

మెడ పై నల్లటి గీతలు ఆరోగ్యం డేంజర్ లో పడ్డట్టే...

చాలామందికి శరీరంపై కొన్ని ప్రదేశాలలో నల్లటి వలయాలు ఏర్పడుతూ ఉంటాయి. అదేవిధంగా కళ్ళకింద కనిపించే నల్లటి గీతలు 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 అంతర్లత ఇబ్బందుల వలన ఎలా జరుగుతుందని ఎవరికీ తెలియదు. ఈ సమస్యని మీరు కూడా ఎదుర్కొంటే కనుక అది మీ ఆరోగ్యాన్ని డేంజర్ లో పడేసినట్టే అని తెలుసుకోవడం మంచిది. అయితే దీని గురించి కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మెడపై కనిపించే నల్లటి వలయాలు గురించి అప్రమత్తంగా ఉండడం చాలా ముఖ్యం. అవి మీకు ఏదైనా ఇబ్బంది తెచ్చి పెట్టవచ్చు అని ఆరోగ్య నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ఇవి ఫ్రీ డయాబెటిస్ గుణాలు, అంటే మీ శరీరం ప్రస్తుతం షుగర్ వ్యాధికి సంతకాలను తెలుపుతున్నట్లు దీనిని ఎలా తగ్గించుకోవాలి? ఎప్పుడు చూద్దాం. అయితే నిత్యం తీసుకునే ఆహారంలో కొన్ని మార్పులు 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 మార్పులు గుండా పుగగ వ్యాధి లక్షణాలను నివారించుకోవచ్చు. స్మైల్ పై గోధుమ, పసుపు లేదా ఎరుపు రంగు మచ్చలు కనిపించడం మొదలైతే వెంటనే వైద్యున్ని సంప్రదించాలి. తర్వాత కొన్ని పరీక్షలు చేయించుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అదేవిధంగా భుజాలపై నడుముపై వెల్సెల్ చర్మం కనిపిస్తే జాగ్రత్తగా ఉండడం ముఖ్యం. ఎందుకంటే ఇది ఫ్రీ మధుమేహం లక్షణాలలో యాడ్ చేయబడిన ఇన్సులిన్ అధికమయ్యే సంతకం 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 సంతకం కావచ్చని హెచ్చరిస్తున్నారు. కొన్నిసార్లు వ్యాధులు 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. వ్యాధిని శరీరంలో వాపుకు అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. ఎముకలు, లేదా కండరాలలో నిరంతర నొప్పి, లేదా శరీరంలో ఏదైనా తీవ్రమైన వ్యాధి ఉంటే వాపు కనిపిస్తుంది. ఇంకా శరీరంలో వాపు వచ్చడానికి ప్రధాన కారణాలలో ఒకటి రక్తం లేకపోవడం. చాలా సందర్భాలలో, శరీరంలో రక్తం లేకపోవడం వల్ల, అనేక భాగాలు వాపును గుర్తుతాయి. రక్తం లేకపోవడం వల్ల కళ్ళు, పాదాలలో కూడా వాపు కనిపిస్తుంది. శరీరంలో వాపు తీవ్రమైన వ్యాధులకు దారితీస్తుంది. కిడ్నీ సమస్యలు, డైరాయిడ్ వల్ల వాపు, ఒక్కోసారి డైరాయిడ్ అకస్మాత్తుగా తగ్గిపోవడం వల్ల శరీరంలో వాపు వస్తుంది. డైరాయిడ్ 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 అవలంబించవచ్చు. అలాగని చెప్పేటప్పుడు లేకుండా సడవకూడదు. పడుకునే ముందు మీ పాదాలకు ఆవల నూనె రాసి మసాజ్ చేసుకోని నిద్రపోండి. దీనివల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే శరీరంలో వాపు కనిపిస్తే.. అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే డాక్టర్ ను 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 రెగ్యులర్ గా తాగితే చాలా ఆరోగ్యంగా ఉండొచ్చని ఆయుర్వేద నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మనం ప్రతిరోజూ ఒక గ్లాసు వెల్లుల్లి నీటిని తాగడం వల్ల అనేక సమస్యలు దూరమవుతాయి.. ఆరోగ్యానికి అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయని చెబుతున్నారు. ఈ వెల్లుల్లిలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీవైరల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇవి అనేక వ్యాధులను దూరం చేస్తాయి. వెల్లుల్లిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లోపాలు 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 సరవకమేనవుతుంది 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 పాటాలోని 'x×x' లోని రేడియేషన్ ఆంకలజీ విభాగం 2021లో ఒక అధ్యయనం నిర్వహించింది. దీని కోసం దేశంలోని మొత్తం 350 మంది క్యాన్సర్ సంరక్షకులను సంప్రదించారు. వీరిలో 264 మంది సంరక్షకులు తది 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 క్యాన్సర్ సంబంధించిన అంతర్జాతీయ ఇన్స్టిట్యూట్ ప్రచురితమైంది. ఈ విధంగా, నిర్వహించిన ఒక సర్వేలో, 54 శాతం మంది సంరక్షకులు క్యాన్సర్ రోగిని భారంగా భావిస్తారు. 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 దర్శనం సూచించిన వివాహ బంధానికి నిర్వహణలు వాయు వేగంగా మారుతున్నాయి. ఇద్దరు వ్యక్తుల మధ్య సామాజిక ఒప్పందంగా వివాహ బంధాన్ని పరిగణించడం జరుగుతోంది. తాళిని ఎగతాళి చేస్తూ విడాకులకు దారులు తెరుస్తున్నారు. విడాకులను సంక్షిప్త సమస్యగా చూడకుండా, ఇద్దరి మధ్య వెలకొన్న సమస్యకు ఓ మంచి పరిష్కారం తీసుకోవడం జరుగుతున్నది. విడాకులు తీసుకొని పునర్వివాహం లేదా సింగిల్ పేరింట్ గా 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. మాల్డీవులు, బెలారస్, యూఎస్ఎ దేశాల్లో విడాకులు అధిక శాతం జరుగుతున్నాయి. తక్కువ విడాకులు నమోదు చేసుకున్న దేశాల జాబితాలో ఇండియా, మెజారిటీ, కెనాడ, జింబాబ్వే, వియత్నాం, సౌత్ ఆఫ్రికా దేశాలు ఉన్నాయి. ప్రతి వెయ్యి మందిలో 30 మంది భారతీయులు, 400 మంది అమెరికన్లు విడాకులు పొందుతున్నారు.

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.

భారతంలో విడాకుల పర్యాయ దినదినం దేశవ్యాప్తంగా విడాకుల రేటు క్రమంగా పెరుగుతోంది. విడాకులు అనేది ఒక వ్యక్తిగత సమస్య 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 సోపనీయం. ఢిల్లీ, ముంబాయి, బెంగళూరు, కోల్ కతా, లక్నో లాంటి మహానగరాల్లో దాదాపు వెయ్యి మందిలో 30 వరకు విడాకులు నమోదు అవుతున్నాయి. యూపీ, బీహార్, హర్యానా, రాజస్థాన్ లాంటి ఉత్తర భారత రాష్ట్రాల్లో విడాకుల రేటు తక్కువగా కనిపిస్తున్నది. ఈశాన్య రాష్ట్రాలలో పాటు మహానగరాల్లో నివసించే దంపతుల్లో విడాకులు అధికంగా కనిపిస్తున్నాయి. చిన్న నగరాల్లో కూడా విడాకుల కేసులు అధికంగా కనిపించడం విచారకరం. 2021 - 22 విడాదిలో అత్యధికంగా మహారాష్ట్రలో 18.7 శాతం, ఎంపీలో 17.8 శాతం, కర్ణాటకలో 11.7 శాతం, యూపీలో 8.8 శాతం, పశ్చిమ బెంగాల్ లో 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

ప్రారంభించడం, స్వతంత్రంగా సమాజం ఎదురుగా నిలబడి గౌరవం పొందడం చూస్తున్నాం. నాటి వివాహ వ్యవస్థల విలువలు మారుతున్నాయి, ప్రేమలు పలుచబడుతున్నాయి, సర్దుకు పోవడం మరిచిపోతున్నారు. సంసార నాశనం జాప్యంగా ముందుకు సాగడానికి సర్దుకు పోవడమనే కందెన ఉపయోగపడాలి. అటుమగలు 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 గౌడవలతో కలిసి ఉండడం కన్న విడాకులు పొంది స్వతంత్రంగా, ప్రశాంతంగా బతకడం ఉత్తమమని నేటి డిజిటల్ సమాజం కోరుకుంటున్నది. పురుషాధిక్య సమాజంలో ఉద్యోగ మహిళలు గృహ హింస, అణచివేత, బానిస బతుకు లాంటి సంతకాలను చేదించుకొని నేటి వనతులు విడాకులను అక్షయంచడం కూడా సముచితంగానే కనిపిస్తున్నది. విడాకులు పొందిన మహిళలను చిన్న చూపు చూసే నాటి సమాజం నుంచి నేడు విడాకులు పొందిన మహిళలు ధైర్యంగా, ఆత్మవిశ్వాసంతో జీవనాలను గడవడం సమాజం చేత అంగీకరించబడుతున్నది.

అటుమగల మధ్య ప్రేమ, సమ్మతం, సర్దుకుపోవడం, భద్రత, సంభోగ సుఖం, పరిమిత స్వేచ్ఛ కలిగి ఉండడం, దినసరి సమస్యలను తెలివిగా పరిష్కరించుకోవడం, పరస్పర గౌరవం, కుటుంబ విలువలకు పట్లం కట్టడం, ఇష్టంగా కష్ట పడుతూ కుటుంబాన్ని పోషించడం/పంచడం, తాళి ఒక దారం/తాడు కాదని, అది విడదీయరాని రెండు మనసుల కలయిక అని తెలుసుకొని, తాళిని ఎగతాళి చేయకుండా సంసారాన్ని సంతోషాల కోవెలగా మార్చుకుండాం. విడాకులు భావనలకు విడాకులు ఇచ్చేద్దాం.

ఆ మూడు రోగాలు..

ప్రాణాలు తీసేస్తున్నాయి

అలవాట్లు మనిషిని పట్టిస్తాయి. అంతే కాదు బంధిస్తాయి. బానిసను కూడా చేస్తాయి. అవి చెడు వ్యవసాయ కావొచ్చు. ఆహారపు అలవాట్లు కూడా కావొచ్చు. కరోనా తర్వాత మానవ జీవితంలో పెను మార్పులు సంభవించాయి. అవి జీవన విధానంలో కావొచ్చు, ఆహారపు అలవాట్లలో కావొచ్చు. సరైన ఆహారాలు తీసుకోకుంటే మనిషి ఆనారోగ్యానికి గురవుతారని మనందరికీ తెలిసినా ఎందుకీ వాటిపై ఆసక్తి పవహిస్తూ వస్తాం. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఆహారపు అలవాట్లు, ఆరోగ్యపరమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోవడం వల్ల ఎక్కువ మరణాలు సంభవిస్తున్నాయి అని మీకు తెలిసినా.. తెలియాలంటే దీనిని చదివేయండి. స్వీ హెల్త్, డాక్టర్ హెల్త్ మూసే అనే నాటి ఆంకలపై 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 కోల్పోతున్నారు. మరోవైపు ఒబిసీటీ వల్ల 20శాతం మంది చనిపోతే.. దయచేసి వల్ల 15 శాతం మంది మృత్యువాత పడుతున్నారు. మరోవైపు సిగరెట్ల తాగకండి జీవితంలో రన్ అవుట్ కావద్దని నినిమా కి ముందు రావాలి డ్రావిట్ ప్రకటన చేసే పదే చూపిస్తున్నా దానిని బేఖాతం 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 ఒబిసీటీ 37శాతం, దయచేసి 9శాతం, గుండెనొప్పులు 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, బియ్యం, డ్రాక్షపండ్లు వంటి పుల్లని పండ్లలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది కంటిలోని రక్తనాళాల ఆరోగ్యాన్ని బాగా బలపరుస్తుంది. ఇది పయస్సు-సంబంధిత దృష్టి లోపాలను ఈజీగా నివారిస్తుంది. అలాగే కంటిచుక్కలకు కూడా సహాయపడుతుంది. ఇంకా ఆఫ్రికాలో విటమిన్ ఎ, సి, ఇ సహా కెరోటినాయిడ్ల చాలా పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటిలో బీటా కెరోటిన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది రాత్రి దృష్టిని మెరుగుపరచడం ఇంకా చీకట్లో దృశ్యాలను చూడగల కళ్ళ సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. కంటి రెటీనాను దెబ్బతీసే సీం, అతినిలలోపాత కిరణాల నుంచి రక్షించడంలో ఆఫ్రికాలోని పోషకాలు చాలా బాగా సహాయపడతాయి. బ్లాబెర్రీస్, స్ట్రాబెర్రీస్, క్రాన్బెర్రీస్ ఇంకా బ్లాక్ బెర్రీస్ మొదలైన బెర్రీ పండ్లు కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి చాలా గొప్ప పండ్లు. బెర్రీలలోని యాంటీఆక్సిడెంట్ లో బీటీ, కళ్ళ పొడిబారడం, దృష్టి లోపాలు ఇంకా మచ్చల క్షీణనలను నివారించడంలో సహాయపడతాయి. అరటిపండ్లు కూడా కంటి ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యమైనవి. అరటి పండ్లలో పొటాషియం అనే పోషకం చాలా సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. ఇది కంటి ఆరోగ్యానికి బాగా మేలు చేస్తుంది. తరచు 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 లూటీన్ ఇంకా జీమాక్సాంథిన్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్ వంటి కీలక పోషకాలు లభిస్తాయి.. పైగా ఇవి సహజమైన సన్ బ్లాక్ గా పనిచేస్తాయి. ఇది రెటీనాలోకి వచ్చే అదనపు కాంతిని గ్రహించడంలో చాలా బాగా సహాయపడుతుంది. బ్లాబెర్రీ నుండి కంటిని రక్షించడంలో కూడా ఇవి చాలా బాగా సహాయపడతాయి. కాబట్టి ఖచ్చితంగా ఈ పండ్లు తినండి. మీ కంటి ఆరోగ్యాన్ని మరింతగా మెరుగుపరచుకోండి.

స్నానానికి వేడి నీరు మంచిదేనా

ఎందా కాలం, వర్షా కాలంలో ఎలా ఉన్నా కానీ.. శీతా కాలంలో మాత్రం చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ముఖ్యంగా చర్మం పరంగా, ఆరోగ్యం పరంగా ఖచ్చితంగా తగినన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. లేదంటే చాలా ఇబ్బందులు పడొచ్చి ఉంటుంది. ఇక సాధారణంగా కొంత మంది చస్తీటితో స్నానం చేస్తారు. మరి కొంత మంది అయితే వేడి నీటితో చేస్తారు. ఎందుకంటే స్నానం చేస్తే మంచి రిలాక్సేషన్ దొరుకుతుంది. చిరాకు పోయి.. మనసుకి చాలా హాయిగా ఉంటుంది. అయితే చస్తీటి స్నానం మంచిదా? వేడి నీటి స్నానం చేయడం మంచిదా? అనే డాక్టర్ చాలా మందిలో కూడా ఉంటుంది. మరి ఏ నీటి స్నానం వల్ల బాగాలు ఉన్నాయి? ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. ఇక శీతా కాలంలో చస్తీటితో స్నానం చేయడం వల్ల బాడీలో వాతం 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 చస్తీటితో స్నానం చేసే వారైతే మాత్రం.. శీతా కాలంలో కూడా చస్తీటి స్నానం చేయడం చాలా మంచిదని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే ఇది మన శరీరంలో ఎలాంటి భంగం కలిగించదు. ఇంకా అంతే కాకుండా చస్తీటి స్నానం చేయడం వల్ల బ్లడ్ సర్క్యులేషన్ పెరుగుతుంది. 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 చస్తీటి 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 చెప్పగా 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 సీజన్ గా వచ్చే వ్యాధులనూ దూరం చేసుకోవచ్చని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఇంగువతో కూడా బరువు తగొచ్చు..

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

తెలంగాణలో జర్నలిస్టులకు శుభవార్త.....

అక్రిడిటేషన్ కార్డులు భారీగా పెంపు, ఫ్రీలాన్సర్లకు వెసులుబాటు

మీడియా అక్రిడిటేషన్ రూల్స్-2025 సవరణకు ప్రభుత్వం గ్రీన్ సిగ్నల్, మండల స్థాయి

లిపోర్టర్లకు ఇంటర్ అర్హత చాలు

ఆదిలాబాద్ - ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి : తెలంగాణ రాష్ట్రంలో పనిచేస్తున్న జర్నలిస్టులకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తీవ్ర కబురు అందించింది. మీడియా అక్రిడిటేషన్ కార్డుల సంఖ్యను గణనీయంగా పెంచుతూ, అర్హత నిబంధనలను సడలిస్తూ సమాచార, పౌర సంబంధాల శాఖ కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ఈ మేరకు 18.05.2026న మెమో నం. 3419/Xఘా=2026-1 జారీ చేసింది. 2.5 లక్షలకు పైగా సర్క్యులేషన్ ఉన్న దినపత్రికలకు రాష్ట్ర స్థాయిలో స్టాంప్, కల్పర్, ఫిల్మ్ బీజ్ లకు ఒక్కో ఫోటోగ్రాఫర్ చొప్పున మూడు అదనపు కార్డులు మంజూరు చేయనున్నారు. జిల్లా స్థాయిలో మూడు డెస్క్ జర్నలిస్ట్ కార్డులు అదనంగా ఇస్తారు.జిల్లాలోని ప్రధాన పర్సనల్, పుణ్యక్షేత్రాల కవరేజ్ కోసం ఒక కరస్పాండెంట్ కార్డు, నల్లమల అటవీ ప్రాంతంలోని దోమలపెంట, మన్ననూరు, అమాబాద్ మండలాల కవరేజ్ కోసం మరో కార్డును పెద్ద పత్రికలకు అదనంగా కేటాయించనున్నారు. 75,000 నుంచి 2.5 లక్షల సర్క్యులేషన్ ఉన్న పత్రికలకు జిల్లా స్థాయిలో రెండు, 25,000 నుంచి 75,000 సర్క్యులేషన్ ఉన్న పత్రికలకు ఒక డెస్క్ జర్నలిస్ట్ కార్డు చొప్పున పెంచారు. Xఘా ప్రధాన కార్యాలయానికి ఒక కార్డు

కేటాయించారు.ఫ్రీలాన్స్ కరస్పాండెంట్లు, ఫోటోగ్రాఫర్లు, కార్టూనిస్టులు దరఖాస్తుకు ముందు సంవత్సరంలో పెద్ద లేదా మీడియం దినపత్రికల్లో సొంత పేరుతో కనీసం 12 ఆర్టికల్స్/ఫోటోలు/కార్టూన్లు ప్రచురితమైతే అక్రిడిటేషన్ కు అర్హులు. ఎలక్ట్రానిక్ మీడియాలో పనిచేసే ఫ్రీలాన్స్ వీడియో జర్నలిస్టులు శాటిలైట్ ఛానెళ్లలో ప్రసారమైన 12 వీడియో క్లిప్పింగ్స్ లింకులు సమర్పిస్తే చాలు.నియోజకవర్గ, మండల స్థాయి కరస్పాండెంట్లుగా అక్రిడిటేషన్ పొందడానికి ఇంటర్మీడియట్ ఉత్తీర్ణత లేదా జర్నలిజంలో రెండేళ్ల వృత్తిపరమైన అనుభవం ఉంటే సరిపోతుందని నిబంధన సడలించారు.జర్నలిస్ట్ యూనియన్ల విజ్ఞప్తుల మేరకు, గౌరవ సమాచార శాఖ మంత్రితో సైప్లట్ కమిషన్, Xఘా= జరిపిన చర్చలు అనంతరం ఈ ప్రతిపాదనలు రూపొందించారు. 16.05.2026న సైప్లట్ కమిషన్ ప్రభుత్వానికి లేఖ రాయగా, మంత్రి ఆమోదంతో 18.05.2026న ప్రభుత్వం



ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. రాష్ట్ర మీడియా అక్రిడిటేషన్ కమిటీ (రాహీబా) ఫిబ్రవరి నుంచి మే వరకు ఐదుసార్లు సమావేశమై ఈ అంశంపై చర్చించింది.ఈ ఉత్తర్వులు అమలుకు సంబంధించి సైప్లట్ కమిషన్, Xఘా= డిపార్ట్మెంట్ తదుపరి చర్చలు తీసుకోనున్నారు. రాహీబా, ఇహీబా ద్వారా కొత్త నిబంధనల ప్రకారం అక్రిడిటేషన్ కార్డులు జారీ కానున్నాయి.

రైతులను అరిగోసపెడుతున్నారు

-అందుకే మెరుపు ధర్మా



ఆదిలాబాద్ - ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి : ఆదిలాబాద్ జిల్లా బోధ్ నియోజకవర్గంలో వివిధ మండలాలలో మొక్క జొన్న, జొన్న పంటలు రైతుల వద్ద నుంచి మార్కెట్ ఫెయిడ్, అధికారులు పి ఎ సి ఎన్ ద్వారా కొనుగోలు చేసి, కొన్ని చోట్ల గడ్డి బ్యాగులలో దంపు చేసి ఉంచుతున్నారు.అవి గోడౌన్ లకు వరకు తరలించే

వరకు రైతులు బాధ్యతవహించాలని అంటున్నారు. గాలి, వాన, ఎండకు రైతులు అక్కడే పడి ఉంటూ అరిగోసపడుతుంది.ఇదేమిటి అంటే లారీల కొరత,గడ్డి బ్యాగుల కొరత అంటున్నారు. వాతావరణం ఏమా రైతులకు పరీక్షలు పెడుతుంది అందుకే రైతులు ఆగ్రహంతో ఉన్నారు. ప్రకృతి ప్రళయం ఒక పక్కఅధికారుల ముందు చూపుతో గతం తాలుకు గుణ పాఠాలు నేర్చుకోక రైతులను తిప్పలు పెడుతుంటే బుధవారం మెరుపు ధర్మాకు దిగారు.ఈ సంఘటన ఆదిలాబాద్ జిల్లా బజార్ కమిటీ మండల కేంద్రంలో రైతులు ప్రభుత్వ నిర్ణయం కారణంగా చేశారు.మొక్కజొన్న కొనుగోలు చేసి వారం గడిచిన మొక్కజొన్న నంచులు 7000 బ్యాగులు ఇప్పటికీ కూడా అక్కడే పడి ఉన్నా పట్టించుకోవడం విననీ తదుపరి రైతులకు అరిగోసపెడుతున్న ప్రభుత్వం వెంటనే లారీలనుపంపించి లోడింగ్ చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. అలాగే జొన్నపంట ఎకరానికి 20 క్వింటాల్ వరకు కొనుగోలు చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ స్థానిక ఎమ్మార్వో ఆఫీస్ ముందు ధర్మా నిర్వహించి కొనుగోలు చేసిన జొన్న పంట పదిహేను వేల బ్యాగులు వెంటనే లారీలో లోడింగ్ చేయాలని, అలాగే తడిసిన ధాన్యాన్ని కూడా ఎటువంటి షరతులు లేకుండా కొనుగోలు చేయాలని రైతులు ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా నిరాచారం చేస్తూ స్థానిక ఎమ్మార్వో ఆఫీస్లో డిమాండ్ తాసిల్దార్ హీరాలాల్ కు విననీ పత్రం అందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రైతులు దు బ్బుల చంద్రశేఖర్,దనగరి రాములు,బ్రహ్మకర్, తోకల రాజన్న,అనుము సాయన్న, అగ్గనందు,ధనుంజయ్, ఫరీద్ ఖాన్, లక్ష్మం శంకర్,సో రామ్ రెడ్డి, లక్ష్మం శ్రీనివాస్, గంట చిన్నయ్య, మారుతి, తడక శ్రీనివాస్,దన్నగర్ పండరి, సుది వినాయక్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గుండాల గ్రామంలో

కమ్యూనిటీ కాంటాక్ట్ కార్యక్రమం.

- 65 ధ్వచక్ర వాహనాలు, 5 ఆటోలు, 1 బొలిరో స్వాభీనం.
పదిహేను వేల విలువచేసే కలప, కలప కటింగ్ యంత్రం స్వాభీనం.
ఆసాంఘిక కార్యకలాపాలు చేసిన వారిపై చట్టరీత్యా చర్యలు తప్పవు.
సక్రమంగా జీవస్త్వ, గొడవలు లేకుండా, చేయకుండా, ఉండాలని సూచన.
ప్రజల సంరక్షణ, భద్రతకై కమ్యూనిటీ కాంటాక్ట్ ల నిర్వహణ.
జిల్లా ఎస్సీ అఖిల్ మహాజనన్.

ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి : ప్రజల రక్షణ, సంరక్షణ సక్రమంగా నిర్వహించడానికి కమ్యూనిటీ కాంటాక్ట్ లను నిర్వహించడం జరుగుతుందని ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఎస్సీ అఖిల్ మహాజనన్ తెలిపారు. ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఇచ్చేదమండలంలోని గుండాల గ్రామంలో బుధవారం ఉదయం ఐదు గంటల నుంచి ఎనిమిది గంటల వరకు వంద మంది సిబ్బందితో కమ్యూనిటీ కాంటాక్ట్ లను నిర్వహించారు.ఈ కార్యక్రమంలో సరైన గ్రువ పత్రాలు లేనటువంటి అరివై ఐదు ధ్వచక్ర వాహనాలు, ఐదుఆటోలను, ఒక బొలిరో ను స్వాధీనంచేసుకున్నారు.అక్రమంగా కలప విక్రయించేందుకు ప్రయత్నించిన ఇద్దరిపై కేసు నమోదు చేసి వారి వద్ద నుండి పదిహేను వేల విలువ చేసే కలపను స్వాధీనపర్చుకొని,కటింగ్ యంత్రా ని స్త్రీతం స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు ఎన్ పి తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా ఎస్సీ ప్రజలతోమాట్లాడుతూగంజాయి,మాదకద్రవ్యాలకు దూరంగా ఉండాలని తెలిపారు. ఎలాంటి ఆసాంఘిక కార్యకలాపాలు నిర్వహించకుండా, దొంగతనాలు, దోపిడీలు చేయకుండా, సత్రవర్తనతో మెదలాలనితెలిపారు.గొడవలకు దారి తీసేలా ప్రవర్తించిన వారిపై చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు.ప్రశాంత వాతావరణంలో కుటుంబ సభ్యులతో జీవించాలని సూచించారు. ఇదివరకే కేసులలో నమోదైన వారిపై సస్పెక్ట్ ఓపెన్ చేయడం జరుగుతుందని, ఇంతకీ మారని పక్కలో చివరగా పీడీ యాక్ట్ సైతం నమోదు చేయడం జరుగుతుందని హెచ్చరించారు. గ్రామ ప్రజలు నేరాలు చేసే వారి సమాచారం తెలిసులకు అందజేయాలని తెలిపారు. విద్యార్థులకు చిన్నప్పటి నుంచి చదువుపై ఆసక్తి పెంచేలా తల్లిదండ్రులు కృషి చేయాలని, ఆసాంఘిక కార్యకలాపాలు చేయకుండా పర్వకేంద్రాలనితెలిపారు.మధ్యం సేవించి వాహనాలు నడపకుండా ఉండాలని, ట్రాఫిక్ నియమనిబంధనలుపాటిస్తూ,రోడ్డుప్రమాదాలను నివారించేందుకు సక్రమంగా వాహనాలను నడుపుతూ ఉండాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలోఉమ్మారు ఏఎస్సీ రుత్విక్ సాయి కొట్ల, సైప్లట్ బ్రాంట్ డిస్సెన్ పోతారం శ్రీనివాస్, సిబిఐ సి సాంచ్ రమేష్, నరేష్, నైలు, పద్మ, రిజిస్ట్రార్ ఇన్చార్జ్ వెంకటే, ఎస్సెలు, సైప్లట్ పార్టీ సిబ్బంది, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మంచి నీటి సరఫరా పనులకు శంకుస్థాపన



ఇంద్ర ప్రభ రాయకల్ మే20 రాయకల్ పట్టణంలో అమృత్ 2.0 కార్యక్రమంలో భాగంగా 15 కోట్ల 20 లక్షలతో మంచి నీటి సరఫరా పనులకు శంకుస్థాపన చేసి,3 కోట్ల14 లక్షలతో రాయకల్ పెద్ద చెరువు పునరుద్ధరణ పనులకు శంకుస్థాపన చేసిన జగిత్యాల శాసనసభ్యులు దా సంజయ్ కుమార్ గారు.ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ చైర్మన్ కట్టం రవీందర్, వైస్ చైర్మన్ తురగా సౌజన్య శ్రీధర్ రెడ్డి ,ఆత్మ చైర్మన్ కాడిపల్లి గంగారెడ్డి,పిఎసిఎస్ చైర్మన్ ఏనుగు మల్లారెడ్డి,కమిషనర్ మనోహర్ గౌడ్, ఎంపీడీఏ చిరంజీవి ఎమ్మార్వో నాగార్జున మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ మోర హనుమాన్లు, మాజీ వైస్ చైర్మన్ రమాదేవి అచ్యుతరావు,కొన్నిలర్లు పల్లికొండ గంగాధర్ ,సుప్ర లక్ష్మి (శేఖర్) ,రాకేష్ నాయక్, లలితఅనిల్ ,శ్రీధర్, చిన్న ధర్మపురి, మానస భూమేష్, నాగరాజు,నాయకులు కోల శ్రీనివాస్ రవీందర్ రావు పడిగిల్ రవీందర్ రెడ్డి మహేంద్ర బాబు జక్కల స్వామి భీమయ్య శివ బోద్దుల పట్టణ అసెంబ్లీ నాయకులు,సర్పంచలు, తదితరులు పాల్గొన్నారు .

కరెంట్ షార్ట్ సర్క్యూట్ వల్ల ఇల్లు దగ్ధం



ఇంద్రప్రభ రాయకల్ మే 20 ఇబ్రహీంపట్నం మండలం యామాపూర్ గ్రామంలో మనుషోతుల లచ్చన్న - రాజమణి గారి ఇల్లు కరెంట్ షార్ట్ సర్క్యూట్ కారణంగా పూర్తిగా దగ్ధమవడం అత్యంత బాధాకరం.ఈరోజు బాధిత కుటుంబాన్ని వరామర్చించిన జగిత్యాల జిల్లా డిఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కల్వకుంట్ల విద్యాసాగర్ రావు గారు వారి కుటుంబ సభ్యులకు ధైర్యం చెప్పి, ప్రభుత్వం తరఫున సహాయం అందేలా కృషి చేస్తానని తెలిపారు. అదేవిధంగా నష్టపరిహారంగా డబుల్ డెడ్ రూమ్ ఇల్లు ఇప్పించేందుకు హామీ ఇచ్చారు.ఈ సందర్భంగా స్థానిక నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

బజిగిర్ షరీఫ్ దర్గా వద్ద సీసీ కెమెరాలను ప్రారంభించిన పుజారాబాద్ ఏసిపి మాధవి

జమ్మికుంట మే 20 ఇంద్రప్రభ: బిజిగిర్ షరీఫ్ దర్గాలో ఈనెల 28వ తారీకు నాడు జరిగే ఉరుసు ఉత్సవాల సందర్భంగా పుజారాబాద్ ఏసిపి మాధవి, జమ్మికుంట సిఐ రామకృష్ణ గౌడ్, బిజిగిర్ షరీఫ్ గ్రామ సర్పంచ్ రాచపల్లి వనజ-రాజయ్య కలిసి దర్గా కమిటీ వారు అమర్చిన పది సీసీ కెమెరాలు రిబ్బన్ కట్ చేసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా దర్గా కమిటీ అధ్యక్షుడు మహమ్మద్ ఇక్బాల్ ఏసీపి మాధవి, సిఐ రామకృష్ణ గౌడ్, సర్పంచ్ రాచపల్లి వనజ-రాజయ్య, వార్డు సభ్యుడు నయ్యముద్దీన్ కు శాలువాతో సన్మానించినారు. ఈ సందర్భంగా ఏసీపి మాధవి మాట్లాడుతూ దర్గాకు వచ్చే భక్తుల భద్రత కోసం దర్గా వద్ద సీసీ కెమెరాలు అవసరమని దర్గా కమిటీ కి వివరించగా వారు తక్షణమే స్పందించి సీసీ కెమెరాలు అమర్చినందుకు దర్గా కమిటీ అధ్యక్షుడు మహమ్మద్ ఇక్బాల్ కు ఏసిపి శాలువాతో సన్మానించి అభినందించినారు. ఈ కార్యక్రమంలో దర్గా కమిటీ ఉపాధ్యక్షుడు మొహమ్మద్ అబ్దుల్ కరీం, కార్యనిర్వహణ అధ్యక్షుడు మొహమ్మద్ తౌఫిక్ హుస్సేన్, సభ్యులు సర్వర్, అబి షరీఫ్, అబ్దుల్, రహ్మాన్, అయ్యాన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



పరామర్శ



ఇంద్ర ప్రభ రాయకల్ మే20 ఇబ్రహీంపట్నం మండలం ఎర్రపల్లి గ్రామంలోని గ్రామ శాఖ అధ్యక్షుడు వెంకట్ గారి తండ్రి ఇటీవల అనారోగ్యంతో మృతి చెందడంతో, వారి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి ప్రగాధ సానుభూతి తెలిపిన జగిత్యాల జిల్లా డిఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కల్వకుంట్ల విద్యాసాగర్ రావు ఈ సందర్భంగా కుటుంబ సభ్యులకు ధైర్యం చెప్పి, వారి అత్యుక్త శాంతి చేకూరాలని ప్రార్థించారు.

గౌడన్న లకు ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుంది పల్లె దవాఖానా తో ప్రజల చెంతకు మెరుగైన వైద్యం....

ఎమ్మెల్యే డా సంజయ్ కుమార్



ఇంద్ర ప్రభ రాయకల్ మే20 కేంద్ర,రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు సంయుక్తంగా అమలు చేస్తున్న ఆయుష్మాన్ ఆరోగ్య మందిర్ కార్యక్రమంలో భాగంగా రాయకల్ మండలం ఇటిక్యాల గ్రామంలో 20 లక్షలతో నిర్మించిన పల్లె దవాఖానా ను ప్రారంభించిన జగిత్యాల శాసనసభ్యులు డాక్టర్ సంజయ్ కుమార్ .అంతకుముందు గ్రామంలో ప్రమాద వశాత్తూ దగ్ధం అయిన ఈత వనాన్ని పరిశీలించి,కల్పిత కార్యకలకు ప్రభుత్వం తరఫున అండగా

ఉంటామని,సంబంధిత అధికారులకు ఫోన్ చేసి న్యాయం చేయాలని అన్నారు జగిత్యాల ఎమ్మెల్యే డా సంజయ్ కుమార్ ఈ కార్యక్రమంలో ఆత్మ చైర్మన్ కాడిపల్లి గంగారెడ్డి, ఇహీబా సుజాత,ఎమ్మెల్యే నాగార్జున ఎంపీడీఏ చిరంజీవి,డిప్యూటీ ఎమ్మెల్యే శ్రీనివాస్,సర్పంచ్ నిరటి శ్రీనివాస్,మోర హనుమండ్లు మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు రవీందర్ రావు,కోల శ్రీనివాస్ రవీందర్ రెడ్డి,ఉప సర్పంచ్ సాయి రెడ్డి,మాజీ సర్పంచ్ సామల వేణు,జలంధర్,మర్రి పెల్లె శ్రీనివాస్ గౌడ్,గౌడ సంఘం అధ్యక్షుడు జవ్వాజ్ సర్వయ్య గౌడ్, సాయ గౌడ్,లక్ష్మణ్ గౌడ్,అరవింద్ గౌడ్, శేఖర్ రెడ్డి,యం ఏ ముకీష్,తిరుపతి గౌడ్,సర్పంచల ఫోరమ్ అధ్యక్షులు బెజ్జంకి మోహన్, వార్డు సభ్యులు,సర్పంచలు,మాజీ ప్రజాప్రతినిధులు,మండల గ్రామ నాయకులు,వైద్య సిబ్బంది , అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పరామర్శ

ఇంద్ర ప్రభ రాయకల్ మే20 ఇబ్రహీంపట్నం మండలం దబ్బా గ్రామానికి చెందిన తోకల డేవిడ్ గారి నాయనమ్మ మరియు మాజీ సర్పంచ్ ఉప్పల నరసయ్య సోదరుడు ఇటీవల అనారోగ్యంతో మృతి చెందడం ఎంతో బాధాకరం.ఈ సందర్భంగా వారి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి ప్రగాధ సానుభూతి తెలిపిన జగిత్యాల జిల్లా డిఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కల్వకుంట్ల విద్యాసాగర్ రావు కుటుంబ సభ్యులకు ధైర్యం చెప్పి, ఈ క్షిప్త సమయంలో పార్టీ ఎల్లప్పుడూ అండగా ఉంటుందని తెలిపారు. అలాగే మృతుల ఆత్మలకు శాంతి చేకూరాలని ప్రార్థించారు.

మండలస్థాయి క్రీడోత్సవాలు



ఇంద్ర ప్రభ రాయకల్ మే 20 ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమంలో భాగంగా రేపు రాయకల్ మండల స్థాయిలో క్రీడోత్సవాలు నిర్వహిస్తామని రాయకల్ యంపీడీఏ బింగి చిరంజీవి తెలిపారు.ఈ క్రీడా పోటీలు రాయకల్ పట్టణంలోని ప్రభుత్వ బాలర ఉన్నత పాఠశాల గ్రానా డి.శీ.ఎం, షాబున్ముత్తీ) లో జరుగునున్నాయని అన్నారు.ఈ సందర్భంగా బాలర విభాగంలో వాలిబాల్, చెస్

పోటీలు నిర్వహిస్తారు బాలికల విభాగంలో ఖో-ఖో మరియు చెస్ పోటీలు నిర్వహిస్తారు క్రీడాకారులు, వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులు సంబంధిత సిబ్బంది ఉదయం 6:30 గంటలకు తప్పనిసరిగా వేదిక వద్ద హాజరుకావలసిందిగా కోరారు.క్రీడాకారులు క్రమశిక్షణతో పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని అన్నారు.

ప్రమాదంకు గురై లమ్సే లో చికిత్స పొందుతున్న ఉపాధ్యాయుని పరామర్శించిన ఎంపీ జి నగేష్.

ఆదిలాబాద్ - ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి :ఇటీవల రోడ్డు ప్రమాదంకుగురిఅయి ఆదిలాబాద్ రిమ్సే లోచికిత్సపొందుతున్న ఆదిలాబాద్ జిల్లా బజార్ హత్మాల్ మండలం జాతర గ్రామానికి చెందిన సుదర్శన్ అనే ఉపాధ్యాయున్ని బుధవారం రోజు ఆదిలాబాద్ పార్లమెంట్ సభ్యులు గౌడం నగేష్ వెల్లి పరామర్శించి వివరాలు అడిగి తెలుసుకొన్నారు.ప్రభుత్వవైద్యకళాశాల (రిమ్సే)లో సుదర్శన్ కుమెరుగైన వైద్యం అందించాలని అక్రమీ వైద్యులకు సూచించారు. ఎంపీ తో పాటుగా బిజెపి సీనియర్ నాయకులు కనపర్తి చంద్ర కాంత్, తలమడుగు మాజీ జడ్పీటీసీ జక్కల ప్రభాకర్ తదితరులు ఉన్నారు.

