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   ఆదివారం 24-05-2026   సంపుటి : 15,   సంచిక :330   పేజీలు. 8, వెల రూ. 3

ఒక తరం బాగుండాలనే ఆలోచన మాది..

యెన్నం శ్రీనివాస్ రెడ్డి

ఒక తరం బాగుండాలనే ఆలోచన మేము చేస్తుంటే , తమ కుటుంబమే బాగుండాలని ఆలోచిస్తోంది ఒక కుటుంబం" అని ప్రభుత్వ విప్, ఎమ్మెల్యే యెన్నం శ్రీనివాస్ రెడ్డి విమర్శించారు. 99 రోజుల ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమంలో భాగంగా మహబూబ్ నగర్ నగరంలోని జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయం ప్రాంగణంలోని ఐడీఓసీ లో నిర్వహించిన కార్యక్రమానికి ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా మెగా జాబ్ మేళా ద్వారా ఎంపికైన ఉద్యోగార్థులకు ఆఫర్ లెటర్లను అందజేశారు. అలాగే వివిధ క్రీడల్లో విజేతలైన క్రీడాకారులకు మెడల్స్, ప్రశంసాపత్రాలు అందించి, రాష్ట్ర స్థాయిలో ప్రతిభ కనబరిచిన క్రీడాకారులను ఘనంగా సన్మానించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ యువత భవిష్యత్తును దృష్టిలో పెట్టుకుని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పలు కీలక నిర్ణయాలు తీసుకుంటోందని తెలిపారు.రాష్ట్రంలో స్కిల్ డెవలప్మెంట్ యూనివర్సిటీ ఏర్పాటు చేయడంతో పాటు, ఐటీఐలను అడ్వాన్స్‌డ్ టెక్నాలజీ సెంటర్లుగా అభివృద్ధి చేసి, మార్కెట్‌లో డిమాండ్ ఉన్న కోర్సులను ప్రవేశపెడుతున్నామని చెప్పారు. డిగ్రీ కాలేజీలలో జాబ్ ఓరియెంటెడ్ కోర్సులను ప్రారంభించి యువతకు ఉపాధి అవకాశాలను పెంచే దిశగా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని పేర్కొన్నారు. భవిష్యత్తులో ఉద్యోగ అవకాశాలు తగ్గినా, యువతకు నైపుణ్యాలు ఉంటే ఎక్కడైనా ఉద్యోగాలు పొందగలరనే లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోందన్నారు. ఇప్పటికే ఈ చర్యల ఫలితాలు కనిపిస్తున్నాయని తెలిపారు. విద్యా రంగంపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టిన ప్రభుత్వం ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ పాఠశాలలు, తెలంగాణ పబ్లిక్ స్కూల్స్ ఏర్పాటు చేస్తూ నాణ్యమైన విద్య అందించేందుకు కృషి చేస్తోందన్నారు. అర్హత కలిగిన ఉపాధ్యాయులను నియమిస్తూ విద్యా ప్రమాణాలను మెరుగుపరుస్తున్నామని చెప్పారు. ఈ క్రమంలో ఇంజనీరింగ్, లా కాలేజీలు, ట్రిపుల్ ఐటీ, స్కిల్ డెవలప్మెంట్ సెంటర్లు, అడ్వాన్స్ లెర్నింగ్ సెంటర్లు ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. "తెలంగాణ రైజింగ్ విజన్ 2047" లక్ష్యంగా రాష్ట్రాన్ని దేశంలో అగ్రస్థానంలో నిలపడానికి ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోందన్నారు. యువత అవసరాలకు అనుగుణంగా పలు కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నామని పేర్కొన్నారు.హైదరాబాద్‌కు ప్రత్యామ్నాయంగా "భారత్ ఫ్యూచర్ సిటీ"హైదరాబాద్‌కు ప్రత్యామ్నాయంగా "భారత్ ఫ్యూచర్ సిటీ" ప్రాజెక్ట్‌ను అభివృద్ధి చేస్తూ 40 లక్షల మందికి పైగా యువతకు ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పించే దిశగా ప్రణాళికలు రూపొందించామని తెలిపారు

మన పోస్టర్ యాప్ ను తెలంగాణ రాష్ట్ర ఐటీ శాఖ మంత్రి

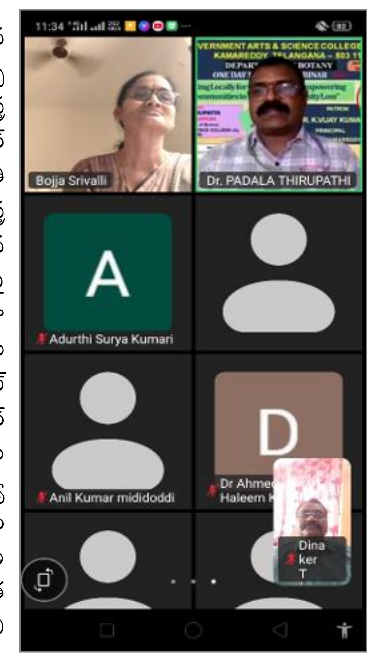
శ్రీ దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు తన కార్యాలయంలో అధికారికంగా ప్రారంభించారు.

(ఇంద్రప్రభ)మంథని :మంథని మున్సిపల్ 5వ వార్డు యువకుడు నాగల్లి స్వదేశ్ ఆధ్వర్యంలో అభివృద్ధి చేసిన మన పోస్టర్ యాప్ ను ఐటీ శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు హైదరాబాద్‌లోని తన కార్యాలయంలో ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ యువత సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని వినియోగించుకొని వినూత్న ఆవిష్కరణలు చేయడం అభినందనీయమని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమానికి నాగల్లి స్వదేశ్‌తో పాటు పలువురు యువకులు, మిత్రులు మరియు అభిమానులు హాజరయ్యారు. ఇంకా ఎన్నో అత్యుత్తమ ఆవిష్కరణలు తయారు చేయాలని స్వదేశ్‌ను మంత్రి అభినందించారు.వారి ప్రతిభకు అండగా ఉంటామని భరోసా ఇచ్చిన మంత్రి, పోస్టర్లు కేవలం కొద్ది నిమిషాల్లోనే మొబైల్ ద్వారా సులభంగా రూపొందించుకునేలా ఈ యాప్‌ను డిజైన్ చేయడం విశేషమన్నారు.

కామారెడ్డి జీవ వైవిధ్య ఆన్లైన్ జాతీయ సదస్సు లో కీలకోపన్యాసం చేసిన ఎస్ ఆర్ ఆర్ కళాశాల ప్రొఫెసర్ పడాల తిరుపతి

జీవ వైవిధ్య పరిరక్షణలో సమాజ భాగస్వామ్యమే ప్రధాన శక్తి

: ఎస్ ఆర్ ఆర్ కళాశాల ప్రొఫెసర్ డా. పడాల తిరుపతి



ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే23 అంతర్జాతీయ జీవ వైవిధ్య దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని ప్రభుత్వ ఆర్ట్స్ ే సైన్స్ కళాశాల (అటానమస్), కామారెడ్డి వృక్షశాస్త్ర విభాగం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన జాతీయ వెబినార్ ఘనంగా జరిగింది. "ూ౬ఱఅస్త్ర ాశీఝ్రీశ్రీఎ టశీతీ +శ్రీశీఝ్రీ ×ఎజూఖ౬: జుఎజూశీషవతీఱఅస్త్ర జశీఎఎబఅఙఅవం ˜శీ =వజవతీంవ దీఱశీసఱజవతీంఙఎ ాశీంం" అనే అంశంపై నిర్వహించిన ఈ వెబినార్‌లో ముఖ్య వక్తగా ఎస్.ఆర్.ఆర్ ప్రభుత్వ ఆర్ట్స్ ే సైన్స్ కళాశాల (అటానమస్), కరీంనగర్ వృక్షశాస్త్ర విభాగ అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ మరియు ఎన్ఎస్ఎస్ ప్రోగ్రామ్ ఆఫీసర్ డా. పడాల తిరుపతి పాల్గొన్నారు.డా. పడాల తిరుపతి తన ముఖ్యోపన్యాసంలో జీవ వైవిధ్య పరిరక్షణకు స్థానిక స్థాయిలో ప్రజల భాగస్వామ్యం అత్యంత అవసరమని పేర్కొన్నారు. పర్యావరణ సమతౌల్యాన్ని కాపాడడంలో విద్యార్థులు, యువత మరియు గ్రామీణ సమాజాల పాత్ర కీలకమని వివరించారు. వృక్షారోపణ, విత్తన బంతుల తయారీ, నీటి సంరక్షణ, ప్లాస్టిక్ వినియోగ నియంత్రణ వంటి చిన్న చిన్న చర్యలు ప్రపంచ స్థాయిలో గొప్ప మార్పుకు దారితీస్తాయని తెలిపారు.పర్యావరణ పరిరక్షణలో ఎన్ఎస్ఎస్ కార్యకలాపాల ప్రాముఖ్యతను వివరిస్తూ, సమాజానికి ఉపయోగపడే సేవా కార్యక్రమాల్లో యువత ముందుండాలని పిలుపునిచ్చారు. ఆయన ప్రసంగం విద్యార్థులు మరియు అధ్యాపకులను ఆలోచింపజేసేలా ఉండి అందరినీ ఆకట్టుకుంది.కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ డా. కె. విజయ్ కుమార్ అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో వృక్షశాస్త్ర విభాగాధిపతి డా. టి. దినకర్ చిన్న కన్వీనర్‌గా, శ్రీమతి బొజ్జా శ్రీవల్లి ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీగా వ్యవహరించారు. తెలంగాణ విశ్వవిద్యాలయ ప్రొఫెసర్ హాలీశీఖాన్, తిరునహరి యుగేందర్ అధ్యాపకులు ఆంజనేయులు, సత్యనారాయణ, జయప్రకాష్, సార పాలపర్థి, బుంగ తిరుపతిఆంజనేయులు, సత్యనారాయణ, జయప్రకాష్, సార పాలపర్థి, అసశీల్లి స్వరూపారాణి బుంగ తిరుపతి,11 రాష్ట్రాల వివిధ విశ్వవిద్యాలయ ఆచార్యులు, డిగ్రీ కళాశాల అధ్యాపకులు, ఎన్ ఎస్ ఎస్ వాలంటీర్ లు విద్యార్థులు, పరిశోధకులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

బిజెపి ఎస్టి మోర్చా రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యునిగా బద్రినాయక్.

అధిష్టానానికి కృతజ్ఞతలు

తెలిపిన బద్రి పార్టీ బలోపేతానికి కృషి చేస్తానని వెల్లడి.

జన్నారం మే 23 ఇంద్రప్రభ. జన్నారం మండలానికి చెందిన బద్రి నాయక్ ను బిజెపి అధిష్టానం ఎస్టి మోర్చా రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యునిగా నియమిస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేయడంతో బద్రి నాయక్ మాట్లాడుతూ నా మీద నమ్మకంతో ఒక సామాన్య కార్యకర్త స్థాయి నుండి బిజెపి ఎస్టి మోర్చా రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యునిగా నియమించిన బిజెపి పార్టీ అధిష్టానానికి మరియు ఎంపీ గేడం నాగేష్ కి బిజెపి రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు రఘునాథ్ రావు కి బిజెపి నిర్మల్ జిల్లా అధ్యక్షుడు రితీష్ రాథోడ్ కి మాజీ ఎమ్మెల్యే సుమన్ రాథోడ్ కి నా హృదయపూర్వక ధన్యవాదములు తెలియజేస్తూ మీ నమ్మకాన్ని నిలబెట్టి బిజెపిపార్టీ బలోపేతం కోసం నా సాయశక్తుల కృషి చేస్తానని అన్నారు

ధాన్యం కొనుగోలు ప్రక్రియపై

టెలీ కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించిన కలెక్టర్

కొనుగోలు కేంద్రాలకు వాహనాల సంఖ్యను పెంచాలి

లోడింగ్, అన్ లోడింగ్ మరింత వేగంగా చేయాలి

జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్

రాజన్న సిరిసిల్ల, మే–23, ఇంద్రప్రభ జిల్లాలోని ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాల్లో అవసరం ఉన్న చోట వాహనాల సంఖ్యను మరింత పెంచాలని జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ ఆదేశించారు.

ధాన్యం సేకరణ, తూకం వేసిన బస్తాల తరలింపు, వాహనాలు, హమాలీల సంఖ్య పెంచడం, మిల్లుల్లో ధాన్యం అన్ లోడింగ్, ఆన్ లైన్ ట్యాబ్ ఎంట్రీ వేగవంతం చేయడం, తదితర అంశాలపై శనివారం అదనపు కలెక్టర్ గడ్డం నగేష్, పౌర సరఫరాలు, సహకార శాఖ, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ, మెప్మా, రవాణా తదితర శాఖల అధికారులతో జిల్లా కలెక్టర్ టెలీ కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీక్షించారు. కొనుగోలు కేంద్రాల్లో గన్ని బ్యాగులు అందుబాటులో ఉండేలా చూడాలని సూచించారు. ఆయా కొనుగోలు కేంద్రాల్లో సిద్ధంగా ఉన్న ధాన్యం బస్తాల తరలింపునకు ట్రాన్స్ పోర్ట్ కాంట్రాక్టర్లు వాహనాలు సమకూర్చేలా చూడాలని జిల్లా రవాణా శాఖ అధికారి ని ఆదేశించారు. కొనుగోలు కేంద్రాల్లో ధాన్యం లోడింగ్, అపరెల్ పార్క్, గోదాములు, రైస్ మిల్లుల్లో అన్ లోడింగ్ పై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలని, హమాలీల సంఖ్య పెంచాలని సూచించారు. తాగునీరు, ఓఆర్ఎస్ ప్యాకెట్లు, వైద్య సిబ్బంది అందుబాటులో ఉండాలని, సేవలు అందించాలని ఆదేశించారు. ఆన్ లైన్ ట్యాబ్ ఎంట్రీ వేగవంతం చేసేలా పర్యవేక్షణ చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ ఆదేశించారు.

ఘనంగా గంధం ఉత్సవాలు

చెన్నూర్ ఇంద్రప్రభ మే 23 : హజరత్ సయ్యద్ సహా బాబా రహమతుల్లా అలై ప్రతి సంవత్సరం చేసే విధంగా గంధం ఉత్సవాలను భక్తిశ్రద్ధలతో కులమతాలకు అతీతంగా మరియు ఊరేగింపుతో చాలా పెద్ద ఎత్తున నిర్వహించడం జరిగింది ఉరుసు నిర్వాహక మరియు దర్గా షాజదా నషీన్ సయ్యద్ నౌషాద్ అలీ ఖాద్రి రహమతుల్లాలై గారి ఆధ్వర్యంలో కమిటీ సభ్యులు మరియు భక్తులు పెద్ద ఎత్తున హాజరై కానుకలు సమర్పించి మరియు పూలు సుగంధ వాసనలను సమర్థిస్తూ ఆరాధ్య దేవుడైన అల్లాని ప్రార్థిస్తూ భారతదేశంలో ప్రతి ఒక్కరు సుఖసంతోషాలతో ఉండాలని గంగా జమున తైజీఫ్ కి ఉత్సవాలు ఒక నిదర్శనం అని చెప్తూ మంచి వర్షాలు కురవాలి మంచి పంటలు పండాలి రైతులకు కుటుంబాలలో సంతోషం కలగాలని కోరుతూ ప్రజలు మరియు వ్యాపారస్తులు మంచి వ్యాపారాలు చేసుకుంటూ ఆయురారోగ్యంతో సుఖసంతోషాలతో ఉండాలని నౌషాద్ అలీ ఖాదర్ గారు ప్రత్యేకంగా ప్రార్ధనలు చేశారు

ఎండల వేడి తీవ్రతకు ఇద్దరు బలి...

వీణవంక మే 23 (ఇంద్రప్రభ) రోజురోజుకు పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రతలకు గ్రామీణ ప్రాంతాలు అతలా కుతలం అవుతున్నాయి వడదెబ్బ కారణంగా వీణవంక మండలం ఇప్పలపల్లికి చెందిన వేల్పుల ఐలయ్య వడదెబ్బతో మరణించగా ఇల్లంతకుంట మండలం శ్రీరాములపల్లికి చెందిన మాజీ సర్పంచ్ తిప్పర బోయిన మొగిలి తల్లి తిప్పరబోయిన కనకమ్మ (వృద్ధురాలు) ఎండ తీవ్రత తట్టుకోలేక మృతి చెందారు రెవెన్యూ అధికారి రంజిత్ రెడ్డి మృత దేహానికి పంచనామా నిర్వహించారు అనంతరం కుటుంబ సభ్యులు అంత్యక్రియలు జరిపారు మృతురాలికి నలుగురు కుమారులు ఒక కుమార్తె ఉన్నారు

జగిత్యాల ఎమ్మెల్యే డా.సంజయ్ కుమార్ ను

కలిసిన జగిత్యాల జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షులు

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే23 జగిత్యాల జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షునిగా నియామకం అయిన దుమాల రాజ్ కుమార్ గారు జగిత్యాల ఎమ్మెల్యే డా సంజయ్ కుమార్ ని మర్యాద పూర్వకంగా కలిసి నియామకానికి సహకరించిన ఎమ్మెల్యేని కలిసి ధన్యవాదాలు తెలిపిన కాంగ్రెస్ పార్టీ జగిత్యాల జిల్లా ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షులు దుమాల రాజ్ కుమార్ గారు.ఈ సందర్భంగా స్వీట్ తినిపించి అభినందనలు తెలిపారు కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎస్సీ సెల్ పటిష్ఠానికి కృషి చేయాలని అన్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో గట్టు సతీష్ సమీండ్ల శ్రీనివాస్ శేఖర్ గౌడ్ బొల్లరపు గిరిధర్ సురేందర్ శ్రీరామ్ భిక్షపతి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తెలంగాణ క్యాబినెట్ సమావేశం !

తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి అధ్యక్షతన ఈరోజు (మే 23) సాయంత్రం రాష్ట్ర సచివాలయంలో అత్యంత కీలకమైన క్యాబినెట్ సమావేశం జరగనుంది. జూన్ 2న నిర్వహించబోయే తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆవిర్భావ వేడుకల ముంగిట జరుగుతున్న ఈ భేటీపై సర్వత్రా ఆసక్తి నెలకొంది. ఈ సమావేశంలో ముఖ్యంగా విద్యుత్ రంగ సంస్కరణలు, విద్యార్థుల ఫీజు రీయింబర్స్మెంట్, పెండింగ్ స్కాలర్షిప్ల విడుదల వంటి విద్యా విషయక నిర్ణయాలపై చర్చించనున్నారు. అలాగే, ప్రైవేట్ మరియు కార్పొరేట్ విద్యాసంస్థల్లో ఫీజుల నియంత్రణ కోసం ప్రతిపాదించిన ప్రత్యేక కమిషన్ బిల్లుపై కూడా క్యాబినెట్ ఒక స్పష్టమైన నిర్ణయానికి వచ్చే అవకాశం ఉంది. వీటికి తోడు, దేశవ్యాప్తంగా ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ పిలుపునిచ్చిన ఆర్థిక క్రమశిక్షణ విధానాలకు అనుగుణంగా, ప్రభుత్వ శాఖలలో ఇంధనం, విద్యుత్ ఆదా మరియు విదేశీ పర్యటనల తగ్గింపు వంటి పొదుపు చర్యల (ూబర్‌వతీఙఎ వీఝుంబతీవం) అమలుపై కూడా ఈ భేటీలో ముసాయిదాను సిద్ధం చేయనున్నారు.రాష్ట్రంలోని సామాన్య ప్రజలకు మరింత లబ్ధి చేకూర్చేలా సంక్షేమ రంగంలో ప్రభుత్వం కీలక అడుగులు వేయబోతోంది. ఇందులో భాగంగా, జూన్ 2 నుండి ప్రారంభం కానున్న రెండో విడత ఇందిరమ్మ ఇళ్ల (×అఎఱఅథ్ఝఎఝ ఎశీబంవం) లబ్ధిదారుల ఎంపిక, అర్హత నిబంధనల సవరణలపై క్యాబినెట్ సుదీర్ఘంగా చర్చించనుంది. అలాగే గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థను బలోపేతం చేసే లక్ష్యంతో ప్రవేశపెడుతున్న ఇందిరమ్మ కుటుంబ బీమా, అదనంగా రెండు లక్షల మందికి కొత్తగా అందించే చేయూత పింఛన్ల పంపిణీకి ఆమోదం తెలపనున్నారు. వ్యవసాయ రంగానికి సంబంధించి రాబోయే సీజన్‌కు అనుగుణంగా పంట మార్పిడి ప్రణాళికలు మరియు ధాన్యం కొనుగోళ్లలో ఎదురవుతున్న ఇబ్బందుల నివారణపై సమీక్షించనున్నారు.

కుట్టు మిషన్ శిక్షణ ప్రారంభించిన సర్పంచ్

చంసుర్థి, మే 23, ఇంద్రప్రభ : : ప్రాథమిక సనుగుల పాఠశాలలో సంకల్ప ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో, ఉమెన్ అండ్ చైల్డ్ వెల్ఫేర్ డిపార్ట్మెంట్ సహకారంతో ఈ రోజు సనుగుల గ్రామ ప్రభుత్వ పాఠశాలలో కుట్టు మిషన్ శిక్షణ కేంద్రాన్ని ప్రారంభించడం జరిగింది. సమ్మర్ క్యాంప్ కార్యక్రమంలో భాగంగా బాలికలు మరియు మహిళలకు ఉపాధి నైపుణ్యాలను పెంపొందించే లక్ష్యంతో ఈ శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. ఈ కార్యక్రమ ప్రారంభోత్సవానికి జిల్లా చైల్డ్ ప్రొటెక్షన్ ఆఫీసర్ కె. కవిత, గ్రామ సర్పంచ్ బొడిగె లావణ్య అనిల్ , ఉప సర్పంచ్ శెనిగరపు స్వామి , పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు కటుకూరి ముఖేష్, శిక్షణ అందించే ట్యూటర్ మ్యాకల సుమలత మరియు గ్రామస్తులు హాజరయ్యారు. కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న వారు బాలికలు మరియు మహిళలు స్వయం ఉపాధి దిశగా ముందుకు వెళ్లేందుకు ఇలాంటి శిక్షణలు ఎంతో ఉపయోగకరమని తెలిపారు. ప్రస్తుతం ఈ శిక్షణ కార్యక్రమంలో సుమారు 20 మంది మహిళలు మరియు బాలికలు పాల్గొనే అవకాశం కల్పించబడింది. పాల్గొనే వారికి సంబంధించిన ఆధార్ వివరాలు మరియు ఫోటోలు సేకరించబడినవి. అలాగే శిక్షణ అందించే ట్యూటర్‌కు సంబంధించిన అర్హత పత్రాలను కూడా పరిశీలించడం జరిగింది. ఈ కుట్టు మిషన్ శిక్షణ కార్యక్రమం ద్వారా గ్రామీణ ప్రాంత మహిళలు మరియు బాలికలు నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి చేసుకొని స్వయం ఉపాధి అవకాశాలను పొందగలరని నిర్వాహకులు ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

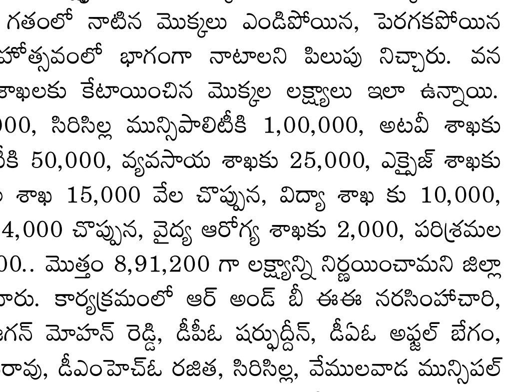
కొనుగోలు కేంద్రాల్లో
అదనపు కలెక్టర్ పరిశీలన

తంగళ్లపల్లి/ఎల్లారెడ్డిపేట, మే 23, ఇంద్రప్రభ :తంగళ్లపల్లి మండలం పాపాయిపల్లి, లక్ష్మీపూర్, చింతలఠాణా, చీర్లవంచ, గోపాల్ రావుపల్లి అలాగే ఎల్లారెడ్డిపేట మండల కేంద్రంలోని ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను అదనపు కలెక్టర్ గడ్డం నగేష్ అధికారులతో కలిసి శనివారం పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఇప్పటివరకు ఎంత ధాన్యం కొనుగోలు చేశారు.. ఎంత తరలించారు.. వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. అదనపు కలెక్టర్ నగేష్ మాట్లాడుతూ.. ధాన్యం కొనుగోళ్లు వేగవంతంగా చేయాలని సూచించారు. వాహనాలను సమకూర్చాలని ట్రాన్స్ పోర్ట్ కాంట్రాక్టర్లను ఆదేశించారు. ధాన్యం లోడింగ్, మిల్లులు, గోదాముల్లో అన్ లోడింగ్ వేగంగా పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. రైతులకు ఇబ్బందులు లేకుండా చూడాలని సూచించారు. పరిశీలనలో మార్కెట్ కమిటీ చైర్ పర్సన్ సబేరా బేగం, తహసీల్దార్ సుజాత, ఏపీఎం, సిబ్బంది తదితరులు ఉన్నారు.

మొక్కలు నాటే లక్ష్యాన్ని చేరుకోవాలి
జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్
వన మహోత్సవంపై
వివిధ శాఖల అధికారులతో సమీక్ష

రాజన్న సిరిసిల్ల, మే -23, ఇంద్రప్రభ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన మొక్కలు నాటే(లక్ష్యాన్ని చేరుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ ఆదేశించారు. వన మహోత్సవంలో భాగంగా జిల్లాలో వివిధ శాఖల ఆద్వర్యంలో మొక్కలు నాటే లక్ష్యంపై జిల్లా అటవీ శాఖ అధికారి సత్యనారాయణ, పలు శాఖలతో జిల్లా సమీకృత కార్యాలయాల సముదాయం లోని కాన్ఫరెన్స్ హాలులో జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ సమీక్ష సమావేశం శనివారం నిర్వహించారు. జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ మాట్లాడుతూ.. ప్రజాపాలన - ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యాచరణలో భాగంగా చేపట్టబోయే పర్యావరణ వారం గురించి అడిగి తెలుసుకున్నారు. జూన్ 1వ తేదీ నుంచి ప్లాంటేషన్ చేయడానికి సిద్ధంగా ఉండాలని, స్థలాల గుర్తింపు చేసి ఉంచాలని సూచించారు. షెడ్యూల్ ప్రకారం కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని, మియావాకి ప్లాంటేషన్ పై దృష్టి సారించాలని ఆదేశించారు. స్థలాల గుర్తించి.. ఆన్ లైన్ లో అప్ లోడ్ చేయాలని సూచించారు జిల్లాలోని వివిధ శాఖలకు కేటాయించిన లక్ష్యం మేరకు మొక్కలు నాటేందుకు పక్కా ప్రణాళిక తయారు చేయాలని సూచించారు. గతంలో నాటిన మొక్కలు ఎండిపోయిన, పెరగకపోయిన వాటి స్థానంలో ఇప్పుడు వన మహోత్సవంలో భాగంగా నాటాలని పిలుపు నిచ్చారు. వన మహోత్సవంలో భాగంగా ఆయా శాఖలకు కేటాయించిన మొక్కల లక్ష్యాలు ఇలా ఉన్నాయి. గ్రామీణ అభివృద్ధి శాఖకు 5,70,000, సిరిసిల్ల మున్సిపాలిటీకి 1,00,000, అటవీ శాఖకు 75,000, వేములవాడ మున్సిపాలిటీకి 50,000, వ్యవసాయ శాఖకు 25,000, ఎక్సైజ్ శాఖకు 20,000ఉద్యానవన, నీటి పారుదల శాఖ 15,000 వేల చొప్పున, విద్యా శాఖ కు 10,000, పోలీస్ శాఖ, ఆర్ అండ్ బీ శాఖకు 4,000 చొప్పున, వైద్య ఆరోగ్య శాఖకు 2,000, పరిశ్రమల శాఖకు 1,000, మైనింగ్ శాఖకు 200.. మొత్తం 8,91,200 గా లక్ష్యాన్ని నిర్ణయించామని జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ వెల్లడించారు. కార్యక్రమంలో ఆర్ అండ్ బీ ఈఈ నరసింహాచారి, డీఆర్డీఓ లక్ష్మీనారాయణ, డీఈవో జగన్ మోహన్ రెడ్డి, డీపీఓ షర్ఫుద్దీన్, డీఏఓ అఫ్జల్ బేగం, జిల్లా ఎక్సైజ్ శాఖ అధికారి శ్రీనివాసరావు, డీఎంహెచ్ఓ రజిత, సిరిసిల్ల, వేములవాడ మున్సిపల్ కమిషనర్లు ఖదీర్ పాషా, లోకేష్, వివిధ శాఖల అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పలు సమస్యల పరిష్కారానికి మంత్రి హామీ.
మంత్రి పొంగులేటిని కలిసిన
కమ్మ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ బండి రమేష్.



ఇంద్రప్రభ, కూకట్ పల్లి, మే 23 : కూకట్ పల్లి నియోజకవర్గానికి సంబంధించి సమస్యల పరిష్కారం కోసం టిపిసిసి ఉపాధ్యక్షుడు, కమ్మ కార్పొరేషన్ చైర్మన్, కూకట్ పల్లి కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇన్ చార్జీ బండి రమేష్, రెవిన్యూ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాసరెడ్డి ని సచివాలయంలో శనివారం మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ముందుగా మంత్రికి పూల మొక్క ఇచ్చి శాలువాతో సన్మానించారు. నియోజకవర్గశీ వసంత నగర్ పరిధి (సర్వే నెంబర్లు 145, 163) ఐడిపిఎల్ వర్కర్స్ కోపరేటివ్ హౌసింగ్ సొసైటీ ఎన్.ఆర్.ఎస్.ఏ కాలనీలోని ఇళ్లు గత కొంతకాలంగా రిజిస్ట్రేషన్ చేయడం లేదని దీంతోపాటు గత సంవత్సర కాలంగా రిజిస్ట్రేషన్ అయిన ఇళ్ల నిర్మాణానికి అనుమతులు సైతం అధికారులు ఇవ్వడం లేదని పేర్కొన్నారు. ఈ కారణంగా స్థానికులు గత 40 ఏళ్లుగా ఇక్కడ నివాసం ఉంటున్న ప్రస్తుతం పర్మిషన్లు ఇవ్వకపోవడంతో స్థానికులు చాలా ఇబ్బందులు పడుతున్నారని మంత్రి దృష్టికి తీసుకొచ్చారు .దీనిపై సానుకూలంగా స్పందించిన మంత్రి తాను స్వయంగా అధికారులతో మాట్లాడి సమస్య ఎక్కడ ఉందో తెలుసుకొని పరిష్కారానికి కృషి చేస్తానని మంత్రి హామీ ఇచ్చినట్లు రమేష్ పేర్కొన్నారు.

మహిళా వారోత్సవాలు ఘనంగా నిర్వహించాలి
ప్రజా ప్రభుత్వ లక్ష్యాలపై క్షేత్ర స్థాయిలో విస్తృత అవగాహన కల్పించాలి
జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్
ప్రజాపాలన - ప్రగతి ప్రణాళికలో భాగంగా ఈ నెల 25 నుండి 30 వరకు మహిళా వారోత్సవాలు
సమన్వయంతో విజయవంతం చేయాలని పిలుపు

రాజన్న సిరిసిల్ల, మే -23, ఇంద్రప్రభ ప్రజాపాలన - ప్రగతి ప్రణాళిక 99 కార్యాచరణలో భాగంగా ఈ నెల 25 నుండి 30 వరకు మహిళా వారోత్సవాలం నిర్వహించడం జరుగుతుందని, సమన్వయంతో ఈ మహిళా వారోత్సవాలను విజయవంతం చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ పిలుపునిచ్చారు. ప్రజాపాలన - ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యాచరణలో భాగంగా ఈ నెల 25 నుండి 30 వరకు నిర్వహించనున్న మహిళా వారోత్సవాలపై మహిళా, శిశు సంక్షేమ, గ్రామీణాభివృద్ధి, మెప్మా శాఖల అధికారులతో శనివారం జిల్లా కలెక్టర్ సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల సముదాయంలో సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ మహిళా వారోత్సవాల సందర్భంగా రోజూ వారీగా కార్యక్రమాలను సమర్థవంతంగా నిర్వహించాలని, గ్రామ, మండల, జిల్లా స్థాయిలో ప్రజల్లో అవగాహన కల్పిస్తూ కార్యక్రమాలను విజయవంతం చేయాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. మే 25 వ తేదీన పోషకాహార మిషన్ కార్యక్రమంలో భాగంగా పోషకాహార వంటకాల ప్రదర్శన ఏర్పాటు చేసి, సే నో టూ జంక్ ఫుడ్ పై అవగాహన, వంటల పోటీలతో పాటు గర్భిణీ స్త్రీలకు రక్తహీనత పరీక్షలు చేయడం జరుగుతుందని పేర్కొన్నారు. అలాగే జిల్లాలోని అన్ని గ్రామాలు, మున్సిపాలిటీల్లోని వార్డులలో మహిళా సంఘాల ఆధ్వర్యంలో సమావేశాలు నిర్వహించి ప్రభుత్వం చేపడుతున్న పథకాలపై అవగాహన కల్పించాలని అన్నారు. మే 26 వ తేదీన బాల్య వివాహాల నిర్మూలన తెలంగాణ లక్ష్యంగా బాల్య వివాహం -- బతుకు ఆగం పేరుతో బాల్య వివాహాల వ్యతిరేక అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించి, పోస్టర్లు, పాంప్లెట్లు, గోడలపై చిత్రలేఖనం, తదితర ప్రచార కార్యక్రమాలు చేపట్టడం జరుగుతుందని వెల్లడించారు. బాల్య వివాహాలు ఎక్కువగా జరిగే గ్రామాలను గుర్తించి, మత పెద్దలు, కల్యాణ మండపాల నిర్వాహకులతో సమావేశాలు నిర్వహించి,1098, 181 సేవలపై విస్తృత ప్రచారం చేపట్టాలని అధికారులకు సూచించారు. అలాగే నూతన మహిళా సంఘాలను ఏర్పాటు చేసి వారికి పాస్ బుక్ లు అందజేసి, సన్మానం చేయాలని ఆదేశించారు. మే 27 వ తేదీన మహిళల భద్రతపై అవగాహన కార్యక్రమాలు, షీ టీమ్స్ సమన్వయం, కార్యాలయాల్లో ,ూూాం నిబంధనల అమలుపై ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. మహిళా సంఘాల సభ్యులకు లోన్ మేళా నిర్వహించాలని అన్నారు. మే 29 వ తేదీన జిల్లాలో నూతన అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలు, వీఓ భవనాలు, మెప్మా ఆధ్వర్యంలో వేములవాడ పట్టణంలో క్యాంటీన్ ప్రారంభించాలని సూచించారు. ఈ నెల 30వ తారీఖున అమ్మ మాట అంగన్వాడి బాట పేరుతో అంగన్వాడి బడిబాట కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని ఆదేశించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఐదు సంవత్సరాల నిండిన పిల్లలకు ప్రాథమిక పాఠశాలకు పంపించడానికి విద్యారంభ్ సర్టిఫికెట్లు అందజేయాలని అలాగే సూచించారు. అలాగే కొత్తగా అంగన్వాడీ కేంద్రాలకు కొత్త పిల్లల్ని చేర్చుకోవడం, పిల్లల సంఖ్యను పెంచడానికి చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. అలాగే జిల్లా స్థాయిలో జిల్లా సమాఖ్య సమావేశం నిర్వహించాలని ఆదేశించారు. సమావేశంలో డీఆర్డీఓ లక్ష్మీ నారాయణ, సంక్షేమ శాఖ అధికారి లక్ష్మీరాజం, మెప్మా ఏవో మీర్జా ఫసహత్ అలీ బేగ్ పాల్గొన్నారు.

నిరుద్యోగ యువతకు
ఉపాధి అవకాశాల కల్పనే ప్రభుత్వ లక్ష్యం
రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్

వేములవాడ ఆర్ సి, మే 23, ఇంద్రప్రభ : నిరుద్యోగ యువతకు ఉపాధి అవకాశాల కల్పనే ప్రజా ప్రభుత్వ లక్ష్యం అని రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్ పేర్కొన్నారు..శనివారం రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా కేంద్రంలోని కే కన్వెన్షన్ హాల్లో ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యాచరణలో భాగంగా నిర్వహించిన మెగా జాబ్ మేళాను రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సుమారు 30 కంపెనీల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా కరీంనగర్‌లో గతంలో నిర్వహించిన జాబ్ మేళాల్లో ఎంపికైన రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా అభ్యర్థులకు విప్ ఆది శ్రీనివాస్ నియామక పత్రాలు అందజేశారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి రాష్ట్రంలో ప్రజల సమస్యల పరిష్కారానికి 99 రోజుల ప్రణాళికను అమలు చేస్తున్నారని తెలిపారు. గ్రామ, మండల, నియోజకవర్గ, జిల్లా స్థాయిల్లో సమావేశాలు నిర్వహిస్తూ ప్రజల సమస్యలను తెలుసుకుంటున్నామని చెప్పారు. నిరుద్యోగ యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించేందుకు ప్రభుత్వం జాబ్ మేళాలను నిర్వహిస్తోందని, ఇప్పటివరకు రాష్ట్రంలో సుమారు 70 వేల ఉద్యోగాలు కల్పించామని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలతో పాటు ప్రైవేట్ రంగంలో కూడా యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించాలనే లక్ష్యంతో ఈ మెగా జాబ్ మేళాలను నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. రాష్ట్రంలో గ్రూప్-1, ఉపాధ్యాయ నియామకాలు సహా పలు ఉద్యోగ నియామక ప్రక్రియలు చేపట్టామని మరిన్ని ఉద్యోగ నియామకాలు ప్రక్రియ కొనసాగుతుందని తెలిపారు. యువత స్వయం ఉపాధి దిశగా అడుగులు వేయాలని వారి కోసం సబ్సిడీ రుణాలు మంజూరు చేస్తున్నామని, పరిశ్రమలు స్థాపించేందుకు ప్రభుత్వం అన్ని విధాలుగా అండగా ఉంటుందని హామీ ఇచ్చారు. మహిళా సంఘాలకు ఇందిరా మహిళా శక్తి పథకం ద్వారా రుణాలు అందిస్తున్నామని, యువతి యువకులు ఈ మెగా జాబ్ మేళాను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు.

సంపాదకీయం

సామ్రాజ్యవాద దేశాల ఉదారవాదం

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

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

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 వాళ్లు 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.

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. గోధమ పిండిలో ఫైబర్, విటమిన్లు, ఐరన్, మెగ్నీషియం, ఫాస్పరస్, 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.

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 పలితాన్ని 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 క్రియశీల 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 ఫ్రిడ్జ్ లలో స్టోర్ చేస్తారు. అలా చేస్తే అల్లం చాలా త్వరగా ఎండిపోతుంది. అలా ఫ్రిడ్జ్ లోనే కాకుండా.. బయట కూడా అల్లాన్ని మీరు ఈజీగా స్టోర్ చేసుకోవచ్చు.ఒక వేళ ఇంట్లో మీరు అల్లంని ఫ్రిడ్జ్ లో స్టోర్ చేయాలనుకుంటే.. గాలి చొరబడని ఓ జిప్ కవర్ లో గానీ లేదా కంటైనర్స్ లో అయినా దీన్ని స్టోర్ చేసుకోవచ్చు. ఇలా చేస్తే అల్లం ఎప్పటికీ ఎండిపోదు.ఇక కట్ చేసిన అల్లం ముక్కలు నేరుగా ఫ్రిడ్జ్ లో పెడితే అవి ఈజీగా పాడైపోతాయి. కాబట్టి తరిగిన అల్లంను ఫ్రిజ్ లో గాలి చొరబడని డబ్బాలో కూడా స్టోర్ చేసుకోవచ్చు.అయితే ఫ్రిడ్జ్ లేని వారు అల్లంని బయట కూడా చక్కగా స్టోర్ చేసుకోవచ్చు. టిష్యూ పేపర్ లేదా నార్మల్ పేపర్ లో దీన్ని చుట్టి జిప్ లాక్ బ్యాగ్ లో పెట్టుకోవచ్చు.అల్లంని ఎండలో ఎక్కువగా ఉంచకుండా.. 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.

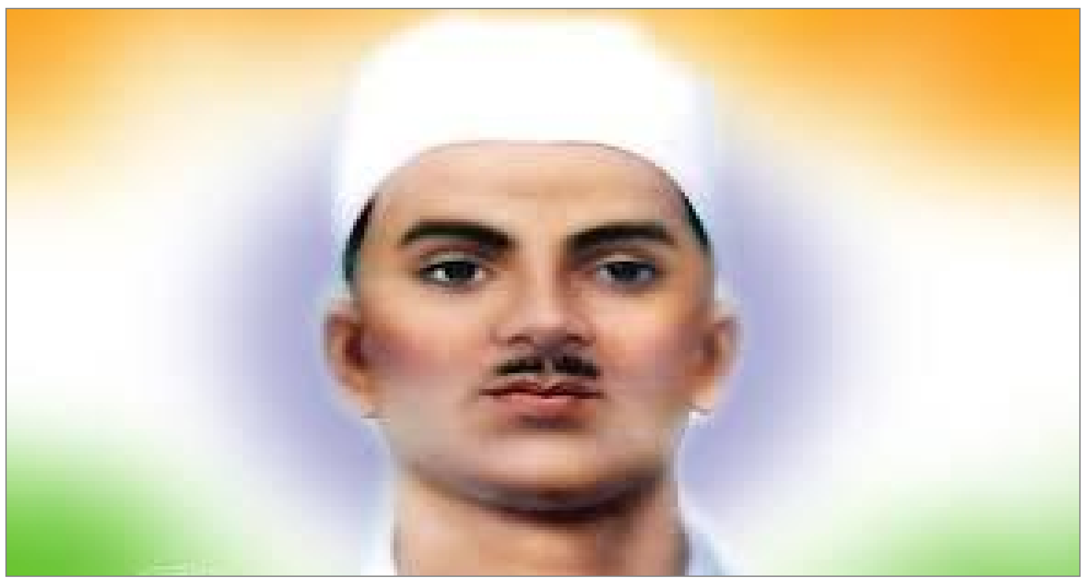
ఆరెంజ్ తినడం వల్ల లాభాలు..

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.

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 యాంటీమైక్రోబయల్ 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 సంకేతాలును తగ్గిస్తుంది. పచ్చిమిర్చిలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ సమ్మేళనాలు చర్మానికి హాని కలిగించే ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడతాయి. ఇంకా పచ్చిమిర్చిలోని యాంటీ మైక్రోబయల్ గుణాలు చర్మాన్ని మొటిమలు, చర్మ ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షిస్తాయి. పచ్చి మిర్చిలో ఉండే క్యాప్సైసిన్ అనే క్రియాశీల సమ్మేళనం జీవక్రియను పెంచుతుంది.

విప్లవ అమర వీరుడు సుఖ్‌దేవ్



భారత స్వాతంత్ర్యోద్యమ చరిత్రలో ముగ్గురు అమర వీరుల త్యాగం మరువ లేనిది. పంజాబ్ కేసరి బిరుదాంకితులైన, ప్రముఖ స్వాతంత్ర్య సమర యోధుడు లాలా లజపత్ రాయ్ సైమన్ కమీషన్ కు వ్యతిరేకంగా లాహోర్ లో జరిగిన నిరసన ఊరేగింపులలో ఇంగ్లీషు పోలీసు సూపరింటెండెంట్ జేమ్స్ ఏ స్కాట్ చేతిలో ఘోరంగా లాఠీ దెబ్బలు తిని, 1928 నవంబరు 17న మరణించారు. ఈ క్రమంలో లజపత్ రాయ్ హత్యకు ప్రతీకారంగా, స్కాట్ ను హతమార్చే వ్యూహం అమలులో పొరపాటున స్కాట్ అనుకుని జె.పి.సాండర్స్ ను హత మార్చినందుకు గాను ముగ్గురికి 1930లో అక్టోబర్ 7వ తేదీని ఈ మరణ శిక్షను ఖరారు చేశారు. భగత్ సింగ్, రాజ్‌గురుతో పాటు సుఖ్ దేవ్ థాపర్ ను 1931 మార్చి 23న లాహోరు సెంట్రల్ జైలులో సాయంకాలం ఉరి తీశారు. అలా ఆ ముగ్గురు త్యాగ మూర్తులు అమరులైనారు. సుఖ్ దేవ్ థాపర్ (15 మే 1907 – మార్చి 23, 1931) భారత స్వాతంత్ర్య సమర, ఉద్యమ కారుడు. ఆయన భగత్ సింగ్, రాజ్‌గురుల సహచరుడు. సుఖ్ దేవ్ హిందూస్తాన్ సోషలిస్ట్ రిపబ్లికన్ అసోసియేషన్ అనే సంస్థలో ముఖ్యమైన నాయకుడు. లాహోర్ నేషనల్ కాలేజిలో భారత పురాతన ఔన్నత్యాన్ని అధ్యయనం చేయడానికి, ప్రపంచ విప్లవ పరిణా మాలు పరిశీలించడానికి ఒక అధ్యయన కేంద్రాన్ని (స్టడీ సర్కిల్) ప్రాంభించాడంటారు. తన సహచరు లైన భగత్ సింగ్ , కామ్రేడ్ రామ చంద్ర, భగవతీ చరణ్ వోహ్రా లతో కలిసి లాహోరులో "నవ జవాన్ భారత సభ" ప్రారంభించాడు. దేశ స్వాంతంత్ర్యానికి యువతను ఉత్తేజితులను చేయడం, ప్రజలలో హేతు వాదాన్ని పెంపొందించడం, మత వైషమ్యాలను నిరోధించడం, అంటరాని తనాన్ని అరికట్టడం ఆ సంస్థ ఆశయాలు. పండిట్ రామప్రసాద్ బిస్మిల్, చంద్రశేఖర ఆజాద్‌ల ప్రభావం సుఖదేవ్‌పై బలంగా ఉండేది. ఖైదీల పట్ల చూపుతున్న అమానుష విధానాలకు వ్యతిరేకంగా 1929లో జరిగిన నిరాహార దీక్షలో సుఖదేవ్ పాల్గొన్నాడు.

1927లో భారత దేశానికి వచ్చిన సైమన్ కమిషన్ లో ఒక్క భారతీయుడైనా లేనందుకు నిరసనగా, ఉద్యమంలో లాలా లజపత్ రాయ్ కీలక పాత్ర వహించి, సైమన్ కమిషన్‌ను బహిష్కరించాలి అంటూ పంజాబ్ అసెంబ్లీలో ఆయన తీర్మానం పెట్టి గెలిపించారు. ఇది ప్రభుత్వానికి కంటగింపుగా మారింది. అక్టోబర్ 30, 1928న ఆ కమిషన్ లాహోర్ రాగా, లాల్‌జీ కూడా అహింసతో, మౌనంగా సైమన్ వ్యతిరేక కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. మౌనంగా ఉద్యమిస్తున్న వారిపైన కూడా లాఠీ చార్జికి ఆదేశించాడు పోలీసు సూపరింటెండెంట్ జేమ్స్ ఏ స్కాట్. తను స్వయంగా లాల్‌జీ మీద దాడి చేసి, లాల్‌జీ ఛాతీ మీద లాఠీతో స్కాట్ తీవ్రంగా కొట్టాడు. ఆ దెబ్బలతోనే లాల్‌జీ నవంబర్ 17న చనిపోయాడు. ఈ సంఘటనను కళ్లారా చూసిన భగత్ సింగ్ ప్రతీకారం తీర్చు కోవాలని నిర్ణయించు కున్నాడు. పోలీసు అధికారి స్కాట్‌ను హత మార్చడా నికి విప్లవ కారులు శివరామ్ రాజ్‌గురు, జై గోపాల్, సుఖ్‌దేవ్ థాపర్ లతో భగత్ సింగ్ చేతులు కలిపాడు. డీఎస్పీ జే. పీ. సాండర్స్ కనిపించినప్పుడు పొరపాటుగా స్కాట్ అనుకుని, జైగోపాల్ ఆయనను కాల్చమంటూ సింగ్‌కు సంకేతాలిచ్చాడు. ఫలితంగా స్కాట్‌కు బదులు సాండర్స్ హతమయ్యాడు. ఫిరోజ్ పూర్లో బ్రిటిష్ పోలీసు అధికారి జె.పి.సాండర్స్ ను హత మార్చినం దుకు గాను వారికి 1930లో అక్టోబర్ 7వ తేదీని ఈ మరణ శిక్షను ఖరారు చేశారు.

భగత్ సింగ్ సహా ముగ్గురికి ఉరిశిక్ష ఖరారు చేసిన తీర్పు వివరాలను ప్రచురించారు. ఝితీత్ఖుత్ శీట జుఇవఎఙఅశీఅ రాఅ రావత్‌వఅఎవ రాట ణమ్ఖ్త్ర అనే విడుదల చేసిన పత్రంలో 1930 అక్టోబర్ 7వ తేదీన ఉరిశిక్ష విధిస్తూ తీర్పిచ్చినట్లు స్పష్టంగా ఉంది. 1931, మార్చి 23న ఉరిశిక్ష అమలు చేసినట్లు మరో పత్రంలో వివరాలు ఉన్నాయి. జైలు సూపరింటెండెంట్ సంతకం చేసిన పేపర్‌ను టైమ్స్ ఫ్యాక్ట్ చెక్ గుర్తించి బహిర్గతం చేసి, లాహోర్ లోని పంజాబ్ శాఖలో ఈ పత్రాలను ఇటీవల ప్రదర్శనకు ఉంచారు. 1930 అక్టోబర్ 7 న న్యాయ స్థానము తీర్పును వెలువరించింది. తీర్పు 281 పేజీల్లో ఇవ్వబడింది. విచారణ ఎదుర్కొన్న వారందరికీ వివిధ శిక్షలు ఇవ్వబడ్డాయి. ఉరిశిక్ష: 1.భగత్ సింగ్ 2. సుఖ్‌దేవ్ 3. రాజగురులకుబీ అలాగే ఆజన్మాంతర జీవిత ఖైదు: 1.కిశోరీ లాల్ 2. మహావీర్ సింహ్ (అండమాన్లో 9 రోజులు నిరాహార దీక్ష చేసి అమరుడయ్యాడు. 3. విజయ్ కుమార్ సింహ్ 4. శివవర్మ 5. గయా ప్రసాద్ 6. జయ దేవ్ కపూర్ 7. కమల్ నాథ్ తివారి లకుబీ అలాగే జీవిత ఖైదు: 1.కుందాన్లాల్ (7 సంవత్సరాలు) 2. ప్రేమదత్ (5 సంవత్సరాలు)లకుబీ అలాగే అజయ్ ఘోష్, సురేంద్రనాథ్ పాండియ ఇంకా జితేంద్రనాథ్ సన్యాల్ లను విడిచి పెట్టారు. విచారణలో ఉన్న వారందరూ కోర్టులను బహిష్కరించడం వలన తీర్పును లాహోర్ లోని సెంట్రల్ జైలులో వినిపించారు.

తమను యుద్ధ ఖైదీలుగా గుర్తించడం ద్వారా ఉరి తీయ కుండా కాల్పుల బృందం చేత హత మార్చాలని జైలులో ఉన్నప్పుడు భగత్ సింగ్ , మరో ఇద్దరు వైస్రాయికి లేఖ రాశారు. క్షమాభిక్ష ముసాయిదా లేఖపై సంతకం కోసం భగత్ సింగ్ మిత్రుడు ప్రన్నత్ మెహతా ఆయనను ఉరి తీయడానికి నాలుగు రోజుల ముందు మార్చి 20న జైలులో కలిశాడు. అయితే సంతకం చేయడానికి సింగ్ నిరాకరించాడు. మార్చి 23న ఉరి తీసినట్లు జైలు అధికారులు మరణ ధ్రువీకరణ పత్రాన్ని విడుదల చేశారు. అప్పటి సూపరింటిండెంట్ ఆఫ్ పోలీస్ వి.ఎన్. స్మిత్ ప్రకారం, భగత్ సింగ్‌ను ముందుగానే ఉరితీశారు. సాధారణంగా ఉదయం 8 గంటలకు ఉరి తీసేవారు. అయితే ఏమి జరిగిందో ప్రజలు తెలుసుకునే లోగానే ఆయన్ను ఉరితీయాలని నిర్ణయించుకుని...సుమారు రాత్రి 7 గంటల ప్రాంతంలో ఉరి తీశారు. తాపర్ సుఖ్ దేవ్, శివరామ్ రాజ్‌గురు లను లాహోర్ సెంట్రల్ జైలులో తర్వాత ఉరి తీశారు. వారి మృత దేహాలను సట్లెజ్ నది ఒడ్డున రహస్యంగా దహనం చేశారు. సుఖ్ దేవ్ ను ఉరి తీయడానికి ముందు, ఆయన మహాత్మా గాంధీకి ఒక లేఖ వ్రాశాడు. విప్లవ మార్గంలో ఉద్యమిస్తున్న వారిపట్ల మహాత్మా గాంధీ అనుసరిస్తున్న ప్రతికూల ధోరణిని ఈ లేఖలో సుఖ్‌దేవ్ విమర్శించాడు. సుఖ్ దేవ్‌కు ఉరి శిక్ష వేయడానికి ఆధారమైన ప్రధాన సాక్ష్యం హంసరాజ్ వోహ్రా ఇచ్చాడు. అయితే సుఖ్ దేవ్ స్వయంగా తన నేరాన్ని అంగీకరించాడని వోహ్రా వివరించాడు. ముగ్గురు త్యాగధనుల వీర మరణాలు వృథా కాలేదు, ఎందరో యువకులను భారత స్వాతంత్ర్యో ద్యమము వైపుకు మరల్చింది.

మోడీపై నిప్పులు చెరిగిన నితీష్

పాట్నా : పార్లమెంట్‌లో ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ ప్రసంగ తీరుపై బీహార్ ముఖ్యమంత్రి నితీష్‌కుమార్ నిప్పులు చెరిగారు. ప్రతిపక్ష పార్టీల కూటమి ఇండియాను 'అహంకారి' అని మోడీ విమర్శించడాన్ని ఆయన తీవ్రంగా ఆక్షేపించారు. కేంద్రంలోని మోడీ ప్రభుత్వం మీడియాను కూడా నియంత్రిస్తోందని, టివిల్లో ప్రతిపక్షాల గొంతులను వినిపించడానికి లేదా వార్తా పత్రికల్లో ప్రతిపక్షాల మాటలను ముద్రించడానికి కూడా అనుమతించడం లేదని ఆయన విమర్శించారు. మీడియాలో ప్రస్తుతం ఒక వైపు వార్తలు మాత్రమే వస్తున్నాయన్నారు.పురాతన కాలం నుండి అనేక వ్యాధులను నయం చేయడానికి దీనిని ఉపయోగిస్తున్నారు. రావి చెట్టు ఆకులు మన మొత్తం శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. రావి ఆకులను మీరు ఎలా తీసుకోవాలి..దాని ప్రయోజనాలు ఏమిటి ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. రావి ఆకుల్లోని పోషకాల గురించి చెప్పాలంటే, ఇందులో క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్, ప్రొటీన్ ఫైబర్ వంటి అనేక గుణాలు ఉన్నాయి. అంతే కాదు, రావి ఆకుల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ బయోటిక్ గుణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి అనేక వ్యాధులను దూరం చేస్తాయి. 1. మీరు ప్రతి రోజూ ఉదయం లేత ఆకుల రసాన్ని తాగితే, అది మీ ఊపిరితిత్తులను నిర్విషీకరణ చేస్తుంది. ఊపిరితిత్తులలో వాపు సమస్యలు, శ్వాస సమస్యలు ఉన్నవారికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఊపిరితిత్తుల సమస్యలకు ఇది దివ్యౌషధం. 2. రావి ఆకుల్లో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ఉన్నాయి. కాబట్టి సీజనల్ వ్యాధులతో బాధపడేవారు దీని రసాన్ని తీసుకోవాలి. జలుబు, దగ్గుతో బాధపడేవారు రోజూ పూలు, ఆకుల రసాన్ని తాగాలి. 3. ఆకుల రసాన్ని తాగడం వల్ల జీర్ణ సమస్య తొలగిపోతుంది. మీరు డయేరియాతో బాధపడుతున్నట్లయితే, దాని రసం తాగడం వల్ల మీ సమస్య నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. 2024 లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో బీహార్‌లో బిజెపిని తుదముట్టిస్తామని నితీష్ కుమార్ ప్రకటించారు. 'బీహార్‌లో బిజెపికి అంతం తప్పదని వారు భయాందోళనల్లో ఉన్నారు. పాట్నా నుంచే ప్రతిపక్షాల ఐక్యత మొదలైంది. మా ఐక్యత వారికి ఇబ్బందిగా మారింది' అని నితీష్ అన్నారు. బీహార్‌కు కేంద్రం ప్రత్యేక హోదా ఇచ్చివుంటే మరింత అభివృద్ధి సాధించివుండేదని పునరుద్ఘాటించారు.

మణిపూర్ మండుతుంటే..ప్రధాని జోకులా?

న్యూఢిల్లీ: నెలల తరబడి మణిపూర్ మండుతుంటే ఈ అంశంపై చర్చకు సమాధానమిచ్చే సందర్భంలో ప్రధాని నవ్వులు చిందిస్తూ, జోక్‌లు విసరడాన్ని కాంగ్రెస్ నేత రాహుల్ గాంధీ తప్పుపట్టారు. ప్రధాని హోదాకు ఇది తగదన్నారు. శుక్రవారం నాడిక్కడ ఎఐసిసి కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో రాహుల్ గాంధీ మాట్లాడుతూ, మణిపూర్‌లో భరత మాతను ప్రధాని మోడీ, హోంమంత్రి అమిత్ షాలే హత్య చేశారన్న తన వ్యాఖ్యలను పునరుద్ఘాటించారు. "పార్లమెంటులో ప్రధానమంత్రి 2 13 గంటల సేపు ఇచ్చిన సమాధానంలో . మణిపూర్‌పై రెండు నిమిషాలు మాత్రమే మాట్లాడారు. రాష్ట్రాన్ని, అక్కడి మహిళలను ప్రధాని "ఎగతాళి" చేశారు. మణిపూర్ నెలల తరబడి మండుతోంది. ప్రజలు విలువైన ప్రాణాలు కోల్పోయారు. అత్యాచారాలు జరిగాయి. కానీ ప్రధాని మాత్రం నవ్వులు చిందిస్తూ, జోకులు విసిరారు. ఇది ఆయనకు తగదు" అని రాహుల్ విమర్శించారు. మణిపూర్ ఘర్షణలను ఆర్మీ కేవలం రెండు రోజుల్లో నిలిపివేయగలదన్నారు. కానీ మణిపూర్ రగులుతూనే ఉండాలని ప్రధాని కోరుకున్నారని, మంటలను చల్చార్చే ప్రయత్నం చేయలేదని ధ్వజమెత్తారు. మణిపూర్‌ను సైన్యం అదుపులోకి తీసుకోవాలని తాను కోరినప్పుడు బిజెపి తనను విమర్శించిందని అన్నారు.మొదటిసారిగా, భరత మాత అనే పదాన్ని పార్లమెంట్ నుండి బహిష్కరించారు. ఇది దేశాన్ని అవమానించడమే. నేను చెప్పింది తప్పా? ప్రతి ఒక్కరూ శాంతియుతంగా, సామరస్యపూర్వకంగా, ఆప్యాయతతో జీవించే భారతదేశ ఆలోచన అయిన భరత మాత మణిపూర్‌లో హత్యకు గురైంది, ఇది వాస్తవం" అని రాహుల్ గాంధీ అన్నారు. తాను గత 19 ఏళ్లుగా రాజకీయాల్లో ఉన్నాను. అన్ని రాష్ట్రాలకు వెళ్లాను. కానీ మణిపూర్‌లో చూసిన వాటిని ఎక్కడా చూడలేదన్నారు. మెయితీ ప్రాంతానికి మేము వెళ్లినప్పుడు, మా భద్రతావలయంలో కుకీ తెగకు చెందినవారు ఎవరూ లేకుండా చూడాలని చెప్పారని, కుకీ ప్రాంతంలోనూ ఇదే పరిస్థితి నెలకొందని కాంగ్రెస్ నాయకుడు చెప్పారు. మణిపూర్‌ను కుకీ, మెయితీగా విభజించారు. మణిపూర్ ఓ రాష్ట్రంగా ఉనికిలో లేదు. ఇదే తాను పార్లమెంట్‌లో చెప్పానని రాహుల్ అన్నారు. మీడియాను వారు (కేంద్రం) అదుపులో పెట్టుకున్నారు. రాజ్యసభ, లోక్‌సభ టివిని కూడా వారే నియంత్రిస్తున్నారని అన్నారు. భరతమాతపై ఎక్కడ దాడి జరిగినా అక్కడ తాను ఉంటానని రాహుల్ చెప్పారు.

టీ ఎక్కువగా తాగుతున్నారా

టీ గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పనవసరం లేదు. చాలా మంది అన్నం లేకపోయినా బ్రతకగలరు ఏమో గాని టీ తాగకుండా మాత్రం అస్సలు ఉండలేరు.చాలా మందికి కూడా టీ తాగడం అలవాటు. టీ తాగడం ద్వారానే రోజును ప్రారంభించేవారు లెక్కలేనంత మంది ఉంటారు. కానీ, ఉదయాన్నే 1 కప్పు టీ తాగడం వలన అనేక అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తే అవకాశం ఉందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.అయితే చాలా మంది కూడా కేవలం ఒక కప్పుతో కాదు..వారి రోజులో చాలాసార్లు టీ తాగేవారు ఉన్నారనేది సత్యం.

ఇలా రోజుకు చాలా కప్పుల టీ తీసుకోవడం వల్ల తీవ్రమైన సమస్యలు ఎదురవుతాయంటున్నారు. ఒక రోజులో టీ ఎన్నిసార్లు తాగాలి అనే ప్రశ్న చాలా మందికి ఉంటుంది. ఆరోగ్య నిపుణులు ఏమి చెప్తున్నారంటే ప్రముఖ డైటీషియన్ కామినీ కుమారి మాట్లాడుతూ.. రోజుకు 3 నుండి 4 కప్పుల టీని తీసుకుంటే అది మీ ఆరోగ్యంపై ప్రాణాంతక ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.

యూనివర్శిటీ ఆఫ్ మేరీల్యాండ్ మెడికల్ సెంటర్ ప్రచురించిన నివేదిక ప్రకారం.. రోజుకు 4 కప్పుల టీ తాగడం వల్ల శరీరానికి అనేక సమస్యలు వస్తాయి. టీలో ఉండే కెఫిన్ నిద్రలేమి, తల తిరగడం, గుండెల్లో మంట, నెర్వస్‌నెస్ వంటి అనేక సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఈ కారణంగా టీ ని ఎక్కువగా తాగొద్దు.ఒక రోజులో ఎన్ని కప్పుల టీ తాగాలంటే రోజులో 1 నుంచి 2 కప్పుల టీ తాగొచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.అయితే.. గొంతు నొప్పి, జలుబు వంటి సమస్యలు ఉంటే రోజుకు 2 నుండి 3 కప్పుల హెర్బల్ టీని త్రాగొచ్చు. చక్కెర, తేయాకు తో చేసిన టీ ని మాత్రం నివారించాలి. ఇది మిమ్మల్ని మరింత అనారోగ్యానికి గురి చేస్తుంది.ఎక్కువ టీ తాగడం వల్ల కలిగే నష్టాలు కూడా వున్నాయి. అవేంటంటే.. శరీరంలో డీహైడ్రేషన్ సమస్య తలెత్తుతుంది.టీ ఎక్కువగా తాగడం వల్ల ఎముకలు బలహీనపడతాయి.టీలో ఉండే మూలకం శరీరంలో ఐరన్ లోపాన్ని మరింత పెంచుతుంది.కాబట్టి ఆరోగ్య నిపుణులు సూచించిన విధంగా టీ తాగితే బెటర్.అందుకు ఎక్కువ తాగకండి. జాగ్రత్తగా ఇంకా అలాగే ఆరోగ్యంగా జీవించండి

గంగూలీ, జైషాలకు సుప్రీం కోర్టు అనుమతి

న్యూఢిల్లీ: భారత క్రికెట్ బోర్డు(బిసిసిఐ) అధ్యక్షుడు సౌరవ్ గంగూలీ, కార్యదర్శి జైషాల పదవీ కాలం పొడిగించేందుకు దేశ అత్యున్నత న్యాయ స్థానం సుప్రీం కోర్టు అనుమతి ఇచ్చింది. ఈ మేరకు కూలింగ్ ఆఫ్ పీరియడ్‌ను తొలగిస్తూ బిసిసిఐ చేసిన రాజ్యాంగ సవరణలను సుప్రీం కోర్టు ఆమోదించింది. రాష్ట్రాల క్రికెట్ సంఘాల పాలక మండలిలో పనిచేసినప్పటికీ బిసిసిఐలో వరుసగా రెండు సార్లు పదవుల్లో కొనసాగించేందుకు కోర్టు అనుమతి ఇస్తూ తీర్పును వెలువరించింది. కాగా బిసిసిఐ రాజ్యాంగం ప్రకారం ఏ ఆఫీస్ బేరరైనా రెండు వరుస పర్యాయాల తర్వాత తప్పనిసరి విరామం (కూలింగ్ ఆఫ్ పీరియడ్) తీసుకోక తప్పదు. ఆయా రాష్ట్రాల క్రికెట్ సంఘాల్లో లేదా బిసిసిఐ లేదా రెండింటిలో కలిపైనా వరుసగా రెండు దఫాలు పదవుల్లో ఉన్న వాళ్లు కూలింగ్ ఆఫ్

పీరియడ్ తప్పక తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అయితే నిబంధనల్లో కొన్ని మార్పులు చేస్తూ భారత క్రికెట్ బోర్డు అనుమతి కోసం సుప్రీం కోర్టును ఆశ్రయించింది. దీనిపై సుదీర్ఘంగా విచారణ జరిపిన సర్వోన్నత న్యాయస్థానం బుధవారం తీర్పును వెలువరించింది. దీంతో సౌరవ్ గంగూలీ, జైషాలు మరోసారి తమ తమ పదవుల్లో కొనసాగేందుకు మార్గం సుగమం అయ్యింది.

ఆస్ట్రేలియాకు భారీ ఎదురుదెబ్బ?

మరికొన్ని రోజుల్లో ఆస్ట్రేలియా జట్టు భారత పర్యటనకు రాబోతుంది అన్న విషయం తెలిసిందే. భారత పర్యటనలో భాగంగా 3 టీ20ల సిరీస్ ఆడబోతుంది.ఇక ఎన్నో రోజుల తర్వాత భారత పర్యటనకు వస్తున్న ఆస్ట్రేలియా జట్టు భారత గడ్డపై ఎలా రాణించ పోతుంది అన్నది ఆసక్తికరంగా మారిపోయింది. అదే సమయంలో

ఇటీవలే ఆసియా కప్లో భాగంగా నిరాశపరిచిన ఇండియా జట్టు ఆస్ట్రేలియా తో జరగబోయే టి20 సిరీస్ లో మాత్రం బాగా రాణించి తమ సత్తా చాటాలని ఎంతగానో ఆశగా ఎదురు చూస్తుంది అని చెప్పాలి. ఈ క్రమంలోనే ఆస్ట్రేలియా వేదికగా జరగబోయే టి20 వరల్డ్ కప్ జట్టులోని సభ్యులు అందరినీ కూడా దాదాపు ఆస్ట్రేలియాతో జరగబోయే టి20 సిరీస్ కు ఎంపిక చేసింది.

బీరకాయలు తినడం వల్ల లాభాలా..

మనకు ఎక్కువగా దొరికేటువంటి కూరగాయలలో చాలా రకాల పోషకాలు అలాంటి వాటిలో బీరకాయ కూడా ఒకటి.మానవ శరీరంలో ఎక్కువగా పోషకాలు అనేటి కూరగాయల ద్వారానే లభిస్తాయి. అందుచేతనే ప్రతిరోజు కూడా కూరగాయలు తినడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని వైద్యులు సూచిస్తూ ఉంటారు. కొన్ని రకాల కూరగాయలు తినడానికి పెద్దగా ఆసక్తి చూపించారు అలాంటి వాటిలో బీరకాయ కూడా ఒకటి. బీరకాయ తో కర్రీ ,వేపుడు, సాంబార్ తదితర వాటిని ఎక్కువగా వండుకుంటూ ఉంటారు. కొంతమంది బీరకాయతో చేసేటువంటి వంటలను ఇష్టంగా తింటే మరి కొంతమంది మాత్రం ఆఇష్టంగా వ్యవహరిస్తూ ఉంటారు.బీరకాయలో ఎక్కువగా నీటి శాతం ఉన్నందువలన వీటిని కనీసం వారంలో ఒకసారైనా తినడం వల్ల మన శరీరం డిహైడ్రేట్ కి గురి కాదట. బీరకాయలలో విటమిన్ ఏ ,విటమిన్ సి, మెగ్నీషియం, ఐరన్, జింక్ పొటాష్ తదితర పోషకాలు కూడా లభిస్తాయి. బీరకాయ లో ఉండే ప్రతి ఒక్క పోషకం కూడా మన శరీరానికి ఆరోగ్యంగా ఉండేలా కాపాడుతూ ఉంటుందట. ముఖ్యంగా ఎవరైనా సరే రక్తహీనత సమస్యతో బాధపడేవారు బీరకాయను ఎలా అయినా తిన వచ్చు. ఇలా తినడం వల్ల వారికి ఆ సమస్య నుండి విముక్తి పొందవచ్చు. బీరకాయలు ఎక్కువగా ఐరన్ ఉండడం వల్ల ఇలాంటి సమస్యను తొందరగా నయం చేస్తుందట. బీరకాయలు తింటూ ఉండడం వల్ల రక్తహీనత సమస్యను దూరం చేయడమే కాకుండా రక్తప్రసరణను కూడా సాఫీగా అయ్యేలా చేస్తుందట. అంతేకాకుండా మన శరీరంలో ఉండే అవయవాలను కూడా చాలా ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. బీరకాయ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది అందుచేతనే వీటిని ప్రతి ఒక్కరు తినడం మంచిదని వైద్యులు సూచిస్తూ ఉంటారు. బీరకాయలలోని గింజలు కూడా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. మరి ఎవరైనా బీరకాయలు తినకుండా అయిష్టంగా ఉంటే వారు తినడం చాలా మంచిది.

కరివేపాకుతో ఈ జబ్బులు మాయం

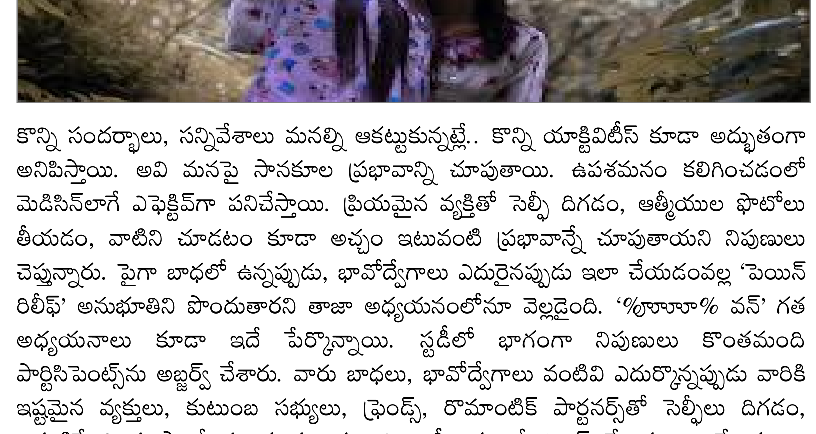
కరివేపాకును మనం ఎక్కువగా మనం తినే కూరల్లో ఉపయోగిస్తూ ఉంటాం. దీన్ని కూరల్లో, ముఖ్యంగా పోపుల్లో వేయడం వల్ల వాటికి మంచి టేస్ట్ అనేది వస్తుంది.ఈ కరివేపాకును కొందరు మాత్రం కారం పొడిగా కూడా చేసుకుని తింటారు.ఈ పొడిని ఎక్కువగా బాలింతలకు పెడతారు. అయితే ఈ ఆకులను చాలామంది కూడా కూరల్లో నుంచి తీసి పడేస్తారు. కానీ దీని వల్ల మనకు చాలా లాభాలు ఉన్నాయి..అసలు కరివేపాకులో ఉండే పోషకాలు అన్నీ ఇన్నీ కావు.ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చాలా పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందుకే ప్రతి రోజూ కూడా మనం ఈ కరివేపాకు తీసుకోవడం వల అధిక కొలెస్ట్రాల్, ట్రైగ్లిజరైడ్ స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉంటాయి. ఇంకా అలాగే ఇది గుండె సంబంధిత వ్యాధులను కూడా రాకుండా చూస్తుంది. కరివేపాకు శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్ ను తొలగించి మన శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.కరివేపాకుతో చాలా వ్యాధులకు ఈజీగా చెక్ పెట్టవచ్చు.ప్రస్తుత కాలంలో అసలు చిన్నా పెద్దా అనే తేడా లేకుండా అందరికీ డయాబెటీస్ సమస్య వస్తుంది. ఇలాంటి వారికి కరివేపాకు చాలా బాగా పని చేస్తుంది. కరివేపాకు సారం చక్కెర స్థాయిలను ఈజీగా అదుపులో ఉంచుతుంది. అంతేగాక శరీరంలో ఉన్న ఇన్సులిన్ ని కరివేపాకు ఈజీగా మెరుగుపరుస్తుంది.ఈ కరివేపాకును నిత్యం తినడం వల్ల అధిక బరువుకు ఈజీగా చెక్ పెట్టవచ్చు. ఇది శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను ఈజీగా నియంత్రణలో ఉంచుతుంది.అందుకే బరువు తగ్గాలనుకునే వారు కరివేపాకును డైలీ ఆహారంలో చేర్చుకుంటే వారికి కొద్ది రోజుల్లో మార్పు కనిపిస్తుంది.ఇక పడగడుపున కొంతమంది వికారంతో బాధపడుతూంటారు. దీంతో తలనొప్పి కూడా ఈజీగా వస్తుంది. ఇంకా అలాగే గర్భిణిలు కూడా వికారంగా ఫీల్ అవుతూ ఉంటారు. ఇలాంటి వాళ్లకు కరివేపాకు చాలా బాగా పని చేస్తుంది.ఈ కరివేపాకులో బ్యాక్టీరియా, వైరస్ లతో పోరాడే శక్తి ఎక్కువగా ఉంటుంది.

దేవుడి గదిలో వేసే ముగ్గు

వెనుక ఉన్న ఆంతర్యం ఇదే?

మామూలుగా హిందువులు ఉదయాన్నే నిద్ర లేచి స్నానం చేసి కల్లాపు చల్లి ముగ్గు పెడుతూ ఉంటారు. ముఖ్యంగా మనకు ఇటువంటి వాతావరణం పల్లెటూర్లలో ఎక్కువగా కనిపిస్తూ ఉంటుంది.సిటీలలో అనే అపార్ట్మెంట్స్ మెయిన్ రోడ్స్ కాబట్టి ఇలాంటి సంప్రదాయాలను పాటించాలన్నా కూడా వారికి సమయం, ప్లేస్ లు ఉండవు. అయితే చాలామందికి ఇంటిముందు వేసే ముగ్గు, దేవుడి మందిరంలో వేసే ముగ్గు గురించి అంతగా తెలియదు. ఏ దేవత పూజ చేస్తున్నా దైవాన్ని ఉంచే పీట మీద మధ్యలో చిన్న ముగ్గు వేసినా, నాలుగు వైపులా రెండేసి గీతలను తప్పకుండా గీయాలి. నక్షత్రం ఆకారం వచ్చేలా గీతలతో వేసిన ముగ్గు భూత, ప్రేత, పిశాచాలను ఆ దరిదాపులకు రాకుండా చేస్తుంది. అంతేకాకుండా , మనం వేసే పద్మాలు, చుక్కల ముగ్గులలో కూడా మనకు తెలియని అనేక కోణాలు దాగి ఉన్నాయి. అవి కేవలం గీతలే కాదు, యంత్రాలు కూడా. యంత్ర, తంత్ర శాస్త్ర రహస్యాలతో కూడి ఉండడం వలన మనకు హాని కలిగించే చెడ్డశక్తులను దరిచేరనీయవు. అందుకే ఏ ముగ్గునైనా తొక్కకూడదు. తులసి మొక్క దగ్గర అష్టదళపద్మం వేసి దీపారాధన చేయాలి. యజ్ఞయాగాదులలో యజ్ఞగుండం మీద నాలుగు గీతలతో కూడిన ముగ్గులేయాలి.దైవకార్యాలలో కూడా నాలుగు గీతలతో కూడిన ముగ్గులు వేయాలి. నూతన వధూవరులు తొలిసారి భోజనం చేసే సమయంలో వారి చుట్టుప్రక్కల లతలు, పుష్పాలు, తీగలతో కూడిన ముగ్గులు వేయాలి. దేవతా రూపాలను, ఓం, స్వస్తిక్, శ్రీ గుర్తులను పోలిన ముగ్గులు వేయకూడదు. ఒకవేళ వేసినా వాటిని తొక్కకూడదు. ఏ స్త్రీ అయితే దేవాలయంలో అమ్మవారు, శ్రీ మహావిష్ణు ముందు నిత్యం ముగ్గులు వేస్తుందో, ఆ స్త్రీకి 7 జన్మలవరకు వైధవ్యం రాదట. అటువంటి స్త్రీలు సుమంగళిగానే మరణిస్తారట. పండుగ వచ్చిందా కదా అని, నడవడానికి చోటు లేకుండా వాకిలంతా ముగ్గులు పెట్టకూడదు. అంతేకాదండోయ్! మనం రోజూ ముగ్గులు వేయలేక పెయింటింగ్ వేస్తాం. దాన్ని ముగ్గుగా శాస్త్రం అంగీకరించదు. ఏ రోజుకారోజు బియ్యపుపిండితో ముగ్గు పెట్టాలి. నిత్యం ఇంటి ముందు, వెనుక భాగంలో, తులసి మొక్క దగ్గర, దీపారాధన చేసే ప్రదేశంలో ముగ్గు వేయాలి. ముగ్గు అంటే అదో పాజిటివ్ సైన్ దైవ శక్తులను ఇంట్లోకి ఆకర్షిస్తుంది. ముగ్గులు ఒకప్పుడు సూచకాలుగా పనిచేసేవి. పూర్వం రోజూ సాధువులు, సన్యాసులు, బ్రహ్మచారులు ఇల్లిల్లూ తిరిగి బిక్ష అడిగేవారు. ఏ ఇంటి ముందైనా ముగ్గు లేదంటే ఆ ఇంటికి వేళ్ళేవారు కాదు. భిక్షగాళ్లు కూడా ముగ్గు లేని ఇళ్ళకు వెళ్ళి భిక్షం అడిగేవారు కాదు. ముగ్గు లేదంటే అక్కడ అశుభం జరిగిందని గుర్తు. అందుకే మరణించిన వారికి శ్రాద్ధకర్మలు చేసే రోజున ఉదయం ఇంటిముందు ముగ్గు వేయరు.

ఇష్టమైన వారితో ఒక సెల్ఫీ దిగండి..



కొన్ని సందర్భాలు, సన్నివేశాలు మనల్ని ఆకట్టుకున్నట్టే.. కొన్ని యాక్టివిటీస్ కూడా అద్భుతంగా అనిపిస్తాయి. అవి మనపై సానకూల ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. ఉపశమనం కలిగించడంలో మెడిసిన్‌లాగే ఎఫెక్టివ్‌గా పనిచేస్తాయి. ప్రియమైన వ్యక్తితో సెల్ఫీ దిగడం, ఆత్మీయుల ఫొటోలు తీయడం, వాటిని చూడటం కూడా అచ్చం ఇటువంటి ప్రభావాన్నే చూపుతాయని నిపుణులు చెప్తున్నారు. పైగా బాధలో ఉన్నప్పుడు, భావోద్వేగాలు ఎదురైనప్పుడు ఇలా చేయడంవల్ల 'పెయిన్ రిలీఫ్' అనుభూతిని పొందుతారని తాజా అధ్యయనంలోనూ వెల్లడైంది. '%ూూూ% వన్' గత అధ్యయనాలు కూడా ఇదే పేర్కొన్నాయి. స్టడీలో భాగంగా నిపుణులు కొంతమంది పార్టిసిపెంట్స్‌ను అబ్జర్వ్ చేశారు. వారు బాధలు, భావోద్వేగాలు వంటివి ఎదుర్కొన్నప్పుడు వారికి ఇష్టమైన వ్యక్తులు, కుటుంబ సభ్యులు, ఫ్రెండ్స్, రొమాంటిక్ పార్టనర్స్‌తో సెల్ఫీలు దిగడం, అప్పటికే దిగిన ఫొటోలను చూడటంవల్ల ఎలా ఫీలయ్యారో రికార్డ్ చేశారు. అంతేకాకుండా బాధిత వ్యక్తుల బ్రెయిన్ ఫంక్షన్స్‌ను ఎంఆర్‌ఐ స్కాన్ల ద్వారా పరిశీలించారు. మెదడులోని కాడేట్ హెడ్, న్యూక్లియస్ అక్యుంబెన్స్, అమిగ్డాలా, డోర్సోలేటరల్ ప్రిఫ్రంటల్ కార్టెక్స్‌ను విశ్లేషించారు. కాగా ప్రియమైన వ్యక్తులతో పిక్చర్స్ తీసుకున్నప్పుడు, వాటిని చూసినప్పుడు బాధలో ఉన్న వ్యక్తుల మెదడులో డొపమైన్ అండ్ ఆక్సిటోసిన్ వంటి ఫీల్ గుడ్ న్యూరో ట్రాన్స్ మిటర్ల విడుదలవుతున్నట్లు కనుగొన్నారు. అంతేకాకుండా ఇష్టమైన వ్యక్తితో, సన్నిహితులతో పిక్చర్స్ తీసుకోవడం, వీక్షించడం జ్ఞాపక శక్తని పెంచడంలోనూ దోహదపడతాయని పేర్కొన్నారు.

బ్రౌన్ రైస్ అద్భుత లాభాలు

ఈ రోజుల్లో మనం ఎక్కువగా తెల్లటి అన్నాన్ని ఆహారంగా తీసుకుంటూ ఉంటాము. కానీ మారిన జీవన విధానం కారణంగా మనలో చాలా మంది కూడా ఎన్నో రకాల అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడుతున్నారు.అందుకే చాలా మంది కూడా తెల్లబియ్యంతో వండిన అన్నానికి బదులుగా బ్రౌన్ రైస్ ను ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారు. పొట్టు తీయని ఈ బ్రౌన్ రైస్ వైట్ రైస్ కంటే చాలా ఆరోగ్యకరమైనది. పైగా దీనిని తీసుకోవడం వల్ల చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. బ్రౌన్ రైస్ ను రోజూ తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల మనం సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చు. చాలా అనారోగ్య సమస్యలను దూరం చేసుకోవచ్చు. బ్రౌన్ రైస్ లో క్యాల్షియం, సెలీనియం, మెగ్నీషియం, మాంగనీస్, ఫోలేట్, బి కాంప్లెక్స్ విటమిన్స్ ఇంకా అలాగే ఫైబర్ వంటి పోషకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.అధిక బరవుతో బాధపడే వారు బ్రౌన్ రైస్ ను తీసుకోవడం వల్ల ఖచ్చితంగా మంచి ఫలితం ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ బ్రౌన్ రైస్ ను తీసుకోవడం వల్ల కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. అలాగే చాలా సమయం వరకు ఆకలి వేయకుండా ఉంటుంది. మన ధ్యాస ఇతర చిరుతిళ్లకు మీదకు కూడా వెళ్లకుండా ఉంటుంది.దీంతో మనం ఈజీగా బరువు తగ్గవచ్చు. ఇంకా అలాగే బ్రౌన్ రైస్ ను తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఈజీగా అదుపులో ఉంటాయి. బ్రౌన్ రైస్ లో ఫైబర్ అనేది ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల ఇది నెమ్మదిగా జీర్ణమవుతుంది. అందుచేత రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నెమ్మదిగా పెరుగుతాయి. ఇంకా అలాగే బ్రౌన్ రైస్ గ్లైసమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి షుగర్ వ్యాధితో బాధపడే వారు దీనిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగకుండా ఎల్లప్పుడూ అదుపులో ఉంటాయి.బ్రౌన్ రైస్ ను తీసుకోవడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ఈజీగా అదుపులో ఉంటాయి. దీనిలో ఉండే ఫైబర్ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను అదుపులో ఉంచడంలో బాగా సహాయపడుతుంది. కొలెస్ట్రాల్, అధిక బరువు ఇంకా షుగర్ వంటి వ్యాధులతో బాధపడే వారు వైట్ రైస్ కంటే బ్రౌన్ రైస్ ను తీసుకోవడమే మంచిది. కానీ జీర్ణసంబంధిత సమస్యలు ఇంకా తక్కువ జీర్ణశక్తి ఉన్నవారు మాత్రం బ్రౌన్ రైస్ ను తక్కువగా తీసుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

బీరకాయలు తినడం వల్ల లాభాలా..?

మనకు ఎక్కువగా దొరికేటువంటి కూరగాయలలో చాలా రకాల పోషకాలు అలాంటి వాటిలో బీరకాయ కూడా ఒకటి.మానవ శరీరంలో ఎక్కువగా పోషకాలు అనేటి కూరగాయల ద్వారానే లభిస్తాయి. అందుచేతనే ప్రతిరోజు కూడా కూరగాయలు తినడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని వైద్యులు సూచిస్తూ ఉంటారు. కొన్ని రకాల కూరగాయలు తినడానికి పెద్దగా ఆసక్తి చూపించారు అలాంటి వాటిలో బీరకాయ కూడా ఒకటి. బీరకాయ తో కర్రీ ,వేపుడు, సాంబార్ తదితర వాటిని ఎక్కువగా వండుకుంటూ ఉంటారు. కొంతమంది బీరకాయతో చేసేటువంటి వంటలను ఇష్టంగా తింటే మరి కొంతమంది మాత్రం ఆఇష్టంగా వ్యవహరిస్తూ ఉంటారు.బీరకాయలో ఎక్కువగా నీటి శాతం ఉన్నందువలన వీటిని కనీసం వారంలో ఒకసారైనా తినడం వల్ల మన శరీరం డిహైడ్రేట్ కి గురి కాదట. బీరకాయలలో విటమిన్ ఏ ,విటమిన్ సి, మెగ్నీషియం, ఐరన్, జింక్ పొటాష్ తదితర పోషకాలు కూడా లభిస్తాయి. బీరకాయ లో ఉండే ప్రతి ఒక్క పోషకం కూడా మన శరీరానికి ఆరోగ్యంగా ఉండేలా కాపాడుతూ ఉంటుందట. ముఖ్యంగా ఎవరైనా సరే రక్తహీనత సమస్యతో బాధపడేవారు బీరకాయను ఎలా అయినా తిన వచ్చు. ఇలా తినడం వల్ల వారికి ఆ సమస్య నుండి విముక్తి పొందవచ్చు. బీరకాయలు ఎక్కువగా ఐరన్ ఉండడం వల్ల ఇలాంటి సమస్యను తొందరగా నయం చేస్తుందట. బీరకాయలు తింటూ ఉండడం వల్ల రక్తహీనత సమస్యను దూరం చేయడమే కాకుండా రక్తప్రసరణను కూడా సాఫీగా అయ్యేలా చేస్తుందట. అంతేకాకుండా మన శరీరంలో ఉండే అవయవాలను కూడా చాలా ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. బీరకాయ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది అందుచేతనే వీటిని ప్రతి ఒక్కరు తినడం మంచిదని వైద్యులు సూచిస్తూ ఉంటారు. బీరకాయలలోని గింజలు కూడా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. మరి ఎవరైనా బీరకాయలు తినకుండా అయిష్టంగా ఉంటే వారు తినడం చాలా మంచిది.

కరివేపాకుతో ఈ జబ్బులు మాయం?

కరివేపాకును మనం ఎక్కువగా మనం తినే కూరల్లో ఉపయోగిస్తూ ఉంటాం. దీన్ని కూరల్లో, ముఖ్యంగా పోపుల్లో వేయడం వల్ల వాటికి మంచి టేస్ట్ అనేది వస్తుంది.ఈ కరివేపాకును కొందరు మాత్రం కారం పొడిగా కూడా చేసుకుని తింటారు.ఈ పొడిని ఎక్కువగా బాలింతలకు పెడతారు. అయితే ఈ ఆకులను చాలామంది కూడా కూరల్లో నుంచి తీసి పడేస్తారు. కానీ దీని వల్ల మనకు చాలా లాభాలు ఉన్నాయి..అసలు కరివేపాకులో ఉండే పోషకాలు అన్నీ ఇన్నీ కావు.ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చాలా పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందుకే ప్రతి రోజూ కూడా మనం ఈ కరివేపాకు తీసుకోవడం వల అధిక కొలెస్ట్రాల్, ట్రైగ్లిజరైడ్ స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉంటాయి. ఇంకా అలాగే ఇది గుండె సంబంధిత వ్యాధులను కూడా రాకుండా చూస్తుంది. కరివేపాకు శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్ ను తొలగించి మన శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.కరివేపాకుతో చాలా వ్యాధులకు ఈజీగా చెక్ పెట్టవచ్చు.ప్రస్తుత కాలంలో అసలు చిన్నా పెద్దా అనే తేడా లేకుండా అందరికీ డయాబెటీస్ సమస్య వస్తుంది. ఇలాంటి వారికి కరివేపాకు చాలా బాగా పని చేస్తుంది. కరివేపాకు సారం చక్కెర స్థాయిలను ఈజీగా అదుపులో ఉంచుతుంది. అంతేగాక శరీరంలో ఉన్న ఇన్సులిన్ ని కరివేపాకు ఈజీగా మెరుగుపరుస్తుంది.ఈ కరివేపాకును నిత్యం తినడం వల్ల అధిక బరువుకు ఈజీగా చెక్ పెట్టవచ్చు. ఇది శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను ఈజీగా నియంత్రణలో ఉంచుతుంది.అందుకే బరువు తగ్గాలనుకునే వారు కరివేపాకును డైలీ ఆహారంలో చేర్చుకుంటే వారికి కొద్ది రోజుల్లో మార్పు కనిపిస్తుంది.ఇక పడగడుపున కొంతమంది వికారంతో బాధపడుతూంటారు. దీంతో తలనొప్పి కూడా ఈజీగా వస్తుంది. ఇంకా అలాగే గర్భిణిలు కూడా వికారంగా ఫీల్ అవుతూ ఉంటారు. ఇలాంటి వాళ్లకు కరివేపాకు చాలా బాగా పని చేస్తుంది.ఈ కరివేపాకులో బ్యాక్టీరియా, వైరస్ లతో పోరాడే శక్తి ఎక్కువగా ఉంటుంది.

ఉత్తరాఖండ్‌లో విషాదం

డెహ్రాడూన్ (ఉత్తరాఖండ్) : కొండచరియలు విరిగిపడటంతో ఐదుగురు యాత్రికులు మృతి చెందిన ఘటన ఉత్తరాఖండ్‌లో జరిగింది. కొద్దిరోజులుగా ఉత్తరాఖండ్‌లో ఎడతెరిపిలేకుండా కురుస్తున్న వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. యాత్రికులు కేథార్‌నాథ్‌కు వెళుతున్న క్రమంలో రుద్రప్రయాగ జిల్లాలో ఛౌకీ ఘటాలోని టార్సిల్ ప్రాంతం వద్ద రోడ్డుపై వెళుతున్న ఓ కారుపై కొండచరియలు విరిగిపడ్డాయి. ఈ ఘటనలో ఐదుగురు యాత్రికులు అక్కడికక్కడే మరణించారు. ఘటనా స్థలానికి పోలీసులు చేరుకున్నారు. యాత్రికుల్లో ఒకరు గుజరాత్‌కు చెందినవారిగా గుర్తించారు. ఈ ఘటనతో గుప్తకాశి-గౌరీకుండ్ గుండా కేదార్‌నాథ్ దామ్‌కు వెళ్లే జాతీయ రహదారిపై రాకపోకలను ఆపేశారు. ఉత్తరాఖండ్‌లో వానలు కురుస్తుండటంతో అధికారులు ఆగష్టు 11 నుంచి ఆగష్టు 24 వరకు కొన్ని జిల్లాల్లో రెడ్ అలర్ట్ ను ప్రకటించారు. పోలీసులు మాట్లాడుతూ ... వర్షాల వేళ ... గుప్తకాశి-గౌరీకుండ్ గుండా కేదార్‌నాథ్ దామ్‌కు వెళ్లే ప్రయాణికులు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారని తెలిపారు. అయితే.. కొన్ని జిల్లాలో ఇప్పటికే కొన్ని ప్రాంతాల్లో రెడ్, ఆరెంజ్ అలర్ట్ జారీ చేశామని, ప్రజలంతా జాగ్రత్తలు పాటించాలని కోరారు. వాహనదారులకు పలు సూచనలు చేశారు.

మోడీపై నిప్పులు చెరిగిన నితీష్

పాట్నా : పార్లమెంట్‌లో ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ ప్రసంగ తీరుపై బీహార్ ముఖ్యమంత్రి నితీష్‌కుమార్ నిప్పులు చెరిగారు. ప్రతిపక్ష పార్టీల కూటమి ఇండియాను 'అహంకారి' అని మోడీ విమర్శించడాన్ని ఆయన తీవ్రంగా ఆక్షేపించారు. కేంద్రంలోని మోడీ ప్రభుత్వం మీడియాను కూడా నియంత్రిస్తోందని, టివిల్లో ప్రతిపక్షాల గొంతులను వినిపించడానికి లేదా వార్తా పత్రికల్లో ప్రతిపక్షాల మాటలను ముద్రించడానికి కూడా అనుమతించడం లేదని ఆయన విమర్శించారు. మీడియాలో ప్రస్తుతం ఒక వైపు వార్తలు మాత్రమే వస్తున్నాయన్నారు.పురాతన కాలం నుండి అనేక వ్యాధులను నయం చేయడానికి దీనిని ఉపయోగిస్తున్నారు. రావి చెట్టు ఆకులు మన మొత్తం శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. రావి ఆకులను మీరు ఎలా తీసుకోవాలి..దాని ప్రయోజనాలు ఏమిటి ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. రావి ఆకుల్లోని పోషకాల గురించి చెప్పాలంటే, ఇందులో క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్, ప్రొటీన్ ఫైబర్ వంటి అనేక గుణాలు ఉన్నాయి. అంతే కాదు, రావి ఆకుల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ బయోటిక్ గుణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి అనేక వ్యాధులను దూరం చేస్తాయి.1. మీరు ప్రతి రోజూ ఉదయం లేత ఆకుల రసాన్ని తాగితే, అది మీ ఊపిరితిత్తులను నిర్విషీకరణ చేస్తుంది. ఊపిరితిత్తులలో వాపు సమస్యలు, శ్వాస సమస్యలు ఉన్నవారికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఊపిరితిత్తుల సమస్యలకు ఇది దివ్యౌషధం.2. రావి ఆకుల్లో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ఉన్నాయి. కాబట్టి సీజనల్ వ్యాధులతో బాధపడేవారు దీని రసాన్ని తీసుకోవాలి. జలుబు, దగ్గుతో బాధపడేవారు రోజూ పూలు, ఆకుల రసాన్ని తాగాలి.3. ఆకుల రసాన్ని తాగడం వల్ల జీర్ణ సమస్య తొలగిపోతుంది. మీరు డయేరియాతో బాధపడుతున్నట్లయితే, దాని రసం తాగడం వల్ల మీ సమస్య నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. 2024 లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో బీహార్‌లో బిజెపిని తుదముట్టిస్తామని నితీష్ కుమార్ ప్రకటించారు. 'బీహార్‌లో బిజెపికి అంతం తప్పదని వారు భయాందోళనల్లో ఉన్నారు. పాట్నా నుంచే ప్రతిపక్షాల ఐక్యత మొదలైంది. మా ఐక్యత వారికి ఇబ్బందిగా మారింది' అని నితీష్ అన్నారు. బీహార్‌కు కేంద్రం ప్రత్యేక హోదా ఇచ్చివుంటే మరింత అభివృద్ధి సాధించివుండేదని పునరుద్ఘాటించారు.

మణిపూర్ మండుతుంటే..ప్రధాని జోకులా?

న్యూఢిల్లీ: నెలల తరబడి మణిపూర్ మండుతుంటే ఈ అంశంపై చర్చకు సమాధానమిచ్చే సందర్భంలో ప్రధాని నవ్వులు చిందిస్తూ, జోక్‌లు విసరడాన్ని కాంగ్రెస్ నేత రాహుల్ గాంధీ తప్పుపట్టారు. ప్రధాని హౌదాకు ఇది తగదన్నారు. శుక్రవారం నాడిక్కడ ఎఐసిసి కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో రాహుల్ గాంధీ మాట్లాడుతూ, మణిపూర్‌లో భరత మాతను ప్రధాని మోడీ, హౌంమంత్రి అమిత్ షాలే హత్య చేశారన్న తన వ్యాఖ్యలను పునరుద్ఘాటించారు. "పార్లమెంటులో ప్రధానమంత్రి 213 గంటల సేపు ఇచ్చిన సమాధానంలో . మణిపూర్‌పై రెండు నిమిషాలు మాత్రమే మాట్లాడారు. రాష్ట్రాన్ని, అక్కడి మహిళలను ప్రధాని "ఎగతాళి" చేశారు. మణిపూర్ నెలల తరబడి మండుతోంది. ప్రజలు విలువైన ప్రాణాలు కోల్పోయారు. అత్యాచారాలు జరిగాయి. కానీ ప్రధాని మాత్రం నవ్వులు చిందిస్తూ, జోకులు విసిరారు. ఇది ఆయనకు తగదు" అని రాహుల్ విమర్శించారు. మణిపూర్ ఘర్షణలను ఆర్మీ కేవలం రెండు రోజుల్లో నిలిపివేయగలదన్నారు. కానీ మణిపూర్ రగులుతూనే ఉండాలని ప్రధాని కోరుకున్నారని, మంటలను చల్చార్చే ప్రయత్నం చేయలేదని ధ్వజమెత్తారు. మణిపూర్‌ను సైన్యం అదుపులోకి తీసుకోవాలని తాను కోరినప్పుడు బిజెపి తనను విమర్శించిందని అన్నారు.మొదటిసారిగా, భరత మాత అనే పదాన్ని పార్లమెంట్ నుండి బహిష్కరించారు. ఇది దేశాన్ని అవమానించడమే. నేను చెప్పింది తప్పా? ప్రతి ఒక్కరూ శాంతియుతంగా, సామరస్యపూర్వకంగా, ఆప్యాయతతో జీవించే భారతదేశ ఆలోచన అయిన భరత మాత మణిపూర్‌లో హత్యకు గురైంది, ఇది వాస్తవం" అని రాహుల్ గాంధీ అన్నారు. తాను గత 19 ఏళ్లుగా రాజకీయాల్లో ఉన్నాను. అన్ని రాష్ట్రాలకు వెళ్లాను. కానీ మణిపూర్‌లో చూసిన వాటిని ఎక్కడా చూడలేదన్నారు. మెయితీ ప్రాంతానికి మేము వెళ్లినప్పుడు, మా భద్రతావలయంలో కుకీ తెగకు చెందినవారు ఎవరూ లేకుండా చూడాలని చెప్పారని, కుకీ ప్రాంతంలోనూ ఇదే పరిస్థితి నెలకొందని కాంగ్రెస్ నాయకుడు చెప్పారు. మణిపూర్‌ను కుకీ, మెయితీగా విభజించారు. మణిపూర్ ఓ రాష్ట్రంగా ఉనికిలో లేదు. ఇదే తాను పార్లమెంట్‌లో చెప్పానని రాహుల్ అన్నారు. మీడియాను వారు (కేంద్రం) అదుపులో పెట్టుకున్నారు. రాజ్యసభ, లోక్‌సభ టివిని కూడా వారే నియంత్రిస్తున్నారని అన్నారు. భరతమాతపై ఎక్కడ దాడి జరిగినా అక్కడ తాను ఉంటానని రాహుల్ చెప్పారు.

షా ఆరోపణలకు కౌంటర్

న్యూఢిల్లీ : పార్లమెంటు వర్షకాల సమావేశాల్లో ప్రతిపక్షాలకే కాదు.. మిత్ర పక్షాల సభ్యులకూ తగిన గౌరవం దక్కటం లేదు. ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా ఆరోపణలు, కౌంటర్లు వచ్చినా వారి గొంతు నొక్కే ప్రయత్నం జరుగుతున్నది. ఇందుకు రాజ్యసభలో చోటు చేసుకున్న ఒక ఘటనే నిదర్శనం. బీజేపీ నేతృత్వంలోని నేషనల్ డెమోక్రటిక్ అలయన్స్ (ఎన్డీయే)లో భాగస్వామి అయిన మిజో నేషనల్ ఫ్రంట్ ఎం.పీ కె వన్‌లాల్వేనా రాజ్యసభలో మాట్లాడుతూ.. మణిపూర్‌లోని గిరిజనులను మయన్మారీలు అని పిలవడం తప్పు అని నొక్కిచెప్పడానికి ప్రయత్నించారు. అయితే, వెంటనే ఆయన మైక్ కట్ అయింది. మణిపూర్‌లో జరిగిన హింసాకాండ నేపథ్యంలో మయన్మార్ నుంచి వలసలను ప్రస్తావిస్తూ కేంద్ర హౌం మంత్రి అమిత్ షా రెండు రోజుల క్రితం ఒక ప్రసంగం చేశారు. ఈ ప్రసంగంపై మిజోరాం నుంచి ఏకైక రాజ్యసభ ఎం.పీ అయిన వన్‌లాల్వేనా స్పందించటం.. ఆ తర్వాత మైక్ కట్ కావటం గమనార్హం. గురువారం రాజ్యసభలో ప్రతిపక్షాలు మణిపూర్‌లో పరిస్థితిపై రూల్ 167 (ప్రజా ప్రయోజనాల అంశంపై చర్చ) కింద చర్చకు డిమాండ్ చేశాయి. అయితే, రాజ్యసభ చైర్‌పర్సన్ జగదీప్ ధన్‌ఖర్ మాత్రం కార్యకలాపాలను వాయిదా వేశారు. అలాగే, వన్‌లాల్వేనా ప్రసంగాన్ని రికార్డ్ చేయవద్దని ఆదేశించారు. ఇటు మిజో నేషనల్ ఫ్రంట్ ఎంపీకి ప్రతిపక్షాలు మద్దతు తెలిపాయి. మరికొందరు నినాదాలు చేస్తూ సభ వెల్‌లోకి వెళ్లారు.

'అయోధ్య'లో అవకతవకలు

గుర్తించిన కాగ్ నివేదిక

న్యూఢిల్లీ : స్వదేశ్ దర్శన్ పథకం కింద కేంద్రం అయోధ్య అభివృద్ధి ప్రణాళిక అమలులో అవకతవకలు జరిగినట్టు కంప్ట్రోలర్ అండ్ ఆడిటర్ జనరల్ ఆఫ్ ఇండియా (కాగ్) నివేదించింది. అక్రమాలలో కాంట్రాక్టర్లకు ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని ఒక ఆంగ్ల దినపత్రిక వివరించింది. కాగ్ జనవరి 2015 నుంచి మార్చి 2022 మధ్య స్వదేశ్ దర్శన్ స్కీమ్‌ను ఆడిట్ చేసింది. ఆడిట్ నివేదిక బుధవారం పార్లమెంటులో సమర్పించబడింది. అలాగే, ఆరు రాష్ట్రాల్లోని ఆరు ప్రాజెక్ట్‌లు లేదా సర్క్యూట్‌లలో కాంట్రాక్టర్లకు రూ. 19.73 కోట్ల అనధికారిక ప్రయోజనాలు చేకూర్చినట్లు నివేదిక పేర్కొనటం ఇప్పుడు చర్చనీయాంశంగా మారింది. అయోధ్య ప్రాజెక్టుకు సంబంధించిన అనవసర ప్రయోజనాలపై కాగ్ నివేదిక వెల్లడించిన సమాచారం ప్రకారం.. ఉత్తరప్రదేశ్ రాజ్‌కీయ నిర్మాణ్ నిగమ్ అమలు చేసే ఏజెన్సీ ద్వారా నిమగమైన కాంట్రాక్టర్ కాంట్రాక్ట్ ధర రూ. 62.17 కోట్లలో ఐదు శాతం (రూ.3.11 కోట్లు) చొప్పున పనితీరు హామీని సమర్పించాల్సి ఉంటుంది. అయితే, కాంట్రాక్టర్ దాని రెన్యువల్ సమయంలో (సెప్టెంబర్ 2021) తక్కువ మొత్తంలో (అంటే రూ. 1.86 కోట్లు మాత్రమే) పనితీరు హామీని సమర్పించారు. ఇందుకు రికార్డులో ఎలాంటి కారణమూ చూపకపోవటం గమనార్హం. "అయోధ్యలోని గుప్తర్ ఘాట్ వద్ద పని 14 లాట్‌లుగా సమాన సైజులుగా విభజించబడింది. వివిధ ప్రైవేట్ కాంట్రాక్టర్లకు పనులు అప్పగించబడ్డాయి. అయినప్పటికీ, కాంట్రాక్టర్లు అందించే ఆర్థిక బిడ్‌లు లేదా రేట్లను తులనాత్మక విశ్లేషణ చేయడంలో ఎగ్జిక్యూటింగ్ ఏజెన్సీ (ఇరిగేషన్ డిపార్ట్‌మెంట్) తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోలేదు. అదే కాంట్రాక్టర్‌లకు ఒకే రకమైన పనులు, మంజూరైన ఖర్చులను అందజేసింది. రూ. 19.13 లక్షలను ఆదా చేయటంలో విఫలమైంది" అని పేర్కొన్నది. "ముగ్గురు కాంట్రాక్టర్లకు పనులు అప్పగించిన తర్వాత వారి జీఎస్టీ రిజిస్ట్రేషన్లను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సుమోటోగా రద్దు చేసింది. అయితే, ఒక కాంట్రాక్టర్‌కు అతని జీఎస్టీ రిజిస్ట్రేషన్‌కు వ్యతిరేకంగా మొత్తం రూ. 19.57 లక్షలు సక్రమంగా చెల్లించబడ్డాయి. మిగిలిన ఇద్దరు కాంట్రాక్టర్ల విషయంలో చెల్లింపు పెండింగ్‌లో ఉన్నది" అని కాగ్ నివేదికను ఉటంకిస్తూ ఒక ఆంగ్ల పత్రిక వివరించింది. అమలు చేయని పనులకు కాంట్రాక్టర్లకు డబ్బులు చెల్లించారని కాగ్ పేర్కొన్నది.

న్యాయ వ్యవస్థ స్వాతంత్ర్యాన్ని దెబ్బతీస్తున్నారు !

న్యూఢిల్లీ : ఎన్నికల కమిషన్‌ను నియంత్రించేందుకు మోడీ ప్రభుత్వం చేపడుతున్న చర్యలను సిపిఎం పొలిట్‌బ్యూరో ఒక ప్రకటనలో తీవ్రంగా ఖండించింది. సుప్రీంకోర్టు తీర్పులను వ్యతిరేకించడం ద్వారా న్యాయ వ్యవస్థకు రాజ్యాంగబద్ధంగా సంక్రమించిన స్వాతంత్ర్యాన్ని మోడీ ప్రభుత్వం దెబ్బ తీస్తున్న తీరును నిరసించింది. ప్రధాని, లోక్‌సభలో ప్రతిపక్ష నేత, భారత ప్రధాన న్యాయమూర్తిలతో కూడిన కమిటీ ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్‌ను, ఇతర ఎన్నికల కమిషనర్లను నియమించాలని సుప్రీం కోర్టు రాజ్యాంగ ధర్మాసనం తన తీర్పులో పేర్కొంది. తాజాగా మోడీ ప్రభుత్వం లోక్‌సభలో ప్రవేశపెట్టిన బిల్లులో భారత ప్రధానన్యాయమూర్తి స్థానంలో ప్రధాని నియమించే కేంద్ర మంత్రిని ఉంటారని ప్రతిపాదించింది. అంటే కార్యనిర్వాహక వర్గ మెజారిటీ అభిప్రాయమే అమలౌతుంది. దీనివల్ల నిష్పాక్షికత, ఎన్నికల కమిషన్ స్వేచ్ఛా, స్వాతంత్యాలు నాశనమవుతాయి. ప్రభుత్వ ఒత్తిళ్లు, ప్రభావాలు లేకుండా స్వేచ్ఛగా, సక్రమంగా ఎన్నికలు నిర్వహించేందుకు నిష్పాక్షికతతో వ్యవహరించే ఎన్నికల కమిషన్ వుండాలని భారత రాజ్యాంగం పేర్కొంటోందని సిపిఎం గుర్తు చేసింది. ఢిల్లీ ప్రభుత్వ అధికారాలపై సుప్రీం కోర్టుకు చెందిన మరో రాజ్యాంగ ధర్మాసనం తీర్పును వ్యతిరేకించిన వెంటనే ప్రభుత్వం ఈ చర్యను తీసుకుంది. ఈ తీర్పును రద్దు చేస్తూ మొదటగా మోడీ ప్రభుత్వం ఆర్డినెన్స్‌ను జారీ చేసింది. ఆ తర్వాత పార్లమెంట్ ఆ చర్యను చట్టబద్ధం చేసింది. ప్రభుత్వ పరిధికి లోబడకుండా స్వతంత్రంగా వుండే విభాగాలను నియంత్రించేందుకు మోడీ ప్రభుత్వం చేపట్టిన చొరవలు పూర్తిగా హేయమైనవని, పార్లమెంట్‌లో ప్రవేశపెట్టిన ఈ బిల్లును తీవ్రంగా వ్యతిరేకిస్తున్నామని సిపిఎం పేర్కొంది.

దేవుడి గదిలో వేసే ముగ్గు

వెనుక ఉన్న ఆంతర్యం ఇదే?

మామూలుగా హిందువులు ఉదయాన్నే నిద్ర లేచి స్నానం చేసి కల్లాపు చల్లి ముగ్గు పెడుతూ ఉంటారు. ముఖ్యంగా మనకు ఇటువంటి వాతావరణం పల్లెటూర్లలో ఎక్కువగా కనిపిస్తూ ఉంటుంది.సిటీలలో అనే అపార్ట్మెంట్స్ మెయిన్ రోడ్స్ కాబట్టి ఇలాంటి సంప్రదాయాలను పాటించాలన్నా కూడా వారికి సమయం, ప్లేస్ లు ఉండవు. అయితే చాలామందికి ఇంటిముందు వేసే ముగ్గు, దేవుడి మందిరంలో వేసే ముగ్గు గురించి అంతగా తెలియదు. ఏ దేవత పూజ చేస్తున్నా దైవాన్ని ఉంచే పీట మీద మధ్యలో చిన్న ముగ్గు వేసినా, నాలుగు వైపులా రెండేసి గీతలను తప్పకుండా గీయాలి. నక్షత్రం ఆకారం వచ్చేలా గీతలతో వేసిన ముగ్గు భూత, ప్రేత, పిశాచాలను ఆ దరిదాపులకు రాకుండా చేస్తుంది. అంతేకాకుండా , మనం వేసే పద్మాలు, చుక్కల ముగ్గులలో కూడా మనకు తెలియని అనేక కోణాలు దాగి ఉన్నాయి. అవి కేవలం గీతలే కాదు, యంత్రాలు కూడా. యంత్ర, తంత్ర శాస్త్ర రహస్యాలతో కూడి ఉండడం వలన మనకు హాని కలిగించే చెడ్డశక్తులను దరిచేరనీయవు. అందుకే ఏ ముగ్గునైనా తొక్కకూడదు. తులసి మొక్క దగ్గర అష్టదళపద్మం వేసి దీపారాధన చేయాలి. యజ్ఞయాగాదులలో యజ్ఞగుండం మీద నాలుగు గీతలతో కూడిన ముగ్గులేయాలి.దైవకార్యాలలో కూడా నాలుగు గీతలతో కూడిన ముగ్గులు వేయాలి. నూతన వధూవరులు తొలిసారి భోజనం చేసే సమయంలో వారి చుట్టుప్రక్కల లతలు, పుష్పాలు, తీగలతో కూడిన ముగ్గులు వేయాలి. దేవతా రూపాలను, ఓం, స్వస్తిక్, శ్రీ గుర్తులను పోలిన ముగ్గులు వేయకూడదు. ఒకవేళ వేసినా వాటిని తొక్కకూడదు. ఏ స్త్రీ అయితే దేవాలయంలో అమ్మవారు, శ్రీ మహావిష్ణు ముందు నిత్యం ముగ్గులు వేస్తుందో, ఆ స్త్రీకి 7 జన్మలవరకు వైధవ్యం రాదట. అటువంటి స్త్రీలు సుమంగళిగానే మరణిస్తారట. పండుగ వచ్చిందా కదా అని, నడవడానికి చోటు లేకుండా వాకిలంతా ముగ్గులు పెట్టకూడదు. అంతేకాదండోయ్! మనం రోజూ ముగ్గులు వేయలేక పెయింటింగ్ వేస్తాం. దాన్ని ముగ్గుగా శాస్త్రం అంగీకరించదు. ఏ రోజుకారోజు బియ్యపుపిండితో ముగ్గు పెట్టాలి. నిత్యం ఇంటి ముందు, వెనుక భాగంలో, తులసి మొక్క దగ్గర, దీపారాధన చేసే ప్రదేశంలో ముగ్గు వేయాలి. ముగ్గు అంటే అదో పాజిటివ్ సైన్ దైవ శక్తులను ఇంట్లోకి ఆకర్షిస్తుంది. ముగ్గులు ఒకప్పుడు సూచకాలుగా పనిచేసేవి. పూర్వం రోజూ సాధువులు, సన్యాసులు, బ్రహ్మచారులు ఇల్లిల్లూ తిరిగి బిక్ష అడిగేవారు. ఏ ఇంటి ముందైనా ముగ్గు లేదంటే ఆ ఇంటికి వేళ్ళేవారు కాదు. భిక్షగాళ్లు కూడా ముగ్గు లేని ఇళ్ళకు వెళ్ళి భిక్షం అడిగేవారు కాదు. ముగ్గు లేదంటే అక్కడ అశుభం జరిగిందని గుర్తు. అందుకే మరణించిన వారికి శ్రాద్ధకర్మలు చేసే రోజున ఉదయం ఇంటిముందు ముగ్గు వేయరు.

ఇంద్రప్రభ

జాతీయ గీతం జనగణమన

భారతదేశ జాతీయగీతం 'జనగణమన' గీతాన్ని విశ్వకవి రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ రాసిన విషయం అందరికీ తెలిసిందే. అయితే జనగణమనకు ఆ స్వరాన్ని కట్టింది ఒక ఐరిష్ జాతీయురాలని... దానికి వేదికైంది చిత్తూరు జిల్లా మదనపల్లె అనే విషయం చాలా మందికి తెలియదు. నోబెల్ బహుమతి గ్రహీత, రవీంద్రనాథ్ టాగోర్ రాసిన బెంగాలీ గీతం లోని మొదటి భాగం ఇది. సంస్కృత పద భూయిష్టమైన బెంగాలీ భాషలో ఉంది. జనగణమన గీతాన్ని విశ్వకవి రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ నిజానికి 1911లోనే రాశారు. అదే ఏడాది డిసెంబర్ 27న కోల్‌కతాలో జరిగిన భారత జాతీయ కాంగ్రెస్ సమావేశాలలో కూడా దానిని ఆలపించారు. 1912 జనవరి లో ఈ గీతాన్ని "తత్వ భోదిని" అనే పత్రిక "భారత విధాత" అనే పేరుతో ప్రచురించింది. తర్వాత కూడా జాతీయోద్యమం నేపథ్యంలో ఆ గీతాన్ని అనేక సార్లు, అనేక వేదికల మీద ఆలపించారు. అయితే ఇప్పుడు మనం వినే ట్యూన్‌లో కాకుండా, నిర్ధిష్టమైన స్వర కల్పన లేకుండా, ఎవరికి నచ్చిన రాగంలో వాళ్లు పాడుకునే వారు. భారత స్వాతంత్రోద్యమాన్ని బలపరిచిన డాక్టర్ అనీబిసెంట్ మదనపల్లెలో థియోసాఫికల్ కాలేజీని స్థాపించారు. ఐరిష్ జాతీయుడైన ప్రముఖ విద్యావేత్త జేమ్స్ హెన్రీ కజిన్స్ దాని ప్రిన్సిపాల్‌గా ఉండేవారు. లండన్ మ్యూజిక్ కాలేజిలో చదువుకున్న ఆయన భార్య మార్గరెట్ కజిన్స్ అక్కడ సంగీతాన్ని నేర్పించేవారు.

1919లో దక్షిణ భారతదేశ పర్యటనలో ఉన్న రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ ఒకరోజు బెంగళూరు చేరుకున్నారు. మదనపల్లె వాతావరణం, జేమ్స్ కజిన్స్ కవిత్వం అంటే చాలా ఇష్టమైన ఠాగూర్, కజిన్స్ అక్కడే ఉన్న విషయం తెలుసుకుని, ఆయన విశ్రాంతి కోసం మదనపల్లెలోని థియోసాఫికల్ కాలేజీ చేరుకున్నారు. ఠాగూర్‌కు ప్రశాంత వాతావరణం కలిగిన థియోసాఫికల్ కాలేజీలో ప్రతి బుధవారం భోజనాల తర్వాత విద్యార్థులంతా కలిసి పాటలు పాడేవాళ్లు. ఆ సమయంలో అక్కడే ఉన్న ఠాగూర్, ఒక కార్యక్రమంలో పాల్గొని, ఆ సందర్భంగా ఆయన స్వయంగా తన గొంతుకతో జనగణమన ఆలపించారు. ఠాగూర్ కంఠస్వరం నుంచి వెలువడిన ఆ పాటకు విద్యార్థులంతా గొంతు కలిపారు. మార్గరేట్ కజిన్స్ కూడా ఆ సమయంలో అక్కడే ఉండి, పాటలోని దేశభక్తిని, జాతీయ భావాన్ని గమనించారు. కానీ అప్పటికి జనగణమనను ఎవరికి వారే తోచిన రీతిలో పాడుకునే వారు. ఎవరూ రాగయుక్తంగా పాడ లేదు. కనుక దానిని తానే స్వరబద్ధం చేయాలని నిర్ణయించు కున్నారు. తెల్లవారి ఆమె ఠాగూర్‌ను కలిసి జనగణమనను స్వరబద్ధం చేయాలన్న తన కోరికను వెలిబుచ్చారు. దీనికి అంగీకరించిన ఠాగూర్, ఆమెకు ఆ పాట అర్థాన్ని వివరించారు. దానికి స్వరం ఎలా ఉంటే బాగుంటుందో సూచించారు. తర్వాత మార్గరేట్ కజిన్స్ తన విద్యార్థినుల సహాయంతో ప్రతి పదానికి అర్థం తెలుసుకుంటూ దానికి. బాణీ సమకూర్చారు.

తర్వాత ఠాగూర్‌కు తాను కట్టిన స్వరాన్ని వినిపించారు. కొన్ని చిన్న చిన్న సంగీత పరికరాలతో విద్యార్థులు రాగయుక్తంగా పాడిన జనగణమన గీతాన్ని విన్న ఠాగూర్ ఆమెను ఎంతగానో అభినందించారు.

బెంగాల్‌లో పుట్టిన జనగణమన గీతం మదనపల్లెలో స్వరాన్ని సమకూర్చు కున్నది. రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ మదనపల్లెలో ఉన్న సమయంలోనే ఒక ఉదయాన థియోసాఫికల్ కాలేజీ ప్రాంగణం లోని చెట్టుకింద కూర్చుని జనగణమనను ఆంగ్లం లోనికి అనువదించారు కూడా. తర్వాత దానిని తన అందమైన చేతిరాతతో రాయడమే కాకుండా, కింది భాగంలో దాని పేరు 'మార్నింగ్ సాంగ్ ఆఫ్ ఇండియా' అని రాశారు. దాని కింద ఫిబ్రవరి 28, 1919 అని రాసి, సంతకం చేసి, మార్గరేట్ కజిన్స్‌కు బహుమానంగా ఇచ్చారు. మదనపల్లె కాలేజీ వదలివెళ్లే ముందు ఠాగూర్ దానిని 'దక్షిణ భారతదేశపు శాంతినికేతన్' అని కీర్తించారు. ఈ గీతానికి సంగీత బాణీ కూడా ముందుగా ఠాగూర్ సృష్టించారు. దేశభక్తి గేయమైన జనగణమన బాణీ కనుగుణంగా ఈ గీతాలాపన చేసేందుకు 52 సెకండ్లు పడుతుంది. అప్పుడప్పుడు మొదటి, చివరి పాదాలను మాత్రమే పాడే పద్ధతి కూడా ఉంది. దీనికి 20 సెకండ్లు పడుతుంది. 1950 జనవరి 24 న జాతీయగీతంగా రాజ్యాంగ సభ స్వీకరించింది... 'జన గణ మన' ఇక నుంచీ మన కొత్త గణతంత్ర రాజ్యానికి జాతీయ గీతమనీ, దీన్ని అంతా గౌరవించి ఆదరించాలనీ 1950 జనవరి 24న రాజ్యాంగ సభ అధ్యక్షుడు రాజేంద్ర ప్రసాద్ ఓ ప్రకటన చేశారు.

భారతదేశ స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో మహోన్నత పాత్ర పోషించిన 'వందేమాతరం' గీతాన్ని కూడా జన గణ మనతో సమానంగా గౌరవించి ఆదరించాలి" అని ఆ రోజున రాజేంద్ర ప్రసాద్ పేర్కొన్నారు. భారతదేశ రాజ్యాంగం ఆర్టికల్ 51ఏలో ఈ గీతాన్ని గౌరవించా లంటూ ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేసిన ప్రస్తావన కనిపిస్తుంది. "ప్రతి పౌరుడూ రాజ్యాంగానికి కట్టుబడి ఉండాలి. జాతీయ పతాకం, జాతీయ గీతం వంటి రాజ్యాంగ ఆదర్శాలు, లక్ష్యాలు, సంస్థలను గౌరవించాలి" అని ఈ చట్టం పేర్కొంటున్నది. ప్రార్ధనగా, కృతజ్ఞతగా పఠించే 52 సెకన్ల ఈ చిన్న గీతానికి ఉన్నంత గుర్తింపు , భారత దేశంలో, ప్రపంచంలో కూడా మరే గీతానికీ లేదు. మన జాతీయ గీతం దేశ సమైక్యతకు సరైన ప్రతీకగా నిలిచింది. జాతీయ గీతం, జాతీయ పతాకం పట్ల గౌరవం, ప్రేమాభిమానాలు ప్రదర్శించడమంటే మాతృభూమిని గౌరవించు కోవడమే అవుతుంది. ఇది ప్రతి ఒక్కరిలో దేశభక్తిని, జాతీయ భావాన్ని నింపడానికి ఉపకరిస్తుంది. జనగణమన పాడినప్పుడు దాని అర్థాన్ని కూడా ఒక్కసారి మననం చేసుకోవాలి. దాని నేపథ్యాన్ని, అర్థాన్ని, ప్రాధాన్యతను గుర్తించి, తర్వాత తరం వారికి చేర్చాల్సిన అవసరం అనివార్యంగా ఉంది.

సేవాభావానికి ప్రతిరూపం నైటింగేల్

అవివాహితలు ఇంటి పనులు, చర్చి పనులే చేయాలనీ ఆంక్షలు విధించ బడిన రోజులవి. స్త్రీలు ఇంటి పట్టునే ఉండాలన్న కట్టుబాట్లను ఆమె ఛేదించింది. ఆ రోజుల్లోనే ఒక విధంగా సంఘం మీద తిరగ బడింది. పేదలకు, అనాథలకు సేవ చేయాలన్న అభిలాషతో, ఇంటా, బయటా ఎన్ని ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నా, లక్ష్య సాధనలో మొక్కవోని ధైర్యాన్ని ప్రదర్శించింది. రోగుల పాలిటి దేవతగా వెలుగొందింది. ఆమే విశ్వ విఖ్యాత ఫ్లోరెన్స్ నైటింగేల్. నైటింగేల్ ఎంతో గొప్పింటి పిల్ల అయినా నర్సుగా సేవలు అందించడానికే నిశ్చయించుకుంది. ఫ్లోరెన్స్ నైటింగేల్ 1820, మే 12న ఇటలీలో జన్మించింది. 1853న లండన్ లోని ఓ స్త్రీల ఆస్పత్రిలో సూపరిండెంట్‌గా చేరిన నైటింగేల్, 1854లో క్రిమియా యుద్ధంలో టర్కీలో గాయపడిన సైనికులకు సేవలు చేయడానికి నర్సుల బృందాన్ని తీసుకొని వెళ్ళింది. "ది లేడీ విత్ ది లాంప్" గా పిలువబడే ఫ్లోరెన్స్ నైటింగేల్, ఒక బ్రిటిష్ నర్సు, సామాజిక సంస్కర్తగా, గణాంక నిపుణురాలిగా, ఆధునిక నర్సింగ్ స్థాపకురాలుగా ప్రసిద్ధి గాంచింది. వైద్య రంగంలో కీలకమైన నర్సు వృత్తికి గౌరవాన్ని, హుందాతనాన్ని తీసుకొచ్చిన ఫ్లోరెన్స్ నైటింగేల్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా అంతర్జాతీయ నర్సుల దినోత్సవంగా జరుపు కుంటారు. ప్రజల ఆరోగ్య రక్షణలో నర్సులు అందించిన తోడ్పాటును ఈ దినోత్సవం నాడు గుర్తు చేసుకుంటారు.

ఆ రోజుల్లో ఆస్పత్రులు అధ్వాన్న స్థితిలో ఉండేవి. శుచి, శుభ్రత, ఏమాత్రం ఉండేవికావు. అయినాకూడా ఫ్లోరెన్స్ నైటింగేల్ నర్సింగు పని చేయడానికే నిర్ణయించుకుంది. తన తల్లి సాహితి ప్రపంచంలో ధ్రువతారగా వెలగాలని కోరినా, ఫ్లోరెన్స్ నైటింగేల్, జర్మనీలో కైసర్ సంస్థను గూర్చి విని, అక్కడే పని చేయాలనీ నిర్ణయించుకుంది. ఇద్దరు బిడ్డల్ని దత్తత తీసుకుని పెంచడం మొదలు పెట్టింది. 1852 లో ఐర్లాండ్ వెళ్ళింది. అక్కడి ఆసుపత్రులను చూడగానే వాటిల్లో విప్లవాత్మకమైన మార్పులను తేవాలి అనుకున్నది. 1853 లో సిస్టర్స్ ఆఫ్ చారిటికి వెళ్ళింది. తిరిగి లండన్ వచ్చి, తన నాయనమ్మకు సేవ చేయడానికి రాగా అక్కడ కలరా వ్యాపించింది. వెంటనే ఆసుపత్రులకు వెళ్లి రోగులకు, పగలు, రాత్రి అనక సేవలందించింది. పరిశుభ్రతకు ప్రాధాన్యమిచ్చి రోగులకు మంచి ఆహారం అందించింది. 1854-56 లో క్రిమియాలో ఘోర యుద్ధం జరిగింది. ఫ్లారెన్స్ వచ్చి తోటి నర్సులను కూడగట్టుకొని యుద్ధంలో గాయాలైన సైనికులకు నిరుపమాన సేవలందించింది. ధైర్యం చెప్పింది. సాటి నర్సులు విసుక్కునేవారు. ఏ పని దొరక్క ఈ పనికి వచ్చాం అనేవారు. కానీ ఎంతో ధనిక కుటుంబం లోనుంచి వచ్చిన ఆమె ఏరి కోరి పనిని ఎంతో శ్రద్ధతో, ఇష్టంతో చేసేది. గుండె నిబ్బరంతో, చిమ్మ చీకట్లో కూడా చిరు దీపం వెంట తీసుకుని వెళ్లి సేవలు చేసేది. అందుకే ఆమె లేడీ విత్ ది లాంప్ గా వాసికెక్కింది. మొదట్లో ఆమెను చూసి అధికారులు జ్వలించి పోయేవారు. తరువాత ఆమె నిరుపమాన సేవకు ముగ్ధులయ్యారు. వారికి రోజూ, రోగులకు కావాల్సిన మందులు పరికరాలను పంపమని అభ్యర్ధనలు పంపి, పలుమార్లు స్వంత డబ్బు ఖర్చు పెట్టి అన్ని తెప్పించేది. ఆసుపత్రులలో చోటు సరిపోకపోతే, అధికారులను ఒప్పించి పాత ఇళ్ళను, భవంతులను ఆసుపత్రులుగా మార్చేది. రాత్రులలో రెండు, మూడు గంటలే పడుకుని అహర్నిశలు పని చేసేసరికి ఆమె చిక్కి పోయింది. అయినా రోగులకు ఆమె ఆరాధ్య దైవం. ఆమె నడచిన దారి అతి పవిత్రం. వారు విక్టోరియా రాణి మరణిస్తే ఫ్లొరెన్స్ ను రాణి చేస్తామని" అనేవారట. ఆమె ఎక్కడికి వెళ్ళినా సైనికులు అడవి పూలతో పుష్ప గుచ్చాల నిచ్చేవారట. అది చూసి తోటి డాక్టర్లు, నర్సులు అసూయ చెందేవారట. అయినా ఆమె తన సేవలను మానకుండా చేస్తూండగా ఒకనాడు స్పృహ తప్పి పడిపోయింది. సైనికులకు వచ్చిన జ్వరమే ఆమెకు వచ్చింది. కాసిల్ ఆసుపత్రిలో ఆమెను రోగిగా చేర్చుకున్నారు. ఆమెను చూసి మిగతా రోగులు కన్నీరు కార్చారు. అయినా ఆరోగ్యం మెరుగు పడగానే, తిరిగి క్రిమియా, స్కుటారి ఆసుపత్రుల మధ్య తిరుగుతూ రోగులకు సేవలందించింది. గ్రంథాలయాలు, చదువుకునే గదులు అందరికి అందుబాటులో ఉండేటట్లు చూసి అక్షరాస్యతను పెంచింది. ఆమె నోట్స్‌ఆన్ హాస్పిటల్స్, నోట్స్ ఆన్ నర్సింగ్, అనే గ్రంథాలను వ్రాయడమే కాకుండా, విక్టోరియా రాణికి, ప్రభుత్వ అధికారులకి హాస్పిటల్స్ బాగు కొరకు అభ్యర్ధనలను పంపింది. అప్పటి నుంచే నర్సులకు తప్పనిసరిగా శిక్షణను ఇవ్వడం ప్రారంభమైంది. 1860 జూన్ 24 న నైటింగేల్ ట్రైనింగ్ స్కూల్ ఫర్ నర్సేస్ అనే సంస్థను లండన్ లో స్థాపించారు. ఇందుకోసం అందులో రోబోటిక్ చేతులు, డ్రిల్లింగ్ హార్డ్‌వేర్‌ను ఏర్పాటు చేశారు. జాబిల్లిపైకి వ్యోమనౌకను పంపగలమన్న సత్తాను చాటేందుకు ఈ ప్రయోగాన్ని చేపట్టినట్లు రష్యా అంతరిక్ష సంస్థ రోస్‌కాస్మోస్ తాజాగా ప్రకటించింది. వాస్తవానికి లూనా-25లో ఒక చిన్న రోవర్‌ను కూడా పంపాలని రష్యా భావించింది. అయితే వ్యోమనౌక బరువును తగ్గించి, సురక్షితంగా ల్యాండ్ చేసే ఉద్దేశంతో ఆ ఆలోచనను విరమించుకుంది. ఉక్రెయిన్‌పై యుద్ధం నేపథ్యంలో పశ్చిమ దేశాలు విధించిన ఆంక్షల వల్ల రష్యా అంతరిక్ష కార్యక్రమాలపై ప్రభావం పడింది. ఆ దేశాల నుంచి ఆధునిక పరిజ్ఞానాన్ని పొందడం పుతిన్ సర్కారుకు కష్టమవుతోంది. మరోవైపు లూనా-25ని విజయవంతంగా ప్రయోగించిన రష్యాకు భారత అంతరిక్ష పరిశోధన సంస్థ (ఇస్రో) అభినందనలు తెలిపింది. "మన అంతరిక్ష ప్రయాణాల్లో మనకు మరో 'మీటింగ్ పాయింట్' (చందమామ) ఉండటం అద్భుతం" అని పేర్కొంది.

ఆమెను' మదర్ ఆఫ్ మోడరన్ నర్సింగ్' గా గుర్తించారు. భారత దేశానికి కూడా ఆమె ఇతోధిక సేవలనందించింది. 1859 లో విక్టోరియా రాణి ఆరోగ్య సంస్కరణల కొరకు ఒక కమిషన్ ను నియమించింది. చెన్నై నగరపు మేయర్ ఆడ నర్సులకు శిక్షణను ప్రోత్సహించారు. 1859లో 'నోట్స్ ఆన్ నర్సింగ్' అనే పుస్తకాన్ని ప్రచురించిన నైటింగేల్, ప్రపంచంలోనే మొదటి నర్సుల శిక్షణ కాలేజీని కూడా స్థాపించింది. నైటింగేల్ సేవలను గుర్తించిన 'ఇంటర్నేషనల్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ నర్సెస్' సంస్థ 1965 నుండి నైటింగేల్ పుట్టిన రోజైన మే 12న అంతర్జాతీయ నర్సుల దినోత్సవంగా ప్రకటించారు. నర్సులు దినోత్సవం రోజున, నర్సింగ్ విభాగంలో దేశవ్యాప్తంగా విశేష సేవలందించిన నర్సులకు భారత రాష్ట్రపతి నేషనల్ ఫ్లోరెన్స్ నైటింగేల్ అవార్డులను అందిస్తారు. 1910 ఆగస్ట్ 13 లో ఫ్లారెన్స్ మరణించినా, సేవా నిరతిగల ప్రతి నర్సు లోను ఆమె కలకాలం జీవించి ఉంటుంది. 1973లో కేంద్ర ఆరోగ్య మంత్రిత్వ శాఖ ప్రవేశపెట్టిన ఈ అవార్డులో భాగంగా కేంద్ర, రాష్ట్ర, కేంద్రపాలిత ప్రాంత, స్వచ్ఛంద సంస్థల్లో విశిష్ట సేవలందించిన నర్సులకు ఒక పతకం, ప్రశంసాపతరం, జ్ఞాపికతో పాటు 50వేల రూపాయిల నగదు బహుమతిని బహుకరిస్తారు. ప్రార్ధించే పెదవుల కన్నా సాయం చేసే చేతులు మిన్న అంటారు. అనారోగ్యం బారిన పడి ఆస్పత్రుల్లో చేరిన వారికి సేవలు చేసే చేతులు ఏవైనా ఉంటె అవి సేవామయులైన నర్సుల చేతులే. మానవ సేవే మాధవ సేవ అని తలంచి, మానవ సేవ ద్వారానే తమ జీవితాన్ని సార్థకం చేసుకుంటున్న వారు నర్సులు. అలాంటి నర్సులకే ఆదర్శప్రాయమైన నైటింగేల్ ధన్యురాలు. కరోనా బారిన పడిన బాధితులను కాపాడటానికి ఫ్లొరెన్స్ నైటింగేల్ లు ప్రతి రూపాలుగా వారు చేస్తున్న సేవలు అపూర్వం, అసామాన్యం, అనిర్వచనీయం, అభినందనీయం. కరోనా బాధితులకు నిత్యం సేవలు చేస్తున్న వైద్య సిబ్బందిలో, తమ ప్రాణాలను పణంగా పెట్టి, ప్రధాన పాత్రలు పోషిస్తున్న నర్సుల సేవలను ఎలా మరిచిపోగలం, వారి ఋణం ఎలా తీర్చుకోగలం.

రష్యాపై ఆంక్షల పర్యవసానం..

జర్మన్ పరిశ్రమలు నాశనం

జర్మనీ: యూరోపియన్ యూనియన్‌లో అత్యంత పెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థ అయిన జర్మనీ పరిశ్రమలు రష్యాపైన ఆంక్షలు విధించటం వల్ల నాశనమౌతున్నాయని జర్మన్ పార్లమెంట్ సభ్యుడు, యూవె షుల్జ్ హెచ్చరించారు. మితవాద ఏఎఫ్డి పార్టీ సభ్యుడైన షుల్జ్ ఆ పార్టీ వెబ్ సైట్‌లో ఒక ప్రకటన చేస్తూ రష్యాను నష్టపరచాలనే ఆంక్షలు ఘోరంగా విఫలమవటమే కాకుండా అవి జర్మన్ ఆర్థిక వ్యవస్థను నాశనం చేశాయని చెప్పాడు. పర్యవసానంగా 2022లో రష్యన్ ఫెడరేషన్ జర్మనీని వెనక్కు నెట్టి ప్రపంచంలో ఐదవ అతి పెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా ఆవిర్భవించిందన్నారు. తాజా ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థ రిపోర్ట్ ప్రకారం ప్రపంచంలోని ఐదు అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థల్లో రష్యా ఒకటి. పర్చేజ్ పవర్ ప్యారిటీ(పీపీపీ) ని అనుసరించి 2022 చివరలో ఐరోపా ఖండంలో చరిత్రలో ఏ దేశంపైనా విధించని ఆంక్షలను విధించినప్పటికీ రష్యా అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా అవతరించింది. పీపీపీతో కొలిచినప్పుడు ఐదు ట్రిల్లియన్ డాలర్ల జర్మన్ ఆర్థిక వ్యవస్థను రష్యా అధిగమించిందని ప్రపంచ బ్యాంకు, అంతర్జాతీయ ద్రవ్య నిధి(ఐఎమ్‌ఎఫ్)లు ప్రచురించిన అంచనాలు తెలియజేస్తున్నాయి. 31ట్రిల్లియన్ డాలర్ల ఆర్థిక వ్యవస్థతో చైనా ప్రపంచంలో అత్యంత పెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా ఆవిర్భవించిదని, ఆ తరువాత స్థానాలలో అమెరికా, ఇండియా, జపాన్‌లు ఉన్నాయని, పది అత్యంత పెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థలలో ఇండోనేషియా, బ్రాజిల్, టర్కీలు ఉన్నాయని ప్రపంచ బ్యాంకు ప్రచురణ పేర్కొంది. రష్యాపైన విధించిన ఆంక్షల ప్రభావం జర్మన్ ఆర్థిక వ్యవస్థపైన వినాశకరంగా ఉన్నదని నిరాశాజనకమైన 2023 జర్మన్ ఆర్థిక సూచికలు తెలియజేస్తున్నాయని షుల్జ్ పేర్కొన్నాడు.

ఆసియా ఆర్థిక వ్యవస్థల అవసరాలకు రష్యా చమురు

జూన్ నెలలో భారత దేశం, చైనాలకు రష్యా అన్నిదేశాలకంటే ఎక్కువగా చమురును ఎగుమతి చేసిందని ఆర్గనైజేషన్ ఆఫ్ ద పెట్రోలియం ఎక్స్పోర్టింగ్ కంట్రీస్ (ఒపెక్) గురువారం విడుదల చేసిన చమురు మార్కెట్ నివేదిక పేర్కొంది. ఒపెక్ విడుదల చేసిన సమా చారాన్ని బట్టి తెలుస్తున్నదేమంటే ఒపెక్ రిపోర్టింగ్ కాలంలో చైనా చమురు దిగుమతుల మొత్తంలో 20శాతం రష్యా నుంచి వస్తోంది. గత ఆరు నెలలుగా చైనాకు అత్యధిక స్థాయిలో క్రూడ్‌ను ఎగుమతి చేస్తున్న దేశంగా రష్యా నిలిచింది. చైనాకు చమురును ఎగుమతి చేస్తున్న దేశాల్లో సౌదీ అరేబియా 15శాతంతో రెండవ స్థానంలోను, మలేషియా 11శాతంతో మూడవ స్థానంలోను నిలిచాయి. చైనా దిగుమతి చేసుకుంటున్న రష్యా చమురు జూన్ నెలలో 10.5మిలియన్ టన్నులుగా ఉంది. ఇది అంతకుముందు సంవత్సరం ఇదే నెలతో పోలిస్తే 40శాతం అధికం. మొత్తంమీద మే నెలతో పోల్చినప్పుడు చైనా చమురు దిగుమతులు 5శాతం పెరిగాయి. పరిమాణం పరంగా అవి రోజుకు(బీపీడీ) 12.7 మిలియన్ బ్యారెల్స్ చైనాకు దిగుమతి అవుతున్నాయి. అలాగే జూన్ నెలలో ఇండియా చేసుకున్న చమురు దిగుమతుల్లో 45శాతం రష్యా నుంచి వచ్చింది. గత సంవత్సరంగా ఇండియాకు అత్యధి కంగా క్రూడ్‌ను సరఫరా చేస్తున్న దేశంగా రష్యా నిలిచింది. ఇండియా చమురు దిగుమతుల్లో ఇరాక్ వాటా 17శాతం, సౌదీ అరేబియా వాటా 16 శాతంగా ఉన్నాయి. ఒపెక్ రిపోర్టింగ్ కాలంలో ఇండియా చేసుకుంటున్న మొత్తం దిగుమతులు మే నెలతో పోల్చినప్పుడు 3శాతం క్షీణించి 4.7 మిలి యన్ బిపిడిగా ఉన్నాయి. 2023లో మొదటి ఐదు నెలల కాలంలో ఇండి యా రష్యా నుంచి 37మిలియన్ టన్నుల చమురును దిగుమతి చేసుకున్నది. ఇది 2022 సంవత్సరం అంతా చేసుకున్న దిగుమతులకంటే అధికం.

జాబిల్లి దక్షిణ ధ్రువంపైకి మొదట చేరేదెవరు

టాలిన్ (ఎస్టోనియా): దాదాపు 50 ఏళ్ల విరామం తర్వాత చందమామపైకి ఒక ల్యాండర్‌ను రష్యా ప్రయోగించింది. మాస్కోకు తూర్పున 3,450 మైళ్ల దూరంలోని వోస్తోక్నీ కాస్మోడ్రోమ్ ప్రాంతంలో సోయుజ్-2 ఫ్రిగట్ రాకెట్ ద్వారా ఈ ప్రయోగం జరిగింది. లూనా-25 అనే ఈ ల్యాండర్.. ఈ నెల 23న చందమామ దక్షిణ ధ్రువం వద్ద దిగే అవకాశం ఉంది. భారత్ ప్రయోగించిన చంద్రయాన్-3 కూడా అదే రోజున సాయంత్రం 5.47 గంటలకు, అదే ప్రాంతానికి చేరువలో ల్యాండ్ కాబోతున్న సంగతి తెలిసిందే. చంద్రుడిపై ఇప్పటివరకూ సోవియట్ యూనియన్, అమెరికా, చైనాలు మాత్రమే విజయవంతంగా వ్యోమనౌకలను దించగలిగాయి. జాబిల్లి దక్షిణ ధ్రువం వద్ద ఇప్పటివరకూ ఒక్క ల్యాండర్ కూడా దిగలేదు. దీంతో ఆ ఘనత సాధించే తొలిదేశంగా గుర్తింపు పొందాలని భారత్, రష్యాలు ఇప్పుడు పోటీపడుతున్నాయి. లూనా-25 ల్యాండింగ్ తేదీ, సమయం ఇంకా అధికారికంగా వెల్లడికాలేదు. 1976లో రష్యా (నాడు సోవియట్ యూనియన్) చివరిసారిగా చందమామపైకి వ్యోమనౌకను పంపింది. తాజాగా నింగిలోకి దూసుకెళ్లిన లూనా-25.. ఐదున్నర రోజుల్లో జాబిల్లికి చేరువవుతుంది. ఆ తర్వాత 3-7 రోజుల పాటు చంద్రుడి 100 కిలోమీటర్ల కక్ష్యలో పరిభ్రమించి.. చివర్లో ఉపరితలంపై ల్యాండింగ్‌కు సిద్ధమవుతుంది. ఇది చంద్రుడి శిలలు, ధూళి నమూనాలను సేకరించి, పరిశోధించనుంది.

కొలంబోలో లంగరేసిన చైనా నిఘా నౌక

కొలంబో: నిఘా సామర్థ్యమున్న చైనా యుద్ధనౌక హాయ్ యాంగ్ 24 హావో తాజాగా శ్రీలంకలోని కొలంబో రేవులో లంగరేసింది. ఇది శనివారం ఇక్కడ నుంచి పయనం కానుంది. భారత్ అభ్యంతరం వ్యక్తంచేసిన నేపథ్యంలో దీని మోహరింపునకు శ్రీలంక ప్రభుత్వం ఆలస్యంగా అనుమతినిచ్చింది. ఏడాది కిందట ఇలాంటి సామర్థ్యమున్న యువాన్ వాంగ్-5 అనే నౌక శ్రీలంకలో మోహరించింది. నాడు కూడా భారత్ గట్టిగా అభ్యంతరం వ్యక్తంచేసింది. ఆ నౌకకు బాలిస్టిక్ క్షిపణులు, ఉపగ్రహాల గమనాన్ని ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలించే సామర్థ్యం ఉంది. శ్రీలంక రేవును చేరే క్రమంలో అది భారత రక్షణ కేంద్రాలపై నిఘాకు ప్రయత్నిస్తుందన్న ఆందోళన అప్పట్లో వ్యక్తమైంది. తాజాగా కొలంబోలో యుద్ధనౌక మోహరింపుపై స్పందించిన భారత విదేశాంగ శాఖ అధికార ప్రతినిధి ఆరిందమ్ బాగ్చీ.. "తన భద్రతా ప్రయోజనాలపై ప్రభావం చూపే అవకాశమున్న అన్ని అంశాలను భారత్ నిశితంగా పరిశీలిస్తుంది. అక్కడ చైనా నౌక మోహరించిందన్న వార్తలను చూశా. అది యుద్ధనౌకేనా అన్నది నాకు తెలియదు" అని పేర్కొన్నారు.

రష్యాను వెన్నాడుతున్న డ్రోన్ల భయం

కీవ్: మాస్కోపై ఇటీవల ఉక్రెయిన్ ఎడతెరిపి లేకుండా చేస్తున్న డ్రోన్ దాడులు రష్యా వణికిస్తున్నాయి. తాజాగా మాస్కోలోని రెండు విమానాశ్రయాలను కొద్దిసేపు మూసివేశారు. ఈ విషయాన్ని ఆర్ఐఏ న్యూస్ ఏజెన్సీ పేర్కొంది. వునుకోవా విమానాశ్రయ పరిసరాల్లో అనుమానాస్పద డ్రోన్ల కదలికలను గుర్తించడంతో విమాన రాకపోకలను సస్పెండ్ చేశారు. "ఎయిర్ పోర్టు నియంత్రణకు సంబంధించిన కారణాలతో తాత్కాలికంగా ఆంక్షలు విధించాం. దీంతో వునుకోవా విమానాశ్రయంలో ల్యాండింగ్‌లు, టేకాఫ్‌లు నిలిచిపోయాయి. కొన్ని విమానాలను మాస్కోలోని ఇతర విమానశ్రయాలకు మళ్లించాము" అని పేర్కొంది. దీంతోపాటు ఇక్కడకు 150 కిలోమీటర్ల దూరంలోని కల్గా విమానాశ్రయాన్ని కూడా కొద్ది సేపు మూసివేశారు. అనంతరం కొద్దిసేపటికి రష్యా రక్షణ శాఖ ఓ డ్రోన్‌ను కూల్చివేసినట్లు ప్రకటించింది. "విమానాశ్రయంపై దాడి చేయడానికి కీవ్ చేసిన యత్నాన్ని భగ్నం చేశాం. ఈ క్రమంలో ఎటువంటి ఆస్తి, ప్రాణ నష్టం వాటిల్లలేదు" అని పేర్కొంది. ఆ తర్వాత వునుకోవా, కల్గా విమానాశ్రయాల్లో రాకపోకలను పునరుద్ధరించారు. పశ్చిమ ఉక్రెయిన్‌లో రష్యా డ్రోన్ దాడుల్లో ఎనిమిదేళ్ల బాలుడు చనిపోయాడు. ఉక్రెయిన్ అధ్యక్షుడు జెలెన్స్కీ.. సైన్యంలోని అవినీతిపై కఠిన చర్యలు తీసుకున్నారు. శుక్రవారం.. దేశంలోని ప్రాంతీయ సైనిక బోర్డు అధ్యక్షులందరిపైనా వేటువేశారు.

తప్పుడు వాగ్దానంతో పెళ్లి చేసుకుంటే పదేళ్ల జైలు శిక్ష

న్యూఢిల్లీ: ఇప్పటివరకు అమల్లో ఉన్న భారత శిక్షాస్మృతి స్థానంలో భారతీయ న్యాయ సంహిత బిల్లును కేంద్ర హౌంమంత్రి అమిత్ షా శుక్రవారం లోక్‌సభలో ప్రవేశపెట్టిన సంగతి తెలిసిందే. ముఖ్యంగా న్యాయ సంహిత బిల్లు ద్వారా మహిళలపై నేరాలకు సంబంధించిన నిబంధనలపై కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టిపెట్టినట్లు తెలుస్తోంది. వివాహం చేసుకోబోయే వ్యక్తి తన గుర్తింపును దాచిపెట్టి యువతిని వివాహం చేసుకుంటే.. అలాంటి నేరాలకు పాల్పడిన వారికి ఇకపై 10 ఏళ్ల వరకు జైలు శిక్ష పడే విధంగా న్యాయ సంహిత బిల్లులో నింబంధనలను పొందుపరిచారు. కేవలం వ్యక్తి గుర్తింపు మాత్రమే కాదు..మారింది. అయోధ్య ప్రాజెక్టుకు సంబంధించిన అనవసర ప్రయోజనాలపై కాగ్ నివేదిక వెల్లడించిన సమాచారం ప్రకారం.. ఉత్తరప్రదేశ్ రాజ్‌కీయ నిర్మాణ్ నిగమ్ అమలు చేసే ఏజెన్సీ ద్వారా నిమగమైన కాంట్రాక్టర్ కాంట్రాక్ట్ ధర రూ. 62.17 కోట్లలో ఐదు శాతం (రూ.3.11 కోట్లు) చొప్పున పనితీరు హామీని సమర్పించాల్సి ఉంటుంది. అయితే, కాంట్రాక్టర్ దాని రెన్యువల్ సమయంలో (సెప్టెంబర్ 2021) తక్కువ మొత్తంలో (అంటే రూ. 1.86 కోట్లు మాత్రమే) పనితీరు హామీని సమర్పించారు.మారింది. అయోధ్య ప్రాజెక్టుకు సంబంధించిన అనవసర ప్రయోజనాలపై కాగ్ నివేదిక వెల్లడించిన సమాచారం ప్రకారం.. ఉత్తరప్రదేశ్ రాజ్‌కీయ నిర్మాణ్ నిగమ్ అమలు చేసే ఏజెన్సీ ద్వారా నిమగమైన కాంట్రాక్టర్ కాంట్రాక్ట్ ధర రూ. 62.17 కోట్లలో ఐదు శాతం (రూ.3.11 కోట్లు) చొప్పున పనితీరు హామీని సమర్పించాల్సి ఉంటుంది. ఉద్యోగం, పదోన్నతి వంటి విషయాల్లో కూడా తప్పుడు వాగ్ధానంతో మహిళను వివాహం చేసుకోవడం లేదా సంభోగం వంటి చర్యలకు పాల్పడినా.. పదేళ్ల వరకు శిక్ష పడే విధంగా న్యాయ చట్టాల్లోని నిబంధనల్ని పొందుపరిచారు. ఉద్యోగం, పదోన్నతి, వివాహం వంటి అంశాల్లో తప్పుడు వాగ్దానాలతో స్త్రీతో సంబోగాన్ని అత్యాచారంగా పరిగణించలేదు కానీ పదేళ్ల వరకు శిక్ష ఉంటుందని స్టాండింగ్ కమిటీ పేర్కొంది. కొత్త న్యాయ చట్టాల ప్రకారం గ్యాంగ్‌రేప్ నేరంలో దోషికి 20 ఏళ్ల శిక్ష పడుతుంది. 18 ఏళ్లలోపు బాలికలపై అత్యాచారానికి పాల్పడితే మరణశిక్ష ఉంటుంది. అత్యాచారంలో బాధితురాలు మృతిచెందితే.. కనీసం 20 ఏళ్లకు తగ్గకుండా శిక్ష పడే అవకాశముంది. లేదా జీవితకాలం లేదా మరణశిక్ష పడే అవకాశాలను చట్టంలో సూచించారు. 12 ఏళ్లలోపు బాలికలపై జరిగే అత్యాచార ఘటనల్లోనూ దాదాపు ఇదే తరహా శిక్షలు పడే అవకాశముంది. మూడు కీలక నేర న్యాయ చట్టాలైన ఇండియన్ పీనల్ కోడ్, క్రిమినల్ ప్రొసీజర్ కోడ్, ఎవిడెన్స్ యాక్ట్‌లు వంటి స్థానంలో న్యాయ సంహిత బిల్లు-2023, భారతీయ నాగరిక్ సురక్షా సంహిత బిల్లు-2023, భారతీయ శిక్షా బిల్లు-2023లను కేంద్ర హౌం మంత్రి అమిత్ షా లోక్ సభలో ప్రవేశపెట్టారు.

నేను ఏ నేరం చేశానని నన్ను రాజ్యసభ నుంచి సస్పెండ్ చేశారు?

న్యూఢిల్లీ : నలుగురు ఎంపీల సంతకాల ఫోర్జరీ ఆరోపణలపై ఆప్ ఎంపీ రాఘవ్ చద్దాను శుక్రవారం రాజ్యసభ నుంచి సస్పెండ్ చేసిన విషయం తెలిసిందే. తన సస్పెన్షన్‌పై రాఘవ్ స్పందించారు. ఈ మేరకు ఆయన ఓ వీడియో రిలీజ్ చేశారు. ఆ వీడియోలో తన ప్రతిష్టను దిగజార్చేందుకు ఫోర్జరీ పేరుతో బురద జల్లి సభ నుంచి సస్పెండ్ చేశారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఆ వీడియోలో రాఘవచద్దా మాట్లాడుతూ.. 'నమస్కారం, నేను సస్పెండైన ఎంపీ రాఘవ్ చద్దాను. అవును.. నన్ను రాజ్యసభ నుంచి సస్పెండ్ చేశారు. నేను ఏం నేరం చేశాను..? నేను కొంతమంది ఎంపీల సంతకాలను సేకరించానని బిజెపికి చెందిన వ్యక్తులు చెబుతున్నారు. నేను మీకు నిజం చెప్పాలనుకుంటున్నాను. అయితే, కాంట్రాక్టర్ దాని రెన్యువల్ సమయంలో (సెప్టెంబర్ 2021) తక్కువ మొత్తంలో (అంటే రూ. 1.86 కోట్లు మాత్రమే) పనితీరు హామీని సమర్పించారు. అయితే, కాంట్రాక్టర్ దాని రెన్యువల్ సమయంలో తక్కువ మొత్తంలో (అంటే రూ. 1.86 కోట్లు మాత్రమే) పనితీరు హామీని సమర్పించారు. అయితే, కాంట్రాక్టర్ దాని రెన్యువల్ సమయంలో తక్కువ మొత్తంలో (అంటే రూ. 1.86 కోట్లు మాత్రమే) పనితీరు హామీని సమర్పించారు. ఏ పార్లమెంటేరియన్‌కు అయినా కమిటీ పేర్లను ప్రతిపాదించే హక్కు ఉంటుంది. అంటే నేను సెలక్ట్ కమిటీకి పేర్లను ప్రతిపాదించగలను. అలా చేయడానికి ఆ ఎంపీల సమ్మతి, సంతకం అవసరం ఉండదు. వారి పేర్లను ఇస్తే సరిపోతుంది. ఏ ఎంపీకి అయినా అందులో అభ్యంతరం ఉంటే తమ పేరును ఉపసంహరించుకోవచ్చు. నేను ఎలాంటి సంతకాలను సమర్పించలేదు' అని వీడియోలో రాఘవ్ చద్దా వెల్లడించారు. ఈ సందర్భంగా రాఘవ చద్దా బిజెపి నుంచి వచ్చే సవాళ్లకు తాను భయపడనని, పోరాటం కొనసాగిస్తూనే ఉంటానని స్పష్టం చేశారు. నలుగురు ఎంపీల సంతకాల ఫోర్జరీ ఆరోపణపై ఆప్ రాజ్యసభ ఎంపీ రాఘవ్ చద్దాను శుక్రవారం రాజ్యసభ నుంచి సస్పెండ్ చేశారు. నిబంధనల అతిక్రమణ, ధిక్కార వైఖరి, అనుచిత ప్రవర్తన కారణాలతో ఆయనను రాజ్యసభ నుంచి సస్పెండ్ చేస్తున్నట్టు సభ చైర్మెన్ ధన్‌కర్ ప్రకటించారు. దీనిపై సభా హక్కుల కమిటీ దర్యాప్తు జరిపి నివేదిక ఇచ్చేంత వరకు అతనిపై నిషేధం కొనసాగుతుందని ధన్‌కర్ తెలిపారు. ఈ మేరకు ప్రవేశపెట్టిన తీర్మానాన్ని సభ ఆమోదించింది.

మైనర్ బాలిక కోసం

బండి భగీరథ్ పైన పోరాటం చేస్తున్న

డాక్టర్ ప్రవీణ్ కుమార్ గారి పైన

వ్యక్తిగత విమర్శలు చేస్తే సహిశీచేది లేదు

విద్యార్థి సంఘం

రాష్ట్రా అధ్యక్షులు కొంకటి శేఖర్

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే23 కరీంనగర్ జ్యోతినగర్ లో జరిగిన పాత్రికేయుల సమావేశంలో దీజ నాయకుడు ఉరుమల్ల విశ్వం తో కల్సి కొంకటి శేఖర్ మాట్లాడుతూ గత కొన్ని రోజులుగా దేశ వ్యాపంగా మైనర్ బాలిక పై బండి బగీరథ్ అనే వ్యక్తిపై చర్యలు తీసుకోవాలి అని మైనర్ బాలికకు న్యాయం చేయలేని ఐ= ఐ= ప్రవీణ్ కుమార్ గారు బాదితురాలు పక్షనా పోరాటం చేస్తూ ఉంటె కొందరు సోషల్ మీడియాలో ఐ= =్రూ గారిపై వ్యక్తిగత ఆరోపణలు చేయటం సిగ్గుచేటు అని అన్నారు .బండి భగిరథ్ 9రోజులు ఎక్కడ వున్నాడు అతన్ని దాచిపెట్టింది ఎవరు అతని మొబైల్ ఫోన్ దాచి పెట్టింది ఎవరూ .అతనికి ఫుడ్ పెట్టింది ఎవరు అతని ఇవన్నీ దాచిపెట్టి ఒక మైనర్ బాలికకు అన్యాయం జరిగితే మాట్లాడని నోర్లు ఇవాళ నిజాన్ని నిర్భాయాంగ చేప్తూ నిఖార్సయినా నాయకుడు మీద అబూడాలు వేయడం సిగ్గుచేటు ఇంకోసారి =్రూ గారిపై ట్రోల్స్ చేస్తే సహించేది లేదు బౌతిక దాడులు దిగడానికి కూడా వెనుకడేది లేదు అని అన్నారు .=్రూ గారి కావచ్చు మేము కావచ్చు ఇప్పటివరకు చట్టప్రకారం మాట్లాడుతున్నాం మా సహానన్ని పరీక్షిస్తే హద్దులు దాటిల్సి వస్తది ఖబర్దర్ అని అన్నారు ఇ కార్యక్రమంలో దీజ నాయకులూ నాయకులు

ఉరుమల్ల విశ్వం .రమేష్ రెడ్డి .అబ్దుల్ ఖాదిర్ .బదుగు నవీన్ .ముదువు కృష్ణమా చారి .నరేశేదర్ .వెంకటస్వామి .విజయ్ తదితరులు హాజరయ్యారు

కాంగ్రెస్ కార్యకర్త కుటుంబానికి అండగా నిలిచిన వొడితల ప్రణవ్

- మానవత్వాన్ని చాటుతూ, కార్యకర్తలకు ఆపదవస్తే ముందుటాడని మరోసారి రుజువు

జమ్మికుంట మే 23 ఇంద్రప్రభ:కాంగ్రెస్ పార్టీలో ఉన్న ప్రతి కార్యకర్త తన కుటుంబంగా భావించి, కార్యకర్తలకు ఆపద వస్తే ముందుండి ఆ కుటుంబానికి పెద్ద దిక్కులాగా హుజురాబాద్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నియోజకవర్గ ఇంచార్జి వొడితల ప్రణవ్ నిలబడ్డారని జమ్మికుంట కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు అన్నారు. శనివారం రోజున ఇటీవల రోడ్డు ప్రమాదంలో మరణించిన మహమ్మద్ సలీం పాషా కుటుంబానికి యాభై వేల రూపాయల ఆర్థిక సహాయాన్ని ప్రణవ్ జమ్మికుంట కాంగ్రెస్ ప్రజాప్రతినిధుల ద్వారా అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా వారి కుటుంబ సభ్యులు భావోద్వేగానికి లోనుకాగా వారిని నాయకులు ఓదార్చారు. అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ మాలో ఒకడిగా ఉన్న సలీం పాషా మరణం బాధాకరమని, కార్యకర్తలకు భరోసాను ఇస్తూ హుజూరాబాద్ ఇంచార్జి ప్రణవ్ బాబు కుటుంబానికి అండగా నిలబడడం ద్వారా కష్ట సమయంలో కుటుంబానికి అండగా మానవతావాదిగా ఉంటారని తెలియజేశారని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జమ్మికుంట కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రజా ప్రతినిధులు, సీనియర్ నాయకులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

చేగుంటలో "రైతు ముంగిట్లో శాస్త్రవేత్తలు' ': పచ్చిరొట్ట పంటలతో భూసారాన్ని కాపాడాలని సూచన

చేగుంట, మే 23 (ఇంద్రప్రభ):మెదక్ జిల్లా, చేగుంట మండల కేంద్రంలో "రైతు ముంగిట్లో శాస్త్రవేత్తలు" కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వ్యవసాయ శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ ఎస్. రాధ మాట్లాడుతూ రైతులు వర్షాకాలంలో వరి పంట సాగు చేసే ముందు పచ్చిరొట్ట పంటలను మోకాలి ఎత్తు వరకు పెంచి భూమిలో కలియదున్నితే 20-30 శాతం వరకు యూరియా వాడకం తగ్గించవచ్చని తెలిపారు. రైతులు మట్టి పరీక్షల ఫలితాల ఆధారంగా పంటలకు సిఫారసు చేసిన విధంగా మాత్రమే ఎరువులు వినియోగించి భూసారాన్ని కాపాడుకోవాలని కోరారు. పంటలలో రసాయనాలు తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో మాత్రమే వాడాలని, పక్షి స్థావరాలు, లింగ ఆకర్షణ బుట్టలను ఏర్పాటు చేసుకుని పురుగులను సమర్థవంతంగా నియంత్రించాలని సూచించారు. లెగ్యూమ్ జాతికి చెందిన అపరాలు, నూనెగింజల పంటలతో పంట మార్పిడి పాటించడం, సాగు నీటిని ఆదా చేయడం, సేంద్రియ పద్ధతులను అవలంబించడంపై రైతులకు అవగాహన కల్పించారు.ఈ కార్యక్రమంలో డాక్టర్ త్రివేణి, మండల వ్యవసాయ అధికారి హరిప్రసాద్, వ్యవసాయ విస్తరణ అధికారి మాధవి, పంచాయతీ సెక్రటరీ వెంకటేష్, ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్ మనీష్, స్థానిక రైతులు పాల్గొన్నారు.

సెంట్రింగ్ కార్మికులను అన్ని విధాలుగా ఆదుకోవాలి : ముద్దం

ఇంద్రప్రభ, హైదరాబాద్, మే 23 : అర్హులైన సెంట్రింగ్ కార్మికులకు ప్రతి ఒక్కరికి తెలంగాణ ప్రభుత్వం 3000 రూపాయలు పెన్షన్ అందించాలని, ఓల్డ్ బోయిన్ పల్లి డివిజన్ మాజీ కార్పొరేటర్ ముద్దం నరసింహ యాదవ్ డిమాండ్ చేశారు. శనివారం గ్రేటర్ హైదరాబాద్ సెంట్రింగ్, కాంటాక్ట్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఇంద్ర పార్క్ వద్ద భారీ ధర్నా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా కుత్బుల్లాపూర్ శాసనసభ్యులు వివేక్, ఓల్డ్ బోయిన్ పల్లి డివిజన్ మాజీ కార్పొరేటర్ ముద్దం నరసింహ యాదవ్ లు హాజరై సంఘీభావం తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్య అతిథులు మాట్లాడుతూ... పెరుగుతున్న మెటీరియల్ ధరలతో సెంట్రింగ్ కార్మికులు, కాంట్రాక్టర్లు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని పేర్కొన్నారు. సెంట్రింగ్ కార్మికులకు ఇందిరమ్మ ఇంట్లో మంజూరు చేయాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం డిమాండ్ చేశారు. మరియు సెంట్రింగ్ పనులకు కనీస రేట్లు నిర్వహించి కార్మికుల జీవన ఉపాధికి భరోసా కల్పించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రేటర్ హైదరాబాద్ సెంట్రింగ్ కాంట్రాక్టు అసోసియేషన్ సభ్యులు తదితరులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థులకు అభినందన

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే 23 ప్రజా పాలన కార్యక్రమంలో భాగంగా రాయికల్ మండల స్థాయి క్రీడాంశాల్లో భాగంగా చెస్ పోటీలో చక్కటి ప్రతిభ కనబరిచిన బాలికల విభాగంలో జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల భూపతి పూర్ లో చదువుతున్న మూడపెల్లి చైత్ర ప్రథమ, తీగల శాన్వి ద్వితీయ మరియు బాలుర విభాగంలో నక్క మనీష్ లను జగిత్యాల జిల్లా అడిషనల్ కలెక్టర్ రాజా గౌడ్ అభినందించి మెమెంటో లను అందజేశారు.వీరికి శిక్షణను ఇచ్చిన స్థానిక ఫిజికల్ డైరెక్టర్ కోల రాజగోపాల్ ను అభినందించారు. గెలుపొందిన విద్యార్థులను గ్రామ సర్పంచ్ గుర్రం భావన , ఉపసర్పంచ్ సంజీవ చారి, వార్డ్ సభ్యులు,ఉపాధ్యాయులు బ జ రమణీ ప్త్రవి , సీనియర్ ఉపాధ్యాయులు బొల్లె చిన్నయ్య, ఉపాధ్యాయులు శంకరయ్య, సత్యనారాయణ, సహబజ్ హుస్సేన్, సంజయ్ కుమార్, కమారుద్దీన్, వేణు గోపాల్, రాజగోపాల్, సురేష్, పుష్పలత, భవాని, శైలజ, వంశీధర్ రావు తదితరులు అభినందించారు.

ఎమ్మెల్యేపై దుష్ప్రచారాన్ని ఖండించిన బీఆర్ఎస్

చేగుంట, మే 23 (ఇంద్రప్రభ):మెదక్ జిల్లా, చేగుంట మండల కేంద్రంలో బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో విలేకరుల సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా బీఆర్ఎస్ నాయకులు మాట్లాడుతూ.. దుబ్బాక ఎమ్మెల్యే కొత్త ప్రభాకర్ రెడ్డిపై కాంగ్రెస్ నాయకులు చేస్తున్న అనుచిత వ్యాఖ్యలను తీవ్రంగా ఖండించారు. కాంగ్రెస్ నాయకులు రైతులపై కపట ప్రేమ చూపిస్తున్నారని మండిపడ్డారు. ఎమ్మెల్యే కొత్త ప్రభాకర్ రెడ్డి దుబ్బాక నియోజకవర్గంలోని అన్ని కొనుగోలు కేంద్రాలను నిరంతరం పరిశీలిస్తూ, ధాన్యం కొనుగోళ్లు వేగవంతం అయ్యేలా, లారీల కొరత లేకుండా ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టారని గుర్తు చేశారు.తీవ్రమైన ఎండలను సైతం లెక్కచేయకుండా ప్రతిరోజు కొనుగోలు కేంద్రాల్లో పర్యటిస్తూ రైతులకు మేలు చేస్తుంటే.. అది చూసి ఓర్వలేని కొంతమంది కాంగ్రెస్ నాయకులు పనిగట్టుకుని ఆయనపై దుష్ప్రచారం చేయడం సరైన పద్ధతి కాదని హెచ్చరించారు. రైతుల కోసం శ్రమిస్తున్న నాయకుడిపై బురదజల్లడం మానుకోవాలని, లేదంటే ప్రజలే బుద్ధి చెబుతారని స్పష్టం చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో బీఆర్ఎస్ మండల పార్టీ అధ్యక్షులు నారాయణరెడ్డి, మంచి కట్ల శ్రీనివాస్, ఎర్ర యాదగిరి, రాజగోపాల్, సోమ సత్యనారాయణ, కుర లక్ష్మీనారాయణ, రాజేష్, శ్రీకాంత్, ఎండీ హళ్లి, మురాడి స్వామి, దుర్గి నరసింహులు, యాదగిరి, శ్రీకాంత్, పట్నం తానేష్, డిష్ రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రైతు ముంగిట్లో రైతు వేదికలో శాస్త్రవేత్తల అవగాహన సదస్సు

గంగాధర, మే 23 (ఇంద్ర ప్రభ) : గంగాధర మండలంలోని గర్శకుర్తి గ్రామ రైతు వేదికలో వ్యవసాయ శాఖ ఆధ్వర్యంలో రైతులకు అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి వ్యవసాయ శాస్త్రవేత్తలు, అధికారులు, రైతు ప్రతినిధులు హాజరై రైతులకు పలు సూచనలు చేశారు. మారుతున్న వాతావరణ పరిస్థితులకు అనుగుణంగా పంటల సాగులో ఆధునిక పద్ధతులు అవలంబించాలని రైతులకు సూచించారు.ఈ సందర్భంగా శాస్త్రవేత్తలు మాట్లాడుతూ వరి, మొక్కజొన్న, పత్తి తదితర పంటల్లో అధిక దిగుబడులు సాధించేందుకు నాణ్యమైన విత్తనాల వినియోగం, నేల పరీక్షలు, సమతుల్య ఎరువుల వాడకం అవసరమని వివరించారు. అలాగే రైతులు సేంద్రియ వ్యవసాయంపై దృష్టి సారించాలని, నీటి వినియోగాన్ని తగ్గించే విధానాలను అనుసరించాలని సూచించారు.ఆర్వీకేవీ, వ్యవసాయ విస్తరణ అధికారులు రైతులకు ప్రభుత్వ పథకాలపై అవగాహన కల్పించారు. రైతు బీమా, పీఎం కిసాన్, రైతు రుణాల మాఫీ, ఎరువులు -- విత్తనాల సరఫరా వంటి అంశాలపై వివరించారు. రైతులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను శాస్త్రవేత్తలు, అధికారులు తెలుసుకొని పరిష్కార మార్గాలను సూచించారు.సమావేశంలో రైతులు పంటలపై వచ్చే తెగుళ్లు, ఎరువుల కొరత, మార్కెట్ ధరల సమస్యలను అధికారుల దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. అధికారులు రైతుల సందేహాలకు సమాధానాలు ఇచ్చి వ్యవసాయంలో కొత్త సాంకేతికతలను వినియోగించాలని కోరారు.ఈ కార్యక్రమంలో దాడి చెర్రీ గ్రామ సర్పంచ్ రామిడి రాజిరెడ్డి, ఏ ఈ ఓ వెంకట్, వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు, శాస్త్రవేత్తలు, రైతులు పాల్గొన్నారు.

ప్లాస్టిక్ ను నిషేధించి పర్యావరణాన్ని కాపాడుదాం

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే23 తెలంగాణ ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహిస్తున్న 99 రోజుల ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక లో బాగంగా జాతీయ హరితదళం మరియు తెలంగాణ పొల్యూషన్ కంట్రోల్ బోర్డు వారు 99 రోజుల పర్యావరణ అవగాహన కార్యక్రమాల్లో బాగంగా పి ఎం శ్రీ జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల ధరూర్ కాలనీ లో కొనసాగుతున్న వేసవి శిబిరం లో విద్యార్థులకు అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు.ఈ సందర్భం గా విద్యార్థులకు పర్యావరణ విద్యపై అవగాహన చిత్రలేఖన పోటీలు నిర్వహించారు. అనంతరం జిల్లా హరితదళం కోఆర్డినేటర్ మచ్చ రాజశేఖర్ మరియు పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు అమర్నాథ్ రెడ్డి గారలు మాట్లాడుతూ పర్యావరణాన్ని కాపాడడం ప్రతి పౌరుని బాధ్యత అని మొక్కలు నాటడం, ప్లాస్టిక్ నిషేధం, నీరు-విద్యుత్ పొదుపు చేయడం ద్వారా పర్యావరణాన్ని కాపాడుకోవచ్చున్నారు. అలాగే ఒక్కో విద్యార్థి తమ జన్మదినం సందర్భంగా మొక్కలు నాటి వాటి సంరక్షణ బాధ్యతను విద్యార్థులకే అప్పగిస్తున్నట్లు తెలిపారు. అనంతరం చిత్రలేఖనం పోటీల్లో పాల్గొన్న విద్యార్థులకు జిల్లా విద్యాశాఖ పక్షాన ప్రశంసా పత్రాలు, బహుమతులు అంద జేశారు. కార్యక్రమంలో పి ఆర్ టి యు టి ఎస్ జిల్లా అధ్యక్షులు ఆనందరావు, ఉపాధ్యాయులు శ్రీదేవి,ప్రభాకర్, సమ్మర్ క్యాంప్ వాలంటీర్స్ మరియు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు

లాల్ బజార్ మార్కెట్ ట్రాఫిక్ సమస్య పరిష్కారం : ఎమ్మెల్యే శ్రీ గణేష్

ఇంద్రప్రభ, కంటోన్మెంట్, మే 23 : తిరుమలగిరి లాల్ బజార్ మార్కెట్లో ఏర్పడుతున్న ట్రాఫిక్ సమస్యను సామరస్యంగా పరిష్కరించేందుకు కంటోన్మెంట్ ఎమ్మెల్యే శ్రీగణేష్ చొరవ తీసుకున్నారు.తమ సమస్యలను పరిష్కరించాలని స్థానిక కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు మురళీ ముదిరాజ్ గారి ఆధ్వర్యంలో ఎమ్మెల్యేని కలిసి వ్యాపారులు చేసిన విజ్ఞప్తి మేరకు ట్రాఫిక్ ఉన్నతాధికారులతో కలిసి ఎమ్మెల్యే శ్రీగణేష్ శనివారం మార్కెట్‌ను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా అధికారులు మరియు వ్యాపారస్తులతో చర్చించి, ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా, ట్రాఫిక్ అంతరాయం రాకుండా, అలాగే తరతరాలుగా కొనసాగుతున్న వ్యాపారుల జీవనాధారానికి భంగం కలగకుండా తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు.పెరిగిన ట్రాఫిక్ రద్దీకి అనుగుణంగా ప్రజలకు ఇబ్బందులు కలగకుండా, అధికారులకు పూర్తిగా సహకరిస్తూ వ్యాపారాలు కొనసాగించాలని ఎమ్మెల్యే వ్యాపారస్తులకు సూచించారు.ఎమ్మెల్యే చొరవతో సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం లభించడంతో వ్యాపారస్తులు హర్షం వ్యక్తం చేసి, ఎమ్మెల్యే శ్రీగణేష్‌కు కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ట్రాఫిక్ ఏసిపి శంకర్, కాంగ్రెస్ పార్టీ నియోజకవర్గ నాయకులు మురళీ ముదిరాజ్, జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికార ప్రతినిధి నాగినేని సరిత, ఇతర అధికారులు, నాయకులు పాల్గొన్నారు. ప్రజల క్షేమం, వ్యాపారుల అభివృద్ధి రెండూ సమానమేనని, సామరస్యంతోనే ప్రతి సమస్యకు పరిష్కారం చూపుతామని ఎమ్మెల్యే శ్రీగణేష్ ఈ సందర్భంగా పేర్కొన్నారు

తెలంగాణ పాలీసెట్ మెరిసిన జన్నారం అమ్మాయి స్టేట్ ఫస్ట్ ర్యాంక్ సాధించిన అల్వియా శిఫాలి.

జన్నారం మే 23 ఇంద్రప్రభ తెలంగాణ పాలీసెట్ 2026 పరీక్షలో జన్నారం మండల కేంద్రానికి చెందిన విద్యార్థిని స్టేట్ ఫస్ట్ ర్యాంక్ సాధించి మండలానికి గుర్తింపు తీసుకొచ్చింది

జన్నారంలోని ప్రైవేటు పాఠశాలలో చదువుకున్న అల్వియా శిఫాలీ ఎంపీసీలో రాష్ట్రంలో మొదటి స్థానం సాధించింది. మొత్తం 120 మార్కులకు ఆమెకు 120 మార్కులు సాధించి ఔరా అనిపించింది మొన్నటి పదవ తరగతి పరీక్ష ఫలితాలలో ఆమె 583 మార్కులతో పాఠశాల టాపర్ గా నిలిచింది. రాష్ట్రస్థాయి ర్యాంకు సాధించిన అల్వియా శిఫాలి ని పలువురు అభినందనలతో ముంచెత్తారు

నిరుపేద రోగులకు ఎల్ఓసి లు పంపిణీ ప్రజా సేవలో ఎమ్మెల్యే శ్రీగణేష్

ఇంద్రప్రభ, కంటోన్మెంట్, మే 23 :పేదల ఆరోగ్యమే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ ధ్యేయమని, కంటోన్మెంట్ శాసనసభ్యులు శ్రీ గణేష్ అన్నారు. శనివారం తన కార్యాలయంలో ప్రజలకు శ్రీ గణేష్ అందుబాటులో ఉండి, ప్రజల నుంచి వినతులు స్వీకరించారు. ప్రజల సమస్యలను నేరుగా తెలుసుకుని వాటి పరిష్కారానికి వేగంగా చర్యలు తీసుకుంటామని ఎమ్మెల్యే స్పష్టం చేశారు. అనంతరం నిమ్స్ హాస్పటల్‌లో చికిత్స కోసం ప్రభుత్వం నుంచి మంజూరైన ఎల్ఓసి లను పలువురు నిరుపేద రోగులకు ఎమ్మెల్యే శ్రీగణేష్ స్వయంగా అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ... అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న వారికి కార్పొరేట్ స్థాయిలో వైద్యం అందించేందుకు ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుందని తెలిపారు. వైద్య సహాయం అవసరమైన ప్రతి ఒక్కరూ నేరుగా తన కార్యాలయాన్ని సంప్రదించవచ్చని, ఆరోగ్య ఖర్చుల భారం పేదలపై పడకుండా ప్రభుత్వం అన్ని విధాలుగా సహకరిస్తుందని ఎమ్మెల్యే శ్రీగణేష్ హామీ ఇచ్చారు. ఎల్ఓసి లు అందుకున్న లబ్ధిదారులు, వారి కుటుంబ సభ్యులు ఎమ్మెల్యేకు కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకుడు ఉత్తరయ్య, బోయిన్ పల్లి మార్కెట్ కమిటీ సభ్యులు శరత్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బెస్ట్ బయోడైవర్సిటీ కన్జర్వర్ అవార్డు అందుకున్న డాక్టర్ వెంకట్.

జీవ వైవిధ్య పరిరక్షణ వన్యప్రాణి డాక్యుమెంటేషన్ పర్యావరణ అవగాహన రంగాల్లో చేసిన సేవలకు గుర్తింపు. ప్రకృతి సంపదను భవిష్యత్ తరాలకు అందించాలి ఎఫ్డిఓ రామ్మోహన్

జన్నారం మే 23 ఇంద్రప్రభ అంతర్జాతీయ జీవ వైవిధ్య దినోత్సవం సందర్భంగా తెలంగాణ రాష్ట్ర బయోడైవర్సిటీ బోర్డ్ ఆధ్వర్యంలో హైదరాబాద్‌లోని బిర్లా సైన్స్ సెంటర్ లో కార్యక్రమాన్ని శుక్రవారం ఘనంగా నిర్వహించారు ఈ కార్యక్రమానికి జీవ వైవిధ్య నిపుణులు, అటవీ శాఖ అధికారులు, పరిశోధకులు, వన్యప్రాణి సంరక్షకులు, పర్యావరణ కార్యకర్తలు, విద్యార్థులు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా హైదరాబాద్ టైగర్ కన్జర్వేషన్ సొసైటీ ఉత్తర తెలంగాణ ప్రాంతీయ సమన్వయకర్తగా ప్రముఖ వన్యప్రాణి పరిశోధకుడిగా సేవలందిస్తున్న డాక్టర్ వెంకట్ ఎనగందుల కు జీవ వైవిధ్య పరిరక్షణ, వన్యప్రాణి డాక్యుమెంటేషన్ మరియు పర్యావరణ అవగాహన రంగాల్లో చేసిన విశిష్ట సేవలకు గాను ప్రతిష్ఠాత్మక "బెస్ట్ బయోడైవర్సిటీ కన్జర్వర్ అవార్డు" ప్రదానం చేశారు. ఈ అవార్డును తెలంగాణ రాష్ట్ర అటవీ శాఖ కార్యదర్శి నదీమ్ ఐఏఎస్ జీహెచ్ఎంసీ కమిషనర్ ఆర్వి కర్ణన్ తెలంగాణ రాష్ట్ర జీవ వైవిధ్య మండలి చైర్మన్ కత్రాదే ఐఏఎస్ చేతుల మీదుగా ప్రదానం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పలువురు ఉన్నతాధికారులు, సంరక్షణ నిపుణులు మరియు జీవ వైవిధ్యాభిమానులు పాల్గొన్నారు. డాక్టర్ వెంకట్ అనగంధుల అరుదైన మరియు తక్కువగా తెలిసిన జీవ జాతుల డాక్యుమెంటేషన్, సంరక్షణలో విశేష కృషి చేశారు. ముఖ్యంగా వివిధ రకాల మాక్రోఫంగై జాతులు, నీటిమీద ఆధారపడే పక్షులు, శీతాకాల వలస పక్షులు, ఫాల్కన్ జాతుల అధ్యయనం మరియు సంరక్షణలో ఆయన కృషి విశేషంగా నిలిచింది. తెలంగాణ అడవి మరియు చిత్తడి ప్రాంతాల జీవ వైవిధ్యాన్ని వెలికితీసే పరిశోధనల్లో ఆయన ఫీల్డ్ స్టడీలు ముఖ్య పాత్ర పోషించాయి. అన్నారు అలాగే రాష్ట్రంలోని పలు చెరువులు, సరస్సులు, రిజర్వాయర్లలో శీతాకాల వలస పక్షులు మరియు నీటిపక్షుల మానిటరింగ్ కార్యక్రమాలను ఆయన నిరంతరం నిర్వహిస్తున్నారు. ఆయన గుర్తించిన ముఖ్యమైన అరుదైన పక్షి జాతుల్లో బ్లాక్ బిలేయిడ్ టెర్న్ మరియు పలు ఫాల్కన్ జాతులు ప్రత్యేక ప్రాధాన్యం పొందాయి. పర్యావరణ పరిరక్షణ,జీవావరణ ప్రాంతాల సంరక్షణపై ప్రజల్లో అవగాహన పెంచడంలో కూడా ఆయన కృషి కొనసాగుతోంది. ఈ సందర్భంగా సంరక్షణవేత్తలు మరియు అటవీ శాఖ అధికారులు డాక్టర్ వెంకట్ చేస్తున్న క్షేత్రస్థాయి పరిశోధనలు మరియు వన్యప్రాణి సంరక్షణ సేవలను ప్రశంసించారు. హైదరాబాద్ టైగర్ కన్సర్వేషన్ సొసైటీ, డైరెక్టర్ ఇమ్రాన్ సిద్ధికి మాట్లాడుతూ, జీవ వైవిధ్య పరిరక్షణ మరియు పర్యావరణ విద్య రంగాల్లో డాక్టర్ వెంకట్ అనేక సంవత్సరాలుగా చేస్తున్న కృషికి ఈ అవార్డు గుర్తింపుగా నిలుస్తుందని అభినందించారు.

జన్నారం ఎఫ్‌డీవో రామ్మోహన్ తో పాటు పలువురు అటవీ శాఖ అధికారులు కూడా డాక్టర్ వెంకట్‌ను అభినందిస్తూ, తెలంగాణ జీవ వైవిధ్యాన్ని శాస్త్రీయంగా నమోదు చేసి సంరక్షణ చర్యలకు తోడ్పడుతున్నందుకు ప్రశంసలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమం ద్వారా జీవ వైవిధ్య పరిరక్షణ ప్రాముఖ్యతను మరోసారి గుర్తు చేస్తూ, ప్రకృతి సంపదను భవిష్యత్ తరాలకు కాపాడటంలో పరిశోధకులు, స్థానిక సమాజాలు మరియు సంరక్షణ సంస్థల పాత్ర ఎంతో ముఖ్యమని నిర్వాహకులు పేర్కొన్నారు.

పరామర్శ

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే23రాయికల్ మండల్ అయోధ్య, కొత్తపేట మరియు సారంగపూర్ మండల్ ధర్మానాయక్ తండా గ్రామాలలో ఇటీవల అనారోగ్యంతో మరణించిన పలు ఆత్మీయ కార్యకర్తల కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించిన జగిత్యాల నియోజకవర్గం ఇంచార్జ్ ణతీ. బోగ శ్రావణి

బైపాస్ రోడ్డు డివైడర్ల ఎత్తు పెంచాలి... తక్షణమే సూచిక బోర్డులు, డ్రైనేజీలపై బిళ్ళలు ఏర్పాటు చేయాలి::సీపీఐ కడారి రాములు

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా, మే 23,ఇంద్రప్రభ : సీపీఐ పార్టీ నియోజకవర్గ ఇంచార్జ్ కడారి మాట్లాడుతూ...వేములవాడ పట్టణంలోని ఫస్ట్, సెకండ్ బైపాస్ రోడ్లలో నిర్మించిన డివైడర్లు తగినంత ఎత్తుగా లేకపోవడం వల్లే ఇక్కడ అనేక ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయని ఆయన ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఈ ప్రమాదకరమైన పరిస్థితిపై గతంలోనే తాము అనేక సార్లు ఆర్ అండ్ బి అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లినప్పటికీ వారి నుంచి ఎలాంటి స్పందన లేదని మండిపడ్డారు. ఇప్పటికైనా అధికారులు వెంటనే స్పందించి, ప్రమాదాలు జరగకుండా డివైడర్ల ఎత్తును పెంచాలన్నారు. వాహనదారుల హెచ్చరిక కోసం... సూచిక బోర్డులను ఏర్పాటు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. దక్షిణ కాశీగా విరాజిల్లుతున్న వేములవాడ రాజన్న క్షేత్రానికి ప్రతి ఏటా దేశం నలుమూలల నుండి కోట్లాది మంది భక్తులు వస్తున్నారన్నారు. అయితే దానికి తగ్గట్టుగా మౌలిక సౌకర్యాల కల్పన మాత్రం జరగడం లేదని విమర్శించారు. అలాగే పట్టణంలోని రోడ్ల పక్కన ఉన్న డ్రైనేజీలపై తక్షణమే సిమెంట్ బిళ్ళలు ఏర్పాటు చేసి, ప్రజల రక్షణకు చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీపీఐ వేములవాడ రూరల్ మండల కార్యదర్శి శ్రీరాములు, నాయకులు పెంట మల్లేశం, నరేష్, గాజుల రమేష్, శేఖర్, నర్సయ్య, సామల మల్లేశం, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జగిత్యాల జిల్లా పరిధిలో పోగొట్టుకున్న, చోరికి గురైన 117 మొబైల్ ఫోన్లను (సుమారు 23 లక్షల విలువగల) బాధితులకు అందజేత.

సైబర్ మోసాల పై ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలి

జిల్లా ఎస్పీ అశోక్ కుమార్ ఐపిఎస్

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే23 సెల్ ఫోన్ పోయిన, చోరీకి గురైన ఆందోళన చెందవద్దని జజు×= ద్వారా తిరిగి పొందవచ్చని జిల్లా ఎస్పీ గారు అన్నారు. జిల్లా పోలీస్ ప్రధాన కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమం లో పోగొట్టుకున్న, చోరి గురైన 117 మొబైల్ ఫోన్లను (సుమారు 23 లక్షల విలువగల) స్వాధీనం చేసుకొని బాధితులకు అప్పగించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్పీ గారు మాట్లాడుతూ... పోయిన లేదా చోరీకి గురైన మొబైల్ ఫోన్లను త్వరితగతిన పట్టుకోవడానికి జజు×= వెబ్సైట్ ఎంతో ఉపయోగపడుతుందని తెలిపారు. జజు×= వెబ్సైట్లో వినియోగదారులు వివరాలను నమోదు చేసుకుంటే మొబైల్స్ ని ఈ పోర్టల్ ద్వారా సులభంగా స్వాధీనం చేసుకునే ఆస్కారం ఉంటుందని తెలిపారు. పోయిన సెల్ ఫోన్ల రికవరీ కోసం ఇన్స్పెక్టర్ స్థాయి అధికారి ఆధ్వర్యంలో ఒక =ూ×, హెడ్ కానిస్టేబుల్, ఇద్దరు కానిస్టేబుల్ లతో ప్రత్యేక టీం ఏర్పాటు చేయడం జరగిందని అన్నారు. జజు×= పోర్టల్ ప్రారంభమైన నాటి నుండి ఇప్పటి వరకు జిల్లా వ్యాప్తంగా 1838 (3,67,60,000 లక్షల విలువగల) ఫోన్ లను రికవరీ చేసి బాధితులకు అందించడం జరిగిందనిఅన్నారు. పోయిన సెల్ ఫోన్ పట్ల అశ్రద్ధ చేస్తే ఫోన్లలో ఉన్న వ్యక్తిగత ఆధారం గురించి నష్టాన్ని కాజేస్తుందన్నారు. ఇది వ్యక్తిగత, సామాజిక భద్రతకు భంగం కలుగుతుందన్నారు. దొంగిలించిన ఫోన్లను నేరాలకు పాల్పడే అవకాశం ఉన్నందున ప్రతి ఒక్కరూ జజు×= వెబ్సైట్లో వివరాలు నమోదు చేసుకోవాలన్నారు. అదే విదంగా ఎవరైనా సెకండ్ హాండ్ ఫోన్ లు కొనే ముందు అప్లికేషన్లో అట్టి ఫోన్ యొక్క వివరాలను అనగా ×వీజు× నంబర్లు నమోదు చేసి చెక్ చేసుకోవాలని తద్వారా అట్టి ఫోన్ ఆ ఫోన్ యొక్క స్టేటస్ తెలుస్తుంది అన్నారు. అదేవిధంగా ఎవరికైనా సెల్ఫోన్లు దొరికితే సంబంధిత పోలీస్ స్టేషన్లో గాని లేదా ఆ నెంబర్ వారికి ఫోన్ చేసి వారికి అప్పగించాల్సిందిగా సూచించారు. ఈ సందర్భంగా సాంకేతికతను ఉపయోగించి మొబైల్ ఫోన్లో రికవరీ చేయడంలో ప్రతిభ కనబరిచిన ఐటి కోర్ ఇన్స్పెక్టర్ జజు×= టీం ను జిల్లా ఎస్పీ గారు అభినందించి రివార్డ్ అందజేశారు. సైబర్ మోసాలపైప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలి పెరిగిన సాంకేతిక పరిజ్ఞానికి అనుగుణంగా సైబర్ మోసగాళ్లు వివిధ రూపాల్లో ప్రజలను బురిడి కొట్టించి డబ్బులు దండుకుని మోసాలకు పాల్పడుతున్నారని ఇలాంటి వాటిపై అందరు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. ఫేక్ ఫోన్ కాల్స్ కు స్పందించకపోవడమే మంచిదని, ఇంటర్నేషనల్ కాల్స్, కొత్త నంబర్ల నుంచి ఫోన్ వస్తే అప్రమత్తంగా ఉండాలని అన్నారు. అజ్ఞాత వ్యక్తుల కు ఎలాంటి వ్యక్తిగత వివరాలు ఇవ్వొద్దని సూచించారు. ఒకవేళ మోసానికి గురైతే వెంటనే సైబర్ క్రైం హెల్ప్ లైన్ నంబర్ 1930 ఫోన్ చేయాలని కోరారు. లేదంటే స్థానిక పోలీస్ స్టేషన్‌ను సంప్రదించి ఫిర్యాదు చేయాలని సూచించారు.

చెరువు రాగడి మట్టిని కాపాడి.... స్థానిక రైతుల పొలాలకు ఉపయోగపడేలా ప్రభుత్వం చొరవ చూపాలి :సిపిఎం నాయకులు

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా మే 23,ఇంద్రప్రభ : బోయినపల్లి మండలంలోని విలాసాగర్ పెద్ద చెరువుతో పాటు, వరదవెల్లి గ్రామపంచాయతీ పరిధిలోని దుబ్బపెల్లి చిట్కుచెరువును సిపిఎం నాయకులు శనివారం రోజున సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ... ఎంతో విలువైన చెరువు రాగడి మట్టిని స్థానిక రైతుల పొలాలకు ఉపయోగపడేలా ప్రభుత్వం చొరవ చూపాలని డిమాండ్ చేశారు. అయితే అనుమతుల పేరుతో... ఇటుక బట్టీల యాజమాన్యాలు, మట్టి కాంట్రాక్టర్లు నిబంధనలను పూర్తిగా తుంగలో తొక్కుతున్నారని మండిపడ్డారు. ప్రభుత్వ నిబంధనల ప్రకారం ఉదయం 8 గంటల నుండి సాయంత్రం 6 గంటల వరకే మట్టి తరలించాల్సి ఉండగా, సమయపాలన లేకుండా ఇష్టానుసారంగా మట్టిని తోడేస్తున్నారని ఆరోపించారు. అంతేకాకుండా, అనుమతి ఉన్న లారీలకే కాకుండా, ఎలాంటి పర్మిషన్ లేని వాహనాల్లో కూడా అక్రమంగా మట్టిని లోడింగ్ చేస్తూ దోపిడీకి పాల్పడుతున్నారని ధ్వజమెత్తారు. నిబంధనలు అతిక్రమిస్తున్న మట్టి కాంట్రాక్టర్ పై, అలాగే అక్రమ రవాణాకు సహకరిస్తున్న లారీ యజమానులపై తక్షణమే కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని, చెరువుల మట్టిని కాపాడి, రైతులకు న్యాయం చేయాలని బోయిన్పల్లి మండల సిపిఎం పార్టీ కన్వీనర్ గురజాల శ్రీధర్ ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో రైతు సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు రామాంచ అశోక్ మరియు స్థానిక రైతులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

నడవలేని వృద్ధులకు ఇంటి వద్దే పింఛన్ ఫేస్ లైవ్ వెరిఫికేషన్ : అల్లీపూర్ గ్రామ కార్యదర్శి మానవత్వం

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే23 రాయికల్ మండలం అల్లీపూర్ గ్రామంలో పింఛన్ లబ్ధిదారుల సౌకర్యార్థం అధికారులు ప్రత్యేక చొరవ తీసుకున్నారు. గ్రామానికి చెందిన పలువురు పింఛన్ లబ్ధిదారులు వృద్ధాప్యం, అనారోగ్యం కారణంగా నడవలేని స్థితిలో ఉండటాన్ని గమనించిన గ్రామ పంచాయతీ కార్యదర్శి శేఖర్ మానవత్వాన్ని చాటుకున్నారు. లబ్ధిదారులు ఇబ్బంది పడకూడదనే ఉద్దేశ్యంతో ఆయన స్వయంగా వారి ఇండ్ల వద్దకే వెళ్లారు. సదరు లబ్ధిదారులకు ఇంటి వద్దనే మొబైల్ యాప్ ద్వారా 'ఫేస్ స్కాన్ లైవ్ వెరిఫికేషన్' (ముఖ గుర్తింపు ప్రక్రియ)ను విజయవంతంగా పూర్తి చేశారు. దీనివల్ల వృద్ధులు, దివ్యాంగులకు కార్యాలయాల చుట్టూ తిరిగే శ్రమ తప్పింది. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక 8వ వార్డు సభ్యులు అనుమల్ల రాజ్‌కుమార్ పాల్గొని, కార్యదర్శికి సహకరించారు. తమ ఇండ్ల వద్దకే వచ్చి పింఛన్ ఫేస్ లైవ్ వెరిఫికేషన్ పూర్తి చేయడం పట్ల లబ్ధిదారులు, వారి కుటుంబ సభ్యులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తూ అధికారులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

వివాహ వేడుకలకు హాజరైన నాయకులు

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే23 పూడూర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ మైనారిటీ నాయకుడు మస్జిద్ కమిటీ సదర్ ఎండీ నజీర్ కూతురి పెళ్లి (నిఖా) యల్ కె కన్వేషన్ వెంకటాయ్ పల్లీ లో హాజరు కావడం జరిగింది నజీర్ కి వారి అల్లుడు గారికి ముబారక్ చెప్పిన మొహమ్మద్ తాజోద్దిన్ చైర్మన్ జిల్లా కాంగ్రెస్ మైనారిటీ డిపార్ట్మెంట్ నాగెల్లి వెంకటేష్ హై కోర్టు అడ్వకేట్ గార్లు. అజీం జిల్లా కార్యదర్శి కాంగ్రెస్ పార్టీ మైనారిటీ డిపార్ట్మెంట్ కరీంనగర్

నూతన గ్రౌండ్ మరియు 4 క్రికెట్ పోటీలు ప్రారంభం

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే23 రేగుంట ఆల్ యూత్ అసోసియేషన్ ఉ స్పోర్ట్స్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో రేగుంట క్రీడాకారుల సౌకర్యార్థం నూతన గ్రౌండ్ మరియు ్ౖరా రామ్ఖంశీఅ – 4 క్రికెట్ పోటీలను కొబ్బరికాయలు కొట్టి ప్రత్యేక పూజలు చేసి సర్పంచ్ తీట్ల లహరి రాజేష్, ఉప సర్పంచ్ గనవేని నందిని మల్లేష్ యాదవ్, రేగుంట ఆల్ యూత్ అసోసియేషన్ ఉ స్పోర్ట్స్ క్లబ్ అధ్యక్షుడు గనవేని మల్లేష్ యాదవ్ , ఆల్ యూత్ అసోసియేషన్ కార్యవర్గ కమిటీ సభ్యులు ్ౖరా యాజమాన్య నిర్వాహకులు పాలక వర్గ సభ్యులు, గ్రామ యువకులు క్రీడాకారులు ప్రారంభించారు...ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ గ్రౌండ్ అభివృద్ధి నిర్మాణానికి, రేగుంట ప్రీమియర్ లీగ్ క్రికెట్ పోటీలకు సహకరిస్తున్న ప్రతి ఒక్కరికి రేగుంట ఆల్ యూత్ అసోసియేషన్ ఉస్పోర్ట్స్ క్లబ్ సభ్యులు క్రీడాకారులు కృతజ్ఞతలు ధన్యవాదములు తెలియచేసారుఈ కార్యక్రమంలో..వార్డ్ సభ్యులు ఎండీ భసీర్, కలసాని రాజన్న, కత్తి నరేష్,ఎండీ రషీద్ వాయుపుత్ర అధ్యక్షులు బండారి వెంకటేష్ యాదవ్, ఆల్ యూత్ అసోసియేషన్ సభ్యులు మరియు =ూశ్రీ నిర్వాహక సభ్యులు ఏలేటి శేఖర్ రెడ్డి, మోతె రమేష్, దువాక నరేష్, నల్ల వినోద్ వేములవాడ దేవరాజం, ఖైర రాజ్, ఎనగందుల నవీన్ దురిశెట్టి నాగేంద్ర చారి, నిమ్మల అశోక్, కొక్కెరకుంట సతీష్, బొల్లారపు వినోద్, దండికే వెంకటేష్, నల్ల నాగశేషు,చాంద్ పాషా,ఏనుగు రోహిత్, ఎండీ సల్మాన్,దండుగుల శ్రీనాథ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఉపాధి హామీ కూలీలకు చల్ల ప్యాకెట్ల పంపిణీ

వీణవంక మే 23 (ఇంద్రప్రభ) వీణవంక మండలం మల్లారెడ్డిపల్లి గ్రామంలో జరుగుతున్న ఉపాధి హామీ కూలి పనులలో వేసవికాలం దృష్టిలో ఉంచుకొని అమ్మ ఫౌండేషన్ మల్లారెడ్డిపల్లి వారి ఆధ్వర్యంలో నల్లవెల్లి శంకర్ స్వరూప దంపతుల 30వ ఈరోజు సందర్భంగా 250 మంది ఉపాధి హామీ కూలీలకు చల్ల ప్యాకెట్స్ పంపిణీ చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా మల్లారెడ్డిపల్లి గ్రామపంచాయతీ కార్యదర్శి సుంకరి శ్రీనివాసరావు తన చేతుల మీదుగా పంపిణీ మాట్లాడుతూ.... నల్లవెల్లి శంకర్ స్వరూప దంపతుల వారి పెళ్లిరోజు సందర్భంగా ఉపాధి హామీ కూలీలకు పంచడం అభినందనీయమని. ఇలాంటి కార్యక్రమాలను అమ్మ ఫౌండేషన్ మల్లారెడ్డిపల్లి వ్యవస్థాపకుడు గోనెల సమ్మన్న ముందుండి నడిపిస్తున్నందుకు వారికి ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో అమ్మ ఫౌండేషన్ మల్లారెడ్డి వ్యవస్థాపకులు గోనెల సమ్మన్న ముదిరాజ్ తొమ్మిదవ వార్డ్ సభ్యులు గంధం ప్రశాంత్ ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్ మోరే మహేష్ అమ్మ ఫౌండేషన్ సభ్యులు గుమ్మడి సంపత్ రాయునవేని సంపత్, పూదరి సమ్మయ్య, గోనెల పెద్ద సమ్మయ్య, గోనెల నరసయ్య, కర్రె మల్లికార్జున్, గోనెల సమ్మయ్య పూదరి హరీష్, దూలం గోపి, దూలం కనకయ్య, రాయనివేని కనకయ్య, ఉపాధి హామీ కూలీలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

యంయల్ ఏ కు 2026ఎక్సలెన్స్ అవార్డు

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే 22 వైద్య రంగంలో ప్రతిభ కనబరిచిన వారికి అందజేసే జీ తెలుగు న్యూస్ హెల్త్‌కేర్ ఎక్సలెన్స్ అవార్డ్స్ 2026 పురస్కారాన్ని తెలంగాణ రాష్ట్ర గవర్నర్ శ్రీ శివప్రతాప్ శుక్లా చేతుల మీదుగా అందుకున్న జగిత్యాల ఎమ్మెల్యే డా. సంజయ్ కుమార్ .ఆయనకురాయికల్ మాజీ మునిసిపల్ చైర్మన్.మోర హన్మాండ్లు , రాయికల్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, మండలం లోని వివిధ గ్రామాల ప్రజలు అభినందనలు తెలిపారు మరిన్ని విజయాలు సాధించాలని ఆకాంక్షించారు.

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,