ఇంటర్‌నెట్‌లో 'ఇంద్రప్రభ'

www.indraprabha.com

వెబ్‌సైట్ ద్వారా చూడవచ్చు. ఆన్‌లైన్ ద్వారా ప్రకటనలను ఇచ్చేందుకు సంప్రదించాల్సిన ఫోన్ నంబర్ 73864 93385

email :indraprabhaknr@gmail.com

www.indraprabha.com

ఇంద్రప్రభ

నిజం మా ఆయుధం

indraprabhaknr@gmail.com

మన వనరులు..మన ఉద్యమం

మన వనరులు.. మన చరిత్ర గ్రానైటు తవ్వకాల్లో సమాధి అవుతోంది. తరతరాల చరిత్ర కల్గిన కొండలని కొల్లగొడుతూ మన సంపదను ఖండాతరాలను దాటిస్తూ కోట్లకు పడగలెత్తుతున్నారు గ్రానైటు నల్లకుబేరులు. నిబంధనలు పాటించాల్సిన అధికారులు మామూళ్ల మత్తులో ఉంటే.. పట్టించుకోవాల్సిన పాలకులే గ్రానైటు క్వారీలు నడుపుతున్నారు. దీంతో పర్యావరణ విధ్వంసాన్ని అడ్డుకునే నాథుడే లేకుండాపోయాడు. ఈ అన్యాయం.. అక్రమాలపై గళం విప్పండి. కదం తొక్కండి. మన గుట్టల్ని మనమే రక్షించుకుందాం. మన సంపదను మనమే కాపాడుకుందాం. ఈ పోరాటంలో చేతులు కలపాలనుకుంటే ఇంద్రప్రభను సంప్రదించండి

: Published at karimnagar, Circulated in: Telangana | ఆదివారం 17-05-2026 | సంపుటి : 15, | సంచిక : 323 | పేజీలు. 8, వెల రూ. 3

తెలంగాణ లో రియల్ ఎస్టేట్ తగ్గిందనే వార్తలపై సీఎం రేవంత్ రియాక్షన్

రాష్ట్రంలో రియల్ ఎస్టేట్ రంగం కుదేలైందంటూ సోషల్ మీడియాలో జరుగుతున్న ప్రచారంలో ఏమాత్రం నిజం లేదని ముఖ్యమంత్రి స్పష్టం చేశారు. కొంతమంది ఉద్దేశపూర్వకంగానే రాష్ట్ర ప్రతిష్ఠను దెబ్బతీసేందుకు ఇలాంటి తప్పుడు వార్తలను వ్యాప్తి చేస్తున్నారని ఆయన మండిపడ్డారు. తెలంగాణలో భూముల విలువలు తగ్గలేదని, రిజిస్ట్రేషన్ల ప్రక్రియ నిరంతరాయంగా సాగుతోందని ఆయన పేర్కొన్నారు. పెట్టుబడిదారులు ఎలాంటి ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని, హైదరాబాద్ సహా రాష్ట్రంలోని కీలక ప్రాంతాల్లో రియల్ రంగం ఆశాజనకంగా ఉందని భరోసా ఇచ్చారు. రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితి మరియు వ్యాపార వృద్ధిపై స్వయంగా 'కాగ్' (జూ+) నివేదికే సాక్ష్యం చెబుతోందని రేవంత్ రెడ్డి గుర్తు చేశారు. రాష్ట్రంలో వాణిజ్య కార్యకలాపాలు మెరుగ్గా ఉన్నాయని, ఆదాయ వనరులు క్రమంగా పెరుగుతున్నాయని కాగ్ తన నివేదికలో వెల్లడించిందని ఆయన వివరించారు. ప్రభుత్వ విధానాల వల్ల రియల్ ఎస్టేట్ రంగంలో పారదర్శకత పెరిగిందని, దీనివల్ల దీర్ఘకాలిక ప్రయోజనాలు ఉంటాయని అభిప్రాయపడ్డారు. గణాంకాలను పరిశీలించకుండా కేవలం రాజకీయ లబ్ధి కోసమే కొందరు బురదజల్లే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని విమర్శించారు. వారసత్వంగా రాజకీయ పదవులు పొంది, ఇప్పుడు అధికారం కోల్పోయిన వారే ప్రజల్లో భ్రమలు కల్పిస్తున్నారని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ధ్వజమెత్తారు. పదవులు దక్కని ఆక్రోశంతో రాష్ట్ర అభివృద్ధిని అడ్డుకోవాలని చూస్తున్నారని, అందుకే రియల్ ఎస్టేట్ రంగంపై దుష్ప్రచారం చేస్తున్నారని ఆయన ఆరోపించారు. ప్రభుత్వం తీసుకుంటున్న సంస్కరణల వల్ల మధ్యవర్తుల దోపిడీ తగ్గిందని, నిజమైన కొనుగోలుదారులకు

మేలు జరుగుతోందని ఆయన తెలిపారు. ఇలాంటి అసత్య ప్రచారాలను ప్రజలు నమ్మవద్దని ఆయన ఈ సందర్భంగా కోరారు.

ఉపాధి హామీ కూలీలకు మజ్జిగ పంపిణీ

గంగాధర, మే 16 (ఇంద్ర ప్రభ) : మండుతున్న ఎండలను దృష్టిలో ఉంచుకుని శనివారం గంగాధర మండలంలోని నారాయణపూర్ గ్రామంలో ఉపాధి హామీ పనులు నిర్వహిస్తున్న కూలీలకు గ్రామ తాజా మాజీ సర్పంచ్ ఎండి. నజీర్ హుస్సేన్ ఆధ్వర్యంలో మజ్జిగ ప్యాకెట్లను పంపిణీ చేశారు. వేసవి తీవ్రత కారణంగా ఉపాధి హామీ పనులకు హాజరయ్యే కూలీలు వడదెబ్బకు గురికాకుండా ఉండేందుకు ఈ కార్యక్రమాన్ని చేపట్టినట్లు ఆయన తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఏఎంసీ మాజీ డైరెక్టర్ గర్వాందుల పర్శరాము గౌడ్, బాబు గంగా లక్ష్మణ్ గౌడ్, సుంకే ప్రేమ్ సాగర్, ఎండి. ఫరూక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. మండుటెండల్లో దాహార్తిని తీర్చే విధంగా చల్లని మజ్జిగ అందించడం పట్ల కూలీలు ఆనందం వ్యక్తం చేశారు. కూలీల ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని మజ్జిగ పంపిణీ చేసిన నిర్వాహకులను అభినందిస్తూ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

రాష్ట్ర రహదారి-7 పై రోడ్డు ప్రమాదాలను నియంత్రించాలి

- ఫోర్ లైన్ రహదారిగా విస్తరించాలి

- బిజెపి రాష్ట్ర కౌన్సిల్ సభ్యులు కొమ్ము రాంబాబు యాదవ్

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే16 రాష్ట్ర రహదారి – 7 రోడ్డుపై రాయపట్నం నుండి కరీంనగర్ వరకు ఇటీవలి కాలంలో వరుసగా జరుగుతున్న రోడ్డు ప్రమాదాలు, ప్రాణనష్టం పట్ల బీజేపీ రాష్ట్ర కౌన్సిల్ సభ్యులు కొమ్ము రాంబాబు యాదవ్ తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఈ రహదారి యమపురికి దారిగా మారిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిమ్మకు నీరెత్తినట్లు వ్యవహరించడం శోచనీయమని ఆరోపించారు. మొన్నటికి మొన్న అంబారిపేట బస్టాండ్ వద్ద, నిన్న రాయపట్నం వద్ద జరిగిన ఘోర ప్రమాదాలే రోడ్డు పరిస్థితికి నిదర్శనమన్నారు. గుంతల మయమైన రోడ్డుపై ప్రయాణిస్తున్న ఎంతోమంది పేదలు ప్రాణాలు కోల్పోతుంటే, కొందరు శాశ్వత వికలాంగులుగా మారుతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. రాష్ట్ర రహదారిపై పెరుగుతున్న ట్రాఫిక్ దృష్ట్యా ఈ రహదారికి తక్షణమే ఫోర్-లేన్ మంజూరు చేసి, ప్రమాదాల నివారణకు రోడ్డు మధ్యలో డివైడర్లు ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. అంబారిపేట, రాయపట్నం ప్రమాద బాధితులను ప్రభుత్వం శాశ్వత ప్రాతిపాదికన ఆదుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. లేనిపక్షంలో రోడ్డు ప్రమాద బాధితుల పక్షాన బీజేపీ ఆధ్వర్యంలో పెద్ద ఎత్తున ఆందోళనలు చేపడతామని రాంబాబు యాదవ్ హెచ్చరించారు.

రైతు ముంగిట్లో శాస్త్రవేత్తలు

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే16 శనివారం రోజున రైతు ముంగిట్లో శాస్త్రవేత్తలు కార్యక్రమాన్ని రాయికల్ మండలం మైతాపూర్ గ్రామంలో నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని ఉద్దేశించి పొలాస పరిశోధన స్థానం శాస్త్రవేత్త డా.వై . స్వాతి మాట్లాడుతూ మార్కెట్లో డిమాండ్లో ఉన్న వరి రకాల సాగు పై,తక్కువ యూరియా వాడకం, పంటల మార్పిడి, ప్రకృతి వ్యవసాయం, నిర్దేశించిన పురుగు, తెగుళ్ళ, కలుపు మందుల వాడకం లో, సమగ్ర యాజమాన్య పద్ధతుల గురించి, పచ్చిరొట్ట పంటల సాగు, నేల ఆరోగ్యం ,అలాగే వరి పంట కోసిన తర్వాత పంట అవశేషాలు కాల్చకుండా నేలలో కలియదున్నటం వంటి వివిధ అంశాల పై రైతులకు అవగాహన కల్పించారు. అలాగే ఈ కార్యక్రమంలో వ్యవసాయ విస్తరణ అధికారి మట్టయ్య వ్యవసాయ శాఖ చేయు కార్యక్రమల గురించి మరియు యూరియా యాప్ గురించి, వచ్చే వానాకాలంలో తప్పనిసరిగా సన్నరకాలను సాగు చేయాలనీ సూచించారు. అదే విధంగా ఉద్యనవన శాఖ ద్వారా అందించే

వివిధ రకాల సబ్సిడీ అంశాలు మరియు ఆయిల్ పామ్ పంట యొక్క ఆవశ్యకత పంటకు ప్రభుత్వం అందించే సబ్సిడీ గురించి ఉద్యాన విస్తరణ అధికారి బి. రాజేష్ రైతులకు వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచు టీ. నాగమణి పంచాయతీ సెక్రటరీ వేణు ప్రజాప్రతినిధులు ,క్లస్టర్ గ్రామాల రైతులు పాల్గొన్నారు.

మద్దెల బాబు (రాజయ్య) గారికి నివాళులర్పించిన మాజీ ఎమ్మెల్యే చల్లా ధర్మారెడ్డి గారు....

ఇంద్రప్రభ ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా బ్యూరో చీఫ్ పరకాల మండలం నాగారం గ్రామానికి చెందిన బిఆర్ఎస్ గ్రామ కమిటీ మాజీ అధ్యక్షులు మద్దెల బాబు (రాజయ్య) గారు ఈ రోజు ఉదయం గుండెపోటుతో ఆకస్మికంగా మృతిచెందిన విషయం తెలుసుకున్న పరకాల మాజీ ఎమ్మెల్యే చల్లా ధర్మారెడ్డి గారు నాగారం గ్రామానికి చేరుకోని ఆయన కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించారు. ఈ సందర్భంగా మద్దెల బాబు (రాజయ్య) గారి పార్థివ దేహానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు. అనంతరం కుటుంబ సభ్యులను ఓదార్చి ధైర్యంగా ఉండాలని సూచించారు. మాజీ ఎమ్మెల్యే చల్లా ధర్మారెడ్డి గారు మాట్లాడుతూ, "మద్దెల బాబు గారు పార్టీకి అంకితభావంతో పనిచేసిన నిబద్ధత కలిగిన నాయకుడు. ఆయన మరణం వ్యక్తిగతంగా నాకు తీవ్ర వేదన కలిగించింది. గ్రామ ప్రజలకు, పార్టీ కార్యకర్తలకు ఇది తీరని లోటు" అని అన్నారు. కుటుంబానికి ఎల్లప్పుడూ తాను అండగా ఉంటానని, వారి కష్టసుఖాల్లో భాగస్వామ్యం అవుతానని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, నాయకులు, పార్టీ కార్యకర్తలు, గ్రామస్తులు పాల్గొన్నారు.

సీఎంఆర్ఎఫ్ చెక్కులను అందజేసిన బోథ్ ఎమ్మెల్యే అనిల్ జాదవ్.

ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న నిరుపేదలు సరైన పత్రాలతోఎమ్మెల్యేక్యాంపుకార్యాలయంలో ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి కొరకు దరఖాస్తు చేసుకోవాలిప్రభుత్వం సహాయనిధి శాతాన్ని పెంచాలి సహాయనిధి కొరకు కింద తెలుపబడిన పత్రాలతో ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో సంప్రదించగలరు

ఆదిలాబాద్ –ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి : ఆదిలాబాద్ జిల్లా నేరడిగొండ మండల కేంద్రంలో ఏర్పాటు చేసిన ఒక కార్యక్రమంలో ముఖ్యమంత్రి సహాయనిధి చెక్కుల పంపిణీని బోథ్ ఎమ్మెల్యే అనిల్ జాదవ్ చేశా రు. ఈ కార్యక్రమంలో బోథ్ నియోజకవర్గంలోని ఆయా మండలాలకు చెందిన 81 మంది లబ్ధిదారులకు రూపాయలు 16,49,500/- విలువ గల సహాయనిధి చెక్కులను ఆయన అందజేశారు. ఈసందర్భంగాఎమ్మెల్యే అనిల్ జాదవ్మాట్లాడుతూ... ప్రభుత్వం సహాయనిధి అమలు శాతాన్ని పెంచాలని, రాష్ట్ర ప్రజల ఆరోగ్యం కన్నా ప్రభుత్వానికి ఎక్కువ ఎం ఉంటుందని అన్నారు. నియోజకవర్గంలోఅనారోగ్యంతో బాధపడుతూ ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతున్న నిరుపేదలు నేరడిగొండలోఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో సరైన పత్రాలతో వచ్చి దరఖాస్తు చేసుకోవాలని సూచించారు. ముఖ్య మంత్రి సహాయనిధి ధ్రువ పత్రాలు :ఆసుపత్రి ధ్రువ పత్రాలు డిశ్చార్జ్ సమ్మరి. తప్పనిసరి ధ్రువపత్రం. అత్యవసర ధ్రువ పత్రం. ఐ పి ఫైనల్ బిల్. ఎస్టిమేట్ కాపీ. రోగికి సంబందించిన ధ్రువపత్రాలు. రోగి ఆధార్ కార్డు జీరాక్స్. ఆన్లైన్ రేషన్ కార్డు జీరాక్స్. బ్యాంకు అకౌంట్ కలర్ జీరాక్స్ రెండు పాస్ ఫోటో సైజు ఫోటో లు.

ప్రభుత్వ భూములను రక్షించండి

ఇంద్రప్రభ రాయికల్ మే16 నర్సింగాపూర్ గ్రామంలోని ప్రభుత్వ భూములను రక్షించి, కేంద్రీయ విశ్వవిద్యాలయం ఏర్పాటు చేయాలని ఈరోజు బిజెపి సీనియర్ నాయకుల ఆధ్వర్యంలో జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ కు వినతిపత్రం సమర్పించారు. నాయకులు మాట్లాడుతూ నర్సింగాపూర్ గ్రామ పరిధిలోని సర్వే నంబర్లు 437, 251లో ప్రభుత్వ భూమిని కొంతమంది వ్యక్తులు అక్రమంగా కబ్జా చేసుకొని ఆ ప్రభుత్వ భూముల్లో అక్రమంగా ఇటుక బట్టీలు నిర్వహిస్తున్నప్పటికీ సంబంధిత అధికారులు పట్టించుకోకపోవడం బాధాకరమన్నారు. సాధారణంగా ఇటుక బట్టీలు నిర్వహించాలంటే నాలా కన్వర్షన్ మరియు ఇతర ప్రభుత్వ అనుమతులు అవసరమని, కానీ ప్రభుత్వ భూములను ఆక్రమించి వాటిని పట్టా భూములుగా చూపిస్తూ అక్రమ కార్యకలాపాలు కొనసాగుతున్నాయని పేర్కొన్నారు.

నర్సింగాపూర్ గ్రామంలోని సర్వే నంబర్ 437లో కబ్జాకు గురైన ప్రభుత్వ భూమిని తిరిగి ప్రభుత్వ ఆధీనంలోకి తీసుకొని అక్కడే కేంద్రీయ విశ్వవిద్యాలయం నిర్మించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. దీనివల్ల ప్రభుత్వ భూములు రక్షించడటమే కాకుండా జిల్లాలోని పేద విద్యార్థులకు ఉన్నత విద్య అవకాశాలు అందుబాటులోకి వస్తాయని తెలిపారు. ఎంపి ధర్మపురి అర్వింద్, శాసనసభ్యులు ఎం సంజయ్ కుమార్ ల సహకారంతో కేంద్రీయ విశ్వవిద్యాలయ ఏర్పాటుకు చర్యలు పూర్తి చేసి ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని కోరారు. లేకపోతే కేంద్ర నిధులు వృథా అయ్యే ప్రమాదం ఉందని నాయకులు ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమము లో సీనియర్ నాయకులూ-బాజూ రాజు ,సిపెల్లి రవీందర్ ,లింగంపేట శ్రీనివాస్, కౌన్సిలర్ అరవ లక్ష్మి ,అంకర్ సుధాకర్,నరెందుల శ్రీనివాస్ ,బశెట్టి ప్రభాకర్,లింగాల శ్రీకాంత్ రావు ,ఠాకూర్ కిషోర్ సింగ్ ,ఎడమల వెంకట్ రెడ్డి ,పోరండ్ల భిక్షపతి ,ఇత్తడి రాజి రెడ్డి ,నవ్వోతు సురేశ్ ,నాయిని సంజీవ రావు ,ఎర్ర శ్రీనివాస్ ,గోడిశేల నాగరాజు , బుర్ర ప్రమోద్ , బిట్టు ,సరేల మహేష్ తదితర నాయకులూ కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు ....

కదం తొక్కిన సోషల్ మీడియా

గతంలో ఎన్నికలు అంటే ప్రచార సభలు, పాదయాత్రలు, సమావేశాలు ఏర్పాటు చేసేవారు. ఇంటింటికీ తిరిగే కార్యక్రమాలకు ఎక్కువగా ప్రాధాన్యత ఇచ్చేవారు. ప్రతి ఇంటికి వెళ్లి ఓటును అభ్యర్థించేవారు. మారుతున్న కాలానుగుణంగా ఇది వరకు లాగా రోడ్లమీద ఊర్లలో కంటే సోషల్ మీడియాలోనే ఎక్కువ ప్రచారం చేసి, ఓటర్లకు దగ్గర కావడానికి ప్రధాన మార్గాలుగా సామాజిక మాధ్యమాలను ఎంచుకున్నారు. ప్రతిపక్షాలపై విమర్శలు కురిపించడానికి, సొంత డబ్బా కొట్టుకోవడానికి ప్రత్యర్థులు చేసే ఆరోపణలు తిప్పి కొట్టడానికి అభ్యర్థులు సోషల్ మీడియాను వాడుతున్నారు. ఫేస్‌బుక్, వాట్సాప్, ఇన్‌స్టాగ్రామ్, ట్విట్టర్, టెలిగ్రామ్, స్కైపు లాంటి అనేక యాప్‌లను డౌన్‌లోడ్ చేసి వాటిని వినియోగిస్తున్నారు. తమ తరపున పని చేయడానికి సోషల్ మీడియాను క్యాంపెనర్లుగా వినియోగిస్తున్నారు. పార్టీలపరంగా వార్ రూమ్ లను ఏర్పాటు చేసి, అన్ని మాధ్యమాల్లో ప్రచారం చేస్తున్నారు.

ఎన్నికల్లో ఎట్టైనా గెలవాలన్న లక్ష్యంతో తమ ప్రత్యర్థులపై నేతలు నిరాధార ఆరోపణలు సోషల్ మీడియా వేదికగా చెప్పడానికి వీలుంటుంది. అదే విధంగా ఎన్నికల్లో ఎట్లా అయినా గెలవాలి అన్న లక్ష్యం తో ఫోటోలు, వీడియోలను మార్ఫింగ్ చేయడం, ఫేక్ పత్రాలు సృష్టించడం వంటి వాటిని వివిధ గ్రూపులకు పంపుతున్నారు. సోషల్ మీడియా ఇప్పుడు రాజకీయ పార్టీల ప్రచారంలో కీలకంగా మారింది. అభ్యర్థుల గెలుపోటములను శాసించే స్థాయికి ఎదిగింది. సమాచారం సెకన్లలో లక్షలాది మందిని చేరుతుండడంతో ఇప్పుడు పార్టీలన్నీ సామాజిక మాధ్యమాల వైపు చూస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా ఆశావహులు ప్రత్యేకంగా వారి ప్రచారానికి సంబంధించి సోషల్ మీడియా డెస్కులు ఏర్పాటు చేసుకొని రోజువారీ ప్రచార వివరాలు, ప్రజలతో మమేకమయ్యే సందర్భాలను సోషల్ మీడియాలో అప్‌డేట్ చేయడానికి అవగాహన వున్న వారిని ఉద్యోగాల్లో చేర్చుకుంటున్నారు. అభ్యర్థికి పాజిటివ్ అంశాలను జత చేస్తూ సోషల్ మీడియాలో వీడియోలను రూపొందించి షేర్ చేయడానికి వీడియో ఎడిటర్లు, ప్రతిపక్షాల విమర్శలకు కౌంటర్లు, కంటెంట్ రైటర్లను నియమించుకుంటున్నారు.

డిజిటల్ మీడి యా అనేది ఎలక్ట్రానిక్ డిజిటల్ మెషీన్లు లేదా పరికరాల ద్వారా ప్రాసెస్ చేయగల, విశ్లేషించబడిన, నిల్వ చేయగల, పంపిణీ చేయగల ఏ రకమైన మీడియా అయినా డిజిటల్ మీడియా అంటారు. డిజిటల్ మీడియా అనేది ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా, మొబైల్ ఫోన్‌లు, కంప్యూటర్‌లు, పాడ్ క్యాస్ట్‌లు, అప్లికేషన్‌లు మొదలైన డిజిటల్ ప్లాట్ ఫారమ్‌ల ద్వారా అందించబడే కంటెంట్ ప్రమోషన్‌లను కవర్ చేసే ఒక రకమైన మీడియా. కంపెనీలు, వ్యక్తులు, సమాచార మూలం, వినోదం, ఆటలు, వ్యాపారం మొదలైన వివిధ ప్రయోజనాల కోసం డిజిటల్ మీడియాను ఉపయోగిస్తున్నారు. ఇది వ్యాపార దృక్కోణం నుండి చాలా ఉపయోగకరమైన ప్లాట్ ఫారమ్‌లను అందిస్తున్నది. మెజారిటీ కస్టమర్లు ఇప్పుడు డిజిటల్ మీడియాను విస్తృతంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. కొన్ని పరిశ్రమ రంగాలలో ఈ సంఖ్య వ్యాపార దృక్కోణం నుండి చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. డిజిటల్ మీడియాను అర్థం చేసుకోవడం, ఉపయోగించడం చాలా ముఖ్యమైనది. డిజిటల్ యుగంలో సోషల్ మీడియా కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నది. ఇప్పుడు ఎన్నికల ప్రచారంలో కూడా సోషల్ మీడియా కొత్త ట్రెండ్ సెట్ చేస్తోంది. ప్రతి పార్టీ వారి అభ్యర్థి సోషల్ టీం లను ఏర్పాటు చేసుకోవాల్సిన అనివార్యత ఏర్పడింది. ఎప్పటికప్పుడు సోషల్ మీడియా ప్రచారం లో యాక్టివ్‌గా ఉండడానికి పార్టీల అభ్యర్థులు ప్రయత్నిస్తున్నారు. ఓటర్లను ప్రభావితం చేయాడానికి క్రియేటివ్ కంటెంట్‌తో ప్రచారం చేస్తున్నారు. ప్రధానంగా ఒక పార్టీ అభ్యర్థి తన ప్రచారంలో భాగంగా ఒక గ్రామంలో వెళ్లి మాట్లాడితే, కేవలం ఆ గ్రామ ప్రజలే కాకుండా యూట్యూబ్, ఫేస్‌బుక్‌ల లైవ్ స్ట్రీమింగ్ ద్వారా డిజిటల్ ప్రచారం సాగిస్తున్నారు.

అధికార పార్టీ అభ్యర్థులు తాము చేసిన అభివృద్ధి, సంక్షేమ డాక్యుమెంటరీ రూపంలో ప్రజలకు చేరవేయడానికి ప్రయత్నిస్తుంటే, ప్రతిపక్ష పార్టీల నేతలు తమ పార్టీ మేనిఫెస్టోను, తాము గెలిస్తే ఏం చేస్తామో సోషల్ మీడియా వేదిక ద్వారా పబ్లిసిటి చేస్తున్నారు. ప్రత్యర్థులు ఏమైనా మాటలను తప్పుగా మాట్లాడినప్పుడు, చేయరాని హావభావాలు వ్యక్తపరచినపుడు నిమిషాల్లో ఆ వీడియోను ఎడిట్ చేసి సోషల్ మీడియాలో ట్రోల్ చేస్తూ తిప్పుతున్నారు. దీంతో గతంలో మాదిరిగా కాకుండా అభ్యర్థులు చాలా జాగ్రత్తగా మాట్లాడాల్సిన అవసరాన్ని సోషల్ మీడియా తీసుకు వచ్చింది. పెరుగుతున్న సాంకేతికత, యంత్రాలపై ఆధారపడడం వలన యంత్రాలతో మన పరస్పర చర్య పెరుగుతోంది. అందువల్ల ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో డిజిటల్ మీడియా పాత్ర కూడా పెరుగుతోంది. ప్రతి నిమిషానికి డిజిటల్ సోర్సెస్‌లో కొత్తదనం జోడిస్తున్నది. ఈ సమాచారాన్ని అన్వేషించే యూజర్ బేస్ కూడా పెరుగుతోంది. గత దశాబ్దంలో రాబోయే రేడియో స్టేషన్‌లు, ఇ రిటైల్ వెబ్‌సైట్‌లు, లాజిస్టిక్ కంపెనీలు, సెర్చ్ ఇంజన్లు మొదలైన డిజిటల్ ప్లాట్ ఫారమ్‌ల ఆధారంగా వ్యాపారాలు గణనీయంగా పెరిగాయి.

డిజిటల్ ప్లాట్ ఫారమ్‌లలో మార్కెటింగ్ వినియోగం పెరుగుతోంది. అనేక సామాజిక మాధ్యమాల వేదికగా ఎన్నికల ప్రచారానికి సిద్ధమవుతున్నారు. ఇప్పటికే అందరూ ఎంఎల్ఎ టికెట్ పొందిన వారు సోషల్ మీడియాలో తమకు టికెట్ ఇచ్చిన పార్టీలకు మద్దతు ఇవ్వాలని పోస్టులు వైరల్ చేసుకుంటున్నారు. అభ్యర్థులు తమకు మద్దతుగా ప్రచారం చేయాలని అత్యధికంగా ఫాలోవర్స్ వున్న పేజీ నిర్వాహకులను సంప్రదిస్తున్నారు. లక్ష సబ్‌స్క్రైబర్స్ వున్న యూట్యూబ్ పేజీకి ఓ ధర, ఆపై వున్న పేజీలకు ఓ ధరను నిర్ణయిస్తూ వారి మద్దతు కూడగట్టుకుంటున్నారు. ఇప్పటికే వార్త కంటెంట్‌తో ఉన్న యూ ట్యూబ్ పేజీలకు మరింత డిమాండ్ పెరిగింది. అభ్యర్థి ప్రచారం నుంచి ఎన్నికలు పూర్తయ్యే వరకు కంటెంట్ సృష్టించి వీడియోలు ప్రసారం చేసి అభ్యర్థికి ఆదరణ వచ్చేలా యాక్టివిటీ అంతా సోషల్ మీడియా నిర్వాహకులే చూసుకుంటారు. మొత్తంగా ఎన్నికల ప్రచారం సోషల్ మీడియాలో కౌంటర్ ఎటాక్‌లతో జోరందుకోనుంది. చాలా మంది టీనేజర్లు రోజూ (ఫేస్‌బుక్, ఇన్‌స్టాగ్రామ్, ట్విట్టర్, యూట్యూబ్, వైన్, స్నాప్‌చాట్, వీడియో గేమ్‌లతో సహా) ఏదో ఒక రకమైన ఆన్‌లైన్ మీడియాలో నిమగ్నమైపోతున్నారు. టీమ్ సోషల్ మీడియా వ్యసనం వల్ల అధిక మీడియా వినియోగం మొదలైంది. పెరుగుతున్న మంచి అనుభూతినిచ్చే మార్గంగా సోషల్ మీడియాపై అందరూ ఆధారపడటం వల్ల వేగంగా దుష్ప్రభావం మొదలైంది. చెడు పరిణామాలకు తవివ్వకుండా మంచి వాటికే సోషల్ మీడియాను, డిజిటల్ మీడియాను వాడాలని ఆశిద్దాం.

మధ్యాహ్న భోజనంలోపెరుగు తప్పనిసరిగా తినాలట

పెరుగు.. ఇందులో ఉండే మంచి బాక్టీరియా ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఆహారంలో భాగంగా పెరుగును కూడా తింటుంటాం. తాజా పెరుగు చాలా రుచిగా ఉంటుంది.ప్రతిరోజూ చేసే భోజనాన్ని పెరుగుతో ముగించకపోతే.. కొందరికి భోజనం చేసినట్టు కూడా అనిపించదు. చాలామంది పెరుగును డిసర్ట్ గా, స్నాక్ గా కూడా తీసుకుంటూ ఉంటారు. కానీ.. పెరుగును భోజనంతో కలిపి తీసుకోవడం వల్ల చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. రాత్రి భోజనంలో మాత్రం పెరుగు తినకూడదని చెబుతున్నారు.రాత్రి భోజనం తర్వాత పెరుగు తింటే కడుపులో గ్యాస్, అజీర్తి వంటి సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉందని చెబుతున్నారు. మరి మధ్యాహ్న భోజనంలో పెరుగు తింటే కలిగే ప్రయోజనాలేంటో తెలుసుకుందాం..పెరుగును మధ్యాహ్న భోజనంలో తినడం వల్ల సులభంగా బరువు తగ్గొచ్చు. కారిస్టాల్, స్టెరాయిడ్ హార్మోన్ల ఉత్పత్తిని తగ్గించి.. బరువు పెరగకుండా అదుపు చేయడంలో సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు.. పెరుగు తినడం వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది. తరచూ ఇన్ఫెక్షన్ల బారిన పడకుండా కాపాడుతుంది. ముఖ్యంగా మహిళలు మధ్యాహ్న భోజనంలో పెరుగును ఆహారంగా తీసుకోవడం వల్ల యోని ఇన్ఫెక్షన్లు రాకుండా ఉంటాయి. పెరుగులో ఉండే లక్టోబాసిల్లస్ బ్యాక్టీరియా యోని ఇన్ఫెక్షన్లు రాకుండా అరికట్టడంలో దోహదపడతాయి. అధిక రక్తపోటు సమస్య కూడా అదుపులో ఉంటుంది. మధ్యాహ్న భోజనంతో పెరుగును తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణశక్తి మెరుగుపడుతుంది. అలాగే ప్రేగుల్లో మంచి బ్యాక్టీరియా శాతం పెరుగుతుంది. ఉదర సంబంధిత సమస్యలు ఎక్కువగా రాకుండా ఉంటాయి. విడిగా పెరుగును తినేకంటే.. భోజనంలో కలిపి తీసుకుంటే మరింత మేలు కలుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.ముఖ్యంగా చలికాలంలో కాల్చిన బాదంపప్పును కనుక మీరు బాగా తింటే ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిదంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. ఎందుకంటే పచ్చి బాదం కంటే కాల్చిన బాదంలో చాలా ఎక్కువ పోషకాలు ఉంటాయని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

దీన్ని తింటే బ్రెయిన్ కంప్యూటర్లా పని చేస్తుంది

గుల్ కంద్ ను తీసుకోవడం వల్ల మనం చాలా రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. గుల్ కంద్ ను తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి బాగా పెరుగుతుంది. ఇంకా శరీరానికి చలువ చేస్తుంది.చర్మ ఆరోగ్యం కూడా మెరుగుపడుతుంది. స్త్రీలు దీనిని తీసుకోవడం వల్ల నెలసరి సమస్యలు కూడా తగ్గుతాయి.అలాగే గర్భిణీ స్త్రీలు దీనిని తీసుకోవడం వల్ల ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. ఈ గుల్ కంద్ ను తీసుకోవడం వల్ల అరికాళ్లు, అరి చేతులల్లో మంటలు తగ్గుతాయి. పిల్లలకు దీనిని ఇవ్వడం వల్ల వారిలో జ్ఞాపకశక్తి బాగా పెరుగుతుంది. ఈ విధంగా పిల్లల నుండి పెద్దల దాకా ప్రతి ఒక్కరి ఈ గుల్ కంద్ ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఇక గుల్ కంద్ మనకు ఎక్కువగా బయట మార్కెట్ లో, ఆన్ లైన్ లో లభిస్తుంది. ఇంకా అలాగే ఈ గుల్ కంద్ ను ఇంట్లో కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. చాలా సులభంగా దీనిని తయారు చేసుకోవచ్చు. చక్కటి ఆరోగ్యాన్ని అందించే ఈ గుల్ కంద్ ను ఎలా తయారు చేసుకోవాలో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. గుల్ కంద్ తయారీ విధానం విషయానికి వస్తే..ముందుగా మీరు గులాబీ రేకులను శుభ్రంగా కడిగి వాటిని తడి లేకుండా ఆరబెట్టుకోవాలి. ఆ గులాబీ రేకులు పొడిగా మారిన తరువాత వాటిని ఒక గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. ఆ తరువాత ఇందులో పంచదార వేసి చేత్తో బాగా నలపాలి. తరువాత ఈ మిశ్రమాన్ని కళాయిలో వేసి పంచదార కరిగే దాకా బాగా కలుపుతూ వేయించాలి. ఆ పంచదార కరిగిన తరువాత సోంపుగింజలు, యాలకుల పొడి వేసి కలపాలి. దీనిని మరో నిమిషం పాటు అలాగే ఉడికించి స్టవ్ ఆఫ్ చేసుకోవాలి.ఆ తరువాత ఇందులో తేనె వేసి కలిపి చల్లారనివ్వాలి.ఇక ఇలా చేయడం వల్ల గుల్ కంద్ తయారవుతుంది. దీనిని గాలి తగలకుండా నిల్వ చేసుకుంటే నెల రోజుల పాటు తాజాగా ఉంటుంది. ఇలా తయారు చేసిన గుల్ కంద్ ను పిల్లలు అర టీస్పూన్ మోతాదులో పెద్దలు ఒక టీ స్పూన్ మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చు.

చలి కాలంలో బాదం ప్రయోజనాలు

బాదం విటమిన్లు, మినరల్స్, ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, ఫైబర్ చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి చాలామంది కూడా తమ ఆహారంలో బాదంపప్పును కచ్చితంగా చేర్చుకొని తింటారు. మనం బాదం పప్పుని రోజులో ఎప్పుడు అయినా కూడా తినవచ్చు. వీటిని ఎలాంటి ఫుడ్స్ లో అయినా కలిపి తీసుకోవచ్చు. మీకు నచ్చే స్నాక్స్ తయారీలో బాదం పప్పుని కలుపుకోవచ్చు. ఇక ఎండు బాదం కంటే నానబెట్టిన బాదం చాలా ఎక్కువ పోషకమైనదిగా పరిగణిస్తారు. బాదం పప్పుపై గోధుమ రంగులో ఉండే చర్మంలో టానిన్ అనేది ఉంటుంది. ఇది ఖచ్చితంగా పోషకాలను నిరోధిస్తుంది. కాబట్టి బాదంపప్పును రాత్రంతా కూడా నానబెట్టి ఉదయాన్నే తినాలి. బాదంలో జీరో కొలెస్ట్రాల్ అనేది ఉంటుంది. బాదం చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడంలో చాలా బాగా సహాయపడుతుంది. గుండె రోగులకు కూడా ఇది చాలా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. ఇంకా అలాగే జీర్ణక్రియ కూడా మెరుగవుతుంది. బాదం చర్మ సంరక్షణకు కూడా చాలా గొప్పగా సహాయపడుతుంది. దీనితో పాటు ఈ చలికాలంలో బాదం నూనెతో శరీరానికి మసాజ్ చేయడం మంచిది. వీటిలో ఫైబర్ కూడా పుష్కలంగా ఉంటుంది. మలబద్ధకం సమస్య తగ్గేందుకు ఇది మంచి ఆహారం. బాదం రక్తంలో చక్కెర ఇంకా ఇన్సులిన్ స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుతుంది. సహాయపడుతుంది.ఆరోగ్య నిపుణులు కూడా వీటిని ఎక్కువగా తీసుకోవాలని సలహాలు ఇంకా అలాగే పలు సూచనలు ఇస్తుంటారు. అన్ని సీజన్లలో కూడా బాదంపప్పును తీసుకోవచ్చు. అయితే చలికాలంలో బాదంపప్పు కనుక తింటే ఆరోగ్యానికి చాలా రకాలుగా మంచి మేలు చేస్తుంది. ఇందులోని పోషకాలు చలికాలం సమస్యలు ఇంకా వ్యాధుల నుంచి రక్షణ కల్పిస్తాయి.

సంపాదకీయం

సామ్రాజ్యవాద దేశాల ఉదారవాదం

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

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

హక్కులకు నోచుకోని పోలీసు వ్యవస్థ

1792లో డిసెంబర్ 7వ తేదీన భారత దేశంలో పోలీసు వ్యవస్థను ఈస్ట్ ఇండియా కంపెనీ ప్రవేశపెట్టింది.1857 తిరుగుబాటు తర్వాత బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం,17 ఆగష్టు 1860 నాడు పోలీస్ కమీషన్ ఏర్పాటు చేసింది. పోలీస్ కమీషన్ తన, నివేదికను 3 అక్టోబర్ 1860, నాడు సమర్పించింది. భారతదేశం లోని పోలీసు సంస్థల గురించిన వివరాలను సేకరించడం, పోలీసు వ్యవస్థలో కొన్ని సంస్కరణలను చేయటం, ఉన్న వాటిని అభివృద్ధి చేయటం గురించి సలహాలు ఇవ్వటము ఈ పోలీసు కమీషన్ విధులు. 22వ మార్చి, 1861న పోలీసు నియంత్రణ కోసం ఒక చట్టం అలా ఏర్పడింది. దీని ఆధారంగానే, నేటికీ అమలులో ఉన్న పోలీస్ చట్టము 1861 ఏర్పడింది.శాంతి భద్రతలను సంరక్షిస్తూ, ప్రజల జీవితాలకు, ఆస్తులకూ రక్షణ కల్పిస్తూ, నేరాలు, విధ్వంసాలూ జరక్కుండా కాపాడేందుకు ప్రభుత్వాలు ఏర్పాటు చేసిన వ్యవస్థ పోలీసు వ్యవస్థ. పోలీసులు లేని సమాజాన్ని ఊహించలేము, బాధ్యత కలిగిన ప్రతి పౌరుడు పోలీసేనన్నది నగ్న సత్యం..అత్యవసర సర్వీసుల చట్టం ప్రకారం క్రమశిక్షణతో పనిచేస్తూ, శాంతి భద్రతలను పరిరక్షించాల్సిన పోలీసు వ్యవస్థలో కానిస్టేబుళ్ళు కనీసం ప్రాథమిక హక్కులకు కూడా నోచుకోవడం లేదు. బ్రిటిష్ పరిపాలన అంతమై డెబ్బది ఆరు వసంతాలు దాటుతున్నా, వారు రూపొందించిన పోలీసు వ్యవస్థలో, ఆశించిన స్థాయిలో, అధునిక సమకాలీన సమాజ పరిస్థితుల కనుగుణంగా, మౌలిక మార్పులు చోటు చేసుకోక పోవడం శోచనీయం.

పెరుగుతున్న జనాభా దృష్ట్యా, ఇన్నేళ్ళుగా జరుగుతున్న రిక్రూట్మెంట్ తర్వాత కూడా, ప్రస్తుతం పనిచేస్తున్న సిబ్బంది కూడా తక్కువే. ఉన్న పోలీసు ఉద్యోగులు, వ్యయ ప్రయాసల కోర్చి అదనపు పని గంటలలో శక్తికి మించి శ్రమిస్తున్నప్పటికీ, వీరి శ్రమకు తగిన ఫలితం లభించకపోగా, పడిన కష్టానికి కనీస గుర్తింపునకు సైతం నోచుకోవడం లేదు. ఇతర ప్రభుత్వ శాఖల ఉద్యోగులవలె, పోలీసు సిబ్బందికి కనీస సెలవులు, పండగ సెలవులు కూడా వర్తింపక పోవడాన్ని బట్టి వారి ఇబ్బందులు ఎలా ఉంటాయో ఊహించు కోవచ్చు. ఈ శాఖ సిబ్బందికి కేవలం 15 క్యాజువల్ లీవులు, 15 ప్రత్యేక అనుమతి సెలవులు మాత్రమే ఉంటాయి. అయితే పై అధికారి దయాదాక్షిణ్యాలపై ఈ సెలవులను వాడుకునే అవకాశాలుంటాయి. పోలీసు శాఖ సామర్థ్యం, పనితీరు ఆ శాఖలోని క్రింది స్థాయి ఉద్యోగులైన కానిస్టేబుల్లు మరియు హెడ్ కానిస్టేబుల్స్ పైననే ఆధార పడి ఉంటుందనేది నగ్నసత్యం. విధి నిర్వహణలో, ప్రత్యక్షంగా ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండేది వారు. ప్రజల నుండి ఎదురయ్యే ప్రతిఘటనలు, ఛీత్కారాలు, విమర్శలు, ప్రమాదాలూ అనుభవించాల్సిందే వీరే. ఎప్పుడు ఏ విధి నిర్వహణ చేయాలో, తెలియని స్థితిలో, ఎక్కడికి వెళ్ళాలో, కనీసం కట్టుకున్న ఇల్లాలు, కుటుంబ సభ్యులకు కూడా చెప్పకుండా వెళ్ళాల్సిన దుస్థితులు అను క్షణం ఎదురవుతూనే ఉంటాయి.

ఎనిమిది గంటల పని దినాలు ఈ శాఖ ఉద్యోగులకు ఏనాడు వర్తించవు. ప్రాణాలను సైతం ఫణంగా పెట్టి, రౌడీలు, గూండాలు, దొంగలు, సాయుధులైన అజ్ఞాతులతో ప్రాణాలకు తెగించి తలపడడం, రాత్రివేళల్లో ప్రజలంతా గాఢ నిద్రలో ఉన్న సమయంలో వీరు కర్తవ్య నిర్వహణలో భాగంగా మేల్కొని ఉండడం, గాలింపు చర్యల పేరిట అంధకారంలో, కీకారణ్యంలో, చెట్టూ, పుట్టా పట్టుకు తిరగడం అనూహ్య ప్రమాదాలకు గురికావడం పోలీసులకు నిత్య కృత్యమే అవుతున్నది. తమ ప్రాంతానికి ప్రముఖులెవరైనా వస్తే, మారుమూల గ్రామాలకు వారు వెళితే, బందోబస్తులో భాగంగా, గంటల కొద్దీ, ఒకోసారి రోజుల ముందే ఆ ప్రాంతానికి వెళ్ళి, వి.ఐ.పి.లు వచ్చి వెళ్ళే వరకూ, రాత్రి, పగలూ తేడా లేకుండా పడిగాపులు గాస్తూ, శ్రమకోర్చి, ఎండా, వానా, చలికి వెరవక ధర్మ నిష్టతో , కార్యదీక్షతో పనిచేసినా, అప్పుడప్పుడూ ఉన్నతాధికారుల అగ్రహానికి గురి కాక తప్పని పరిస్థితులు ఎదురవడం బాధాకరం. ఇవన్నింటికి తోడు అధికారుల కనుసన్నలలో మెదులుతూ, వారికి అనుకూలంగా నడుచుకుంటూ స్వంత పనులు గాలికొదిలి, అధికారుల పనులను చేయక తప్పని దుస్థితులు వారికి చర్విత చర్వణాలే అవుతున్నాయి. ఇన్ని ఇబ్బందులను, సవాళ్ళను ఎదుర్కొని, చిత్తశుద్ధితో, కార్యదీక్షా దక్షతతో, అంకితభావంతో విధులను నిర్వర్తించినా, ప్రశంసలూ, అవార్డులు, పురస్కారాలూ, బహుమానాలూ, ఎక్కువగా అధికారులకే దక్కుతాయనేది నిర్వివాదాంశం.

పోలీసు కానిస్టేబులుకు కచ్చితమైన పని గంటలుండాలని, ఎనిమిది గంటలకు మించి పని చేయిస్తే, ఆ శ్రమకు ప్రతిఫలం అందించాలని గతంలో "ధర్మవీర కమిషన్" సూచించారు. అది ఏనాడు అమలుకు నోచుకోక పోవడం విచారకరం. పోలీసు వ్యవస్థలో మార్పు కోసం కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ఎన్ని కమిషన్లను వేసినా, వాటి సూచనల అమలులో, పాలకులకు చిత్తశుద్ధి లేకపోవడం శోచనీయం. "సమాజ రక్షణే ప్రథమ కర్తవ్యంగా, చట్ట పరిరక్షణే ధ్యేయంగా", ప్రజా రక్షణకై నిరంతరం శ్రమిస్తున్న పోలీసులు "స్వీయ రక్షణే" నేటి పరిస్థితుల్లో కరువు కాగా, త్యాగశీలులైన రక్షక భటులు తీవ్రవాదులకు టార్గెట్లుగా మారుతూ, అనుక్షణం ప్రమాదం అంచున పయనిస్తూ, విధినిర్వహణలో మమేకమవుతున్నారు. "పోలీస్ వ్యవస్థ బలోపేతానికి కృషి"... తెలంగాణ ప్రభుత్వం పోలీస్ వ్యవస్థ బలోపేతానికి కొంత కృషి చేసింది. తాజా మాజీ ముఖ్యమంత్రి కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖర్ రావు శాంతి భద్రతల నిర్వహణ కోసం 350 కోట్ల రూపాయల నిధులను కేటాయించగా, పోలీసు స్టేషన్లకు పెద్దమొత్తంలో కొత్త వాహనాలను సమకూర్చిన ఘనత కూడా టిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వానికే దక్కింది. రాష్ట్రంలో ప్రతి పోలీసు స్టేషన్ కు అధునాతన సౌకర్యాలతో కూడిన వాహనాలు ఉండాలనే ఉద్దేశ్యంతోనే మొత్తం 600 టాటా సుమోలు, 1600 ఇన్నోవాకార్లు, 1500 మోటారు సైకిల్ కొనుగోలు తో పాటు, ప్రతి నెల పోలీస్ స్టేషన్ నిర్వహణకు, కమిషనరేట్ పరిధిలోని పోలీసు స్టేషను 75 వేలు, జిల్లా కేంద్రంలోని పోలీసు స్టేషను 50 వేలు, పట్టణ మండల పోలీసు స్టేషన్లకు 25 వేల చొప్పున నిధులను సమకూర్చి పోలీసు వ్యవస్థను పటిష్టం పరిచారు. ఇటీవల 'హెూంగార్డు'లకు జీతభత్యాలను కూడా పెంచింది. పోలీసులకు, వారాంతరపు సెలవులను ప్రకటించిన తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఆచరణపై దృష్టి సారించ లేక పోయింది. ప్రధానంగా "మీ వెంటే మేమున్నాం" అంటూ వారికి అన్ని విధాలా అభయహస్తం అందిస్తూ, "మీ సంక్షేమమే మాకు ముఖ్యం" అనే భరోసా కలిగిస్తూ, పోలీసుల సంపూర్ణ విశ్వాసాన్ని చూరగొనేలా నూతన రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మరిన్ని కార్యక్రమాలను చేపట్టాల్సిన అవసరం అనివార్యంగా ఉంది.

చపాతీని నేరుగా గ్యాస్ మీద కాలుస్తున్నారా?

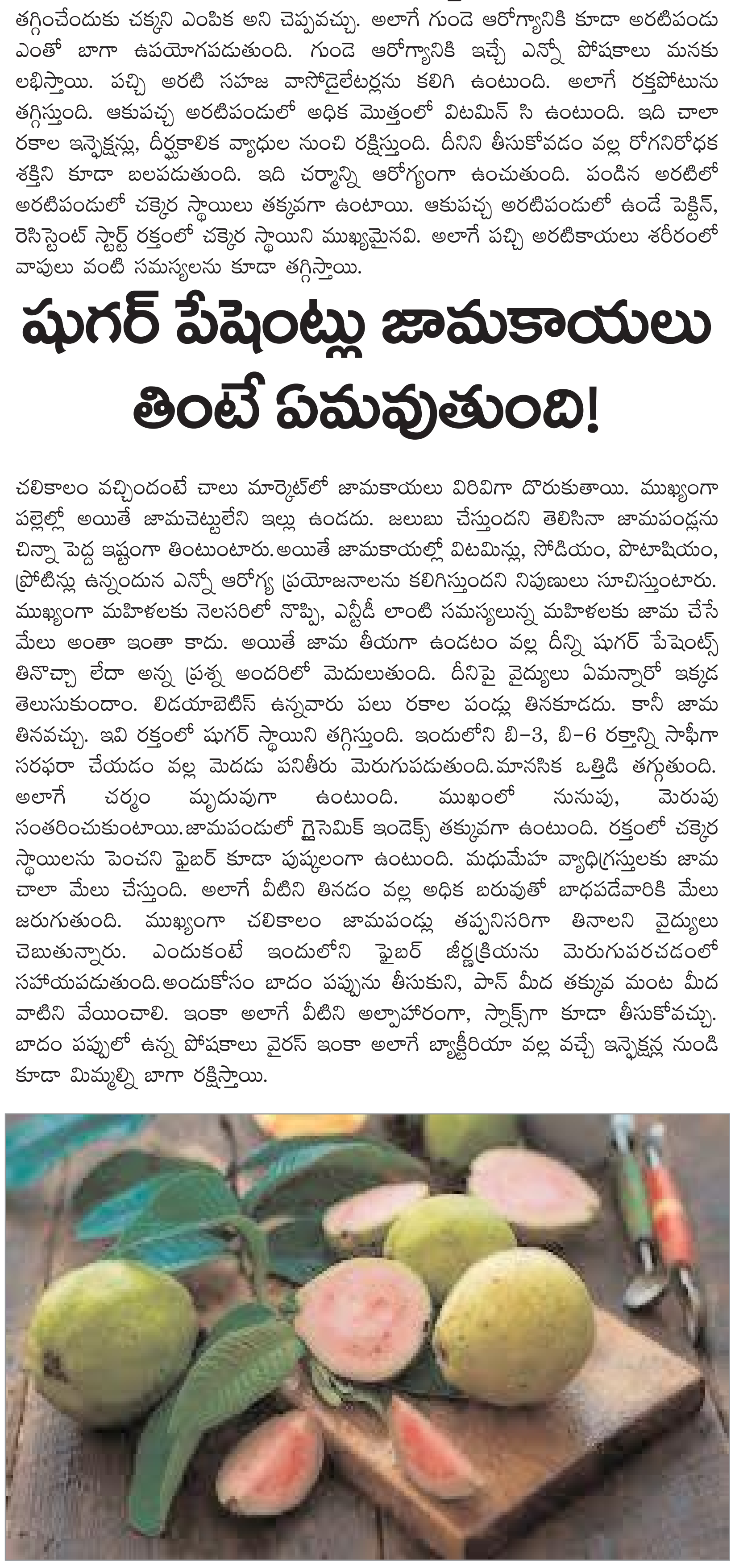
ప్రస్తుత రోజుల్లో చపాతీల వాడకం విపరీతంగా విరిగిపోయింది. ముఖ్యంగా అధిక బరువు ఉన్నవారు రాత్రి సమయంలో చపాతీ తినడం బాగా అలవాటు చేసుకున్నారు. అలాగే షుగర్ ఉన్నవారు కూడా రాత్రి సమయంలో ఎక్కువగా చపాతీలను తినడానికి ఇష్టపడుతూ ఉంటారు. అయితే ఈ చపాతిని ఒక్కొక్కరు ఒక్కొక్క విధంగా తయారు చేసుకొని తింటూ ఉంటారు. పల్లెటూర్లలో చపాతిని రౌండ్ గా చేసుకొని కట్టెల పొయ్యి లేదంటే గ్యాస్ మీద పెనం పెట్టి కాల్చుకుంటూ ఉంటారు. కానీ టెక్నాలజీ బాగా డెవలప్ అవ్వడంతో చపాతీని చేసుకోవడానికి బద్ధకంగా మారి చపాతీలు తయారు చేసే మిషన్ తో తయారు చేసుకొని తింటూ ఉంటారు. ఇంకొందరు చేతితో తిక్కిన చపాతీలను నేరుగా పొయ్యిమీద కలుస్తూ ఉంటారు. చాలామంది చపాతీలను, పుల్కా లను ఈ విధంగానే గ్యాస్ మీద కాల్చుకొని తింటూ ఉంటారు. అయితే గ్యాస్ పై నేరుగా కాల్చుకొని తినడం ఆరోగ్యానికి ఏ మాత్రం మంచిది కాదు. అలా తినడం వల్ల అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడటం ఖాయం. కాగా మాములుగా చపాతీలు పుల్కాలు అనేవి నార్త్ ఇండియాలో ఎక్కువగా తింటూ ఉంటారు. ఆరోగ్య ప్రకారంగా చూసిన కూడా రాత్రిపూట చపాతీలు తీసుకోవడం అనేది ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. చపాతి వల్ల మన చర్మం డిహైడ్రేషన్ కాకుండా ఎల్లప్పుడు హైడ్రేటెడ్ గా ఉంటుంది. ఈ గోధుమ పిండితోనే కదా చపాతీలు ఫలితాలు చేసేది కాబట్టి చర్మం హైటేటెడ్ గా ఉండటానికి ఇది ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. అంటే మన శరీరంలో ఉన్నటువంటి అధిక బరువుని తగ్గించడంతో పాటు ఈ చపాతీలు తినటం వల్ల మన జీర్ణక్రియ కూడా మెరుగుపడుతుంది. కానీ మీరు మాత్రం చిన్న చిన్న తప్పిదాలు చేస్తూ ఈ చపాతీలు తీసుకుంటే ఆరోగ్య విషయం పక్కనబెట్టి అనారోగ్యం వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. ఒక నివేదిక ప్రకారం అలా డైరెక్ట్ గా మంటలపై కాల్చుకొని తినే ఆహారాల వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాలు ఎక్కువగా ఉంటాయట. చాలామంది చపాతీని గ్యాస్ పొయ్యిపై నేరుగా కాల్చడం అలవాటు చేసుకున్నారు. అయితే పుల్కా ని ఈ పద్ధతిలో వండితే అది సురక్షితంగా కాదు. చపాతీలను గాని అధిక ఉష్ణోగ్రత మీద నేరుగా పొయ్యిమీద కాల్చితే హైటెనోస్ సైక్లిన్ అమెండ్లు హెచ్సీఎల్ అంటారు. కెమిస్ట్రీ అలాగే పోలీస్ సైటిక్ సుగంధ హైడ్రో కార్బన్లు అంటారు. ఇవి విడుదలవుతాయి. వీటిని క్యాన్సర్ కారకాలుగా పరిగణిస్తారు. పెనం మీద కాల్చిన చపాతీ తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఎందుకంటే పెనం మీద కాల్చకుండా నేరుగా పోయి మీదగాలిస్తే మీరు పెనం మీద నుంచి పొయ్యిలో పడ్డట్టే కాబట్టి మీ ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవాలి.

పచ్చి అరటిపండ్ల ప్రయోజనాలు!

మార్కెట్లో ఏడాది పొడవునా లభించే పండ్లు ఏవి అంటే టక్కున గుర్తుకు వచ్చే పండు అరటి పండ్లు. ఈ అరటిపండ్ల వల్ల ఎన్నో రకాలప్రయోజనాలు ఉన్నాయి అన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే.చిన్నపిల్లల నుంచి పెద్దవారు వరకు ప్రతి ఒక్కరూ వీటిని ఇష్టపడి తింటూ ఉంటారు. వీటిని తినడం వల్ల ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. పసుపు రంగులోకి మారిన అరటిపండు ఆరోగ్యానికి అలాగే జీర్ణక్రియకు ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. అయితే పచ్చి అరటికాయతో అయితే ఎక్కువగా చిప్స్ కూరలు వంటివి తయారు చేసుకుని తింటూ ఉంటారు. ఈ పచ్చి అరటికాయలు మనకు మార్కెట్లో చాలా తక్కువగా లభిస్తూ ఉంటాయి. మరి ఈ పచ్చి అరటికాయల వల్ల కలిగే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు ఏంటో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. పచ్చి అరటి పండ్లు సులభంగా జీర్ణం అవుతాయి. వీటిలో ఫైబర్, పొటాషియం, పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. పచ్చి అరటిపండు బరువు తగ్గడానికి ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులోని రెసిస్టెంట్ స్టార్చ్, పెక్టిన్ కడుపుని ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంచుతుంది. ఆకలిగా అనిపించకుండా చేస్తుంది. అతిగా తినేవారికి ఆకలిని తగ్గించేందుకు చక్కని ఎంపిక అని చెప్పవచ్చు. అలాగే గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా అరటిపండు ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యానికి ఇచ్చే ఎన్నో పోషకాలు మనకు లభిస్తాయి. పచ్చి అరటి సహజ వాసోడైలేటర్లను కలిగి ఉంటుంది. అలాగే రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. ఆకుపచ్చ అరటిపండులో అధిక మొత్తంలో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది చాలా రకాల ఇన్ఫెక్షన్లు, దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల నుంచి రక్షిస్తుంది. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తిని కూడా బలపడుతుంది. ఇది చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. పండిన అరటిలో అరటిపండులో చక్కెర స్థాయిలు తక్కవగా ఉంటాయి. ఆకుపచ్చ అరటిపండులో ఉండే పెక్టిన్, రెసిస్టెంట్ స్టార్ట్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని ముఖ్యమైనవి. అలాగే పచ్చి అరటికాయలు శరీరంలో వాపులు వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తాయి.

షుగర్ పేషెంట్లు జామకాయలు తింటే ఏమవుతుంది!

చలికాలం వచ్చిందంటే చాలు మార్కెట్లో జామకాయలు విరివిగా దొరుకుతాయి. ముఖ్యంగా పల్లెల్లో అయితే జామచెట్టులేని ఇల్లు ఉండదు. జలుబు చేస్తుందని తెలిసినా జామపండ్లను చిన్నా పెద్ద ఇష్టంగా తింటుంటారు.అయితే జామకాయల్లో విటమిన్లు, సోడియం, పొటాషియం, ప్రోటీన్లు ఉన్నందున ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగిస్తుందని నిపుణులు సూచిస్తుంటారు. ముఖ్యంగా మహిళలకు నెలసరిలో నొప్పి, ఎన్టీడీ లాంటి సమస్యలున్న మహిళలకు జామ చేసే మేలు అంతా ఇంతా కాదు. అయితే జామ తీయగా ఉండటం వల్ల దీన్ని షుగర్ పేషెంట్స్ తినొచ్చా లేదా అన్న ప్రశ్న అందరిలో మెదులుతుంది. దీనిపై వైద్యులు ఏమన్నారో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. లిడయాబెటిస్ ఉన్నవారు పలు రకాల పండ్లు తినకూడదు. కానీ జామ తినవచ్చు. ఇవి రక్తంలో షుగర్ స్థాయిని తగ్గిస్తుంది. ఇందులోని బి-3, బి-6 రక్తాన్ని సాఫీగా సరఫరా చేయడం వల్ల మెదడు పనితీరు మెరుగుపడుతుంది.మానసిక ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. అలాగే చర్మం మృదువుగా ఉంటుంది. ముఖంలో నునుపు, మెరుపు సంతరించుకుంటాయి.జామపండులో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచని ఫైబర్ కూడా పుష్కలంగా ఉంటుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు జామ చాలా మేలు చేస్తుంది. అలాగే వీటిని తినడం వల్ల అధిక బరువుతో బాధపడేవారికి మేలు జరుగుతుంది. ముఖ్యంగా చలికాలం జామపండ్లు తప్పనిసరిగా తినాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే ఇందులోని ఫైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.అందుకోసం బాదం పప్పును తీసుకుని, పాన్ మీద తక్కువ మంట మీద వాటిని వేయించాలి. ఇంకా అలాగే వీటిని అల్పాహారంగా, స్నాక్స్‌గా కూడా తీసుకోవచ్చు. బాదం పప్పులో ఉన్న పోషకాలు వైరస్ ఇంకా అలాగే బ్యాక్టీరియా వల్ల వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి కూడా మిమ్మల్ని బాగా రక్షిస్తాయి.



వ్యాధులకు ఈ ఆకు రసం దివ్యౌషధం..

అనేక చెట్లు, మొక్కలు,మూలికలను ఆయుర్వేదంలో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. వీటిలో ఒకటి రావి ఆకులు. హిందూ మతంలో రావి చెట్టుకు ప్రత్యేక ప్రముఖ్యత కలిగి ఉంది. రావి చెట్టును దేవ వృక్షంగా కూడా పిలుస్తారు..పూజిస్తారు. ఈ చెట్టులో మూడు కోట్ల మంది దేవతలు కొలువై ఉంటారని కూడా చెబుతారు. ఇది ఆయుర్వేదంలో సర్వరోగ నివారిణిగా ప్రసిద్ధి చెందింది. రావి చెట్టు అనేది నాగరికత ప్రారంభమైనప్పటి నుండి పూజించబడే చెట్టు. మతపరమైన ప్రాముఖ్యతతో పాటు గొప్ప ఔషధ విలువను కలిగి ఉంది. ఈ పవిత్ర వృక్షం ఔషధ విలువల నిల్వగా ప్రసిద్ధి. పాము కాటు వంటి సాధారణ సంఘటన నుండి ఉబ్బసం, చర్మ వ్యాధులు, మూత్రపిండ వ్యాధులు, మలబద్ధకం, విరేచనాలు, నపుంసకత్వం, వివిధ రక్త సంబంధిత వ్యాధులకు చికిత్సకు ఉపయోగిస్తారు. దాని ప్రయోజనాల గురించి ఈరోజు తెలుసుకుందాం. రావి చెట్టు ఆకులలో గ్లూకోజ్, ఆస్టరియోడ్, మెన్నోస్, ఫినోలిక్ ఉంటాయి. అయితే, దాని బెరడులో విటమిన్ కె, టైనెన్, ఫైటోస్టెరోలిన్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ పదార్థాలన్నీ పీపల్ చెట్టును అసాధారణమైన ఔషధ చెట్టుగా చేస్తాయి. ఆయుర్వేద శాస్త్రం ప్రకారం.. రావి చెట్టులోని ప్రతి భాగం ఆకు, బెరడు, రెమ్మ, గింజలు, దాని పండ్లు అనేక ఔషధ ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్నాయి. పురాతన కాలం నుండి అనేక వ్యాధులను నయం చేయడానికి దీనిని ఉపయోగిస్తున్నారు. రావి చెట్టు ఆకులు మన మొత్తం శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. రావి ఆకులను మీరు ఎలా తీసుకోవాలి..దాని ప్రయోజనాలు ఏమిటి ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. రావి ఆకుల్లోని పోషకాల గురించి చెప్పాలంటే, ఇందులో క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్, ప్రొటీన్ ఫైబర్ వంటి అనేక గుణాలు ఉన్నాయి. అంతే కాదు, రావి ఆకుల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ బయోటిక్ గుణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి అనేక వ్యాధులను దూరం చేస్తాయి. 1. మీరు ప్రతి రోజూ ఊపిరితిత్తులలో వాపు సమస్యలు, శ్వాస సమస్యలు ఉన్నవారికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఊపిరితిత్తుల సమస్యలకు ఇది దివ్యౌషధం. 2. రావి ఆకుల్లో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ఉన్నాయి. కాబట్టి సీజనల్ వ్యాధులతో బాధపడేవారు దీని రసాన్ని తీసుకోవాలి. జలుబు, దగ్గుతో బాధపడేవారు రోజూ పూలు, ఆకుల రసాన్ని తాగాలి. 3. ఆకుల రసాన్ని తాగడం వల్ల జీర్ణ సమస్య తొలగిపోతుంది. మీరు డయేరియాతో బాధపడుతున్నట్లయితే, దాని రసం తాగడం వల్ల మీ సమస్య నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు.

యువకుల్లో గుండెపోటు.. ఇందుకేనా?

ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియా యుగం నడుస్తోంది. చిన్నప్పటి నుంచే ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటిలిజెన్స్, ఐఐటీ ఇంకా ఇతర చదువులు చదవమని తల్లిదండ్రులు విద్యార్థుల్లోని సృజనాత్మకతను చంపేస్తున్నారు. వాళ్లకి నచ్చింది కాకుండా మనకి నచ్చింది చదవమని ఒత్తిడి తెస్తున్నారు. మన అభిప్రాయాలను విద్యార్థులపై రుద్ది మానసికంగా వాళ్లని సంసిద్ధం చేస్తున్నాం. ఇవి తట్టుకోలేక కార్పొరేట్ విద్యాసంస్థల్లో విద్యార్థుల ఆత్మహత్యలు మనం చూశాం. ఇప్పుడు ఏకంగా గుండె ఆగిపోవడం వంటి ఘటనలు చూడాల్సి వస్తోంది.తాజాగా వెలుగులోకి వచ్చిన ఓ సంచలనాత్మక పరిశీలనను తీసుకుంటే..గుజరాత్ లో గడిచిన ఆరు నెలల కాలంలో గుండెపోటు కారణంగా 1052 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయినట్లు ఆ రాష్ట్ర ప్రభుత్వమే ప్రకటించింది. ఇందులో 80శాతం మంది 11-25 ఏళ్ల మధ్య వయసు ఉన్న వారు కావడం ఆందోళనకు గురి చేస్తోంది. ఇలా గుండె పోటు ఘటనలు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో సీపీఆర్ పై దాదాపు 2లక్షల మంది టీచర్లు, ప్రొఫెసర్లకు శిక్షణ ఇవ్వనున్నట్లు ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. గుండెపోటుతో 1052మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. వారిలో 80మంది విద్యార్థులే ఉన్నారు. ఈ విద్యార్థులు ఊబకాయులు కూడా కాదు. హృదయ సంబంధిత రోజుకు సగటున 173 ఎమర్జెన్సీ కాల్స్ అత్యవసర విభాగానికి వస్తున్నాయి అని గుజరాత్ విద్యాశాఖ మంత్రి కుబేర్ యువకుల్లో ఆందోళన వ్యక్తం అవుతుంది. క్రికెట్ ఆడుతుండగా.. గార్బా నృత్యం చేస్తున్న సమయంలో ఎంతోమంది ప్రాణాలు కోల్పోయారని విద్యాశాఖ మంత్రి పేర్కొన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో టీచర్లు సీపీఆర్ పై అవగాహన పెంచుకోవాలని అన్నారు. ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేస్తున్న శిక్షణా శిబిరంలో పాల్గొనాలని ఉపాధ్యాయులందరూ భాగస్వామ్యం కావాలని ఆయన సూచించారు. తద్వారా విద్యార్థుల ప్రాణాలు కాపాడవచ్చని పేర్కొన్నారు.

మహిళలు ఇవి తింటే ఆరోగ్యం.!

సాధారణంగా మహిళలు ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలతో చాలా ఇబ్బంది పడుతూ ఉంటారు. ముఖ్యంగా పెళ్లి జరగడం పిల్లల్ని కన్న తర్వాత పలు రకాల ఇబ్బందులను కూడా ఎదుర్కోవలసి వస్తుంటుంది.ఇక వయసు పై పడిన తర్వాత ఎన్నో రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను కూడా ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది ఈ విధమైన అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా ఉండాలి అంటే కచ్చితంగా శరీరానికి తగినన్ని పోషకాలు కూడా చాలా అవసరమని చెప్పవచ్చు. వాటి గురించి ఇప్పుడు మనం ఒకసారి తెలుసుకుందాం. మహిళలలో నెల నెల రుతుక్రమ సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్నవారు.. రక్తహీనత సమస్య తో బాధపడుతూ ఉండే వారి సంఖ్య ప్రతిరోజుకు పెరుగుతూనే ఉంటుంది. అయితే ఇది ఐరన్ తీసుకోవడం వల్ల ఇలాంటి సమస్యను దూరం చేసుకోవచ్చు. పాలకూర చీజ్, చికెన్, సీ ఫుడ్ వంటి పదార్థాలలో ఐరన్ చాలా పుష్కలంగా లభిస్తుంది. మహిళలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలి అంటే శరీరానికి పలు రకాలు విటమిన్లు కూడా చాలా అవసరం. ముఖ్యంగా విటమిన్ బి చాలా కీలకమని చెప్పవచ్చు. ప్రెగ్నెంట్ అయిన మహిళలు ఎక్కువగా విటమిన్ లో కలిగినటువంటి ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవడం వల్ల వారి కడుపులో పెరుగుతున్న బిడ్డ కూడా చాలా చురుకుగా పెరుగుతుంది. పాలు, గుడ్లు, చేపలు వంటి వాటిలో విటమిన్లు బాగా పుష్కలంగా లభిస్తాయి.శరీరంలో ఎముకలు దృఢంగా మారడానికి ముఖ్యంగా కాల్షియం చాలా అవసరం దీనివల్ల గుండె పనితీరు కూడా సరిగ్గా పని చేయాలి అంటే కాల్షియం ఎంతో అవసరం ఎప్పుడైతే క్యాల్షియం లోపిస్తుందో ఆ సమయంలో గుండె జబ్బుల బారిన పడే అవకాశం ఉంటుంది ఎక్కువగా కాల్షియం లభించే వాటిలో బెండకాయ, పాలు, చేపలు ,పాలకూర వంటివి అధికంగా తింటూ ఉండాలి. ఇవే కాకుండా పలు రకాలైన పోషకాలు ఉండేటువంటి వాటిని తీసుకోవడం వల్ల మహిళలు చాలా దృఢంగా ఆరోగ్యంగా ఉంటారని చెప్పవచ్చు.

అతి మూత్రం సమస్యలా?

చాలా ఎక్కువ సార్లు మూత్రవిసర్జనరకు వెళ్లడం అనేది ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మందిలో కనబడుతుంది.ఈ ప్రాబ్లెమ్ చాలా మందిలో కనిపించే సాధారణ సమస్య. ఆడవారిలో అయితే ఈ సమస్య మరీ ఎక్కువగా ఉంటుంది. కొంతమందిలో బ్లాడర్ చిన్నగా ఉండడం వల్ల తరచూ మూత్రానికి వెళ్లాల్సి వస్తుంది. నీళ్లు చాలా ఎక్కవగా తాగినా సందర్భాల్లో మూత్రం ఎక్కువగా వస్తుంది. కానీ నీళ్లు తీసుకోని సమయంలో కూడా మూత్రవిసర్జనకు వెళ్లాల్సి వస్తే దానిని అతి మూత్ర విసర్జన సమస్యగా ఖచ్చితంగా భావించాలి.ఇంకా అలాగే ఇతర అనారోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్న వారిలో కూడా ఈ సమస్య కనబడుతుంది.బీపీ సమస్యతో బాధపడే వారు వారు వాడే కొన్ని రకాల మందుల కారణంగా మూత్రం ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. అందువల్ల వారు తరచూ మూత్రవిసర్జనకు వెళ్లాల్సి వస్తుంది. అలాగే షుగర్ వ్యాధి గ్రస్తుల్లో కూడా ఈ సమస్యను మనం గమనించవచ్చు.ఇంకా మనం తీసుకునే ఆహార పదార్థాలే మనలో మూత్రం తయారవడానికి ఈజీగా కారణం అవుతాయి. కాబట్టి కొన్ని రకాల ఆహార నియమాలను మీరు పాటించడం వల్ల మనం ఈ సమస్య నుండి చాలా ఈజీగా బయటపడవచ్చు. సిట్రస్ చాలా ఎక్కువగా ఉండే నారింజ, నిమ్మ, బత్తాయి, ఫైనాఫిల్, ఇంకా ద్రాక్ష పండ్లను తీసుకోవడం వల్ల తరచూ మూత్రానికి వెళ్లాల్సి వస్తుంది. కాబట్టి అతి మూత్ర విసర్జనతో బాధపడే వారు ఈ పండ్లకు చాలా దూరంగా ఉండాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇంకా అలాగే మూత్రాశయంపై ఒత్తిడిని కలిగించే శీతల పానీయాలను అస్సలు తీసుకోకూడదు. అలాగే కెఫిన్ కలిగే ఉండే టీ, కాఫీలను, ఎనర్జీ డ్రింక్ ఇంకా చాక్లెట్ లను కూడా తీసుకోకూడదు.ఇంకా అలాగే చాలా మంది ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి కదా అని ఖర్జూరాలను తీసుకుంటూ ఉంటారు.ఇవి ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కూడా ఎక్కువ సార్లు మూత్రానికి వెళ్లాల్సి వస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. చీజ్ కలిగిన పదార్థాలను ఇంకా పుల్లటి రుచి కలిగి ఉండే క్రీములను తీసుకోవడం వల్ల మూత్రాశయం పై ఒత్తిడి బాగా ఎక్కువయ్యే తరచూ మూత్ర విసర్జనకు వెళ్లాల్సి వస్తుంది. అలాగే మూత్రంలో మంట ఇంకా నొప్పి వచ్చే అవకాశం కూడా ఉంది. కనుక ఇటువంటి వాటికి కూడా దూరంగా ఉండాలి. అతి మూత్ర వ్యాధితో బాధపడే వారు ఆల్కహాల్ ను తీసుకోకపోవడమే చాలా మంచిది. ఇంకా అలాగే వీరు పచ్చి టమాటాలను, పచ్చి ఉల్లిపాయను ఇంకా చక్కెరను కూడా ఎక్కువగా తీసుకోకూడదు.అలాగే బెర్రీల్లో కూడా ఆమ్లాల శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి వీటిని తినగానే మూత్రానికి వెళ్లాలి అనే కోరిక చాలా ఎక్కువగా కలుగుతుంది.

అభివృద్ధిలో విమాన రంగం పాత్ర

ప్రతి సంవత్సరం డిసెంబర్ 7న ప్రపంచ దేశాలన్నీ అంతర్జాతీయ పౌర విమానయాన దినోత్సవం జరుపుకుంటాయి. ఈ రోజున ప్రపంచ దేశాల్లో పౌర విమానయాన రంగం, విమాన రవాణా, ప్రపంచ అభివృద్ధిలో విమాన రంగం పాత్ర వంటి అంశాలపై అవగాహనా కార్యక్రమాలు జరుపుతారు. ఐతే... చాలా మందికి ఇలాంటి రోజు ఒకటి ఉంటుందని తెలియదు. ముఖ్యంగా భారత్ లాంటి వర్ధమాన దేశాల్లో పౌర విమానయాన దినంపై అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం అంతంత మాత్రమే. విద్యార్థులు, ప్రజలకు ఈ రోజుకు చరిత్రలో ఉన్న ప్రాధాన్యం ఎందుకే తెలిసే అవకాశం ఉండడం లేదు. అంతర్జాతీయ పౌర విమానయాన దినోత్సవాన్ని ఏటా డిసెంబర్ 7న ప్రపంచ వ్యాప్తంగా సామాజిక, ఆర్థికాభివృద్ధి కొరకు పౌర విమాన యానం యొక్క ప్రాముఖ్యతను హైలైట్ చేయాలనే లక్ష్యంతో జరుపుకుంటారు.

వాయు రవాణా భద్రత, సమర్థతను ప్రోత్సహించడానికి, వాయు రవాణాలో అంతర్జాతీయ పౌర విమానయాన సంస్థ యొక్క పాత్రగురించి అవగాహన కల్పించడానికి అంతర్జాతీయ పౌర విమానయాన దినోత్సవం జరుపుకుంటారు. అంతర్జాతీయ పౌర విమానయాన సంస్థ (ఐసిఏఓ) ఇంటర్నేషనల్ ఫర్ ఏవియేషన్ సేఫ్టీ ప్రమాణాలను అభివృద్ధి చేసే బాధ్యత ఐక్యరాజ్య సమితిపై ఉంది. పౌర విమానయానంలో అంతర్జాతీయ సహకారం, ఏకరూప తను సాధించడానికి అంతర్జాతీయ పౌర విమానయాన సంస్థ 1947 ఏప్రిల్ 4 న ఏర్పాటైంది. దీని ప్రధాన కార్యాలయం కెనడా లో ఏర్పాటు చేశారు.

అంతర్జాతీయ పౌర విమానయాన సంస్థ కన్నా ముందు ఇంటర్నేషనల్ కమిషన్ ఫర్ ఎయిర్ నావిగేషన్ ఉండేది. దీని మొదటి సదస్సు 1903లో జర్మని దేశ రాజదాని బెర్లిన్లో జరిగింది. ఆ సమావేశానికి కేవలం 8 దేశాలు మాత్రమే హాజరయ్యాయి. హాజరైన ఎనిమిది దేశాలలో ఎటువంటి ఒప్పందాలు కుదర లేదు. 1906లో బెర్లిన్‌లో జరిగిన రెండవ సదస్సులో 27 దేశాలు హాజరయ్యాయి. 1912లో లండన్‌లో జరిగిన మూడవ సదస్సులో విమానాల ఉపయోగం కోసం మొదటి రేడియో కాల్ సైన్ లను కేటాయించింది. 1944 డిసెంబర్ 7 న చికాగోలో జరిగిన సదస్సులో అంతర్జాతీయ పౌర విమానయాన ఒప్పందం కుదిరి, చికాగో సదస్సు ఒప్పందంపై 52 దేశాలు సంతకం చేశాయి. 26వ దేశం 1947 మార్చి 5 న సదస్సును ఆమోదించింది. దీని ఫలితంగా ౹ా×జూూ స్థానంలో 1947 ఏప్రిల్ 4 న ×జూూ శాశ్వత సంస్థగా స్థాపించబడింది. 26 దేశాలు ఈ సమావేశాన్ని ఆమోదించినప్పుడు శాశ్వత సంస్థ ఏర్పడుతుందనే ఒప్పందం ప్రకారం 1945 జూన్ 6 న ×జూచీ స్థానంలో౹ా×జూూ పని చేయడం ప్రారంభిం చింది. 1994లో తొలిసారిగా అంతర్జాతీయ పౌర విమానయాన దినోత్సవం జరిపారు. అంతర్జా తీయ పౌర విమానయాన సంస్థ, 50వ వార్షికో త్సవ కార్యక్రమాల్లో భాగంగా ఈ దినోత్సవాన్ని ప్రారంభించారు. వైమానిక భద్రత విషయంలో ఐసిఎఒ నాయకత్వ పాత్ర పోషిస్తుంది.

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా వైమానిక భద్రతను పెంపొందిం చడం ఈ సంస్థ పూర్తి స్థాయి లక్ష్యం. అంతర్జాతీయ పౌర విమానయాన సంస్థ ప్రపంచ వాతావరణ సంస్థ, ఇంటర్నేషనల్ టెలికమ్యూనికేషన్స్ యూనియన్, యూనివర్సల్ పోస్టల్ యూనియన్, వరల్డ్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్ మరియు ఇంటర్నేషనల్ మారిటైమ్ ఆర్గనైజేషన్ తో సహా ఇతర యుఎన్ సభ్యులతో కలిసి పని చేస్తుంది. 2020నుండి 2023 వరకు: ప్రపంచ పౌర విమానయాన రంగ అభివృద్ధికి సరికొత్త కల్పనను జోడించడం ప్రధాన థీమ్ గా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నారు. ప్రపంచ దేశాలన్నీ విమాన రంగం, విమాన రవాణా వల్ల కలుగుతున్న సేవల్ని గుర్తుచేసుకుంటూ, విమాన రంగ అభివృద్ధికి చేపట్టాల్సిన చర్యలను తీర్మానించుకుంటాయి. విమానయాన దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని ప్రధానంగా మొదటి విమానం ఎగిరినప్పటి నుంచి విమాన రంగంలో వచ్చిన విప్లవాత్మక మార్పులపై విద్యా ర్థులకు అవగాహన కలిగించే కార్యక్రమాలు చేపట్టాలి. విద్యా ర్థులకు వైమానిక రంగంపై ఆసక్తిని కలిగించాలి. ఇండియన్ ఎయిర్ ఫోర్స్‌లో చేరుట, విమాన పైలెట్, ఎయిర్ హోస్టెస్ కావడం, క్యాబిన్ క్రూ, ఎయిర్‌క్రాఫ్ట్ మెయింటెనెన్స్ ఇంజినీర్స్, ఏరోనాటికల్ ఇంజినీర్స్ వంటి అనేకరకాల ఉద్యోగాలను పొందే అవకాశాల వంటి ఆలోచనలు పెంపొందించే, అవగాహన విద్యార్థులకు కలిగించాలి.

మోతాదుకు మించి మాంసం తింటే కలిగే నష్టాలివే..

ఈ జనరేషన్ లో వెజ్ ప్రియుల కన్నా నాన్ వెజ్ ప్రియుల సంఖ్య నానాటికి పెరుగుతూ వస్తుంది. ఇంకొంతమందికైతే ముక్క లేనిదే ముద్ద దిగదు అంటే ఎలాంటి అతిశయోక్తి లేదు. వారంతా వారంలో కనీసం నాలుగైదు సార్లు అయినా సరే మాంసాహారం తినందే ఉండలేరు. కానీ ఇలా క్రమంగా మాంసాన్ని ఎక్కువగా తీసుకుంటే అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మరి అలా మాంసాహారం ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే సమస్యల గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. సాధారణంగా మాంసం తీసుకోవడంతో ఎముకలకు బలాన్ని ఇస్తుంది. కానీ అదే మాంసం మొతాదుకు మించి తీసుకుంటే అనారోగ్యానికి గురి చేస్తుందట. ఇందులో మంచి కొవ్వుల కన్నా చెడు కొవ్వు ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది మన రక్తంలో కొవ్వు శాతాన్ని పెంచడంతో పాటు గుండె నాళాలను దెబ్బతీస్తుంది. దాని ఫలితంగా గుండె జబ్బులను వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ఎముకలు బలంగా, దృఢంగా తయారవాలంటే కాల్షియం తప్పనిసరి ఉండాలనేది అందరికీ తెలిసిందే. మాంసంలో అధిక శాతంలో ప్రోటీన్స్ ఉంటాయన్న విషయం తెలిసిందే. అదే విధంగా రెడ్ మీట్ లో పాస్పరస్, క్యాల్షియం నిష్పత్తి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది ఎముకలకు కావాల్సిన అబ్జార్ప్షన్ కాకుండా కాల్షియం కోల్పోయే స్థితిని అధికమయ్యేలా చేస్తుంది. దీనితో మినరల్ రహితంగా ఎముక మారిపోతూ ఉంటుంది. రెడ్ మీట్ అధికంగా తినే వారిరక్తంలో ఆసిడిటి పెరిగి కొన్ని రకాల పోషకాలను శరీరం గ్రహించలేదు. ఎసిడిక్ బ్లడ్ కారణంగా ఎముకలపై భారం పడి, అవి బలహీనంగా మారే అవకాశం ఉంటుంది. మరియు అధిక ప్రోటీన్ మన శరీరంలో ఖర్చు కాక, అది చెడు కొలెస్ట్రాల్ గా మారే అవకాశం ఉంటుంది. దీనితో బరువు పెరుగుతారు. ఈ మధ్య కాలంలో చిన్న పిల్లలకు కూడా అధిక మాంసం ఇవ్వడంతో వారు ఉబకాయులుగా తయారవుతున్నారు. మరియు స్త్రీలో హార్మోనల్ చెంజెస్ కలిగి ఎన్నో సమస్యలు వస్తున్నాయి. కావున ఏదైనా మితంగా తీసుకుంటే అది అమృతం అని లేకుంటే విషమని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇలా మాంసం తీసుకోకుండా ఉండలేని వారు దానికి బదులుగా పాల ఉత్పత్తులను తీసుకోవడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు. మీరు కూడా ఇలా మాంసం అధికంగా తినే వారైతే వెంటనే తగ్గించుకోవడం మంచిది.

మోక్షవిద్యకు మూలపీఠం కాంచీపుర క్షేత్రం!

అయోధ్యా మధురా మాయా కాశీ కాంచీ అవంతికా! పురీ ద్వారావతీచైవ సప్తైతే మోక్ష దాయకా:!! భరతదేశంలో గల సప్త మోక్షపురులలో ఒకటై, దక్షిణదే శంలో గల ఏకైక క్షేత్రం కాంచీక్షేత్రం. అది మోక్షవిద్యకు మూ లపీఠం. అద్వైత విద్యకు ఆధార స్థానం. ఆదిశంకరులు అధి ష్ఠించిన కామకోటిపీఠ వైభవంతో ఆ నగర శోభ మరింత దేదీ ప్యమాన మయింది. ఆదిశంకరుల నుండి నేటి వరకు అవిచ్ఛిన్నంగా కామకోటి పీఠ జగద్గురు పీఠపరంపరను సాక్షాత్కరింపజేస్తున్న గురుపీఠానికి ఇది ఆవాసభూమి. 'కాంచీ' అనగా మొలనూలు, వడ్డాణం. మొత్తం భారత భూమికి ఇది నాభిస్థానం. అతి ప్రధానమైన శక్తి క్షేత్రం. పరమ పూజ్యులైన ఆదిశంకర భగవత్పాదులు విదేహముక్తి నందిన పుణ్యస్థలం. దేవర్షి అయిన అగస్త్యుడు తీర్థాటనం చేస్తూ, కాంచీ క్షేత్రా నికి విచ్చేసి శ్రీ కామాక్షిదేవిని పూజించాడు. "కామాక్షీ సదృశీదేవీ, నాస్తి మంగళ దేవతా" శ్రీరామచంద్రుడు సీతా వియోగంతో అడవిలో సంచరి స్తూ కాంచీ పట్టణానికి వచ్చి, అగస్త్య మహాముని వాక్యాన్ని పా టించి, ఇచ్చట ఈశ్వరార్చన చేశాడు. సర్వతీర్థం- కంచికి పశ్చిమంగా 'సర్వతీర్థం' సరస్సు ఉన్నది. ఇది సర్వతీర్థాలకు సమాహార రూపమైన సార్థకమైన పేరు కలిగిఉన్నది. ఆమ్ర వృక్షం- కంచిలో ఉన్న ఏకామ్రేశ్వర ఆలయంలో మామిడి చెట్టు రూపంలో ఆవిర్భవించాయి. దీనివ ల్లనే ఇచటి ఈశ్వరునికి 'ఏకామ్రేశ్వరుడ'నే పేరు ప్రసిద్ధమైంది. 3,500 సంవత్సరాల వయసుగల ఈ వృక్ష దర్శనం సర్వసిద్ధు లను ప్రసాదిస్తుంది. నేటికీ ఈ వృక్షాన్ని కన్నులారా కాంచి సేవించుకోవచ్చు. ఈ మామిడి వృక్షంలోని నాలుగు కొమ్మలు నాలుగు రకాల రుచిగల పళ్ళు కాస్తాయి. సంతానం లేని దంప తులు ఈ చెట్టు కిందపడే పండు తీసుకొని ఆ పండుని సేవిస్తే సంతానం కలుగుతుందని ఇక్కడి ప్రజల నమ్మకం. అయితే ప్రస్తుతం ఈ మామిడి వృక్షం కాండం మాత్రమే దర్శనమి స్తుంది. ఈ కాండాన్ని అద్దాల పెట్టెలో వుంచి దేవాలయంలో భద్రపరిచారు. ఇప్పుడు పురాతన మామిడి వృక్షం స్థానంలో దేవస్థానం వారు కొత్తగా మరో మామిడి వృక్షం నాటారు. మరో విశేషం ఏమిటంటే, ఈ మామిడి వృక్షం కింద పార్వతీ పరమేశ్వరులు, పార్వతీదేవి కుమారస్వామిని ఒడిలో కూ ర్చోపెట్టుకొని వధూవరులుగా దర్శనమిస్తారు. శ్రీఏకామ్రేశ్వ రుడు పృథ్వీ లింగరూపంలో ఉంటాడు. శ్రీకామాక్షి అమ్మవారు వెలసిన కాంచీ క్షేత్రం చక్రాకృతి లో నిర్మితమైంది. ఈ క్షేత్రం మధ్యభాగాన బిందు స్థానియంగా శ్రీకామాక్షి అమ్మవారి ఆలయం ఉంటుంది. అమ్మవారే ఇచ్చ టి ప్రధాన దేవత. కంచిలోని దేవాలయ విమానగోపురాలన్నీ కామాక్షిదేవి ఆలయానికి అభిముఖంగా ఉంటాయి.

భగవంతుని ప్రసాదం ఎందుకు స్వీకరించాలి..

మామూలుగా దేవుళ్లకు నైవేద్యం సమర్పించిన తర్వాత ఆ నైవేద్యాన్ని మనం స్వీకరించడంతో పాటు నలుగురికి పెట్టాలని చెబుతూ ఉంటారు. అయితే నైవేద్యాన్ని పంచిపెట్టడం అన్నది ఎప్పటినుంచో వస్తున్న సంప్రదాయం. భగవంతుడి నైవేద్యాన్ని స్వీకరించడం, ఇతరులకు పంచి పెట్టడం అన్నది పరమ పవిత్రంగా భావిస్తారు. అయితే ప్రసాదం తీసుకోవడం వల్ల కలిగే లాభాలు ఏంటి? ఆ ప్రసాదాలను ఇతరులకు ఎందుకు పంచిపెట్టాలి అన్నది ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. భగవంతుడికి సమర్పించిన నైవేద్యాన్ని స్వీకరించడం వల్ల మనస్సు ప్రశాంతంగా స్వచ్ఛంగా మారుతుంది. అలాగే మనసులో మెదడులో సానుకూల భావోద్వేగాలు ఏర్పడతాయి. భగవంతుడికి సమర్పించే నైవేద్యాన్ని ప్రసాదంగా స్వీకరించడం వల్ల భగవంతునితో ప్రత్యక్ష సంబంధం ఏర్పడుతుంది. ప్రసాదం మన మనస్సులో భగవంతుని పట్ల భక్తిని, విశ్వాసాన్ని కలిగిస్తుంది. ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందించే వేల రకాల ప్రసాదాలు ఉన్నాయి. ప్రసాదం అన్ని రకాల పోషకాలను కలిగి ఉండటం వల్ల మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. పంచామృత ప్రసాదం, చరణామృత ప్రసాదం, బెల్లం, మినుము, కొబ్బరి, తులసి ఇతర వంటకాలతో కలిపి తింటే రోగాలు నయమవుతాయి. మనం భగవంతుని ప్రసాదాన్ని ఇతరులకు పంచిపెట్టడం వల్ల, మీ పట్ల ప్రజలు కూడా మంచి అభిప్రాయాన్ని పెంపొందించుకుంటారు. దీని వల్ల ఎవరి మనసులోను మీ పట్ల ఎలాంటి అనుబంధం లేదా ద్వేషం ఏర్పడదు. దేవుని పట్ల ప్రేమ కూడా మీ హృదయంలో ఉంటుంది. భగవంతునితో నిరంతరం అనుసంధానం కావడం ద్వారా, మనస్సు స్థితి, దిశ మారుతుంది. దీని ద్వారా మీరు దైవత్వాన్ని అనుభవిస్తారు. జీవితంలో ఎదురయ్యే కష్టాలను ఎదుర్కొనడానికి అవసరమైన మనో బలాన్ని పొందుతారు. దేవతలు కూడా కష్ట సమయాల్లో మీతో కలిసి ఉంటారు. భగవంతునికి నైవేద్యాన్ని సమర్పించడం, అనంతరం దానిని ప్రసాదంగా స్వీకరించడం ద్వారా మనకు స్వర్గంలో నివాసం లభిస్తుంది. అలాగే, దేవతల నివాసానికి వెళ్లి, అంటే దేవతలను పూజించి, వారికి నైవేద్యం సమర్పించి, ఆ తర్వాత ప్రసాదం తిని, ఇంటికి చేరుకున్న వారికి పునర్జన్మ ఉండదని శ్రీకృష్ణుడు అర్జునుడికి చెప్పాడు.

పళ్ళు ముత్యాల్లా మెరిసిపోవాలంటే వారానికి ఒకసారి ఇలా చేయాల్సిందే

మన ముఖం ఎంత అందంగా ఉన్నా కూడా చిరునవ్వు అందాన్ని మరింత రెట్టింపు చేస్తుంది. అయితే కొంతమందికి పళ్ళు గార పట్టి పచ్చగా ఉండటం వల్ల నవ్వడానికి నలుగురితో మాట్లాడడానికి కూడా ఇబ్బందిగా ఫీల్ అవుతూ ఉంటారు. నలుగురి లోకి వెళ్లాలి అన్న కూడా గిల్టీగా ఫీల్ అవుతూ ఉంటారు. అయితే పళ్ళపై ఉన్న గారను తొలగించుకోవడానికి ఎన్నో రకాల టూత్ పేస్టులు మార్చడంతో పాటు ఎన్నో రకాల రెమిడీలను కూడా ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. అయితే మీ పళ్ళపై ఉన్న గార తొలగిపోవాలంటే ఇప్పుడు మనం చెప్పుకోబోయే రెమెడీ వారానికి ఒకసారి ప్రయత్నించాలి. ఇంతకీ ఆ రెమిడి ఏంటో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం..ముందుగా ఒక అంగుళం అల్లం ముక్కను తీసుకొని చెక్కు తీసేసి సన్నగా తరిగి ఒక తెల్లని క్లాత్ లో వేసి రసం తీసుకోవాలి. అల్లంలో కార్బోహైడ్రేట్లు పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే విటమిన్ సి, బి లు ఉంటాయి. ముందుగా సిద్ధం చేసి పెట్టుకున్న అల్లం రసంలో ఒక టేబుల్ స్పూన్ కొబ్బరి నూనె యాడ్ చేయాలి. అలాగే మీరు తరచుగా ఎంత అయితే టూత్ పేస్ట్ ఉపయోగిస్తారో అంత టూత్ పేస్ట్ ని అందులో కలపాలి. ఈ మూడు ఇంగ్రిడియంట్స్ తో అద్భుతమైన హోమ్ రెమిడి తయారైనట్లే. ఇది వారానికి ఒకసారి అప్లై చేస్తే చాలు అద్భుతమైన ఫలితాలు ఉంటాయి. మీ పళ్ళ ఎనామిల్ పాడైపోయిన చిగుళ్ళు బాగా అవుతాయి. పళ్ళు తెల్లగా ఆరోగ్యంగా దృఢంగా ఉంటాయి.. మరొక రెమిడి విషయానికి వస్తే.. ఒక చిన్న బౌల్ తీసుకొని అందులో ఒక టేబుల్ స్పూన్ వరకు బియ్యప్పిండి వేసుకోవాలి. తర్వాత అందులో ఒక స్పూన్ వరకు నిమ్మరసాన్ని యాడ్ చేయాలి. మన పళ్ళపై ఉండే గారని బాగా క్లీన్ చేస్తుంది. అలాగే చిగుళ్ళ నుంచి రక్తం కారే సమస్య పోతుంది. చిగుళ్ళు గట్టిపడతాయి. పళ్ళు తెల్లగా మెరుస్తాయి. నిమ్మరసంతో అలాగే నోటి దుర్వాసనను పోగొట్టడానికి కూడా నిమ్మరసం చాలా బాగా పనిచేస్తుంది. ఇప్పుడు ఇందులో కొంచెం సాల్ట్ ఆడ్ చేసుకోవాలి. అయితే ఒక చిటికెడు సాల్ట్ వేసుకోవాలి. ఇప్పుడు అందులోకి ఒక స్పూన్ వరకు కొబ్బరి నూనెను యాడ్ చేయాలి. అలాగే కొబ్బరి నూనె కూడా మన నోటిని చాలా బాగా శుభ్రం చేస్తుంది. నోటి దుర్వాసనను పోగొడుతుంది. ఇప్పుడు ఇందులో మీరు రెగ్యులర్గా వాడే పేస్ట్ ని కొంచెం యాడ్ చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని కూడా వారానికి ఒకసారి ఉపయోగిస్తే సరిపోతుంది.

ప్రియాంక చోప్రా.. నకిలీ వీడియో వైరల్

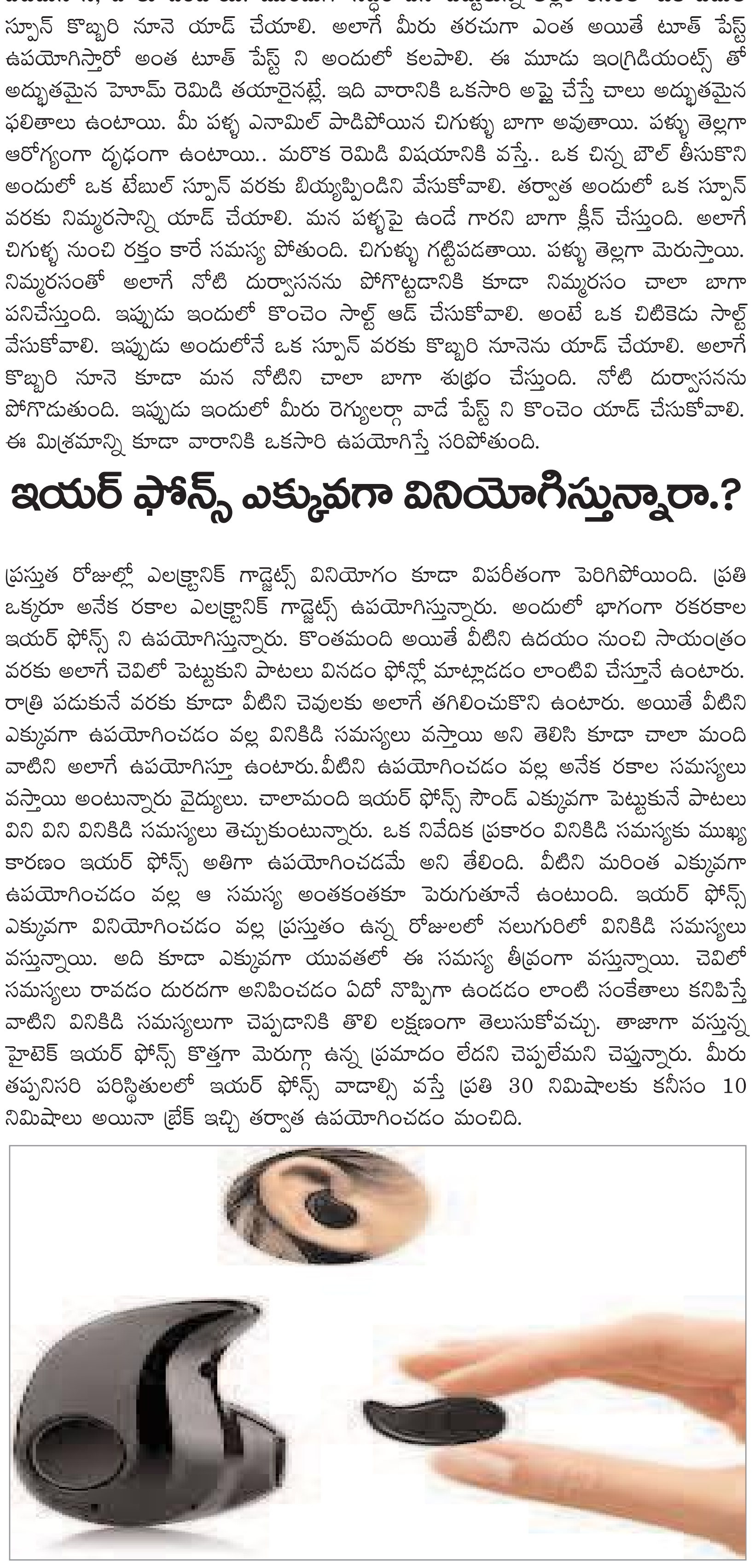
ఇంటర్నెట్ డెస్క్: డీప్ ఫేక్ వీడియోలను నివారించడానికి ఓవైపు ప్రభుత్వం చర్యలు చేపడుతున్నప్పటికీ.. మరోవైపు సినీ తారలు దీని బారిన పడుతూనే ఉన్నారు. తాజాగా బాలీవుడ్ స్టార్ హీరోయిన్ ప్రియాంక చోప్రాకు సంబంధించిన డీప్ ఫేక్ వీడియో ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్గా మారింది. ప్రియాంక గతంలో మాట్లాడిన ఓ వీడియోలో ఆమె ముఖం మార్చకుండా అందులోని వాయిస్‌ను కొందరు ఆకతాయిలు మార్చారు. ఆమె ఓ నకిలీ బ్రాండ్‌ను ప్రమోట్ చేస్తున్నట్లు లిప్‌సింక్ చేశారు. ఆమె తన వార్షిక ఆదాయాన్ని వెల్లడించినట్లు ఆ వీడియోను రూపొందించారు. ఒక బ్రాండ్ కారణంగా 2023లో తన వార్షిక ఆదాయం భారీగా పెరిగిందని.. అందరూ దాన్ని ఉపయోగించాలని ప్రియాంక ముంబై టాక్. పఠాన్ లో టైగర్ ఎపిసోడ్ కి ఏకంగా క్రేజ్ కావడం చూసి ఆదే తరహాలో టైగర్ 3లో పఠాన్ ని తీసుకొచ్చారు. ఇది ప్రేక్షకులకు రిపీట్ అనిపించిందే తప్ప ఆశించినంత కిక్ ఇవ్వలేదు. దీంతో ఇకపై క్యామియోలు పెట్టే విషయంలో ట్విస్ట్ స్వయంగా రాస్తున్న ఆదిత్య చోప్రా జాగ్రత్తలు తీసుకోబోతున్నారు. అందులో భాగంగా జూనియర్ ఎన్టీఆర్ హృతిక్ రోషన్ కాంబినేషన్ లో రూపొందుతున్న వార్ 2లో ఎలాంటి అతిథి పాత్రలు పెట్టబోవడం లేదు. ఈ ఇద్దరే ప్యాన్ ఇండియా స్టార్లు కాబట్టి అదనంగా ఇంకొకరిని తీసుకువచ్చి ఆడియన్స్ ని డైవర్ట్ చేయకూడదని ఫిక్స్ అయ్యారు. ఒకవేళ టైగర్ 3 వెయ్యి కోట్లు సాధించి ఉంటే వార్ 2లో సల్మాన్ ఖాన్, షారుఖ్ ఖాన్ ఇద్దరూ మెరిసేవాళ్ళు. కానీ ఫలితం తారుమారు కావడంతో ఏకంగా కథలోనే మార్పులు జరుగుతున్నాయి. ఇక్కడితో ఆగలేదు. భారీ బడ్జెట్ తో ప్లాన్ చేసుకున్న టైగర్ వా పఠాన్ ని సైతం యష్ ఫిలింస్ పెండింగ్ లో పెట్టిందట. షారుఖ్ సల్మాన్ కలయికని ఫుల్ లెన్త్ లో స్క్రీన్ మీద చూపించాలంటే అషామాషీ స్టోరీతో కుదరదు. పైగా టైగర్ 3 తిరస్కారానికి గురయ్యిందని కాబట్టి క్రేజ్ విషయంలో హెచ్చు తగ్గులు చెప్పలేనట్టు క్రియేట్ చేశారు. ప్రస్తుతం ఈ వీడియో నెట్టింట హల్‌చల్ చేస్తోంది. దీనిపై పలువురు స్పందిస్తున్నారు. ఇలా చేయడం దారుణమంటూ కామెంట్స్ పెడుతున్నారు. ఇక ఇటీవల రష్మిక డీప్ ఫేక్ వీడియో వైరల్గా మారిన సంగతి తెలిసిందే. ఆ తర్వాత ఆలియా భట్, కాజోల్, కత్రినా కైఫ్ లకు డీప్ ఫేక్ వీడియోలు ఆందోళన కలిగించాయి. దీంతో పలువురు ప్రముఖులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఇలాంటి ఘటనలకు పాల్పడుతున్న వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. వీటిని నివారించేందుకు త్వరితగతిన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. అలాగే మరోవైపు కేంద్ర ఐటీ శాఖ కూడా దీనిపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. డీప్ ఫేక్ వీడియోలకు సంబంధించిన చర్యలు తీసుకుంటున్నామని, ఇప్పటికే సోషల్ మీడియా సంస్థలకు నోటీసులు ఇచ్చినట్లు తెలిపింది.

గురు గ్రహ సంచారంతో ఆ రాశుల వారు పట్టిందల్లా బంగారమే..

మామూలుగా గ్రహాల కదలికలు మనిషి జీవితాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి అన్న విషయం మనందరికీ తెలిసిందే. అలా గ్రహాల కదలిక సమయంలో కొన్ని కొన్ని సార్లు కొన్ని రాశుల వారికి అదృష్టయోగం పట్టిపీడిస్తూ ఉంటుంది. అలా గురుగ్రహం కారణంగా కొన్ని గ్రహాలను అదృష్టం వరించనుందట. మరి గురు గ్రహం కారణంగా ఏ రాశి వారికి అదృష్టం వరించనుంది. ఆ రాశు లు ఏవేవో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. కాగా గురు భగవానుడి వక్ర గమనం ఈ నెల 31న మొదలవుతుంది. ఆ తర్వాత మేలో 12ఏళ్ల తర్వాత గురు గ్రహం వృషభ రాశిలోకి ప్రవేశించనుంది. ఫలితంగా కొన్ని రాశుల వారికి రాజయోగం మొదలవుతుంది. సింహ రాశి వారు కష్టాల నుంచి బయటపడతారు. క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో విజయం సాధిస్తారు. అదృష్టం అనేది ఆకస్మికంగా, ఊహించని విధంగా ఎదురవుతుంది. ఆస్తి చుట్టూ ఉన్న సమస్యలు దూరమవుతాయి. వైవాహిక బంధంలో సంతోషం పెరుగుతుంది. పెళ్లి కాని వారు శుభవార్త వింటారు. అదేవిధంగా కన్యా రాశి వారికి కూడా వారు అనుకున్న కోరికలు నెరవేరుతాయి. అలాగే జీవితంలో ఉండే అడ్డంకులన్నీ తొలగిపోతాయి. సంతోషంగా జీవిస్తారు. నిరుద్యోగులకు శుభవార్త అందుతుంది. కుటుంబంలో సంతోషం పెరుగుతుంది. అలాగే తులా రాశి వారికి కూడా 2024 అద్భుతంగా ఉండబోతోంది. వ్యాపారంలో మంచి లాభాలు వస్తాయి. ధన లాభం కూడా ఉంటుంది. నిరుద్యోగులకు ఉద్యోగాలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. కుటుంబంలో సంతోషం కూడా పెరుగుతుంది. వైవాహిక బంధం ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. అలాగే వృశ్చిక రాశి వారిని కూడా అదృష్టం వరించనుంది. గురు భగవానుడు అద్భుతమైన ఫలితాలను అందించనున్నాడు. చేపట్టిన పని చేసినా కూడా రెట్టింపు ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. అలాగే భార్యాభర్తల మధ్య ఉండే గొడవలు తొలగిపోతాయి.

ఇయర్ ఫోన్స్ ఎక్కువగా వినియోగిస్తున్నారా..?

ప్రస్తుత రోజుల్లో ఎలక్ట్రానిక్ గాడ్జెట్స్ వినియోగం కూడా విపరీతంగా పెరిగిపోయింది. ప్రతి ఒక్కరూ అనేక రకాల ఎలక్ట్రానిక్ గాడ్జెట్స్ ఉపయోగిస్తున్నారు. అందులో భాగంగా రకరకాల ఇయర్ ఫోన్స్ ని ఉపయోగిస్తున్నారు. కొంతమంది అయితే వీటిని ఉదయం నుంచి సాయంత్రం వరకు అలాగే చెవిలో పెట్టుకుని పాటలు వినడం ఫోన్లో మాట్లాడడం లాంటివి చేస్తూనే ఉంటారు. రాత్రి పడుకునే వరకు కూడా వీటిని చెవులకు అలాగే తగిలించుకొని ఉంటారు. అయితే వీటిని ఎక్కువగా ఉపయోగించడం వల్ల వినికిడి సమస్యలు వస్తాయి అని తెలిసి కూడా చాలా మంది వాటిని అలాగే ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. వీటిని ఉపయోగించడం వల్ల అనేక రకాల సమస్యలు వస్తాయి అంటున్నారు వైద్యులు. చాలామంది ఇయర్ ఫోన్స్ సౌండ్ ఎక్కువగా పెట్టుకొని పాటలు విని వినికిడి సమస్యలను తెచ్చుకుంటున్నారు. ఒక నివేదిక ప్రకారం వినికిడి సమస్యకు ముఖ్య కారణం ఇయర్ ఫోన్స్ అతిగా ఉపయోగించడమే అని తేలింది. వీటిని మరింత ఎక్కువగా ఉపయోగించడం వల్ల ఆ సమస్య అంతకంతకు పెరిగిపోతూనే ఉంటుంది. ఇయర్ ఫోన్స్ ఎక్కువగా వినియోగించడం వల్ల ప్రస్తుతం ఉన్న రోజులలో నలుగురిలో వినికిడి సమస్యలు వస్తున్నాయి. అది కూడా ఎక్కువగా యువతలో ఈ సమస్య తీవ్రంగా వస్తున్నాయి. చెవిలో సమస్యలు రావడం దురదగా అనిపించడం ఏదో నొప్పిగా ఉండడం లాంటి సంకేతాలు కనిపిస్తే వాటిని వినికిడి సమస్యలుగా చెప్పవచ్చని తొలి లక్షణాలుగా తెలుసుకోవచ్చు. తాజాగా వస్తున్న హైటెక్ ఇయర్ ఫోన్స్ కొత్తగా మెరుగ్గా ఉన్న ప్రమాదం లేదని చెప్పలేమని చెప్తున్నారు. మీరు తప్పనిసరి పరిస్థితులలో ఇయర్ ఫోన్స్ వాడాల్సి వస్తే ప్రతి 30 నిమిషాలకు కనీసం 10 నిమిషాలు అయినా బ్రేక్ ఇచ్చి తర్వాత ఉపయోగించడం మంచిది.



ఉత్తరేణి మొక్క ప్రయోజనాలు

మన చుట్టూ ఎన్నో రకాల ఔషధ మొక్కలు ఉంటాయి. కానీ వాటి వినియోగం, వాటి వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు తెలియక చాలామంది వాటిని పిచ్చి మొక్కలు అని అనుకుంటూ ఉంటారు.అలా మన చుట్టూ ఉండే మొక్కలలో ఉత్తరేణి మొక్క కూడా ఒకటి. ఒకరకంగా చెప్పాలంటే ఉత్తరేణి మొక్క వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువే అని చెప్పవచ్చు. ఉత్తరేణి ఆకులతో చేసిన కషాయం కిడ్నీలని శుభ్రం చేస్తుంది. కిడ్నీ వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వారు ఎవరైనా సరే ఉత్తరేణి మరిగించి చల్లారాక ఆ కాషాయాన్ని తీసుకుంటే కిడ్నీకి సంబంధించిన సమస్యలు తగ్గుముఖం పడతాయి. మూత్రం సాఫీగా వస్తాయి. ఉత్తరేణి రసంతో చర్మంపై ఉప్పు, గజ్జి, కుష్టు ఇలాంటి వాటిని కూడా నివారించుకోవచ్చు. తేలు, పాము, జర్రి ఇలాంటివి ఏమైనా విషపూరితమైనవి గనక కరిస్తే అలాంటి వాటికి ఉత్తరేణి ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఈ ఉత్తరేణి ఆకుల్ని తమలపాకులో పెట్టి తింటే కనుక పైల్స్ నుంచి కలిగే మంట బాధ వాటి నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. అధిక బరువుతో బాధపడే వాళ్ళు ఈ ఉత్తరేణి నుండి తగ్గించే ప్రయత్నం చేసుకోవచ్చు. శరీరంలో పేరుకుపోయిన కొవ్వు పదార్థాలను కూడా కరిగించే గుణాలు ఈ ఉత్తరేణి మొక్కలో ఉంటాయి. ఈ ఆకుల రసాన్ని నువ్వుల నూనె వేసిన తర్వాత బాగా మరిగించాలి. ఆ తర్వాత రసాన్ని పొట్ట భాగంలో కొవ్వు ఉన్నచోట అప్లై చేస్తుంటే క్రమంగా కరిగిపోయే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే ఈ ఉత్తరేణి విత్తనాలని పౌడర్ మాదిరిగా

తయారు చేసుకోవాలి. ఆ పౌడర్ ని ఉప్పుతో కలిపి ఉంచుకోవాలి. ఉదయం లేవగానే ఈ పౌడర్ తో పళ్ళు తోముకోవడం ద్వారా పళ్లకు సంబంధించిన ఏ సమస్య అయినా తొందరగా తగ్గిపోతుంది. అలాగే పంటికి సంబంధించిన అనారోగ్య సమస్యలు ఏవి కూడా దరికి రావు. పళ్ళు కూడా తెల్లగా మారుతాయి. ఇక గాయాలను కూడా వెంటనే మానిపోయేలా చేయడంలో ఈ మొక్క ఎంతోబాగా ఉపయోగపడుతుంది.

22కి చేరిన ఇండోనేషియా అగ్నిపర్వత విస్ఫోటన మృతుల సంఖ్య

జకార్తా: ఇండోనేషియాలోని మరాపీ అగ్నిపర్వతం విస్ఫోటనం ఘటనలో మృతుల సంఖ్య 22కి పెరిగింది. అగ్నిపర్వతం సమీపంలో పలు మృతదేహాలను గుర్తించినట్లు మంగళవారం పశ్చిమ సుమత్రా రెస్క్యూ ఏజెన్సీ అధ్యక్షుడు తెలిపారు. ఇండోనేషియాలోని మౌంట్ మరాపీ అగ్నిపర్వతం ఆదివారం రాత్రి విస్ఫోటనం చెందిన సంగతి తెలిసిందే. గల్లంతైన ఓ పర్వతారోహకుడి కోసం సుమారు 200 మంది రక్షక బృందాలు గాలింపుచర్యలను బుధవారం పున: ప్రారంభించనున్నట్లు వెల్లడించారు. తాము ప్రస్తుతం అగ్నిపర్వతం సమీపంలో పడి ఉన్న మృతదేహాలను తరలిస్తున్నామని సెర్చ్ అండ్ రెస్క్యూ టీమ్ అధ్యక్షుడు అబ్దుల్ మాలిక్ తెలిపారు. సుమత్రా ద్వీపంలోని మరాపి అత్యంత చురుకైన అగ్నిపర్వతాల్లో ఒకటి. ఈ ఏడాది జనవరి, ఫిబ్రవరిలో విస్ఫోటనం చెందింది. మరాపీ పర్వత శిఖరానికి మూడు కిలోమీటర్ల వ్యాసార్థంలో ఉన్న ప్రాంతానికి పర్వతారోహకులను వెళ్లకుండా నిరోధించాలని కోరుతూ స్థానిక పరిరక్షణ ఏజన్సీ, పర్యావరణ మంత్రిత్వ శాఖలకు ఇండోనేషియా అగ్నిపర్వత ఏజన్సీ 2011 నుండి పలు మార్లు లేఖలు పంపుతూనే ఉంది. ఘటన జరిగిన సమయంలోనూ పర్వతంపై 75 మంది హైకర్స్ ఉన్నట్లు సహాయక బృందం పేర్కొంది.

గాజాలో మళ్లీ బీభత్సం

ఖాన్ యూనిస్: హమాస్‌తో కాల్పుల విరమణ ఒప్పందం ముగిసిన తర్వాత గాజా స్ట్రీప్‌లో పరిస్థితులు ఒక్కసారిగా మారిపోయాయి. మళ్లీ యుద్ధ బీభత్సం స్పష్టం కనిపిస్తోంది. జనం చెల్లాచెదురవుతున్నారు. ప్రాణాలు అరచేతిలో పెట్టుకొని సురక్షిత ప్రాంతాలను వెతుక్కుంటూ తరలివెళ్తున్నారు. హమాస్ మిలిటెంట్ల స్థావరాలు, మౌలిక సదుపాయాలను ధ్వంసం చేయడమే లక్ష్యంగా ఇజ్రాయెల్ సైన్యం దాడులు తీవ్రతరం చేసింది. దక్షిణ గాజాలోని ఖాన్ యూనిస్ సిటీపై సోమవారం అర్ధరాత్రి తర్వాత క్షిపణుల వర్షం కురిపించింది. ఖాన్ యూనిస్‌లో ఇజ్రాయెల్ తాజా దాడుల్లో 43 మంది మరణించారని హమాస్ వెల్లడించింది. సాధారణ జనావాసాలపై దాడులు చేయలేదని, హమాస్ స్థావరాలను మాత్రమే లక్ష్యంగా చేసుకున్నామని ఇజ్రాయెల్ ప్రకటించింది. ఉత్తర గాజాలో అతిపెద్ద జబాలియా రెఫ్యూజీ క్యాంప్‌ను తమ సైన్యం చుట్టుముట్టిందని ఇజ్రాయెల్ ప్రకటించింది. ఈ క్యాంప్‌లోపలి హమాస్ స్థావరాలను నేలమట్టం చేయబోతున్నామని వెల్లడించింది. గాజాలో ఇప్పుడు సురక్షిత ప్రాంతం అంటూ ఏదీ లేకుండాపోయిందని 'యూనిసెఫ్' ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. ఇక్కడ పరిస్థితి ప్రతి గంట గంటకూ దిగజారుతోందని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ పేర్కొంది. ఇజ్రాయెల్-హమాస్ మధ్య అక్టోబర్ 7న యుద్ధం మొదలైంది. ఇజ్రాయెల్ దాడుల్లో గాజాలో ఇప్పటివరకు 15,899 మంది మృతిచెందారని గాజా ఆరోగ్య శాఖ తెలిపింది. కాల్పుల విరమణ ఒప్పందం ముగిసిన తర్వాత గత మూడు రోజుల వ్యవధిలోనే 700 మంది మరణించినట్లు తెలుస్తోంది. గాజాలో హమాస్ మిలిటెంట్లు బలమైన సొరంగాల వ్యవస్థను నిర్మించుకున్నారు. అక్కడే వారి ఆయుధ నిల్వలు, కమ్యూనికేషన్ పరికరాలను ఏర్పాటు చేసుకున్నారు. ఈ కలుగుల్లో దాక్కొని ఇజ్రాయెల్ సైన్యంపై దాడులకు దిగుతున్నారు. అందుకే సొరంగాలను ధ్వంసం చేయడానికి , వాటిని సముద్రపు నీటితో నింపేయాలని ఇజ్రాయెల్ రంగం సిద్ధం చేసింది. ఇందుకోసం నవంబర్‌లోనే అల్-షాతీ శరణార్థి శిబిరానికి మైలు దూరంలో 5 భారీ పంపులను ఏర్పాటు చేసినట్లు ఓ వార్తా సంస్థ వెల్లడించింది.

హమాస్ సొరంగాలకు కృత్రిమ వరద..

టెల్ అవీవ్: హమాస్ అంతమే ధ్యేయంగా ముందుకు కదులుతున్న ఇజ్రాయెల్ మరో కీలక ఎత్తుగడ వేస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. సొరంగాల్లో నక్కిన హమాస్ దళాలను బయటకు రప్పించడానికి కృత్రిమ వరదను సృష్టించనున్నారు.ఇప్పటికే పలు ప్రాంతాలకు సైన్యం నీటి పంపులను తరలిస్తున్నట్లు సమాచారం. సొరంగాలను నీటితో నింపితే ప్రాణ రక్షణ కోసం భారీ పంపులను నవంబర్ ప్రారంభంలోనే ఏర్పాటు చేసింది. గంటకు వేల క్యూబిక్ మీటర్ల నీటి సామర్థ్యమున్న భారీ పంపులను సైన్యం తరలించింది. వీటితో కొన్ని వారాల్లోనే సొరంగాలన్నింటినీ నీటితో నింపేయవచ్చు. బందీల విడుదల ప్రక్రియ పూర్తైన తర్వాత ఐడీఎఫ్ ఈ వరద ఎత్తుగడను ఉపయోగిస్తుందా..? లేక అంతకు ముందే నీటిని విడుదల చేస్తుందా? హమాస్ ఇప్పటికే ప్రకటించింది. హమాస్‌ను అంతం చేయడానికి ఇజ్రాయెల్ అన్ని రకాలుగా కాల్పుల విరమణ తర్వాత భూతల దాడులను తీవ్రతరం చేసిన ఇజ్రాయెల్.. సరికొత్త యుద్ధ విషయం తెలిసిందే. మొదట హమాస్ దాడుల్ని ప్రారంభించినా.. ఇజ్రాయెల్ తేరుకుని చావు దెబ్బ కొడుతోంది. అధునాతన ఆయుధాలతో గాజాపై విరుచుకుపడుతోంది. బాంబుల మోతతో ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఇజ్రాయెల్ వైపు 1400 మంది చనిపోయారు. ఇటీవల నాలుగు రోజులు కాల్పుల విరమణకు ఇరుపక్షాలు అంగీకరించాయి. కానీ గడువు ముగియగానే మళ్లీ యుద్ధం ప్రారంభించారు.

ఖలిస్థానీ మద్దతుదారుని బెదిరింపులు ..

అప్రమత్తమైన ఢిల్లీ పోలీస్ యంత్రాంగం

అమెరికాకు చెందిన ఖలిస్థానీ మద్దతుదారుడు గురుపత్వంత్ సింగ్ పన్ను బెదిరింపులతో బుధవారం ఢిల్లీ పోలీసు యంత్రాంగం అప్రమత్తమైంది. డిసెంబర్ 13న పార్లమెంటుపై దాడి చేస్తానంటూ గురుపత్వంత్ సింగ్ పన్ను ఓ విడియో సందేశాన్ని విడుదల చేసిన సంగతి తెలిసిందే. ఇప్పటికే పార్లమెంట్ సమీపంలో భద్రతను కట్టుదిట్టం చేశామని సీనియర్ పోలీస్ అధికారి ఒకరు తెలిపారు. కీలక ప్రాంతాల్లో భద్రతా ఏర్పాట్లను తనిఖీ చేస్తున్నామని అన్నారు. పార్లమెంటు సమావేశాల నేపథ్యంలో అప్రమత్తంగా ఉన్నామని, ఎలాంటి అవాంఛనీయ ఘటనలు జరగకుండా అన్ని ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నామని అన్నారు. మొత్తం ఢిల్లీ వ్యాప్తంగా కూడా భద్రతను పెంచామని చెప్పారు. గురుపత్వంత్ విడుదల చేసిన వీడియోలో 2001లో పార్లమెంటుపై దాడి చేసిన నిందితుడు అఫ్జల్ గురు ఫోటో కూడా ఉంది. కెనడాలో దాక్కున్న ఖలిస్తానీ నేత గురుపత్వంత్ సింగ్ పన్నూన్ బెదిరింపులకు పాల్పడ్డాడు.

బెస్ట్ ఆప్షన్ చూస్తున్న కళ్యాణ్ రామ్

గత నెల నవంబర్ 24న విడుదల కావాల్సిన కళ్యాణ్ రామ్ ప్యాన్ ఇండియా మూవీ డెవిల్ సాంకేతిక కారణాల వల్ల వాయిదా పడటం తెలిసిన విషయమే. సినిమా మొదలయ్యేనాటికి ఉన్న దర్శకుడు నవీన్ మేడారం తర్వాత తప్పుకోవడం, చివరికి నిర్మాత అభిషేక్ నామానే డైరెక్టర్ గా కార్డు వేసుకోవడం కొద్దిరోజులు పెద్ద చర్చకే దారి తీసింది.వ్యవహారం కోర్టుకు వెళ్లొచ్చని ఫిలిం నగర్ టాక్ ఉంది కానీ అదెంత వరకు నిజమో ఇప్పుడే చెప్పలేం. ఇక రిలీజ్ డేట్ విషయంలో క్రమంగా ఒక క్లారిటీ వస్తున్నట్టు ఇన్ సైడ్ టాక్. డిసెంబర్ 29 తేదీని సీరియస్ గా పరిశీలిస్తున్నారని వినికిడి. ఇక్కడ కొన్ని గమనించాల్సిన విషయాలున్నాయి. సలార్, డంకీలు వచ్చిన రెండో వారానికే రిస్క్ అవుతుందని చాలా మంది నిర్మాతలు ఆ డేట్ ని వదిలేశారు. అయితే ఏదైతే అదయ్యిందని సుమ కొడుకు రోషన్ కనకాల డెబ్యూ మూవీ బబుల్ గమ్ ని 29కి ఫిక్స్ చేసి ఆ మేరకు ప్రమోషన్లు కూడా చేస్తున్నారు. ఇది పెద్దగా పరిగణించాల్సిన పోటీ కాదు. ప్రభాస్, షారుఖ్ ఇద్దరిలో ఒకరే విజేతగా నిలుస్తారనే అంచనాలు బలంగా ఉన్నాయి. అదే నిజమైతే ఆ తర్వాత వచ్చే శుక్రవారానికి మరొకరు నిక్షేపంగా రావొచ్చు. డెవిల్ కనక ఈ ఛాన్స్ వాడుకుంటే కాంపిటీషన్ లేకుండా జనవరి 12 దాకా నాన్ స్టాప్ రన్ దక్కుతుంది. సో ఏ డెసిషన్ తీసుకున్నా ఇంకో రెండు మూడు రోజుల్లో జరిగిపోవాలి. ప్రమోషన్లకు సరిపడా టైం ప్లాన్ చేసుకోవాలి. అమిగోస్ తర్వాత కళ్యాణ్ రామ్ ఆశలన్నీ దీని మీదే ఉన్నాయి. ఒకవేళ ఇప్పుడు వదిలేస్తే ఫిబ్రవరి దాకా స్లాట్ దొరకదు. ఆ నెల బాక్సాఫీస్ డ్రైగా ఉంటుంది. మళ్ళీ మార్చ్ లో గ్యాంగ్స్ అఫ్ గోదావరి, డబుల్ ఇస్మార్ట్, ఫ్యామిలీ స్టార్ ఇలా పెద్ద హడావిడి ఉంది. ఆపై ఏప్రిల్ లో దేవరతో రచ్చ నెక్స్ట్ లెవెల్ లో మొదలవుతుంది. పైగా తమ్ముడి సినిమా. సో డెవిల్ చాలా స్ట్రాటెజిక్ గా ఆలోచించడం అవసరం. యానిమల్ ఫేమ్ హర్షవర్ధన్ రామేశ్వర్ సంగీతం దీనికి ప్రధాన ఆకర్షణ.

అక్క పాత్రకు నయనతార షిఫ్ట్

సౌత్ లేడీ సూపర్ స్టార్ గా పిలుచుకునే నయనతార రెండు దశాబ్దాలకు పైగా సుదీర్ఘ కెరీర్ ని అనుభవించాక కూడా తన డిమాండ్ ని అలాగే మైంటైన్ చేయడం చిన్న విషయం కాదు.ఒకప్పటిలా తెలుగులో ఫాలోయింగ్ లేకపోయినప్పటికీ సరైన హిట్టు పడితే మళ్ళీ కంబ్యాక్ అవ్వడం పెద్ద విషయం కాదు. స్టార్ హీరోల పక్కన హీరోయిన్ లేదా తన మీద టైటిల్ రోల్ నడిచే ఫిమేల్ ఓరియెంటెడ్ సినిమాలు మాత్రమే చేస్తూ వచ్చిన నయన్ ఈ రెండు కాకుండా వేరే పాత్రలు పోషించిన దాఖలాలు లేవు. తాజాగా భర్త కం దర్శకుడు విగ్నేష్ శివన్ కోసం ఓ మెట్టు దిగి అక్కయ్య పాత్రకు ఒప్పుకున్నట్టు కోలీవుడ్ టాక్. లవ్ టుడే రూపంలో తక్కువ బడ్జెట్ లో సెన్సేషనల్ బ్లాక్ బస్టర్ అందుకున్న దర్శకుడు కం హీరో ప్రదీప్ రంగనాధన్ కథానాయకుడిగా విగ్నేష్ శివన్ ఓ సినిమా ప్లాన్ చేశాడు. దేవర ఫేమ్ జాన్వీ కపూర్ ని హీరోయిన్ గా ఒప్పించేందుకు ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి. తన అక్కయ్యగా చాలా ముఖ్యమైన క్యారెక్టర్ కు భార్య నయనతారని అతను లాక్ చేసుకున్నట్టు సమాచారం. పేరుకి అలా వినిపించినా కథలో చాలా ప్రాధాన్యం ఉంటుందట. ఆమెకు జోడిగా ఇంకో హీరో ఉండకపోవచ్చని అంటున్నారు. అంతులేని కథలో జయప్రద తరహాలో పవర్ ఫుల్ క్యారెక్టరైజేషన్ డిజైన్ చేశారట. ఇదింకా అఫీషియల్ గా కన్ఫర్మ్ చేయలేదు. ఇద్దరు పిల్లలకు తల్లయ్యాక నయనతార సినిమాలు ఎక్కువ ఒప్పుకోవడం లేదు. ఇప్పుడొచ్చిన ప్రతిపాదన కూడా స్వయానా భర్తదే కాబట్టి నో అనకపోవడానికి అదే కారణం అయ్యుండొచ్చు. లవ్ టుడే తర్వాత హీరోగానే ఎక్కువ ఆఫర్లు వస్తుండటంతో ప్రదీప్ రంగనాథన్ ఆ దిశగానే కెరీర్ ప్లాన్ చేసుకుంటున్నాడు. విగ్నేష్ కు భారీ బ్లాక్ బస్టర్ దక్కి చాలా గ్యాప్ వచ్చేసింది. అజిత్ తో చేయి దాకా వచ్చిన సినిమా చివరి క్షణంలో చేజారిపోవడంతో ఆశలన్నీ దీని మీద పెట్టుకున్నాడు. ఏ మాత్రం తేడా కొట్టినా స్టార్ హీరోల నుంచి పిలుపులు రావు.

వార్ 2లో క్యామియోలు ఉండవు

స్పై యూనివర్స్ పేరుతో యష్ రాజ్ ఫిలిమ్స్ తీస్తున్న సినిమాల్లో మొదటిసారి టైగర్ 3 రూపంలో పెద్ద ఝలక్ తగిలింది. వసూళ్ల లెక్కలను చూపిస్తూ బ్లాక్ బస్టర్ గా చెప్పుకుంటున్నారు కానీ వాస్తవానికి గ్రౌండ్ లెవల్ లో పూర్తి పాజిటివ్ టాక్ రాలేదన్నది వాస్తవం. నిర్మాత ఆదిత్య చోప్రా తప్పెక్కడ జరిగిందో అర్థం చేసుకుని ఇకపై పొరపాట్లకు తావివ్వకూడదని నిర్ణయించుకున్నారని ముంబై టాక్. పఠాన్ లో టైగర్ ఎపిసోడ్ కి థియేటర్లు షేక్ కావడం చూసి అదే తరహాలో టైగర్ 3లో పఠాన్ ని తీసుకొచ్చారు. ఇది ప్రేక్షకులకు రిపీట్ అనిపించిందే తప్ప ఆశించినంత కిక్ ఇవ్వలేదు. దీంతో ఇకపై క్యామియోలు పెట్టే విషయంలో స్క్రిప్ట్ స్వయంగా రాస్తున్న ఆదిత్య చోప్రా జాగ్రత్తలు తీసుకోబోతున్నారు. అందులో భాగంగా జూనియర్ ఎన్టీఆర్ హృతిక్ రోషన్ కాంబినేషన్ లో రూపొందబోయే వార్ 2లో ఎలాంటి అతిథి పాత్రలు పెట్టబోవడం లేదు. ఈ ఇద్దరే ప్యాన్ ఇండియా స్టార్లు కాబట్టి అదనంగా ఇంకొకరిని తీసుకువచ్చి ఆడియన్స్ ని డైవర్ట్ చేయకూడదని ఫిక్స్ అయ్యారు. ఒకవేళ టైగర్ 3 వెయ్యి కోట్లు సాధించి ఉంటే వార్ 2లో సల్మాన్ ఖాన్, షారుఖ్ ఖాన్ ఇద్దరూ మెరిసేవాళ్ళు. కానీ ఫలితం తారుమారు కావడంతో ఏకంగా కథలోనే మార్పులు జరుగుతున్నాయి. ఇక్కడితో ఆగలేదు. భారీ బడ్జెట్ తో ప్లాన్ చేసుకున్న టైగర్ వూ పఠాన్ ని సైతం యష్ ఫిలిమ్స్ పెండింగ్ లో పెట్టిందట. షారుఖ్ సల్మాన్ కలయికని ఫుల్ లెన్త్ లో స్క్రీన్ మీద చూపించాలంటే ఆషామాషీ స్టోరీతో కుదరదు. పైగా టైగర్ 3 తిరస్కారానికి గురయ్యింది కాబట్టి క్రేజ్ విషయంలో హెచ్చు తగ్గులు వస్తాయి. అందుకే వచ్చే ఏడాది వదిలేసి వార్ టూ 2025 జనవరిలో రిలీజయ్యాక అప్పుడు దాని గురించి ఆలోచిస్తారని తెలిసింది. అయినా ఏదో జనం ఒక్కసారి ఆదరించారని పదే పదే ఒకే తరహా ఇండియా పాకిస్థాన్ గూఢచారి కథలను రుద్దుతామంటే ఇలాగే జరుగుతుంది. ఇదీ ఒక రకంగా మంచిదే.

హాయ్ నాన్నతో నాని నిలబడతాడా?

తమిళసినిమా: టాలీవుడ్ నటుడు నాని తమిళ ప్రేక్షకులకు పరిచయం లేని వ్యక్తి కాదు. ఇంకా చెప్పాలంటే తొలి రోజుల్లో ఆయన ఇక్కడ వెప్పమ్ వంటి ఒకటి రెండు చిత్రాల్లో నటించారు కూడా. ఇక తెలుగు సూపర్ హిట్ చిత్రం ఈగ తమిళంలో నాన్ 'ఈ' పేరుతో విడుదల అయ్యి మంచి విజయాన్ని సాధించింది. అయితే ఆ చిత్ర క్రెడిట్ అంతా దర్శకుడు రాజమౌళి, నటి సమంత ఖాతాలోకి వెళ్లి పోయింది. కాగా ఆ తరువాత నాని తెలుగులో నటించిన చిత్రాలను తమిళంలోనూ విడుదల చేసి ఇక్కడ కూడా పేరు తెచ్చుకోవాలని ప్రయత్నించారు. అలా అంటే సుందరినికి , దసరా చిత్రాలను తమిళంలో విడుదల చేయాలని తల పెట్టారు. అయితే అంటే సుందరినికి చిత్రాన్ని విడుదల చేయలేక పోయారు.ఇక దసరా చిత్రాన్ని ఇక్కడ విడుదల చేసినా, ఆశించిన విజయం అందుకోలేక పోయింది. ఈసారి హాయ్ నాన్న చిత్రంతో వస్తున్నారు. మృణాల్ ఠాగూర్ నాయకిగా నటించిన ఈ చిత్రం పాన్ ఇండియా స్థాయిలో ఈ నెల 7న తెరపైకి రానుంది. ఈ సందర్భంగా ఇటీవల చెన్నైలో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో నాని మాట్లాడుతూ తాను ఇంతకు ముందు తమిళం కొన్ని చిత్రాల్లో నటించానని, అయితే ఇక్కడి వారు తనను తెలుగు నటుడిగా భావించారన్నారు. తెలుగు వారు తమిళ చిత్రాలుగా భావించరాదన్నారు. అయితే బాహుబలి, కాంతార వంటి చిత్రాల ఎవరు ఏ భాషలోనైనా నటించి విజయం సాధించవచ్చని రుజువైందన్నారు. కాగా హాయ్ నాన్న అందమైన ప్రేమకథా చిత్రంగా ఉంటుందన్నారు. కచ్చితంగా ఈ చిత్రం అందరినీ అలరిస్తుందనే నమ్మకాన్ని నాని వ్యక్తం చేశారు. మరి తమిళంలో నిలదొక్కుకోవాలన్న ఆయన కోరికను ఈ చిత్రం నెరవేరుస్తుందో..? అన్నది మరో రెండు రోజుల్లో తెలిసిపోతుంది.

ఆనిమల్ బ్యూటీకి స్టార్ డైరెక్టర్ ఆఫర్..?

ప్రస్తుతం బాలీవుడ్ మార్కెట్ దగ్గ దుమ్ము లేపుతున్న సరికొత్త భారీ ప్రాజెక్ట్ 'ఆనిమల్' కోసం ప్రత్యేకంగా చెప్పక్కర్లేదు. కాగా ఈ చిత్రాన్ని దర్శకుడు సందీప్ రెడ్డి వంగ తెరకెక్కించగా బాలీవుడ్ స్టార్ రణబీర్ కపూర్ హీరోగా రష్మిక మందన్నా హీరోయిన్ గా అయితే నటించింది. మరి ఈ చిత్రంలో వీరితో పాటుగా మరో హైలైట్ అయ్యింది. బాలీవుడ్ యంగ్ బ్యూటీ త్రిప్తి దిమిరి కూడా అని చెప్పాలి. ఆమె చేసిన పాత్రకి ఆడియెన్స్ లో క్రేజీ రెస్పాన్స్ రాగా ఆమెకి ఈ సినిమా దెబ్బతో భారీ ఆఫర్లు వచ్చాయని టాక్ స్టార్ట్ అయ్యింది. మెయిన్ గా తెలుగు నిర్మాతలు ఆమెని తమ హీరోయిన్ గా చేయాలని గట్టిగానే ట్రై చేస్తున్నారనీ టాక్ వచ్చింది. అయితే ఈమె ఆల్రెడీ టాలీవుడ్ స్టార్ దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడి హీరో రవితేజ కాంబినేషన్ లో సినిమాకి లాక్ అయ్యింది అని గాసిప్స్ మొదలయ్యాయి. మరి ఈ టాక్ లో ఎంతవరకు నిజం ఉంది అనేది పక్కన పెడితే అసలు ఈ కాంబినేషన్ నే వద్దు అని మూవీ లవర్స్ అనుకుంటున్నారు. అనిల్ రావిపూడి సినిమాలు కోసం తెలిసిందే, ఎక్కడ ఆమెని క్రింజ్ కామెడీ రోల్స్ లో చూపిస్తాడో అని చాలా మంది భయపడుతున్నారు. అయితే ప్రస్తుతానికి ఈ కాంబినేషన్ వార్తల్లో ఎలాంటి నిజం లేదని సినీ వర్గాలు చెప్తున్నాయి. కేవలం రూమర్స్ మాత్రమే అని ఎవరో స్ప్రెడ్ చేసింది తప్ప అందులో ఎలాంటి నిజం లేదని చెప్పాలి. కాగా ఇప్పుడు రవితేజ నటిస్తున్న భారీ సినిమా "ఈగిల్" రిలీజ్ తో సిద్ధంగా ఉన్నాడు.

గొప్ప మనసు చాటుకున్న కోలీవుడ్ బ్రదర్స్..!!

కోలీవుడ్లో స్టార్ హీరోలుగా పేరుపొందిన హీరోసూర్య కార్తీ తమ సినిమాలతో మాత్రమే కాకుండా అప్పుడప్పుడు ప్రజలకు మంచి చేస్తూ అభిమానుల మనసును గెలుచుకుంటూ ఉంటున్నారు.కష్టాలలో ఉన్న వారికి చేయి అందిస్తూ ఉంటారు సూర్య కార్తీ.. తాజాగా ఈ ఇద్దరు అన్నదమ్ములు చెన్నైలో వరదల భద్రత కోసం సహాయాన్ని సైతం తెలియజేయడం జరిగింది. చెన్నై నగరాన్ని మిగ్ జామ్ తుఫాను చాలా భయభ్రాంతులకు గురయ్యేలా చేస్తోంది. ఈ వరదల కారణంగా సాధారణ ప్రజలు మాత్రమే కాకుండా సెలబ్రిటీలు సైతం చాలా కష్టాలను ఎదుర్కొంటున్నట్లుగా నిన్నటి నుంచి వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. స్టార్ హీరోలు సైతం సహాయం కోసం ఆర్థిస్తూ పలు రకాల ఫోటోలను సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేస్తూ ఉన్నారు. ఈ వరదల వల్ల కరెంటు పోవడం కమ్యూనికేషన్ కట్ అవ్వడంతోపాటు చాలామంది ఇళ్లల్లో వరద నీరు కూడా రావడంతో ఆహారం లేక చాలా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనే పరిస్థితి ఏర్పడింది ఇక ఇలాంటి సమస్యలు చూసిన సూర్యకాంతి సహాయ చర్యల కోసం దాదాపుగా పది లక్షల రూపాయలు డొనేట్ చేసినట్లుగా తెలుస్తోంది ఇద్దరు అన్నదమ్ములు చేసిన పనికి అభిమానులు సైతం ఫిదా అవుతున్నారు. తమ హీరోలతో పాటు అభిమానుల సంఘాలు కూడా పెద్ద ఎత్తున సహాయం చేస్తూ ఉన్నారు.. మరో నటుడు విశాల్ కూడా తనకు తోచిన విధంగా వరదలలో చిక్కుకున్న వారికి ఆర్థిక సహాయాన్ని అందిస్తూ ఉన్నారు. ఈ వరదలలో బాలీవుడ్హీరోఅమీర్ ఖాన్ కూడా చిక్కుకోవడంతో రక్షక సిబ్బంది ఆయనను రక్షించడం జరిగింది.. ప్రస్తుతం ఎందుకు సంబంధించిన కొన్ని ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారుతున్నాయి. సూర్య కార్తీ సినిమాల విషయానికి వస్తే ప్రస్తుతం సూర్య కంగువ అనే చిత్రంలో నటిస్తూ ఉన్నారు. కార్తీ కూడా ఖైదీ సినిమా సీక్వెల్ లో నటించడమే కాకుండా సర్దార్ సీక్వెల్లో కూడా నటిస్తూ ఉన్నారు.

ఆమీర్‌ని పరామర్శించిన అజిత్..

మిగ్‌జామ్ తుపానుతో చెన్నై నగరం అతలాకుతలం అయ్యిపోతుంది. వరదనీరు రోడ్డులు, ఇళ్లలోకి చొచ్చుకొచ్చి జన జీవనాన్ని స్తంభించేస్తుంది. ఈ వరదలు వల్ల కరెంటు పోవడం, కమ్యూనికేషన్ కట్ అవ్వడం, ఇళ్లలోకి వరద నీరు కొట్టుకురావడంతో ఆహారం కూడా లేకపోవడంతో ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. ఈ వరద బీభత్సంతో సాధారణ ప్రజలు మాత్రమే కాదు కోలీవుడ్ సినీ సెలబ్రిటీస్ సైతం కష్టాలు ఎదుర్కొంటున్నారు. ఇక ఈ వరదల్లో బాలీవుడ్ స్టార్ ఆమీర్ ఖాన్ కూడా చిక్కుకున్నారు. ఆమీర్ తో పాటు వరదల్లో చిక్కుకున్న తమిళ్ హీరో విష్ణు విశాల్ ని రక్షక సిబ్బంది రక్షించి సురక్షితమైన ప్రాంతానికి తరలించారు. అందుకు సంబంధించిన ఫోటోలను విష్ణు విశాల్ షేర్ చేస్తూ రక్షక సిబ్బందికి కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. ఇక ఆమీర్ అండ్ విష్ణు విశాల్ పరిస్థితి తెలుసుకున్న కోలీవుడ్ సూపర్ స్టార్ అజిత్ కుమార్.. వారిద్దర్నీ కలిసి పరామర్శించారు. వారిద్దరి పరిస్థితిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. అలాగే విష్ణు విశాల్, ఆమీర్ తో పాటు చిక్కుకుపోయిన వారికీ సహాయం అందేలా అజిత్ చర్యలు చేపట్టారని విష్ణు విశాల్ తెలియజేశారు. ఇక ఈ విషయాన్ని తెలియజేస్తూ విష్ణు విశాల్ ఒక ఫోటో షేర్ చేశారు. ఆ ఫొటోలో అజిత్, ఆమీర్, విశాల్ కనిపిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఆ ఫోటో నెట్టింట వైరల్ అవుతుంది. కాగా ఆమీర్ ఖాన్ గత కొన్ని రోజుల నుంచి చెన్నైలోనే ఉంటున్నారట. కమల్ హాసన్ బర్త్ డే పార్టీలో పాల్గొన్న ఆమీర్.. అప్పటి నుంచి చెన్నైలో ఉంటున్నారని చెబుతున్నారు. ఇక వచ్చే నెల 2024 జనవరి 3న ఆమీర్ కూతురు ఐరా ఖాన్ పెళ్లి జరగనుంది. ఐరా ప్రేమించిన నుపుర్ శిఖరేతోనే కూతురు పెళ్లి చేస్తున్నారు ఆమీర్ ఖాన్.

అల్లం తాజాగా ఉండాలంటే..?

సాధరణంగా అల్లంని అందరూ కూడా కూరల్లో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తూంటారు. అసలు అల్లం ఉండని ఇల్లు ఉండదు అంటే అతిశయోక్తి కాదు. ఎందుకంటే కొందరు అల్లం టీ ఎక్కువగా తాగుతుంటారు. ఇంకా మరికొందరు వంటల్లో దీన్ని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తూంటారు.వంటగదిలో అల్లానికి చాలా ప్రత్యేక స్థానం ఉంది.మాంసాహార వంటల్లో అల్లాన్ని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. ఈ అల్లంలో సహజ యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉంటాయి. కాబట్టి ఇది జీర్ణక్రియను ఈజీగా పెంచుతుంది.ఇంకా అంతే కాకుండా.. కడుపు నొప్పి నుంచి కూడా ఉపశమం ఇస్తుంది. అలాగే అల్లాన్ని చాలా మంది కూడా ఫ్రిడ్జ్ లలో స్టోర్ చేస్తారు. అలా చేస్తే అల్లం చాలా త్వరగా ఎండిపోతుంది. అలా ఫ్రిడ్జ్ లోనే కాకుండా.. బయట కూడా అల్లాన్ని మీరు ఈజీగా స్టోర్ చేసుకోవచ్చు.ఒక వేళ ఇంట్లో మీరు అల్లంని ఫ్రిడ్జ్ లో స్టోర్ చేయాలనుకుంటే.. గాలి చొరబడని ఓ జిప్ కవర్ లో గానీ లేదా కంటైనర్స్ లో అయినా దీన్ని స్టోర్ చేసుకోవచ్చు. ఇలా చేస్తే అల్లం ఎప్పటికీ ఎండిపోదు.ఇక కట్ చేసిన అల్లం ముక్కలు నేరుగా ఫ్రిడ్జ్ లో పెడితే అవి ఈజీగా పాడైపోతాయి. కాబట్టి తరిగిన అల్లంను ఫ్రిజ్ లో గాలి చొరబడని డబ్బాలో కూడా స్టోర్ చేసుకోవచ్చు.అయితే ఫ్రిడ్జ్ లేని వారు అల్లంని బయట కూడా చక్కగా స్టోర్ చేసుకోవచ్చు. టిష్యూ పేపర్ లేదా నార్మల్ పేపర్ లో దీన్ని చుట్టి జిప్ లాక్ బ్యాగ్ లో పెట్టుకోవచ్చు.అల్లంని ఎండలో ఎక్కువగా ఉంచకుండా.. ఇక ఒక గంట తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయాలి లేదా వాటిని కడిగేసుకోవాలి.

మెడ పై నల్లటి గీతలు

ఆరోగ్యం డేంజర్ లో పడ్డట్టే...

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

శరీరంలోని ఈ భాగాల్లో వాపు ఉంటే అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయకండి..

శరీరంలో ఎక్కడ వాపు ఉన్న దానిని తేలికగా తీసుకోకూడదని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. శరీరంలో వాపు అనేక వ్యాధులకు సంకేతం కావొచ్చని పేర్కొంటున్నారు.కొన్నిసార్లు వ్యక్తులు శరీరంలోని వాపు, మంటను తేలికగా తీసుకుంటారు. ఇది అలాంటి వారికి ప్రమాదంగా మారుతుంది. చేతులు, కాళ్ళలో వాపు, కళ్ళు వాపు, ముఖం వాపు తీవ్రమైన వ్యాధుల లక్షణాలు. అటువంటి పరిస్థితిలో, మీకు అలాంటి సమస్య ఉంటే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలని సూచిస్తున్నారు.వాస్తవానికి శరీరంలో వాపుకు అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. ఎముకలు, లేదా కండరాలలో నిరంతర నొప్పి, లేదా శరీరంలో ఏదైనా తీవ్రమైన వ్యాధి ఉంటే వాపు కనిపిస్తుంది. ఇంకా శరీరంలో వాపు రావడానికి ప్రధాన కారణాలలో ఒకటి రక్తం లేకపోవడం. చాలా సందర్భాలలో, శరీరంలో రక్తం లేకపోవడం వల్ల, అనేక భాగాలు వాపునకు గురవుతాయి. రక్తం లేకపోవడం వల్ల కళ్ళు, పాదాలలో కూడా వాపు కనిపిస్తుంది. శరీరంలో వాపు తీవ్రమైన వ్యాధులకు దారితీస్తుంది. కిడ్నీ సమస్యలు, థైరాయిడ్ వల్ల వాపు, ఒక్కోసారి థైరాయిడ్ అకస్మాత్తుగా తగ్గిపోవడం వల్ల శరీరంలో వాపు వస్తుంది. థైరాయిడ్ తక్కువగా ఉండటం కూడా వాపుకు ప్రధాన కారణం కావచ్చు. బలహీనమైన గుండె కారణంగా కొన్నిసార్లు వాపు కూడా వస్తుంది. కాలేయంలో ఎలాంటి సమస్య వచ్చినా శరీరంలో వాపు కనిపిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో వాపును అస్సలు విస్మరించవద్దని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మీ శరీరంలో ఎప్పుడైనా వాపు కనిపిస్తే.. కొన్ని ఇంటి నివారణ చిట్కాలు కూడా అవలంభించవచ్చు. అలాగని చెప్పులు లేకుండా నడవకూడదు. పడుకునే ముందు మీ పాదాలకు ఆవాల నూనె రాసి మసాజ్ చేసుకోని నిద్రపోండి. దీనివల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే శరీరంలో వాపు కనిపిస్తే.. అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే డాక్టర్‌ను సంప్రదించడం మరువద్దు. తప్పనిసరిగా డాక్టర్ సలహాలు, సూచనలు పాటించాలి.

వెల్లుల్లి నీరు ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదంటే?

వెల్లుల్లిలోని ఔషధ గుణాలు ఇది అనేక వ్యాధుల నుంచి రక్షించి ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో చాలా బాగా సహాయపడతాయి. అయితే, వెల్లుల్లి నీటిని రెగ్యులర్‌గా తాగితే చాలా ఆరోగ్యంగా ఉండొచ్చని ఆయుర్వేద నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మనం ప్రతిరోజూ ఒక గ్లాసు వెల్లుల్లి నీటిని తాగడం వల్ల అనేక సమస్యలు దూరమవుతాయని.. ఆరోగ్యానికి అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయని చెబుతున్నారు.ఈ వెల్లుల్లిలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీవైరల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇవి అనేక వ్యాధులను దూరం చేస్తాయి.
భిన్నత్వంలో ఏకత్వానికి చిరునామా భవ్య భారతం. సువిశాల భారతంలో దాదాపు 09 ప్రధాన మతాలు, దాదాపు 3,000లకు పైగా కులాలు, 25,000న వరకు ఉప కులాలు, ఐదు ప్రధాన జాతులు ఉన్నాయి. దేశ ప్రజల సంస్కృతులు, వారసత్వ సంపదలు, పండుగలు, ఆచార వ్యవహారాలు విభిన్నంగా ఉంటాయి. విడాకులకు కారణాలుగా ఇరువురికి మధ్య సమాచార లోపం, ఆర్థిక చిక్కులు, వివాహేతర సంబంధాలు, ప్రేమ కొరవడడం, పాశ్చాత్య సంస్కృతి, అసంబద్ధ పని సంస్కృతి, మద్యం/పొగాకు దురలవాట్లు, మానసిక నిరాశ/ఒత్తిడి/చెడు, కుల మతాంతర పెళ్లిళ్లు లాంటివి ప్రధానంగా గమనించబడ్డాయి. పురుషాధిక్య భారత సమాజంలో విద్యాధిక మహిళలు మంచి ఉద్యోగాలు చేస్తూ స్వతంత్ర భావాలతో పాటు జీవనశైలిని సహితం కోరుకుంటున్నారు. వర్కింగ్ ఊమెన్‌గా తన కాళ్ల పైన తాను నిలబడడంతో కుటుంబ సభ్యుల, భర్తల మాటలను వినకుండా విభేధాల అగాధాలను పెంచుకుంటూ తాళి తెగేదాకా లాగుతున్నారని తేలింది. ఉన్నత విద్యార్హతలు పెరిగిన కొలది విడాకుల రేటు కూడా పెరుగుతున్నది. వెల్లుల్లిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లతోపాటు విటమిన్ బి1, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి6 వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇంకా ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే మాంగనీస్, కాల్షియం, ఐరన్ కూడా ఉన్నాయి.

క్యాన్సర్ పేషెంట్ల మానసిక వేదన ఎలా ఉంటుందో తెలుసా?

ఇంతకుముందు క్యాన్సర్ అంటే భయపడేవారు కాదు కానీ ఇప్పుడు క్యాన్సర్ అనే పదం సర్వసాధారణం. పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు ఏదో ఒక రకంగా క్యాన్సర్ బారిన పడుతున్నారు. వైద్య ప్రపంచంలో కూడా దీనికి చికిత్స అందుతోంది. ఏది ఏమైనప్పటికీ, క్యాన్సర్ రోగులకు జీవితం నరకమేనన్నది నిజం. కేన్సర్ రోగులను ఆదుకునే సంరక్షకుల జీవితాలు ఇక సుఖంగా లేవని వివిధ అధ్యయనాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. సంరక్షకుల మానసిక ఆరోగ్యంపై క్యాన్సర్ తీవ్రమైన ప్రభావాలను చూపుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. క్యాన్సర్ రోగుల సంరక్షకుల మానసిక క్షోభ తరచుగా నిర్లక్ష్యం చేయబడుతుందని అధ్యయనం కనుగొంది. కాబట్టి సంరక్షకుల గురించి అధ్యయనం ఏమి చెబుతుంది? సంరక్షకుని మానసిక ఆరోగ్యం క్యాన్సర్ రోగిపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుంది? దానికి సంబంధించిన పూర్తి సమాచారం ఇదిగో. క్యాన్సర్ రోగుల సంరక్షకుల జీవన నాణ్యతను తెలుసుకోవడానికి పాట్నాలోని ఎ××మీ లోని రేడియేషన్ ఆంకాలజీ విభాగం 2021లో ఒక అధ్యయనం నిర్వహించింది.దీని కోసం దేశంలోని మొత్తం 350 మంది క్యాన్సర్ సంరక్షకులను సంప్రదించారు. వీరిలో 264 మంది సంరక్షకులు తుది విశ్లేషణకు అర్హులు. ఎంపిక చేసిన 264 మంది సంరక్షకులకు మొత్తం 31 ప్రశ్నలు అడిగారు. ఈ ప్రశ్నలలో ఏడు సంరక్షకులపై భారం గురించి, 13 రోజువారీ దినచర్య సమస్యల గురించి, 8 మొత్తం పరిస్థితికి సానుకూలంగా ఎలా స్వీకరించాలనే దాని గురించి మరియు సంరక్షకుల ఆర్థిక సమస్యల గురించి 3 ప్రశ్నలు అడిగారు. ఇందులోని సర్వే క్యాన్సర్‌కు సంబంధించిన అంతర్జాతీయ జర్నల్‌లో ప్రచురితమైంది.ఈ విధంగా, నిర్వహించిన ఒక సర్వేలో, 54 శాతం మంది సంరక్షకులు క్యాన్సర్ రోగిని భారంగా భావించారు. భారం గురించి అడిగినప్పుడు 54 శాతం మంది ఈ విధంగా సమాధానమిచ్చారు. అలాగే, ఆర్థిక సమస్యల గురించి అడిగినప్పుడు, 55 శాతం మంది తమ ఆర్థిక పరిస్థితి కారణంగా క్యాన్సర్ రోగుల సంరక్షకులుగా పనిచేస్తున్నారని చెప్పారు.కేన్సర్ పేషెంట్ల సంరక్షణకు మంచి జీతం లభిస్తుందనే కారణంతో జనాలు ఈ పనికి వెళ్తున్నారని సర్వేలో తేలింది.

విడాకులకు కారణాలేమిటి

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

విడాకులు ఓ ప్రపంచ సమస్య

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

భారత్‌లో విడాకుల పర్వాలు

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

భిన్నత్వంలో ఏకత్వానికి చిరునామా భవ్య భారతం. సువిశాల భారతంలో దాదాపు 09 ప్రధాన మతాలు, దాదాపు 3,000లకు పైగా కులాలు, 25,000న వరకు ఉప కులాలు, ఐదు ప్రధాన జాతులు ఉన్నాయి. దేశ ప్రజల సంస్కృతులు, వారసత్వ సంపదలు, పండుగలు, ఆచార వ్యవహారాలు విభిన్నంగా ఉంటాయి. విడాకులకు కారణాలుగా ఇరువురికి మధ్య సమాచార లోపం, ఆర్థిక చిక్కులు, వివాహేతర సంబంధాలు, ప్రేమ కొరవడడం, పాశ్చాత్య సంస్కృతి, లైంగిక సామర్థ్యం లోపించడం, భావోద్వేగ (అహం) సమస్యలు, అపనమ్మకాలు, విలువల్లో వ్యత్యాసం, నిరుత్సాహం, అభద్రత, వరకట్న వేధింపులు, స్వతంత్రతను కోరుకోవడం, అసంబద్ధ పని సంస్కృతి, మద్యం/పొగాకు దురలవాట్లు, మానసిక నిరాశ/ఒత్తిడి/చెడు, కుల మతాంతర పెళ్లిళ్లు లాంటివి ప్రధానంగా గమనించబడ్డాయి. పురుషాధిక్య భారత సమాజంలో విద్యాధిక మహిళలు మంచి ఉద్యోగాలు చేస్తూ స్వతంత్ర భావాలతో పాటు జీవనశైలిని సహితం కోరుకుంటున్నారు. వర్కింగ్ ఊమెన్‌గా తన కాళ్ల పైన తాను నిలబడడంతో కుటుంబ సభ్యుల, భర్తల మాటలను వినకుండా విభేధాల అగాధాలను పెంచుకుంటూ తాళి తెగేదాకా లాగుతున్నారని తేలింది. ఉన్నత విద్యార్హతలు పెరిగిన కొలది విడాకుల రేటు కూడా పెరుగుతున్నది.

విడాకులు ఇకపై వైఫల్యం కాదని, సిగ్గు మాలిన చర్య కానే కాదని నేటి సమాజం భావిస్తున్నది. విడాకులు పొందిన మహిళలు కూడా తమ జీవితాలను తిరిగి కొత్తగా ప్రారంభించడం, స్వతంత్రంగా సమాజం ఎదురుగా నిలబడి గౌరవం పొందడం చూస్తున్నాం. నాటి వివాహ వ్యవస్థల విలువలు మారుతున్నాయి, ప్రేమలు పలుచబడుతున్నాయి, సర్ధుకు పోవడం మరిచి పోతున్నారు. సంసార నౌక సజావుగా ముందుకు సాగడానికి సర్దుకు పోవడమనే కందెన ఉపయోగపడాలి. ఆలుమగలు ఆకర్షణీయ వేతనాలను కలిగి ఉండడంతో విడాకుల రేటు పెరుగుతోందని, ఇలా బలహీన సంబంధాలు కలిగిన దంపతులు కలిసి ఉండడం కన్న విడిపోవడమే ఉత్తమమని, విడాకులు తీసుకొని స్వతంత్రంగా నివసిస్తున్నారని వాదించే వారు కూడా ఉన్నారు. నిత్య గొడవలతో కలిసి ఉండడం కన్న విడాకులు పొంది స్వతంత్రంగా, ప్రశాంతంగా బతకడం ఉత్తమమని నేటి డిజిటల్ సమాజం కోరుకుంటున్నది. పురుషాధిక్య సమాజంలో ఉద్యోగ మహిళలు గృహ హింస, అణచివేత, బానిస బతుకు లాంటి సంకెళ్ళను ఛేదించుకొని నేటి వనితలు విడాకులను ఆశ్రయించడం కూడా సముచితంగానే కనిపిస్తున్నది. విడాకులు పొందిన మహిళలను చిన్న చూపు చూసే నాటి సమాజం నుంచి నేడు విడాకులు పొందిన మహిళలు ధైర్యంగా, ఆత్మవిశ్వాసంతో జీవనాలను గడపడం సమాజం చేత అంగీకరించబడుతున్నది.

ఆలుమగల మధ్య ప్రేమ, నమ్మకం, సర్ధుకుపోవడం, భద్రత, సంభోగ సుఖం, పరిమిత స్వేచ్ఛ కలిగి ఉండడం, దినసరి సమస్యలను తెలివిగా పరిష్కరించుకోవడం, పరస్పర గౌరవం, కుటుంబ విలువలకు పట్టం కట్టడం, ఇష్టంగా కష్ట పడుతూ కుటుంబాన్ని పోషించడం/పెంచడం, తాళి ఒక దారం/తాడు కాదని, అది విడదీయరాని రెండు మనసుల కలయిక అని తెలుసుకొని, తాళిని ఎగతాళి చేయకుండా సంసారాన్ని సంతోషాల కోవెలగా మార్చుకుందాం. విడాకుల భావనలకు విడాకులు ఇచ్చేద్దాం.

ఆ మూడు రోగాలు.. ప్రాణాలు తీసేస్తున్నాయి

అలవాట్లు మనిషిని పట్టిస్తాయి. అంతే కాదు బంధిస్తాయి. బానిసను కూడా చేస్తాయి. అవి చెడు వ్యసనాలు కావొచ్చు. ఆహారపు అలవాట్లు కూడా కావొచ్చు. కరోనా తర్వాత మానవ జీవితంలో పెను మార్పులు సంభవించాయి.అవి జీవన విధానంలో కావొచ్చు, ఆహారపు అలవాట్లలో కావొచ్చు. సరైన ఆహారాలు తీసుకోకుంటే మనిషి అనారోగ్యానికి గురవుతారని మనందరికీ తెలిసినా ఎందుకో వాటిపై అశ్రద్ధ వహిస్తూ వస్తాం. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఆహారపు అలవాట్లు, ఆరోగ్యపరమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోవడం వల్ల ఎక్కువ మరణాలు సంభవిస్తున్నాయి అని మీకు తెలుసా.. తెలియాలంటే దీనిని చదివేయండి. స్టే హెల్తీ, ఈట్ హెల్తీ మూవ్ అనే సంస్థ ఈ అంశాలపై ఓ సర్వే నిర్వహించింది. ఇందులో మనుషుల మరణానికి గల కారణాలను వివరించింది.అత్యధికంగా ప్రాణాలు కోల్పోతున్న వారిలో హైపర్ టెన్షన్ బాధితులు ఎక్కువగా ఉన్నారని తెలిపింది. దాదాపు దీనివల్ల 40శాతం మంది తమ విలువైన ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారంట. మరోవైపు ఒబిసిటీ వల్ల 20శాతం మంది చనిపోతే.. డయాబిటిస్ వల్ల 15 శాతం మంది మృత్యువాత పడుతున్నారు.మరోవైపు సిగిరెట్ తాగకండి జీవితంలోరన్ అవుట్ కావొద్దని సినిమా కి ముందు రాహుల్ ద్రావిడ్ ప్రకటన పదే పదే చూపిస్తున్నా దానిని బేఖతారు చేస్తూ కొంతమంది ధూమపానం చేస్తూనే ఉన్నారు. దీని వల్ల 15శాతం మంది రన్ అవుట్ అంటే చనిపోతున్నారు. ఎటువంటి రిస్క్ ఫ్యాక్టర్ తెలియకుండా చనిపోయే వర్గం కూడా ఉన్నారు. ఇందులో కూడా హైపర్ టెన్షన్ వల్ల 53శాతం కాగా ఒబిసిటీ 37శాతం, డయాబిటిస్ 9శాతం, గుండెనొప్పుల వల్ల 26శాతం మంది మృత్యువాత పడుతున్నారని తెలిపింది. మరోవైపు క్యాన్సర్ వల్ల 22శాతం మంది మరణిస్తే రిస్క్ ఫ్యాక్టర్ క్యాన్సర్ చావుకు 100 శాతం కారణం అవుతోంది. అదే సందర్భంలో గుండెపోటు వల్ల ఆరుశాతం మంది మరణిస్తే ఇది కూడా హైపర్ టెన్షన్ వల్లనే వస్తోందని తెలిపింది.

ఈ పండ్లు తింటే కంటిచూపు రెట్టింపు అవుతుంది

ఈ పండ్లు తింటే కంటిచూపు రెట్టింపు అవుతుంది?కంటి ఆరోగ్యానికి మంచి చేసే పండ్లలో సిట్రస్ పండ్లు బాగా ఉపయోగపడతాయి. నిమ్మ, నారింజ, బత్తాయి, ద్రాక్షపండ్లు వంటి పుల్లని పండ్లలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది.ఇది కంటిలోని రక్తనాళాల ఆరోగ్యాన్ని బాగా బలపరుస్తుంది.ఇది వయస్సు-సంబంధిత దృష్టి లోపాలను ఈజీగా నివారిస్తుంది. అలాగే కంటిశుక్లాలకు కూడా సహాయపడుతుంది.ఇంకా ఆప్రికాట్లలో విటమిన్ ఎ, సి, ఇ సహా కెరోటినాయిడ్స్ చాలా పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటిలో బీటా కెరోటిన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది రాత్రి దృష్టిని మెరుగుపరచడం ఇంకా చీకట్లో దృశ్యాలను చూడగల కళ్ళ సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.కంటి రెటీనాను దెబ్బతీసే నీలం, అతినీలలోహిత కిరణాల నుంచి రక్షించడంలో ఆప్రికాట్లలోని పోషకాలు చాలా బాగా సహాయపడతాయి.బ్లూబెర్రీస్, స్ట్రాబెర్రీస్, క్రాన్‌బెర్రీస్ ఇంకా బ్లాక్‌బెర్రీస్ మొదలైన బెర్రీ పండ్లు కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి చాలా గొప్ప పండ్లు. బెర్రీలలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు లో బీపీ, కళ్లు పొడిబారడం, దృష్టి లోపాలు ఇంకా మచ్చల క్షీణతను నివారించడంలో సహాయపడతాయి.అరటిపండ్లు కూడా కంటి ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యమైనవి. అరటి పండులో పొటాషియం అనే పోషకం చాలా సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. ఇది కంటి ఆరోగ్యానికి బాగా మేలు చేస్తుంది. తరచూ పొడి బారిన కళ్ళకు ఈ మూలకం చాలా అవసరం. మంచి కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం కోసం రోజూవారీ ఆహారంలో ఖచ్చితంగా అరటిపండును తీసుకోవాలి.ఇంకా అలాగే బొప్పాయి కూడా కంటికి మేలు చేస్తుంది. ఇందులో లుటీన్ ఇంకా జియాక్సంతిన్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్ వంటి కీలక పోషకాలు లభిస్తాయి.. పైగా ఇవి సహజమైన సన్‌బ్లాక్‌గా పనిచేస్తాయి. ఇది రెటీనాలోకి వచ్చే అదనపు కాంతిని గ్రహించడంలో చాలా బాగా సహాయపడుతుంది. బ్లూ లైట్ నుండి కంటిని రక్షించడంలో కూడా ఇవి చాలా బాగా సహాయపడతాయి.కాబట్టి ఖచ్చితంగా ఈ పండ్లు తినండి. మీ కంటి ఆరోగ్యాన్ని

స్నానానికి వేడి నీరు మంచిదేనా

ఎండా కాలం, వర్షా కాలంలో ఎలా ఉన్నా కానీ.. శీతా కాలంలో మాత్రం చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ముఖ్యంగా చర్మం పరంగా, ఆరోగ్యం పరంగా ఖచ్చితంగా తగినన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.లేదంటే చాలా ఇబ్బందులు పడాల్సి ఉంటుంది.ఇక సాధారణంగా కొంత మంది చన్నీటితో స్నానం చేస్తారు. మరి కొంత మంది అయితే వేడి నీటితో చేస్తారు. ఎందుకంటే స్నానం చేస్తే మంచి రిలాక్సేషన్ దొరకుతుంది. చిరాకు పోయి.. మనసుకి చాలా హాయిగా ఉంటుంది. అయితే చన్నీటి స్నానం మంచిదా? వేడి నీటి స్నానం చేయడం మంచిదా? అనే డౌట్ చాలా మందిలో కూడా ఉంటుంది. మరి ఏ నీటి స్నానం వల్ల లాభాలు ఉన్నాయి? ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. ఇక శీతా కాలంలో చన్నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల బాడీలో వాతవ అనేది బాగా పెరుగుతుంది. దీని వల్ల నొప్పులు, కండరాల నొప్పులు, చర్మం పొడి బారడం ఇంకా బలహీనమైన జీవక్రియ వంటి సమస్యలు ఎక్కువగా ఎదురవుతాయి. ఇంకా అంతే కాకుండా శరీరం నొప్పులు తీరవు. కానీ ఒకవేళ క్రమం తప్పకుండా చన్నీటితో స్నానం చేసే వారైతే మాత్రం.. శీతా కాలంలో కూడా చన్నీటి స్నానం చేయడం చాలా మంచిదని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే ఇది మన శరీరంలో ఎలాంటి భంగం కలిగించదు. ఇంకా అంతే కాకుండా చన్నీటి స్నానం చేయడం వల్ల బ్లడ్ సర్క్యులేషన్ పెరుగుతంది. తెల్ల రక్తకణాలు అధిక శాతం ఇంకా జీవ క్రియ రేటు ఎక్కువగా ఉంటాయని పలు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.
వింటర్ సీజన్ లో వేడి నీటితో స్నానం చెయ్యడం శరీర వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఇంకా అలాగే కండరాల నొప్పులు, ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. మనసుకు, శరీరానికి చాలా ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ఇంకా అంతే కాకుండా వేడి నీళ్లు చేసేటప్పుడు వచ్చే పొగను పీల్చడం ద్వారా జలుబు వంటి సమస్యలు కూడా తగ్గుతాయి. ఇంకా చలి తీవ్రతను కూడా తగ్గిస్తుంది.చలికాలంలో చన్నీటి స్నానం చేయడం వల్ల వాతాన్ని పెంచడమే కాకుండా చలి కూడా పెరుగుతుంది. కాబట్టి శరీరం వేడిని కాపాడుకోవడానికి ఖచ్చితంగా చాలా కష్ట పడాలి. చలి కాలంలో బాహ్య ప్రపంచం అనేది చల్లగా ఉంటుంది. అప్పుడు శరీరం అంతర్గత వాతావరణాన్ని వెచ్చగా ఉంచడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. కాబట్టి మీరు శీతాకాలంలో వేడి నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల ఖచ్చితంగా మంచి ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. వేడి నీటి స్నానంతో చలి కారణంగా వణుకు తగ్గడమే కాకుండా ఒత్తిడి, కండరాల నొప్పులు ఇంకా సీజనల్ గా వచ్చే వ్యాధులనూ దూరం చేసుకోవచ్చని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఇంగువతో కూడా బరువు తగ్గొచ్చు..

ప్రస్తుతం చాలా మంది అధిక బరువుతో ఇబ్బంది పడుతున్నవారే ఉన్నారు. బిజీ లైఫ్ కారణంగా సరైన సమయానికి తినక పోవడం, గంటలకు గంటలు ఒకే చోట కూర్చోవడం, జంక్ ఫుడ్ తినడం, వ్యాయామం చేయకపోవడం వంటి కారణాల వల్ల ఈజీగా వెయిట్ పెరిగి పోతున్నారు.బరువు పెరగడం వల్ల శరీరంపై చాలా నష్టాలు పడే అవకాశాలు ఉన్నాయి. డయాబెటీస్, రక్త పోటు, జీర్ణ సమస్యలు, గుండె పోటు వంటి పలు సమస్యలు ఎదురవుతాయి. బరువు తగ్గాలి అంటే శరీరంలో పేరుకు పోయిన కొవ్వును కరిగించాలి. వెయిట్ లాస్ కోసం మందులు కాకుండా.. వ్యాయామం, సరైన ఆహారం తీసుకుంటే ఈ సమస్యలన్నింటికీ చెక్ పెట్ట వచ్చు. తినే ఆహారమే శరీర బరువును నియంత్రణలో ఉంచుతుంది. బరువు తగ్గటానికి చాలా మంది ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తూ ఉంటారు. అలాంటి వారు ఇంట్లో ఉండే ఇంగును మర్చి పోతారు. బరువును తగ్గించడంలో ఇంగువ చాలా బాగా ఉపయోగ పడుతుంది. ఇంగువ నీళ్లను తాగడం వల్ల త్వరగా బరువు తగ్గొచ్చు. బరువు తగ్గాలి అనేకునే వారు ఇంగువ నీళ్లను తాగడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఇంగువ అనేది ఇప్పుడు అందరి ఇళ్లలో కూడా ఉంటుంది. మరి ఇంగువతో శరీర బరువును ఎలా తగ్గించు కోవచ్చో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఇంగువను ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చటి నీటిలో కలుపుకుని తాగితే.. బరువును తగ్గించుకోవచ్చు. ఇంగువలో యాంటీ ఒబెసిటీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి వెయిట్ లాస్ అయ్యేందుకు హెల్ప్ చేస్తాయి. ప్రతి రోజూ ఇలా ఒక గ్లాస్ ఇంగువ నీటిని తాగితే.. సింపుల్ గా బరువు తగ్గొచ్చు. ఇంగువ నీటితో అధిక బరువునే కాకుండా.. తల నొప్పిని కూడా తగ్గించు కోవచ్చు. అంతే కాకుండా పీరియడ్స్ లో వచ్చే నొప్పి కూడా ఇంగువ నీళ్లు బాగా ఉపయోగ పడతాయి.

గంజాయి సరఫరా, వినియోగాన్ని అరికట్టడమే లక్ష్యంగా నార్కోటిక్ జాగిలాలతో విస్తృత తనిఖీలు.

రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా, మే 16, ఇంద్రప్రభ : జిల్లా ఎస్పీ మహేష్ బి. గితే ఆదేశాల మేరకు ఈరోజు నార్కోటిక్ డాగ్ సహాయంతో సిరిసిల్ల, తంగళ్లపల్లి ప్రాంతాల్లోని కిరాణా, పాన్ షాప్‌లతో పాటు బస్టాండ్ పరిసరాల్లో విస్తృత తనిఖీలు నిర్వహించారులిఈసందర్భంగా అధికారులు మాట్లాడుతూ..జిల్లాలో గంజాయి సరఫరా,వినియోగాన్ని పూర్తిగా నిర్మూలించడమే లక్ష్యంగా పోలీస్ శాఖ ప్రత్యేక చర్యలు చేపడుతోందన్నారు. అందులో భాగంగానే పాన్ షాప్‌లు, కిరాణా దుకాణాలు, బస్టాండ్ ప్రాంతాల్లో నార్కోటిక్ జాగిలాలతో తరచూ విస్తృతంగా తనిఖీలు నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు.జిల్లాలో వినూత్న కార్యక్రమాల ద్వారా ప్రజలకు,యువతకు మత్తు పదార్థాల వల్ల కలిగే అనర్థాలపై అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు.ఎవరైనా వ్యక్తుల వద్ద, పాన్ షాప్‌లు, కిరాణా దుకాణాలు లేదా ఇతర షాపుల్లో ప్రభుత్వం నిషేధించిన గంజాయి, మత్తు పదార్థాలు నిల్వ ఉంచినా లేదా విక్రయిస్తున్నట్లు సమాచారం తెలిసిన వెంటనే డయల్ 100/112 లేదా సమీప పోలీస్ స్టేషన్‌కు సమాచారం అందించాలని కోరారు.సమాచారం అందించిన వారి

వివరాలను గోప్యంగా ఉంచుతామని తెలిపారు.ప్రజల సహకారంతోనే మత్తు పదార్థాల నిర్మూలన, భద్రతా చర్యలు మరింత సమర్థవంతంగా కొనసాగుతాయని అధికారులు పేర్కొన్నారు.

మహిళా సాధికారత లక్ష్యంగా ముందుకు రాష్ట్ర సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్

ఇంద్ర ప్రభ పెగడపల్లి మే 16 జగిత్యాల జిల్లా మహిళల ఆర్థిక సాధికారత లక్ష్యంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ముందుకు సాగుతుందని రాష్ట్ర సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ అన్నారు జగిత్యాల జిల్లా పెగడపల్లి మండలం సుద్దపల్లి దోమలకుంట గ్రామాల్లో మహిళా సంఘాల వీఓ భవనాలకు మంత్రి శనివారం శంకుస్థాపన చేశారు ఈ సందర్భంగా మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలోని కోటి మంది మహిళలను లక్ష్యంతో రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ముందుకు సాగుతున్నారని అన్నారు మహిళలు ఆర్థిక అభివృద్ధి సాధించాలని లక్ష్యంతో మహిళా శక్తి పథకం ద్వారా రుణాలు అందజేసి వారి ఆర్థిక ఎదుగుదలకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కృషి చేస్తుందని మంత్రి తెలిపారు సుద్దపల్లి గ్రామంలోరూ 20 లక్షల అంచనా వ్యయంతో వీఓ భవనం దోమలకుంట గ్రామంలో రూ 10 లక్షల అంచనా వ్యయంతో వీఓ భవనానికి శంకుస్థాపన చేశామని మంత్రి తెలిపారు రానున్న రోజుల్లో నియోజకవర్గంలోని అన్ని గ్రామాల్లోని మహిళా సంఘాలకు వివో భవనాలు నిర్మాణం చేస్తామని మంత్రి ఈ సందర్భంగా హామీ ఇచ్చారు ఇట్టి కార్యక్రమంలో వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ బుర్ర రాములు గౌడ్ మండల అధ్యక్షులు కడారి తిరుపతి వెంకట్రావు సర్పంచులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఉన్నత విద్యలో కృత్రిమ మేధా ప్రభావాలు ఫలితాలు పరిణామాలు అనే అంశంపై జాతీయస్థాయి ఆన్లైన్ సెమినార్

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే16 శ్రీ రాజరాజేశ్వర ప్రభుత్వం కరీం నగర్ ఆర్ట్స్ మరియు సైన్స్ కళాశాల స్వయం ప్రతిపత్తి వృక్షశాస్త్ర విభాగం, ఎన్ఎస్ఎస్ సెల్,మరియు ఎకో క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో తెలంగాణ ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన 99 రోజుల ప్రజా పాలన - ప్రగతి ప్రణాళిక లో భాగంగా ఉన్నత విద్యలో కృత్రిమ మేధా ప్రభావము, ఫలితాలు పరిణామాలు అనే అంశంపై జాతీయ స్థాయి ఆన్లైన్ సెమినార్ నిర్వహించారు. ఈ జాతీయ స్థాయి సెమినార్కు ముఖ్య వక్తగా తమిళనాడుకు చెందిన ప్రొఫెసర్ పి గాయత్రి విచ్చేసి ఏఐ ద్వారా ఉన్నత విద్యలో వస్తున్న మార్పులు వాటి ప్రభావాలు ఫలితాలు మరియు పరిణామాలు అనే అంశంపై సుదీర్ఘ ఉపన్యాసం చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి అనుసంధానకర్తగా, ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీగా డాక్టర్ పడాల తిరుపతి వ్యవహరించి జాతీయ సేవా పథకంవృక్షశాస్త్ర విభాగము మరియు ఎకో క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించమని తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల ప్రిన్సిపల్ ప్రొఫెసర్ కల్వకుంట రామకృష్ణ గారు మాట్లాడుతూ కృత్రిమ మేధా కత్తికి రెండు వైపులా పదునైన ఆయుధ వంటిదని దీన్ని సరైన విధంగా యువకులు ఉన్నత విద్యలో ఉపయోగించి, క్లాస్ రూమ్ లో గాని, పరిశోధన విభాగంలో, వైద్యరంగంలో, విజ్ఞాన రంగంలో గాని సరైన విధంగా ఉపయోగించాలని సూచించారు. రాజా బహదూర్ వెంకట్రామిరెడ్డి మహిళా కళాశాల ప్రిన్సిపల్ ప్రొఫెసర్ అచ్యుత దేవి గారు మాట్లాడుతూ ఎస్ ఆర్ ఆర్ కళాశాల మరియు ఆర్బివిఆర్ఆర్ కళాశాల సహకార విధానంలో ఈ కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేసినందుకు ధన్యవాదాలు తెలియజేసి కృత్రిమ మేధా సరియైన పంథాలో వినియోగించే సరైన అవగాహన కలిగి ఉండడం ఎంతైనా అవసరమని ఈ ఆన్లైన్ సెమినార్ ఉపయుక్తంగా ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. తదనంతరం వృక్ష శాస్త్ర విభాగాధిపతి ప్రొఫెసర్ తిరు కోవెల శ్రీనివాస్ పరీక్షల నియంత్రణ అధికారి మాట్లాడుతూ కృత్రిమ మేధా వలన పరిశోధనల రంగంలో గానీ వైద్యరంగంలో గాని వైజ్ఞానిక రంగంలో గానీ సులభమైన పరిష్కారాలు లభ్యమైనప్పటికీ రానున్న కాలంలో వచ్చే పరిణామాలను సరిగా అర్థం చేసుకోవాల్సిన బాధ్యత ప్రతి ఒక్కరిపై ఉందని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వృక్ష శాస్త్ర విభాగ సహాయ ఆచార్యులు డాక్టర్ రాధాకృష్ణ, డాక్టర్ మహమ్మద్ తాహీర్ హుస్సేన్, శ్రీమతి కందుకూరి డాక్టర్ బుంగ తిరుపతి, శ్రీ తాజుద్దీన్, శ్రీమతి ఆసంపల్లి స్వరూప రాణి తో పాటుగా ఆర్ బి వి ఆర్ ఆర్ కళాశాల హైదరాబాద్ నుండి డాక్టర్ రజని వృక్షశాస్త్ర విభాగాధిపతి డాక్టర్ కవిత, రీమా, ప్రవళిక రెడ్డి, ఎస్ ఆర్ ఆర్ కళాశాల నుండి వివిధ శాఖ అధిపతులు, అధ్యాపకులు డాక్టర్ డి ప్రకాష్, డాక్టర్ ఆకుల సోమ నరసయ్య, రాష్ట్రంలోని వివిధ డిగ్రీ అండ్ పీజీ కళాశాల అధ్యాపకులు వివిధ విశ్వవిద్యాలయాల ఆచార్యులు అటానమస్ కళాశాల అధ్యాపకులు, ఎన్ఎస్ఎస్ వాలంటీర్లు విద్యార్థులు 250 మంది పాల్గొని ఆన్లైన్ సెమినార్ విజయవంతం చేశారు. తదనంతరం ఆన్లైన్ సెమినార్ లో పాల్గొన్న వారందరికీ ఆన్లైన్లో సర్టిఫికెట్ పొందారు. ఈ కార్యక్రమం విజయవంతం చేసినందుకు పేరుపేరునా అందరికీ ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు.

ప్రజా పాలన -- ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమము

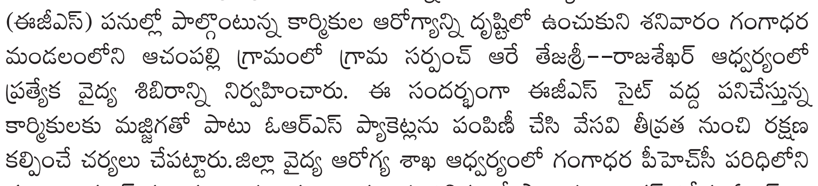
ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే16ప్రజా పాలన -- ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమములో విద్యా వారోత్సవాలలో భాగంగా శనివారము రోజున హైదరాబాద్‌లోని మర్రి చెన్నారెడ్డి మానవ వనరుల అభివృద్ధి సంస్థలో నిర్వహించిన కార్యక్రమములో, ఇటీవల ప్రకటించిన ఇంటర్మీడియట్--2026 ఫలితాలలో రాష్ట్ర స్థాయిలో సి.ఇ.సి గ్రూపులో ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన జగిత్యాల జిల్లా కి చెందిన కస్తూర్బా గాంధీ బాలిక విద్యాలయము, రాయికల్ విద్యార్థిని ఎన్. నందినిని (978/1000 మార్కులు) గౌరవ శ్రీ కె. కేశవరావు, ప్రభుత్వ సలహాదారు (ప్రజా సంబంధాలు మరియు విద్య) మరియుశ్రీమతి డా. యోగితా రాణా, విద్యాశాఖ సంచాలకులు శ్రీమతి ఎ. దేవసేన, కాలేజీయేట్ మరియు సాంకేతిక విద్యాశాఖ కమిషనర్ గారు అభినందించి రూ.25,000/ చెక్కును అందజేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో , శ్రీ ఈ. నవీన్ నికోలస్, విద్యాశాఖ కమిషనర్ మరియు శ్రీమతి జి. శిరీష, సర్వ శిక్ష అభియాన్ రాష్ట్ర కో ఆర్డినేటర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆధ్యాత్మిక ప్రాధాన్యత బి అధికమాస విశిష్టత నేటి నుంచి అధిక జ్యేష్ఠ మాసం ప్రారంభం.

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే16 ఈ నెల 17వ తేదీ ఆదివారం నుంచి జూన్ 15 సోమవారం వరకు హిందూ చాంద్రమానం ప్రకారం అధిక జ్యేష్ఠ మాసం వచ్చిందని పురోహితులు చెరుకు మహేశ్వర శర్మ తెలిపారు.ఈ విధంగా రావడం ఒక విశిష్టమైన ప్రక్రియ అని ఆయన పేర్కొన్నారు.ఆంగ్ల క్యాలెండర్ ప్రకారం నెలలో 30 లేదా 31 రోజులు ఉంటాయి. సంవత్సరానికి 365 రోజులు. కానీ జ్యోతిష్యశాస్త్ర ప్రకారం..సూర్య గమనానికి (సౌరమానం), చంద్ర గమనానికి (చాంద్రమానం) మధ్య వచ్చే రోజుల వ్యత్యాసాన్ని సరిచేయడానికి ప్రతి 32 నెలల 16 రోజులకు దాదాపు 3 సంవత్సరాలకు ఒకసారి ఒక అధిక మాసం వస్తుంది.. 32 నెలల 16రోజుల తర్వాత వచ్చే ఈ మాసాన్ని అధికంగా వచ్చిందని చెబుతూ లెక్కగడుతారని పంచాంగ కర్తలు జ్యోతిష్యులు చెబుతున్నారు. ?జ్యేష్ఠ మాసంలో అధిక మాసం వస్తే దానిని "అధిక జ్యేష్ఠ మాసము" అంటారు. ?సాధారణంగా ఒక సంవత్సరంలో 12 నెలలు ఉంటాయి. కానీ అధిక మాసం వచ్చే సంవత్సరంలో 13 నెలలు ఉంటాయని చెరుకు మహేశ్వర శర్మ వివరించారు?అధిక జ్యేష్ఠ మాసం వచ్చే ఏడాదిలో రెండు జ్యేష్ఠ మాసాలు వస్తాయి.?మొదటి నెలని "అధిక జ్యేష్ఠ మాసం" అని, రెండవ నెలని "నిజ జ్యేష్ఠ మాసం" అని పిలుస్తారు.?తిథులు, నక్షత్రాలు రెండు నెలల్లోనూ ఒకేలా ఉన్నప్పటికీ, పండుగలు శుభకార్యాలు నిజ జ్యేష్ఠ మాసంలో మాత్రమే నిర్వహించాలి.?అధిక మాసం ఆధ్యాత్మిక విశిష్టత?ఆధ్యాత్మికంగా అధిక మాసానికి చాలా ప్రత్యేకత ఉందని ఆయన తెలిపారు. జ్యోతిష్యం మరియు పురాణాల ప్రకారం ఈ మాసానికి అధిపతి శ్రీమహావిష్ణువు (పురుషోత్తముడు). అందుకే దీనిని "పురుషోత్తమ మాసం" అని కూడా పిలుస్తారు.?పురాణాల ప్రకారం, మిగిలిన 12 నెలలకు విడివిడిగా దేవతలు అధిపతులుగా ఉన్నారు. కానీ అధిక మాసానికి ఎవరూ అధిపతి లేకపోవడంతో, అది బాధపడి మహావిష్ణువును ఆశ్రయించింది. అప్పుడు విష్ణుమూర్తి అనుగ్రహించి, ఈ మాసానికి తానే అధిపతినని ప్రకటించి, తన శ్రేష్ఠమైన "పురుషోత్తమ" నామాన్ని ఇచ్చాడు. ఈ నెలలో చేసే విష్ణు పూజలకు అనంతమైన ఫలితం లభిస్తుందని హిందువుల విశ్వాసం ?అధిక మాసంలో దానాలు చేయడం అత్యంత పవిత్రమైనదిగా హైందవులు భావిస్తారు.?ముఖ్యంగా "అపూప దానం" (నెయ్యిలో వండిన బెల్లం అరిసెలు) విశేషమైనది.?ఒక రాగి పాత్రలో 33 అరిసెలను ఉంచి, కాంస్య పాత్రలతో సహదానం ఇస్తారు.?ఈ 33 సంఖ్య... 12 గురు ఆదిత్యులు, 8 మంది వసువులు, 11 మంది రుద్రులు, మరియు ఇద్దరు అశ్విని దేవతలకు (మొత్తం 33 మంది దేవతలకు) ప్రతీకగా భావిస్తారు.? జప, తప, సాధనలకు అనుకూలం?భౌతికపరమైన శుభకార్యాలకు ఈ మాసం నిషిద్ధమైనప్పటికీ, ఆధ్యాత్మిక సాధనకు ఇది ఒక అద్భుతమైన అవకాశంగా ధర్మశాస్త్రాలు చెపుతున్నాయి ఈ నెలలో చేసే భగవద్గీత పారాయణం,విష్ణుసహస్రనామ జపం, పురాణ శ్రవణం మరియు పుణ్యనదీ స్నానాలు జన్మజన్మల పాపాలను హరిస్తాయని భక్తులు నమ్ముతారు ?అధిక మాసాన్ని శూన్య మాసంగా భావిస్తారు. కాబట్టి ప్రాపంచిక సుఖాలు, కొత్త ప్రారంభాలకు సంబంధించిన పనులు చేయకూడదు.?వివాహాలు, ఉపనయనాలు, గృహప్రవేశాలు.?కొత్త వ్యాపారాలు ప్రారంభించడం. ?గర్భాదానం, చౌలం (పుట్టువెంట్రుకలు తీయడం) వంటి షోడశ సంస్కారాలు.?కొత్తగా ఇళ్ళు, వాహనాలు, ఆస్తులు కొనడం.చేయరాదని పండితులు చెబుతుంటారు.?అధికమాసం లో చేయాల్సిన అర్చనలుశుభం చేకూరాలని ఈ నెలలో ?శ్రీమహావిష్ణువు ఆరాధన, దీపారాధన, జలదానం, పండ్లదానం,అన్నదానంవస్త్రదానం,పాదుకలదానం అరిసెలు దానం చేయడం తదితర దానధర్మాలు చేస్తారు ?శక్తి కొలది ఏకభుక్తం (ఒక్కపూట భోజనం) లేదా ఉపవాసం ఉంటారు ?సాధారణంగా జ్యేష్ఠ మాసంలో వచ్చే పండుగలను ఏరువాక పౌర్ణమి, జ్యేష్ఠాభిషేకం వంటి పండుగలు అధిక మాసంలో కాకుండా, ఆ తర్వాతి నెల అయిన నిజ జ్యేష్ఠ మాసం లోనే జరుపుకోవాలి ప్రకృతిలో మార్పు కు అనుగుణంగా సనాతన హిందూ ధర్మం మానవాళికి దిక్సూచిగా వివిధ ధర్మాలను ప్రబోధించింది. ఆ ధర్మాలను మన జీవితానికి అవసరమైన విధంగా అనువర్తింప చేసుకోవడమే ఆదర్శనీయం !బిచెరుకు మహేశ్వర శర్మ రాయికల్ జగిత్యాల

ఈజీఎస్ కార్మికులకు వైద్య శిబిరం

మజ్జిగ, ఓఆర్ఎస్ ప్యాకెట్ల పంపిణీ -- ఆరోగ్య పరీక్షలతో అవగాహన



గంగాధర, మే 16 (ఇంద్ర ప్రభ) : మండుతున్న ఎండల నేపథ్యంలో ఉపాధి హామీ పథకం (ఈజీఎస్) పనుల్లో పాల్గొంటున్న కార్మికుల ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని శనివారం గంగాధర మండలంలోని ఆచంపల్లి గ్రామంలో గ్రామ సర్పంచ్ ఆరే తేజశ్రీ--రాజశేఖర్ ఆధ్వర్యంలో ప్రత్యేక వైద్య శిబిరాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఈజీఎస్ సైట్ వద్ద పనిచేస్తున్న కార్మికులకు మజ్జిగతో పాటు ఓఆర్ఎస్ ప్యాకెట్లను పంపిణీ చేసి వేసవి తీవ్రత నుంచి రక్షణ కల్పించే చర్యలు చేపట్టారు.జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ ఆధ్వర్యంలో గంగాధర పీహెచ్‌సీ పరిధిలోని గట్టు బూత్కూర్ పల్లె దవాఖాన వైద్య బృందం ఈ శిబిరంలో పాల్గొనగా డాక్టర్ శిరీష, ఏఎన్ఎం సంపూర్ణ, ఆశా వర్కర్ యమున కలిసి కార్మికులకు రక్తపోటు, షుగర్ పరీక్షలు నిర్వహించడంతో పాటు హెచ్ఐవీ, హెచ్‌బీఎస్ఏజీ పరీక్షలు కూడా చేశారు. పరీక్షల అనంతరం కార్మికులకు ఆరోగ్య పరిరక్షణపై అవగాహన కల్పించి, అవసరమైన మందులను పంపిణీ చేశారు.వేసవి కాలంలో తగినంత నీరు, ద్రవ పదార్థాలు తీసుకోవాలని, ఎండలో ఎక్కువసేపు పనిచేసేటప్పుడు జాగ్రత్తలు పాటించాలని వైద్య సిబ్బంది సూచించారు. కార్యక్రమంలో పంచాయతీ కార్యదర్శి స్వప్న, ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్ రేణుకాదేవి, గ్రామ పాలకవర్గ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉపాధి హామీ కూలీలకు మజ్జిగ, ఓఆర్ఎస్ ప్యాకెట్ల పంపిణీ

ఎండ తీవ్రతలో కూలీల ఆరోగ్య రక్షణకు సర్పంచ్ చిలుముల సుధాకర్ ప్రత్యేక చర్యలు

గంగాధర, మే.16 (ఇంద్ర ప్రభ) : గంగాధర మండలం ముప్పిడి పల్లి గ్రామంలో ఉపాధి హామీ కూలీలకు గ్రామ సర్పంచ్ చిలుముల సుధాకర్ ఆధ్వర్యంలో శనివారం మజ్జిగ మరియు ఓఆర్ఎస్ ప్యాకెట్లను పంపిణీ చేశారు. ఇటీవల ఎండ తీవ్రత అధికంగా ఉండటంతో కూలీలు హామీ పనులు జరుగుతున్న ప్రదేశానికి స్వయంగా వెళ్లిన సర్పంచ్ అక్కడ పనిచేస్తున్న కూలీలకు తెలుసుకున్నారు. ఎండల్లో పనిచేసే సమయంలో తరచూ నీరు, ద్రవ పదార్థాలు తీసుకోవాలని, ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలని సూచించారు.

ఘనంగా భూ లక్ష్మమ్మ ఆలయ 9వ వార్షికోత్సవం

ఇంద్రప్రభ, కూకట్ పల్లి, మే 16 : ఓల్డ్ బోయిన్ పల్లి 262వ డివిజన్ బృందావన్ కాలనీలోని భూ లక్ష్మమ్మ అమ్మవారి ఆలయ 9వ వార్షికోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా డివిజన్ కార్పొరేటర్ ముద్దం నరసింహ యాదవ్ తనయుడు, మల్లికార్జున్ యాదవ్ హాజరై అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. ఆలయ కమిటీ సభ్యులు ముఖ్య అతిథిని శాలువతో ఘనంగా సన్మానించారు. తదనంతరం ముద్దం మల్లికార్జున్ యాదవ్ అన్నదన కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ముద్దం మల్లికార్జున్ యాదవ్ మాట్లాడుతూ... భూ లక్ష్మమ్మ అమ్మవారి ఆశీస్సులు ప్రజలందరిపై ఉండాలని కోరినట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆలయ కమిటీ సభ్యులు మీనా, రమ, కృష్ణవేణి, అంజమ్మ, సంధ్య, నీలమ్మ, నరసింహ, రామ్మోహన్, మట్టి శ్రీనివాస్, బుర్రి యాదగిరి, రాములన్న, శ్యామ్ సుందర్, మల్లేష్ యాదవ్, చందు యాదవ్, ఉదయ్ మేకల, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

48 ఎకరాల ప్రభుత్వ భూమి తిరిగి ప్రభుత్వ ఆధీనంలోకి... జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష ప్రభుత్వ భూములపై ఆక్రమణలు, చట్టవిరుద్ధ పట్టాలపై కఠిన చర్యలు

పెద్దపల్లి స్టాఫ్ రిపోర్టర్, మే-16, ఇంద్రప్రభ : పెద్దపల్లి జిల్లా ధర్మారం మండలం నర్సింగాపూర్ గ్రామ శివారులోని సర్వే నెం. 273లో ప్రభుత్వ భూములపై జరిగిన అక్రమ ఆక్రమణలు, చట్టవిరుద్ధ రికార్డు నమోదులపై విచారణ చేపట్టి ప్రభుత్వం తగు చర్యలు తీసుకున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష శనివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు.సర్వే నెం. 273లో మొత్తం 130.00 ఎకరాల ప్రభుత్వ భూమి ఉండగా, అందులో దాదాపు 59.00 ఎకరాలు కాస్తులో ఉన్నట్లు గుర్తించినట్లు తెలిపారు. అందులో సుమారు 48.00 ఎకరాల భూమిని 23 మంది రైతులు అసైన్మెంట్ కమిటీ ఆమోదం లేకుండానే రెవెన్యూ రికార్డుల్లో నమోదు చేయించుకుని మొఖాపై సాగు చేస్తున్నట్లు విచారణలో తేలినట్లు పేర్కొన్నారు.ఈ నేపథ్యంలో ఇఖఅస జుఅషతీశుఎష్ట్రఎవత్ ాఒష్, 1905 ప్రకారం సంబంధిత వ్యక్తులకు నోటీసులు జారీ చేసి విచారణ నిర్వహించిన అనంతరం, రికార్డులను సమగ్రంగా పరిశీలించి వారు పొందిన పట్టాదారు హక్కులు చెల్లవని నిర్ధారించినట్లు తెలిపారు.తదనంతరం తహశీల్దార్, ధర్మారం ఆధ్వర్యంలో సుమారు 48.00 ఎకరాల ప్రభుత్వ భూమిని గట్లు చదును చేసి ప్రభుత్వ ఆధీనంలోకి తీసుకున్నట్లు వెల్లడించారు. ప్రభుత్వ భూమి ఆక్రమణ చట్టరీత్యా శిక్షార్హమని హెచ్చరిస్తూ హెచ్చరిక బోర్డులు కూడా ఏర్పాటు చేసినట్లు పేర్కొన్నారు.జిల్లాలో ఎవరైనా ప్రభుత్వ భూములను అక్రమంగా ఆక్రమించి ఉన్నా, చట్టవిరుద్ధంగా రెవెన్యూ రికార్డుల్లో నమోదు చేయించుకుని ఉన్నా, స్వచ్ఛందంగా సంబంధిత తహశీల్దార్ల ద్వారా ప్రభుత్వానికి అప్పగించాలని జిల్లా కలెక్టర్ సూచించారు.లేనిపక్షంలో గుర్తించిన వెంటనే అక్రమ పట్టాలను రద్దు చేసి భూములను ప్రభుత్వ ఆధీనంలోకి తీసుకోవడంతో పాటు సంబంధిత వ్యక్తులపై చట్టపరమైన, క్రిమినల్ చర్యలు కూడా తీసుకుంటామని జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష హెచ్చరించారు.

ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లోనే నాణ్యమైన విద్య

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే16ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లోనే శిక్షణ పొందిన అనుభవజ్ఞులైన ఉపాధ్యాయులతో ఒత్తిడి లేని నాణ్యమైన విద్య అందుతుందని ఆలూరు జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు భీమనాతి లక్ష్మయ్య అన్నారు.శనివారం రాయికల్ మండలం వీరాపూర్ గ్రామంలో విద్యా వారోత్సవాలు బడిబాట కార్యక్రమంలో భాగంగా నల్లగుట్ట వద్ద పనులు చేస్తున్న మహాత్మా గాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకం కూలీల వద్దకు వెళ్లి తమ పిల్లలను ఆలూరు జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో చేర్పించాలని కోరారు.ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ...... ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో అర్హత కలిగిన అనుభవజ్ఞులైన ఉపాధ్యాయులచే నాణ్యమైన విద్య బోధన ఉచితంగా అందిస్తున్నామని, పాఠశాలలో మెరుగైన మౌలిక వసతులు అందిస్తున్నామని తెలిపారు. మధ్యాహ్న భోజనం,ఉచిత పాఠ్యపుస్తకాలు,యూనిఫామ్ లు విద్యా కానుకల ద్వారా విద్యార్థులకు ఎలాంటి ఆర్థిక భారం లేకుండా ఆంగ్ల మాధ్యమంలో విద్య అందుతుందన్నారు. ప్రాథమిక విద్య నుండే నైతిక విలువలు, సృజనాత్మకత మరియు ఆంగ్ల మధ్యమ బోధనపై ప్రత్యేక దృష్టి సారిస్తున్నామని అన్నారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో విద్యార్థులను చేర్పించి వారి బంగారు భవిష్యత్తుకు బాటలు వేయాలని తల్లిదండ్రులను కోరారు.ఈ కార్యక్రమంలో

ఎస్ఎంసీ మాజీ చైర్మన్ నల్లాల శేఖర్,ఉపాధ్యాయులు కురిమిళ్ళ నరేష్,నాయకులు దిండిగాల రామస్వామి గౌడ్, ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్ కనికరపు లక్ష్మణ్, మేట్లు,ఉపాధిహామీ కూలీలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అమావాస్య మహా అన్నదానం

ఇంద్రప్రభ, కంటోన్మెంట్, మే 16 : ప్రతి నెల పేదవారికి ఒక పూట భోజనం పెట్టడం ఎంతో సంతృప్తి కలిగిస్తుందని, దిలీప్ జైన్, మహావీర్ కటారియా, దినేష్ కటారియా, మహమ్మద్ అన్వర్ లు తెలిపారు. శనివారం కంటోన్మెంట్ నియోజకవర్గం సిక్ విలేజ్ మస్తాన్ హోటల్ చౌరస్తాలోని మహంకాళి ఆలయం వద్ద అమావాస్యను పురస్కరించుకుని ప్రత్యేక పూజలు అనంతరం మహా అన్నదాన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ... గత తొమ్మిది నెలలుగా ప్రతి నెల అమావాస్యకు మహా అన్నదాన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించి సుమారుగా 1000 మంది పేదలకు ఒక పూట భోజనం పెడుతున్నామని తెలిపారు. పేదవాడికి ఒక పూట భోజనం పెట్టడం ఎంతో సంతృప్తి కలిగిస్తుందని పేర్కొన్నారు. తమ ఫ్రెండ్స్ అందరం కలిసి అన్నదాన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఫ్రెండ్స్ అసోసియేషన్ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొని అన్నదాన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు.

వేములవాడ శ్రీ నగరేశ్వర స్వామి ఆలయంలో నిత్య చండీ హోమాలు -

- భక్తుల విశేష స్పందన

వేములవాడ, మే 16, ఇంద్రప్రభ : రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా వేములవాడలోని శ్రీ నగరేశ్వర స్వామి ఆలయం లో నిత్య చండీ హోమాలను ఆలయ అధికారులు ఘనంగా నిర్వహిస్తున్నారు. ప్రతి రోజు ఉదయం 7 గంటల నుండి 11 గంటల వరకు ఈ హోమ కార్యక్రమాలు వైదిక పండితుల ఆధ్వర్యంలో భక్తిశ్రద్ధలతో జరుగుతున్నాయి.చండీ హోమంలో పాల్గొనదలచిన భక్తులకు ఆలయ తరఫునే పూజా సామాగ్రిని అందజేస్తున్నారు. ఒక్క టికెట్‌పై ఇద్దరు భక్తులను హోమ పూజలో కూర్చోబెడుతున్నారు. ఈ హోమానికి టికెట్ ధర రూ.1516గా నిర్ణయించారు.దుర్గామాత అనుగ్రహం కోసం నిర్వహించే చండీ హోమం ఎంతో పవిత్రమైనదిగా భావిస్తారు. ఈ హోమం ద్వారా కుటుంబ శాంతి, ఆరోగ్యం, ఐశ్వర్యం కలుగుతాయని భక్తుల విశ్వాసం. అలాగే గ్రహదోషాలు, అడ్డంకులు తొలగి సకల శుభఫలితాలు సిద్ధిస్తాయని పురాణాలు పేర్కొంటున్నాయి.అధిక సంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొని చండీ హోమాలు నిర్వహించుకొని తమ మొక్కులు చెల్లించుకుంటున్నారు. ఆలయ ప్రాంగణం భక్తులతో కిక్కిరిసిపోతూ ఆధ్యాత్మిక వాతావరణాన్ని సంతరించుకుంటోంది.

ఘనంగా జంపన దంపతుల 44వ వివాహ మహోత్సవ వేడుకలు

పలు ఆలయాలలో ప్రత్యేక పూజలు, ఆశీర్వచనాలు.

ఇంద్రప్రభ, కంటోన్మెంట్, మే 16 : ఆల్ ఇండియా కంటోన్మెంట్ బోర్డు మాజీ ఉపాధ్యక్షులు జంపన ప్రతాప్, బోర్డు మాజీ సభ్యురాలు జంపన విద్యావతి దంపతుల 44వ వివాహ మహోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని, చిన్నతోకట లోని హనుమాన్ ఆలయం, న్యూ సిటీ కాలనీలోని శ్రీవేంకటేశ్వర స్వామి ఆలయం, బాపూజీ నగర్ లోని శ్రీదేవి నల్ల పోచమ్మ ఆలయాలు ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. సందర్భంగా ఆలయాల ప్రధాన అర్చకులు పూజల అనంతరం వారికి అమ్మవారి పట్టు వస్త్రాలను అందించి, తీర్థప్రసాదాలు అందజేసి ఆశీర్వదించారు. వివిధ ఆలయాల కమిటీ సభ్యులు జంపన విద్యావతి ప్రతాప్ లను శాలువతో ఘనంగా సన్మానించి పెళ్లిరోజు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. మరి అదే విధంగా కంటోన్మెంట్ స్పోర్ట్స్ అసోసియేషన్ సభ్యులు జంపన ప్రతాప్ కు పెళ్లిరోజు శుభాకాంక్షలు తెలిపి ఎంతోమంది నవ వధూవరులకు మీ దాంపత్య జీవితం ఆదర్శంగా ఉండాలని ఆశీర్వదించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రేమ్ కుమార్ ముదిరాజ్, అజిత్ కళ్యాణ్, రామారావు, పుట్టి నరసింహ, రెజ్లింగ్ కోచ్ సాయిబాబా యాదవ్, కరణ్ సింగ్, సురేష్ యాదగిరి సత్యనారాయణ తదితరులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

వేములవాడ రూరల్ మండలంలోని వడ్ల కొనుగోలు కేంద్రాలను సందర్శించిన రూరల్ బిజెపి నాయకులు

వేములవాడ, మే 16, ఇంద్రప్రభ : వేములవాడ రూరల్ మండలం మర్రిపల్లి గ్రామంలో వడ్ల కొనుగోలు కేంద్రాన్ని రూరల్ బిజెపి అధ్యక్షులు బూరుగుపల్లి పరమేష్ ఆధ్వర్యంలో బిజెపి నాయకులతో కలిసి సందర్శించి రైతులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ఈ యాసంగి కొనుగోలు కేంద్రాలను ప్రారంభించి నెల రోజులు అవుతున్నప్పటికీ వడ్ల కొనుగోలు లో జరుగుతున్న జాప్యం వల్ల మరి ముఖ్యంగా కాంట వేసే సమయంలో రెండున్నర కిలోలు తరుగు తీయడం వల్ల రైతుల నష్టపోతున్నారని తరుగు లేకుండా వడ్లు కొనుగోలు చేయాలన్నారు. లారీలకు బస్తాకు రెండు రూపాయలు అదనంగా రైతు వద్ద నుంచి తీసుకుంటున్నారు. మరోపక్క మిల్లర్లు కూడా తరుగును తీయడం వల్ల రైతు తీవ్రంగా నష్టపోతున్నాడని సంబంధిత అధికారులు తక్షణమే స్పందించాలని కోరారు గత ఎలక్షన్లలో స్థానిక ఎమ్మెల్యే గారు ఇచ్చిన వాగ్దానం ప్రకారం తరుగు లేకుండా వడ్లను కొనుగోలు చేసి రైతుకు న్యాయం చేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల ప్రధాన కార్యదర్శి తోట శేఖర్ కార్యదర్శి గుమ్మడి శ్రీనివాస్ బూత్ అధ్యక్షులు మారం రాజేందర్ ఆది జలంధర్ నల్ల వెంకటరెడ్డి సాగర్ల నరేష్ గోపు రమేష్ సుంక దివాకర్ బిజెపి నాయకులు గ్రామాల రైతులు పాల్గొన్నారు గ్రామల రైతులు పాల్గొన్నారు.

బాధ్యత మరువకుండా బతికపల్లి సమస్యలు తీరుస్తా

రాష్ట్ర సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్

ఇంద్ర ప్రభ పెగడపల్లి ధర్మపురి నియోజకవర్గ ప్రజలు తనపై విశ్వాసం ఉంచి ఎమ్మెల్యేగా గెలిపించినందుకు బాధ్యతగా పనిచేస్తూ ప్రజల సమస్యలను పరిష్కరిస్తానని రాష్ట్ర సాంఘీక సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ అన్నారు శనివారం రోజున జగిత్యాల జిల్లా పెగడపల్లి మండలంలోని బతికే పల్లి గ్రామంలో మంత్రి పర్యటించారు ఈ సందర్భంగా గ్రామానికి చెందిన పెంట లక్ష్మీబాయి ఇందిరమ్మ ఇంటి గృహప్రవేశ వేడుకల్లో మంత్రి పాల్గొన్నారు అనంతరం గ్రామంలో ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో మంత్రి లక్ష్మణ్ కుమార్ పాల్గొన్నారు ఈ సందర్భంగా మంత్రి లక్ష్మణ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ ధర్మపురి నియోజకవర్గం లోని 149 గ్రామాల్లో బతికేపల్లి గ్రామానికి ఒక ప్రత్యేకత ఉందని మంత్రి తెలిపారు సుమారు 7వేల ఓటర్లు ఉన్న బతికే పల్లి గ్రామం గత పాలకుల నిర్లక్ష్యం కారణంగా అభివృద్ధికి నోచుకోలేదని మంత్రి తెలిపారు తనపై నమ్మకం ఉంచి గెలిపించిన నియోజకవర్గ ఓటర్ల సమస్యలే పరిష్కారం ధ్యేయంగా ముందుకు సాగుతున్నానని మంత్రి తెలిపారు బతికే పెల్లి గ్రామంలో రోడ్లు మురుగు కాలువలు నిర్మాణంతో పాటు మహిళా సంఘాల భవన నిర్మాణం కుల సంఘాల భవన నిర్మాణాలతో పాటు పల్లె దవాఖాన ఇతర మౌలిక వసతులు కల్పనకు తన వంతుగా సహకరిస్తానని మంత్రి వివరించారు స్పెషల్ డెవలప్మెంట్ ఫండ్ ద్వారా నిధులు కేటాయించి బతికేపల్లి అభివృద్ధికి కృషి చేస్తానని మంత్రి ఈ సందర్భంగా గ్రామస్తులకు హామీ ఇచ్చారు ఇట్టి కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ మహేశ్వరి వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ బుర్ర రాములు గౌడ్ మాజీ ఎంపిటిసి కృష్ణ హరి శ్రీనివాస్ వెంకటరమణ తదితరులు పాల్గొన్నారు

మక్కల లోడింగ్, రవాణాలో జాప్యం లేకుండా వెంటనే చర్యలు చేపట్టాలి : జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష

ధాన్యం, మక్కల కొనుగోళ్లు వేగవంతంగా నిర్వహించాలి

కొనుగోలు కేంద్రాల్లో పెండింగ్ నిల్వలు లేకుండా చూడాలి

వాహనాల కొరత సమస్య లేకుండా అదనపు ఏర్పాట్లు చేయాలి

రవాణాకు ఇబ్బంది లేకుండా అందుబాటులో ఉన్న ట్రాక్టర్లను వినియోగించుకోవాలి

జూలపల్లి మండలంలోని వడ్కాపూర్, మండల కేంద్రంలోని మక్కల కేంద్రాలు,

ధర్మారం మార్కెట్ యార్డు కొనుగోలు కేంద్రాలను పరిశీలించిన జిల్లా కలెక్టర్

పెద్దపల్లి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ , మే- 16, ఇంద్రప్రభ :జిల్లాలో ధాన్యం, మక్కల కొనుగోళ్లు, లిఫ్టింగ్ ప్రక్రియలో ఎలాంటి జాప్యం లేకుండా రైతులకు ఇబ్బందులు కలగకుండా తగిన చర్యలు చేపట్టాలని జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష అధికారులను ఆదేశించారు.శనివారం జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష జూలపల్లి మండలంలోని వడ్కాపూర్ వరి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని, జూలపల్లి మండల కేంద్రంలోని మక్కల (మొక్కజొన్న) కొనుగోలు కేంద్రాలను, అలాగే ధర్మారం మండల కేంద్రంలోని వ్యవసాయ మార్కెట్ యార్డులో ఉన్న వరి ధాన్యం, మక్కల కొనుగోలు కేంద్రాలను ఆకస్మికంగా సందర్శించి కొనుగోలు పరిస్థితులను, నిల్వలను తనిఖీ చేశారు.ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, కొనుగోలు కేంద్రాల వద్ద మక్కల లోడింగ్ ప్రక్రియను వెంటనే చేపట్టాలని సూచించారు. రవాణా పరంగా వాహనాల కొరత సమస్య తలెత్తకుండా చూడాలని, లారీల లభ్యత తక్కువగా ఉన్నచో ప్రత్యామ్నాయంగా స్థానికంగా అందుబాటులో ఉన్న ట్రాక్టర్లను ఉపయోగించుకొని మక్కల రవాణా వేగవంతం చేయాలని అధికారులకు సూచించారు.అనంతరం ధర్మారం మార్కెట్ యార్డును పరిశీలించిన కలెక్టర్.. కేంద్రాలకు వచ్చే ధాన్యంలో తేమ శాతాన్ని పరిశీలించి, నిబంధనల ప్రకారం కొనుగోళ్లు సజావుగా సాగేలా చూడాలన్నారు. రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా కొనుగోలు, రవాణా ప్రక్రియలను సమన్వయంతో నిర్వహించాలని అధికారులను ఆదేశించారు.ఈ పర్యటనలో కలెక్టర్ వెంట జూలపల్లి వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ తుమ్మ పోచాలు, జూలపల్లి తహశీల్దార్ దత్తు ప్రసాద్, వివిధ శాఖల అధికారులు తదితరులు, జిల్లా కలెక్టర్ వెంట పాల్గొన్నారు.

మహిళల మరియు చిన్నారుల భద్రత - అవగాహన సదస్సు

చందుర్తి, మే 16, ఇంద్రప్రభ: చందుర్తి మండలం మరిగడ్డ గ్రామంలో ఉపాధి హామీ పని ప్రాంతానికి శనివారం వెళ్లి మహిళల పట్ల జరుగుతున్న అన్యాయాలు, నేరాలు తదితర వాటిపై అవగాహన కల్పించారు, పని ప్రాంతంలో లేదా ఏ ఇతర ప్రాంతంలోనైనా మహిళలను వేధించినట్లయితే 112 నెంబర్కు కాల్ చేయాలన్నారు, ఇంకా ఏమైనా అత్యవసర సమస్య ఉంటే చందుర్తి పోలీస్ స్టేషన్కు వచ్చి మహిళా పోలీస్ సిబ్బందికి తమ బాధను తెలుపవచ్చు అన్నారు, మహిళల భద్రతనే పోలీసుల ప్రథమా ప్రాధాన్యం అని కోరారు, శాంతి భద్రతల పరిరక్షణ కోసం ఎల్లప్పుడూ పోలీసులు అందుబాటులో ఉంటారని తెలిపారు, ఈ కార్యక్రమంలో పోలీస్ సిబ్బంది రవి, సిరివెన్నెల తదితరులు పాల్గొన్నారు.

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