ఇంటర్‌నెట్‌లో 'ఇంద్రప్రభ'

www.indraprabha.com

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

email :indraprabhaknr@gmail.com

నవతరం తెలుగు దినపత్రిక

ఇంద్రప్రభ

నిజం మా ఆయుధం

విలేకరులు కావలెను

ఇంద్రప్రభ దినపత్రిక తెలుగు రాష్ట్రాలల్లో, జిల్లాల్లో, మండలాల వారిగా, విలేకరులు కావలెను. ఆసక్తి గల అభ్యర్థులు, తెలుగు భాషా పరిజ్ఞానం కల్గి ఉండి, సామాజిక పరిసర ప్రాంతాలపై అవగాహన కల్గి ఉండి వాక్‌చాతుర్యం గల అభ్యర్థులకు విలేకరులుగా పనిచేయుటకు అవకాశం కల్పిస్తున్నాం

ఎడిటర్: బోనాల తిరుమల్ 73864 93385

: Published at karimnagar, Circulated in: Telangana | శనివారం 23-05-2026 సంపుటి : 15, సంచిక :329 | పేజీలు. 8, వెల రూ. 3

బిజెపి, బిఆర్ఎస్ అవగాహనతోనే

రేవంత్ పై విమర్శలు

బిజెపి, బిఆర్ఎస్ పార్టీల మధ్య అండర్ స్టాండింగ్ తోనే బండి భగీరథ్ అంశంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిపై మాజీ ఐపిఎస్ ఆఫీసర్ ఆర్ఎస్ ప్రవీణ్ కుమార్ విమర్శలు చేస్తున్నారని ప్రభుత్వ విప్ వేముల వీరేశం విమర్శించారు. సిఎల్పిలో ఆయన గురువారం విలేకరులతో మాట్లాడుతూ బండి భగీరథ్ కేసు తామే వెలికి తీశామన్నట్లుగా ఆర్ఎస్ ప్రవీణ్ కుమార్ మాట్లాడుతున్నాడనీ ఫోక్సో కేసులో ఎక్కడైనా స్టేషన్ బెయిల్ ఇస్తారా..? అని విమర్శించారు. కెసిఆర్ కెటిఆర్ భరతం పడతా, దొర గడీలు బద్దలు కొట్టి ఏనుగును తీసుకు పోతానని గతంలో ఆర్ఎస్ ప్రవీణ్ చెప్పారనీ ఇప్పుడు. దొర గడీల్లో ఏనుగును తాకట్టుపెట్టి బానిసలా మారాడని ఎద్దేవా చేశారు. దొర గడీలు బద్దలు కొట్టింది మా రేవంతైతే ఏనుగును దొరగడిలో తాకుట్ట పెట్టింది ఆర్ఎస్ ప్రవీణ్ కుమార్ అన్నారు. దొర గడీకి పోయిన ప్రభాకర్ రావు చాలా మంచోడని ఎంతో దిగజారిపోయి స్టేట్ మెంట్ ఇచ్చాడనీ అన్నారు. ఫాంహౌస్ గురించి సెక్యూరిటీ ఇచ్చే పోలీస్, కెసిఆర్ దుర్మార్గాలను ఆర్ఎస్ ప్రవీణ్ కుమార్ కాపాడటానికి మారాడనీ తెలిపారు. దేశంలోనే తెలంగాణ పోలీస్ రోల్ మోడల్ అనీ రాష్ట్రాన్ని మావోయిస్టు రహిత రాష్ట్రంగా తెలంగాణ పోలీసులు మార్చారనీ చెప్పారు.. తెలంగాణ పోలీసుల మనోభావాలను దెబ్బతీస్తున్న ఆర్ఎస్ ప్రవీణ్ కుమార్ ఎలా పోలీస్ అయ్యాడనీ ప్రశ్నించారు. భగీరథ్ ను అరెస్ట్ చేసి పోలీసులు తీసుకువచ్చిన వీడియోలు ఉన్నాయనీ పోలీసులు చెప్పేది నమ్మకుండా రాజకీయ నాయకులు చెప్పే విషయాలను నమ్మే దీన స్థితిలో ఆర్ఎస్ ప్రవీణ్ కుమార్ ఉన్నాడనీ విమర్శించారు. ఆర్ఎస్ ప్రవీణ్ బిజెపి పైన మాట్లాడకుండా రేవంత్ రెడ్డి పైన విమర్శలు చేస్తున్నాడనీ ఆయన ఎంత తక్కువ మాట్లాడితే అంత మంచిదనీ హితవు చెప్పారు. కేంద్ర హోం శాఖ సహాయ మంత్రి ఇంటిని మా పోలీసులు సోదా చేశారనీ చెప్పారు. బంధువుల ఇళ్లలో కూడా సోదాలు చేశారనీ తెలిపారు. పారదర్శకంగా మా సిఎం పనిచేస్తుంటే విమర్శలు చేస్తున్నారనీ తెలిపారు. ఎఫ్ ఐ ఆర్ చేశారనీ వివరించారు. ఉడత ఊపులకు తాటి చెట్టు కదలదనీ ఆర్ఎస్ ప్రవీణ్ కుమార్ గుర్తు పెట్టుకో తెలంగాణ సమాజానికి ఆర్ఎస్ ప్రవీణ్ కుమార్ తప్పుడు సమాచారాన్ని ఇస్తున్నాడనీ ఆగ్రహం వ్యక్తంచేశారు.

నాగాయపల్లి గ్రామపంచాయితీ సిబ్బందిని పరామర్శించిన

బిఆర్ఎస్ సీనియర్ నాయకులు గోపు మధు

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా, మే 22,ఇంద్రప్రభ : గత 10 రోజులుగా తీవ్రమైన జ్వరం(టైఫాయిడ్)తో బాధపడుతూ... ఆసుపత్రిలో చికిత్సపొందుతున్న అచ్చ కాంతయ్య (గ్రామ పంచాయితీ సిబ్బంది) ని గురువారం రోజున ఆసుపత్రికి వెళ్లి, పరామర్శించి, పండ్లు అందచేసి, వారికి మనోధైర్యాన్ని ఇచ్చిన బిఆర్ఎస్ సీనియర్ నాయకులు గోపు మధు. దీనికి ముందు అచ్చ కాంతయ్య కుక్కకాటుకు గురైనప్పుడు, విషయం తెలుసుకున్న గోపు మధు వేములవాడ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో...రేబిస్ టీకా అందుబాటులో లేదని తెలుసుకొని, సిరిసిల్ల ఆసుపత్రి సిబ్బందితో మాట్లాడి, వెంటనే టీకా తెప్పించి కాంతయ్య కు వేయించడం.నాగయ్యపల్లి మరియు పోచెట్టిపల్లి గ్రామాల్లో... ఏ సమస్య వచ్చినా వెంటనే స్పందించి, అధికారులతో,ఆసుపత్రుల డాక్టర్లతో మాట్లాడుతూ... సమస్యలను వెంటనే తీర్చుతూ, తనవంతు ఆర్థికసాయం చేస్తున్న గోపు మధుకు గ్రామ ప్రజలు కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నారు.

నవ కంటోన్మెంట్ నిర్మాణ బాట.

4వ వార్డులో ఎమ్మెల్యే శ్రీగణేష్ పర్యటన

ఇంద్రప్రభ, కంటోన్మెంట్, మే 22 : నవ కంటోన్మెంట్ నిర్మాణ బాటలో భాగంగా కంటోన్మెంట్ ఎమ్మెల్యే శ్రీ శ్రీగణేష్ శుక్రవారం వార్డు 4లోని విజయ్ నగర్ కాలనీ, ఆకుల నారాయణ కాలనీ, మీ కాలనీలలో సంబంధిత అధికారులు, స్థానిక నాయకులు, కార్యకర్తలతో కలిసి క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించారు. ఈ సందర్భంగా బస్తీలలో కాలినడకన తిరుగుతూ ప్రజలను నేరుగా కలిసి రోడ్లు, డ్రైనేజీ, మంచినీరు, విద్యుత్ వంటి మౌలిక సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. స్థానికులు తెలిపిన ప్రతి సమస్యకు వేగంగా పరిష్కారం చూపిస్తామని ఎమ్మెల్యే హామీ ఇచ్చారు.బస్తీలలో తిరిగి ప్రజల సమస్యలను నేరుగా తెలుసుకుని పరిష్కరించడమే నా విధానం అని ఎమ్మెల్యే శ్రీగణేష్ స్పష్టం చేశారు. అక్కడికక్కడే అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేసి, అభివృద్ధి పనులకు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలని సూచించారు.నవ కంటోన్మెంట్ నిర్మాణంలో భాగంగా ప్రతి కాలనీలో మౌలిక వసతుల కల్పనకు ప్రాధాన్యత ఇస్తామని ఎమ్మెల్యే తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ నాయకులు, మహిళా కాంగ్రెస్, యువజన కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు, అధికారులు పాల్గొన్నారు.

జర్నలిస్టుల అక్రిడేషన్ గుర్తింపునకు

ఇంటర్ విద్యార్హతపై వెనక్కి తగ్గిన ప్రభుత్వం

తెలంగాణలో జర్నలిస్టుగా పనిచేయాలంటే ఎంత అనుభవం ఉన్న ఇంటర్ పాస్ తప్పనిసరి చేసింది. దీంతో రాష్ట్రంలో సగం మంది జర్నలిస్టులు కూడా ఇంటర్ పాస్ అర్హత లేకపోవడంతో జర్నలిస్టు సంఘాల ఒత్తిడి మేరకు ఇంటర్ పాస్ కాకున్న జర్నలిస్టుగా రెండేళ్లు అనుభవం ఉన్నవారికి అక్రిడేషన్ కార్డు మంజూరు కి అవకాశం కల్పించింది.

హెచ్ఆర్ఏ 17 శాతం

పెంపు ఫైల్‌కు వేగం

కలెక్టర్ కోరిన అదనపు

వివరాల సిద్ధీకరణకు చర్యలు

కరీంనగర్, మే 22 (ఇంద్ర ప్రభ) : కరీంనగర్ నగర పరిధి నుండి 8 కిలోమీటర్ల పరిధిలో ఉన్న సమీప గ్రామాలకు హెచ్ఆర్ఏను 17 శాతానికి పెంపు చేయాలనే డిమాండ్‌కు సంబంధించిన ఫైల్ ప్రక్రియలో మరో ముందడుగు పడింది. ఇప్పటికే అన్ని ఫార్మాలిటీస్ పూర్తి చేసుకుని జిల్లా కలెక్టర్ ఆమోదం కోసం వెళ్లిన ఈ ఫైల్‌పై కలెక్టర్ గారు సమగ్రంగా అధ్యయనం చేసి కొన్ని అదనపు వివరాలు సమర్పించాలని మునిసిపల్ కమిషనర్‌కు ఆర్డీఓ ద్వారా సూచించినట్లు తెలిసింది. ఈ నేపథ్యంలో అవసరమైన వివరాలను త్వరితగతిన సిద్ధం చేసి కలెక్టర్ గారికి పంపించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని తపస్ జిల్లా అధ్యక్షుడు అన్నమనేని తిరుపతిరావు, జిల్లా మీడియా ఇంచార్జ్ బొద్దుల సత్యనారాయణలు గురువారం మధ్యాహ్నం కరీంనగర్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ డిప్యూటీ చీఫ్ ప్లానింగ్ ఆఫీసర్ అందజేశారు. దీనిపై సానుకూలంగా స్పందించిన డీసీపీఓ ఏజాజ్ బషీర్ మహమ్మద్ వెంటనే సూపరింటెండెంట్ సంజీవ్ కుమార్, సెక్షన్ జూనియర్ అసిస్టెంట్ శిరీషలను పిలిపించి కలెక్టర్ గారు కోరిన వివరాలను సమగ్రంగా సిద్ధం చేసి ఒకటి లేదా రెండు రోజుల్లో పంపించేలా చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. హెచ్ఆర్ఏ పెంపు అంశం త్వరలోనే సానుకూల పరిణామం దిశగా ముందుకు సాగుతుందనే ఆశాభావాన్ని తపస్ నాయకులు వ్యక్తం చేశారు. ఈ విషయంలో సహకరించిన కరీంనగర్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ డీసీపీఓ, సూపరింటెండెంట్ మరియు సంబంధిత అధికారులకు తపస్ కరీంనగర్ జిల్లా శాఖ తరపున కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

మండల కేంద్రంలో మృతదేహం కలకలం.

సహజ మరణమా ఎవరైనా హత్య చేసి ఉంటారా

అనే కోణంలో పోలీసుల దర్యాప్తు.

జన్నారం మే 22 (ఇంద్ర ప్రభ) జన్నారం మండల కేంద్రంలోని బస్టాండ్ పరిసర ప్రాంతంలో ఒక గుర్తుతెలియని మృతదేహం లభ్యం పోలీసుల కథనం ప్రకారం మండల కేంద్రంలోని బస్టాండ్ సమీపంలో శుక్రవారం ఉదయం దాదాపు 30 సంవత్సరాల వయసు గల పురుష మృతదేహం లభ్యమైందని జన్నారం ఎస్సై ఉదయ్ కిరణ్ తెలిపారు గత మూడు రోజులుగా దంచి కొడుతున్న ఎండల ప్రభావంతో వడదెబ్బతగిలి మృతి చెంది ఉంటాడా మరి ఏమైనా ఇతర కారణాలు ఉన్నాయా అనే కోణంలో పోలీసులు దర్యాప్తు ముమ్మరం చేశారు ఈ మృతదేహానికి సంబంధించిన కుటుంబ సభ్యులు గాని తెలిసినవారు గాని ఎవరైనా గుర్తించినట్లయితే సంబంధిత సమాచారం తెలిసినట్లయితే వెంటనే జన్నారం పోలీస్ స్టేషన్‌ను సంప్రదించాలని జన్నారం ఎస్సై ఉదయ్ కిరణ్ తెలిపారు

అంగన్ వాడీ ల్లో 15,982 ఖాళీ పోస్టులకు

త్వరలో నోటిఫికేషన్!

ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి:తెలంగాణ ప్రభుత్వం రాష్ట్రం లో నిరుద్యో గులైన మహిళల కు త్వరలో తీపి కబురు చెప్పనుంది. అంగన్ వాడీ కేంద్రాల్లో భారీ స్థాయిలో 15,982 పోస్టులను భర్తీ చేసేందుకు కసరత్తు చేస్తుంది, ఈ ఏడాది లోగా జిల్లా కలెక్టర్ల అధ్యర్యంలో ఈ పోస్టు ల భర్తీకి త్వరలోనే నోటిఫికేషన్ జారీ చేయనున్నారు. అంగన్‌వాడీలలో కొంతమందికి ప్రమో షన్లు, మరికొందరు రిటైర్ అవుతున్నారు. ఈ మేరకు2025-2026నాటికి ఉన్న ఖాళీలను పరిగణలోకి తీసుకుంటున్నారు. 2025-26 ఏడాది నాటికి పదోన్నతులు, పదవీ విరమణతో ఏర్పడిన ఖాళీలను పరిగణన లోకి తీసుకున్నారు. కొత్తగా ఏర్పడిన 708 ఉద్యోగాలను కూడా కలిపి 15,982 పోస్టులు భర్తీ చేయనున్నారు. వీటిలో హెల్పెర్స్ పోస్టులు 12,882 ఉన్నాయి.. టీచర్ పోస్టులు 3,100 ఉన్నాయి. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా మొత్తం 35,781 అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలు ఉంటే.. సుమారు 71,562 మంది పనిచేస్తున్నా రు. వీరిలో టీచర్లు, వర్కర్లు ఉన్నారు.. అంగన్‌వాడీలలో గత మూడేళ్లుగా పదవీ విరమణ, సిబ్బందికి సూపర్‌వైజర్లుగాప్రమోషన్లువచ్చాయి. కొంతమందికి వేరే శాఖలలో శాశ్వత ఉద్యోగాలు రావడంతో ఖాళీలు వచ్చాయి. అంగన్‌వాడీ కేంద్రాల్లో 22.33శాతం పోస్టులు ఖాళీ అయ్యాయి.త్వరలో శిశు సంక్షేమ శాఖ విద్యార్హతలు, నియామక విధానంపై క్లారిటీ ఇవ్వనుంది. ముందుగా అంగన్ వాడీలలో కొత్త నియా మక విధానానికి ఆమోదం తెలిపి.. ఆ తర్వాత జిల్లాల వారీ గా నోటిఫికేషన్లు విడు ద చేయనున్నారు. అయితే అంగన్‌వాడీ ల్లో ఉద్యోగాల భర్తీ చేయడంతో పాటుగా 9వేల కేంద్రాలకు కరెంట్ కనెక్షన్లు, 7,700 వేల కేంద్రాలకు మరుగుదొడ్లు, మరో 5 వేల అంగన్‌వాడీ కేంద్రాల్లో ఆర్వో ప్లాంట్లు, ఎల్ఈడీ స్క్రీన్లు ఏర్పాటు చేస్తారు. 3,300 కేంద్రాలకు తాగునీటి సదుపాయం కల్పించనున్నా రు. వెయ్యి కేంద్రాలకు శాశ్వత భవనాలు నిర్మించనున్నారు. మొ త్తం మీద తెలంగాణ సర్కార్ ఈ ఏడాది అంగన్‌వాడీల్లో కొత్త కళ తీసుకు రానుంది.

కులగణనపై సుప్రీం కోర్టు తీర్పు చరిత్రాత్మకం: బీసీ సాధికారిత సంఘం హర్షం

బీసీల హక్కులను కోర్టుల ద్వారా అడ్డుకోవడం పెద్ద కుట్ర: బీసీ నేత పొలాస నరేందర్

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా, మే 22,ఇంద్రప్రభ : కేంద్ర ప్రభుత్వం దేశవ్యాప్తంగా ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపడుతున్న జనగణనలో...కులగణన కూడా చేపట్టాల్సిందేనని అత్యున్నత న్యాయస్థానం తేల్చి చెప్పడం పట్ల బీసీ సాధికారిత సంఘం ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లా అధ్యక్షులు, తెలంగాణ జిల్లాల ఇంచార్జీ పొలాస నరేందర్ తీవ్ర హర్షం వ్యక్తం చేశారు. జనగణనలో కులాల లెక్కలు అవసరం లేదని, ఇప్పటికే ప్రభుత్వం వద్ద తగిన సమాచారం ఉందంటూ గుమ్ముల సుధాకర్ అనే వ్యక్తి గత ఏడాది సెప్టెంబర్ 3న సుప్రీం కోర్టులో దాఖలు చేసిన ప్రజాప్రయోజన వ్యాజ్యాన్ని (పిల్) ధర్మాసనం కొట్టివేయడాన్ని ఆయన స్వాగతించారు. సంక్షేమ పథకాలను సమర్థవంతంగా రూపొందించి, అమలు చేయాలంటే వెనుకబడిన కులాల ఖచ్చితమైన లెక్కలు ప్రభుత్వానికి తప్పనిసరని, కులగణన అనేది ప్రభుత్వ విధానపరమైన నిర్ణయమని సుప్రీంకోర్టు స్పష్టం చేయడం బీసీలు సాధించిన ఘన విజయమని ఆయన అభివర్ణించారు. సుప్రీం కోర్టు చరిత్రాత్మక తీర్పుకు లోబడి దేశవ్యాప్తంగా తక్షణమే కులగణన చేపట్టాలని ఈ సందర్భంగా ప్రధాని నరేంద్ర మోదీకి ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు. బీసీల జీవితాలతో ఆడుకుంటూ, వారి ఆత్మగౌరవానికి భంగం కలిగించేలా అడుగడుగునా అడ్డుపడుతున్న బీసీ వ్యతిరేక శక్తులపై పొలాస నరేందర్ తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. 1990లో మండల్ కమిషన్ నివేదిక ఆధారంగా నాటి ప్రధాని వి.పి.సింగ్ కేంద్ర ఉద్యోగాల్లో బీసీలకు 27 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పిస్తూ జీవో ఇస్తే, కోర్టుల ద్వారా 1993 వరకు అమలు కాకుండా అడ్డుకున్నారని గుర్తు చేశారు. అదేవిధంగా 2018లో కేసీఆర్ సర్కార్ స్థానిక ఎన్నికల్లో కల్పించిన రిజర్వేషన్లను, ఇటీవల రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్ జీవో 9 ద్వారా స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో బీసీలకు కల్పించిన 42 శాతం రిజర్వేషన్లను సైతం కోర్టుల ద్వారా అడ్డుకోవడం వెనుక పెద్ద కుట్ర దాగి ఉందన్నారు. తాము చేస్తున్న ఈ పోరాటం ఏ ప్రభుత్వానికి, ఏ వర్గానికి లేదా మతానికి వ్యతిరేకం కాదని... కేవలం బీసీల హక్కుల సాధన కోసం, ఆత్మగౌరవం కోసం మరియు జనాభా దామాషా ప్రకారం... అన్ని రంగాల్లో వాటా-కోటా దక్కించుకోవడం కోసమేనని నరేందర్ స్పష్టం చేశారు.

రేవంత్ రెడ్డికి కేటీఆర్ ఘాటు బహిరంగ లేఖ..

రైతు సమస్యలపై ఆగ్రహం

తెలంగాణలో ప్రస్తుతం వరి పంట కొనుగోళ్ల సంక్షోభం తీవ్రస్థాయిలో నెలకొందంటూ బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కల్వకుంట్ల తారక రామారావు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వంపై నిప్పులు చెరిగారు. రాష్ట్రంలో అన్నదాతలు ఎదుర్కొంటున్న కష్టాలపై ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఇంకా ఎంతకాలం మొద్దునిద్ర పోతారని ప్రశ్నిస్తూ ఆయనకు ఒక ఘాటు బహిరంగ లేఖ రాశారు. ఈ నెల 23న జరగబోయే రాష్ట్ర కేబినెట్ సమావేశంలోనైనా ప్రభుత్వం కళ్లు తెరిచి, రైతాంగ సమస్యలపై తక్షణ దిద్దుబాటు చర్యలు చేపట్టాలని కేటీఆర్ డిమాండ్ చేశారు. తొమ్మిదిన్నరేళ్ల పాటు బీఆర్ఎస్ హయాంలో కొండంత ధైర్యంతో బతికిన సాగు రంగాన్ని, కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చిన కేవలం కొద్ది నెలల్లోనే కన్నీటి సేద్యంగా మార్చేసిందని ఆయన ఆరోపించారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పంట అమ్ముకోవడానికి వచ్చిన రైతులు కొనుగోలు కేంద్రాల వద్దే వారాల తరబడి పడిగాపులు కాస్తూ, తీవ్ర ఆవేదనతో గుండెపగిలి కుప్పకూలుతున్నా ప్రభుత్వానికి కనీస స్పృహ లేదని కేటీఆర్ విమర్శించారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తన కుర్చీని కాపాడుకోవడానికి 70 సార్లు ఢిల్లీ చుట్టూ తిరగడంపై ఉన్న శ్రద్ధలో.. కనీసం ఒక్క శాతం కూడా రైతుల ప్రయోజనాలపై పెట్టడం లేదని ఎద్దేవా చేశారు. ఐకేపీ కేంద్రాల వద్ద ఎండ తీవ్రతకు, వడదెబ్బకు తోడు ప్రభుత్వం చేస్తున్న అలసత్వం వల్ల దాదాపు 10 మంది రైతులు ప్రాణాలు కోల్పోయారని లేఖలో ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.వరంగల్ నుంచి ఖమ్మం దాకా రాష్ట్రంలో ఎక్కడ చూసినా రోజుకు కనీసం ఒక్క లారీ ధాన్యం లోడ్ కూడా ఎత్తడం లేదని కేటీఆర్ దుయ్యబట్టారు. అడపాదడపా కొనుగోళ్లు జరిపే చోట కూడా మిల్లు యజమానులు క్వింటాలుకు 10 కిలోల వరకు తరుగు తీస్తూ రైతుల కడుపు కొడుతున్నారని మండిపడ్డారు.

ఇంధన్‌పల్లిలో ఆరోగ్య శిబిరం

పలువురికి పరీక్షలు మందుల

పంపిణీ హీట్ స్ట్రోక్ లక్షణాలు

నివారణ చర్యలపై

అవగాహన కార్యక్రమం.

మండల వైద్యాధికారి ఉమాశ్రీ.

జన్నారం మే 22 ఇంద్ర ప్రభ జనజాతీయ గరిమ ఉత్సవం మరియు జన భాగిదారి అభియాన్ కార్యక్రమంలో భాగంగా ఐదవ రోజు సందర్భంగా మంచిర్యాల జిల్లా జన్నారం మండలం ఇంధన్‌పల్లి గ్రామంలో సమగ్ర ఆరోగ్య అవగాహన శిబిరం శు క్రవారం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమం చాలావి: ఇంధన్‌పల్లి, పీహెచ్‌సీ జన్నారం ఆధ్వర్యంలో యజరిగింది.ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ ప్రజలకు ముఖ్యమైన ఆరోగ్య పరీక్షలు నిర్వహించి, అవసరమైన చికిత్స అందించారు. గర్భిణీ స్త్రీల కోసం చాలీజ చెకప్‌లు, నాన్-కమ్యూనికబుల్ డిసీజెస్ (డీజీఎం), సికిల్ సెల్ వ్యాధి, క్షయవ్యాధి (టీ) వంటి వ్యాధులపై స్క్రీనింగ్ చేపట్టారు. అలాగే ప్రస్తుత వేడి తీవ్రత (హీట్ వేవ్) నేపథ్యంలో హీట్ స్ట్రోక్ లక్షణాలు, చికిత్స మరియు నివారణ చర్యలపై ఆరోగ్య అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. కార్యక్రమంలోగ్రామ ప్రజలకు ఓఆర్ఎస్ ప్యాకెట్లు పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జన్నారం ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి వైద్యులు డాక్టర్ జి. ఉమాశ్రీ, డాక్టర్ వి. అనిల్ బాబు మెడికల్ ఆఫీసర్ మరియు పీఎం-జన్‌మన్ సిబ్బంది మరియు కే. పూజ (ఎంఎల్‌హెచ్‌పి), జి. లక్ష్మి (హెచ్‌ఎస్(ఎఫ్)), కె. వసంత (ఎంపిహెచ్‌ఏ-2), పోచయ్య (హెచ్‌ఏ-ఎం), ఆశా వర్కర్లు ఎం. సుమలత, ఆర్. ఉమ, కె. సునీత, పి. రామదేవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

టింబర్ డిపోలో కలపవేలం పాట.

సద్వినియోగం చేసుకోవాలి ఎఫ్డిఓ.

జన్నారం మే 22 ఇంద్రప్రభ. జన్నారం మండల కేంద్రంలోని టింబర్ డిపోలో శనివారం ఉదయం 11 గంటలకు కలప వేలంపాట నిర్వహించడం జరుగుతుందని కొనుగోలుదారులు మరియు ప్రైవేటు టింబర్ డిపో ల వారు కలప సంబందిత వృత్తిదారులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని అన్నారు ప్రభుత్వ కలప డిపో, జన్నారం నందు టింబర్ సుమారు 50.ఎబఎ (టేకు మరియు నాన్ టేకు కలప) వేలం పాటలు జరుగును ఈ వేలంపాట యందు టేకు మరియు నాన్ టేకు కలప, ఇతర మారుజాతి కలప బహిరంగ వేలం పాట నిర్వహించబడును కావున ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ఎఫ్డిఓ అన్నారు

శ్రీ మార్కండేయ స్వామి వారి

ఆలయ నిర్మాణానికి విరాళం

ఇంద్రప్రభ న్యూస్ మే 22 జగిత్యాల జిల్లా మేడిపల్లి మండల కేంద్రంలో నూతనంగా నిర్మాణం అవుతున్న శ్రీ మార్కండేయ స్వామి వారి దేవస్థానం నిర్మాణం కొరకు శ్రీపతి శ్రీనివాస్ ూ/0 గంగరాజం కట్లకుంట 125000/- అక్షరాల (లక్ష ఇరవైయిదువేలు) మేడిపల్లి మార్కండేయ డెవలప్మెంట్ కమిటీ సభ్యులు మరియు మేడిపల్లి సంఘ సభ్యులు గారికి అందజేయడం జరిగింది. ఆలయానికి విరాళం అందించిన శ్రీపతి శ్రీనివాస్ వారి కుటుంబసభ్యుల కు ఆ మార్కండేయుని ఆశీస్సులు ఎల్లవేళలా ఉండాలని కోరుకుంటూ కమిటీ సభ్యులు సంఘ సభ్యులు శ్రీపతి శ్రీనివాస్ వారి కుమారునికి హరికృష్ణకు సన్మానం చేయడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో అధ్యక్షులు చేపూరి నాగరాజు, ప్రధాన కార్యదర్శి బండారి రమేష్, ఉపాధ్యక్షులు కుందెన సత్యనారాయణ, కోశాధికారి మేకల కిషోర్ కుమార్, సహాయ కార్యదర్శి పోతూ అశోక్, కార్యవర్గ సభ్యులు, పొట్ట వత్తిని రవి, చిరుమళ్ల వజ్రలింగం వీరబత్తిని శ్రీనివాస్ , మరియు మేడిపల్లి సంఘ అధ్యక్షులు మేకల రాజేశం సంఘ సభ్యులు దీకొండ గంగాధర్,పోతు గణేష్, పోతు భూమన్న, కుందారపు హారేరాము కట్లకుంటకు చెందిన కట్కం రవి, ఆడెపు ప్రభాకర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఐడీఓసీ పెద్దపల్లిలో ఘనంగా భాగ్యరెడ్డి వర్మ జయంతి వేడుకలు

స్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ జె. అరుణ శ్రీ

పెద్దపల్లి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ , మే - 22, ఇంద్రప్రభ :ఐడీఓసీ పెద్దపల్లిలో భాగ్యరెడ్డి వర్మ జయంతి వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు.సమీకృత జిల్లా కలెక్టరేట్ లో స్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ జె. అరుణ శ్రీ, భాగ్యరెడ్డి వర్మ చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా స్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ జె. అరుణ శ్రీ మాట్లాడుతూ..... దళితోద్ధరణకు, మూఢనమ్మకాల నిర్మూలనకు, సమాజంలో సమానత్వం కోసం భాగ్యరెడ్డి వర్మ చేసిన కృషి అనితరసాధ్యమైనదని కొనియాడారు. విద్య ద్వారానే సామాజిక మార్పు సాధ్యమని నమ్మి, ఆ దిశగా ఆయన సాగించిన పోరాటం నేటి తరానికి ఆదర్శప్రాయమన్నారు. మహానీయులను స్మరించుకుంటూ వారి స్ఫూర్తితో ముందుకు సాగేందుకు వీలుగా ప్రభుత్వం వారి జయంతి వేడుకలను అధికారికంగా నిర్వహిస్తోందని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా అధికారులు, వివిధ సంఘాల ప్రతినిధులు కలెక్టరేట్ సిబ్బంది,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా భాగ్యరెడ్డి వర్మ

138వ జయంతి వేడుకలు ఇవాళ అర్పించిన,

ప్రజా వాగ్గేయకారుడు రాజారాం ప్రకాష్,

డాక్టర్ పగిడాల శ్రీనివాస్

వనపర్తి మే 22 ఇంద్రప్రభ వనపర్తి ప్రభుత్వ పాలిటెక్నిక్ కళాశాలలో మహానీయుల స్ఫూర్తి వేదిక చైర్మన్, ప్రజా వాగ్గేయకారుడు రాజారాం ప్రకాష్ గారి ఆధ్వర్యంలో స్వర్గీయ భాగ్యరెడ్డి వర్మ 138వ జయంతి వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు.ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా ప్రజా వైద్యులు డాక్టర్ పగిడాల శ్రీనివాస్ పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా భాగ్యరెడ్డి వర్మ చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు.వక్తలు మాట్లాడుతూ,,, అణగారిన వర్గాల అభ్యున్నతి, మహిళల విముక్తి కోసం భాగ్యరెడ్డి వర్మ చేసిన పోరాటాలు, నిర్వహించిన సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలు నేటి సమాజానికి ఆదర్శప్రాయమని పేర్కొన్నారు. సమానత్వ సమాజ నిర్మాణంలో ఆయన చూపిన మార్గం యువతకు స్ఫూర్తిదాయకమని కొనియాడారు.ఈ కార్యక్రమంలో కవి పండితుడు బూరోజు గిరిరాజాచారి, సామాజిక కార్యకర్త గంధం నాగరాజు, ముస్లిం మైనారిటీ నాయకుడు బాలే మియా, గాయకుడు చింతకుంట కుర్మయ్య, విశ్రాంత ఇంజనీర్ శ్రీనివాసులు శెట్టి, రెడ్డి సేవా సంఘం నాయకుడు సురేష్ రెడ్డి, మోచి సంఘం నాయకులు, ఎమ్మార్పీఎస్ నాయకులు, డీహెచ్పీఎస్, యూటీఎఫ్ ధర్మా టీచర్స్ యూనియన్ ప్రతినిధులు, విశ్రాంత ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ధాన్య కొనుగోలు కేంద్రాలు,

రైస్ మిల్లును తనిఖీ చేసిన మెదక్ జిల్లా కలెక్టర్:

పనులను వేగవంతం చేయాలని ఆదేశం

చేగుంట, మే 22 (ఇంద్రప్రభ):మెదక్ జిల్లా, చేగుంట మండలం,జిల్లా కలెక్టర్ చేగుంట మండలంలో విస్తృతంగా పర్యటించారు. మండలంలోని రెడ్డిపల్లి డీసీఎంఎస్, పీఏసీఎస్ ధాన్య కొనుగోలు కేంద్రాలతో పాటు, చందాయిపేట్‌లోని శ్రీ శివ కేశవ రైస్ మిల్లును ఆమె అకస్మాత్తుగా సందర్శించి, ప్రస్తుతం కొనసాగుతున్న ధాన్యం కొనుగోలు ప్రక్రియను క్షేత్రస్థాయిలో సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ.. కొనుగోలు కేంద్రాలకు వస్తున్న ధాన్యం అన్‌లోడింగ్ ప్రక్రియను మరింత వేగవంతం చేయాలని మిల్లర్లను, పీపీసీ కేంద్రాల సిబ్బందిని ఆదేశించారు. అలాగే రైతులకు సంబంధించిన ట్యాబ్ ఎంట్రీలను ఎటువంటి ఆలస్యం లేకుండా సకాలంలో పూర్తి చేయాలని స్పష్టం చేశారు. ?రైతులకు కొనుగోలు కేంద్రాల్లో ఎటువంటి అసౌకర్యం కలగకుండా ప్రక్రియ మొత్తాన్ని సజావుగా, సమర్థవంతంగా నిర్వహించాలని సిబ్బందికి సూచించారు. అధికారులు నిరంతరం కొనుగోలు ప్రక్రియను పర్యవేక్షిస్తూ.. ధాన్యం రవాణా, అన్‌లోడింగ్, డేటా ఎంట్రీ పనులను వేగంగా పూర్తి చేయడానికి అన్ని విభాగాలు సమన్వయంతో పనిచేయాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ఈ తనిఖీల్లో సంబంధిత శాఖల అధికారులు, కేంద్రాల నిర్వాహకులు పాల్గొన్నారు.

సెన్సెస్ 2027 మొదటి దశ ఇండ్ల గణనను

పకడ్బందీగా నిర్వహించాలి

: మెదక్ జిల్లా కలెక్టర్ ప్రతిమా సింగ్

చేగుంట, మే 22 (ఇంద్రప్రభ):మెదక్ జిల్లా, చేగుంట మండలంలోని రెడ్డిపల్లి గ్రామంలో సెన్సెస్ 2027 మొదటి దశలో భాగంగా జరుగుతున్న ఇండ్ల గణనను మెదక్ జిల్లా కలెక్టర్ ప్రతిమా సింగ్ పరిశీలించారు. ఎన్యూమరేటర్ ఇండ్ల గణన నమోదు విధానాన్ని ఆమె క్షుణ్ణంగా తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ఇండ్ల గణనను పకడ్బందీగా నిర్వహించాలని, ఎటువంటి తప్పులు లేకుండా ఖచ్చితమైన సమాచారం వచ్చే విధంగా చూసుకోవాలని స్పష్టం చేశారు. ఏ అర్హ కుటుంబం వివరాలు కూడా విడిపోకుండా అధికారులు బాధ్యతగా సర్వే పూర్తి చేయాలని సూచించారు.ఈ కార్యక్రమంలో తూప్రాన్ ఆర్డీవో జయచంద్రారెడ్డి, చేగుంట ఎమ్మార్వో శివప్రసాద్, ఎంపీడీఓ టి. చిన్నరెడ్డి, ఏఎస్ఓ భూమేష్, సూపర్‌వైజర్ చల్లా లక్ష్మణ్, ఎన్యూమరేటర్ రజిని, ఆర్ఐ జయభారత్ రెడ్డి, సెక్రెటరీ సమీనా సుల్తానా, ఉప సర్పంచ్ స్వామి, వార్డు సభ్యులు రాజేష్, హరిప్రసాద్ పాల్గొన్నారు.

రికార్డులను ఎప్పటికప్పుడు నవీకరించాలి

ప్రతిరోజూ వాహన తనిఖీలు నిర్వహించాలి

నేర నియంత్రణలో సీసీ కెమెరాలు కీలకం

రేగోడ్ పోలీస్ స్టేషన్‌ను ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేసిన

మెదక్ జిల్లా ఎస్పీ డి.వి. శ్రీనివాసరావు ఐపీఎస్

మెదక్ మే 22 (ఇంద్రప్రభ) మెదక్ జిల్లా, శుక్రవారం రేగోడ్ పోలీస్ స్టేషన్‌ను మెదక్ జిల్లా ఎస్పీ డి. వి. శ్రీనివాస రావు ఐపీఎస్ ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా స్టేషన్‌లోని వివిధ రికార్డులు, కేసు ఫైళ్లు, పెండింగ్ కేసుల వివరాలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించారు.పెండింగ్ కేసులను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని, దర్యాప్తు ప్రక్రియలో ఎలాంటి నిర్లక్ష్యం ఉండకూడదని అధికారులకు ఆదేశించారు. ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందేలా సిబ్బంది బాధ్యతాయుతంగా పనిచేయాలని సూచించారు. రోడ్డు భద్రత చర్యల్లో భాగంగా ప్రతిరోజూ వాహన తనిఖీలు నిర్వహించాలని తెలిపారు. ట్రాఫిక్ నిబంధనలు ఉల్లంఘించే వారిపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ద్విచక్ర వాహనదారులు తప్పనిసరిగా హెల్మెట్ ధరించేలా అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని సూచించారు. మద్యం సేవించి వాహనాలు నడిపే వారిపై ప్రత్యేక డ్రైవ్‌లు చేపట్టాలని తెలిపారు.స్టేషన్ పరిధిలో శాంతిభద్రతల పరిరక్షణకు ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని, గ్రామాల్లో పోలీసింగ్‌ను మరింత బలోపేతం చేయాలని ఆదేశించారు. అనుమానాస్పద వ్యక్తులు, చట్టవిరుద్ధ కార్యకలాపాలపై నిరంతరం నిఘా ఉంచాలని సూచించారు. గ్రామాలు, ప్రధాన కూడళ్లు, వాణిజ్య ప్రాంతాల్లో సీసీ కెమెరాల ఏర్పాటు పెంచాలని తెలిపారు. నేరాల నియంత్రణలో సీసీ కెమెరాలు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని పేర్కొన్నారు. ఈ తనిఖీలో మెదక్ డీఎస్పీ ప్రసన్న కుమార్, సీఐలు రాజశేఖర్ రెడ్డి, రేణుక, సందీప్ రెడ్డి, ఏఎస్సై శంకర్, పోలీసు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

జీలుగు విత్తనాలు రాయితీపై పంపిణీ

ఇంద్ర ప్రభ పెగడపల్లి మే 22 జగిత్యాల జిల్లా పెగడపల్లి మండలంలోని మూడు వ్యవసాయ ప్రాథమిక వ్యవసాయ సహకార సంఘాలు పెగడపల్లి నంచర్ల నందగిరి లలోమొత్తం 699 క్వింటాళ్లు జీలుగ విత్తనాలు అందుబాటులో కలవు ఆయా సొసైటీ పరిధి రైతులు వ్యవసాయ విస్తరణ అధికారి వద్ద పర్మిట్ పొంది జీలుగా విత్తనాలు తీసుకోవాల్సిందిగా జీలుగా 30కిలోల సంచి ధర 2452.50 రూపాయలు కావలసిన రైతులు పట్టదారు పాసు పుస్తకం జిరాక్స్ ఆధార్ కార్డు జిరాక్స్ తీసుకుని రాగలరు ఏవో శ్రీకాంత్ తెలిపారు

సంపాదకీయం

భాషకి మోటూరి ఎనలేని సేవలు

మోటూరి సత్యనారాయణ హిందీ భాష ప్రచారానికి ఎనలేని సేవలు అందించిన విద్యావేత్త. భారత రాజ్యాంగాన్ని రూపొందించిన భారత రాజ్యాంగ సభలో సభ్యులు. 1966 వరకు రాజ్యసభ (భారత ప్రభుత్వ ఎగువ సభ) లో నామినేటెడ్ సభ్యులు. భారత రాజ్యాంగంలో హిందీని అధికారిక భాషగా మార్చడంలో ఆయన ముఖ్యపాత్ర పోషించారు. రాజభాష కమిషన్ సభ్యులుగా, స్వాతంత్ర్య సమర యోధులుగా, రాజ్యసభ సభ్యులుగా, హిందీ వికాస సమితి స్థాపకులుగా, హిందీ ప్రచార సభ ప్రధాన కార్యదర్శిగా, బహుభాషా వేత్తగా బహుముఖ సేవలు అందించిన ప్రతిభా శాలి. భారత ప్రభుత్వ పద్మశ్రీ, పద్మ భూషణ్ పురస్కార గ్రహీత. మోటూరి సత్యనారాయణ (ఫిబ్రవరి 2, 1902 – మార్చి 6, 1995) 1902, ఫిబ్రవరి 2 వ తేదీన కృష్ణా జిల్లా దొండపాడు గ్రామంలో పెద పిచ్చయ్య, రత్తమ్మ దంపతులకు జన్మించారు. ప్రాథమిక విద్య అనంతరం తెలుగు, సంస్కృతం అభ్యసించాడు.

ఆంధ్ర జాతీయ కళాశాలలో ఉన్నతులైన గురువుల వద్ద శిక్షణ పొంది హిందీ బాగా అభ్యసించారు. తర్వాత ఇంగ్లీషు, తమిళం, కన్నడం, మలయాళం, మరాఠీ, గుజరాతీ, బెంగాలీ మొదలైన భాషలు కూడా నేర్చుకున్నారు. ఆయనకు రాజకీయ, సాహిత్య, సాంస్కృతిక, ఐతిహాసిక, వైజ్ఞానిక, సాంకేతిక విషయాలలో లోతుగా ప్రవేశం ఉండేది. అయన హిందీ ప్రచారంతో జీవితాన్ని ప్రారంభించి క్రమంగా సంఘటకులుగా, కార్యదర్శిగా, చివరకు 1938లో హిందీ ప్రచార సభకు ప్రధాన కార్యదర్శి అయి 1961 వరకు కొనసాగారు. ఆ సంస్థ ప్రథమ ప్రధాన కార్యదర్శి పండిత హరి హర శర్మకు కుడిభుజంగా ఉండి సహకరించారు. అయన దూరదృష్టి, అవగాహన వల్లనే ఈ సభ హిందీ సాహిత్య సమ్మేళనం, ప్రయాగవారి బంధనం నుండి విముక్తి పొంది 1927లో స్వతంత్ర సంస్థగా ఆవిర్భవించింది.

మోటూరి ప్రధాన కార్యదర్శిగా ఉన్నంతకాలం దక్షిణ భారత హిందీ ప్రచార సభ చరిత్రలో సువర్ణాక్షరాలతో లిఖింప దగినది. 1936లో ప్రచారసభకు 4 రాష్ట్రాలలో, 4 ప్రాంతీయ శాఖల నిర్మాణం అయన దూరదృష్టిని నిరూపిస్తుంది. మోటూరి సత్య నారాయణ... మహాత్మాగాంధీ, రాజేంద్ర ప్రసాద్ లకు అత్యంత విశ్వాస పాత్రులు. 1946లో జరిగిన సభ రజతోత్సవానికి బాపూజీ 12 రోజులు ఉండి సమావేశాలు జరిపించారు. ప్రతి దినం గాంధీ ప్రార్థనా సమావేశాలలో వేలాది మంది పాల్గొనేవారు. మద్రాసు కార్పొరేషన్ నుండి త్యాగరాయ నగరంలో సుమారు ఐదున్నర ఎకరాల భూమిని సంపాదించి అప్పటి అవసరాల కనుగుణంగా భవనాలను నిర్మించారు. ముద్రణాలయం, పుస్తక ప్రచురణ, పరీక్షలు నిర్వహించడం ద్వారా ఆదాయం సమకూర్చారు. హిందీ ప్రచారాన్ని పెంపొందించడానికి ప్రతి రాష్ట్రంలోను, కొన్నిజిల్లాలలోను, మండలాల వారీగా సంరక్షకులను ఏర్పాటుచేసి నూతన ప్రణాళికల ద్వారా దక్షిణ భారతమంతా మారుమూలల వరకు హిందీని వ్యాపింప జేశారు. మోటూరి నేతృత్వ కృషి ప్రజలలో హిందీ పట్ల ప్రేమ, గౌరవం పెంచింది. 1942 లో క్విట్ ఇండియా ఉద్యమంలో జైలు శిక్ష అనుభవించారు. స్వాతంత్ర్య సమర యోధులుగా తామ్రపత్ర గ్రహీతలయ్యారు. రాజకీయ రంగంలో కూడా విలువైన సేవలు అందించారు. భారత రాజ్యాంగ చట్టంలో 17వ భాగం రాజభాష అధ్యాయ నిర్మాణంలోను, దాని డ్రాఫ్టింగ్, రాజ్యాంగ సభలో నెగ్గించడంలో అయన కృషి, సహకారం ఎంతో ఉన్నాయి. రాష్ట్రపతి ద్వారా 1954 నుండి 1966 వరకు వరుసగా రెండుసార్లు రాజ్యసభ సభ్యుడిగా నామినేట్ చేయబడ్డారు. 1956లో రాజభాషా కమిషన్ కు సభ్యులుగా పనిచేశారు.

తెలుగు భాషా సమితి స్థాపక కార్యదర్శిగా "తెలుగు విజ్ఞాన సర్వస్వం" 16 భాగాలలో ప్రచురించారు. అదే విధంగా హిందీ వికాస సమితిని కూడా స్థాపించి హిందీలో "విశ్వవిజ్ఞాన సంహిత" పేరుతో హిందీ విజ్ఞాస సర్వస్వాలను ప్రచురింప చేశారు. ఆంధ్ర విశ్వ విద్యాలయం ఆయనను కళాప్రపూర్ణతో గౌరవిస్తే, కొన్ని విశ్వ విద్యాలయాలు గౌరవ డాక్టరేట్ తో సన్మానించాయి. భారత ప్రభుత్వం ఆయనకు పద్మశ్రీ (1958), పద్మభూషణ్ (1962) పురస్కారాల్ని ఇచ్చి గౌరవించింది. అయన సేవలను పురస్కరించుకుని హైదరాబాదులో రాష్ట్రపతి డాక్టర్ రాజేంద్ర ప్రసాద్ అధ్యక్షతన 1957లో పెద్ద ఎత్తున అభినందన సభ జరిపి అభినందన గ్రంథం సమర్పించారు. ఆయన 1995 సంవత్సరం మార్చి 6 వ తేదీన పరమపదించారు.

రాజకీయ లబ్ధికే సీఏఏ అమలు..

కేంద్రంలో అధికారంలో ఉన్న బీజేపీ ప్రభుత్వం ముందు నుంచి చెప్పినట్లుగా వివాదాస్పద పౌరసత్వ సవరణ చట్టాన్ని (సీఏఏ) ఈ నెల 11 నుంచి అమల్లోకి తెచ్చింది.మతం ఆధారంగా పౌరసత్వం ఇవ్వడం దేశ సమగ్రతకు, సమైక్యతకు భగ్నం కలిగించేది. మైనార్టీలలో ఉన్న భయాన్ని తొలగించకుండా, వారి ప్రశ్నలకు సమాధానాలు ఇవ్వకుండా ఎన్నికల్లో గెలవడం కోసం మాత్రమే సీఏఏను అమలులోకి తెచ్చింది. ముస్లిమేతరులకు మాత్రమే పౌరసత్వం ఇస్తామనడం భారత రాజ్యాంగ ప్రజాస్వామ్య స్ఫూర్తికి విరుద్ధం.. సమానత్వ హక్కును నిరాకరించడమే అవుతుంది. 2019 డిసెంబర్‌లో ప్రతిపక్షాల వ్యతిరేకత మధ్య అప్రజాస్వామ్య పద్ధతుల్లో సీఏఏని పార్లమెంట్లో ఆమోదింప చేసుకున్నారు. ఆ సమయంలో పెద్ద ఎత్తున నిరసనలు, ఉద్యమాలు దేశంలో చోటు చేసుకోవడంతో వందమంది పైగా దేశ పౌరులు మృతి చెందారు. ప్రజా ప్రతిఘటన తీవ్రతరం కావడంతో కేంద్రం తాత్కాలికంగా వెనక్కి తగ్గింది. ఈ పౌరసత్వ సవరణ ద్వారా 2014 డిసెంబర్ 31 కంటే ముందు పాకిస్తాన్, ఆఫ్ఘనిస్తాన్, బంగ్లాదేశ్ దేశాల నుంచి భారతదేశానికి వలస వచ్చిన హిందువులు, క్రైస్తవులు, సిక్కులు, జైనులు, బౌద్ధులు, పార్సీలకు పౌరసత్వం ఇస్తున్నట్లు చట్టంలో పేర్కొన్నారు.గతంలో అమిత్ షా చెప్పినట్లు మొదట సీఏఏ అమలవుతుంది. ఆ తర్వాత జాతీయ జనాభా పట్టిక (ఎన్పీఆర్), జాతీయ పౌర జాబితా (ఎన్‌ఆర్సీ) అమల్లోకి వస్తాయి. అయితే అస్సాంలో ఎన్నార్సీ అనుభవాలు అనేకం మన ముందున్నాయి. 19 లక్షల మంది సరైన పత్రాలు అందించలేకపోయారు. తద్వారా పౌరసత్వాన్ని కోల్పోయారు. ఇదే పరిస్థితి భవిష్యత్తులో భారత ప్రజానీకం ఎదుర్కోనున్నారు. మరో విషయం గమనించాలి. శ్రీలంకలో ఉన్న హిందువులు ఏండ్ల తరబడి మత హింసను ఎదుర్కొంటున్నారు. ఆ విషయాన్ని బీజేపీ పట్టించుకోవడం లేదు. ఎందుకంటే వారంతా తమిళులు. ఇది వారిపై వివక్ష కాదా? మయన్మార్ నుండి వచ్చిన రోహింగ్యాలకు, పాకిస్తాన్, ఆఫ్ఘనిస్తాన్ నుండి వచ్చిన అహ్మదీయులు, హజరాలు లాంటి వాళ్ల పౌరసత్వం పొందేందుకు అనర్హులంటుంది ఈ ప్రభుత్వం. ఇది మత పరమైన వివక్ష కాదని చెప్పగలమా? ముస్లింలను మినహాయించిన తర్వాత భవిష్యత్తులో మైనార్టీలుగా ఉన్న మిగతా మతాలను మినహాయించబోమని గ్యారంటీగా చెప్పగలరా? ముస్లింలకు రిజర్వేషన్లు రద్దు చేస్తామని అమిత్ షా హైదరాబాద్‌లో జరిగిన నిన్నటి సభలో ప్రకటించారు. ఇది దేనికి సంకేతమో అర్థం కానిది కాదుగా?

గత పదేండ్లలో అనేకమంది బీజేపీ ప్రజా ప్రతినిధులు, ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు, మంత్రులు రాజ్యాంగం పట్ల వివాదాస్పద వ్యాఖ్యలు చేశారు. రాజ్యాంగాన్ని మార్చేస్తామని ప్రకటించారు. విద్వేషపూరిత వ్యాఖ్యలెన్నో చేశారు. లౌకిక వ్యవస్థను తీసేస్తామని మనుస్మృతిని అమలు చేస్తామని బహిరంగంగానే చెప్పుకొచ్చారు. గోవాల్కర్, గాడ్సే వారసులైన బీజేపీ పాలకులు 2019 ఎన్నికల్లో పుల్వామా సర్జికల్ స్ట్రైక్, దేశభక్తి పేరుతో ఓట్లు పొంది అధికారంలోకి వచ్చారు. మళ్లీ 2024 సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో గెలిచేందుకు సీఏఏను ముందుకు తెచ్చారు. ఇప్పుడు రామ జన్మభూమి పేరుతో ఓట్లు రాలే పరిస్థితి లేదు. కృష్ణుని పేరు ఎత్తినా, దేవాలయాల చుట్టూ తిరిగినా మళ్లీ ఎన్నికల్లో గెలిచే పరిస్థితి లేకపోవడంతో పౌరసత్వాన్ని అమలు చేయడం ద్వారా ఓట్లను పొందాలని తీవ్రంగా ప్రయత్నిస్తున్నారు. ఎలక్ట్రోరల్ బాండ్లలో పెద్ద ఎత్తున లాభపడింది బీజేపీ పాలకులు. దీని నుంచి దృష్టి మరల్చేందుకు ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. నిజంగా పౌరసత్వ సవరణతో భారత ప్రజలకు కొత్తగా వచ్చే ప్రయోజనం ఏమీ లేదు.మరోవైపు దేశంలో నిరుద్యోగం పెద్ద ఎత్తున పెరిగిపోయింది, ధరలు పెరిగాయి. అదానీ, అంబానీ వంటి వారు అభివృద్ధి చెందారు. దేశం తిరోగమనం వైపు వెళ్ళింది. బుల్డోజర్ రాజ్ సంస్కృతి అమలవుతోంది. ఏడాదికి రెండు కోట్ల ఉద్యోగాలు ఇస్తానన్న బీజేపీ ఇప్పుడు ఉద్యోగాల గురించి మాట్లాడటం లేదు. నల్లధనాన్ని తీసుకొస్తానని చెప్పి మాట మార్చారు. పెద్ద ఎత్తున ప్రజలపై తీవ్రమైన దాడి కొనసాగుతోంది. మద్దతు ధర కోసం రైతులు ఉద్యమిస్తున్నారు. కార్మికవర్గం హక్కుల కోసం, సమాన వేతనం కోసం పోరాడుతుంది. పాత పెన్షన్ అమలు కోసం ఉద్యోగులు, ఉపాధి కోసం యువజనులు స్వేచ్ఛ కోసం మహిళలు, కులగణన కోసం అణగారిన ప్రజలు, మెరుగైన రిజర్వేషన్స్ కోసం, ప్రాథమిక హక్కుల కోసం ఉద్యమాలు నిత్యం జరుగుతున్నాయి. ఈ సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో ప్రధాన సమస్యలు రాజకీయ ఎజెండాగా మారకుండా చేసేందుకు పౌరసత్వం అమలు పేరుతో ప్రజల మధ్య అగ్ని రాజేశారు. మతాల పేరుతో ప్రజలను చీల్చి రాజకీయంగా లబ్ధి పొందాలనుకునే పాలకుల కుట్రలను తిప్పి కొట్టాలి.

ఇలా చేస్తే..

ఎలాంటి దంతాలు అయినా సరే..!

మన ముఖం అందంగా కనపడాలంటే దంతాలు తెల్లగా మెరుస్తూ ఉండాలి. ఒక చిన్న చిట్కా పాటిస్తే చాలు దంతాలు తెల్లగా మెరుస్తూ ఉంటాయి.కాస్త ఓపికగా చేస్తే మంచి ఫలితాన్ని పొందవచ్చు. చాలా తక్కువ ఖర్చులో చాలా సులభంగా పసుపు రంగులోకి మారిన దంతాలు తెల్లగా మెరుస్తాయి.మనం ఎంత శుభ్రత పాటించినా దంతాలు రంగు మారడం సహజం. ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల దంతాలు పసుపుపచ్చగా మారతాయి. ఈ పసుపు పొరను తొలగించి, తిరిగి దంతాలను ముత్యాల్లా మెరిసిపోవాలంటే ఇంటి చిట్కాలను పాటిస్తే సరిపోతుంది. చాలా మంది పళ్ళు పసుపుగా మారగానే డాక్టర్ దగ్గరకు పరిగెట్టి ఖరీదైన ట్రీట్ మెంట్స్ తీసుకుంటూ ఉంటారు. అవి తాత్కాలికంగా మాత్రమే పనిచేస్తాయి. మన ఇంటిలో సులువుగా దొరికే సహజసిద్ధమైన పదార్థాలతో పళ్ళ మీద పసుపు గారను పోగొట్టు కోవచ్చు. అలాగే కావిటీస్,గార,పంటి నొప్పి,చిగుళ్ల నొప్పిని తగ్గించుకోవచ్చు. ఈ చిట్కా కోసం ఉపయోగించే అన్నీ ఇంగ్రిడియన్స్ ఇంటిలో సులభంగా అందుబాటులో ఉండేవే. ఒక అరటి పండు తొక్కను తీసుకొని దాని లోపల వైపు ఉండే తెల్లటి పదార్థాన్ని స్పూన్ సహాయంతో సపరేట్ చేసుకుని మెత్తని పేస్ట్ గా చేసి ఒక బౌల్ లో వేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత రెండు స్పూన్ల నిమ్మరసం, ఒక స్పూన్ ఉప్పు, ఒక స్పూన్ రెగ్యులర్ గా వాడే టూత్ పేస్ట్ వేసి అన్నీ ఇంగ్రిడియన్స్ బాగా కలిసేలా కలుపుకోవాలి.ఈ మిశ్రమాన్ని బ్రష్ సహాయంతో దంతాలకు అప్లై చేసి రెండు నుంచి మూడు నిమిషాల పాటు సున్నితంగా తోముకోవాలి. ఆ తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఈ విధంగా రోజు విడిచి రోజు చేస్తూ ఉంటే చాలా తొందరగానే మంచి ఫలితాన్ని పొందవచ్చు. ఈ చిట్కాను పాటించడం వల్ల ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉండవు. మనం కాస్త శ్రద్ధ,సమయాన్ని కేటాయిస్తే ఎటువంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లేకుండా పసుపు రంగు,గార పట్టిన పళ్లను తెల్లగా మార్చుకోవచ్చు. చాలా తక్కువ ఖర్చులో చాలా సులభంగా తెల్లని పళ్లను సొంతం చేసుకోవచ్చు. ఈ రెమిడిని ఫాలో అయితే పంటి నొప్పి, సమస్యలు,చిగుళ్ళ సమస్యలు కూడా తగ్గుతాయి.కాబట్టి ఈ చిట్కాను ట్రై చేయండి.

పేల సమస్య ఉండకూడదంటే

స్కూల్ కి వెళ్ళే పిల్లల్లో పేల సమస్య చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. పేలు వచ్చాయంటే ఒక పట్టానా వదలవు. ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేసిన తలలో పేలు వదలవు.పేలను వదిలించుకోవటానికి ఇంటి చిట్కాలు చాలా బాగా సహాయపడతాయి. కెమికల్స్ ఉన్న ప్రొడక్ట్స్ వాడవలసిన అవసరం లేదు.తలలో పేలు ఈలు ఉన్నాయంటే విపరీతమైన దురద వస్తుంది. అలాగే చాలా చికాకుగా ఉంటుంది. పేలను తగ్గించటానికి ఒక మంచి చిట్కా తెలుసుకుందాం. ఈ చిట్కా చాలా ఎఫెక్టివ్ గా పనిచేస్తుంది. పేల సమస్యను తగ్గించడానికి వేప నూనె చాలా బాగా సహాయపడుతుంది. వేప నూనెను పురాతన కాలం నుండి జుట్టు సంరక్షణలో వాడుతున్నారు.వేప నూనెను కొంచెం తీసుకుని తలకు బాగా పట్టించి ఒక పది నిమిషాల తర్వాత దువ్వెనతో దువ్వితే పేలు అన్ని చనిపోయి రాలిపోతాయి. ఆ తర్వాత షాంపూ లేదా కుంకుడు కాయతో తల రుద్దుకుంటే సరిపోతుంది. వేప నూనెలో నింబిడిన్ అనే క్రియాశీల పదార్థం ఉండటం అలాగే యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు ఉండటం వలన చుండ్రు వంటి సమస్యలు లేకుండా చేస్తుంది. జుట్టు సంరక్షణకు అవసరమైన పోషకాలు ఎన్నో ఉంటాయి. వేపనూనె మార్కెట్లో లభ్యమవుతుంది లేదా మనం ఇంట్లో కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. వేప నూనె జుట్టుకు కండీషనర్ వలె పనిచేస్తుంది. జుట్టు రాలకుండా జుట్టు ఆరోగ్యంగా పెరగడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. జుట్టు సమస్యలకు వేప నూనె మంచి పరిష్కారం అని చెప్పవచ్చు. వేప నూనెను మూడు రోజులు రాస్తే పేల సమస్య, చుండ్రు సమస్య తగ్గటమే కాకుండా జుట్టు రాలే సమస్య కూడా తగ్గిపోతుంది. వేపలో ఉండే విటమిన్ %జు%, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ చర్మ కణాల పునరుత్పత్తిలో సహాయపడి ఆరోగ్యకరమైన స్కాల్ప్ ను ప్రోత్సహిస్తుంది.

మొండి దగ్గును పోగొట్టుకోండిలా..!

వర్షాకాలం మొదలైంది అంటే చాలు పిల్లల్లోను,పెద్దల్లోను జలుబు,దగ్గు సర్వ సాదారణంగా వస్తూనే ఉంటాయి. కానీ కొంతమందిలో దగ్గు వచ్చిందంటే మాత్రం నెలల తరబడి అలాగే ఉండిపోతూ ఉంటుంది.అలాంటి దగ్గు దగ్గి,దగ్గి చాతినొప్పి వచ్చిన సందర్భాలు కూడా ఉంటాయి.ఇలాంటి మొండి దగ్గును పోగొట్టుకోవడానికి వంటింట్లో దొరికే కొన్ని ఆహార పదార్థాలతో తయారు చేసుకునే చిట్కాలతో భలే ఉపశమనం కలుగుతుందని వైద్య నిపుణులు కూడా సూచిస్తూ ఉన్నారు అవేంటో తెలుసుకుందాం పదండి.. వెల్లుల్లి.. పొడి దగ్గును పోగొట్టుకోవడానికి వెల్లుల్లి చాలా బాగా ఉపయోగపడుతుంది.ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ బ్యాక్టీరియా మరియు ఫంగస్ ఇన్ఫెక్షన్లను దూరం చేస్తుంది.దీనికోసం నాలుగైదు వెల్లుల్లి రెబ్బలు వేయించుకొని పక్కన పెట్టుకోవాలి.ఈ వెల్లుల్లిని ఉదయం బ్రష్ చేసిన తర్వాత మరియు పడుకోబోయే ముందు నమిలి మింగి,ఒక అరగంట సేపు ఏమీ తినకుండా ఉంటే తొందరగా దగ్గు తగ్గుముఖం పడుతుంది.

కలబందతో మెరిసే అందం..

మన వయసు ఎంత పెరిగినా కూడా అందం మాత్రం తరగకూడదని అని అనుకుంటారు. ఇందులో ముఖ్యంగా ఆడవాళ్లు ముందుంటారు. అందం కోసం వారు పడే తపన అసలు అంతా ఇంతా కాదు. అందులో కూడా ఇంట్లో ఏమైనా ఫంక్షన్స్ ఉన్నాయి అంటే ఖచ్చితంగా వాళ్లే అందరికంటే అందంగా మారి హైలెట్ కావాలనుకుంటారు.అయితే ముఖానికి ఎక్కువగా క్రీమ్ లు ఇంకా బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్ ను వాడటం వల్ల చర్మం ఖచ్చితంగా దెబ్బతింటుంది. వాటికి బదులు ఇంట్లోనే కొన్ని టిప్స్ పాటిస్తే చాలా మంచి ఫలితం ఉంటుంది.ముఖం అందంగా, కాంతివంతంగా, ముడతలు, మచ్చలు ఇంకా మొటిమలు లేకుండా ఉండాలంటే.. అలోవెరా ను వాడటం చాలా మంచిది. అయితే మార్కెట్లో దొరికే అలోవెరా జెల్ ని కాకుండా మనకు సహజసిద్ధంగా దొరికే అలోవెరాను వాడాలని సూచిస్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.ఎందుకంటే ఇందులో టైప్ 3 కొల్లాజెన్ ఉంటుంది. ఇది చర్మం బిగుతుగా తయారయ్యేందుకు చాలా బాగా సహాయపడుతుంది. మనం తాజా కలబంద గుజ్జును తీసుకుని చర్మంపై ముడతలు ఉండే చోట రాసి మసాజ్ చేసుకోవాలి. ఇక ఒక గంట తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయాలి లేదా వాటిని కడిగేసుకోవాలి. అయితే ముడతలు రాకూడదు అనుకునే చోట కూడా కలబంద గుజ్జును రాయొచ్చు. ఇంకా అలాగే బరువు తగ్గడం వల్ల చర్మం ముడతలు పడినవారు కూడా కలబందను ఇలా రాస్తే చర్మం బిగుతుగా మారి.. ముడతలు పోయి చాలా అందంగా కనిపిస్తారు. మొటిమలు ఉన్నవారు కలబంద గుజ్జులో పసుపు కలిపి రాస్తే అవి ఈజీగా తగ్గుతాయి. ఇంకా అలాగే ట్యాన్ కూడా పోతుంది.అరికాలిలో ఆనలు ఉన్నవారికి కలబంద మంచి మెడిసిన్ లా పని చేస్తుంది. ఈ కలబందలో పసుపు కలిపి.. ఒక క్లాత్ లో వేసి ఆనలు ఉన్న చోట రాత్రి పడుకునే ముందు కట్టాలి. ఉదయం పూట లేచాక ఆ కట్టును తీసివేయాలి.

అల్లం తాజాగా ఉండాలంటే..?

సాధరణంగా అల్లంని అందరూ కూడా కూరల్లో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తూంటారు. అసలు అల్లం ఉండని ఇల్లు ఉండదు అంటే అతిశయోక్తి కాదు. ఎందుకంటే కొందరు అల్లం టీ ఎక్కువగా తాగుతుంటారు. ఇంకా మరికొందరు వంటల్లో దీన్ని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తూంటారు.వంటగదిలో అల్లానికి చాలా ప్రత్యేక స్థానం ఉంది.మాంసాహార వంటల్లో అల్లాన్ని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. ఈ అల్లంలో సహజ యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉంటాయి. కాబట్టి ఇది జీర్ణక్రియను ఈజీగా పెంచుతుంది.ఇంకా అంతే కాకుండా.. కడుపు నొప్పి నుంచి కూడా ఉపశమం ఇస్తుంది. అలాగే అల్లాన్ని చాలా మంది కూడా ఫ్రిడ్జ లలో స్టోర్ చేస్తారు. అలా చేస్తే అల్లం చాలా త్వరగా ఎండిపోతుంది. అలా ఫ్రిడ్జ్ లోనే కాకుండా.. బయట కూడా అల్లాన్ని మీరు ఈజీగా స్టోర్ చేసుకోవచ్చు.ఒక వేళ ఇంట్లో మీరు అల్లంని ఫ్రిడ్జ్ లో స్టోర్ చేయాలనుకుంటే.. గాలి చొరబడని ఓ జిప్ కవర్ లో గానీ లేదా కంటైనర్స్ లో అయినా దీన్ని స్టోర్ చేసుకోవచ్చు. ఇలా చేస్తే అల్లం ఎప్పటికీ ఎండిపోదు.ఇక కట్ చేసిన అల్లం ముక్కలు నేరుగా ఫ్రిడ్జ్ లో పెడితే అవి ఈజీగా పాడైపోతాయి. కాబట్టి తరిగిన అల్లంను ఫ్రిజ్ లో గాలి చొరబడని డబ్బాలో కూడా స్టోర్ చేసుకోవచ్చు.అయితే ఫ్రిడ్జ్ లేని వారు అల్లంని బయట కూడా చక్కగా స్టోర్ చేసుకోవచ్చు. టిష్యూ పేపర్ లేదా నార్మల్ పేపర్ లో దీన్ని చుట్టి జిప్ లాక్ బ్యాగ్ లో పెట్టుకోవచ్చు.అల్లంని ఎండలో ఎక్కువగా ఉంచకుండా.. చల్లని పొడి ప్రదేశంలో స్టోర్ చేయాలి. అయితే స్టోర్ చేసేటప్పుడు మాత్రం అల్లం అస్సలు తడిగా ఉండకూడదు. అది బాగా ఆరిపోవాలి.ఇక అల్లం తొక్క తీసి దాన్ని చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసి వెనిగర్, పంచదార నీరు కలిపిన మిశ్రమంలో ఉంచితే అల్లం త్వరగా పాడవ్వదు.అల్లం వల్ల చాలా ఉపయోగాలు ఉన్నాయి. దీన్ని కరెక్ట్ గా వాడితే చాలా అనారోగ్య సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు. ఇది రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడమే కాకుండా.. అధిక బరువును ఈజీగా తగ్గిస్తుంది. అలాగే బ్లడ్ షుగర్ ను నియంత్రించడమే కాకుండా, కండరాల్లో నొప్పికి, జలుబు ఇంకా దగ్గులకు కూడా అల్లం ఈజీగా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

ఆరెంజ్ తినడం వల్ల లాభాలు..

నారింజ పండు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఎందుకంటే ఇందులో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ బి కాంప్లెక్స్, ఫ్లేవనాయిడ్, అమినో యాసిడ్, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, ఫాస్పరస్ వంటి మూలకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.నారింజ పండు ఆరోగ్య పరంగా చాలా ప్రయోజనకరమైనదని రుజువు చేస్తుంది. కానీ నారింజ తినడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఆరెంజ్ తినడం వల్ల కలిగే లాభాల గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.నారింజ పండును తీసుకోవడం గుండెకు చాలా మేలు కలుగుతుంది. ఎందుకంటే నారింజలో పొటాషియం,విటమిన్ సి అనేవి చాలా పుష్కలంగా ఉన్నాయి. కాబట్టి మీరు నారింజను తీసుకుంటే అది గుండెను చాలా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇంకా అలాగే, ఒక వ్యక్తి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి చాలా ఎక్కువగా ఉంటే, అది కూడా ఈజీగా నియంత్రణలో ఉంటుంది.ఈ నారింజ పండ్లను తీసుకోవడం వల్ల రోగనిరోధక వ్యవస్థ బాగా బలపడుతుంది. ఎందుకంటే నారింజ పండులో విటమిన్ సి అనేది పుష్కలంగా లభిస్తుంది. కాబట్టి, మీరు ప్రతిరోజూ కూడా నారింజను తీసుకుంటే, మీరు ఏదైనా వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ బారిన పడకుండా చాలా వరకు ఈజీగా నివారించవచ్చు.ఈ నారింజ పండు రక్తపోటు రోగులకు చాలా ఉపయోగకరంగా పరిగణించబడుతుంది. ఎందుకంటే నారింజలో పొటాషియం అనేది ఎక్కువ మొత్తంలో ఉంటుంది.

నిద్ర లేవగానే కాఫీ తాగొచ్చా?

ప్రతి ఒక్కరి ఉదయం భిన్నంగా ప్రారంభమవుతుంది. కొంతమంది నడక తర్వాత నిమ్మరసం తాగుతారు. మరికొందరు బెడ్‌పైనే కాఫీ కోసం తహతహలాడుతుంటారు. అయితే, నిద్ర లేచిన వెంటనే కాఫీ తాగే అలవాటు ఉన్నవారిలో మీరు కూడా ఒకరైతే, అలా చేయకుండా ఉండండి. లేచిన ఒక గంట వరకు మనం కాఫీ ఎందుకు తాగకుండా ఉండాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.నిద్రలేచిన గంటలోపు కాఫీ తాగకూడదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనికి కొన్ని కారణాలున్నాయి. నిద్ర లేవగానే కాఫీ తాగితే చురుగ్గా ఉండేందుకు దోహదపడుతుందని భావిస్తుంటారు. కానీ నిజం అందుకు విరుద్ధంగా ఉంది. పగటిపూట మన మెదడు అడెనోసిన్ అనే రసాయనాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తుందని, అది నిద్రపోయేలా చేస్తుందని నిపుణులు అంటున్నారు. మనం ఎక్కువసేపు మెలకువగా ఉన్నప్పుడు మెదడులో అడెనోసిన్ తయారవుతుంది. దీని వల్ల మనకు నిద్ర రావడం మొదలవుతుంది. కానీ మనం కెఫీన్ తీసుకున్న వెంటనే అది అడెనోసిన్ రిసెప్టర్లను అడ్డుకుంటుంది. ఇది మిమ్మల్ని అప్రమత్తంగా ఉంచుతుంది. మేల్కొలపడానికి సహాయపడుతుంది. మీరు ఎప్పుడైనా కాఫీ తాగిన తర్వాత కూడా నిద్రతో ఇబ్బంది పడవలసి వస్తే, దానికి కారణం ఇదే. అదే సమయంలో కాఫీ తాగడానికి సరైన సమయం వచ్చినప్పుడు, మీరు నిద్రపోయిన తర్వాత, లేచిన తర్వాత కనీసం ఒక గంట వేచి ఉండాలి. ఆ తర్వాతే కాఫీ తాగాలి. వాస్తవానికి వ్యక్తిని మెలకువగా ఉంచే కార్టిసాల్ స్థాయి తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. మీరు నిజంగా కాఫీ ప్రయోజనాన్ని పొందాలనుకుంటే, మీరు నిద్రలేచిన తర్వాత ఒక గంట వేచి ఉండాలి. మనం మేల్కొన్నప్పుడు మన కార్టిసాల్ స్థాయి గరిష్ట స్థాయికి చేరుకుంటుంది. ఒత్తిడితో సంబంధం ఉన్న కార్టిసాల్ అప్రమత్తంగా ఉండే సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. కాబట్టి మీ కార్టిసాల్ స్థాయి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు మీరు కెఫిన్ తీసుకుంటే, అది కూడా దానికి వ్యతిరేకంగా పని చేస్తుంది. కాబట్టి మీరు ఒక గంట వేచి ఉండటం మంచిది.

మైదా పిండి ఎక్కువగా తింటున్నారా..

ప్రస్తుత రోజుల్లో మైదాపిండి వాడకం విపరీతంగా పెరిగిపోయింది. మార్కెట్లో దొరికే చాలా రకాల ఆహార పదార్థాలలో మైదాపిండిని విపరీతంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. బిస్కెట్లు, బ్రెడ్డు, పఫ్‌లు, రోల్స్, పిజ్జా, బర్గర్, మంచూరియా, సమోసా ఇలా ఏది చూసినా మైదాతోనే తయారు చేస్తుంటారు. గోధుమ పిండి కి బదులుగా మైదాపిండిని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తున్నారు.. ముఖ్యంగా హోటల్స్ రెస్టారెంట్లు ఉపయోగించే చపాతీ, పూరి లలో కూడా ఈ మైదాపిండిని ఉపయోగిస్తున్నారు. మైదాలో ఎలాంటి పోషకాలు ఉండవు. కేలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. గోధుమ పిండిలో ఫైబర్, విటమిన్లు, ఐరన్, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్, మాంగనీస్, సెలీనియం వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. రిఫైన్ చేసిన పిండిలో ఈ పోషకాలు ఉండవు, ఫైబర్ కంటెంట్ కూడా సున్నా ఉంటుంది. మైదాతో తయారు చేసిన ఆహార పదార్థాలు ఎక్కువగా తింటే అనారోగ్య సమస్యలు తప్పవు. మరి మైదా పిండి ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య సమస్యల గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. మైదాపిండి మిమ్మల్ని ఎక్కువ సేపు నిండుగా ఉంచదు. ఇది ఆకలిని ప్రేరేపిస్తుంది. మీరు ఆహారం ఎక్కువగా తినేలా ప్రోత్సహిస్తుంది. దీనిలో కార్బోహైడ్రేట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇది ఇన్సులిన్ స్రావాన్ని పెంచుతుంది. దీని కారణంగా బరువు కూడా పెరుగుతారు. ఊబకాయానికి కూడా దారితీస్తుంది. మైదా పిండిలో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కూడా అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతుంది.? మైదాలో అలోక్సాన్ పుష్కలంగా ఉంటాయి, ఇవి డయాబెటిస్‌ను ప్రేరేపిస్తుంది. మైదా గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కూడా తక్కువగా ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెరను ఎక్కువగా విడుదల చేస్తుంది. ఇన్సులిన్‌ను మరింత పెంచుతుంది. మైదాని ఎక్కువగా తీసుకుంటే డయాబెటిస్ బారిన పడే అవకాశాలున్నాయి. శరీరంలో షుగరు లెవల్స్‌ని మైదా అమాంతంగా పెంచేస్తుంది. మైదాను గట్ జిగురు అని పిలుస్తుంటారు. దీనిలో ఫైబర్ కంటెంట్ ఉండదు. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను నెమ్మదిస్తుంది. మైదా ఎక్కువగా తినేవారు ఒత్తిడి, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను దారితీస్తుంది. మైదా ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల డిప్రెషన్‌కు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది.

పచ్చిమిర్చి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు..

మాములుగా ప్రతి ఒక్కరి కిచెన్ లో పచ్చిమిర్చి అన్నది తప్పనిసరిగా ఉంటుంది. పచ్చిమిర్చిని చాలా రకాల వంటల్లో ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. పచ్చిమిర్చి వేయకపోతే చాలా రకాల వంటలు అసంపూర్తిగా ఉంటాయని చెప్పవచ్చు. పచ్చిమిర్చి వంటలకు కారాన్ని ఇవ్వడమే కాకుండా మంచి రుచిని కూడా ఇస్తాయి. పచ్చిమిర్చిలోని క్యాప్సైసిన్ అనే రసాయనం కారణంగా అది కారంగా ఉంటుంది. క్యాప్సైసిన్ దానికి మెరిసే ఆకుపచ్చ రంగు కూడా ఇస్తుంది. పచ్చిమిర్చి ప్రోటీన్లు, ఫైబర్, ఐరన్, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, కాపర్, జింక్, సోడియం, మాంగనీస్, విటమిన్ సి, బి1, బి2, బి3, బి6, బి5, విటమిన్ ఏ, ఫోలేట్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. పచ్చిమిర్చి వల్ల ఇంకా ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి అంటున్నారు నిపుణులు. అవేంటో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. పచ్చి మిరపకాయలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. పచ్చిమిర్చిలో ఉండే ఫ్లేవనాయిడ్స్, ఫినాల్స్, ప్రోయాంతో సైనిడిన్స్ వంటి రసాయనాలు శరీరాన్ని ఫ్రీ రాడికల్స్ నుంచి రక్షిస్తాయి. ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్ డిఎన్‌ఏ దెబ్బతినడానికి, జన్యు నిర్మాణాన్ని మార్చడానికి, గుండె జబ్బులు, కొన్ని క్యాన్సర్లు వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. పచ్చి మిరపకాయ మీ వంటల్లో చేర్చుకుంటే ఈ దీర్ఘకాలిక సమస్యల నుంచి మిమ్మల్ని రక్షిస్తుంది. పచ్చి మిరపకాయలలో పుష్కలంగా ఉండే క్యాప్సైసిన్ అనే రసాయనం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.క్యాప్సైసిన్ ఇన్సులిన్ స్రావాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని పెంచుతుంది. ఇది రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఐరన్ లోపం కారణంగా రక్తహీనత తలెత్తుతుంది. పచ్చి మిరపకాయల్లో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. పచ్చిమిర్చిలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది ఐరన్ శోషణను ప్రోత్సహించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అలాగే పచ్చిమిర్చి లోని బయోయాక్టివ్ సమ్మేళనాలు అధిక యాంటీమైక్రోబియల్ లక్షణాలు ఉంటాయి. పచ్చిమిర్చిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల అనేక వ్యాధులను కలిగించే బ్యాక్టీరియా, వైరస్‌ల పెరుగుదల నిరోధిస్తుంది. పచ్చి మిర్చిలో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ పుష్కలంగా ఉంటాయి. విటమిన్ సి కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. విటమిన్ ఈ వృద్ధాప్య సంకేతాలను తగ్గిస్తుంది. పచ్చిమిర్చిలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ సమ్మేళనాలు చర్మానికి హాని కలిగించే ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడతాయి. ఇంకా పచ్చిమిర్చిలోని యాంటీ మైక్రోబియల్ గుణాలు చర్మాన్ని మొటిమలు, చర్మ ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షిస్తాయి. పచ్చి మిర్చిలో ఉండే క్యాప్సైసిన్ అనే క్రియాశీల సమ్మేళనం జీవక్రియను పెంచుతుంది.

తొలి తరం వైద్యురాలు

రుక్మాబాయి రావత్ (నవంబర్ 22, 1864 – సెప్టెంబర్ 25, 1955) బ్రిటీష్ ఇండియాలో తొలి మహిళా వైద్యులలో ఒకరు. కాదంబిని గంగూలీ, ఆనందీబాయి జోషీలు 1886లో వైద్యశాస్త్రంలో డిగ్రీ పొందిన తొలి భారతీయ మహిళలు కాగా కాదంబిని గంగూలీ మాత్రం ప్రాక్టీసు చేసేట్టింది. తద్వారా రుక్మాబాయి వైద్యవృత్తిని అవలంబించిన రెండవ మహిళగా పేరు పొందింది. చారిత్రాత్మకమైన "ఏజ్ ఆఫ్ కన్సెంట్ చట్టం 1891" ఏర్పడటానికి రుక్మాబాయి ముఖ్య కారణం. రుక్మాబాయి మహారాష్ట్రకు చెందిన ఒక వడ్రంగి కుటుంబంలో జనార్దన్ పాండురంగ్, జయంతిబాయి దంపతులకు జన్మించింది. రుక్మా బాయికి ఎనిమిదేళ్ల వయసులో తండ్రి మరణించాడు. జయంతి బాయి తన ఆస్తినంతటిని రుక్మాబాయి పేరుమీదకు మార్పించింది. ఆమెకు 11 ఏళ్ల వయసులో తల్లి ఆమెను 19 ఏళ్ల దాదాజి భికాజీకి ఇచ్చి వివాహం జరిపించింది. జయంతి బాయి డా.సఖారాం అర్జున్ ను వివాహం చేసుకుంది. కానీ రుక్మాబాయి వారితో పాటు జీవిస్తూ ఫ్రీ మిషన్ చర్చ్ లైబ్రరీ పుస్తకాలను చదువుతూ విద్యను గడించింది. రుక్మాబాయి, ఆమె తల్లి ప్రార్థనా సమాజం, ఆర్య మహిళా సమాజం సభలకు వారం వారం హాజరయ్యే వారు. దాదాజి తల్లి మరణించిన తర్వాత అతడు తన మేనమామ వద్ద పెరిగాడు. అక్కడ వాతావరణం కారణంగా దాదాజీ సోమరి పోతుగా, దుర్మార్గుడిగా తయారయ్యాడు. రుక్మాబాయి తన 12వ యేట తన భర్త దాదాజీ వద్దకు వెళ్లడానికి తిరస్కరించింది. ఆమె పెంపుడు తండ్రి డా.సఖారాం అర్జున్ ఆమె నిర్ణయానికి మద్దతుగా నిలిచాడు. దానితో దాదాజీ కోర్టును ఆశ్రయించాడు. పేనీ, గిల్బర్ట్, సయానీ మొదలైన వకీళ్ల ద్వారా రుక్మాబాయి దాదాజీతో కలిసి జీవించక పోవడానికి కల కారణాలను కోర్టుకు తెలిపింది.

"వివాహ హక్కుల పూర్వస్థితి" ని కోరుతూ కోర్టులో దాదాజీ భికాజీ వేసిన భికాజి వర్సస్ రుక్మాబాయి కేసుపై 1885లో రాబర్ట్ హిల్ పిన్హే అనే న్యాయమూర్తి తీర్పు వెలువరిస్తూ వివాహ హక్కులపై పూర్వపు ఇంగ్లీషు తీర్పులు అక్కడ వర్తించవని, అవి పరిణతి చెందిన వయోజనులకు మాత్రమే ఉద్దేశించినవని, ప్రస్తుత కేసులో రుక్మాబాయికి నిస్సహాయ స్థితిలో బాల్యంలో వివాహం అయ్యిందనీ, ఇటువంటి కేసులపై ఇంతకు ముందు హిందూ చట్టాలలో తీర్పు వెలువడ లేదని పేర్కొంటూ కేసును కొట్టివేశాడు. 1886లో ఈ కేసు పునర్విచారణకు వచ్చినప్పుడు జె.డి.ఇన్వెరారిటీ, తెలాంగ్ మొదలైన లాయర్లు రుక్మాబాయి పక్షాన వాదించారు. ఈ కేసుపై సమాజంలో రుక్మాబాయిని సమర్థిస్తూ, వ్యతిరేకిస్తూ అనేక చర్చలు జరిగాయి. కొందరు హిందువులు చట్టం హిందూ ఆచార వ్యవహారాలను గౌరవించడం లేదని ఆందోళనకు దిగారు. పిన్హే తీర్పుపై నేటివ్ ఒపీనియన్, మరాతా అనే పత్రికలు తీవ్ర వ్యతిరేకతను వ్యక్తపరుస్తూ దాదాజీ పక్షాన నిలిచాయి. ఈ సమయంలోనే టైమ్స్ ఆఫ్ ఇండియాలో ఒక భారతీయ మహిళ అనే కలం పేరుతో వరుసగా రుక్మాబాయి వ్రాసిన వ్యాసాలు ప్రజలలో కదలికను తెచ్చింది. ఈ కేసులో 1887, మార్చి 4వ తేదీన జస్టిస్ ఫరాన్ తీర్పు చెబుతూ రుక్మా బాయిని భర్తతో కలిసి ఉండాలని లేదా 6 నెలలు కారాగారంలో ఉండాలని ఆదేశించాడు. రుక్మాబాయి ధైర్యంగా ఈ తీర్పును అంగీకరించే కంటే గరిష్టంగా శిక్షను అనుభవించ డానికి సిద్ధంగా ఉన్నానని బదులు ఇచ్చింది. బాలగంగాధర్ తిలక్ తన "కేసరి" పత్రికలో రుక్మాబాయి తిరుగుబాటు ఇంగ్లీషు చదువుల ప్రభావమని పేర్కొన్నాడు. హిందూ మతం ప్రమాదంలో పడి పోయిందని వ్యాఖ్యానించాడు. మాక్స్ ముల్లర్ ఈ విషయంలో తన అభిప్రాయం చెప్తూ ఈ సమస్యకు న్యాయ పరమైన తీర్పులు సమాధానం కాజాలవని, రుక్మాబాయి విద్యాబుద్ధులే ఆమెను ఆమె కోరిన రీతిలో తీర్పు చెప్పే న్యాయాధి కారిగా మారుస్తుందని అభిప్రాయ పడ్డాడు.

1888లో దాదాజీతో 2000 రూపాయలు చెల్లించి తెగతెంపులు చేసుకునే విధంగా అంగీకారం కుదిరింది. ఆ తరువాత రుక్మాబాయి ఇంగ్లాండులో చదువు కోవడానికి బయలు దేరింది. కామా హాస్పెటల్‌కు చెందిన డా.ఎడిత్ పెచె రుక్మాబాయిని చదువు కోవడానికి ప్రోత్సహించాడు. కావలసిన ధనాన్ని సమకూర్చాడు. ఆమె 1889లో ఇంగ్లాండు వెళ్లి అక్కడి "లండన్ స్కూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్ ఫర్ వుమెన్"లో విద్యనభ్యసించింది. అక్కడ ఆమె చదువుకు పలువురు ఆర్థికంగా అండగా నిలిచారు. 1918లో ఆమె వుమెన్స్ మెడికల్ సర్వీస్‌లో చేరే అవకాశాన్ని తిరస్కరించి రాజ్‌కోట్ లోని స్టేట్ హాస్పిటల్ ఫర్ వుమెన్‌లో చేరింది. ఆమె ముఖ్య వైద్య అధికారిణిగా 35 సంవత్సరాలు పని చేసి బొంబాయిలో 1930లో పదవీ విరమణ చేసింది. తరువాత కూడా ఆమె సంఘ సంస్కరణలను కొనసాగించింది. "పరదా, దాని నిషేధానికి ఆవశ్యకత" అనే కరపత్రాన్ని ప్రచురించింది. 2016లో ఆమె జీవితచరిత్ర ఆధారంగా "రుక్మాబాయి భీమరావ్ రావత్" అనే మరాఠీ సినిమా వెలువడింది. అనంత్ మహదేవన్ ఆ సినిమా దర్శకుడు కాగా తనిషా చటర్జీ ముఖ్య భూమికను నిర్వహించింది.

టూత్ బ్రష్‌లను టాయిలెట్

రూమ్‌లో పెడుతున్నారా..!

టూత్ బ్రష్.. ఇది లేకపోతే మనకు పని స్టార్ట్ కాదు. రోజూ మనం ఉపయోగించే వస్తువుల్లో ఇది కూడా ఒకటి. రోజుకు కనీసం రెండు సార్లు అయినా బ్రష్ చేయడం మంచిదని వైద్య నిపుణులు చెబుతూ ఉంటారు.ఉదయం, రాత్రి బ్రష్ చేయడం వల్ల దంతాలు స్ట్రాంగ్ గా, బలంగా ఉంటాయి. అలాగే పళ్లు కూడా తెల్లగా ఉంటాయి. కాబట్టి బ్రష్ ని ఎప్పుడూ జాగ్రత్తగా ఉంచుకోవాలి. దుమ్ము, ధూళి పడకుండా చూసుకోవాలి.అయితే కొంత మంది టూత్ బ్రష్ లను బాత్రూమ్ లో పెడుతూంటారు. ఇది మంచి పద్ధతి కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. టూత్ బ్రష్ ని టాయిలెట్ లో ఉంచి చాలా సమస్యలు వస్తాయట.. మరి అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.టూత్ బ్రష్ ని టాయిలెట్ లో ఉంచడం వల్ల క్రిములు ఎక్కువగా చేరే ప్రమాదం ఉంది. ఎందుకంటే బాత్ రూమ్ లో వాతావరణం తేమగా ఉంటుంది. దీని వల్ల రోగకారక క్రిములు ఎక్కువగా తిరుగుతాయి. ఇవన్నీ కూడా అంటు వ్యాధులకి కారణం అయ్యే అవకాశం ఉంది. అంతే కాకుండా బ్రష్ ని బాత్ రూమ్ లో ఉంచడం వల్ల.. కంటికి కనిపించని విసర్జన అవశేషాలు చేరే అవకాశం ఉంది. ఫ్లష్ చేసేటప్పుడు వచ్చే నీటి బిందువుల ద్వారా క్రిములపై చేరతాయి. టాయిలెట్ లో బ్రష్ ఉంచడం వల్ల.. కంటికి కూడా కనిపించని సూక్ష్మ క్రిములు కూడా బ్రష్ లోకి చేరతాయి. ఇవి మనకు తెలియకుండా బాడీలోకి చేరి.. వ్యాధులు కలుగజేసేందుకు కారకాలు అవుతాయి. బ్రష్ ని వీలైనంత వరకూ బాత్ రూమ్ కి దూరంగా ఉంచడమే మంచిది. కాస్త గాలి, ఎండ తగిలే ప్రాంతంలో పెడితే.. ఎండ వేడికి క్రిములు నశిస్తాయి. ఒకవేళ కుదరని సమయంలో బాత్ రూమ్ లో పెడితే బ్రష్ కేసులు వాడటం మంచిది. దీని వల్ల క్రిములు చేరకుండా ఉంటాయి. అలాగే అప్పుడప్పుడు టూత్ బ్రష్ లను వేడి నీటిలో ముంచి లేపితే చాలా మంచిది.

తలనొప్పి తీవ్రంగా వేధిస్తోందా?

కార్యాలయాల్లో ఉద్యోగులు.. మార్కెట్లో వ్యాపారులు.. స్కూళ్లల్లో విద్యార్థులు.. ఇంట్లో గృహిణులు.. ఇలా నేటి కాలంలో ప్రతి ఒక్కరూ అనేక రకాలుగా ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు. చేయాల్సిన పనులు ఇన్ టైంలో చేయలేకపోవడంతో ప్రెషర్ కు గురవుతారు. ఈ సమయంలో తలనొప్పి తీవ్రంగా వేధిస్తుంది. చాలా మంది తలనొప్పిని తేలికగా తీసుకుంటారు. ఏదైనా బామ్ రాసుకుంటే సరిపోతుంది అని అనుకుంటారు. కానీ తలనొప్పి కూడా ఒక వ్యాధి అని గుర్తించాలి. ఇది ఒక్కోసారి ప్రాణం పోయేంత పనిచేస్తుంది. అయితే తలనొప్పి వల్ల కొన్ని వ్యాధులకు గురవుతారు. అందువల్ల దీనిని నిర్లక్ష్యం చేయకుండా సరైన చికిత్స తీసుకోవాలి. అయితే తలనొప్పి వల్ల ఎలాంటి వ్యాధులకు గురవుతారు? తలనొప్పి గురించి చాల మంది పెద్దగా పట్టించుకోరు. కానీ ఇది రాను రాను మైగ్రేన్ కు దారి తీస్తుంది. తలనొప్పి క్రమంగా పెరుగుతుందంటే ఇది ఆ స్టేజికి వెళ్లే అవకాశం ఉందని కొందరు ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొంత మందికి తలనొప్పి ఇలా వచ్చి అలా వెళ్తుంది. కానీ కొందరికి మాత్రం కనీసం గంట సేపు వరకు వేధిస్తుంది. ఇలాంటి సమయంలో కళ్లు మూసుకుపోయినట్లు అవుతాయి. తల తిరుగుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితిని మైగ్రేన్ గానే భావించాలి. పని ఒత్తిడి వల్ల తలనొప్పి రాగానే కాస్త రిలాక్స్ కావడానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. అయితే తరుచూ ఇలా తలనొప్పి వస్తే మాత్రం అస్సలు నిర్లక్షయం చేయకూడదని అంటున్నారు. ఇలాంటి తలనొప్పి వయసుతోసంబంధం లేకుండా చిన్నారుల నుంచి పెద్దవాళ్ల వరకు అందరికీ ఉంటుంది. చిన్నపిల్లలో తలనొప్పి ఎక్కువగా వస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది. పెద్దవాళు కూడా నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వైద్యులను సంప్రదించాలి. లేకుండా కాస్త ఒత్తిడికి గురై తల తిరిగి కిందపడిపోయే ప్రమాదం ఉంది.

వింటర్‌లో హనీమూన్ ప్లాన్ చేస్తున్నారా...

కొత్తగా పెళ్లయిన జంటలు తమ జీవిత భాగస్వామితో సరాదాగా గడిపేందుకు హనీమూన్‌కు వెళ్తుంటారు. ముఖ్యంగా వింటర్ సీజన్‌లో హనీమూన్‌కు వెళ్లేవారు హిల్‌స్టేషన్లను ఎక్కువగా ప్రాముఖ్యతనిస్తుంటారు. అలాంటి జంటలు విహరించేందుకు భారతదేశంలో చాలా ప్రదేశాలే ఉన్నాయి. ఇక, కేరళలో ఇలాంటి ప్రదేశాలకు కొదవేలేదు.. ఇక్కడి బీచ్‌లలో సరదాగా విహరిస్తూ, అద్భుతమైన పర్వత ప్రాంతాలను వీక్షించొచ్చు. ఇంకా బోటులో షికార్లు కూడా చేయొచ్చు. ఇక్కడ అనేక అందమైన ప్రదేశాలు ఉంటాయి. ఈ ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో జీవిత భాగస్వామితో కలిసి ఎంతో ఆనందంగా గడపొచ్చు. రండి కేరళలోని ఆ ప్రదేశాలేంటో చూద్దాం..అలెప్పీహనీమూన్‌కు వెళ్లేవారు కేరళలో సందర్శించాల్సిన ప్రదేశాలలో ముఖ్యంగా అలెప్పి ఉంటుంది. ఈ ప్రదేశం దేశవిదేశాల నుంచి వచ్చే పర్యాటకులను ఎంతగానో ఆకట్టుకుంటుంది. ఈ ప్రాంతమంతా పచ్చని తివాచి పరచినట్లు ఉంటుంది. ఎటుచూసినా కనిపించే కొబ్బరిచెట్లు పర్యాటకులను పలకరిస్తూ ఉంటాయి. అందమైన బీచ్‌లతో పాటు హౌస్ బోట్ ప్రయాణాన్ని కూడా ఇక్కడ ఆస్వాదించొచ్చు. ఇక, పెళ్లయిన కొంతజంటలకు ఈ ప్రాంతం ఎంతో అనువుగా సౌకర్యవంతంగా ఉంటుంది.కోవళమ్ బీచ్

కొత్తగా పెళ్లయిన జంటలు సందర్శించేందుకు కోవళము బీచ్ ఎంతో బాగుంటుంది. సముద్రపు అలల తీరాన భాగస్వామితో కలిసి మీ విషయాలను పంచుకోవచ్చు. కేరళలోని తిరువనంతపురంలో అరేబియా సముద్రానికి చేరువలో ఉన్న తీర పట్టణం కోవలం. ఇక్కడ అన్నిరకాల సముద్రపు ఆహారాన్ని రుచి చూడొచ్చు. ఇంకా ఇక్కడ సందర్శించేందుకు అనేక రకాల ప్రదేశాలున్నాయి. పద్మనాభపురం ప్యాలెస్, కరమన్ నది, వెల్లయని సరస్సులు ఇక్కడి ముఖ్యమైన పర్యాటక ప్రదేశాలు. సాయంత్రం సమయంలో ప్రత్యేకమైన లైట్ హౌస్ బీచ్ అందాలను తిలకించాల్సిందే. అలాగే శంఘుముఖం బీచ్ కూడా ఎంతో ఆహ్లాదభరితంగా ఉంటుంది.వయనాడ్ప్రకృతి ఒడిలో జీవిత భాగస్వామితో కలిసి విహరించాలనుకునే వారు తప్పకుండా కేరళలోని వయానాడ్‌ను సందర్శించాల్సిందే. హనీమూన్‌కు వెళ్లే జంటలకు ఈ ప్రదేశం ఎంతో ఉత్తమమైనది. ఇక్కడి ప్రకృతి అందాలలో క్రొ జంటలు ఎంతో సరదాగా గడిపేయొచ్చు. ఇంకా ఇక్కడ విభిన్నరకాల వన్యప్రాణులను చూడడంతో పాటు బోటింగ్ వంటి సాహస కార్యకలాపాలను కూడా చేయొచ్చు. వయనాడ్‌కు సమీపంలో ఉండే ఊటీ, కూర్గ్, కన్నూర్, మైసూర్ వంటి ప్రముఖ పర్యాటక స్థలాలను కూడా సందర్శించొచ్చు.కుమారకొం

హనీమూన్ జంటలకు కేరళలోని మరో ఉత్తమ గమ్యస్థానం కుమారకొం. ఈ ప్రదేశం కొత్తగా పెళ్లయిన జంటలు విహరించేందుకు ఎంతో అద్భుతంగా ఉంటుంది. ఇక్కడి సరస్సులలోని బోట్‌లలో ప్రయాణం చేయొచ్చు. ఈ ప్రాంతం చుట్టూ ఎటు చూసినా పర్యాటకులకు పచ్చని అందాలే తారసపడతాయి. అనేక వృక్ష, జంతు జాలాలను ఇక్కడ మనం చూడొచ్చు. ఇక్కడ సందర్శించేందుకు ఎన్నో పురాతన ఆలయాలు, వేల చరిత్ర కలిగిన మ్యూజియంలు కూడా ఉన్నాయి. అవి పర్యాటకులను కొన్ని వేల సంవత్సరాల వెనక్కి తీసుకువెళతాయి. ఇక్కడి జలపాతాల్లో జలకాలడొచ్చు.మున్నార్కొత్తగా పెళ్లయిన జంటలు విహరయాత్రకు వెళ్లేందుకు కేరళలోని మున్నార్ ఎంతో అద్భుతమైన ప్రదేశమని చెప్పుకోవచ్చు. ఇక్కడ ప్రకృతి అందాలతో కూడిన సరస్సులు ఎన్నో ఉంటాయి. ఇంకా ఇక్కడ ఎటుచూసిన కనిపించే పర్వతాలు, జలపాతాల సవ్వడులతో ఈ ప్రదేశం ఎంతో ఆహ్లాదభరితంగా ఉంటుంది. ఇక్కడి టీ ఎస్టేట్‌లు కూడా సందర్శించదగ్గ ప్రదేశాలే. మున్నార్‌లో పర్యాటకుల సందర్శనకు ఎరవికులం నేషనల్ పార్క్, కుండల సరస్సు, టీ మ్యూజియం వంటి వివిధ ప్రదేశాలు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా భాగస్వామితో కలిసి నడిచేందుకు ఇక్కడ ఎంతో అద్భుతమైన ప్రదేశాలు ఉన్నాయి.

టాటా నుంచి మరో 4 ఈవీ కార్లు..

ప్రముఖ ఆటో వాహన కంపెనీ టాటా మోటార్స్ ఈ సంవత్సరం కొత్త కార్లను మార్కెట్‌లోకి తీసుకు రానుంది. టాటా మోటార్స్‌తో పాటు దాని అనుబంధ జగ్వార్ ల్యాండ్ రోవర్ (జేఎల్ఆర్) బ్రాండ్ పై కూడా కొత్త కార్లను మార్కెట్‌లోకి తీసుకు రానుంది.వచ్చే సంవత్సరం ప్రారంభం నాటికి మరో 4 కొత్త విద్యుత్ కార్లను తీసుకురావాలని టాటా మోటార్స్ నిర్ణయించింది. వాణిజ్య వాహనాల విభాగంలో హైడ్రోజన్ వాహనాలను మార్కెట్‌లోకి తీసుకురానుంది. త్వరలోనే అప్‌డేట్ చేసిన నెక్సాన్ కారును కూడా మార్కెట్‌లోకి తీసుకురానుంది. అప్‌డేట్ నెక్సాన్ ఈవీ మార్కెట్‌లోకి తీసుకు వచ్చిన వెంటనే హారియర్ విద్యుత్ కారును లాంచ్ చేయనుంది. ఈ సంవత్సరమే పంచ్ ఈవీ కారు కూడా మార్కెట్లోకి తీసుకు వచ్చేందుకు టాటా మోటార్స్ నిర్ణయించింది. వచ్చే ఆర్థిక సంవత్సరం మొదటి త్రైమాసికంలో టాటా ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా రూపొందిస్తున్న కర్వ్ ఈవీ కారు కూడా మార్కెట్‌లోకి తీసుకు వస్తామని కంపెనీ ఛైర్మన్ నటరాజన్ చంద్రశేఖరన్ వెల్లడించారు. ఈ సంవత్సరం చివరి నాటికి రేంజ్ రోవర్, రేంజ్ రోవర్ స్పోర్ట్స్ విద్యుత్ కార్ల బుకింగ్స్‌ను ప్రారంభిస్తామని తెలిపారు. జాగ్వార్ ఈవీ కార్లను 2024లో మార్కెట్‌లోకి తీసుకు రానున్నట్లు తెలిపారు. కమర్షియల్ వాహనాల్లో సీఎన్జీ వెర్షన్‌లో కొన్ని కొత్త వాటిని మార్కెట్‌లోకి తీసుకు వస్తామన్నారు. ప్రస్తుతం టాటా మోటార్స్ నెక్సాన్, టిగోర్, టియాగో బ్రాండ్స్‌లో విద్యుత్ కార్లను విక్రయిస్తోంది.

ఇలా చేస్తే 7 రోజుల్లోనే తెల్లగా అవుతారు?

ఇలా చేస్తే 7 రోజుల్లోనే తెల్లగా అవుతారు?పెరుగు కేవలం మన శరీర ఆరోగ్యానికే కాదు చర్మ ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా రకాలుగా మేలు చేస్తుంది. ఎందుకంటే పెరుగులో ఉండే లాక్టిక్ యాసిడ్ మృత చర్మ కణాలను ఈజీగా తొలగిస్తుంది. అలాగే చర్మానికి సహజమైన మెరుపును తెస్తుంది.ఇంకా నిస్తేజాన్ని తిప్పికొడుతుంది. నల్ల మచ్చలను ఈజీగా తొలగిస్తుంది.పెరుగులో ఉండే జింక్ నల్ల మచ్చలను ఈజీగా తొలగించి చర్మాన్ని కాంతివంతంగా మార్చడంలో బాగా సహాయపడుతుంది. పెరుగులో ఉండే యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు మొటిమలను నివారించడంలో కూడా చాలా బాగా సహాయపడతాయి. పెరుగులో ఉండే లాక్టిక్ యాసిడ్ చర్మంపై ముడుతలను తొలగించడంలో కూడా బాగా సహాయపడుతుంది.ఒక టీస్పూన్ కాఫీ పౌడర్‌లో చిటికెడు పసుపు, ఒక టీస్పూన్ పెరుగు కలిపి రాసుకుంటే ముఖంపై ఉన్న బ్లాక్ హెడ్స్ అన్ని చాలా ఈజీగా తొలగిపోతాయి. ఈ మిశ్రమాన్ని మీ ముఖానికి పట్టించి ఒక 20 నిమిషాల తర్వాత కడిగేయాలి. బాత్రూం లో మొబైల్ ని ఉపయోగించడం చాలా ప్రమాదకరమని ఇందుకు గల కారణం ఏమిటంటే బాత్రూం లో మొబైల్ వాడడం వల్ల పైల్స్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుందట. తీవ్రమైన నొప్పి కొన్నిసార్లు రక్తస్రావం కూడా అయితుందని తెలియజేస్తున్నారు.. మలం ద్వారా హెమోరాయిడ్లు సైతం సంభవించే అవకాశం ఉంటుంది. బాత్రూం లో పలు రకాల బ్యాక్టీరియాలు ఉంటాయి. ఇలాంటి పరిస్థితులలో బాత్రూం లో ఎక్కువసేపు కూర్చొని మొబైల్ ఉపయోగిస్తే ఆ బ్యాక్టీరియా ఈ ఫోన్ కు సైతం అతుక్కుపోతాయట. ఆ తర్వాత మొబైల్ ద్వారా నోటి ద్వారా ఇతర మార్గాల ద్వారా సులభంగా శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయని నిపుణులు తెలుపుతున్నారు. అంతేకాకుండా బాత్రూం లో కూర్చుని మొబైల్ చూస్తూ ఉండడం వల్ల.. రక్తనాళాల పైన వెరికోస్ వెయిన్ అనే బ్యాక్టీరియా సైతం శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తుందట.అందుకే బాత్రూం కి మొబైల్ కి వెళ్ళేటప్పుడు సెల్ ఫోన్ తీసుకోకపోవడమే మంచిదట. వెస్టన్ టాయిలెట్ ఉంటే సీటు పైన కూర్చునేటప్పుడు కచ్చితంగా పాదాల కింద ఏదైనా స్టూలు వేసుకొని కూర్చోవడం మంచిది. ఇది మీ కూర్చొని బంగిమలు సైతం మెరుగుపరిచేలా చేస్తుందట. అయితే ఇలాంటి తప్పులు చేసేవారు ఇకమీదటైనా మొబైల్ ని బాత్రూంకి వెళ్ళేటప్పుడు తీసుకోకుండా వెళ్లడం మంచిది. ఈ ప్యాక్ ముఖంపై ఉన్న బ్లాక్ హెడ్స్ ను పోగొట్టడానికి చాలా బాగా సహాయపడుతుంది.అలాగే రెండు టీస్పూన్ల పెరుగులో ఒక టీస్పూన్ తేనె, నిమ్మరసం కలిపి ముఖానికి పట్టించాలి. ఒక 15 నిమిషాల తర్వాత చల్లటి నీటితో మీ ముఖాన్ని కడగాలి. ఇలా వారానికి రెండు సార్లు చేస్తే ముఖంపై ఉన్న నల్ల మచ్చలు ఈజీగా తొలగిపోతాయి.రెండు టీస్పూన్ల ఓట్ మీల్ పౌడర్‌లో ఒక టీస్పూన్ పెరుగు, రోజ్ వాటర్ వేసి బాగా కలిపి దీన్ని మీ ముఖానికి అప్లై చేసి ఒక 10 నుంచి 15 నిమిషాలు వదిలేయండి.. అది ఆరిన తర్వాత చల్లటి నీటితో ముఖం శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.ఇక ఓట్స్ కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచడానికి, చర్మపు రంగును మెరుగుపరచడంలో చాలా బాగా సహాయపడతాయి.కాబట్టి ఖచ్చితంగా ఈ టిప్స్ పాటించండి. ముఖం 7 రోజుల్లోనే తెల్లగా కాంతివంతంగా మారిపోతుంది..

కార్తీక మాసంలో

ఈ శివాలయాలను సందర్శించాల్సిందే...

కార్తీక మాసం సందర్భంగా చాలామంది దేశంలో ప్రసిద్ధిచెందిన శివాలయాలను సందర్శించాలనుకుంటారు. కర్ణాటక రాష్ట్రంలో కూడా ప్రసిద్ధిచెందిన శివాలయాలు చాలానే ఉన్నాయి. వాటిని ఈ కార్తీక మాసంలోనే సందర్శించొచ్చు. ఈ మాసంలో శివాలయాలను సందర్శించి ఎంతో భక్తితో పూజలు చేస్తే భగవంతుని అనుగ్రహం లభిస్తుందని చాలామంది నమ్మకం. కర్ణాటకలోని ఈ ప్రసిద్ధ శివాలయాల గురించి తెలుసుకుందాం పదండి..కోటిలింగేశ్వరాలయంప్రపంచంలోనే అత్యధిక లింగాలను కలిగి ఉన్న ఆలయం కోటిలింగేశ్వరాలయం. ఇది కోలార్ జిల్లాలోని కమ్మసంద్రలో నెలకొని ఉంది. ఇక్కడి శివలింగం ప్రపంచంలోనే పెద్దది. 108 అడుగుల ఎత్తులో శివలింగం, 35 అడుగుల ఎత్తులో నందివిగ్రహం ఇక్కడ లెక్కించలేని శివలింగాలు మనకు దర్శనమిస్తాయి. ఈ శివలింగాలు రకరకాల సైజుల్లో ఉంటాయి. ఈ ఆలయం కర్ణాటకలోని బంగారు గనులకు ప్రసిద్ధి చెందిన కోలార్ నగరంలో ఉంది. ఈ ఆలయాన్ని ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో అద్భుత వాస్తు కళా నైపుణ్యంతో నిర్మించారు. ఇక్కడకు వచ్చే భక్తులకు శివసన్నిధానంలో ఉన్న భావనను కలిగిస్తుంది. ఆలయం లోపలికి వెళ్లేకొద్దీ ఒక అడుగు మొదలుకొని, నాలుగైదు అడుగుల ఎత్తు వరకూ శివలింగాలు భక్తులకు దర్శనమిస్తూనే ఉంటాయి. వీటన్నింటి మధ్యలో అతి భారీ శివలింగం ఒకటి ఉంటుంది. దానికి అభిముఖంగా నందీశ్వరుడి విగ్రహం ఆకాశాన్ని తాకుతున్నాయా అన్నట్లుగా కనిపిస్తాయి.మహాబలేశ్వర్ ఆలయం గోకర్ణకర్ణాటకలోని ప్రముఖ శైవక్షేత్రంగా ప్రసిద్ధిచెందింది గోకర్ణ మహాబలేశ్వర్ ఆలయం. ఇది కర్ణాటకలోని అత్యంత ప్రసిద్ధ శివాలయాల్లో ఒకటిగా పేరుగాంచింది. ఈ ఆలయం ఉత్తర కన్నడలో అంటే కార్వార్ బీచ్‌లో ప్రవహించే అరేబియా సముద్రం ఎదురుగా ఉంటుంది.

డయాబెటిస్ ఉన్నవాళ్లు

ఈ నీళ్లు రోజూ తాగితే..!

ఈ మధ్య కాలంలో సమస్యలు అనేవి చాలా చిన్న వయస్సులోనే వచ్చేస్తున్నాయి. ఒకప్పుడు 50 సంవత్సరాలు వచ్చాక వచ్చే సమస్యలు.. ఇప్పటి రోజుల్లో 30 సంవత్సరాలు రాక ముందే వచ్చేస్తున్నాయి.మారిన జీవనశైలి అలవాట్లు, బిజీ లైఫ్ స్టైల్, నిద్రలేమి, ఒత్తిడి వంటి అనేక రకాల కారణాలతో ఈ మధ్య కాలంలో చాలా చిన్న వయసులోనే డయాబెటిస్ బారిన పడుతున్నారు. డయాబెటిస్ నియంత్రణలో లేకపోతే కిడ్నీ, గుండె, ఊపిరితిత్తులు, కంటికి సంబంధించిన సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం చాలా ఎక్కువగా ఉంది. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు డయాబెటిస్ నియంత్రణలో ఉంచే ఆహారం మీద శ్రద్ధ పెట్టాలి. డయాబెటిక్ పేషెంట్స్ ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహారాలను తీసుకుంటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉంటాయి. ప్యాంక్రియాస్ తగినంత ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి చేయనప్పుడు అలాగే ఉత్పత్తి చేసే ఇన్సులిన్ ను శరీరం సమర్థవంతంగా ఉపయోగించ లేనప్పుడు డయాబెటిస్ సమస్య వస్తుంది.శనగలులో డైటరీ ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా రాఫినోస్ అనే కరిగే ఫైబర్ శనగలులో పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెరను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రతి రోజు ఒక బౌల్ లో ఒక స్పూన్ శనగలను నీటిని పోసి రాత్రి సమయంలో నానబెట్టి మరుసటి రోజు ఉదయం తింటే సరిపోతుంది. శనగల్లో ఉన్న వంద శాతం పోషకాలు మన శరీరానికి అందుతాయి. బార్లీలో దాదాపు 6 గ్రాముల కరిగే ఫైబర్ ఉంటుంది. బార్లీ తీసుకుంటే.. కొలెస్ట్రాల్, బ్లడ్ షుగర్ తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది. బార్లీ మీ డైట్‌లో తీసుకుంటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు కంట్రోల్‌లో ఉంటాయి, ఇది వాపును కూడా తగ్గిస్తుంది. ఒక స్పూన్ బార్లీ గింజలను గ్లాసు నీటిలో వేసి ఉడికించి ఆ నీటిని వడకట్టి తాగాలి. సబ్జా గింజలలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది జీవక్రియను తగ్గించి.. పిండి పదార్థాలను త్వరగా.. గ్లూకోజ్‌గా మార్చడాన్ని నియంత్రిస్తుంది. సబ్జా గింజలు డయాబెటిస్‌తో బాధపడేవారికి మేలు చేస్తుంది, వారికి సూపర్ ఫుడ్‌గా పని చేస్తుంది. ప్రతి రోజు ఒక గ్లాస్ నీటిలో అరస్పూన్ గింజలను వేసి గంట అలా వదిలేస్తే ఆ గింజలు జెల్లీ మాదిరిగా ఉబ్బుతాయి.ఆ తర్వాత గింజలతో సహ ఆ నీటిని తాగాలి.

వైద్య చరిత్రలో సంచలనం..

ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియా ప్రతి ఒక్కరికి అందుబాటులోకి వచ్చింది. ఈ క్రమంలోనే ప్రపంచంలో ఎక్కడ ఏం జరిగినా కూడా ఇట్టే తెలుసుకోగలుగుతున్నాడు మనిషి. అరచేతిలో ఉన్న స్మార్ట్ ఫోన్ లోనే ప్రపంచాన్ని మొత్తం చుట్టెయ్యగలుగుతున్నాడు అని చెప్పాలి. ఈ క్రమంలోనే ఇలా ఇంటర్నెట్లో వెలుగులోకి వచ్చే ఎన్నో విషయాలు అటు అందరిని ఆశ్చర్యానికి గురిచేస్తూ ఉంటాయి. నేటి అధునాతన టెక్నాలజీతో ఇక అసాధ్యాన్ని సైతం సుసాధ్యాన్ని చేస్తున్న తీరు ప్రతి ఒక్కరిని కూడా సమరమాశ్చర్యాలకు గురి చేస్తూ ఉంటుంది అని చెప్పాలి. ఈ క్రమంలోనే ఇటీవల కాలంలో ఈ అధునాతన టెక్నాలజీలో వైద్య రంగంలో వస్తున్న మార్పులు అయితే నమ్మశక్యం కాని విధంగా ఉన్నాయి అన్న విషయం తెలిసిందే. ఇక ఇప్పుడు వెలుగులోకి వచ్చిన ఘటన కూడా ఇలాంటి కోవలోకి చెందినదే. ఏకంగా టెక్నాలజీని ఉపయోగించి ఇప్పుడు వరకు ఎక్కడ కని వీని ఎరగని రీతిలో ఒక అద్భుతమైన ప్రయోగాన్ని విజయవంతం చేశారు వైద్యులు. స్పెయిన్ లో స్వలింగ సంపర్కులు ఏకంగా మగ బిడ్డకు జన్మనిచ్చారు. ఇందులో కొత్త ఏముంది అంటారా.. అయితే ఒక అరుదైన పద్ధతిలో ఇలా ఈ స్వలింగ సంపర్కుల జంట మగ బిడ్డకు జన్మనివ్వడం గమనార్హం. ఇంతకీ ఆరుదైన పద్ధతి ఏంటో తెలుసా ఏకంగా ఆ పసికందు ఇద్దరి గర్భాలలో కూడా పెరగడం గమనార్హం. అదేంటి అది ఎలా సాధ్యమవుతుంది అనుకుంటున్నారా.. వివరాల్లోకి వెళ్తే.. గత నెల 30న జన్మించిన చిన్నారి ఇద్దరి గర్భాలలో కూడా పెరిగింది. ఈ రకం చికిత్సను %×చీమాఎవశ్రీశ్రీ% అని అంటారు. దీని ప్రకారం ఇస్టేఫెమియా అనే 30 ఏళ్ల మహిళ గర్భంలోకి ముందుగా వీర్యాన్నీ ప్రవేశపెట్టారు. ఐదు రోజుల తర్వాత ఇక పిండం అభివృద్ధిని గమనించి.. ఇక ఆమె భాగస్వామి అయినా గర్భానికి పిండాన్ని బదిలీ చేశారు. ఇక ఇలా ఇద్దరి గర్భాల్లో పిండం పెరగగా.. ఇటీవలే మగ బిడ్డకు జన్మనిచ్చారు. అయితే ఇలా స్పెయిన్ లో జరగడం ఇదే మొదటిసారి అని చెప్పాలి.

బాత్రూంలో మొబైల్ యూజ్ చేస్తున్నారా..

మనం ఎక్కడికి వెళ్లినా కూడా కచ్చితంగా మొబైల్ ని తీసుకువెళ్లడం అలవాటుగా మారుతోంది.అలా బాత్రూం కి వెళ్ళినప్పుడు కూడా చాలా మంది మొబైల్స్ ని వెంట తీసుకొని వెళ్తూ ఉన్నారు.కొంతమంది బాత్రూం లో కూర్చొని పాటలు వినడం లేకపోతే వార్తలు వినడం వంటివి చూస్తూ ఉన్నారు. చాలా మంది అలా చూస్తూ బాత్రూం లోనే గంటల తరబడి ఉంటున్నట్లుగా కొన్ని నివేదికలు తెలియజేస్తున్నాయి. నిజానికి ఇలా చేయడం ఆరోగ్యానికి చాలా హానికరమట. ఆరోగ్య నిపుణులు సైతం ఈ విషయం పైన పలు విషయాలను తెలియజేస్తూ ఉన్నారు. వీటి గురించి పూర్తి వివరాలు తెలుసుకుందాం.

ఔషధ సృష్టికర్త ఫార్మాసిస్టే

భూమ్మీద పుట్టిన ప్రతి మనిషీ ఆరోగ్యంగా ఉండాలని కోరుకుంటాడు. దాని కోసం నేటి మనిషి ఎక్కువగా ఔషధాల మీదనే ఆధారపడుతున్నాడు. ఆరోగ్యం కోసం ప్రజలు ఎన్నెన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నారో మనం చూస్తున్నాం. ఏ చిన్న సుస్తీ చేసినా ఏదో ఒక మందును వాడడం పరిపాటి అయిపోయింది. అంటే ఆరోగ్య పరిరక్షణలో ఔషధాలు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తున్నాయన్నమాట. ఆ ఔషధాలను తయారు చేసే వారే ఫార్మాసిస్టులు. నిజానికి ఔషధం లేకుండా చికిత్స లేదు. ఔషధ సృష్టికర్తలు ఫార్మాసిస్టులే అన్నది మనం గుర్తుంచుకోవాలి. వారి కఠోర శ్రమ, ప్రయత్నాల ఫలితమే ప్రజారోగ్య పరిరక్షణ. వారి ఈ అమూల్యమైన సేవలను ప్రజలకూ, ప్రభుత్వాలకూ గుర్తు చేయడానికి ఇంటర్నేషనల్ ఫార్మాస్యూటికల్ ఫెడరేషన్ (ఎఫ్ఐపి) ప్రతి సంవత్సరం కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తోంది. ఔషధ రంగంలో ఫార్మాసిస్టుల పాత్రను ప్రతిబింబిస్తూ ప్రతి యేడూ ఒక నినాదంతో సెప్టెంబర్ 25 న ప్రపంచ ఫార్మసిస్టుల దినోత్సవాన్ని నిర్వహిస్తోంది. అందులో భాగంగానే ఈ సవంవత్సరం ౹ాష్ఘుతీఝుఎఎ బఅఊవస ఊఅ ఖఝఊశీఅ టశీతీ ఖ ఫ్షుఝశ్రీఫ్షవతీ ఞశీతీశ్రీస అన్న నినాదంతో ఫార్మాసిస్ట్ డే నిర్వహిస్తున్నారు. నిజం కూడా ఇదే.. ఆరోగ్యవంతమైన ప్రపంచం కోసమే ఫార్మసీ ఉన్నది.

ప్రంపంచానికి ఆరోగ్యాన్ని అందించేవాడు ఫార్మాసిస్టే. అందుకే ఆరోగ్య కేంద్రాల్లో అత్యవసర పరిస్థితుల్లో వైద్యాధికారులు అందుబాటులో లేనప్పుడు చికిత్స అందించే బాధ్యత ఫార్మాసిస్టుల భుజాలపైనే ఉంటుంది. శంకర్రావు చవాన్ పార్లమెంటరీ సబ్ కమిటీ ఈ విషయాన్ని అధికారికంగా ధ్రువీకరించింది. కేంద్ర ఆరోగ్యశాఖ జాతీయ ఆరోగ్య విధానం 2017లో ఫార్మాసిస్టు విశిష్టతను గుర్తించింది. ఫార్మాసిస్టులకు సామాజిక ఆరోగ్యంపై శిక్షణ ఇచ్చి వారి సేవలను క్షేత్రస్థాయిలో వినియోగించుకోవాలని సూచించింది. జైసుఖ్ లాల్ హాతీ, జస్టిస్ లెంటిన్, బజాజ్ కమిటీలు వైద్యశాల ఫార్మసీ విభాగాల మెరుగుదలకు అనేక సూచనలు, సిఫారసులు చేశాయి. అజిత్ ప్రసాద్ జైన్ అధ్యక్షతన ఏర్పాటైన స్టడీగ్రూప్ ఆన్ హాస్పిటల్స్, చిన్నపాటి వైద్యశాలల్లో కూడా కనీసం ముగ్గురు ఫార్మాసిస్టులు ఉండాలని 1966 లోనే సిఫారసు చేసింది. ఈ అవసరాన్ని స్వాతంత్ర్యం తొలినాళ్ళలోనే గుర్తించిన నాటి దేశాధినేతలు ప్రజారోగ్య పరిరక్షణే ధ్యేయంగా ఫార్మసీ చట్టానికి రూపకల్పన చేశారు. 1948లో పార్లమెంటు దాన్ని ఆమోదించింది. అయితే అన్ని చట్టాలకు లాగానే ఇది కూడా పాక్షిక అమలుకే పరిమితమైపోయింది. ఆరోగ్యం పది కాలాల పాటు పదిలంగా ఉండాలంటే అందులో ఫార్మాసిస్టు పాత్ర అత్యంత ప్రధానం. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా నానాటికీ పెరిగిపోతున్న కొత్తకొత్త వ్యాధులనూ, వైరస్‌లను దృష్టిలో ఉంచుకొని, దానికి తగినట్లుగా కొత్తమందులను తయారు చేయడం, నివారణా మార్గాలు కనుగొనడం లో ఫార్మసిస్టు పాత్ర కీలకం. ప్రపంచదేశాలకు ఏమాత్రం తీసిపోని విధంగా నూతన ఔషధాల ఆవిష్కరణలో మన దేశ ఫార్మాసిస్టుల కృషి శ్లాఘనీయం.

ఔషధాల తయారీ, వాటి నాణ్యతా ప్రమాణాలను పర్యవేక్షించడం, తగిన సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతో ఔషధాలను నిల్వ చేయడం, వ్యాధిగ్రస్థులకు మందుల వినియోగ విధానం పట్ల తగిన సూచనలు, సలహాలు అందజేయడం, వాటి దుష్ఫలితాల పట్ల అవగాహన కల్పించడం లాంటి అనేక విషయాల్లో ఫార్మాసిస్టుపాత్ర విస్మరించలేనిది. ఔషధాన్ని ఏ మోతాదులో ఎలా వినియోగించుకోవాలో ఫార్మాసిస్టులే అవగాహన కల్పించగలరు. రోగికి వైద్యునికి మధ్య ఒక సంధానకర్తగా వ్యవహరించి, ప్రజారోగ్య పరిరక్షణలో తన భూమికను బాధ్యతాయుతంగా నిర్వర్తిస్తాడు ఫార్మాసిస్టు. వ్యాధిని గుర్తించి, దానికి తగిన మందును సూచించేవాడు వైద్యుడైతే, ఔషధ ఎంపిక, మోతాదు, వినియోగ విధానం సమస్తమూ అవగాహన కల్పించేది ఫార్మాసిస్టు. చికిత్స ద్వారా ఆశించిన ఫలితం రావాలంటే ఫార్మాసిస్టు ప్రమేయం తప్పనిసరి.

ఎందుకంటే, ఏ వ్యాధికి ఏ మందు ఏ విధంగా పని చేస్తుందో తెలిసేది ఒక్క ఫార్మాసిస్టుకే. అంతేకాదు కొన్ని సమయాల్లో వైద్యులు రాసిన మందులను సమీక్షించే అధికారం కూడా ఫార్మాసిస్టుకు ఉంటుంది. మందుల వినియోగంలో ఫార్మాసిస్టుల పాత్రను విస్మరించడం వల్ల, వాటి వినియోగం నియమ రహితంగా, విచ్చల విడిగా పెరిగిపోయింది. తద్వారా అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు చుట్టుముట్టి ప్రాణాంతకమైన దుష్ప్రభావాలు సంభవిస్తున్నాయి. ఔషధ ప్రమాణం, వినియోగాల విషయంలో నిర్ణయాధికార విజ్ఞానం ఫార్మసిస్టులకే ఉంటుంది. అందుకని ప్రజారోగ్య పరిరక్షణలో ఫార్మసిస్టు పాత్రను ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ విస్మరించడానికి వీల్లేదు. ఈ కారణంగానే జర్మనీ, ఫ్రాన్స్ , బ్రిటన్ , ఇటలీ లాంటి యూరోపియన్ దేశాల్లో, సౌదీ అరేబియా లాంటి అరబ్ దేశాల్లో ఫార్మాసిస్టులకు పెద్దపీట వేస్తారు. ఆయా దేశాల్లోని వైద్యులు పరీక్షల అనంతరం వ్యాధిని గుర్తించి, ఫలానా వ్యాధి, ఫలానా మందు అని నిర్ధారణ చేస్తారు.

ఆ వ్యాధికి ఏ ఔషధం సరిపోతుందో, అది ఏఏ సమయాల్లో, ఏ మోతాదులో, ఏ విధంగా వినియోగించాలో ఫార్మాసిస్టే రోగికి సూచిస్తాడు. కొన్ని యూరప్ దేశాల్లో రోగి వ్యాధిని గుర్తించి, ఔషధాన్ని సిఫారసు చేసే అధికారం కూడా ఫార్మాసిస్టుకు ఉంటుంది. కాని మన దేశంలో పరిస్థితి దీనికి పూర్తి భిన్నం. ఫార్మాసిస్టుకు, వైద్యునికి మధ్య అసలు సంబంధమే ఉండదు. అటువంటి వ్యవస్థే ఇక్కడ ఉనికిలో లేదు. మందుల పంపిణీలో ఏ మాత్రం అజాగ్రత్త, నిర్లక్ష్యం జరిగినా ఆరోగ్యం ప్రభావితమవుతుంది. ఔషధాన్ని సరైన విధానంలో, సరైన మోతాదులో వినియోగిస్తేనే రోగి త్వరిత గతిన కోలుకునే అవకాశాలు ఉంటాయి. అందుకని ఫార్మాసిస్టు పర్యవేక్షణలోనే వ్యాధిగ్రస్థులకు మందుల పంపిణీ జరగాలి. నిజానికి ఫార్మాసిస్టు లేకుండా మందూ లేదు, చికిత్సా లేదు. ఇంతటి ప్రాముఖ్యం ఉన్న ఫార్మాసిస్టులను ప్రభుత్వాలు పట్టించుకోవడంలేదు. వైద్యశాలల్లో రోగుల సంఖ్యకు అనుగుణంగా తగినంతమంది ఫార్మాసిస్టుల నియామకం లేదు. పదోన్నతులు లేవు. ఇన్ పేషంట్‌లకు వార్డ్ ఫార్మాసిస్టు వ్యవస్థ లేదు. బస్తీ దవాఖానాల్లో అసలు ఫార్మాసిస్టులే లేరు. జాతీయ ఆరోగ్య కార్యక్రమాలలో వారి జాడే ఉండదు.

ఫలితంగా అన్ని రకాల అర్హతలు ఉన్న ఫార్మాసిస్టులు కూడా చిరుద్యోగులుగా, నిరుద్యోగులుగా ఆత్మన్యూనతా భావంతో నలిగిపోతున్నారు. దీని వల్ల ఫార్మాసిస్టులు వ్యక్తిగతంగా నష్టపోవచ్చు కాని, ఈ లోపభూయిష్టమైన ఆరోగ్య వ్యవస్థ వల్ల నిజంగా నష్టపోయేది మాత్రం ప్రజలే. కనుక ఫార్మాసిస్టులకు ప్రభుత్వ వైద్యశాలల్లో, ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల్లో, గ్రామీణ ఆరోగ్య ఉప కేంద్రాల్లో ఫార్మాసిస్టు పోస్టులను భర్తీ చేసి వారికి ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించాలి. నిరుద్యోగులైన ఫార్మాసిస్టులకు ఫార్మసీలు ఏర్పాటు చేసుకోడానికి వడ్డీ రహిత రుణ సౌకర్యం కల్పించాలి. ప్రజారోగ్య పరిరక్షణలో తమ వంతు పాత్రను బాధ్యతాయుతంగా పోషిస్తున్న ఫార్మాసిస్టులను ఆదుకోవాలి. మరిన్ని నూతన ఆవిష్కరణలు చేసే విధంగా వారిని ప్రోత్సహించాలి. అప్పుడే వారు సర్టిఫికెట్లు అద్దెలకిచ్చుకునే పరిస్థితుల నుండి బయటపడి తమ కాళ్ళపై తాము నిలబడగలిగే అవకాశాల వైపు అడుగులు వేయగలుగుతారు. ప్రతి యేటా ప్రపంచ ఫార్మాసిస్టు దినోత్సవం జరుపుకుంటున్న సందర్భాల్లోనైనా ఫార్మాసిస్టుల సంక్షేమాన్ని గురించి పాలక వర్గాలు ఆలోచన చేయాలి.

మధుమేహం బాధితులు ఖర్జూరం తీసుకోవచ్చా?

మధుమేహం బాధితులు ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి అలవర్చుకోవాలి. ముఖ్యంగా ఆహారం విషయంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాల్సిందే. మంచి పోషక విలువలుండే డైట్‌ను మెనులో భాగం చేసుకోవాలి. కాగా ఖర్జూరాలను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ తగ్గుతాయంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అలాగే ఈ పండ్ల వల్ల పలు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయని సూచిస్తున్నారు. పొటాషియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్ వంటి పోషకాలు ఖర్జూరంలో ఉంటాయి. పైగా ఇవి రుచిగా కూడా ఉంటాయి. కాబట్టి పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు ఖర్జూరాలను తినేందుకు ఇష్టపడతారు.

క్యాన్సర్ నివారిణి.. ఖర్జూరాల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి క్యాన్సర్ వంటి ప్రమాదకరమైన వ్యాధులను నివారిస్తాయి. ఈనేపథ్యంలో ఆహారం తిన్న తర్వాత, మీకు ఐస్‌క్రీమ్ లేదా స్వీట్ డిష్‌లలో స్వీట్లు తినాలని అనిపిస్తే ఖర్జూరాలను ఎంచుకోవచ్చు. ఇలా చేయడం వల్ల క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధుల బారిన పడకుండా ఉండొచ్చు.

ఎముకల బలోపేతం కోసం.. ఖర్జూరంలో ఎముకల నిర్మాణానికి అవసరమైన మెగ్నీషియం ఉంటుంది. అదే సమయంలో, మెగ్నీషియం లోపం బోలు ఎముకల వ్యాధి ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది కాకుండా, ఇందులో కాల్షియం మరియు ఐరన్ కంటెంట్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది మీ శరీరంలోని ఎముకలను బలోపేతం చేయడానికి పనిచేస్తుంది.

షుగర్ లెవల్స్ ని నియంత్రిస్తుంది..

షుగర్ లెవెల్స్ ని కంట్రోల్ చేయడానికి ఖర్జూరాన్ని తినవచ్చు. ఇందులో శరీరంలో షుగర్ లెవెల్స్‌ని అదుపు చేసే గుణాలు అధికంగా ఉంటాయి. అయితే మీరు డయాబెటిక్ అయితే 3 కంటే ఎక్కువ ఖర్జూరాలు తినకూడదని గుర్తుంచుకోండి.

రక్తపోటు.. ఖర్జూరాలు పొటాషియంతో నిండి ఉంటాయి. ఇది అధిక రక్తపోటును తగ్గించడంలో సమర్థంగా పనిచేస్తుంది. ఈ నేపథ్యంలో గుండె జబ్బుల నుంచి రక్షణ పొందాలంటే ప్రతిరోజూ ఖర్జూరాలను తీసుకోవాలి.

వాపు కనిపిస్తే నిర్లక్ష్యం చెయ్యొద్దు?

కొన్నిసార్లు చాలా మంది కూడా శరీరంలోని వాపు, మంటను చాలా తేలికగా తీసుకుంటారు.అదేం చేస్తుందిలే అని నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారు.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.నిజానికి 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 ఆరోగ్య 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 అనేది ఉంటుంది. అయితే ఇక్కడ మరో ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే శరీరంలో వాపు కనిపిస్తే.. అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే డాక్టర్‌ను సంప్రదించడం మరువద్దు.శరీర భాగాల్లో వాపు కనిపిస్తే అస్సలు నిర్లక్ష్యం చెయ్యొద్దు. తప్పనిసరిగా డాక్టర్ సలహాలు, సూచనలు పాటించాలి.

కీళ్ళు నొప్పులు తగ్గే చిట్కాలు?

యూరిక్ యాసిడ్ పెరుగుదల కారణంగా చేతులు, కాళ్ళ కీళ్ళలో నొప్పి వంటి సమస్యలు మొదలవుతాయి. దీని పెరుగుదల బొటనవేలులో నొప్పి, వాపుకు కారణమవుతుంది. మీరు యూరిక్ యాసిడ్ పెరుగుదలతో కూడా ఇబ్బంది పడుతుంటే.. దానిని నియంత్రించడానికి కొన్ని ప్రభావవంతంగా ఉండే కొన్నింటి తప్పకుండా పాటించాల్సి ఉంటుంది. యూరిక్ యాసిడ్‌ను నియంత్రించడానికి మనం ఫాలో కావాల్సిన టిప్స్ ఏంటో ఇప్పుడు పూర్తిగా తెలుసుకుందాం.కాఫీ తీసుకోవడం వల్ల యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయి పెరుగుతుందని అనేక పరిశోధనల్లో వెల్లడైంది. కాఫీ వినియోగాన్ని పరిమితం చేయడం కూడా మంచిదే.. అయితే మీరు యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిని నియంత్రణలో ఉంచుకోడం.. ప్యూరిన్ కలిగిన ఆహార పదార్థాలను పక్కన పెట్టడం చాలా అవసరం.యూరిక్ యాసిడ్ పెరుగుతన్నట్లుగా మనకు ముందుగా పాదల నొప్పి నుంచి మొదలవుతుంది. మడమ ప్రాంతంలో గౌట్ సమస్య కనిపిస్తుంది. అయితే ఉదయం లేవడంతో పాదలను నేలపై పెట్టేందుకు చాలా ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. అది కాస్తా బొటన వేలు, ఆతర్వాత మోకాళ్ల నొప్పలకు దారి తీస్తాయి. తీవ్రమైన గౌట్ ఉన్నవారు మందులు తీసుకోవాలి.యూరిక్ యాసిడ్‌ను నియంత్రించాలనుకుంటే.. వెంటనే ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం మానేయండి. ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో డీహైడ్రేషన్ సమస్య పెరుగుతుంది. కిడ్నీ శరీరం నుంచి విషాన్ని తొలగించడం ఆపివేస్తుంది.యూరిక్ యాసిడ్ ఎక్కువగా ఉన్నవారు నీరు పదే.. పదే తీసుకోవడం మంచిది. ఎక్కువగా నీరు త్రాగడం వల్ల యూరిక్ యాసిడ్‌ను తగ్గించుకోవచ్చు. మీరు ఎక్కువ నీరు త్రాగితే, యూరిక్ యాసిడ్ శరీరం నుంచి మూత్రం ద్వారా సులభంగా బయటకు వస్తుంది. అంతే కాదు మీరు తీసుకున్న ఫుడ్ కూడా వేగంగా జీర్ణం అవుతుంది. జీర్ణ ప్రక్రియ వేగంగా జరగడం వల్ల మీరు యాక్టివ్‌గా ఉంటారు.యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయి పెరుగుతుంటే.. ముందుగా మీరు ఆహారంలో చక్కెర అధికంగా ఉండే ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి. తీపి పండ్లు, తేనెలో ఉండే ఫ్రక్టోజ్ యూరిక్ యాసిడ్‌ను పెంచడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది.

ఎరుపు రంగు జామ మంచిదా..

జామ పండ్లు మనం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ప్రతి ఒక్కరూ ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి డైట్లో పండ్లను తినడం తప్పనిసరి. ఒక్కొక్క పండు ఒక్కో రకమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటుంది.కొన్ని పండ్లు సీజనల్ గా దొరుకుతాయి. మరికొన్ని సీజన్ తో సంబంధం లేకుండా దొరుకుతాయి. వీటిలో జామపండు ముందు వరుసలో ఉంటుంది. జామకాయ తెలియని వారు ఉండరు. ప్రతి ఒక్కరూ ఎంతో ఇష్టంగా పెంచుకునే చెట్టు ఇది. ఇది చిన్న పిల్లలకే కాదు పెద్దలకు కూడా ఇష్టం. ఆకుపచ్చ రంగులో ఉండి నోరూరించే పండులో అనేక రకాలు ఉంటాయి. జామకాయ లోపల ఉండే గుజ్జు కొన్నింటిలో గులాబి రంగులో ఉంటుంది. మరికొన్నింటిలో తెలుపు రంగులో ఉంటుంది. అయితే చాలామందికి జామకాయ తినేటప్పుడు కొన్ని సందేహాలు వచ్చి ఉంటాయి. తెలుపు రంగు ఉన్న జామ మంచిదా లేక గులాబీ రంగు గుజ్జు ఉన్న జామ మంచిదని సందేహాలు వస్తుంటాయి. అయితే నిపుణులు కొన్ని ఆసక్తికర విషయాలను వెల్లడించారు. సాధారణంగా జామకాయ తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయి నియంత్రణలో ఉంటుంది. అలాగే గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. పీరియడ్స్ సమయంలో వచ్చే నొప్పిని నివారిస్తుంది.

మనం తిన్న ఆహారం సులువుగా జీర్ణం అయ్యేలా జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. క్యాన్సర్ వ్యతిరేక ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది. శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో జామకాయ బాగా సహాయపడుతుంది. అలాగే జామ పండ్లలో ఐరన్, క్యాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఫైబర్ కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఎరుపు రంగు జామలో నీటి శాతం ఎక్కువగా, చక్కెర శాతం తక్కువగా ఉంటుంది. తక్కువ పిండి పదార్థాలు ,విటమిన్ సి ఉంటాయి. తెల్ల జామలో ఎక్కువ చక్కెర, స్టార్చ్, విటమిన్ సి, ఎక్కువ గింజలు ఉంటాయి. తెల్ల గుజ్జు జామలో యాంటి ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కానీ ఎరుపు రంగు జామకాయలో ఇంకా ఎక్కువ శాతం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎరుపు జామలో సహజంగా లభించే కెరోటినాయిడ్ పదార్థం ఉంటుంది. పింక్ జామ పండులను సూపర్ ఫ్రూట్స్ అని పిలుస్తారు. వీటిలో విటమిన్స్ ఏ,సిల ఒమేగా త్రీ ఒమేగా 6, అసంతృప్త కొవ్వు ఆమ్లాలు, ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. చక్కెర వ్యాధి ఉన్నవారికి జామకాయ బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇక ఇందులో విటమిన్..దీ1,2,3,6,9,జ వంటి పుష్కలంగా లభిస్తాయి వీటితోపాటు పొటాషియం మెగ్నీషియం, ఐరన్, జింక్, సోడియం వంటి ఖనిజాలు కూడా పుష్కలంగా లభిస్తాయి.కానీ కోడిగుడ్డులో మాత్రం విటమిన్ా, దీ-1,2,5,9 వంటివి కలిగి ఉంటాయి. ఇక వీటితోపాటు ఐరన్ ,ఫాస్ఫరస్ ,జింక్ తదితర ఖనిజ లవణాలు కూడా ఉంటాయి. ఈ విధంగా రెండు వాటిలో కూడా ఆరోగ్యకరమైన పోషకాలే ఉంటాయి అయితే ఈ రెండిటిని కలిపి వండడం వల్ల పలు సమస్య ఎదురవుతుందట.

ఉపవాసం ఉండగా కాఫీ తాగవచ్చా?

చాలా మంది ఉదయం లేవగానే చేసే మొదటి పని ఒక కప్పు కాఫీ తాగడం. మన రోజువారీ జీవితంలో టీ మరియు కాఫీ ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. తమ ఇష్టానుసారం టీ, కాఫీలు తాగుతారు.కెఫిన్ కూడా రోజు మధ్యలో చాలా శక్తినిస్తుంది. కానీ అడపాదడపా ఉపవాసం పాటించే వారికి, కాఫీ తాగడం అనేది తెలివైన ఆలోచన కాదు. ఖచ్చితంగా చెప్పాలంటే, బ్లాక్ కాఫీ తాగడం అడపాదడపా ఉపవాసంతో అనుమతించబడుతుంది.అయితే మీరు ఎన్ని కప్పుల కాఫీ తాగుతారు? అనేది ముఖ్యం. ఇది మీ ఉపవాసాన్ని విచ్ఛిన్నం చేస్తుందా? అలాగే, అడపాదడపా ఉపవాసంతో మంచి పానీయాలు ఉండాలా? ఈ కథనంలో మేము మీకు ఉపవాస సమయంలో కాఫీ తాగడం గురించి మరియు ఉపవాసాన్ని సురక్షితంగా ఆస్వాదించడానికి ఉత్తమ మార్గాల గురించి మీకు తెలియజేస్తాము. నిజం చెప్పాలంటే, మీరు అడపాదడపా ఉపవాసం పాటించేటప్పుడు కాఫీ వంటి తక్కువ కేలరీల పానీయాలను సురక్షితంగా ఆస్వాదించవచ్చు. తక్కువ కేలరీల పానీయాలు ఉపవాస స్థితి నుండి మీ శరీరాన్ని విచ్ఛిన్నం చేయవు. అందువల్ల, వారు ఉపవాసం మరియు తినే సమయంలో సురక్షితంగా ఉండవచ్చు లేదా మీ పురోగతిని గణనీయంగా ప్రభావితం చేయకపోవచ్చు.

మీ ప్రధాన లక్ష్యం బరువు తగ్గడం అయితే కాఫీకి అదనపు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. కాఫీ తక్కువ కేలరీల పానీయం మాత్రమే కాదు, ఇది మీ ఆకలిని అణచివేయడంలో మరియు మీకు అనిపించే కోరికలను తగ్గించడంలో ఆశ్చర్యకరంగా బాగా పనిచేస్తుంది. మీ రోజువారీ జీవనశైలితో అడపాదడపా ఉపవాసం సమతుల్యం చేయడానికి ఇది ఒక గొప్ప మార్గం. ఒక వ్యక్తి కాఫీ మరియు అడపాదడపా ఉపవాసం కలిపితే కొన్ని ప్రయోజనాలు ఉండవచ్చు. మెదడు పనితీరు మెరుగుపడడం, మంట తగ్గడం, రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలు తగ్గడం మరియు కాఫీ తాగడం వల్ల మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ వచ్చే ప్రమాదం తక్కువగా ఉంటుంది. కొన్ని క్లినికల్ ట్రయల్స్ మరియు జంతు అధ్యయనాలు కాఫీ తాగడం వల్ల డైటర్లు ఆటోఫాగిని వేగంగా సాధించడంలో సహాయపడతాయని కనుగొన్నారు. కాబట్టి, మీ ఉపవాసం / ఉపవాసం లేని విండోలో ఓ కాఫీ కప్పును జోడించడం సహాయకరంగా ఉంటుంది.

రోజుకు 2-3 కప్పుల కాఫీ మంచిది. అయితే, అతిగా తీసుకోవడం వల్ల మీకు కొన్ని దుష్ప్రభావాలు రావచ్చు. ఇది మీ క్యాలరీల గణనను చార్టుల నుండి తొలగించి, మీ డైట్‌ని హిట్ చేస్తుంది. చాలా కప్పుల కాఫీని తీసుకోవడం వల్ల తలనొప్పి, జీర్ణకోశ సమస్యలు, పెరిగిన హృదయ స్పందన రేటు, ఆందోళన మరియు నిద్ర ఆటంకాలు వంటి ఇతర దుష్ప్రభావాలతో ముడిపడి ఉంది. ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే, మీరు అడపాదడపా ఉపవాసంలో ఉన్నప్పుడు అన్ని రకాల కాఫీలను సులభంగా తీసుకోలేరు. గుర్తుంచుకోండి, కెఫీన్ ఒక చెడ్డ పదార్థం కానప్పటికీ, దానిని మీ కాఫీకి జోడించడం వలన అది అనారోగ్యకరమైనది కావచ్చు. ఎక్కువ చక్కెర, విప్పింగ్ క్రీమ్, టాపింగ్స్ (మీరు స్టోర్ కొనుగోలు చేసిన కాఫీని కలిగి ఉంటే) జోడించడం వల్ల మీ కేలరీల సంఖ్య పెరుగుతుంది. బెల్లం మరియు తేనె వంటి చక్కెర ప్రత్యామ్నాయాలు, కేలరీలు తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, మీ సిస్టమ్‌ను కలవరపరుస్తాయి. దీనిపై చాలా అధ్యయనాలు ఉన్నాయి. అధిక లేదా అధిక రక్తపోటు స్థాయిలు ఉన్నవారు అడపాదడపా ఉపవాసం సమయంలో కెఫీన్ నుండి ప్రయోజనం పొందలేరు. కెఫిన్ రక్తపోటు స్థాయిలను పెంచుతుంది, కాబట్టి మీకు ఇప్పటికే ఈ సమస్యలు ఉంటే, ముందుగా వైద్యుడిని చూడటం మంచిది.

ఎక్కిళ్ళు ఈజీగా తగ్గే సింపుల్ టిప్స్?

మనం తింటున్నప్పుడు కానీ వేరే సందర్భాలలో కానీ ఎక్కిళ్ళు అనేవి వస్తుంటాయి. ఇవి ఒక్కోసారి చాలా ఇబ్బంది పెడుతుంటాయి. కొన్ని సార్లు నీళ్లు తాగితే ఈ ఎక్కిళ్ళు తగ్గిపోతాయి.కొన్నిసార్లు నీళ్లు తాగినా కూడా ఎక్కిళ్ళు అనేవి తగ్గకుండా చాలా ఎక్కువ సేపు ఇబ్బంది పెట్టవచ్చు. మన శరీరంలో ఉండే పక్కటెముకలు, డయాఫ్రాగమ్‌ల మధ్య ఎక్కిళ్లు సమస్య వస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు . వీటిలో ఉండే ఇంటర్‌కాస్టల్ కండరాలు అకస్మాత్తుగా సంకోచించం స్పామ్ రూపంలో ఉంటుంది. ఈ దుస్సంకోచం అకస్మాత్తుగా గొంతును తాకుతుంది అప్పుడు ఎక్కిళ్ళు మొదలవుతాయి.

ఆస్తమాకి శాశ్వత పరిష్కారం పప్పు..

ఉబ్బసం లేదా ఆస్తమా అనేది ఒక తీవ్రమైన శ్వాసకోస వ్యాధి. ఇది దీర్ఘకాలంగా మనిషికి ఊపిరి అందకుండా చేస్తుంది. ఇది పిల్లలోనూ, పెద్దవారిలోనూ కనిపిస్తుంది.అయితే ఇద్దరిలోనూ కారణాలు వేరువేరుగా ఉంటాయి. ఈ వ్యాధి ప్రధాన లక్షణం ఆయాసం ఎక్కువగా రావడం. ఈ వ్యాధి కారణంగా శ్వాస నాళాలు సంకోచించి వాపు మూలంగా శ్లేష్మం ఎక్కువగా తయారయ్యి ఊపిరిని అడ్డకుంటాయి. అయితే ఇలా జరగడానికి సాధారణంగా వతావరణంలోని అలర్జీ కలిగించే పదార్థాలు కారణంగా చెప్పవచ్చు. పొగాకు, చల్లని గాలి, సుగంధాలు, పెంపుడు జంతువుల ధూళి, వ్యాయామం, మానసిక ఆందోళన మొదలైనవి ఇందుకు ప్రధాన కారణాలు. పిల్లల్లో జలుబు వంటి వైరస్ వ్యాధులు ప్రధాన కారణం. ఈ విధమైన శ్వాస నాళాల సంకోచం వల్ల పిల్లి కూతలు, ఆయాసం, ఛాతి పట్టినట్టుగా ఉండడం మరియు దగ్గు వస్తాయి. శ్వాస నాళాల వ్యాకోచాన్ని కలిగించే మందులు సాధారణంగా మంచి ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తాయి. అయితే తగినట్టుగానే తగ్గి మరలా వచ్చేయడం ఉబ్బసం యొక్క ప్రధాన లక్షణం. ఇందువల్ల వీరు మందులకు అలవాటు పడిపోయే ప్రమాదం ఉంది. కొందరిలో ఈ వ్యాధి ప్రాణాంతకం కూడా కావచ్చు. ఆస్తమా వ్యాధితో బాధపడే వారు ఇక చింతించాల్సిన పని లేదు. ఈ ఆస్తమాను నివారించడానికి కుంకుడు గింజల్లోని పప్పు అద్భుతుంగా పని చేస్తుందని కొంత మంది ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఉబ్బసం వ్యాధితో బాధపడే వారు మనలో చాలా మంది ఉండే ఉంటారు. ఇలాంటి వారు కుంకుడు గింజలోని పప్పును ప్రతిరోజూ సేవిస్తూ ఉంటే ఉబ్బసం తగ్గిపోతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కుంకుడుకాయలను ఈ రోజుల్లో వాడేవారు చాలా తక్కువగా ఉంటారు. నిజానికి తలంటుకోవడానికి కుంకుడుకాయలను వాడడమే మంచిది. దీని వల్ల వెంట్రుకలు ఆరోగ్యంగా ఉండడమే కాకుండా పేలు, చుండ్రు వంటి సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి. వేసవిలో కుంకుడు కాయలను బాగా ఎండబెట్టి పొడిగా చేసి నిల్వ చేసుకోవచ్చు. ఇప్పుడు ఈ కంకుడు కాయల్లోని గింజల్లోని పప్పును తినడం వల్ల ఉబ్బసం వ్యాధి నుండి బయటపడవచ్చని కొంతమంది వైద్య నిపుణులు వారి పరిశోధనల ద్వారా నిర్ధారించారు. కుంకుడు గింజల్లోని పప్పులో ఉండే ఔషధ గుణాలు ఉబ్బసానికి కారణమయ్యే బ్యాక్టీరియాను చంపి ఉబ్బసాన్ని తగ్గిస్తాయనే విషయాన్ని వారు తెలియజేస్తున్నారు. కుంకుడుకాయతో పాటు ఆస్తమాను తగ్గిండంలో వెల్లుల్లి రసం కూడా అద్భుతంగా పని చేస్తుంది. చక్కెరకేళి అరటి పండులో కొంచెం గోమూత్రాన్ని కలుపుకుని తాగిన కూడా ఆస్తమా తగ్గుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ చిట్కాలను పాటించడం వల్ల ఆస్తమాను ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు లేకుండా తగ్గించుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

కూరగాయలతో కోడిగుడ్డును వండ వచ్చా..?

మనం ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి ఎన్నో ఆహార పదార్థాలను తింటూ ఉంటాము. అందులో ముఖ్యంగా కూరగాయలు, కోడిగుడ్లు, మాంసం, పాలు వంటివి తరచూ మనం భుజిస్తూనే ఉంటాము. అయితే వీటన్నిటిని ఎలా పడితే అలా తినడం వల్ల మన ఆరోగ్యానికి హానికరం కలుగుతుందని వైద్యులు సూచిస్తూ ఉన్నారు. ముఖ్యంగా కోడిగుడ్డును ఏవైనా కూరగాయలతో కలిపి తిన్నట్లు అయితే చాలా ప్రమాదమని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. మనం ప్రతిరోజు మన పనులను చక్కగా చేసుకోవాలి అంటే కచ్చితంగా మనకి ఆహారం అవసరమే. అయితే ఆహారంలో ఎన్నో పోషకాలు, విటమిన్లు సైతం కలిగి ఉంటాయి అందుచేతనే వాటిని వేరే పదార్థాలతో కలిపి తింటే వాటి రుచి నశించడమే కాకుండా జీర్ణవ్యవస్థకు విరుద్ధంగా తయారవుతాయి. ఇది తాజాగా ఒక అధ్యయనంలో వెలుగడం జరిగింది. పరిశోధకులు కొంతమంది వ్యక్తుల మీద ఇలాంటి ప్రయోగం జరిగినట్లుగా వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. అయితే కోడి గుడ్డును ఇతర కూరగాయలతో కలిపి తినడం వల్ల ఆ వ్యక్తుల యొక్క జీర్ణ వ్యవస్థ చాలా బలహీనంగా కావడం జరిగిందని తెలియజేశారు. అయితే పొట్లకాయ కోడిగుడ్డును కలిపి తినడం వల్ల చాలా ప్రమాదం జరిగిందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. వాస్తవానికి పొట్లకాయలు ఎక్కువ శాతం నీరు, ఫైబర్, అధికంగా ఉంటుంది ఇందులో కొద్ది మొత్తంలోని ప్రోటీన్లు పిండి పదార్థాలు కూడా ఉంటాయి.

త్యాగమూర్తుల సేవలను గుర్తెరగాలి

దేశ మాతృ గౌరవాన్ని కాపాడటానికి, దేశ రక్షణక కోసం, ప్రాణాలను ఫణంగా పెడుతూ, ధైర్యంగా పోరాట బాటలో పయనిస్తున్న సాయుధ యువత, అలాగే అమరవీరుల త్యాగాలను ఎలా విస్మరించగలం. విధి నిర్వహణలో అసువులు బాసిన వారి కుటుంబాలకు, యుద్ధ భూమిలో క్షతగాత్రులకు ఏ మిచ్చి రుణం తీర్చుకోగలం. భారతదేశం స్వాతంత్ర్యం సాధించిన వెంటనే, ప్రభుత్వం తన రక్షణ సిబ్బంది సంక్షేమాన్ని నిర్వహించాల్సిన అవసరాన్ని గుర్తించింది. ఆగష్టు 28, 1949 న, రక్షణ మంత్రి ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన ఒక కమిటీ ప్రతి సంవత్సరం డిసెంబర్ 7 న ఒక జెండా దినోత్సవాన్ని జరుపు కోవాలని నిర్ణయించింది. 1993 లో, భారత రక్షణ మంత్రిత్వ శాఖ సంబంధిత సంక్షేమ నిధులను ఒకే సాయుధ దళాల పతాక దినోత్సవ నిధి (ఫ్లాగ్ డే ఫండ్)గా ఏకీకృతం చేసింది. జెండా దినోత్సవాన్ని పాటించడం ద్వారా పౌరులకు చిన్న జెండాలను పంపిణీ చేయడం, విరాళాలు సేకరించడం. దేశం కోసం పోరాడే సాయుధ దళాల సిబ్బంది సంబంధిత కుటుంబాలను, ఆధార పడిన వారిని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం భారత దేశ పౌర బాధ్యత అని భావించి నందున పతాక దినోత్సవం మరింత ప్రాముఖ్యతను సంతరించుకుంది.

వివిధ యుద్ధాలలో, సరిహద్దు రక్షణ, ఉగ్రవాదం, తిరుగు బాటును ఎదుర్కోవడంలో, మన సాయుధ దళాలు వివిధ సందర్భాలలో విలువైన ప్రాణాలను కోల్పోతూనే ఉన్నాయి. ఆ సందర్భాలలో కొద్దిమంది వికలాంగులు కావడం కూడా జరుగుతున్నది. అలాంటి కుటుంబం అనుభవించే బాధలు వర్ణనాతీతం. గాయపడినవారికి పునరావాసము, కల్పించడం, మాజీ సైనికోద్యోగులు, వారి కుటుంబీకుల సంక్షేమము, పునర్నివాసము, కల్పించడం, సర్వీసులో గల సిబ్బంది, వారి కుటుంబీకుల సంక్షేమము ఈ దినోత్సవ ప్రధాన లక్ష్యం.

వారి సంరక్షణ, సంక్షేమం, పునరా వాసం జాతి బాధ్యత. అలాగే తీవ్రమైన వ్యాధులతో బాధపడుతున్న మాజీ సైనికులు చికిత్స కోసం అధిక వ్యయాన్ని భరించలేని వారు ఉన్నారు. అందువల్ల, వారి సంక్షేమం గురించి కూడా ఆలోచించాల్సిన అవసరం అనివార్యం. వారిపై ఆధారపడే వారిని చూసుకోవాల్సిన బాధ్యతను ఫ్లాగ్ డే తెరపైకి తెస్తుంది. అట్టి అవసరమైన వారికి సహాయాన్ని అందించడానికి కేంద్ర, రాష్ట్ర స్థాయిలో ప్రభుత్వ చర్యలు సరిపోవు. అందువల్ల, ప్రతి పౌరుడు వారి సంరక్షణ, మద్దతు, పునరావాసం కోసం ఆర్థిక సహాయాన్ని అందించడంలో స్వచ్ఛంద సహకారాన్ని సామాజిక బాధ్యతగా స్వీకరించాలి. అందుకే ఈరోజు సాయుధ దళాల జెండా దినోత్సవాన్ని పాటించడం ద్వారా ఆర్మీ, నేవీ, వైమానిక దళం చేసిన సేవలు గుర్తుకు తెచ్చుకుని, అమరవీరుల, వికలాంగ సిబ్బందిపై ఆధారపడిన వారి పునరావాసం, సంక్షేమాన్ని పట్టించు కోవడం ప్రతి పౌరుడి విధి.

రక్షణ మంత్రిత్వ శాఖలో భాగమైన కేంద్రీయ సైనిక్ బోర్డు స్థానిక అధికారుల ద్వారా ఈ నిధుల సేకరణను దేశ.వ్యాప్తంగా నిర్వహిస్తారు. సాయుధ దళాల ఫ్లాగ్ డే ఫండ్ పరిపాలనకు కేంద్రీయ సైనిక్ బోర్డు బాధ్యత వహిస్తుంది. దీనిని మేనేజింగ్ కమిటీ నిర్వహిస్తుంది. కేంద్రంలో రక్షణ మంత్రి నేతృత్వంలో, రాష్ట్ర / కేంద్రం పాలితాలలో గవర్నర్ / లెఫ్టినెంట్ గవర్నర్ ఆధ్వర్యం వహిస్తారు. భారత ప్రభుత్వ అత్యున్నత సంస్థ అయిన కేంద్రీయ సైనిక్ బోర్డ్ 32 మంది సైనిక్ బోర్డులు, 392 జిల్లా సైనిక్ బోర్డుల ఆద్వర్యంలో దేశవ్యాప్తంగా సంక్షేమ పథకాలకు సాయుధ దళాల ఫ్లాగ్ డే ఫండ్ నుండి నిధులు సమ కూరుతాయి. కేంద్రంలోని కేంద్రీయ సైనిక్ బోర్డు మాదిరిగానే రాష్ట్ర, జిల్లా సైనిక బోర్డుకు... మాజీ సైనికులు, వితంతువులు మరియు ఆయా రాష్ట్రాలు, కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాలు, జిల్లాల్లో నివసిస్తున్న వారిపై పునరావాసం, సంక్షేమ పథకాలను అమలు చేయడానికి ఆయా సైనిక్ బోర్డులు బాధ్యత వహిస్తాయి.

భారత సాయుధ త్రివిధ దళాల...భారత సైన్యం , భారత వైమానిక దళం, భారత నావికాదళం మూడు సేవలకు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న ఎరుపు, లోతైన నీలం, లేత నీలం రంగులలో చిన్న జెండాలు విరాళాలకు బదులుగా పంపిణీ చేయ బడతాయి. సేకరణ స్వచ్ఛంద సంస్థల ద్వారా అధికారిక, అనధికారిక మార్గాల ద్వారా నిర్వహించ బడుతుంది. దేశ ప్రజల ధన, ప్రాణ, మాన రక్షణకై అంకిత భావంతో వృత్తి ధర్మాన్ని నిర్వర్తి స్తూ, విధి వంచితులుగా మారిన త్యాగ మూర్తులకు, వారిపై ఆధార పడిన కుటుంబీకులకు చేయూత అందించాల్సిన అవసరాన్ని, బాధ్యతను దేశ వాసులుగా అందరూ గుర్తించాలి.

ఈ సీజన్‌లో ఈ పండును తింటున్నారా..

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

ఏది ఆరోగ్యానికి మంచిది..

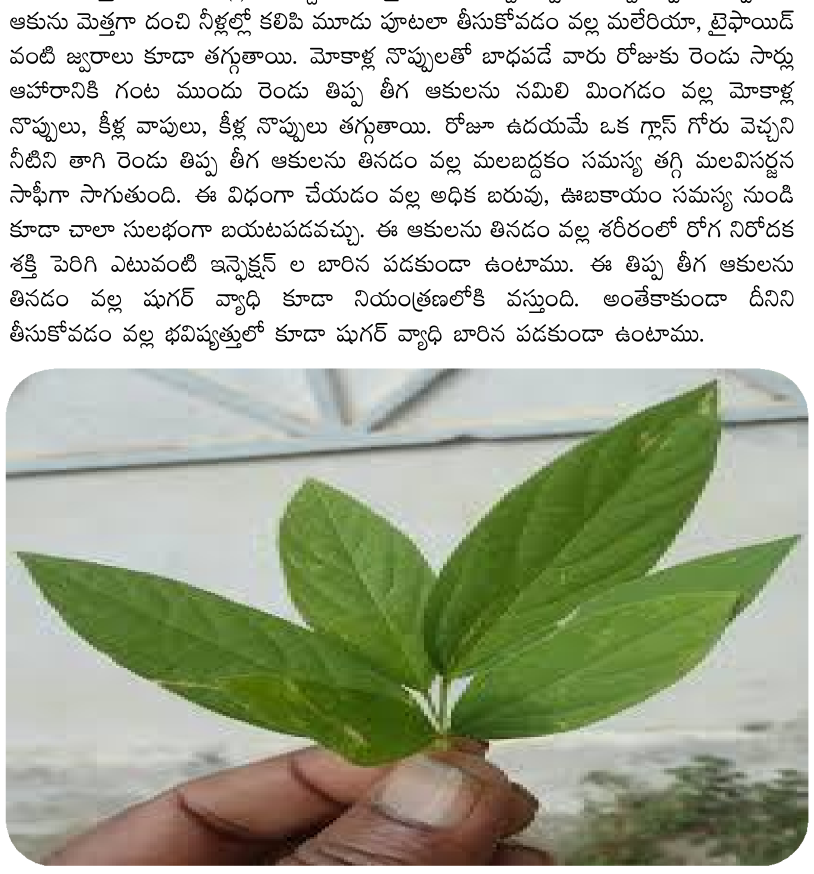
బాదం పప్పు, వాల్ నట్స్ రెండింటిలోను ఎన్నో పోషకాలు ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. వాల్ నాట్స్ లో విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఫైబర్, ప్రోటీన్,యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ మరియు ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు సమృద్ధిగా ఉంటాయి.మిగతా నట్స్ తో పోలిస్తే వాల్ నట్స్ లో ఎక్కువగా యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఉంటాయి.బాదం పప్పులో కాల్షియం, విటమిన్ ఇ, మెగ్నీషియం మరియు ఫైబర్ అధికంగా ఉంటాయి. అవి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గిస్తాయి మరియు ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులను అందిస్తాయి. రోజులో రెండు వాల్ నట్స్, నాలుగు బాదం పప్పులను తినవచ్చు. వీటిని దాదాపుగా 5 గంటల పాటు నానబెట్టి తొక్క తీసి తింటే వంద శాతం పోషకాలు అందుతాయి.ఇక బాదంలో విటమిన్ ఇ సమృద్ధిగా ఉండుట వలన మెదడు కణాల వృద్ధాప్యాన్ని నెమ్మదిస్తుంది. బాదంలో ఉండే ప్రోటీన్ మెదడు కణాలను సరిచేయడానికి మరియు మెదడు యొక్క అభిజ్ఞా పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. బాదంలో ఉండే జింక్ శరీరంపై ఫ్రీ రాడికల్స్‌ను నాశనం చేసే సెల్ ప్రభావాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. మెదడుకు అత్యంత ఆరోగ్యకరమైన నట్స్ లోవాల్ నట్స్ మొదటి స్థానంలో ఉంటుంది. వాల్ నట్స్ లో ఉండే కొన్ని సమ్మేళనాలు మెదడు ఆరోగ్యానికి మరియు మెదడు యొక్క మెరుగైన పనితీరుకు సహాయపడతాయి. అంతేకాక ఏకాగ్రత, సమాచార ప్రాసెసింగ్ వేగం మరియు జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.

మెదడు ఆరోగ్యానికి అల్జీమర్స్ సమస్యను తగ్గించటానికి బాదం కంటే వాల్ నట్స్ బాగా సహాయపడతాయి. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు బాదం తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రణలో ఉంచుతుంది. అలాగే ఇన్సులిన్‌తో పాటు శరీరంలోని గ్లూకోజ్ పెరుగుదలను తగ్గించడంలో సహాయ పడతాయి.వాల్ నట్స్ లో ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ లక్షణాలు ఉండుట వలన డయాబెటిస్ నిర్వహణలో సహాయపడుతుంది. ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉండుట వలన విచ్ఛిన్నం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టడం వల్ల రక్తప్రవాహంలో చక్కెర నెమ్మదిగా విడుదలయ్యేలా చూస్తాయి. బాదంలో మెగ్నీషియం ఉండటం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిల పెరుగుదలను తగ్గించే ఇన్సులిన్ నిరోధకతను నిర్మించడంలో సహాయపడుతుంది.

రోజూ పొద్దున్నే రెండు ఆకులు...

ప్రస్తుత కాలంలో మారిన మన జీవన విధానం, ఆహారపు అలవాట్లు,వాతావరణ కాలుష్యం, మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళన, కోపం, చికాకు వంటి వాటి వల్ల మనం అనేక అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడుతున్నాం.నేటి తరుణంలో చిన్నా పెద్దా అనే తేడా లేకుండా అందరూ బీపీ, షుగర్, మోకాళ్ల నొప్పులు, గ్యాస్, అజీర్తి, మలబద్దకం అలాగే రకరకాల జ్వరాల బారిన పడుతున్నారు. పిల్లలు కూడా నేటి కాలంలో అనేక అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడుతున్నారు. ఇలా అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడగానే చాలా మంది వైద్యున్ని సంప్రదించి మందులను వాడుతున్నారు. కొందరూ వైద్యులను సంప్రదించకుండానే వారంతట వారు మందులను వాడుతుంటారు. ఇలా మందులను వాడడం వల్ల అప్పటికప్పుడు సమస్యల నుండి ఉపశమనం కలిగిన భవిష్యత్తులో మాత్రం వాటి వల్ల అనేక దుష్ప్రభావాలను ఎదుర్కొవాల్సి వస్తుంది. మనకు వచ్చే ఈ అనారోగ్య సమస్యలను మనం ఆయుర్వేదం ద్వారా కూడా నయం చేసుకోవచ్చు. అలాగే ఆయుర్వేదాన్ని ఉపయోగించడం వల్ల ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు కలగవు. అలాగే సమస్య కూడా శాశ్వతంగా పరిష్కారమవుతుంది. ఆయుర్వేదంలో ఔషధంగా ఉపయోగించే వాటిల్లో తిప్ప తీగ ఒకటి. దీనిని అమృత వల్లి అని కూడా పిలుస్తారు. చేల కంచెలకు, పెద్ద చెట్లకు అల్లుకుని ఈ మొక్క పెరుగుతుంది.ఈ తీగ మనకు ఎక్కడపడితే అక్కడ విరివిరిగా లభిస్తుంది. తిప్ప తీగ ఎన్నో ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది.

ఆయుర్వేదంలో వివిధ రకాల అనారోగ్య సమస్యలను తగ్గించడంలో ఈ తిప్ప తీగను ఔషధంగా ఉపయోగిస్తారు. దీనిని పిల్లలు, పెద్దలు ఎవరైనా వాడవచ్చు. జ్వరం వచ్చినప్పుడు తిప్ప తీగ ఆకును మెత్తగా దంచి నీళ్లల్లో కలిపి మూడు పూటలా తీసుకోవడం వల్ల మలేరియా, టైఫాయిడ్ వంటి జ్వరాలు కూడా తగ్గుతాయి. మోకాళ్ల నొప్పులతో బాధపడే వారు రోజుకు రెండు సార్లు ఆహారానికి గంట ముందు రెండు తిప్ప తీగ ఆకులను నమిలి మింగడం వల్ల మోకాళ్ల నొప్పులు, కీళ్ల వాపులు, కీళ్ల నొప్పులు తగ్గుతాయి. రోజూ ఉదయమే ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చని నీటిని తాగి రెండు తిప్ప తీగ ఆకులను తినడం వల్ల మలబద్దకం సమస్య తగ్గి మలవిసర్జన సాఫీగా సాగుతుంది. ఈ విధంగా చేయడం వల్ల అధిక బరువు, ఊబకాయం సమస్య నుండి కూడా చాలా సులభంగా బయటపడవచ్చు. ఈ ఆకులను తినడం వల్ల శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగి ఎటువంటి ఇన్ఫెక్షన్ ల బారిన పడకుండా ఉంటాము. ఈ తిప్ప తీగ ఆకులను తినడం వల్ల షుగర్ వ్యాధి కూడా నియంత్రణలోకి వస్తుంది. అంతేకాకుండా దీనిని తీసుకోవడం వల్ల భవిష్యత్తులో కూడా షుగర్ వ్యాధి బారిన పడకుండా ఉంటాము.

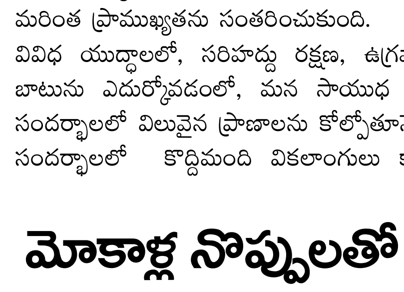


మోకాళ్ల నొప్పులతో బాధపడుతున్నారా..

మోకాళ్ల నొప్పులంటే గతంలో పెద్ద వయసు వారికి వచ్చేవి. కాని మారుతున్న జీవనశైలిలో యువకులు సైతం మోకాళ్ల నొప్పులతో బాధపడుతున్నారు. తినే ఆహారం, చేసే పని ప్రభావం కూడా మోకాళ్ల నొప్పులకు కారణమవుతున్నాయి. మోకాళ్ల నొప్పులతో బాధపడేవారు నొప్పి తీవ్రతను తగ్గించుకోవడానికి ఎక్కువ మెడిసిన్స్ వాడుతుంటారు. ఒకసారి మందులు వాడటం మొదలు పెడితే.. ఇకపై మోకాళ్ల నొప్పుల సమస్య వస్తే మెడిసిన్స్ వాడటానికి అలవాటుపడిపోతారు. ప్రస్తుత కాలంలో వయసుతో సంబంధం లేకుండా అందరూ మోకాళ్ళ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. సాధరణంగా ఈ సమస్యలను తగ్గించుకోవడానికి అనేక రకాలుగా ప్రయత్నిస్తుంటారు. అలాగే ఎంతో మంది డాక్టర్ల చుట్టూ తిరిగి అలసిపోతుంటారు. అయితే ఈ సమస్యలు రావడానికి ప్రధాన కారణం యుక్త వయసులో ఉన్నప్పుడు పౌష్టికాహార లోపం. చాలా మంది యుక్తవయసులో ఉన్నప్పుడు సరిగా ఆహారం తీసుకోకపోవడం వలన ఈ సమస్యల భారీన పడుతుంటారు.

అయితే ఈ మోకాళ్ళ నొప్పులను తగ్గించుకోవడానికి రోజూలో ఎక్కువగా నడవాలట. ఇలా చేయడం వలన కీళ్ళకు మంచి పోషణ అందితుంది. అంతేకాకుండా ఎగుడుదిగుడుగా ఉండే నేల మీద నడవకుండా ఉంటే మంచింది. నేలపై రెండు కాళ్ళు మడత వేసుకొని కూర్చోవడం లాంటివి చేయకండి. అలాగే సాధ్యమైనంత వరకు బరువైన వస్తువులు ఎత్తకుండా ఉండాలి. మోకాళ్ళ నొప్పులతో బాధపడుతున్నవారు రోజూ కొంతవరకు నడవాల్సి ఉంటుంది. అలాగే మోకాళ్ళ నొప్పి కలిగి ప్రతీసారి ఎలాంటి ట్యాబ్లెట్స్ వేసుకోకపోవడమే మంచింది. అలాగే సాధ్యమైనంతవరకు రోజూ వాకింగ్ అలవాటు చేసుకుంటే మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మందులు వాడటం కంటే వాకింగ్, చిన్న చిన్న వ్యాయమాలు చేయడం ద్వారా మోకాళ్ల నొప్పిని తగ్గించుకోవచ్చు.

అరటిపండు, పాలు కలిపి తీసుకుంటున్నారా?



బాడీబిల్డర్లైనా, హాస్టళ్లలోని పిల్లలైనా, స్కూల్‌కి పరిగెత్తే పిల్లలైనా, అందరూ మిల్క్ షేక్‌లు ఇష్టపడి తాగుతుంటారు. అందులోనూ బనానా మిల్క్ షేక్ అయితే మరీనూ. ఇక బరువు పెరగాలనుకునే వారు ఎక్కువగా అరటి పండు, పాలును కలిపి తీసుకుంటుంటారు. అయితే ఇలా అరటిపండ్లు, పాలు తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి అంతమంచిది కాదంటున్నారు ఆయుర్వేదం నిపుణులు. పాలలో కాల్షియం, ప్రోటీన్లు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అలాగే అరటిపండులో ఫైబర్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం సమృద్ధిగా ఉంటాయి. అయితే ఈ రెండింటిని కలిపి తీసుకుంటే మాత్రం జీర్ణవ్యవస్థపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతుందట. పాలు తాగిన తర్వాత అరటిపండు తినాలనుకుంటే, సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ నివారించడానికి ఈ రెండింటి మధ్య కనీసం 20 నిమిషాలు గ్యాప్ ఇవ్వడం మేలని ఆయుర్వేద నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇక అలెర్జీలు లేదా ఉబ్బసం ఉన్నవారు పాలు, అరటిపండును కలిపి తినడం మంచిది కాదు. ఎందుకంటే ఇవి కఫం, శ్వాసకోశ రుగ్మతలను కలిగిస్తాయి. ప్రాచీన భారతీయ వైద్యశాస్త్రంలో పాలు అరటిపండ్లకు ఎంతో ప్రాధాన్యం ఉంది. ఆయుర్వేదంలో ప్రతి ఆహారం రుచి, జీర్ణక్రియ తర్వాత ప్రభావంతో పాటు వేడి, శీతలీకరణ శక్తులను కలిగి ఉంటుంది. కాబట్టి అరటి పండు, పాలును కలిపి తీసుకుంటే కొందరిలో గ్యాస్ట్రిక్ సమస్య కూడా వస్తుంది. అలాగే కడుపులో గ్యాస్ ఏర్పడటం, సైనస్ సమస్య, జలుబు, దగ్గు, శరీరంపై దద్దుర్లు, వాంతులు, విరేచనాలు తదితర సమస్యలు కలుగుతాయి. ఇక ఆయుర్వేదంలో, ఈ రెండు ఆహారాలు శరీరంలో విషాన్ని కలిగిస్తాయని నమ్ముతారు. ఇవి శరీర పనితీరుకు ఆటంకం కలిగిస్తాయి. ముఖ్యంగా మెదడు పనితీరును నెమ్మదిస్తుంది.

కిడ్నీ బాధితలకు ఈ జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి..

ఆహారం రుచిగా ఉండేందుకు వంటకాల్లో మసాలా దినుసులు తప్పనిసరిగా వేస్తుంటారు. అవన్నింటితో పాటుగా ఆహారం రుచిలో ఉప్పు పాత్ర కూడా అంతే ముఖ్యం. ఉప్పు లేకుండా ఆహారం అసంపూర్ణంగా ఉంటుంది. ఉప్పు ఆహారానికి రుచిని, శరీరానికి అయోడిన్‌ను ఇస్తుంది. అయోడిన్ శరీరంలోని థైరాయిడ్ గ్రంధి పనితీరును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఉప్పులో లభించే సోడియం అధిక రక్తపోటు, మూత్రపిండాల సమస్యలు, గుండె జబ్బులకు దారి తీస్తుంది. మూత్రపిండ వ్యాధులతో బాధపడుతున్న రోగులకు తెల్ల ఉప్పును అధికంగా తీసుకోవడం ప్రాణాంతకం. కిడ్నీ రోగులకు ఏ ఉప్పు ఆరోగ్యకరమో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.కిడ్నీ వ్యాధితో బాధపడే రోగులకు రాళ్ల ఉప్పు మంచిదని ఓ అధ్యయనంలో తేలింది. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, మూత్రపిండాల వ్యాధితో బాధపడుతున్న రోగులు ఉప్పు తీసుకోవడంపై శ్రద్ధ వహించాలి. ఎందుకంటే ఉప్పు అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల రక్తపోటు పెరుగుతుంది. ఇది కిడ్నీ రోగులకు హానికరం. ఆహారంలో చిటికెడు ఉప్పు అవసరమయ్యే పరిస్థితి ఉంటే సాధారణ ఉప్పుకు బదులు రాళ్ల ఉప్పును వాడవచ్చని అంటున్నారు. ఇందులో సోడియం తక్కువగా ఉంటుంది. ఇది కిడ్నీ రోగులకు మేలు చేస్తుంది. ఇనుము, మాంగనీస్, రాగి, నికెల్‌తో సహా రాతి ఉప్పులో ఉండే కొన్ని ముఖ్యమైన పోషకాలు శరీరానికి మేలు చేస్తాయి. నిజానికి, సాధారణ ఉప్పులో సోడియం ఉంటుంది. ఇది రక్తపోటును పెంచుతుంది. మూత్రపిండాల వ్యాధి విషయంలో రోగులు తక్కువ సోడియం ఉప్పు, ఆహారం తీసుకోవాలి. తద్వారా మూత్రపిండాల ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. కిడ్నీ సమస్యలకు రెండవ అతిపెద్ద కారణం అధిక రక్తపోటు అని నిపుణులు అంటున్నారు.

ఈ జ్యూస్‌తో అనారోగ్య సమస్యలూ ఉండవు

మారుతున్న కాలంలో జలుబు మరియు దగ్గు చాలా సాధారణం. శీతాకాలంలో (శీతాకాలంలో) తరచుగా అనారోగ్యం (అనారోగ్యం). రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారిలో ఈ సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది.వ్యాధులు త్వరగా సంక్రమిస్తాయి. ఏదైనా వ్యాధిని నివారించడంలో రోగనిరోధక శక్తి ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. అదనంగా, మంచి ఆహారం మరియు వ్యాయామంతో పాటు ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేస్తుంది. కాబట్టి ఈ రోజు మనం రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడానికి ఇంట్లోనే తయారు చేసుకోగల ఆరోగ్యకరమైన పానీయం గురించి తెలుసుకుందాం.ఆరోగ్య సంరక్షణ అనేక సవాళ్లను కలిగిస్తుంది. ముఖ్యంగా చలికాలంలో. ఈ సమయంలో మీకు వివిధ ఆరోగ్య సమస్యలు ఉండవచ్చు. అనేక ఆరోగ్య సంరక్షణ సవాళ్లను ఎదుర్కొంటున్న ఈ సమస్యలన్నీ ఒక గ్లాసు క్యారెట్ జ్యూస్‌తో తగ్గించవచ్చు. ఇతర వాతావరణ మార్పుల మాదిరిగానే, మనం చల్లని వాతావరణం గురించి తెలుసుకోవాలి. శీతాకాలంలో సాధారణ శరీర ఉష్ణోగ్రతను నిర్వహించడం చాలా అవసరం. కాబట్టి మనం చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అందుకు మనం కృషి చేయాలి. అందులో ఒకటి క్యారెట్ జ్యూస్ తీసుకోవడం. వ్యాధులు మరియు ఇన్ఫెక్షన్లను దూరం చేయడానికి, ఆరోగ్యంగా మరియు వెచ్చగా ఉండటానికి మరియు జీవక్రియను పెంచడానికి మనం క్యారెట్ జ్యూస్‌ని తీసుకోవచ్చు. సీజనల్ వెజిటేబుల్స్ లో క్యారెట్ ముందంజలో ఉంటుందనడంలో సందేహం లేదు. నిజం ఏమిటంటే ఇంట్లో తయారుచేసిన క్యారెట్ రసం మీకు ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలను ఇవ్వదు. క్యారెట్ జ్యూస్‌ని అలవాటు చేసుకోవడం ద్వారా మీ ఆరోగ్యానికి ఎలాంటి ప్రయోజనాలను అందజేస్తుందో అర్థం చేసుకోవడం ముఖ్యం. క్యారెట్ జ్యూస్ మీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి మరియు ఫ్రీ రాడికల్స్ దెబ్బతినకుండా రక్షించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. ఇది హానికరమైన బాక్టీరియా, వైరస్ మరియు శరీరంలో మంట నుండి మిమ్మల్ని రక్షించడమే కాదు. చర్మ సంరక్షణ కోసం మనం రెగ్యులర్ గా క్యారెట్ జ్యూస్ తీసుకోవచ్చు. ఇందులోని బీటా కెరోటిన్ మీ చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తుంది. విటమిన్ ఎ మీ ఆరోగ్యానికి కూడా సహాయపడుతుంది. క్యారెట్ రసం చర్మ కణజాల పునరుత్పత్తిని ప్రోత్సహించడంలో కూడా ముందంజలో ఉంది.

ప్రైవేటు వద్దు అంగన్వాడి ముద్దు

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే21 రాయికల్ పట్టణం పరిధిలోని అంగన్వాడి కేంద్రాలు రాయికల్ వైస్ చైర్ మెన్ తురుగ సౌజన్య శ్రీధర్ రెడ్డి అధ్యక్షతన సిడిపిఓ జయప్రద ఆధ్వర్యంలో తల్లుల సమావేశం నిర్వహించారు . ఆరు నెలలు నిండిన పిల్లలకి అన్నప్రాసన చేస్తూ పిల్లల బరువులు పొడవులు చూసినారు సిడిపిఓ మాట్లాడుతూ అంగన్వాడీ కేంద్రంలో కి పిల్లలను పంపాలని ప్రీస్కూల్ విద్య పిల్లల భవిష్యత్తుతో పునాదిలా ఉంటుందని వారి మానసిక ఎదుగుదలకు ఎంతగానో తోడ్పడుతుందని మరియు పిల్లల మేధో వికాసం మెరుగుపడడానికి అంగన్వాడీ ప్రీస్కూల్ విద్య చాలా వరకు పిల్లలను మంచి మార్గంలో నడవడానికి ఇంతగానో తోడ్పడుతుందని ప్రైవేట్ స్కూల్ కు ధీటుగా అంగన్వాడి బోధన ఉంటుందని నర్సరీ ాఖ+,ఖఖ+ డ్రాయింగ్ పిల్లలకి నేర్పబడుతుందని గవర్నమెంట్ విద్యాబోధన టీచర్లు ట్రైనింగ్ లతో నేర్చుకుని పిల్లలకి విద్యను అందిస్తారు కాబట్టి ప్రైవేట్ స్కూల్లో విద్యా కన్నా గవర్నమెంట్ స్కూలు విద్యా చాలా పిల్లలకు ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని తెలిపినారు మరియు ఎండలు ఎక్కువగా ఉన్నందున ప్రతి ఇంట్లో ఓ ఆర్ ఎస్ తప్పనిసరి వాడాలని ఉదయం 10:00 గంటల నుండి సాయంకాలం 5 గంటల వరకు పిల్లలు కానీ పెద్దలు కానీ బయటకు రావద్దని ఒకవేళ తప్పనిసరి రావాలని వచ్చినప్పుడు బయటకు వెళ్లిన సమయంలో కచ్చితంగా గొడుగును ఉపయోగించాలని నార్మల్ వాటర్ కన్నా ఓఆర్ఎస్ వాటర్ ని ఎక్కువ శాతం వాడాలని తెలియపరచినారు మరియు ఇ కార్యక్రమంలో రాయికల్ అంగన్వాడి కేంద్రాలు రాయికల్ మినీ, 01,ఎ×××, తనిఖీ నిర్వహించడం జరిగింది మరియు రాయికల్ మున్సిపల్ కార్యాలయంలో చైర్మన్ కటకం రవీందర్ గారిని మరియు వైస్ చైర్మన్ తురుగా సౌజన్య (శ్రీధర్ రెడ్డి) గారు కమిషనర్ జగదీశ్వర్ గౌడ్ ఎంపీడీవో బింగి చిరంజీవి గారిని, ఎమ్మార్వో నాగార్జున గారిని కలవడం జరిగింది ఇట్టి కార్యక్రమంలో సిడిపిఓ జయప్రద మేడం గారు సూపర్వైజర్ మమతా మేడం గారు పద్మావతి మేడం గారు అంగన్వాడి టీచర్లు ఆర్ సుమలత ఎస్ రాజేశ్వరి ఎం పద్మ మరియు ఆయమ్మలు రాజేశ్వరి సుభద్ర గర్భిణీలు బాలింతలు కిశోర బాలికలు

ప్రీస్కూల్ పిల్లలు మరియు తల్లులు పాల్గొనడం జరిగింది

ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే21 ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల యాక్షన్ ప్లాన్ సందర్భంగా రాయికల్ మండల్ స్థాయి వాలీబాల్ పోటీల్లో రామాజీపేట్ యువజన విభాగం మొదటి బహుమతి సాధించడం జరిగింది మరియు బాలుల షాట్ పుట్ విభాగంలో కుంట రమేష్ మొదటి స్థానం ద్వితీయ బహుమతి నాగిరెడ్డి ఉదయ్ నిలిచారు ఈ యువతను అభినందించిన ప్రజా ప్రతినిధులు మరియు రామాజీపేటట్ ఉన్నత పాఠశాల ఉపాధ్యాయిని ఉపాధ్యాయులు ప్రధానోపాధ్యాయులు గజ్జెల నరేందర్ వ్యాయామ ఉపాధ్యాయుడు ప్రతాప్ రెడ్డి వివేకానంద యూత్ సభ్యులు తదితరులు అభినందించారు

గంగమ్మ తల్లి కి బోనాలు

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే22 రాయికల్ మండలం భూపతిపూర్ గ్రామంలో పెద్ద చెరువు కట్టపై వెలసిన గంగమ్మ తల్లికి గంగపుత్ర సంఘశీ ఆధ్వర్యంలో డప్పుల చప్పులతో, సన్నపు వల గొల్లెశీతో బోనాలు అంగరంగ వైభవంగా తీశారు . చెరువు కట్ట పైన తెప్పోత్సవం కార్యక్రమము నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సంఘ అధ్యక్షులు , క్యాషియర్,సభ్యులు మహిళలు ,పిల్లలు తదితరులు పాల్గొన్నారు

కల్వకుంట్ల కవితతో పాటు

తెలంగాణ రక్షణ సేన నాయకులను విడుదల చేయాలి

తెలంగాణ రక్షణ సేన నాయకుడు మ్యాక్ వినోద్

గంగాధర, మే 22 (ఇంద్ర ప్రభ) : తెలంగాణ రైతుల సమస్యలను ప్రభుత్వం పూర్తిగా విస్మరించిందని, రైతుల పక్షాన పోరాడుతున్న తెలంగాణ రక్షణ సేన (టిఆర్ఎస్) అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత ను వెంటనే విడుదల చేయాలని టిఆర్ఎస్ నాయకుడు మ్యాక్ వినోద్ డిమాండ్ చేశారు. శుక్రవారం ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రైతుల గోసను ప్రభుత్వ దృష్టికి తీసుకెళ్లేందుకు సచివాలయం ముందు కల్వకుంట్ల కవిత ఆధ్వర్యంలో నిరసన కార్యక్రమం నిర్వహించగా, ఆమెతో పాటు టిఆర్ఎస్ నాయకులను అదుపులోకి తీసుకోవడం ప్రభుత్వ అసమర్థతకు నిదర్శనమని విమర్శించారు. ఆరుగాలం శ్రమించి రైతులు పండించిన ధాన్యం కొనుగోలు విషయంలో ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తోందని ఆయన ఆరోపించారు. మండుతున్న ఎండల్లో వడదెబ్బలకు గురవుతూ రైతులు కల్లాల వద్దే ఇబ్బందులు పడుతున్నారని, అకాల వర్షాలతో తడిసిన ధాన్యం, మక్కలు, జొన్నలు, పొద్దుతిరుగుడు పంటలను ఆరబెడుతూ కొనుగోలు కేంద్రాల వద్ద రైతులు రోజుల తరబడి వేచి చూస్తున్నారని తెలిపారు. తూకాల్లో తరుగు తీస్తూ, తేమ పేరుతో కొనుగోళ్లను ఆలస్యం చేస్తున్నారని, ఏ గ్రేడ్ ధాన్యాన్ని బి గ్రేడ్‌గా చూపిస్తూ మిల్లర్లు రైతులను మోసం చేస్తున్నప్పటికీ ప్రభుత్వం పట్టించుకోవడం లేదని మండిపడ్డారు. రెండున్నరేళ్లుగా వ్యవసాయ శాఖపై సమీక్ష కూడా నిర్వహించని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి రైతాంగాన్ని పూర్తిగా నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారని విమర్శించారు. ఇప్పటికైనా ముఖ్యమంత్రి ప్రత్యక్షంగా కొనుగోలు కేంద్రాలను సందర్శించి రైతులకు భరోసా కల్పించాలని, రైతులు పండించిన ప్రతి గింజను ప్రభుత్వం కొనుగోలు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. అలాగే అదుపులోకి తీసుకున్న కల్వకుంట్ల కవితతో పాటు టిఆర్ఎస్ నాయకులను వెంటనే విడుదల చేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో సుంకేపాక రమేష్, బొడ్డు రాజేందర్, కొత్తపల్లి తిరుపతి, బుసవేణి తిరుపతి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

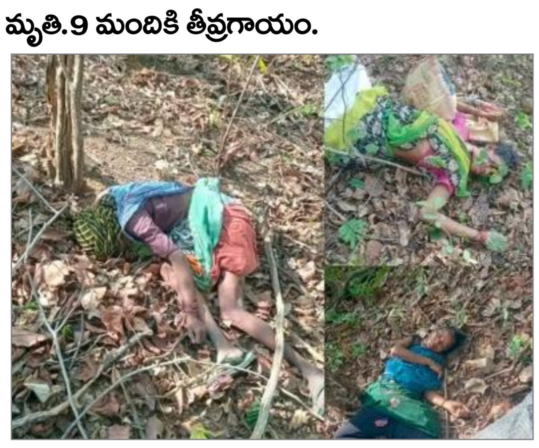
మహారాష్ట్ర చంద్రపూర్ జిల్లాలో

తునికాకు సేకరణకు వెళ్లినమహిళలపై పులిదాడి.

నలుగురు మృతి 9 మందికి తీవ్ర గాయాలు.

శుక్రవారం ఉదయం 8 గంటలకు ఈ ఘటన జరిగినట్లు తెలుస్తుంది.

పులి దాడిలో 4 మహిళలు మృతి.9 మందికి తీవ్రగాయం.



ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి :మహారాష్ట్రలోని చంద్రాపూర్ జిల్లాలో తునికాకు సేకరణ కోసం వెళ్లిన వారిపై పులి దాడి కలకలం రేపింది. సిందేవాహి తాలూకాలోని అటవీ ప్రాంతంలో తునికి ఆకు (బీడీ తయారుకు ఉపయోగించే ఆకు)సేకరణకు వెళ్లిన 13 మంది మహిళ లపై పులి దాడి చేసింది. ఈ సంఘటన లో నలుగురు మహిళలు మృత్యు వాత పడ్డారు.మరో 9మంది మహిళలు తీవ్రగాయాల పాలయ్యారు.ఈ ప్రాంతంలో పులి సంచారం ఎక్కువగానే ఉంటుందని స్థానికులు చెబుతున్నారు.శుక్రవారం ఉదయం 8గంటలసమయమప్పుడుఈఘటన జరిగినట్లు తెలుస్తోంది.మృతుల కుటుంబంలను ప్రభుత్వంలు వెంటనే ఆదుకోవాలని పలువురు విజ్ఞప్తి చేస్తున్నారు.

వరి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని సందర్శించిన

జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ బిఎస్ లత

ఇంద్ర ప్రభ పెగడపల్లి మే 22 జగిత్యాల జిల్లా పెగడపల్లి మండలంలోని బతికే పెల్లి గ్రామంలోని ఐకెపి వరి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని సందర్శించిన జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ బిఎస్ లత ఈ సందర్భంగా అదనపు కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ వరి ధాన్యం కొనుగోలు త్వరగా పూర్తి చేయాలని సూచించారు ఇట్టి కార్యక్రమంలో తాసిల్దార్ నిజాముద్దీన్ ఐకెపి ఏపిఎం రవి వర్మ ఆర్ఐ జమున శ్రీనివాస్ సీఈఓ గోపాల్ రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు

“విద్యార్థుల భవిష్యత్తుతో రాజకీయం వద్దు..

- కేంద్రీయ విద్యాలయం కోసం

5 ఎకరాలు కేటాయించాలి”

- ఎమ్మెల్యే హయాంలో జరిగిన ప్రతి అభివృద్ధి పనులపై విజిలెన్స్ విచారణ చేపట్టాలి

- కేంద్ర ప్రభుత్వం నిధుల్లో భారీ అవినీతికి పాల్పడ్డారు

- చిత్తశుద్ధి ఉంటే యావర్ రోడ్డును వెంటనే విస్తరించాలి

- బీజేపీ జగిత్యాల నియోజకవర్గ ఇంచార్జి డాక్టర్ భోగ శ్రావ-

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే22 “విద్యార్థుల భవిష్యత్తుతో రాజకీయం వద్దు.. – కేంద్రీయ విద్యాలయం కోసం 5 ఎకరాలు కేటాయించాలి”... జగిత్యాల ఎమ్మెల్యే హయాంలో జరిగిన ప్రతి అభివృద్ధి పనులపై విజిలెన్స్ విచారణ చేపట్టాలి... కేంద్ర ప్రభుత్వం నిధుల్లో భారీ అవినీతికి పాల్పడ్డారు.. వీటిపై విచారణకు ఎమ్మెల్యే సంజయ్ సిద్ధమా..?? అని బీజేపీ జగిత్యాల నియోజకవర్గ ఇంచార్జి డాక్టర్ భోగ శ్రావణి ప్రశ్నించారు. జగిత్యాల జిల్లా కేంద్రంలోని బీజేపీ కార్యాలయంలో శుక్రవారం నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో వారు మాట్లాడుతూ విద్యార్థుల భవిష్యత్తు కోసం రాజకీయాలకు అతీతంగా ఆలోచించాలని ప్రభుత్వ ప్రజాప్రతినిధులను కోరారు. ఎంపీ ధర్మపురి అర్వింద్ కృషితో జిల్లాకు నవోదయ విద్యాలయం రెండో విద్యా సంవత్సరంలో విజయవంతంగా కొనసాగుతోందని, ఇప్పుడు కేంద్రీయ విద్యాలయం ఏర్పాటు ద్వారా విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్య అందే అవకాశం ఉందన్నారు.కేంద్రీయ విద్యాలయం ఏర్పాటు కోసం కనీసం 5 ఎకరాల స్థలం అవసరమని, చల్‌గల్ ప్రాంతంలోని స్థలమే అందుకు అనువైనదని పేర్కొన్నారు. “2 ఎకరాల స్థలం ఉంటే రిజెక్ట్ అవుతుందని తెలిసినా ఎందుకు కేటాయించారు? వెంటనే 5 ఎకరాల స్థలం కేటాయిస్తే అద్దె భవనంలో తరగతులు ప్రారంభించే అవకాశం ఉంటుంది” అని అన్నారు. వాలంటరీ బోర్డు సభ్యురాలు అనితతో పాటు కలెక్టర్ కూడా సహకరించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. కావాలనే ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ సంజయ్ కేంద్రీయ విద్యాలయం కోసం కేవలం రెండెకరాలు మాత్రమే మంజూరు చేయించుకొని వచ్చి గొప్పలు చెప్పుకుంటున్నారని విమర్శించారు. విద్యార్థులకు అణువుగా లేని వేరే ప్రాంతాల్లో కేంద్రీయ విద్యాలయం ఏర్పాటు అంత అనుకూలంగా ఉండదని, విద్యార్థులు, విద్యార్థుల తరలిదండ్రులు భవిష్యత్తులో తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉందని పేర్కొన్నారు. అయినప్పటికీ విద్యార్థుల ఇబ్బందులను పక్కనపెట్టి తన స్వార్థం కోసం ఎమ్మెల్యే సంజయ్ అక్కడే స్థలం కేటాయించాలని పట్టు పట్టడం సరికాదన్నారు. ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూల్‌కు కనీసం 20 ఎకరాల భూమి అవసరమని, విద్యార్థుల అంశంలో ఎమ్మెల్యే సవతి తల్లి ప్రేమ చూపుతున్నారని విమర్శించారు. “పిల్లల భవిష్యత్తు కోసం రాజకీయాలు పక్కన పెట్టాలి” అన్నారు. కేవలం తనకు రావలసిన బిల్లుల కోసమే పార్టీ మారారని, జగిత్యాల నియోజకవర్గం అభివృద్ధి కోసం కాదని తమకు, నియోజక వర్గ ప్రజలకు తెలుసు అన్నారు. ఇక జగిత్యాల మున్సిపాలిటీలో కేంద్రం నుంచి వచ్చిన రూ.62 కోట్ల నిధుల పనుల్లో భారీ అవకతవకలు జరిగాయని ఆరోపించారు. ఇప్పటికే పూర్తయిన సీసీ రోడ్ల పనులకే మళ్లీ టెండర్లు పిలుస్తున్నారని, 1 నుంచి 48 వార్డుల వరకు జరిగిన పనుల్లో స్కాం జరిగిందని పేర్కొన్నారు. “జగిత్యాల మున్సిపాలిటీలో రూ.60 కోట్ల పనుల స్కాంను బయటపెడతాం. ప్రజాధనం దుర్వినియోగం అవుతోంది. ఎవరినీ వదిలిపెట్టే ప్రసక్తే లేదు” అని హెచ్చరించారు. చెట్ల పేరుతో డివైడర్లను మార్చే కుట్ర జరుగుతోందని ఆరోపించారు. చెట్ల పనులు, డివైడర్లు, రూ.62 కోట్ల అభివృద్ధి పనులు, 2బీహెచ్‌కే ఇళ్ల నిర్మాణాలపై, ఎమ్మెల్యే హయాంలో జరిగిన ప్రతి అభివృద్ధి పనులపై విజిలెన్స్ విచారణ జరపాలని డిమాండ్ చేశారు.తాను మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ గా పనిచేసిన సమయంలోనే డివైడర్లను కట్టకుండా అడ్డుకున్నారని, కానీ తాను మాత్రం ప్రజలకు సౌకర్యవంతంగా ఉండేవిధంగా డివైడర్ల నిర్మాణం చేపట్టినట్టు గుర్తు చేశారు. అలాగే ఎంపీ అర్వింద్ తీసుకొచ్చిన నేషనల్ హైవేలు, బైపాస్‌లపై స్థానిక నేతలు స్పందించడం లేదని విమర్శించారు. యావర్ రోడ్ విస్తరణపై టిడిఆర్ తీర్మానం ఆమోదమైనా పనులు ఎందుకు చేపట్టలేదని ప్రశ్నిస్తూ, “చిత్తశుద్ధి ఉంటే యావర్ రోడ్ విస్తరణ చేసి చూపండి” అన్నారు. యావర్ రోడ్డు విస్తరణను ఉద్దేశపూర్వకంగానే జగిత్యాల ఎమ్మెల్యేనే అడ్డుకుంటున్నారని అంటూ ఆయనకు కావలసిన వ్యక్తులే బయట ప్రచారం చేస్తున్నది నిజం కాదా అని ప్రశ్నించారు.“చేతగాకపోతే అధికారంలో ఎందుకు ఉండాలి?” అంటూ ప్రభుత్వ ప్రజాప్రతినిధులపై తీవ్రస్థాయిలో విమర్శలు గుప్పించారు. జగిత్యాల నియోజకవర్గం పై ఇప్పటికైనా సవతి తల్లి ప్రేమ మానుకోవాలని సూచించారు. ఇప్పటికైనా ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ సంజయ్ నిజమైన రాజకీయాల మానుకొని విద్యార్థుల భవిష్యత్తు కోసం, జగిత్యాల నియోజకవర్గం అభివృద్ధి కోసం, నియోజకవర్గ ప్రజల సంక్షేమం కోసం పనిచేయాలని హితువు పలికారు. ఈ సమావేశంలో జగిత్యాల పట్టణ అధ్యక్షుడు కొక్కు గంగాధర్, 42వ వార్డు కౌన్సిలర్ నిమ్మల నాగరాజు, జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు మ్యాదరి అశోక్, ప్రధాన కార్యదర్శి ఆముదరాజు, ఉపాధ్యక్షులు పవన్ సింగ్, గదాసు రాజేందర్, గడ్డల లక్ష్మి, జిల్లా మహిళ మోర్చా నాయకురాలు దూరిశెట్టి మమత, సిరిపురం శ్రీనివాస్, గట్టిపెల్లి జ్ఞానేశ్వర్, పూదరి శ్రీనివాస్, కాశెట్టి తిరుపతి, మధురిమ,సింగం పద్మ, కవిత తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పూర్వ విద్యార్థుల సమ్మేళనం

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే22 23 సంవత్సరాల తర్వాత నిన్న సాతారంలో జరిగిన పూర్వ విద్యార్థుల ఆత్మీయ సమ్మేళనంలో ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థిని విద్యార్థులు పాత జ్ఞాపకాలను నెమరు వేసుకుని ఉత్సాహంగా జరుపుకున్నాం..అనంతరం ఇటీవల రేగుంట గ్రామ ఉప సర్పంచ్ గా ఎన్నికైన సందర్భంగా గనవేని నందినిని పూర్వ ఉపాధ్యాయులు, సహచర విద్యార్థిని, విద్యార్థులు జ్ఞాపికను అందించి శాలువాతో సన్మానించారుఅలాగే రేగుంట గ్రామ సర్పంచ్ గా ఎన్నికైన తీట్ల లహరి కి జ్ఞాపిక అందించి శాలువాతో సన్మానించారు..మమ్మల్ని ఘనంగా సన్మానించిన ఉపాధ్యాయులందరికి, పాధాభివందనాలు, అలాగే తోటి పూర్వ విద్యార్థిని, విద్యార్థులకు కృతజ్ఞతలు ధన్యవాదములు తెలియచేశారు.

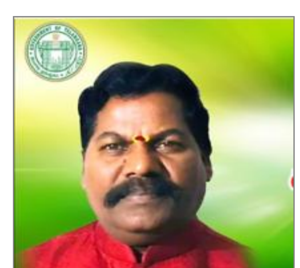
వేద పండితుల ఆధ్వర్యంలో

శివగంగ ప్రక్షాళన

ఇంద్రప్రభ న్యూస్ మే 22 జగిత్యాల జిల్లా మేడిపల్లి మండలం కొండాపూర్ గ్రామ సర్పంచ్ యాగండ్ల సంజన శ్రీనివాస్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ గ్రామంలో బుధవారం 20తారీకు రోజున ముగ్గురు చిన్నారులు కోనేరు మునిగి చనిపోయిన ఘటన చోటుచేసుకున్న ఆ విషాదకర సంఘటన అందరి హృదయాలను కలచివేసింది. ఆ ఘటనతో గ్రామమంతా విషాదంలో మునిగిపోయింది. ఇలాంటి దురదృష్టకర పరిస్థితి మరెప్పుడూ జరగకూడదని మనస్ఫూర్తిగా ప్రార్థిస్తున్నాము.ఈ నేపథ్యంలో, గ్రామ ఆధ్యాత్మిక పరిరక్షణలో భాగంగా ఈరోజు శాస్త్రోక్తంగా “శివగంగ ప్రక్షాళన” కార్యక్రమాన్ని వేద పండితుల ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించడం జరిగింది. వేద మంత్రోచ్చారణల మధ్య గంగ జలాలను తొలగించి, ధర్మపురి గంగ నుండి పవిత్ర గంగనీటిని తీసుకువచ్చి తిరిగి శివగంగను పునఃప్రారంభించడం జరిగింది.ఇకనుంచి గంగలో స్నానాలు ఆచరించే ప్రతి ఒక్కరూ తప్పనిసరిగా తగిన జాగ్రత్తలు పాటించాలని మనవి చేస్తున్నాము. ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లల విషయంలో తల్లిదండ్రులు, పెద్దలు అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఒక చిన్న నిర్లక్ష్యం కూడా పెద్ద విషాదానికి కారణమవుతుందని మనమందరం గుర్తుంచుకోవాలి.మన గ్రామ సంప్రదాయాలు, పవిత్రత, ప్రజల భద్రత --- ఇవన్నీ మన అందరి బాధ్యత. గ్రామ ప్రజల సహకారంతో ఇలాంటి ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా కలిసి కట్టుగా ముందుకు సాగుదాం అన్నారు ఈకార్యక్రమంలో పండితులు, గ్రామ ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తెలంగాణ రాష్ట్ర ఏర్పాటుకు

మండే ఎండల్లో కష్టపడినాం



ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే22 మండే ఎండల్లోనే ఆనాటి తెలంగాణ రాష్ట్ర సమితి కరుడుగట్టిన కార్యకర్తలు బ్రిగేడియర్ల పేరుతో మండలానికి ఒకరుగా బాధ్యత తీసుకొని ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో తెలంగాణకు జరిగే నీళ్ల దోపిడి, నిధులతోపిడి, నియామకాల దోపిడిని తెలంగాణ ప్రజలకు వివరించడానికి ముఖ్యంగా కృష్ణా గోదావరి నది నదీ జలాల్లో తెలంగాణకు రావచ్చును నీళ్లు ఆంధ్ర పాలకులు ఎలా దోపిడీ చేస్తున్నారో వివరించి ప్రజలకు చెప్పడం కోసం మన వాటా ఎంతో చెప్పడం కోసం మన వాటా మనం సాధించడం కోసం తెలంగాణ రాష్ట్ర ఏర్పాటు తప్ప మరో మార్గం లేదని ప్రజలకు వివరించి చెప్పడం కోసం 2003 మే నెలలో కూడా ఇలాగే 45 డిగ్రీల నుండి 48 డిగ్రీల వరకు దాదాపుగా 27 రాజుల పాటు ఎండలు మండుతుండగా తెలంగాణ కరడుగట్టిన రాష్ట్ర బ్రిగేడియర్లుగా సిల్వర్ బిల్లా మీద తెలంగాణ రాష్ట్ర గుర్తును ముద్రించి బ్రిగేడియర్ గా నియమించి మండలానికి ఒకరిని టిఆర్ఎస్ నియమించి పంపితే చిలకమ్రి నరసింహ అనే నేను నల్లగొండ జిల్లా తిరుమలగిరి మండలానికి వెళ్లాను, మరియు మహబూబ్నగర్ జిల్లా కేశంపేట మండలానికి బ్రిగేడియర్ గా వెళ్లాను ఎండ తీవ్రత తట్టుకోలేక నా వీపు లోని చర్మం బొబ్బలెక్కింది ఇలాగా వందలాది వేలాది మంది కరడుగట్టిన టిఆర్ఎస్ నాయకులు, కార్యకర్తలను ప్రోత్సహిస్తూ సాధారణ కార్యకర్తలకు తెలంగాణ గుర్తుతో రాగి బిల్లా కట్టి కార్యకర్తగా ప్రోత్సహిస్తూ తెలంగాణ బాధ్యత తీసుకొని తీవ్రమైనటువంటి 45 డిగ్రీల భగభగ మండే ఎండలో ఇతర జిల్లాలలోని దూర ప్రాంతంలోని మండలాలలో గ్రామ గ్రామాలు తిరిగాము ఆ ఎండలలో ఆ వడగాల్పుల్లో గ్రామ గ్రామాలు తిరిగి తెలంగాణ ఇబ్బందుల కోసం వివరిస్తూ తిరిగాం ఆ సమయంలో వడగాలిపులతో ప్రజలు దాదాపుగా 1200 మంది వరకు తమ ప్రాణాలను పోగొట్టుకున్నారు తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడడానికి కరడు గట్టిన వేలాది మంది నాయకుల కార్యకర్తల కష్టం ఉందని ఈనాటి తరానికి వివరించారు

ప్రత్యేక కుంకుమ పూజలు.

అమ్మ వారికి ముడుపు సమర్పణ

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే22 శ్రీ సూర్య ధన్వంతరి దేవాలయంలో, చింత కుంట చెరువు దగ్గర, జగిత్యాల కుంకుమ పూజలు జగిత్యాల పట్టణ చింతకుంట లోని శ్రీ సూర్య ధన్వంతరి దేవాలయం లో శ్రీ ధనలక్ష్మి సేవా సమితి అధ్వర్యంలో తేదీ: 22.05.2026, వైశాఖ మాసం, శుక్ల పక్షం, శుక్రవారం షష్టి పర్వదినం పురస్కరించుకొని, మాతలు పాల్గొని అమ్మవారికి ప్రత్యేక కుంకుమార్చన, లలితా సహస్ర నామాల స్తోత్ర పారాయణం చేసారు. పారాయణం అనంతరం మాతలు అమ్మ వారికి ఒడి బియ్యం సమర్పించారు. కుంకుమ పూజ అనంతరం లక్కీ డిప్ ద్వార ఒక్కరిని ఎంపిక చేసి వారికి అమ్మ వారి శేష వస్త్రం మరియు అమ్మ వారి ప్రసాదం తాంబూలం ఆలయ పూజారి ఆశీర్వచనములతో బహుకరించడం జరిగినది. తదనంతరం లిఅమ్మ వారికి ముడుపులు కట్టారు ఈ కార్యక్రమము నందు దేవాలయ ట్రస్ట్ ఫౌండర్, చైర్మన్ డాక్టర్ వడ్లగట్ట రాజన్న, వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ వొడ్నాల శ్రీనివాస్, సహాయ కార్య దర్శి భారతాల రాజసాగర్,మహిళా సభ్యులు వొడ్నాల లత, వడ్లగట్ట స్వాతి, భారతాల గీత, హర్షిణి, వినాత్రి, గంగమ్మ, కావ్య శ్రీ, మోక్ష శ్రీ,అర్చకులు శ్రీహరి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రామప్ప ఆలయం సమీపంలో....

ఈతకు వెళ్లి, ఇద్దరు యువకుల మృతి

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా, మే 22,ఇంద్రప్రభ : ?రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లాలో... తీవ్ర విషాద ఘటన చోటుచేసుకుంది. వేములవాడ మండలం, కొడుముంజ గ్రామంలోని రామప్ప ఆలయ సమీపంలో... ఈత సరదా ఇద్దరు నవ యువకుల ప్రాణాలను బలితీసుకుంది. నీటిలోకి దిగిన వారు అనుమానాస్పద స్థితిలో ప్రాణాలు కోల్పోవడం స్థానికంగా తీవ్ర కలకలం రేపింది. ?స్థానికులు మరియు పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ఇలా వున్నాయి.... సిరిసిల్ల పట్టణంలోని శాంతినగర్‌కు చెందిన హరిచరణ్ గౌడ్ (18), చిర్లవంచ ఆర్ అండ్ ఆర్ కాలనీకి చెందిన మణికంఠ (17) అనే ఇద్దరు యువకులు కొడుముంజ గ్రామంలోని రామప్ప ఆలయ పరిసర ప్రాంతానికి వచ్చారు. ఈ క్రమంలోనే అక్కడ నీటిలోకి ఈత కోసం దిగారు. అయితే, ప్రమాదవశాత్తు నీటి లోతును గమనించలేకనో, లేదా మరేదైనా కారణం చేతనో వారు నీటిలో మునిగిపోయారు. సమీపంలో ఉన్న వారు గమనించేలోపే ఇద్దరు యువకులు నీట మునిగి ప్రాణాలు విడిచారు. ఈ ప్రమాదంపై సమాచారం అందుకున్న వేములవాడ పోలీసులు తక్షణమే సంఘటనా స్థలానికి చేరుకున్నారు. స్థానికుల సహాయంతో మృతదేహాలను నీటి నుండి వెలికితీసి, క్షుణ్ణంగా పరిశీలించారు. ?ఈ విషాద వార్త తెలియగానే మృతుల కుటుంబ సభ్యులు, బంధువులు సంఘటనా స్థలానికి చేరుకొని,కన్నీరుమున్నీరుగా విలపిస్తున్నారు. చేతికందివచ్చిన కొడుకులు కళ్లముందే శవాలుగా మారడంతో, ఆయా కుటుంబాల్లో గుండెకోత మిగిలింది. యువకుల మృతితో కొడుముంజ గ్రామంలోనూ, మృతుల స్వగ్రామాల్లోనూ విషాద ఛాయలు అలుముకున్నాయి. ఈ ఘోర ప్రమాదంపై పోలీసులు కేసు నమోదు చేసుకుని, మృతికి గల పూర్తి కారణాలపై దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

వరిధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రం సందర్శన

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే22 సారంగాపూర్ మండల్ పోచంపేట గ్రామంలో ఐకెపి సెంటర్ లో వరి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని సందర్శించిన బిజెపి రాష్ట్ర నాయకురాలు ఐతీ. బోగ శ్రావణిఈ సందర్భంగా డాక్టర్ బోగ శ్రావణి మాట్లాడుతూ....రైతులు వడ్లు పోసి దాదాపు నెల రోజులు గడుస్తున్నయి. ఈ సంవత్సరం వాతావరణ శాఖ అంచనా ప్రకారం రుతుపవనాలు తొందరగా వచ్చే అవకాశం ఉన్నందున ఎలాంటి జాప్యం లేకుండా కొనుగోలు వేగవంతం చేయాలని అన్నారు. గన్ని బ్యాగులు మరియు లారీల కొరత ఉన్నదాన్ని ఇక్కడ రైతులు అంటున్నారు జిల్లా యంత్రాంగం అధికారులు స్పందించి ఒక ప్రణాళిక బద్ధంగా కొనుగోలు సెంటర్లలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా సజావుగా సాగే విధంగా చూడాలని అన్నారు. అకాల వర్షాలు వస్తే రైతులు రైతులు తీవ్రంగా నష్టపోతారని, కొనుగోలును వేగవంతం చేయాలని అన్నారు. కొనుగోలు కేంద్రాల్లో తక్షణమే కాంటాలు, గన్నీ బ్యాగులు, హమాలీలు, లారీలు పూర్తిస్థాయిలో అందుబాటులోకి తీసుకురావాలి. 'తరుగు-తేమ' పేరుతో రైతులను దోచుకునే దళారులు, అవినీతి అధికారులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలి. అకాల వర్షాల వల్ల పంట తడవకుండా టార్పాలిన్లు, రైతులకు కనీస వసతులు కల్పించాలి. ధాన్యం లిఫ్టింగ్ చేసిన వెంటనే వారం రోజుల్లోగా రైతుల ఖాతాల్లో డబ్బులు జమ చేయాలి.రైతు రోడ్డెక్కిన తర్వాత స్పందించడం కాదు.. రైతు రోడ్డెక్కాల్సిన పరిస్థితి రాకుండా చూడాలని భారతీయ జనతా పార్టీ తరఫున డిమాండ్ చేశారు ఈ కార్యక్రమంలో సారంగాపూర్ మండల అధ్యక్షులు పోచంపేట్ సర్పంచ్ జగదీష్,మండల్ కార్యదర్శి బాస నాగేందర్, బద్దెల గంగరాజు,వెంకటేష్, దండగుల వంశీ మరియు స్థానిక రైతులు గ్రామస్తులు పాల్గొన్నారు.

మే 21న ఒక్కరోజే 15 వేల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం కొనుగోలు

జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష

21.05.2026 నాటికి జిల్లాలో 2.67 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం కొనుగోలు

30,690 మంది రైతుల నుంచి రూ.634.82 కోట్ల విలువైన ధాన్యం సేకరణ

సీఎంఆర్ బియ్యం సరఫరాలో రాష్టంలో అగ్రస్థానంలో పెద్దపల్లి

ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాల్లో అన్ని సౌకర్యాలు కల్పిస్తున్నాం

ధాన్యం కొనుగోళ్ల పై పత్రికా ప్రకటన విడుదల చేసిన జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష

పెద్దపల్లి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ , మే-22, ఇంద్రప్రభ :జిల్లాలో రబీ 2025-26 సీజన్‌కు సంబంధించిన ధాన్యం కొనుగోళ్లు సజావుగా కొనసాగుతున్నాయని, మే 21న ఒక్కరోజే 15 వేల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం కొనుగోలు చేయడం జరిగిందని జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష శుక్రవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు.జిల్లాలో మొత్తం 1,77,915 ఎకరాల్లో వరి సాగు చేయగా, అందులో దొడ్డు రకం 1,65,461 ఎకరాలు, సన్న రకం 12,454 ఎకరాలు ఉన్నాయని తెలిపారు. మొత్తం 4,06,174 మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం కొనుగోలు లక్ష్యంగా నిర్ణయించినట్లు పేర్కొన్నారు.జిల్లాలో 311 ధాన్యం కొనుగోళ్ల కేంద్రాల ద్వారా కొనుగోళ్లు నిర్వహిస్తున్నామని, ఇప్పటివరకు 3,32,500 మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం కేంద్రాలకు చేరుకోగా, అందులో 2,67,929 మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం కొనుగోలు పూర్తయిందన్నారు. ఇందులో దొడ్డు రకం 2,67,075 మెట్రిక్ టన్నులు, సన్న రకం 854 మెట్రిక్ టన్నులు ఉన్నాయని పేర్కొన్నారు.కొనుగోలు చేసిన ధాన్యాన్ని వేగంగా రైస్ మిల్లులకు తరలిస్తున్నామని, ఇప్పటివరకు 2,65,824 మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం మిల్లులకు తరలించగా, కేంద్రాల్లో కేవలం 2,105 మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం మాత్రమే నిల్వలో ఉందన్నారు.జిల్లాలో మొత్తం 30,690 మంది రైతుల నుండి ధాన్యం కొనుగోలు చేయగా, కనీస మద్దతు ధర (ఎంఎస్పీ) ప్రకారం ధాన్యం విలువ రూ.634.82 కోట్లుగా నమోదైందన్నారు.ఓపీఎంఎస్ డేటా నమోదు ప్రక్రియలో భాగంగా 29,411 మంది రైతులకు సంబంధించిన 2,34,318.320 మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం వివరాలు నమోదు చేయబడగా, ఇది మొత్తం కొనుగోళ్లలో 87 శాతంగా ఉందన్నారు. అలాగే 27,762 మంది రైతులకు సంబంధించిన 2,22,408.560 మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యానికి మిల్లర్ల అంగీకారం నమోదై, దీని విలువ రూ.527.24 కోట్లుగా ఉందన్నారు.ఇప్పటివరకు 26,493 మంది రైతులకు సంబంధించిన 2,13,439.360 మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యానికి రూ.505.70 కోట్లు రైతుల ఖాతాల్లో జమ చేయగా, రూ.129.12 కోట్ల చెల్లింపులు పెండింగ్‌లో ఉన్నాయని తెలిపారు.ధాన్యం తరలింపునకు 580 ట్రక్కులను ఏర్పాటు చేయడంతో పాటు, ఆర్టీఏ అధికారుల సహకారంతో ట్రాక్టర్లను కూడా వినియోగిస్తున్నామని తెలిపారు. జిల్లాలో 124 రైస్ మిల్లులు ఓపీఎంఎస్‌లో ట్యాగ్ చేయబడ్డాయని పేర్కొన్నారు.ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలకు ఇప్పటివరకు 88,02,000 గన్నీ బ్యాగులు పంపిణీ చేయగా, గోదాముల్లో అదనంగా 4 లక్షల గన్నీలు అందుబాటులో ఉన్నాయని తెలిపారు.మే 21న ఒక్కరోజులోనే 15,005 మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం కొనుగోలు చేసినట్లు జిల్లా కలెక్టర్ తెలిపారు.రాష్ట్రంలో కొత్త ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తర్వాత జిల్లాలో రైతుల నుండి భారీ స్థాయిలో ధాన్యం కొనుగోళ్లు నిర్వహించినట్లు కలెక్టర్ తెలిపారు. 2024-25 ఖరీఫ్ సీజన్‌లో 2,97,379 మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యాన్ని రూ.689.78 కోట్ల విలువతో కొనుగోలు చేయగా, రైతులకు రూ.114.72 కోట్ల బోనస్ చెల్లించినట్లు పేర్కొన్నారు. అలాగే 2024-25 రబీ సీజన్‌లో 4,01,118 మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యాన్ని రూ.925 కోట్ల విలువతో కొనుగోలు చేసినట్లు తెలిపారు. 2025-26 ఖరీఫ్ సీజన్‌లో 3,54,174 మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యాన్ని రూ.845.89 కోట్ల విలువతో కొనుగోలు చేసి, రైతులకు రూ.155.23 కోట్ల బోనస్ చెల్లించినట్లు వెల్లడించారు.సీఎంఆర్ బియ్యం సరఫరాలో కూడా పెద్దపల్లి జిల్లా రాష్టంలో అగ్రస్థానంలో నిలిచిందని కలెక్టర్ తెలిపారు.

సమన్వయంతో పనిచేస్తేనే

ప్రజా సమస్యలకు పరిష్కారం

: కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష

పనులను ఒత్తిడితో కాకుండా బాధ్యతాభావంతో,

ఆసక్తితో నిర్వహిస్తేనే సానుకూల ఫలితాలు

పెండింగ్‌లో ఉన్న పనులను ప్రత్యేక దృష్టితో పూర్తి చేయాలి

99 రోజుల ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక జిల్లా స్థాయి కార్యక్రమం నిర్వహణ

పెద్దపల్లి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ , మే-22, ఇంద్రప్రభ :జిల్లాలో ప్రజా ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న 99 రోజుల ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమాలను సమర్థవంతంగా అమలు చేస్తూ ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు సమన్వయంతో పని చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష సూచించారు.శుక్రవారం సమీకృత జిల్లా కలెక్టరేట్‌లోని సమావేశ మందిరంలో నిర్వహించిన 99 రోజుల ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక జిల్లాస్థాయి కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష, అదనపు కలెక్టర్ జె. అరుణ శ్రీతో కలిసి పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష మాట్లాడుతూ ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యక్రమంలో భాగంగా జిల్లాలో అనేక కార్యక్రమాలు చేపట్టామని, ప్రతి వారం ఒక్కో శాఖకు సంబంధించిన ప్రత్యేక కార్యక్రమాలను నిర్వహించామని తెలిపారు.ప్రజా ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తర్వాత గత రెండున్నర సంవత్సరాలుగా చేపట్టిన సంక్షేమ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను ప్రజలకు వివరిస్తూ వారి నుంచి ఫీడ్బ్యాక్ స్వీకరించేందుకు ప్రభుత్వం 99 రోజుల ప్రత్యేక కార్యక్రమాన్ని అమలు చేస్తోందని తెలిపారు. ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు జిల్లాలో గ్రామ, మండల, నియోజకవర్గ స్థాయిల్లో ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమాలను విజయవంతంగా నిర్వహించామని పేర్కొన్నారు.ప్రజల నుంచి వచ్చే ఫీడ్బ్యాక్ ఆధారంగా అనేక సమస్యలకు పరిష్కారం లభిస్తోందని, అందుకే నేడు జిల్లా స్థాయి సమావేశం ఏర్పాటు చేసినట్లు కలెక్టర్ తెలిపారు.ఇందిరమ్మ ఇళ్ల కార్యక్రమంలో భాగంగా ప్రజల నుంచి సలహాలు, సూచనలు స్వీకరిస్తూ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను మరింత సమర్థవంతంగా అమలు చేసేలా ప్రణాళిక రూపొందించామని అన్నారు. క్లియరెన్స్ పెండింగ్‌లో ఉన్న ఫైళ్లను త్వరితగతిన పరిష్కరించేందుకు కార్యాచరణ సిద్ధం చేశామని తెలిపారు.అన్ని శాఖల జిల్లా అధికారులు ఇందులో భాగస్వామ్యం కావాలని, ప్రతి అధికారి "ఇది నా బాధ్యత" అనే భావనతో పెండింగ్‌లో ఉన్న పనులను పూర్తి చేయాలని సూచించారు.ప్రజా సమస్యల పరిష్కారంలో అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు సమన్వయంతో పని చేయాలని తెలిపారు. కాలానుగుణంగా మార్పులను స్వీకరించాలని, పనులను ఒత్తిడితో కాకుండా ఆసక్తి, బాధ్యతాభావంతో నిర్వహిస్తేనే సానుకూల ఫలితాలు వస్తాయని పేర్కొన్నారు.గ్రామాలు, పట్టణాల్లో చేపట్టే ప్రతి అభివృద్ధి కార్యక్రమాన్ని ప్రజాప్రతినిధులు తమదైన బాధ్యతగా స్వీకరించి ముందుకు తీసుకెళ్లాలని జిల్లా కలెక్టర్ సూచించారు.ఈ కార్యక్రమంలో ప్రజా ప్రతినిధులు, వివిధ శాఖల జిల్లా అధికారులు, సంబంధిత అధికారులు పాల్గొన్నారు.

రైతుల ధర్నా

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే22 రాయికల్ మండలం ఆలూరు వీరాపూర్ రాజనగరం రైతులు గత పది రోజుల నుండి లారీలు రావడం లేదని ఉపమడుగు ఎక్స్ రోడ్ వద్ద ధర్నా కార్యక్రమం చేస్తున్నారు. ఇంకో వారం రోజుల్లో రోహిణి కార్తీ ప్రారంభం కాబోతుంది సరైన దండి సంచులు లేక లారీలు సరైన సమయానికి రాక పోసిన వార్డులు కల్లాలలోనే ఉన్నాయి వారం నుండి జోకిన వడ్లు సంచుల్లో ఉండి తరుగు జరుగుతుంది

నాయిని సత్యాగౌడ్ కు అరుదైన గౌరవం.

జన్నారం మే 22 ఇంద్రప్రభ. మండలానికి చెందిన న్యాయవాది నాయిని సత్య గౌడ్ ను లక్షెట్టిపేట కోర్టు లీగల్ ఎయిడ్ కౌన్సిల్ గా నియమిస్తూ మంచిర్యాల జిల్లా కోర్టు ప్రధాన న్యాయమూర్తి ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు మండలానికి చెందిన న్యాయవాది సత్య గౌడ్ ను లీగల్ ఎయిడ్ కౌన్సిల్ గా నియమించడం పట్ల పలువురు హర్షం వ్యక్తం చేశారు

చిన్నారులపై పిచ్చి కుక్కల దాడి...

భయాందోళనలో గ్రామస్థులు..

వీడని వీధికుక్కల భయం...

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా, మే 22,ఇంద్రప్రభ : కోనరావుపేట మండలం,మామిడిపల్లి గ్రామంలో... వీధికుక్కలు స్వైరవిహారం చేస్తున్నాయి. గురువారం రోజున గ్రామానికి చెందిన చింతం రాజేష్ (10), చింతం అజయ్ (06) అనే ఇద్దరు చిన్నారులపై పిచ్చికుక్కలు దాడి చేసి, తీవ్రంగా గాయపరిచాయి. ఈ ఘటనతో స్థానికులు తీవ్ర భయాందోళనకు గురవుతున్నారు. గ్రామంలో వీధికుక్కల సమస్య రోజురోజుకూ పెరుగుతోంది. మొన్నటివరకు జరిగిన కుక్కల దాడిలో.... ఆరుగురు తీవ్రంగా గాయపడగా, వారిలో ఒకరు చికిత్స పొందుతూ... ప్రాణాలు కోల్పోయిన విషయాన్ని గ్రామస్థులు గుర్తు చేస్తున్నారు. ఆ విషాదం నుంచి ఇంకా కోలుకోకముందే, మళ్లీ చిన్నారులపై కుక్కలు దాడి చేయడంపై తీవ్ర విమర్శలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. గ్రామ అధికారులు, సంబంధిత పంచాయతీ అధికారులు ఇప్పటికైనా స్పందించాలని, వీధికుక్కల నియంత్రణకు తక్షణమే చర్యలు తీసుకోవాలని గ్రామస్థులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. కుక్కలను పట్టుకొని తరలించాలని లేదా వాటికి వ్యాక్సినేషన్ వంటి చర్యలు చేపట్టాలని కోరుతున్నారు. చిన్న పిల్లలు బయటకు రావాలంటేనే తల్లిదండ్రులు వణికిపోతున్న పరిస్థితి నెలకొందని స్థానికులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. అధికారులు ఇకనైనా మేల్కొని, శాశ్వత పరిష్కారం చూపాలని గ్రామ ప్రజలు కోరుతున్నారు.

బీజేపీ రాష్ట్ర ఎస్సీ మోర్చా కార్యవర్గ సభ్యునిగా

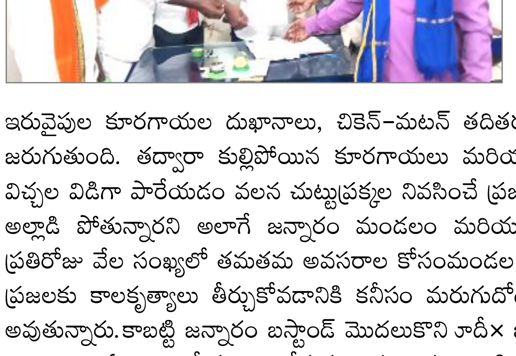
రాజేష్ ఠాకూర్ నియామకం

జమ్మికుంట మే 22 ఇంద్రప్రభ:భారతీయ జనతా పార్టీ (దీజీపీ) తెలంగాణ రాష్ట్ర ఎస్సీ మోర్చా కార్యవర్గ సభ్యుడిగా కరీంనగర్ జిల్లా జమ్మికుంట పట్టణానికి చెందిన రాజేష్ ఠాకూర్ నియమితులయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన పార్టీ రాష్ట్ర, జిల్లా అగ్రనాయకత్వానికి తన హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. తనపై నమ్మకంతో ఈ కీలక బాధ్యతను అప్పగించినందుకు బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు రామచంద్ర రావు కి, కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి, కరీంనగర్ పార్లమెంట్ సభ్యులు బండి సంజయ్ కుమార్ కి, రాష్ట్ర ఎస్సీ మోర్చా అధ్యక్షులు క్రాంతి కిరణ్ కి, కరీంనగర్ జిల్లా అధ్యక్షులు గంగాడి కృష్ణారెడ్డి కి, జమ్మికుంట పట్టణ అధ్యక్షుడు కొలకాని రాజుకు ఆయన ప్రత్యేకంగా ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా రాజేష్ ఠాకూర్ మాట్లాడుతూ అగ్ర నాయకత్వం తనపై ఉంచిన నమ్మకాన్ని వమ్ము చేయకుండా, పార్టీ బలోపేతానికి మరియు ఎస్సీ సామాజికవర్గ సంక్షేమానికి శాయశక్తులా కృషి చేస్తానని చెప్పారు. నిరంతరం ప్రజల్లో ఉంటూ, కేంద్ర ప్రభుత్వ పథకాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్తూ పార్టీ అభివృద్ధికి కట్టుబడి ఉంటానని ఆయన పేర్కొన్నారు. తన నియామకానికి సహకరించిన ప్రతి ఒక్కరికీ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా నుండి జమ్మికుంటకు ధాన్యం అమ్మకానికి వచ్చిన రైతులకు అండగా ఉంటాం మున్సిపల్ చైర్మన్ మొలుగు ప్రశాంత్ కుమార్

జమ్మికుంట మే 22 ఇంద్రప్రభ:జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా టేకుమట్ల మండలం చల్లగరిగ కు చెందినటువంటి రైతులు ×ఖూ సెంటర్లో వారి ధన్యం కొనుగోలు చేయక ఇబ్బందులు పడుతూ మూడురోజుల నుండి జమ్మికుంటకు ధాన్యం అమ్మకానికి తీసుకువచ్చారని తెలుసుకున్న మున్సిపల్ చైర్మన్ మొలుగు ప్రశాంత్ కుమార్ స్థానిక శాసన సభ్యులు పాడి కౌశిక్ రెడ్డి దృష్టికి తీసుకెళ్లి స్థానిక మిల్లర్లు తో మట్లాడుతామని తెలుపుతూ అక్కడ ఉన్నటువంటి శాసన సభ్యులు గండ్ర సత్యనారాయణ మీ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ హయాంలో రైతులకు అన్నివిధాలుగా అండగా ఉండాల్సిన మీరు మీ ప్రభుత్వం కనీసం ఐకెపి సెంటర్లు పరిశీలించకుండా రైతులను ఇబ్బందులకు గురిచేస్తున్నారు ఇకనైనా మీరు మేల్కొని రైతులకు సహకరించాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో వైస్ చైర్మన్ ముంతాజ్ అలీ జావేద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తహసిల్దార్ కు వినతి పత్రం అందజేత.



జన్నారం మే 22 ఇంద్రప్రభ జన్నారం మండలం, పొనకల్ గ్రామ పంచాయితి శివారులో గల సర్వే నెం374,లో 5 ఎకరాల 10 గుంటల ప్రభుత్వ స్థలము కలదు. అందులో కొంత స్థలము రోజువారి సంత విక్రయ షెడ్లు ఏర్పాటు చేయాలని ఎందుకంటే జన్నారం-పొన్కల్ మేయిన్ రోడ్డుకు ఇరువైపుల కూరగాయల దుఖానాలు, చికెన్-మటన్ తదితర విక్రయ షాపులు నిర్వహించడం జరుగుతుంది. తద్వారా కుల్లిపోయిన కూరగాయలు మరియు చికెన్-మటన్ వ్యర్థ పదార్థాలు విచ్చల విడిగా పారేయడం వలన చుట్టుప్రక్కల నివసించే ప్రజలు నానారకాల రోగాల భారినపడి అల్లాడి పోతున్నారని అలాగే జన్నారం మండలం మరియు చుట్టుప్రక్క మండలాల ప్రజలు ప్రతిరోజు వేల సంఖ్యలో తమతమ అవసరాల కోసంమండల కేంద్రానికి వస్తుంటారు. ఆ వచ్చిన ప్రజలకు కాలకృత్యాలు తీర్చుకోవడానికి కనీసం మరుగుదోడ్లు లేక చాలా ఇబ్బందులకు గురి అవుతున్నారు.కాబట్టి జన్నారం బస్టాండ్ మొదలుకొని వాదీ× బ్యాంక్ వరకు ఏదో ఒకచోట పబ్లిక్ టాయిలెట్లు ఏర్పాటు చేయాలని కోరుతున్నామన్నారు కాబట్టి ఈ 5ఎకరాల 10గుంటల ప్రభుత్వ స్థలములో షెడ్లు నిర్మాణం చేసి రోజువారి సంత నిర్వహించాలని మేము విన్నవిస్తున్నాము. అలాగే "స్వయంభు శ్రీ జ్ఞాన సరస్వతి ఆలయ" నిర్మాణం కోసం 6 గుంటల స్థలము కేటాయించాలని అలాగే "ఆదర్శ కళా సమితి భవన నిర్మాణానికి 6.గుంటల స్థలము కేటాయించాలని మరియు తెలంగాణ ఉద్యమ కళాకారులకు ఇండ్ల స్థలాలు" ఇప్పించాలని తహసిల్దార్ కు వినతి పత్రం అందజేసారు కార్యక్రమంలో ఎస్ ఆర్ బోస్ శ్రీరాముల గంగాధర్ మోతె పురుషోత్తం కొండూకూరి ప్రభుదాస్ మార్పుకోలా శ్రవణ్ 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,