయివేటీకరణ వంటి అంశాలకు వ్యతిరేకంగా కోటి యాభై లక్షల సంతకాల సేకరణతో విస్తృత ప్రజాభిప్రాయాన్ని 'పీపుల్స్ పిటిషన్' పేరుతో పార్లమెంట్‌కు సమర్పించింది. ఎల్ఐసీ, ఇన్సూరెన్స్ చట్ట సవరణ బిల్లుకు వ్యతిరేకంగా దేశవ్యాప్తంగా వివిధ రాజకీయ పార్టీల పార్లమెంట్ సభ్యులను కలిసి వివరించి పార్లమెంట్‌లో అనేక సార్లు జాతీయ ఇన్సూరెన్స్ రంగ పరిరక్షణ కోసం చర్చ జరిగేలా నినదించింది. ప్రభుత్వ ప్రయివేటీకరణ విధానాలపై జాతీయ కార్మిక సంఘాలతో కలిసి సమ్మెలలో పాల్గొని సమర శంఖం పూరించింది. వేతన సవరణ, పెన్షన్ సాధనతో సహా అనేక సౌకర్యాలు, సదుపాయాలను సాధించి మెజారిటీ ఉద్యోగుల మన్ననలు పొందిన ట్రేడ్ యూనియన్ ఎఐఐఇఎ.

ఎల్ఐసీ, జాతీయ సాధారణ బీమా పరిశ్రమల వ్యవస్థాగత లక్ష్యాల పరిరక్షణ, విశాల ఉద్యోగుల ఐక్యత, ప్రయివేటు ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీల పోటీని ఎదుర్కొని సంస్థను మార్కెట్ లీడర్‌గా నిలపడం... ప్రయివేటీకరణ, డిజిన్వెస్ట్‌మెంట్ విధాన ప్రభావం నుంచి జాతీయ బీమా రంగాన్ని కాపాడుకోవడం, ఎల్ఐసీ-ఐపీఓ అనంతర పరిణామాలపై పట్టాదారులకు భరోసా కల్పించడం వంటి అనేక బహుముఖ సవాళ్ళను ఎఐఐఇఎ ఎదుర్కొంటోంది. నేటి సవాళ్ళు గతంలో ఎదుర్కొన్న వాటి కంటే పెద్దవి. భారత దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థకు, ప్రజా ప్రయోజనాల పరిరక్షణకు ఎల్ఐసీ ఒక ప్రధానమైన ఆర్థిక సంస్థగా భావించింది గనకే ఎల్ఐసీ పబ్లిక్ ఇష్యూను ఎఐఐఇఎ వ్యతిరేకించింది. మూడు దశాబ్దాలుగా ఇన్సూరెన్స్ ప్రయివేటీకరణ, డిజిన్వెస్ట్‌మెంట్‌కు వ్యతిరేకంగా ఎఐఐఇఎ చేసిన మహోన్నత ప్రచార ఉద్యమం ఫలితంగానే వివిధ రాజకీయ పార్టీలు, ట్రేడ్ యూనియన్లు, పౌర సమాజం ఎల్ఐసీని స్టాక్ మార్కెట్‌లో లిస్ట్ చేయవద్దని ప్రభుత్వానికి హితవు పలికాయి. కానీ ప్రభుత్వం వీటన్నింటినీ తోసిపుచ్చి తాను నిర్ణయించిన డిజిన్వెస్ట్‌మెంట్ లక్ష్యాన్ని చేరేందుకు, బడ్జెట్ లోటును పూడ్చుకునేందుకు ఎల్ఐసీ-ఐపీఓ ప్రక్రియను కొనసాగించింది.

యుద్ధ ప్రభావంతో మార్కెట్ స్థితిగతులు ప్రతికూలంగా ఉన్నాయి. అంతర్జాతీయ ద్రవ్యోల్బణం హెచ్చు స్థాయిలో ఉంది. ఇష్యూకు విదేశీ మదుపరులు దూరంగా ఉండే పరిస్థితి. అయినప్పటికీ 3.5శాతం మేరకు ఈక్విటీ షేర్లను డిజిన్వెస్ట్‌మెంట్ చేయాలన్న తన నిర్ణయాన్ని ప్రభుత్వం అమలు చేసింది. ఈ ప్రక్రియలో ఎల్ఐసీ ఎంబెడెడ్ విలువను అతి తక్కువగా చేసి చూపించడం గమనార్హం. ప్రభుత్వం ఎల్ఐసీ వాటాల కేటాయింపు ప్రక్రియను పూర్తి చేసి కేటాయింపు విధానాన్ని 2022 మే 12 నాటికి బహిర్గత పరిచింది. దీని ప్రకారం ప్రభుత్వంతో పాటుగా మొత్తం 4007528 వాటాదారులను ఎల్ఐసీ కలిగి ఉంది. ప్రభుత్వ విచక్షణా రహిత కార్యాచరణ వలన ఎల్ఐసీ షేర్లు, విలువ తగ్గి డిస్కౌంట్‌తో ట్రేడై మదుపరులను నిరుత్సాహపరిచింది. అయితే ఇది మొత్తం స్టాక్ మార్కెట్ ట్రెండ్‌లో భాగంగా జరిగిన పరిణామం. అయినప్పటికీ ఈ ప్రక్రియ ఎఐఐఇఎ పేర్కొన్నట్టుగానే ఎల్ఐసీ ప్రతిష్టకు భంగం కలిగించింది.

స్టాక్ మార్కెట్‌లో ఎల్ఐసీ షేరు విలువ తీరుకు, వాస్తవ ఎల్ఐసి వ్యాపార పని తీరుకు అంతరం ఉంది. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరం మొదటి రెండు నెలలలోనూ ఎల్ఐసీ తన మార్కెట్ ఆధిపత్యాన్ని కొనసాగించింది. మే నెల 2022 ముగింపు నాటికి ప్రీమియం ఆదాయంలో 99.63శాతం వృద్ధి రేటును, పాలసీల సంఖ్యలో 73.49శాతం వృద్ధి రేటును నమోదు చేసింది. ఇదే సమయంలో ప్రయివేటు ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీలు 64.96శాతం ప్రీమియం ఆదాయంలోనూ, 48.73శాతం పాలసీల సంఖ్యలోనూ వృద్ధి రేటు నమోదు చేశాయి. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరంలో ఎల్ఐసీ ఇప్పటికే 25 లక్షల నూతన పాలసీలను అమ్మింది. ప్రయివేటు ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీలతో పోల్చినపుడు ఎల్ఐసీ పని తీరు స్థాయి ఎక్కువగానూ, నిర్వాహణ ఖర్చు చాలా తక్కువగానూ ఉంది. మరి ఎందుకు ఎల్ఐసీ అద్భుత పని తీరును మార్కెట్ డిస్కౌంట్ చేస్తోంది అనేదే ప్రశ్న? ఎల్ఐసీ ప్రభుత్వ అజమాయిషీలో కొనసాగడం, మార్కెట్ ఎప్పుడూ ప్రభుత్వ రంగ సంస్థల విలువను డిస్కౌంట్ చేయడమే దీనికి కారణం. ఎల్ఐసీ నిర్మాణ శైలి ఎప్పుడూ షేర్ విలువ లాభాల కన్నా, సమాజ శ్రేయస్సుకు సంబంధించిన అంశానికే ప్రాధాన్యత ఇస్తుంది.

ప్రయివేటీకరణకు వ్యతిరేకంగా తన పోరాటాన్ని కొనసాగించటం, ఎల్ఐసీలో మరింతగా వాటాల ఉపసంహరణ కాకుండా కాపాడుకోవడం, పట్టాదారుల ప్రయోజనాలను ఎల్ఐసీ సంరక్షిస్తుందని భరోసా ఇవ్వడం, వారి ప్రయోజనాల పరిరక్షణకు ట్రేడ్ యూనియన్ ఉద్యమ ప్రస్థానాన్ని కొనసాగించడం ఎఐఐఇఎ వ్యవస్థాపక దినోత్సవ లక్ష్యం. ఆల్ ఇండియా ఇన్సూరెన్స్ ఎంప్లాయిస్ అసోసియేషన్ ఐపీఓను వ్యతిరేకించినప్పటికీ చిన్న ఇన్వెస్టర్లకు, ఎల్ఐసీ మార్కెట్ లీడర్‌గా పెద్దఎత్తున వృద్ధి సాధించే అవకాశాలు కొనసాగుతాయని, వారి పెట్టుబడి వృద్ధి కోసం సహనంగా వేచి ఉండాలని అవగాహన కల్పించాలి. కేవలం వాటాదారుల లాభాలకే పరిమితం కాకుండా విశాల సమాజ ప్రయోజనాల కోసం ఎల్ఐసీ పని చేసేలా ప్రచారోద్యమాన్ని కొనసాగించాలి. పరిశ్రమలో ఐక్యత కోసం మాత్రమే పరిమితం కాక, విశాల కార్మికవర్గ ఐక్యత నిర్మాణం కోసం పనిచేయాలి. పాలక వర్గాల మతతత్వ, భాషాతత్వ పోకడలను... కార్మిక చట్టాల మార్పుల వంటి విధానాలను తిప్పికొట్టేందుకు కృషి చేయాలి. వ్యవస్థాపక దినోత్సవం సందర్భంగా ఈ లక్ష్య సాధనకు పునరంకితమవ్వడం దేశ వ్యాప్త ఇన్సూరెన్స్ ఉద్యోగుల కర్తవ్యం.

సాయిపల్లవికి ఇష్టమైన హీరోలు వారేనట!

టాలీవుడ్ లో హీరోయిన్ సాయి పల్లవి స్థానం ఎలాంటిదో అసలు ప్రత్యేకించి చెప్పనవసరం లేదు.డాక్టర్ కోర్సు చేసి ఓ డాన్స్ షో ద్వారా డాన్సర్ గా కెరీర్ స్టార్ట్ చేసిన సాయిపల్లవి మలయాళ సినిమా ప్రేమమ్ ద్వారా యూత్ లో విపరీతమైన క్రేజ్ ని సొంతం చేసుకుంది. తన నటనతో ఇప్పుడు స్టార్ హీరోలకి పోటీగా అభిమానులని సంపాదించుకుంది. ఇక ఇప్పుడు ఇండస్ట్రీలో అమ్మడు ఓ లేడీ పవర్ స్టార్. మహేష్ బాబు,పవన్ కళ్యాణ్ లాంటి వాళ్లు సినీ ఇండస్ట్రీలో కేవలం కొన్నేళ్లు ఉండి యూత్ లో అలాంటి క్రేజ్ ను తెచ్చుకున్నారు.అలాగే సాయి పల్లవి కూడా వారి లాగే అతి కొద్ది టైంలోనే ఇలా స్థానాన్ని సంపాదించుకోవడం నిజంగా గ్రేట్ అనే చెప్పాలి.ఇక సాయి పల్లవి ని జనాలు చాలా ఇష్టపడడానికి ప్రధాన కారణం ఆమె స్ట్రైట్ ఫార్వాడ్ మాటలు.ఆమె ఉన్నది ఉన్నట్లే మాట్లాడుతుంది.కానీ అస్సలు ఎవ్వరి మనసును కూడా ఆమె హర్ట్ చేయదు ఇంకా నొప్పించదు. ఇక సినిమా ఫ్లాప్ అయితే రెమ్యూనరేషన్ ని వెనక్కి ఇచ్చేసే హీరోయిన్స్ ఈ రోజుల్లో ఎంత మంది ఉన్నారు .కనీసం ఫింగర్ కౌంటింగ్స్ కూడా రారు. ఇక ఆ లిస్ట్ లో అయితే సాయి పల్లవి ఫస్ట్ లో ఉంటుంది. అవతల ఉన్నది ఎంత పెద్ద స్టార్ హీరో అయినా కానీ అసలు కథ నచ్చకపోతే నో చెప్పేసే గట్స్ ఉన్న ఆడపులి హీరోయిన్ సాయిపల్లవి.అయితే ఇక రీసెంట్ గా ఓ ఇంటర్వ్యూల్లో పాల్గొన్న ఈ న్యాచురల్ బ్యూటీ ఇండస్ట్రీలో తనకున్న బెస్ట్ ఫ్రెండ్స్ గురించి చెప్పుతూ..ఇంట్రెస్టింగ్ మ్యాటర్ ని కూడా లీక్ చేసింది. సాయి పల్లవి తెలుగులో వరుణ్ తేజ్, రానా, నాని, శర్వానంద్ ఇంకా అలాగే నాగ చైతన్య లాంటి హీరోలతో నటించినా కానీ తనకు తెలుగులో బెస్ట్ ఫ్రెండ్స్ మాత్రం రానా ఇంకా నాగ చైతన్యనే అంటూ చెప్పుకొచ్చింది. వాళ్లతో ఉంటే నాకు అస్సలు టైం తెలియదని. ఇక రానా చాలా మంచి అబ్బాయి అని..విరాట పర్వం సినిమా చేసే టైంలో తనకు ఎంతో హెల్ప్ చేశాడని చెప్పుకొచ్చిన సాయి పల్లవి..తన పట్ల చైతు చాలా కేరింగ్ గా ఉంటాడంటూ కూడా ఇంట్రెస్టింగ్ మ్యాటర్ లీక్ చేసింది. వీరిద్దరితో ఉంటే ఒకే ఫ్యామిలీ అనే ఫీలింగ్ ఉంటుందని హీరోయిన్ సాయి పల్లవి పేర్కొంది.

పక్కా కమర్షియల్‌లో అతి పెద్ద మైనస్ ఇదే?

పక్కా కమర్షియల్ అంటూ ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చాడు ఆరడుగుల బుల్లెట్ గోపీచంద్. మారుతి దర్శకత్వంలో వస్తున్న ఈ సినిమా ప్రపంచవ్యాప్తంగా నేడు రిలీజ్ అయింది.రాశీ ఖన్నా హీరోయిన్. సత్యరాజ్, అనసూయ, రావు రమేశ్ తదితరులు కీలక పాత్రలో నటించారు.. సినిమా ట్రైలర్, టీజర్, పాటలు చూస్తే కూడా అదే అనిపిస్తోంది.అడ్వాన్స్ బుకింగ్స్ లో పక్కా కమర్షియల్ సినిమా రికార్డులు క్రియేట్ చేసింది. గీతా ఆర్ట్స్, యూవీ క్రియేషన్స్ సంయుక్తంగా ఈ సినిమాను తెరకెక్కించారు. సినిమా నిడివి 152 నిమిషాల 8 సెకన్లు ఉండనుంది. ఈ సినిమాలో గోపిచంద్ తో పాటు హీరోయిన్ రాశిఖన్నా కూడా లాయర్ గా కనిపించనుంది. మారుతీ తనకంటూ ఒక స్టైల్ ని ఏర్పరుచుకున్నారు, ఎందుకంటే అతని అతిపెద్ద వెన్నెముక అతని కామెడీ అని మనందరికీ తెలుసు, అతను ఏ జానర్‌లో అయినా కామెడీని బాగా మిళితం చేసాడు, కానీ పక్కా కమర్షియల్‌లో కామెడీ ఉన్నప్పటికీ మారుతీ చిత్రంలా అనిపించలేదు,' అయితే మనం ఇంతవరకు మారుతీ సినిమాల్లో యాక్షన్ చూడలేదు కానీ పక్కా కమర్షియల్‌లో చాలా యాక్షన్ ఉంది.రామ్‌చంద్‌గా గోపీచంద్ బాగానే చేసాడు, ఫుల్ లెంగ్త్ కామెడీలో కనిపించి చాలా రోజులైంది, అయితే లౌక్యం తరహా బాడీ లాంగ్వేజ్, కామెడీ టైమింగ్‌ని గుర్తుకు తెచ్చినా కామెడీ సన్నివేశాలు చేస్తున్నప్పుడు మాత్రం బాగానే చేసాడు. ఝూన్సీగా రాశి కన్న ఫర్వాలేదు, ప్రతి రోజు పండగేలో ఇదే టెంప్లేట్‌తో ఆమెను మనం చూశాము, కానీ ఆమె తన పాత్రలో చాలా బాగా చేసింది మరియు రావు రమేష్ ఎప్పటిలాగే, తన ప్రత్యేకమైన కామెడీ టైమింగ్‌తో అద్భుతంగా చేసాడు, సత్యరాజ్. అతని పాత్ర మేరకు బాగానే చేసాడు మరియు మిగిలిన నటీనటులు తమ వంతు కృషి చేసారు. టెక్నికల్‌గా పక్కా కమర్షియల్ మారుతీ కెరీర్‌లో బెస్ట్ ఫిల్మ్‌గా నిలిచింది, ఎందుకంటే కర్మ్ చావ్లా సినిమాటోగ్రఫీ అత్యున్నత స్థాయిలో ఉంటుంది జేక్స్ బిజోయ్ పాటలు సరైన స్థాయిలో లేవు.అంతే కాదు బ్యాక్‌గ్రౌండ్ స్కోర్ బాగుంది.సినిమాకు మ్యుజిక్ మంచి హిట్ టాక్ ను అందుకుంది. మిగిలిన సాంకేతిక విభాగాలు బాగా చేసాయి.ఓవర్ ఆల్ గా సినిమా బాగుంది.

పోలీసులకు కంప్లైంట్ చేసిన పవిత్ర!

ఇక పవిత్రా లోకేష్ గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పనవసరం లేదు.తెలుగు ప్రేక్షకులకు నటి పవిత్రా లోకేష్ బాగా సుపరిచితురాలు. ఎన్నో విజయవంతమైన తెలుగు సినిమాల్లో ఆమె నటించారు. తెలుగులో మంచి నటిగా పవిత్రా లోకేష్‌కు మంచి పేరు ఉంది.తెలుగులో పలు స్టార్ హీరోల ఇంకా హీరోయిన్ల తల్లి పాత్రల్లో ఆమె నటించి తన సహజమైన నటనతో ఎంతగానో ఆకట్టుకున్నారు.అయితే సినిమాల్లో కంటే కూడా వ్యక్తిగత జీవితానికి సంబంధించిన విషయాలతో ఈ మధ్య ఆమె పేరు వార్తల్లో చాలా ఎక్కువ వినిపించింది. ఇక ఈ నేపథ్యంలో పోలీసులకు ఆమె కంప్లైంట్ చేయడం చర్చనీయాంశం అయ్యింది.సోషల్ మీడియాలో తన పేరు మీద ఫేక్ అకౌంట్స్ క్రియేట్ చేయడంతో పాటు తన పరువుకు భంగం కలిగించేలా అనేక రకాల పోస్టులు చేస్తున్నారని కర్ణాటకలోని మైసూర్‌లో సైబర్ క్రైమ్ పోలీసులకు పవిత్రా లోకేష్ కంప్లైంట్ చేశారు. ఇక అలాగే, తన గురించి కూడా అనేక రకాల తప్పుడు ప్రచారాలు చేస్తున్నారని ఆవిడ తన ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారు. ఇక దీనిపై సైబర్ క్రైమ్ పోలీసులు కేసు నమోదు చేసుకుని ఇన్వెస్టిగేషన్ చేయడం స్టార్ట్ చేశారు.ఇక ప్రముఖ తెలుగు నటుడు ఇంకా అలాగే విజయ నిర్మల కుమారుడు అయిన నరేష్‌ను పవిత్రా లోకేష్ రహస్యంగా వివాహం చేసుకున్నారని కొంత మంది ఇంకా అలాగే వాళ్లిద్దరూ సహ జీవనం చేస్తున్నారని మరి కొంత మంది సోషల్ మీడియాలో అనేక రకాల పోస్టులు చేస్తున్నారు. తన వ్యక్తిగత జీవితం గురించి ఎవరికి తోచింది వారు రకరకాల పోస్టులు చేస్తుండటంతో ఈ విధంగా పవిత్రా లోకేష్ స్పందించారు.నరేష్ ఇంకా పవిత్రా లోకేష్ పెళ్లి విషయం కన్నడనాట కూడా పెద్ద హాట్ టాపిక్ అయ్యింది.ఇందుకు ఆమె కన్నడలో సినిమాలు చేయడంతో పాటు ఆమె తండ్రి లోకేష్ కన్నడ నటుడు కావడం కూడా అందుకు ఒక కారణం.ఇటీవల వయనాడ్‌లో కాంగ్రెస్ నేత రాహుల్

వర్మపై నెటిజన్స్ షాకింగ్ కామెంట్స్..

కాంట్రవర్సీకి కేరాఫ్ అడ్రస్ గా రెడ్డి మిగిలిన రాంగోపాల్ వర్మ గురించి పరిచయం పెద్దగా అవసరం లేదు.సినీ ఇండస్ట్రీలో వర్మ ఏం చేసినా చాలా ప్రత్యేకత ఉంటుంది అని అందరూ అంటూ ఉంటారు. ఇక తాజాగా కొండ సినిమాతో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన ఈయన.. సినిమా విడుదలైన తర్వాత 1,2 రోజులకే మినహాయించి ఈ సినిమా గురించి చర్చించుకున్న దాఖలాలూ లేవు. ముందుగా కొండ సినిమా గురించి వచ్చే ఫలితాన్ని కూడా ప్రేక్షకులు ముందుగానే ఊహించారు. కాబట్టి థియేటర్లో వై పే వెళ్లడం మానేశారు. ఈ సినిమా విడుదలకు ముందు వర్మ చేసిన హడావిడి అంతా ఇంతా కాదు. కానీ విడుదల తర్వాత ఈయన అడ్రస్ లేకుండా పోయాడని చెప్పవచ్చు. ఇకపోతే వివాదాలకు కేరాఫ్ అడ్రస్ గా మిగిలిన రాంగోపాల్ వర్మ ఈమధ్య కాలంలో బూతు సినిమాలు చేసి వాటిని ప్రమోట్ చేస్తున్న విషయం తెలిసిందే.. ముఖ్యంగా అమ్మాయిలను వారి అందాన్ని ,ఫిజిక్ ను ఆకాశానికి ఎత్తేస్తూ మాట్లాడుతూ అమ్మాయిల గురించి అందరూ మాట్లాడుకునేలా చేస్తూ ఉంటాడు. ఇటీవల వర్మ సినిమాల ద్వారా తెలుగు తెరకు పరిచయమైన హీరోయిన్ అప్సరరాణి.. ఇక ఈమెతో వరుసగా రెండు మూడు ప్రాజెక్టులను చేసిన వర్మ ఆమె అందం గురించి ఎక్కువగా పొగుడుతూ ఆమెను సినిమాలలో బాగా ఎక్స్పోజ్ చేయించి చూపిస్తూ ఉంటాడు. అంతేకాదు ఇంత అందం నేను ఇన్నాళ్లు ఎందుకు చూడలేదు అంటూ ఆమెను తెగ పొసిడేసాడు. కానీ ఇది విన్న నెటిజెన్లు మాత్రం బాబోయ్ కాస్త ఓవర్ అయింది వర్మ తగ్గిస్తే బాగుంటుంది అంటూ వివిధ రకాల మీమ్స్ ఆయనపై ట్రోల్ అయ్యాయి. ఈ దాడి ఘటనను ఖండించిన సిపిఎం నేతలు.. నిరసనలు చేపట్టారు. ప్రతిపక్ష కాంగ్రెస్ పనేనని నేతలు విమర్శించారు. కార్యకర్తలు సంయమనం పాటించాలని ఎల్‌డిఎఫ్ కన్వీనర్, సిపిఎం నేత ఇపి జయరాజన్ విజ్ఞప్తి చేశారు.

ప్రెగ్నెన్సీకి రైట్ టైమ్.. తుది నిర్ణయం అమ్మాయిదేనా ?

సెలబ్రిటీ కపుల్ ఆలియా-రణబీర్ ప్రెగ్నెన్సీ న్యూస్‌పై మిక్స్‌డ్ కామెంట్స్ వినిపించాయి. ఆనందం, ఆశ్చర్యం, అవిశ్వాసం, షాక్.. ఇలా ఒక్కొక్కరు ఒక్కోలా స్పందించారు. ఏంటి! పెళ్లయ్యి రెండు నెలలు కూడా కాలేదు. అప్పుడే గర్భం ఎలా వచ్చింది? పెళ్లికి ముందే శృంగారంలో పాల్గొన్నారా ఏంటి? ఇది నిజమేనా లేక మూవీ ప్రమోషనల్ స్టంట్ ఏమైనా ప్లాన్ చేశారా? ఇలాంటి ఎన్నో ప్రశ్నలు వ్యక్తమయ్యాయి. ఇక మనవడి కోసం తహతహలాడుతున్న అత్తమామల భావోద్వేగాల గురించి చెప్పక్కర్లేదు. ఇదిలా ఉంటే.. యువ జంటలు పిల్లలకు తల్లిదండ్రులుగా మారకుండా పెట్స్, ప్లాంట్స్‌కు పేరెంట్స్‌గా మిగిలిపోతున్న పరిస్థితులపైనా బోలెడన్ని సెటైర్స్ పేలాయి. అయితే, ఇదంతా కాస్త ఫన్నీగా అనిపించినా.. 'గర్భం' అనేది ఏదో ఒకవిధంగా ఇతరులకు ఎంటర్‌టైన్మెంట్‌గా మారుతుంది. అంతేకాదు 'ప్రెగ్నెన్సీ' పూర్తిగా ఆ జంట చాయిస్ కాగా.. ఈ విషయంపై బయటి ప్రపంచం ఎలాంటి డిస్కషన్ పెడుతుంది? ఎలా కించపరుస్తుంది? అనే విషయాలు చూద్దాం.

మనం ఒక వింత ప్రపంచంలో నివసిస్తున్నాం. కనీసం అబార్షన్ చేసుకునే హక్కును కోల్పోయిన ప్రాంతాలు గల భూమిపై బతుకుతున్నాం. ఇక ఆలియా-రణబీర్ పేరెంట్స్ కాబోతున్నారన్న వార్త తెలిశాక.. కొందరు రణబీర్‌ను సూపర్ హీరోతో పోలుస్తూ కామెంట్ చేశారు. 'క్విక్ డెలివరీ' మీమ్స్‌తో రచ్చరచ్చ చేశారు. ఇక ప్రముఖ కండోమ్ బ్రాండ్ అయితే ఈ మ్యాటర్‌ను నెక్స్ట్ లెవెల్‌కు తీసుకెళ్లింది. ప్రణాళిక లేని గర్భాలను నిరోధించేందుకు తమను ఫాలో అయితే బాగుండేదని ప్రచారం చేసుకుంది. ఓ వైపు మీడియా గందరగోళానికి గురైతే.. మరోవైపు ఇండస్ట్రీ ప్రముఖులు ఎలా రియాక్ట్ కావాలో తేల్చుకోలేకపోయారు. ఇక టాలీవుడ్ టాప్ ప్రొడ్యూసర్ దిల్ రాజు విషయానికొస్తే.. '50 ఏళ్ల వయసులో తండ్రి అయ్యాడు.. తాత అయిన తర్వాత నాన్నగా మారాడు.. మనవడికి పోటీగా కొడుకును దింపాడు' అంటూ పిచ్చి రాతలు రాశారు. మరో ఆసక్తికరమైన విషయం ఏంటంటే.. తమ ఏకైక కుమారుడికి వివాహమై ఆరేళ్లయినా ఇంకా తమకు మనవడిని ఇవ్వలేదంటూ దావా వేసిన ఒక వ్యక్తి తల్లిదండ్రులు అతని నుంచి రూ. 50 మిలియన్ డాలర్లు డిమాండ్ చేశారు. ఇదంతా చూస్తుంటే.. కపుల్స్ తీసుకునే ప్రైవసీ డెసిషన్ అనేది ఇతరుల బిజినెస్‌గా మారిపోతున్నట్లు స్పష్టమవుతోంది.

ఈ విషయంలో మహిళకు స్వేచ్ఛ ఇవ్వాలి. ఒక స్త్రీ తన సొంత శరీరంపై పూర్తి హక్కు కలిగి ఉండాలి. గర్భం దాల్చడం, పేరెంట్‌హుడ్‌ను ఆలస్యం చేయాలనుకోవడం, కుటుంబ నిర్ణయానికి కట్టుబడకపోవడం, మెడికల్ రీజన్స్‌తో వాయిదా వేయాలనుకోవడం, ఆర్థిక లేదా చుట్టూఉన్న పరిస్థితుల కారణంగా ప్రెగ్నెన్సీకి దూరంగా ఉండటం అనేది 'పూర్తిగా ఆమె చాయిస్' అని చెబుతున్నారు నిపుణులు. కానీ 'గర్భధారణకు సరైన సమయం ఏంటి?' అనే చర్చ ఎప్పుడూ జరుగుతూనే ఉంటుంది. ఒక అమ్మాయి నిర్ణీత సంఖ్యలో అండాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. కొంత కాలం తర్వాత ఈ సంఖ్య క్రమంగా తగ్గుతుంటుంది. ఇక స్త్రీ సంతానోత్పత్తి సామర్థ్యం 20 ఏళ్ల వయసులో అత్యధికంగా ఉండి, 35 ఏళ్ల తర్వాత క్షీణించడం ప్రారంభమవుతుంది. వయసు పెరుగుతుంటే అండాల సంఖ్య తగ్గిపోతుందనే భయం, బాధతోనే పెద్దలు ఈ చర్చపై రచ్చ చేస్తుండగా.. వృద్ధాప్య ప్రక్రియను వేగవంతం చేయడంలో లేదా తగ్గించడంలో జీవనశైలి, ఆహారం కూడా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఒక మహిళ గర్భం ధరించి ఆరోగ్యకరమైన శిశువుకు జన్మనిచ్చే ఉత్తమ అవకాశాలు ఇరవై ప్రారంభంలో ఎక్కువ. ఈ సమయంలో డెలివరీ అయినవారి శరీరం 30 లేదా 40 ఏళ్ల వ్యక్తులతో పోలిస్తే.. మునుపటి ఆకృతిని సులభంగా తిరిగి పొందుతుంది. అయితే ఉద్యోగ జీవితాల్లో బిజీ అయిపోతున్న యువతులకు 'ఎగ్ ఫ్రీజింగ్' వంటి వైద్యపరమైన పురోగతులు ఎప్పుడైనా గర్భధారణను ప్లాన్ చేసుకునే అవకాశం కల్పించాయి. అందుకే ఈ విషయంలో ప్రియారిటీ లెవల్స్ ఒకరి నుంచి మరొకరికి మారుతూ ఉంటాయి. ఇక ఆలియా-రణబీర్ విషయానికొస్తే ప్రెగ్నెన్సీ కన్‌ఫర్మ్ అయింది కదా.. ఆలియా హాలీవుడ్ డెబ్యూ ఆగిపోయినట్లేనా? అనే చర్చ కూడా జరిగింది. దీనిపై బేఫిట్టింగ్ రిప్లయ్ ఇచ్చిన హీరోయిన్.. 'మనం 2022లో ఉన్నాం. ఇంకా పురాతన ఆలోచనలు మానరా? నేను మహిళను, పార్సిల్‌ను కాదు. షాట్ రెడీ అయింది నేను వెళ్తున్నా. అర్థం చేసుకోండి' అని మొహమాటం లేకుండా సమాధానం ఇచ్చింది. దాదాపు అందరు అమ్మాయిల పరిస్థితి ఇదే కాగా.. ఈ విషయంలో ఆలియా వారందరికీ ప్రాతినిథ్యం వహించినట్లుగా అనిపిస్తోంది.

ముందు చెప్పినట్లుగానే ప్రెగ్నెన్సీ అనేది పూర్తిగా కపుల్స్ చాయిస్. ముఖ్యంగా స్త్రీ స్వేచ్ఛ. ఫ్రీడమ్ కోరుకునే అమ్మాయి బిడ్డను కనేందుకు ఇష్టపడదు. మరో అమ్మాయి పెళ్లయిన నెలలోపే గర్భం దాల్చింది. ప్రతిరోజూ తన బిడ్డతో సెలబ్రేషన్స్ చేసుకుంటోంది. ఇంకో అమ్మాయి భర్త గురించి పూర్తిగా తెలియక ముందే తనతో కలిసి బిడ్డకు జన్మనిచ్చింది. ఆ బిడ్డను ప్రేమించడం ద్వారా భర్త ప్రేమను కూడా కనుగొంది. ఇక మరొక మోడ్రన్ ఉమన్ కెరీర్ పీక్‌లో ఉన్నప్పుడు బిడ్డకు వెల్‌కమ్ చెప్పింది. పర్సనల్ అండ్ ప్రొఫెషనల్ వరల్డ్స్‌ను మునుపెన్నడూ లేనంత మెరుగ్గా బ్యాలెన్స్ చేస్తోంది. అంటే.. 'ప్రెగ్నెన్సీకి సరైన సమయాన్ని ఎవరు నిర్ణయిస్తారు? ఏది కరెక్ట్ టైమ్?' అంటే సమాధానం లేదు. అతిగా ఆలోచించడం కంటే పరిస్థితులను బట్టి నిర్ణయం తీసుకోవడం మంచిదనేది ఎక్స్‌పర్ట్స్ మాట. అయితే ఏ వయసులో లేదా ఏ దశలో అయినా సరే.. తల్లయ్యాక మీ పరిపూర్ణత అవసరం నుంచి అసంపూర్ణతలను స్వీకరించడం వరకు ఎలా ఎదుగుతారో తప్పక గ్రహిస్తారు. దాన్ని సంతోషంగా స్వీకరిస్తారు.

వాట్సాప్ గ్రూప్ నుంచి 'సైలెంట్ ఎగ్జిట్'

పాపులర్ ఇన్‌స్టంట్ మెసేజింగ్ యాప్ వాట్సాప్‌లో కొత్తగా ఇంట్రెస్టింగ్ ఫీచర్ రాబోతుంది. ఇది యూజర్ల వాట్సాప్ అకౌంట్‌లోని లెక్కకు మించిన గ్రూపుల నుంచి సైలెంట్‌గా ఎగ్జిట్ అయ్యే అవకాశాన్ని అందించనుంది.నిజానికి చాలావరకు గ్రూప్స్‌లో యూజర్లు తమ ప్రమేయం లేకుండానే యాడ్ చేయబడతారు. మొహమాటానికో లేదా ఎగ్జిట్ అయితే గ్రూప్ మొత్తం తెలిసిపోతుందన్న కారణంతోనో అందులోనే ఉండిపోతారు. దీనికి పరిష్కారంగానే వాట్సాప్ ఈ కొత్త ఫీచర్‌ను తీసుకొస్తోంది. ఈ ఫీచర్ ద్వారా యూజర్ ఏదైనా వాట్సాప్ గ్రూప్ నుంచి ఎగ్జిట్ అయితే ఆ విషయం తనకు, గ్రూపు అడ్మిన్‌కు మాత్రమే తెలిసే వీలుంటుంది. అంటే గ్రూప్ నుంచి సైలెంట్‌గా ఎగ్జిట్ అయిపోవచ్చన్న మాట. వాట్సాప్ ఫ్యూచర్ అప్‌డేట్‌లో ఈ ఫీచర్‌ను ప్రవేశపెట్టనున్నట్లు ఔఋఎమ్ఋఆఅటశీ తెలిపింది. ప్రస్తుతం ఆ కొత్త ఫీచర్ డెవలప్‌మెంట్ స్టేజ్‌లో ఉందని నివేదించింది. ఇంకా బీటా టెస్టర్‌లకు అందుబాటులో రాలేదు. కాగా దీనితో పాటు మరికొన్ని ఇంట్రెస్టింగ్ ఫీచర్స్ కూడా రాబోతున్నట్లు పేర్కొంది. ఎవరి అకౌంట్‌నైనా వాట్సాప్ నిషేధిస్తే, యూజర్లు కొన్ని వివరాలను సమర్పిస్తూ ప్లాట్‌ఫామ్‌కు అప్పీల్ చేయొచ్చు. సదరు వివరాలను ప్లాట్‌ఫామ్ ద్వారా క్రాస్ చెక్ చేస్తారు. ఒకరి ఖాతాను బ్యాన్ చేయడానికి వాట్సాప్ చట్టబద్ధమైన కారణాన్ని కనుగొనకపోతే ఖాతా పునరుద్ధరించే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఈ ఏడాది మార్చి నుంచి డెవలప్‌మెంట్ స్టేజ్‌లో ఉన్న మరో ఫీచర్ కోసం యూజర్లు ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు. ఈ న్యూ ఫీచర్‌లో భాగంగా గ్రూప్ వీడియోల కోసం అవతార్స్‌ను అనుమతించవచ్చు. ఈ అవతార్స్ మెమోజీ లేదా బిట్‌మోజీలా ఉండే అవకాశాలున్నాయి.

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

చెన్నయ్‌కి చెందిన 'ఇండోవుడ్ ఎన్ఎఫ్‌సీ' వెంచర్.. వరి ఊకను ఉపయోగించి పర్యావరణానుకూల కలపను రూపొందిస్తోంది. పేరుకుపోయిన ఊక నిల్వలను కాల్చే సమస్యను పరిష్కరించడమే కాకుండా ఫర్నిచర్ తయారీ కోసం చెట్లు నరికివేతకు గురవకుండా కాపాడుతోంది.పర్యావరణ ప్రేమికుడైన చెన్నయ్ వ్యాపారవేత్త బీఎల్ బెంగానీ.. వాతావరణ మార్పుల గురించి ఆందోళన పడేవాడు. తన వంతుగా ప్రకృతికి ఏదైనా చేయాలని నిత్యం తపించేవాడు. ఈ క్రమంలోనే చెట్ల నరికివేత సమస్యను కొంతలో కొంతైనా తగ్గించేందుకు ఒక కొత్త ఆలోచనతో ముందుకొచ్చాడు. ప్లైవుడ్ స్థానంలో వరి ఊకతో తయారు చేసిన జీరో-వుడ్ బోర్డును అభివృద్ధి చేసేందుకు లక్షలు రూపాయలతో పాటు రెండేళ్ల సమయాన్ని వెచ్చించాడు. ఈ మేరకు 2019లో ఇండోవుడ్ చీఖీజ (నేచురల్ ఫైబర్ కాంపోజిట్ బోర్డ్)ని ప్రారంభించాడు. ఈ ఉత్పత్తి టెర్మైట్ ప్రూఫ్, వాటర్‌ప్రూఫ్, ఫ్లేమ్ రిటార్డెంట్, 100% రీసైకిల్ చేయగలదని.. ఏ పద్ధతిలోనైనా ఆకృతులు చేయొచ్చని ఆయన చెప్పారు. ఇది కలపను వరి పొట్టుతో పాటు ఖనిజాలు, పీవీసీ రెసిన్, ఇతర భాగాలతో భర్తీ చేస్తుంది. జపాన్, దక్షిణ కొరియా నుంచి పీవీసీ రెసిన్ దిగుమతి అవుతుంది. బెంగాని కెరీర్ 80వ దశకంలో ఓ ప్లైవుడ్

ఘనంగా గొట్టె గిరిధర్ జన్మదిన వేడుకలు.

శాలువాతో ఘనంగా సన్మానించిన ఎమ్మెల్యే శ్రీ గణేష్.

ఇంద్రప్రభ, కంటోన్మెంట్, మే 14 : కంటోన్మెంట్ నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ పార్టీ 3వ వార్డు నాయకుడు గొట్టె గిరిధర్ జన్మదిన సందర్భంగా కంటోన్మెంట్ శాసనసభ్యులు శ్రీ గణేష్, క్యాంపు కార్యాలయంలో ఘనంగా సన్మానించి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే శ్రీ గణేష్ మాట్లాడుతూ... నాయకులు, కార్యకర్తలు పార్టీకి పట్టుకొమ్మలని, అలాంటి నాయకుల జన్మదిన సందర్భంగా వారిని శాలువాతో సన్మానించడం ఎంతో సంతృప్తిని కలిగిస్తుందని తెలిపారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకుడు గిరిధర్ మాట్లాడుతూ... పార్టీ కోసం కృషి చేస్తున్న కాంగ్రెస్ పార్టీ శ్రేణులను ఎమ్మెల్యే శ్రీ గణేష్ ఎంతో ప్రోత్సహిస్తుంటారని తెలిపారు. తన పుట్టినరోజు సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే శ్రీ గణేష్ సన్మానించి శుభాకాంక్షలు తెలపడం ఎంతో సంతోషంగా ఉందని చెప్పారు. తన పుట్టినరోజు సందర్భంగా శుభాకాంక్షలు తెలిపిన ఎమ్మెల్యే శ్రీ గణేష్ కు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులకు, వివిధ పార్టీల నాయకులు, కుల సంఘాల నాయకులకు ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ 3వ వార్డు ప్రెసిడెంట్ మహేష్ యాదవ్, మైనారిటీ ప్రెసిడెంట్ అస్గర్, కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు ఈపూరి వినోద్ కుమార్, శ్రీనివాస్ గౌడ్, షణ్ముగం, 2వ వార్డు ఇంచార్జ్ మల్లేషన్న, తదితరులు పాల్గొనడం జరిగింది?

పిప్పి పన్ను సమస్యని తగ్గించే టిప్?

ఇక పిప్పి పన్ను వల్ల కలిగే నొప్పి అసలు అంతా ఇంతా కాదు. మనం తిన్న ఆహార పదార్థాలు పిప్పి పన్నులో ఇరుక్కుపోయి చాలా నొప్పిని ఇంకా అలాగే బాగా ఇబ్బందిని కలిగిస్తూ ఉంటాయి. ఈ పిప్పి పన్ను సమస్య వల్ల ఆ భాగంలో వాపు కూడా వస్తుంది. దంతాలకు కంటి నరాలకు సంబంధం ఉండడం వల్ల ఈ పిప్పి పన్ను కారణంగా కంటి నుండి నీరు కూడా కారుతుంది. పిప్పి పన్ను సమస్యను చాలా ఇంకా అలాగే పిల్లలు ఆహారంలో తృణధాన్యాలను చేర్చడం చాలా ముఖ్యం. తృణధాన్యాలలో విటమిన్-బి, మెగ్నీషియం చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఎముకలు, చర్మం ఇంకా అలాగే కండరాలకు ఈ రెండూ కూడా చాలా అవసరం. ఇంకా అదేవిధంగా పిల్లల ఆహారంలో తృణధాన్యాలు చేర్చడం వల్ల పిల్లల ఎత్తు పెరగడమే కాకుండా కండరాలు కూడా చాలా బాగా బలపడతాయి. ఈజీగా తగ్గించే ఆయుర్వేద టిప్ గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. పిప్పి పన్ను సమస్యను తగ్గించడంలో సీతాఫలం ఆకు చాలా బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఎందుకంటే ఈ సీతాఫలం ఆకులో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. ఈ ఆకులు మనకు చాలానే లభిస్తూ ఉంటాయి. మన పిప్పి పన్ను సమస్యను తగ్గించడంలో సీతాఫలం చెట్టు ఆకు చాలా చక్కగా పని చేస్తుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇక ఈ టిప్ తయారు చేసుకోవడానికి ముందుగా మీరు రెండు లేదా మూడు సీతాఫలం ఆకులను తీసుకొని వాటిని బాగా శుభ్రంగా కడగాలి. ఆ తరువాత వాటికి నాలుగు లేదా ఐదు మిరియాలను కలిపి ఒక లేహ్యంగా నూరుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని పిప్పి పన్ను సైజులో ఉండగా చేసుకోవాలి. ఈ ఉండను పిప్పి పన్ను వల్ల కలిగిన రంధ్రంలో ఉంచి అలాగే నొక్కి పెట్టాలి. ఇలా చేయడం వల్ల పిప్పి పన్ను సమస్య నుండి చాలా ఈజీగా ఉపశమనం కలుగుతుంది. పెయిన్ కిల్లర్ లను ఇంకా అలాగే యాంటీ బయాటిక్స్ ను వాడడం వల్ల ఉపశమనం కలిగినప్పటికి భవిష్యత్తులో మనం ఎన్నో తీవ్ర దుష్ప్రభావాలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. అందుకే ఈ విధంగా సీతాఫలం ఆకును ఇంకా మిరియాలను ఉపయోగించి న్యాచురల్ వేలో పిప్పి పన్ను సమస్యను చాలా ఈజీగా శాశ్వతంగా దూరం చేసుకోవచ్చు. కాబట్టి ఖచ్చితంగా ఈ ఆయుర్వేద టిప్ ని పాటించండి. పిప్పి పన్ను సమస్యని వెంటనే దూరం చేసుకోండి.

సీజన్ ప్రకారం ఆహారం తీసుకుంటే మంచిది

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

వర్షాకాలంలో ఈ నాన్ వెజ్ తింటున్నారా..

మండే వేడి నుంచి ఇప్పుడే తేమతో కూడిన వర్షపు చినుకులు అందరికీ ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తున్నాయి. కానీ వర్షం రాకతో..అనేక వ్యాధులు, ఇన్ఫెక్షన్ల ఉత్పన్నమవడం సాధారణం. ఈ పరిస్థితిలో.. వీటి నుంచి విముక్తి పొందడం, నివారణ చర్యలు తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అంతేకాకుండా రోజువారీ ఆహారం తీసుకునే క్రమంలో శ్రద్ధకూడా వహించాలని నిపుణులు తెలుపుతున్నారు. అంతేకాకుండా వానా కాలంలో పలు రకాల జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం చాలా మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

వర్షాకాలంలో నాన్ వెజ్ తినడం ఎందుకు తినకూడదు: ధార్మిక దృక్కోణంతో చూస్తే.. శ్రావణ మాసంలో శివుడిని ఆరాధించడంతో చాలా మంది మాంసాహారం తీసుకోలేరు. కానీ శాస్త్రీయ దృక్కోణం ప్రకారంతో కూడా చాలా మంది తెలిసిన వారు మాంసాహారానికి దూరంగా ఉంటారు. దీనికి ప్రధాన కారణాలేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

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

ఏది ఆరోగ్యానికి మంచిది..

బాదం పప్పు, వాల్ నట్స్ రెండింటిలోను ఎన్నో పోషకాలు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. వాల్ నాట్స్ లో విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఫైబర్, ప్రోటీన్,యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ మరియు ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. మిగతా నట్స్ తో పోలిస్తే వాల్ నట్స్ లో ఎక్కువగా యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఉంటాయి. బాదం పప్పులో కాల్షియం, విటమిన్ ఇ, మెగ్నీషియం మరియు ఫైబర్ అధికంగా ఉంటాయి. అవి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గిస్తాయి మరియు ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులను అందిస్తాయి. రోజులో రెండు వాల్ నట్స్, నాలుగు బాదం పప్పులను తినవచ్చు. వీటిని దాదాపుగా 5 గంటల పాటు నానబెట్టి తొక్క తీసి తింటే వంద శాతం పోషకాలు అందుతాయి. ఇక బాదంలో విటమిన్ ఇ సమృద్ధిగా ఉండుట వలన మెదడు కణాల వృద్ధాప్యాన్ని నెమ్మదిస్తుంది. బాదంలో ఉండే ప్రోటీన్ మెదడు కణాలను సరిచేయడానికి మరియు మెదడు యొక్క అభిజ్ఞా పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది.

రైల్వే లైన్ బాధితులకు ఇండ్ల స్థలాల కల్పనకు భూమి పరిశీలన

కురిక్యాలలో సర్వే నెంబర్ 518లో స్థలాన్ని పరిశీలించిన ఆర్డీఓ మహేశ్వర్

గంగాధర, మే 14 (ఇంద్ర ప్రభ) : కొత్తపల్లి నుండి మనోహరాబాద్ వరకు నిర్మాణంలో ఉన్న రైల్వే లైన్ కారణంగా ఇళ్లు కోల్పోతున్న గంగాధర మండలంలోని రంగారావుపల్లి మరియు కాసారం గ్రామాల రైతు కుటుంబాలకు పునరావాసంగా ఇండ్ల స్థలాలు కేటాయించే దిశగా అధికారులు చర్యలు చేపట్టారు. ఇందులో భాగంగా గురువారం కరీంనగర్ ఆర్డీఓ మహేశ్వర్, గంగాధర తహశీల్దార్ అంబటి రజిత మేడంతో కలిసి కురిక్యాల గ్రామ పరిధిలోని సర్వే నెంబర్ 518లో భూమిని పరిశీలించారు. రైల్వే ప్రాజెక్ట్ కారణంగా ప్రభావితమవుతున్న కుటుంబాలకు ప్రభుత్వం తరపున తగిన పునరావాసం కల్పించేందుకు అనుకూలమైన భూమిని గుర్తించే ప్రక్రియలో భాగంగానే ఈ పరిశీలన నిర్వహించినట్లు అధికారులు తెలిపారు. స్థల విస్తీర్ణం, రవాణా సౌకర్యం, నివాసాలకు అనుకూలత వంటి అంశాలను పరిశీలించి నివేదిక సిద్ధం చేయనున్నట్లు వెల్లడించారు. ఈ సందర్భంగా బాధిత కుటుంబాలకు న్యాయం జరిగేలా ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని అధికారులు పేర్కొన్నారు. త్వరితగతిన స్థలాల కేటాయింపు ప్రక్రియ పూర్తి చేయడానికి చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు.

ఈ కార్యక్రమంలో మండల సర్వేయర్ కుమార్, ఆర్ఐ సంతోష్ కుమార్, ఆర్డీవో కార్యాలయ ఎస్ఏ షరీఫ్, జేఏ వినోద్, రంగరావుపల్లి గ్రామ సర్పంచ్ దాసరి శంకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కేరళలో ఎవరికీ తెలియని మినీ బడ్జెట్ గోవా..

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

ఈ సీజన్‌లో ఈ పండును తింటున్నారా..

ఈ సీజన్ లో నారింజ పండ్లు చాలా విరివిగా లభ్యమవుతాయి. కానీ కమలా పండ్లను ఇష్టపడినట్లుగా నారింజ పండ్లను పెద్దగా ఇష్టపడరు. ఆకుపచ్చ రంగులో ఉండే నారింజ పండ్లు పుల్లగా ఉంటాయి. ఈ సీజన్లో దొరికే ఈ పండ్లను తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే నారింజలో ఎన్నో పోషకాలు మరియు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. వీటి గురించి తెలుసుకుంటే నారింజ పండ్లను నిర్లక్ష్యం చేయకుండా తింటారు. నారింజలో ఉన్న పోషకాల విషయానికి వస్తే. తేమ, కాల్షియం, మాంసకృత్తులు, పిండి పదార్థాలు, భాస్వరము, క్రొవ్వు, ఇనుము, సేంద్రియ లవణాలు, విటమిన్ – ఏ, విటమిన్ – బి1, విటమిన్ సి వంటివి సమృద్ధిగా ఉంటాయి. నారింజలో బెటా కెరోటిన్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ ఉంటుంది. ఇది శరీరంలోని కణజాలాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. జీర్ణ సంబంధ సమస్యలు ఏమి లేకుండా చేస్తుంది. ముఖ్యంగా గ్యాస్,కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు ఏమి ఉండవు. అలాగే ఆహారనాళాలలో విషక్రిములు చేరకుండా నిరోధించే శక్తి కూడా నారింజకు ఉంది. నారింజలో ఉండే కాల్షియం ఎముకలు గుల్లగా మారకుండా బలంగా ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేసి కీళ్ల నొప్పులు, మోకాళ్ళ నొప్పుల నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. రక్తాన్ని శుద్ధి చేయటంలోనూ, రక్త ప్రసరణ సక్రమంగా జరగడంలోనూ దోహదపడుతుంది. నారింజ పండులో విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉండుట వలన శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి ఎటువంటి ఇన్ ఫెక్షన్స్ రాకుండా కాపాడుతుంది. డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి కూడా నారింజ పండు బాగా సహాయపడుతుంది. నారింజ పండు యొక్క గ్లైసీమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉండేలా చేస్తుంది. అలాగే రక్తహీనత సమస్యను తగ్గిస్తుంది. చెడు కొలెస్ట్రాల్ ని తగ్గిస్తుంది.

ఈ నెల 22వ తేదీన ప్రజాపాలన - ప్రగతి ప్రణాళిక జిల్లా స్థాయి సభ

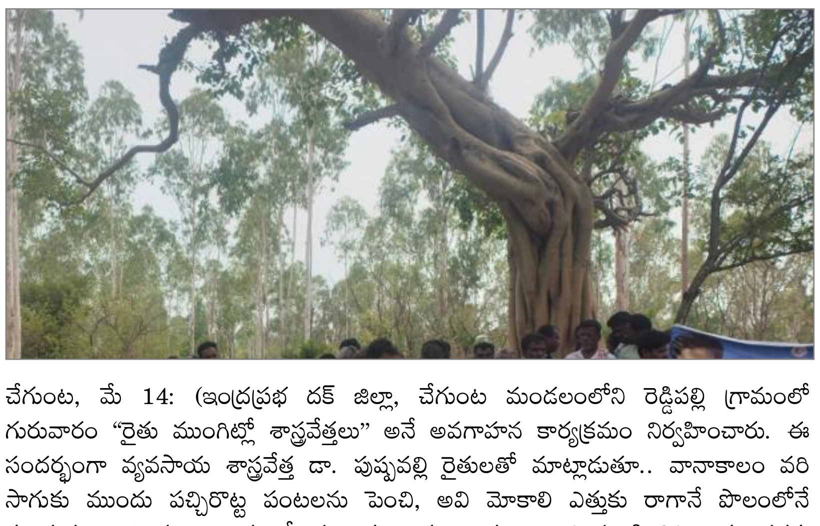
నిర్వహణకు అన్ని ఏర్పాట్లు పకడ్బందీగా చేయాలి

జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్

ప్రజా పాలన -- ప్రగతి ప్రణాళికలిపై అధికారులతో జిల్లా కలెక్టర్ సమీక్ష

రాజన్న సిరిసిల్ల, మే - 14, ఇంద్రప్రభ ప్రజా పాలన -- ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యాచరణ ప్రణాళిక లో భాగంగా ఈ నెల 22వ తేదీన శుక్రవారం జిల్లా స్థాయి సభ నిర్వహణకు అన్ని ఏర్పాట్లు చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ ఆదేశించారు. ఈ నెల 22 వ తేదీన శుక్రవారం జిల్లాస్థాయి సభ నిర్వహణపై వివిధ శాఖల జిల్లా అధికారులతో జిల్లా సమీకృత కార్యాలయాల సముదాయంలో జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ గురువారం సమీక్షించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆదేశాలకు అనుగుణంగా సభలో ఫ్లెక్సీ ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. ఆరు గ్యారంటీలు. వివిధ ప్రభుత్వ పథకాల లబ్ధిదారుల వివరాలతో కరపత్రం రూపొందించాలని, దానిని కార్యక్రమంలో అందజేయాలని తెలిపారు. లబ్ధిదారుల అభిప్రాయాలను అందరికీ వివరించాలని పేర్కొన్నారు. మంత్రి, ఎమ్మెల్సీ, ఎమ్మెల్యేలు, ప్రజా ప్రతినిధులు, సంబంధిత శాఖల అధికారులు, స్వయం సహాయక సంఘాల సభ్యులు, యువత, రైతులు, వివిధ పథకాల లబ్ధిదారులను ఆహ్వానించాలని ఆదేశించారు. అన్ని ఏర్పాట్లు పకడ్బందీగా చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ పేర్కొన్నారు. సభలు తెలంగాణ రాష్ట్ర గీతం (జయ జయహే తెలంగాణ) స్వాగతోపన్యాసం, పరిచయం అలాగే సీఎం గారి సందేశం వినిపించాలని సూచించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రతిష్ఠాత్మక పథకాలు రైతు భరోసా, ఇందిరమ్మ ఇండ్లు, మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణం,రూ. 500 కే సబ్సిడీ గ్యాస్ సిలిండర్, గృహజ్యోతి (200 యూనిట్ల వరకు ఉచిత విద్యుత్, సన్న రకం వరికి బోనస్, చేయూత పెన్షన్లు, కళ్యాణలక్ష్మి / షాదీ ముబారక్, ఇందిరా మహిళా శక్తి బ్యాంక్ లింకేజీ, వడ్డీ లేని రుణాలు, ఇందిరమ్మ చీరలు కొత్త రేషన్ కార్డుల లబ్ధిదారుల వివరాలు, సాధించిన విజయాలపై శాఖల ద్వారా సమాచారం ఇవ్వాలని, లబ్ధిదారుల పేర్లను చదవాలని, లబ్ధిదారుల అభిప్రాయాలు, అనుభవాలు చెప్పాలని తెలిపారు. ఇప్పటి దాకా అమలు చేస్తున్న వాటిపై చర్చించాలని, భవిష్యత్లో చేపట్టనున్న పనులపై తీర్మానాలు సిద్ధం చేయాలని ఆదేశించారు. ఈ నెల 18 నుంచి పర్యాటక శాఖ, యువజన వారోత్సవాలుఈ నెల 18 వ తేదీ నుంచి 23వ తేదీ వరకు పర్యాటక శాఖ, యువజన వారోత్సవాలు షెడ్యూల్ ప్రకారం నిర్వహించాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ఈ నెల 18 వ తేదీన రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా కేంద్రంలో 2 కే రన్ నిర్వహణకు ఏర్పాట్లు చేయాలని తెలిపారు. ఈ నెల 21వ తేదీన షెడ్యూల్ ప్రకారం ప్లే అండ్ పార్టిసిపేట్ స్పోర్ట్స్ డే లో భాగంగా సమ్మర్ క్యాంప్ కార్యక్రమాలకు హాజరవుతున్న పిల్లలతో స్పోర్ట్స్ డే కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని సూచించారు. ఈ నెల 22 వ తేదీన పర్యాటక, ఆధ్యాత్మిక ప్రదేశాల్లో ప్రత్యేక పారిశుధ్య కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని, అదే రోజు జిల్లా స్థాయి సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని, 23 వ తేదీన మెగా జాబ్ మేళా చేపట్టాలని తెలిపారు. మిగతా కార్యక్రమాలు ప్రభుత్వ షెడ్యూల్ ప్రకారం నిర్వహించాలని ఆదేశించారు. సమావేశంలో డీఆర్డీఓ లక్ష్మీనారాయణ, సీపీఓ శ్రీనివాసాచారి, ఉపాధి కల్పన అధికారి రాఘవేందర్, యువజన క్రీడల శాఖ అధికారి రాందాస్, పరిశ్రమల శాఖ అధికారులు హనుమంతు, భారతి, సిరిసిల్లమున్సిపల్ కమిషనర్ ఖదీర్ పాషా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సేంద్రియ పద్ధతులు, పంట మార్పిడిపై రైతులకు శాస్త్రవేత్తల దిశానిర్దేశం



చేగుంట, మే 14: (ఇంద్రప్రభ దక్ జిల్లా, చేగుంట మండలంలోని రెడ్డిపల్లి గ్రామంలో గురువారం "రైతు ముంగిట్లో శాస్త్రవేత్తలు" అనే అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వ్యవసాయ శాస్త్రవేత్త డా. పుష్పవల్లి రైతులతో మాట్లాడుతూ.. వానాకాలం వరి సాగుకు ముందు పచ్చిరొట్ట పంటలను పెంచి, అవి మోకాలి ఎత్తుకు రాగానే పొలంలోనే కలియదున్నాలని సూచించారు. దీనివల్ల యూరియా వాడకాన్ని 20 నుండి 30 శాతం వరకు తగ్గించవచ్చని, భూసారం కూడా పెరుగుతుందని వివరించారు. పంటలపై రసాయన మందుల వాడకాన్ని తగ్గించాలని, కేవలం తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లోనే వాడాలని కోరారు. పురుగుల నివారణకు పక్షి స్థావరాలు, లింగ ఆకర్షణ బుట్టల వంటి పర్యావరణ హిత పద్ధతులను పాటించాలని సూచించారు. అపరాలు, నూనెగింజల పంటలతో పంట మార్పిడి చేయడం, సాగునీటి పొదుపు, సేంద్రియ సాగు పద్ధతులపై రైతులకు వివరించారు.?ఈ కార్యక్రమంలో శాస్త్రవేత్త డా. తరుణ్ కుమార్, మండల వ్యవసాయ అధికారి హరిప్రసాద్, వ్యవసాయ విస్తరణ అధికారి మాధవి, పంచాయతీ కార్యదర్శి సమీరా, వార్డు సభ్యులు, ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్, గ్రామానికి చెందిన రైతులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

బండి భగీరథ్‌ను వెంటనే అరెస్ట్ చేయాలి.

పంజాగుట్టలో బిఆర్ఎస్ నేతలు నిరసన

ఇంద్రప్రభ, హైదరాబాద్, మే 14 : మైనర్ బాలికపై అత్యాచారం చేసినట్టు ఆరోపణలు ఎదుర్కొంటున్న బండి భగీరథ్‌ను వెంటనే అరెస్ట్ చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ, బీఆర్ఎస్ పార్టీ నేతలు పంజాగుట్ట చౌరస్తాలోని అంబేద్కర్ విగ్రహం వద్ద నిరసన చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా బిఆర్ఎస్ పార్టీ నేతలు మాట్లాడుతూ... కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఉద్దేశపూర్వకంగా బండి భగీరథ్ అరెస్టును ఆలస్యం చేస్తోందని ఆరోపించారు. కాంగ్రెస్, బీజేపీ రెండూ ఒకటేనని గతంలో తాము పలుమార్లు చెప్పామని అన్నారు. మైనర్ బాలికపై అత్యాచారం చేసిన వ్యక్తిని వెంటనే అరెస్ట్ చేసి కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని వారు డిమాండ్ చేశారు. పోలీసులు తక్షణమే స్పందించి నిందితుడిని అరెస్ట్ చేయాలని నిరసనకారులు డిమాండ్ చేశారు.

ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లోనే విద్యార్థులకు ఉజ్వల భవిష్యత్తు-

అల్లిపూర్ సర్పంచ్ గౌతమి -

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే14 రాయికల్ మండలం జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల అల్లిపూర్ లో ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు నిర్వహిస్తున్న "ప్రజా పాలన – ప్రగతి ప్రణాళిక"లో భాగంగా, అల్లిపూర్ జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో విద్యా వారోత్సవాలు సందర్భంగా పాఠశాల ఆవరణలో తల్లిదండ్రులు–ఉపాధ్యాయుల సమావేశం(గ్రూవీ) మరియు గ్రామంలో భారీ 'బడిబాట' ర్యాలీని నిర్వహించారు.కార్యక్రమానికి అధ్యక్షత వహించిన పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు కిరణ్ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో అనుభవజ్ఞులైన ఉపాధ్యాయులు, మెరుగైన వసతులు ఉన్నాయని, తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలను ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చేర్పించి వారి ఉజ్వల భవిష్యత్తుకు బాటలు వేయాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో భాగంగా ఖీ=ూ హాజరులో ఉత్తమ ఉపాధ్యాయులను, విద్యార్థులను సన్మానించారు బడిబాట ర్యాలీ: విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు మరియు ప్రజా ప్రతినిధులు కలిసి గ్రామంలోని వీధుల గుండా ర్యాలీ నిర్వహించారు. "సర్కారు బడి – చదువుల గుడి", "బడిలో చేరుదాం – జ్ఞానాన్ని పొందుదాం" అంటూ నినాదాలు చేస్తూ విద్యార్థులను బడికి పంపాలని తల్లిదండ్రులకు అవగాహన కల్పించారు. స్థానిక సర్పంచ్ గౌతమి వెంకటేష్ మాట్లాడుతూ గ్రామంలో

చదువుకు అర్హులైన ప్రతి బిడ్డ బడిలో ఉండాలని, పాఠశాల అభివృద్ధికి తమ వంతు సహకారం ఎప్పుడూ ఉంటుందని హామీ ఇచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఉపసర్పంచ్ వినయ్ కుమార్ వివిధ వార్డు సభ్యులు, పాఠశాల ఉపాధ్యాయ బృందం, విద్యార్థులు మరియు పెద్ద సంఖ్యలో తల్లిదండ్రులు పాల్గొన్నారు. సమావేశం అనంతరం విద్యార్థుల ప్రగతిపై ఉపాధ్యాయులు తల్లిదండ్రులతో చర్చించారు. కార్యక్రమంలో గ్రామ వార్డు సభ్యులు ూాూ్రాజ చైర్మన్ అంజలి ఉపాధ్యాయులు రాజేందర్ వసంతరావు రవికుమార్ రతిలాల్ రాజశేఖర్ జీవన్ రెడ్డి వెంకట బాలమురళి కృష్ణ ప్రసాద్ మల్లారెడ్డి లో పాల్గొన్నారు

బడి బాట

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే 14 రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రకటించిన 2026–2 7విద్యా సంవత్సరం నకు బడి బాట కార్యక్రమం రాయికల్ మండలం భూపతిపూర్ జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల మరియు 2 ప్రాథమిక పాఠశాలల ఉపాధ్యాయులు నిర్వహించారు. ఊరు వీధుల గుండా ఇంటింటికి బడీడు పిల్లల్ని బడిలో చేర్పించాలని తల్లిదండ్రులను కోరారు.ఇట్టి కార్యక్రమంలో స్థానిక ప్రజా ప్రతినిధులు,విద్యాభిమానులు, తల్లిదండ్రులు పాల్గొన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ గుర్రం భవన మహేందర్,నాయకులు జక్కుల చంద్ర శేఖర్ , మహేశ్వర్ రావు, సుధాకర్ రావు, జక్కుల రాజేంద్ర ప్రసాద్,ప్రధానోపాధ్యాయులు యు. వి . రమణీ, వేణుగోపాల్, మల్లేశం మరియు ఉపాధ్యాయులు బొల్లె చిన్నయ్య, శంకరయ్య,సహబజ్ హుస్సేన్, సంజయ్ కుమార్, వేణుగోపాల్, సురేష్, రాజగోపాల్, పుష్పలత, కమారుద్దీన్,, మారుతి, వెంకటేష్, నవలత,ఓ.ం. సాయబు ,గ్రామస్థాయి నాయకులు పాల్గొన్నారు

మొక్కజొన్న వడ్ల కొనుగోలు కేంద్రాలను పరిశీలన

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే14రాయికల్ మండలం లింగపూర్ , చింతలూర్ , కొత్తపేట్ , మూటపల్లి గ్రామాలలో మొక్కజొన్న వడ్ల కొనుగోలు కేంద్రాలను పరిశీలించారు. మాజీ మంత్రి బారాస పార్టీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి తాటిపర్తి జీవన్ రెడ్డి ..జీవన్ రెడ్డి గారు అధికారులతో ఫోన్ లో మాట్లాడుతూ...వడ్ల కొనుగోలు కేంద్రాలలో ధాన్యం ఎక్కడికి అక్కడ అలాగే ఉన్నాయి కనీసం తూకం కూడా వేయడం లేదు లారీలు రావడం లేదు అని అడిగారులారీ ట్రాన్స్ పోర్ట్ వారితో మాట్లాడుతూ కొనుగోలు కేంద్రాలలో 40% కూడా ధాన్యం తూకం కాలేదు అని అన్నారులారీలతో పాటు అమాలి సమస్య ఉంది ధాన్యం తూకం లేక అమాలికి పని లేక వారు ఉండటం లేదు అన్నారుఅధికారులు ఈ రోజు ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలకు లారీలు పంపిస్తాం అని అధికారులు ట్రాన్స్ పోర్ట్ సిబ్బంది తెలిపారు

కరీంనగర్ పీఎంజే జ్యువెలరీ కేసులో

ముగ్గురు నిందితుల అరెస్ట్

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే14 కరీంనగర్ పీఎంజే జ్యువెలరీ కేసులో ముగ్గురు నిందితుల అరెస్ట్ చేసి వారి నుంచి పిస్టల్స్, వెహికల్స్, భారీగా ఆభరణాలు స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు పోలీసు వర్గాలు తెలిపాయి.నగలు దోచుకొని బెంగాల్‌కు పరారైన దొంగలు బీహార్, బెంగాల్లో నిందితులు అదుపులోకి తీసుకున్న పోలీసులుబీహార్‌కు చెందిన ది గోల్డెన్ థీఫ్ సుబోద్ సింగ్ ఈ చోరీకి మాస్టర్ మైండ్‌గా గుర్తించిన పోలీసులుచోరీలో పాల్గొన్న 5 గురు దొంగలు, ఇప్పటివరకు ముగ్గురి అరెస్ట్ ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా చోరీలో 13 మంది పాల్గొన్నట్లు గుర్తింపు ఇంకా దొరకని గ్యాంగ్ లీడర్ సుబోద్ సింగ్, 10 మంది నిందితులు..

తెలంగాణ మోడల్ స్కూల్ మరియు జూనియర్ కాలేజ్ ఇంటర్మీడియట్ ప్రవేశానికి దరఖాస్తులు ఆహ్వానం

ఇంద్రప్రభ చేర్యాల మే 14:మొదటి సంవత్సరం2026–2027 విద్యా సంవత్సరానికి గాను ప్రవేశానికి దరఖాస్తుచేసుకోవలసిందిగా ప్రిన్సిపాల్ నీలకంఠ రాంబాబు తెలిపారు.దరఖాస్తు వివరాలు ఈ క్రింది విధంగా ఉంటాయి.ఆన్లైన్ దరఖాస్తు తేదీ 13–05–2026 నుండి 25–05–2026 వరకు ఎంపికైన విద్యార్థుల జాబితా దేవి 27–05–2025 ఒరిజినల్ సర్టిఫికెట్స్ పరిశీలన28–05–2026నుండి 30–05–2026 వరకు దరఖాస్తు విధానం టిజీ ఎం ఎస్.తెలంగాణ.జిఓవి.ఇన్ వెబ్ సైట్ ద్వారా ఆన్లైన్లో దరఖాస్తు చేసుకోవాలి ఎంపిక విధానం మెరిట్ మరియు రిజర్వేషన్ ప్రాతిపదిక జరుగుతుంది.ఉజ్వల భవిష్యత్తు కోసం ఈ అవకాశం సద్వినియోగం చేసుకోగలరని ఒక ప్రకటనతో తెలిపారు.

తిరుమల శ్రీవారి సేవలో

రాయికల్ మహిళలు

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే14 పవిత్ర వైశాఖమాసం సందర్భంగా రాయికల్ పట్టణానికి చెందిన మహిళా గ్రూప్ సభ్యులైన పన్నెండు మంది మహిళలు తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానంలో శ్రీవేంకటేశ్వర స్వామి వారి సేవకార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటున్నారు. ఈనెల 12 వ తేదీ నుంచి 20వ తేదీ వరకు వారం రోజుల పాటు తిరుమల శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి సేవా కార్యక్రమాల్లో వివిధ రకాల విధులు నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ సేవలో భాగంగా క్యూలైన్లలో భక్తుల్ని పంపించడం అన్న ప్రసాద వడ్డన ఏకాంత సేవ తదితర సేవా కార్యక్రమాలు చేస్తున్నారు. ఈ సేవలో రాయికల్ కు చెందిన గడ్డల లావణ్య, చెరుకు పల్లవి, దాసరి ఉమారాణి, కృపాలి ,జక్కాపురి సౌజన్య ,ఎలిగేటి స్రవంతి, పద్మ సరిత ,సంధ్య, సునీత, రమాదేవి పునుగోటి ఉమ తదితరులు పాల్గొన్నారు.ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రసిద్ధి చెందిన తిరుమల క్షేత్రం నందు స్వామి వారి అనుగ్రహంతో తమకు సేవా కార్యక్రమాలు చేసే అవకాశం వచ్చిందని సనాతన హైందవ ధర్మం సంస్కృతి సాంప్రదాయాలు తెలుసుకునే అవకాశం లభించిందని వారు ఆనందంగా తెలిపారు.

విద్యార్థులకు నూతన ప్రేరణ కల్గిస్తున్న పోలీస్ అధికారులు.

ఆదిలాబాద్ – ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి :ఆదిలాబాద్ జిల్లా కేంద్రంలోని ఏఆర్ క్వార్టర్స్ లోఎస్పీఅఖిల్ మహాజన్ అధ్వర్యంలో 300 మంది విద్యార్థులకు యోగ నేర్పిస్తూ ప్రేరణ కల్గిస్తున్నారు.పోలీస్ శాఖలోని అధికారులు డి.ఎస్.పి
ఇంద్రవర్ధన్,ఆర్.ఐ.వెంకట్,ఆర్.ఐచంద్రశేఖర్ఏ.ఆర్.ఎస్.ఐ,రమేష్ పర్యవేక్షిస్తూ వారితోపాటు యోగా నేర్చుకుంటూ విద్యార్థులలో, నూతన ఉత్సాహాన్ని, "ప్రేరణ"ను పెంపొందిస్తున్నారు.విద్యార్థులు ఈ ఇలాంటి ద్వారా భవిష్యత్తు లో క్రమ కల్గి ఉంటారు.

చలో హన్మకొండ

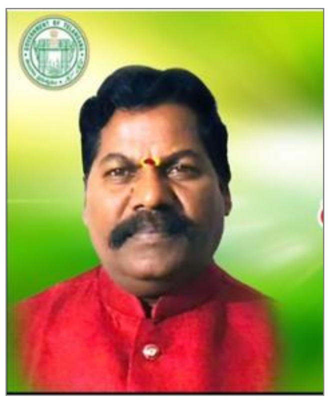
తుడుం దెబ్బ ఐక్యత సభను జయప్రదం చేయండి.

ఆదిలాబాద్ – ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి :తెలంగాణ రాష్ట్రము లోని ఆదివాసిలు ఈ నెల 17 వ తేదీన జరుగనున్న ఆదివాసీ ఐక్యత సభకు తరలి రావాలని తుడుం దెబ్బ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు ఉయిక సుదర్శన్ పిలుపు ఇచ్చారు.గురువారం రోజు ఆదిలాబాద్ జిల్లా బజార్ హత్నూర్ మండలశీ లోని చిన్న హత్నూర్ కేంద్రంలో ఆయనఆదివాసీ నాయకులతో కల్సి చలో వరంగల్ కరపత్రంలను విడుదల చేసి మాట్లాడారు.ఆదివాసుల హక్కులు పగడ్బందిగా అమలు చేయాలని, తమ డిమాండ్ లను ప్రభుత్వం నెరవేర్చాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమం లో పలువురు ఆదివాసులు, నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కేంద్ర అసమర్థత వల్ల తెలంగాణ రైతులకు నష్టం

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే14 మొక్కజొన్న కొనుగోలులో కేంద్ర అసమర్థత వల్ల తెలంగాణ రైతులకు నష్టంమద్దతు ధర ప్రకటించి కేంద్రం చేతులు దులుపుకుంటుందిచలిగల్ లో కేంద్రీయ విద్యాలయం ఏర్పాటుకు చిత్తశుద్ధితో పనిచేస్తున్న కావాలని నన్ను దోషిగా నిలబెట్టే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు.చలిగల్ లో విద్యాసంస్థలకు స్థలం విషయంలో అనేకమార్లు ఇరిగేషన్ శాఖ మంత్రికి విన్నవించాను.. జగిత్యాల పరిసర ప్రాంతాల్లో సరైన స్థలాన్ని గుర్తించడం జరిగిందిఎంపీ అరవింద్ గారు ఒక్కసారైనా ఇరిగేషన్ శాఖ మంత్రి గారితో స్థలం విషయం లో మాట్లాడారాపేద మధ్యతరగతి పిల్లలకు ఉపయోగపడే నవోదయ పాఠశాలను కోరుట్ల కు మంజూరు చేశారుగతంలో ఎంపీ అరవింద్ గారితో కలిసి డిల్లీ లో కేంద్ర మంత్రులను కలిసినా జగిత్యాల కు నిధుల మంజూరులో ఫలితం శూన్యంఎమ్మెల్యే డా.సంజయ్ కుమార్జగిత్యాల అభివృద్ధికి రాజకీయాలతో ముడి పెట్టకండివిద్యార్థుల చదువులతో రాజకీయ లబ్ధి పొందవద్దు .ఎన్నికల వరకే రాజకీయం అభివృద్ధి అనేది నిరంతర ప్రక్రియ.జగిత్యాల మండలం చల్గల్ కేంద్రీయ విద్యాలయానికి స్థలం విషయంలో ఎంపీ గారు ఇరిగేషన్ శాఖ మంత్రి గారితో వారికున్న సత్సంబంధాలతో మాట్లాడవచ్చు ...విద్యార్థుల చదువు ముఖ్యం.గతంలో చల్గల్ వాలంతరీ కేంద్రం రైతుల కోసం ఏర్పాటు చేసింది. చల్గల్ లో ఎంపీ అరవింద్ కి మద్దతుగా ఉన్న రైతులే అక్కడ కేంద్రీయ విద్యాలయం వద్దని నిరసన చేశారు.చల్గల్ లో విద్యా సంస్థల ఏర్పాటుకు చిత్తశుద్ధితో పనిచేస్తున్న ...ఇరిగేషన్ శాఖ మంత్రి ఉత్తంకుమార్ రెడ్డి గారిని పలుమార్లు కలిసి వినతిపత్రాన్ని ఇవ్వడం జరిగింది వారి కార్యదర్శులతో నిత్యం మాట్లాడుతున్నా..జిల్లా మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ గారు సైతం చలిగల్ లో విద్యాసంస్థల ఏర్పాటుకు పూర్తి సానుకూలంగా ఉన్నారు. కేంద్రీయ విద్యాలయం విషయంలో ఎంపీ అరవింద్ గారు నన్ను కావాలని దోషిగా నిలబెట్టే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు.కేంద్రీయ విద్యాలయంలో కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల పిల్లలకు అడ్మిషన్లు వచ్చిన తర్వాతనే ఇతరులకు కేటాయిస్తారు..ఎంపీ అరవింద్ గారితో కలిసి ఢిల్లీలో కేంద్ర మంత్రులు జెవెల్ ఓరం ,దుర్గా దాస్ గార్లను కలిసి బోర్నీ పల్లి జగన్నాథ్ పూర్ బ్రిడ్జి మంజూరు చేయాలని వినతిపత్రాన్ని అందజేయగా ఇప్పటివరకు సమాధానం లేదు..జగిత్యాల ధర్మపురి, జగిత్యాల రాయికల్, జాతీయ రహదారుల వంతెనలు నిర్మాణం కోసం పలుమార్లు వినతి పత్రాలు అందజేసిన ఫలితం మాత్రం శూన్యం .నవోదయ పాఠశాలను కోరుట్ల కు కేటాయించారు.జగిత్యాల ప్రజల పట్ల ఎందుకు అంత చిన్న చూపు...చలిగల్ ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూల్ కాంప్లెక్స్, కేంద్రీయ విద్యాలయం, స్పోర్ట్స్ కాంప్లెక్స్ ఏర్పాటుకు నా వంతుగా ప్రయత్నం చేస్తున్న ఇరిగేషన్ శాఖ మంత్రి గారు త్వరలో స్థలం కేటాయిస్తారని ఆశిస్తున్నాను .కేంద్ర ప్రభుత్వం వరి మొక్కజొన్న లకు మద్దతు ధర గొప్పగా ప్రకటించిన చేతల్లో మాత్రం రైతులకు మద్దతు లేదు. మొక్కజొన్న కొనుగోలుతో ప్రతి క్వింటాలకు వెయ్యి రూపాయలు రాష్ట్రం నష్టాన్ని భరిస్తుంది. మొక్కజొన్న వరి కొనుగోలు తో మార్క్ ఫెడ్ సివిల్ సప్లై కార్పొరేషన్ లు నష్టాల్లో ఉన్నాయి.గత ఏడాది రాయికల్ లో 2266 మెట్రిక్ టన్నులు 839 మంది రైతుల వద్ద కొంటే నేడు ఇప్పటి వరకు 4290 మెట్రిక్ టన్నులను 1170మంది రైతుల వద్ద కొన్నాం..జగిత్యాల లో గత ఏడాది 487 మంది రైతుల వద్ద 1150 మెట్రిక్ టన్నులు కొంటే 904 మంది రైతుల వద్ద 3385 మెట్రిక్ టన్నులు కొన్నాంలక్ష్మీ పూర్ లో గతంలో 14 వేల మెట్రిక్ టన్నులు కొంటే నేడు 22 వేల మెట్రిక్ టన్నులు కొన్నాం అని ఇంకా కొనుగోలు చేయడం జరుగుతుంది అని అన్నారు.కేంద్రం ప్రభుత్వ సన్నిహిత రాష్ట్రాలు మధ్యప్రదేశ్ ఆంధ్రప్రదేశ్ లాంటి రాష్ట్రాల్లో సైతం కేంద్ర ప్రభుత్వం మొక్కజొన్న కొనుగోలు చేయడం లేదని, కేంద్ర ప్రభుత్వ ఆసమర్ధ వైఖరి వల్ల రైతులు,తెలంగాణ రాష్ట్రం తీవ్రంగా నష్టపోతున్నాయని అన్నారు..ప్రభుత్వం ఒక్కో క్వింటాలకు వెయ్యి రూపాయల చొప్పున నష్టం భరిస్తుంది అని జగిత్యాల నియోజకవర్గ లో 12 నుండి 15 కోట్ల వరకు రైతుల కోసం ప్రభుత్వం నష్టాన్ని భరిస్తుంది అని,మద్దతు ధర మాత్రం ప్రకటించి చేతులు దులుపుకుంటుంది కేంద్రం అని రైతులు ఆలోచన చేయాలని అన్నారు జగిత్యాల ఎమ్మెల్యే డా సంజయ్ కుమార్ ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ మోర హనుమండ్లు ,ఆత్మ ఛైర్మెన్ కాటిపెల్లి గంగారెడ్డి పాక్స్ చైర్మన్ ధీటి రాజి రెడ్డి, ఏనుగు మల్లారెడ్డి,గనే రాజీ రెడ్డి, కోల శ్రీనివాస్ , రవీందర్ రావు,బెజ్జంకి మోహన్,సురేందర్ నాయక్,సింగం రమేష్,గంగాధర్, మగ్రిపెల్లి శ్రీనివాస్,తలారి రాజేష్,వేణు,రాజేష్,ఇర్ఫాన్, మురళి, రాకేష్,నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పోలీసు యంత్రాంగం ఎవరి పక్షం



ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే14 రాష్ట్రంలో ఉన్నటువంటి పోలీసు యంత్రాంగం బాధితుల పక్షమా లేక అధికారంలో ఉన్నోడి పక్షమా ధనవంతుల పక్షమా బలవంతుల పక్షమా అని రాష్ట్ర ఎస్సీ ఎస్టీ కమిషన్ మాజీ సభ్యులు చిలకమర్రి నరసింహ ప్రశ్నించారు. ఇంటర్మీడియట్ చదువుతున్న ఒక మైనర్ మున్నూరు కాపు అమ్మాయిని బండి సాయి భగీరథ తండ్రి బండి సంజయ్ అధికారాన్ని అడ్డం పెట్టుకొని ధన బలముతో ఒళ్ళు కొవ్వెక్కి అమ్మాయిని పెళ్లి చేసుకుంటానని కుటుంబ సభ్యులను సైతం నమ్మించి మోసం చేసి శారీరకంగా లోబర్చుకొని తీరా చేతులెత్తేస్తే అవమానాన్ని తట్టుకోలేక ఎవరికి చెప్పుకోలేక కుమిలిపోతున్న ఆ కుటుంబాన్ని కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రిగా ఉన్నటువంటి బండి సంజయ్ గారు రంగంలోకి దిగి తన అనుచరుల ద్వారా తన ఇంటికి పిలిపించుకొని అమ్మాయి కుటుంబ సభ్యులు తమ గోడు పింటూ పిన్ చెపుతున్నప్పటికీ వినకుండా బండి సంజయ్ గారు నీ బిడ్డ ఇంకెంత మందితో ఉందో అని అవమానించడమే కాక నా అభిమానులు ఎంతో మంది ఉన్నారు నేను అనుకుంటే మీకు ఏమైనా జరగవచ్చు అని బెదిరింపులకు పాల్పడినప్పటికీ వాళ్లు పేట్ బషీరాబాద్ పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయడానికి వెళ్లగా 6 గంటలకు పైగా ఫిర్యాదు తీసుకోవడానికి నిరాకరించిన పోలీసులు ఈ విషయాన్ని బండి సంజయ్ కుటుంబ సభ్యులకు చెప్పడంతో ఆగ మేఘాల మీద బండి సంజయ్ కొడుకు బండి సాయి భగీరథ కరీంనగర్ టూ టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్లో అమ్మాయి కి అమ్మాయి కుటుంబ సభ్యులకు వ్యతిరేకంగా ఫిర్యాదు చేయడం అమ్మాయి కుటుంబ సభ్యులు 6 గంటలకు పైగా ఫిర్యాదు చేయడానికి వస్తే ఎందుకు నిరీక్షింప చేశారు పోలీసుల వ్యవస్థ ఎవరికి కోసం పనిచేస్తుంది? సాయి భగీరథ పై కేసు నమోదయ ఆరు రోజులు గడుస్తున్నప్పటికీ ఎందుకు ఇంకా అరెస్ట్ చేయట్లేదు కామన్ పర్సన్ కైతే ఇలాగే నోటీస్ ఇచ్చి పిలుస్తారా ఈ కేసులో అయినా అతను రాలేదు ఇంకెందుకు మీన వేషాలు పోలీసు డిపార్ట్మెంట్ లెక్కిస్తుంది వెంటనే ఎందుకు అరెస్ట్ చేయట్లేదు పోలీసు వ్యవస్థ ఎవరి పక్షం మరోవైపు మైక్రో ఫైనాన్స్ పేరుతో అధిక వడ్డీ పేరుతో మోసం చేసి అమాయక గిరిజన లంబాడీల నుండి 200 కోట్లకు పైగా సేకరించిన ప్రధాన నిందితులను ఎందుకు రక్షించ చూస్తున్నారు పోలీసులు ఎవరి పక్షం ఇప్పటికే దాదాపుగా లంబాడీలు 9 మంది చనిపోయారు ఎవరి ఒత్తిడి పై పోలీసు వ్యవస్థ పని చేస్తుందో ప్రజలు గమనిస్త గమనిస్తున్నారు ధనవంతుల పట్ల ఒక తీరు అధికారం ఉన్నోని పట్ల ఒక తీరు వ్యాపారస్తుడి పట్ల ఒక తీరు పోలీసులు ప్రవర్తించడాని ప్రజలు అసహ్యించుకుంటున్నారు రాష్ట్రంలోని చాలా పోలీస్ స్టేషన్లో ఫ్రెండ్లీ పోలీస్ అనే నినాదానికి వ్యతిరేకంగా ఎంతోమంది పోలీసు సిబ్బంది పై స్థాయి అధికారుల సైతం ప్రజల పట్ల దురుసుగా ప్రవర్తిస్తున్నారు సామాన్య ప్రజలకు అండగా ఉండాల్సినటువంటి పోలీసులు ప్రజల పట్ల అమర్యాదగా ప్రవర్తిస్తూ బండ బూతులు తిడతా ఉన్నారు ఈ విధానాన్ని వెంటనే పోలీసు ఉన్నత స్థాయి అధికారులు సమీక్షించి పోలీస్ డిపార్ట్మెంట్ లోని సిబ్బందికి వివిధ స్థాయిలోని పై అధికారులకు సైతం సంస్కారం నేర్పే శిక్షణ ఇవ్వాల్సిన అవసరం ఉందని కోరారు

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,