ఇంటర్‌నెట్‌లో
'ఇంద్రప్రభ'
www.indraprabha.com
వెబ్‌సైట్ ద్వారా చూడవచ్చు. ఆన్‌లైన్ ద్వారా ప్రకటనలను ఇచ్చేందుకు సంప్రదించాల్సిన ఫోన్ నంబర్
73864 93385
email :indraprabhaknr@gmail.com

నవతరం తెలుగు దినపత్రిక
ఇంద్రప్రభ
నిజం మా ఆయుధం

విలేకరులు కావలెను

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

ఎడిటర్: బోనాల తిరుమల్ 73864 93385

: Published at karimnagar, Circulated in: Telangana　శుక్రవారం 29-05-2026　సంపుటి : 15,　సంచిక :334　పేజీలు. 8, వెల రూ. 3

తడిసిన ధాన్యాన్నికొనుగోలు చేస్తాం

రైతాంగం ఆందోళన చెందవద్దు

తడిసిన ధాన్యాన్ని ప్రభుత్వమే కొనుగోలు చేస్తుందని, ఈ విషయంలో రైతులు ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని రాష్ట్ర నీటిపారుదల, పౌర సరఫరాల శాఖామంత్రి ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. కొనుగోలు చేసిన తడిసిన ధాన్యాన్ని సత్వరమే బాయిల్డ్ రైస్ మిల్లులకు తరలిస్తున్నామన్నారు. అకాల వర్షాలకు తడిసిన 9,214 వేల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యాన్ని ఇప్పటికే బాయిల్డ్ రైస్ మిల్లులకు తరలించినట్లు వెల్లడించారు. అకాల వర్షాలు సంభవించిన నేపథ్యంలో బుధవారం డిప్యూటి సిఎం భట్టి విక్రమార్కతో కలిసి కలెక్టర్లు, పోలీసు అధికారులు, రవాణాశాఖా ఉన్నతాధికారులతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. తెలంగాణా రాష్ట్ర రైతాంగానికి నష్టం వాటిల్లే ఏ చర్యలను ప్రభుత్వం చూస్తూ ఊరుకొబోదన్నారు. చివరి గింజ వరకు కొనుగోలు చేస్తామని మరోసారి పునరుద్ఘాటించారు.స్వతంత్ర భారతదేశ చరిత్రలోనే ఎన్నడూ లేని విధంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రికార్డ్ స్థాయిలో అదీ రబీ సీజన్లో 75 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం కొనుగోలుకు ఉపక్రమించిందని ఆయన తెలిపారు. ఇప్పటివరకు ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలకు 66.75 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం చేరగా అందులో 57 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యాన్ని కొనుగోలు చేసిందన్నారు. రైతులకు ఇప్పటివరకు 10,097 కోట్ల రూపాయలను చెల్లించినట్లు ఆయన వెల్లడించారు. 8.15 లక్షల మంది రైతులకు లబ్ది చేకూరిందని వివరించారు.కొనుగోలు చేసిన 57 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యంలో 44.67 లక్షల మెట్రిక్ టన్నులు సాధార ణ రకాల ధాన్యం కాగా 12.33 లక్షల మెట్రిక్ టన్నులు సన్నాలని ఆయన వివరించారు. ఇసుక సరఫరా చేసే లారీలను ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలకు మళ్లించి సత్వరమే ధాన్యాన్ని మిల్లులకు రవాణ చేసేందుకు వినియోగిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలలో ముందెన్నడూ లేని రీతిలో 8575 కొనుగోలు కేంద్రా లను ప్రారంభించి రికార్డు స్థాయిలో ధాన్యం కొనుగోలు చేస్తుంటే రాజకీయాల కోసం ప్రతిపక్షాలు ధాన్యం కొనుగోళ్ళ ప్రక్రియను రాద్ధాంతం చేసి రాజకీయ లబ్ది పొందాలని చూస్తున్నారని మండిపడ్డారు.

అన్నదాతల గోసలు వింటూ... కల్లాల్లో ధాన్యం పరిశీలిస్తూ

బీజేపీ భరోసా యాత్ర

ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి, మే 28 ధాన్యం కొనుగోళ్లలో ప్రభుత్వ అసమర్ధతను నిలదీస్తూ క్షేత్రస్థాయి పరిశీలనకు తెలంగాణ బీజేపీ నేతలు 4వ రోజు నిర్మల్ జిల్లాలో కొనసాగిన లిరైతు గోస – బీజేపీ భరోసా యాత్ర ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా గురువారం నిర్మల్ జిల్లా కడెం, ఖానాపూర్ ఐకేపీ కేంద్రాలు, కొనుగోలు కేంద్రాలాను బీజేపీ నేత ఏలేటి మహేశ్వర్ రెడ్డి, ఎంపీ ఈటెల రాజేందర్, ఎమ్మెల్యేలు రాకేష్ రెడ్డి, వెంకటరమణారెడ్డి, రామారావు పాటిల్, ఏమ్మెల్సీ అంజిరెడ్డి తో కలిసి రైతుల ధాన్యం పరిశీలించిన టీచర్ ఎమ్మెల్సీ మల్క కొమరయ్య మండుటెండను సైతం లెక్క చేయకుండా ఐకేపీ సెంటర్లలో రైతులతో మాట్లాడుతూ,.. ధాన్యం కొనుగోళ్లలో ఇబ్బందులును అడిగి తెలుసుకున్న ఏమ్మెల్సీ కొమరయ్యరాష్ట్ర ప్రభుత్వం, జిల్లా అధికారుల నిర్లక్ష్యంతో కల్లాలో తడిసి మొలకెత్తిన వారి ధాన్యాన్ని చూసి చలించిపోయిన ఏమ్మెల్సీ కొమరయ్య కల్లా ముందే ధాన్యం తడిసిపోయినా ఎవరు పట్టించుకోవడం లేదని కన్నీరు పెట్టుకున్న రైతులను ఓదార్చి ధైర్యం చెప్పిన బీజేపీ ప్రజాప్రతినిధులు

కొనుగోళ్ల ప్రక్రియ ముగిసే వరకూ

ఇదే చొరవతో పని చేయాలి

జిల్లాలో వేగవంతంగా ధాన్యం కొనుగోళ్లు

తడిసిన ధాన్యం విషయంలో రైతులు ఆందోళన చెందకుండా

అవగాహన కల్పించాలి జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్

ధాన్యం కొనుగోలు ప్రక్రియపై అధికారులతో టెలీ కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించిన కలెక్టర్

రాజన్న సిరిసిల్ల, మే –28, ఇంద్రప్రభ : ధాన్యం కొనుగోళ్ల ప్రక్రియ తుది దశకు చేరుకుందని, ఈ ప్రక్రియ పూర్తి స్థాయిలో ముగిసే వరకూ అధికారులు ఇదే చొరవతో పని చేస్తూ రైతులకు క్షేత్ర స్థాయిలో అవగాహన కల్పించాలని జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. ధాన్యం సేకరణ, తడిసిన ధాన్యం విషయంలో రైతులు ఆందోళన చెందకుండా క్షేత్ర స్థాయిలో అవగాహన కల్పించడం, అన్ లోడింగ్ వేగవంతం చేయడం కోసం కొనుగోలు కేంద్రాల వద్ద నుండి అపరల్ పార్క్ కు హమాలీలను తరలించడం, ఆన్ లైన్ ట్యాబ్ ఎంట్రీ ప్రక్రియ, తదితర అంశాలపై అదనపు కలెక్టర్ గడ్డం నగేష్, పౌర సరఫరాలు, సహకార శాఖ, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ, మెప్మా, రవాణా, తదితర శాఖల జిల్లా అధికారులతో కలెక్టర్ గురువారం ఉదయం టెలీ కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. జిల్లాలో నిన్నటివరకు 2 లక్షల 23 వేల 709 మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం కొనుగోలు చేశామని కలెక్టర్ వెల్లడించారు. కొనుగోలు కేంద్రాల్లో నిర్వాహకులు అప్రమత్తంగా ఉండేలా చూడాలని, వర్షం కారణంగా ధాన్యం తడిస్తే రైతులు ఆందోళన చెందకుండా అధికారులు అవగాహన కల్పించి, ధాన్యం కొనుగోలు చేస్తామనే భరోసా క్షేత్ర స్థాయిలో కల్పించాలని ఆదేశించారు. కొనుగోలు కేంద్రాలు, మిల్లుల వారీగా ధాన్యం సేకరణ, అన్ లోడింగ్ పై ఆరా తీసి, ప్రక్రియ వేగవంతంగా సజావుగా పూర్తయ్యేవరకు అధికారులు ఇదే చొరవతో పని చేయాలని, రాబోయే వారం రోజుల్లోగా కొనుగోళ్ల ప్రక్రియ పూర్తి చేసేలా చూడాలని అన్నారు. కొనుగోలు కేంద్రాలలో ఉన్న హమాలీలను ధాన్యం అన్ లోడింగ్ వేగవంతం చేయడం కోసం అపరల్ పార్క్ కు తరలించాలని, తద్వారా వాహనాలు తొందరగా అన్ లోడింగ్ జరిగి అవసరమైన కేంద్రాలకు వాహనాలను పంపడానికి అవకాశం ఉంటుందని తెలిపారు. కొనుగోలు చేసిన ధాన్యానికి సంబంధించి ఎప్పటికప్పుడు ఆన్ లైన్ ట్యాబ్ ఎంట్రీ ప్రక్రియ పూర్తి చేసేలా కొనుగోలు కేంద్రాల నిర్వాహకులకు ఆదేశాలు జారీ చేయాలని అధికారులకు సూచించారు. వాహనాల కొరత లేకుండా సరైన పర్యవేక్షణ చేయాలని, సంబంధిత ట్రాన్స్ పోర్ట్ కాంట్రాక్టర్లు సరిపడా వాహనాలు సమకూర్చేలా చూడాలని ఆదేశించారు. మిల్లర్లు వారికి కేటాయించిన లక్ష్యానికి అనుగుణంగా ధాన్యం అన్ లోడింగ్ వేగవంతం చేసేలా పర్యవేక్షణ చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ ఆదేశించారు.

ఘనంగా సురవరం

ప్రతాప్ రెడ్డి 130వ జయంతి

వేడుకలు నివాళులర్పించిన

మాజీ మంత్రి సింగిరెడ్డి

వనపర్తి మే 29 ఇంద్రప్రభ తెలంగాణ వైతాళికుడు, బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి సురవరం ప్రతాప్ రెడ్డి జీవితం సమాజానికి స్ఫూర్తిదాయకం మాజీ మంత్రి సింగిరెడ్డి నిరంజన్ రెడ్డివనపర్తి పట్టణంలో నిర్వహించిన సురవరం ప్రతాప్ రెడ్డి 130వ జయంతి సందర్భంగా మాజీ మంత్రి సింగిరెడ్డి నిరంజన్ రెడ్డి సురవరం విగ్రహానికి పూలమాలలు సమర్పించి ఘనంగా నివాళు లర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ సురవరం ప్రతాప్ రెడ్డి తెలుగు భాషా పరిరక్షకుడు, సంఘ సంస్కర్త, సాహితీవేత్త, న్యాయవాది, చరిత్రకారుడు మరియు అన్ని రంగాల్లో నిష్ణాతుడని కొనియాడారు. తెలంగాణ సాహిత్య, సాంస్కృతిక రంగాలకు ఆయన చేసిన సేవలు చిరస్మరణీయమని పేర్కొన్నారు. సురవరం జీవిత చరిత్ర నేటి తరాలకు ఆదర్శప్రాయమని, సమాజ అభ్యున్నతికి ఆయన చూపిన మార్గం స్ఫూర్తిదాయకమని అన్నారు. ఆయన ఆశయాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లేందుకు ప్రతి ఏడాది జయంతి వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సాహితీవేత్తలు, బీఆర్ఎస్ నాయకులు, ప్రజాప్రతినిధులు, అభిమానులు మరియు పార్టీ కార్యకర్తలు పాల్గొని సురవరం ప్రతాప్ రెడ్డి కి ఘన నివాళులు అర్పించారు.

కార్య వర్గ ఎన్నిక

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే28రాయికల్ మండలం అల్లిపూర్ మార్కండేయ పద్మశాలి సంఘం నూతన కార్యవర్గ సభ్యులు జగిత్యాల ఎమ్మెల్యే డా సంజయ్ కుమార్ గారిని ఎమ్మెల్యే క్యాంప్ కార్యాలయంలో మర్యాద పూర్వకంగా కలవగా నూతన కార్యవర్గ సభ్యులను అభినందించి శుభాకాంక్షలు తెలిపిన జగిత్యాల ఎమ్మెల్యే డా సంజయ్ కుమార్ గారు. అనంతరం పద్మశాలి సంఘం కళ్యాణ మండపం నిర్మాణానికి నిధులు మంజూరు చేయాలని వినతిపత్రాన్ని అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ సర్పంచ్ బాలే చంద్ర శేఖర్,మాజీ ఎంపిటిసి మోర వెంకటేష్ సంఘం అధ్యక్షులు వేముల సతీష్, ఉపాధ్యక్షులు సిరిపురం నందు, మల్లేశం కార్యదర్శి మోర శివ, మరియు సంఘ నామాని లక్ష్మీ నరసయ్య, అనుమల్ల రాజ్ కుమార్, నామని శేఖర్, అనుమల్ల సతీష్ తదితరులు.

పొలిట్ బ్యూరో సభ్యుడు, కేరళ మాజీ ముఖ్యమంత్రి

పినరయి విజయన్ నివాసం వద్ద ఈడీ దాడులను వ్యతిరేకిద్దాం

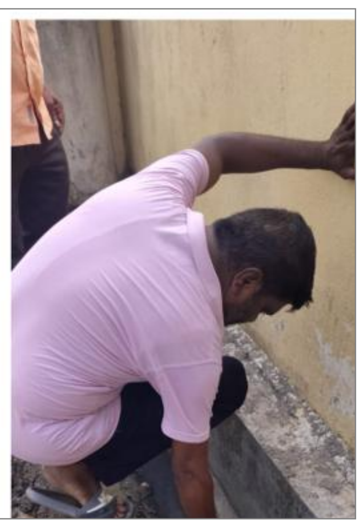
-సిపిఎం పార్టీ ఇల్లంతకుంట మండల కార్యదర్శి రాము

ఇల్లందకుంట మే 27 ఇంద్రప్రభ: ఇల్లందకుంట మండల కేంద్రంలో రాము మాట్లాడుతూ బీజేపీ, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాలు ఈ డి, సిబిఐ, ప్రభుత్వ రంగ సంస్థలను దుర్వినియోగం చేస్తున్నాయని విమర్శించారు. కేరళ రాష్ట్రంలో అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కేంద్రంలోని బీజేపీతో చేతులు కలిపి పినరయి విజయన్ రాజకీయంగా ఎదుర్కోలేకనే ఈడీ దాడులు నిర్వహిస్తోందని ఆయన విమర్శించారు. పోలీసులు సిపిఎం ప్రధాన కార్యదర్శి వీ. ఎా. బేబీ, పొలిట్ బ్యూరో సభ్యుడు విజూ కృష్ణన్ తదితర నాయకులు, కార్యకర్తలను అదుపులోకి తీసుకున్నారని తెలిపారు. ఢిల్లీ పోలీసుల అమానుషత్వం నశించాలి! ప్రజాస్వామ్య హక్కుల పరిరక్షణ కోసం ప్రజలు ఐక్యంగా పోరాడాలని ఈ సందర్భంగా పిలుపునిచ్చారు.

సఫాయి కార్మికుని అవతారం

ఎత్తిన సిరిసిల్ల మున్సిపల్ కౌన్సిలర్ బింగి రాంబాబు

సిరిసిల్ల, మే 28, ఇంద్రప్రభ : సిరిసిల్ల మున్సిపల్ 25 వ వార్డు లో గత మూడు నెలలుగా మురికి కాలువ సిల్ట్ తీయడానికి సఫాయి కార్మికుడు లేడనీ అధికారులకు ఎన్ని సార్లు అడిగినా స్పందించడం లేదని వార్డులో మురికి కాలువల్లో చెత్త చెదారం నిండి పోయి మురుగు నీరు ఎక్కడికక్కడ నిలిచిపోయి దుర్గంధం వెద జల్లుతూ ప్రజలు అనారోగ్యానికి గురవుతున్నారని తెలిపారు. ప్రజల దృష్టిలో నేను నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నట్టు సమస్య పరిష్కారం కోసం పట్టించుకోవడం లేదు అన్న పరిస్థితి వచ్చింది అందుకే నమ్మి ఓటేసిన ప్రజలకు ఈ బాధ్యత లేని అధికారుల నిర్లక్ష్య వైఖరి వలన నేను ఏమి చేయలేకపోతున్నానని కానీ ఇలాగే చూస్తూ ఉండబోనని ప్రజలకోసం వారికి సేవ చేయడం కోసం ఏం చేయడానికైన సిద్ధమేనని అందుకే ఈరోజు సఫాయి కార్మికునిలా పార పట్టి కాల్వలు శుభ్రం చేసానని చెప్పుకొచ్చారు. మరి ప్రజలకు ప్రజల కోసం పనిచేసే ప్రజా ప్రతినిధులకు బాధ్యత వహించని ఈ అధికారులు ఉద్యోగాలు ఎందుకు చేస్తున్నట్టు జీతాలు ఎందుకు తీసుకుంటున్నట్టు అని వార్డు ప్రజలు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు



తెలంగాణ ఇంటర్ విద్యార్థులకు గుడ్ న్యూస్..

బ్రేక్ ఫాస్ట్ మెనూ ఖరారు

తెలంగాణలోని ప్రభుత్వ ఇంటర్మీడియట్ విద్యార్థుల కోసం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సరికొత్త సంక్షేమ పథకానికి శ్రీకారం చుట్టింది. ఈ విద్యా సంవత్సరం నుంచే ఇంటర్ విద్యార్థులకు ఉచిత బ్రేక్ ఫాస్ట్ (అల్పాహారం) అందించేలా ప్రణాళికలు సిద్ధం చేసింది. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి జూన్ 12వ తేదీన ఈ ప్రతిష్టాత్మక పథకాన్ని అధికారికంగా ప్రారంభించనున్నారు. ఉదయాన్నే కాలేజీలకు వచ్చే విద్యార్థులకు పోషక విలువలతో కూడిన ఆహారాన్ని అందించాలనే లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది. విద్యార్థులకు విసుగు కలగకుండా, ఆరోగ్యంతో పాటు రుచిని అందించేలా వారంలో ప్రతి రోజు ఒక ప్రత్యేకమైన వంటకాన్ని వడ్డించనున్నారు. ఈ పథకానికి సంబంధించి విద్యాశాఖ విడుదల చేసిన రోజువారీ మెనూ వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి. మిల్లెట్ ఇడ్లీ, వేడివేడి పూరీ, దోశ, ఉప్మా, మరియు మైసూర్ బోండా. ఈ ఫలహారాలకు తోడుగా రుచికరమైన చట్నీ, సాంబార్, మరియు పోషకాలతో కూడిన మిక్స్ వెజిటెబుల్ కుర్మాను అందించనున్నారు. సాధారణంగా దేశంలోని అన్ని రాష్ట్రాల్లో కేవలం పాఠశాల విద్యార్థులకు (బడి పిల్లలకు) మాత్రమే మధ్యాహ్న భోజన సౌకర్యం అందుబాటులో ఉంది. అయితే, తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఒక అడుగు ముందుకు వేసి ఇప్పటికే ఇంటర్మీడియట్ విద్యార్థులకు సైతం మధ్యాహ్న భోజనాన్ని అందిస్తోంది. ఇప్పుడు దానికి అదనంగా ఉదయం పూట బ్రేక్ ఫాస్ట్ కూడా ఇవ్వాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నిర్ణయించడంతో, ఇంటర్ విద్యార్థులకు రెండు పూటలా పౌష్టికాహారం దక్కనుంది. ఈ తరహా విప్లవాత్మక నిర్ణయం ఇంటర్ విద్యార్థుల హాజరు శాతాన్ని పెంచడమే కాకుండా వారి ఆరోగ్య రక్షణకు ఎంతగానో దోహదపడనుంది.

చెన్నూర్ లయన్స్ క్లబ్ జాడి తిరుపతికి

ప్రతిష్టాత్మక బెస్ట్ జడ్ సి అవార్డు ప్రదానం

చెన్నూర్ మే 28 : ఇంద్రప్రభ సమాజ సేవలో మరియు లయన్స్ క్లబ్ ఇంటర్నేషనల్ సంస్థాగత బలోపేతంలో విశేష కృషి చేసినందుకు గాను జోన్ చైర్‌పర్సన్ జడ్ సి లయన్ జాడి తిరుపతి ప్రతిష్టాత్మక బెస్ట్ జడ్ సి అవార్డును అందుకున్నారు.ఇటీవల జరిగిన లయన్స్ క్లబ్ వేడుకల్లో భాగంగా, ఎం డి 320 జి రియల్టీ కోఆర్డినేటర్ చిట్టి ప్రకాష్ రావు గారు మరియు ప్రముఖ మోటివేషనల్ స్పీకర్, ఇంపాక్ట్ ఫౌండేషన్ అధినేత గంప నాగేశ్వరరావు గారి చేతుల మీదుగా ఆయన ఈ అత్యున్నత పురస్కారాన్ని అందుకున్నారు. సేవా ప్రస్థానంలో మరో మైలురాయితన జోన్ పరిధిలోని వివిధ లయన్స్ క్లబ్‌లను సమర్థవంతంగా సమన్వయం చేస్తూ, నిరుపేదలకు వైద్య శిబిరాలు, విద్యా సాయం మరియు పర్యావరణ పరిరక్షణ వంటి ఎన్నో సామాజిక సేవా కార్యక్రమాలను జాడి తిరుపతి గారు విజయవంతంగా నిర్వహించారు. ఆయన చూపిన అద్భుతమైన నాయకత్వ ప్రతిభను మరియు నిరంతర సేవలను గుర్తిస్తూ మేనేజ్‌మెంట్ ఈ అవార్డును ప్రకటించింది. ప్రముఖుల ప్రశంసలుఈ సందర్భంగా అవార్డు బహూకరించిన చిట్టి ప్రకాష్ రావు గారు మరియు గంప నాగేశ్వరరావు గారు మాట్లాడుతూ... జాడి తిరుపతి గారి లాంటి నిబద్ధత గల నాయకులు సమాజానికి ఎంతో అవసరమని కొనియాడారు. ఆయన సేవలు మరెందరికో స్ఫూర్తిదాయకంగా నిలుస్తాయని ప్రశంసించారు. ఈ ఘన విజయం పట్ల లయన్స్ క్లబ్ ప్రతినిధులు, సభ్యులు మరియు హితైషులు జాడి తిరుపతి గారికి పెద్ద ఎత్తున శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తున్నారు.

తెలుగుదేశ యువకుడి రక్తదానం

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే28స్వర్గీయ నందమూరి తారక రామారావు 103వ జయంతి పురస్కరించుకొని తెలుగుదేశం పార్టీ యువ నాయకుడు మోత్కురి రాజేంధర్ గౌడ్ జగిత్యాల జిల్లా కేంద్రం లో నేలవెల్లి బ్లడ్ బ్యాంక్ లో రక్తదానం చేయటం జరిగింది. తెలుగువారి ఆత్మగౌరవనికి ప్రతీకగా నిలిచింది ఎన్టీఆర్ అని 2 రూపాయలకు కిలో బియ్యం ప్రవేశపెట్టిన ఘనత ఎన్టీఆర్ దే అన్నారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో పేదలను, రైతులను తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురిచేస్తున్న భూస్వామ్య వ్యవస్థను (పటేల్, పట్వారీ) రద్దు చేసి, పాలనను ప్రజల చెంతకు చేర్చారు. ఎన్నో విప్లవాత్మక నిర్ణయాలు ఎన్టీఆర్ తీసుకున్నారు అని అప్పటి నిర్ణయాల ఫలాలనే ఇప్పటి వరకు మనం అనుభవిస్తున్నాం అని ఎన్టీఆర్ ఘనత ని తెలుగుదేశం పార్టీ యువనాయకుడు మోత్కురి రాజేంధర్ గౌడ్ కొనియాడారు...వారిని ఆదర్శంగా తీసుకోని ప్రతి 3 నెలలకోసారి టీడీపీ అధికారం లో ఉన్నన్ని రోజులు రక్తదానం చేస్తున్నానని చెప్పటం జరిగింది.

భక్తిశ్రద్ధలతో ఈదుల్ జుహా(బక్రీద్)పండుగ

జమ్మికుంట మే 28 ఇంద్రప్రభ: ఇస్లామీయ చరిత్ర ప్రకారం జిల్ హజ్ మాసంలోని పదో రోజున జరిగే చాలా ప్రాముఖ్యం గల పండుగ ఈదుల్ జుహా దీన్నే బక్రీద్ పండుగ అని అంటారు. జమ్మికుంట మండలం బిజిగీర్ షరీఫ్ గ్రామంలోని గురువారం నాడు ఈదుల్ జుహా(బక్రీద్)ను ముస్లిం ప్రజలు సాంప్రదాయబద్ధంగా భక్తిశ్రద్ధలతో జరుపుకున్నారు. స్థానిక ఈద్గా వద్ద ముస్లిం సోదరులు ప్రత్యేక సామూహిక నమాజ్ ప్రార్ధనలు చేసినారు. ముస్లిం మత గురువు మౌలానా నౌమన్ హాష్మి గారు ఖురాన్ లోని సూక్తులను చదివి వినిపించారు. ఈ సందర్భంగా మౌలానా నౌమాన్ హాష్మి గారు ప్రసంగిస్తూ ఓ నిజమైన దైవదాసుడు తన మనోవాక్కాయ కర్మల ద్వారా విశ్వాస పరిపూర్ణతను నిరుపించుకుంటే అల్లాహ్ అతనికి ఎలాంటి మహోన్నత స్థానం ప్రసాదిస్తాడో హజ్రత్ ఇబ్రహీం అలైహిస్సలాం దృష్టాంతమే నిదర్శమని కేవలం అల్లాహ్ ప్రసన్నత కోసం తనయుణ్ణి (హజ్రత్ ఇస్మాయిల్ అలైహిస్సలాం)ను దైవ మార్గంలో సమర్పించడానికి మానసికంగా సిద్ధమైన మరుక్షణం నుండి ఆయనకు ఒక్కొక్క ఆచరణకు ఒక ప్రత్యేకత సంచరించుకున్నదని ప్రళయం వరకు ఒక్కో ఆచరణ సజీవంగా ఉంటుందని ఈదుల్ జుహా పండుగ మనకు ఆ మహనీయుల త్యాగనిరతిని ఒక్కో ఆచరణకు గుర్తు చేస్తూ మనకు ఆదర్శంగా నిలిచి వుంటాయని, దైవ మార్గంలో ధన, ప్రాణాల త్యాగానికి సిద్ధం చేయడానికి ప్రతి ఏటా వస్తూ ఎన్నో వరాలను మోసుకొస్తున్నదని కాబట్టి ఇబ్రహీం అలైహిస్సలాం చేసిన మహోన్నత సాంప్రదాయాన్ని ముగ్ధదైన దైవం దాని పండుగ వేడుకలో ఒక భాగం చేశాడు అదే ఖుర్బాని. ఖుర్బానీ చేసిన జంతు మాంసాన్ని మూడు భాగాలు చేసి ఒక భాగం నిరుపేదలకు, ఒక భాగం బంధుమిత్రులకు, ఒక భాగం ఇంటి కోసం వాడుకోవాలి. కాబట్టి మనం పండుగ పరమార్ధాన్ని గ్రహించినట్లయితే ఆ మహనీయుల స్ఫూర్తితో మనలో కూడా ఎన్నో సుగుణాలు జనించే అవకాశం వున్నదని నౌమాన్ హాష్మి చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో జమ్మికుంట మండల మాజీ కోఆప్షన్ సభ్యులు సయ్యద్ అంకుషావలి, సమీర్, దర్గా కమిటీ ఉపాధ్యక్షుడు మొహమ్మద్ అబ్దుల్ కరీం, దర్గా కమిటీ కార్యనిర్వాహణ అధ్యక్షుడు మొహమ్మద్ తౌఫీక్ హుస్సేన్, కార్యదర్శి జమాల్ అష్రాఫ్, సంయుక్త కార్యదర్శి మహమ్మద్ నయీముద్దీన్, సభ్యులు ఇమ్రాన్ హుస్సేన్, ఇర్ఫాన్, సర్వర్, తాజ్, ఆజం, అజ్మత్, అక్రమ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

హుజురాబాద్ పట్టణంలో తీవ్ర నీటి కటకటలు

ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించాలి

-ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డి

హుజురాబాద్ మే 28 ఇంద్రప్రభ: హుజురాబాద్ పట్టణ ప్రజలు ప్రస్తుతం తీవ్రమైన తాగునీటి సమస్యతో అల్లాడిపోతున్నారు. రోజురోజుకూ పెరుగుతున్న ఎండలతో ప్రజల ఇబ్బందులు మరింత అధికమవుతున్నాయి. గతంలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా సాగిన నీటి సరఫరా, ప్రస్తుతం పూర్తిగా దెబ్బతినడం బాధాకరం. పట్టణానికి రోజుకు అవసరమైన 60 నుండి 70 లక్షల లీటర్ల నీటి సరఫరా ఉండాల్సి ఉండగా, ప్రస్తుతం కేవలం 38 లక్షల లీటర్లకే పరిమితమవడం పరిపాలనా వైఫల్యానికి నిదర్శనం. ట్యాంకర్లు కూడా ఎక్కువగా సమకూర్చలేకపోయిన ప్రభుత్వం ఇది అనేక కాలనీల్లో ప్రజలు గంటల తరబడి బిందెలతో ఎదురుచూస్తున్నారు. మహిళలు, వృద్ధులు, చిన్నారులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. ప్రజలకు కనీస అవసరమైన తాగునీరు కూడా అందించలేని పరిస్థితి రావడం దురదృష్టకరం. ప్రభుత్వం వెంటనే మేల్కొని హుజురాబాద్ పట్టణానికి పూర్తి స్థాయిలో నీటి సరఫరా పునరుద్ధరించేందుకు అత్యవసర చర్యలు చేపట్టాలి. సంబంధిత అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించి సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపాలి. ప్రజల సమస్యలపై మేము ఎప్పటికప్పుడు పోరాడుతూనే ఉంటాము. హుజురాబాద్ ప్రజలకు ఇబ్బందులు కలిగితే చూస్తూ ఊరుకునే పరిస్థితి లేదు. అవసరమైతే ప్రజలతో కలిసి పెద్ద ఎత్తున ఉద్యమాలు చేపడతాము. వెంటనే మున్సిపల్ అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేస్తున్నాను. ఎక్కడ కూడా నీటి సమస్య ఉండోద్దు. గతంలో మాదిరిగానే నీటి టాంకర్లను ఏర్పాటు చేయాలి సరఫరా ఉండాలి అధికారులకు ఆదేశించారు.

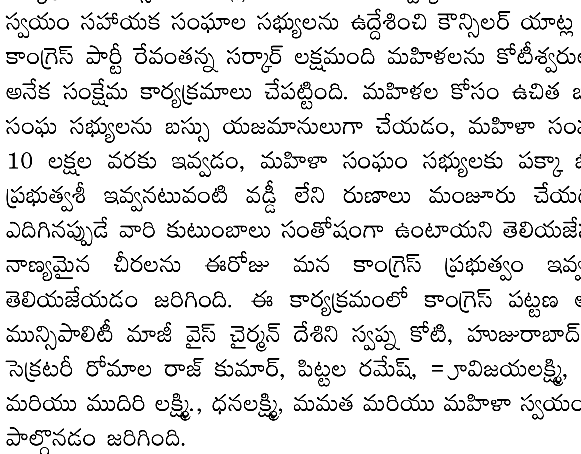
ఇందిరా మహిళాశక్తి మహిళ స్వయం

సహాయక సంఘ సభ్యులకు రేవంతన్న

కానుకగా చీరల పంపిణీ కార్యక్రమం

జమ్మికుంట మే 28 ఇంద్రప్రభ: ఈరోజు జమ్మికుంట మున్సిపాలిటీ లోని 5వ వార్డులో ఇందిరా మహిళాశక్తి మహిళ స్వయం సహాయక సంఘ సభ్యులకు రేవంతన్న కానుకగా చీరల పంపిణీ కార్యక్రమం కౌన్సిలర్ యాట్ల సునీత అశోక్ ఆధ్వర్యంలో పంపిణీ కార్యక్రమం జరిగింది. మహిళా స్వయం సహాయక సంఘాల సభ్యులను ఉద్దేశించి కౌన్సిలర్ యాట్ల సునీత అశోక్ మాట్లాడుచు కాంగ్రెస్ పార్టీ రేవంతన్న సర్కార్ లక్షమంది మహిళలను కోటీశ్వరులను చెయ్యాలనే ఉద్దేశంతో అనేక సంక్షేమ కార్యక్రమాలు చేపట్టింది. మహిళల కోసం ఉచిత బస్సు ప్రయాణం, మహిళల సంఘ సభ్యులను బస్సు యజమానులుగా చేయడం, మహిళా సంఘాలకు వడ్డీ లేని రుణాలు 10 లక్షల వరకు ఇవ్వడం, మహిళా సంఘం సభ్యులకు పక్కా భవనాలు నిర్మించడం, గత ప్రభుత్వశీ ఇవ్వనటువంటి వడ్డీ లేని రుణాలు మంజూరు చేయడం, మహిళలు ఆర్థికంగా ఎదిగినప్పుడే వారి కుటుంబాలు సంతోషంగా ఉంటాయని తెలియజేస్తూ
నాణ్యమైన చీరలను ఈరోజు మన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఇవ్వడం జరుగుచున్నది అని తెలియజేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పట్టణ అధ్యక్షులు సుంకరీ రమేష్, మున్సిపాలిటీ మాజీ వైస్ చైర్మన్ దేశిని స్వప్న కోటి, హుజురాబాద్ యూత్ కాంగ్రెస్ అసెంబ్లీ సెక్రటరీ రోమాల రాజ్ కుమార్, పిట్టల రమేష్, =ావిజయలక్ష్మి, ఝా అధ్యక్షురాలు లావణ్య. మరియు ముదిరి లక్ష్మి., ధనలక్ష్మి, మమత మరియు మహిళా స్వయం సహాయక సంఘ సభ్యులు పాల్గొనడం జరిగింది.

కాంగ్రెస్ టూ బీఆర్ఎస్



పెద్దపల్లి, మే-28, ఇంద్రప్రభ :పెద్దపల్లి జిల్లా రామగిరి మండలం సుందిల్ల గ్రామానికి చెందిన కాంగ్రెస్ పార్టీ సోషల్ మీడియా వారియర్ అలుగువెల్లి హరీష్ రెడ్డి మంథని పట్టణంలోని రాజగృహ లో మంథని మాజీ ఎమ్మెల్యే పుట్ట మధూకర్ సమక్షంలో భిఆర్ఎస్ పార్టీ లో చేరారు .ఈ సందర్భంగా వారికి మంథని మాజీ ఎమ్మెల్యే పుట్ట మధూకర్ పార్టీ కండువా కప్పి పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు.

సేకరించిన ధాన్యం ఎప్పటికప్పుడు తరలించాలి:

అదనపు కలెక్టర్ గడ్డం నగేష్

ట్రాన్స్ పోర్ట్ కాంట్రాక్టర్లు సరిపడా

వాహనాలు అందుబాటులో ఉంచాలి

వేములవాడ రూరల్, బోయినిపల్లి

మండలాల్లోని పలు గ్రామాల్లో

ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాల తనిఖీ

వేములవాడ రూరల్, బోయినిపల్లి, మే - 28, ఇంద్రప్రభ రైతుల నుంచి సేకరించిన ధాన్యం ఎప్పటికప్పుడు మిల్లులు, గోదాములకు తరలించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని, సంబంధిత ట్రాన్స్ పోర్ట్ కాంట్రాక్టర్లు ధాన్యం తరలించేందుకు సరిపడా వాహనాలు సమకూర్చాలని అదనపు కలెక్టర్ గడ్డం నగేష్ ఆదేశించారు. గురువారం వేములవాడ రూరల్ మండలం వట్టెంల, ఫాజుల్ నగర్, బోయినిపల్లి మండల కేంద్రం, కోరెం, బూరుగుపల్లి గ్రామాల్లోని ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలను తనిఖీ చేసి, కొనుగోలు కేంద్రాల నిర్వాహకులకు పలు సూచనలు చేశారు. కొనుగోలు కేంద్రాల్లో రైతుల నుంచి సేకరించిన ధాన్యానికి సంబంధించి ఆన్ లైన్ ట్యాబ్ ఎంట్రీ ఎప్పటికప్పుడు పూర్తి చేయాలన్నారు. కొనుగోలు కేంద్రాల్లో రైతులు తీసుకువచ్చిన ధాన్యాన్ని త్వరగా తూకం వేసి తరలించాలని, రైతులకు క్షేత్ర స్థాయిలో ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా చూడాలని ఆదేశించారు. వర్షం కారణంగా తడిసిన ధాన్యం విషయంలో రైతులు అధైర్యపడకుండా ధాన్యం సేకరిస్తామని భరోసా కల్పించాలని సూచించారు. రైతులు ఆందోళన చెందకుండా అవగాహన కల్పించాలని స్పష్టం చేశారు. తూకం వేసిన ధాన్యం లోడింగ్ చేయడం కోసం హమాలీల సంఖ్య పెంచుకుని కొనుగోళ్ల ప్రక్రియ త్వరితగతిన పూర్తయ్యేలా చూడాలని ఆదేశించారు.

జింఖానా మైదానంలో

మా వైష్ణో దేవి జాగారణ కార్యక్రమాన్ని

జయప్రదం చేయండి.

ఇంద్రప్రభ, కంటోన్మెంట్, మే 28 : సనాతన ధర్మ పరిరక్షణలో భాగంగా భావితరాలకు దేశ సంస్కృతి సంప్రదాయాలను తెలియజేయాల్సిన ఆవశ్యకత ఎంతైనా ఉందని, మహంకాళి జిల్లా భాజపా అధికార ప్రతినిధి, మా వైష్ణో దేవి జాగరణ మండల్ ప్రధాన కార్యదర్శి బి. ఎన్. శ్రీనివాస్ అన్నారు. వైష్ణవి మాత జాగరణ మండల్ ఆధ్వర్యంలో జింఖానా మైదానంలో శనివారం రాత్రి 8 గంటలకు ఆధ్యాత్మిక, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలను నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమానికి ప్రముఖ గాయని షహనాజ్ అక్తర్, గాయకుడు రాజు మురళీ ల ఆధ్వర్యంలో ప్రత్యేక సంగీత విభావరి నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. వైష్ణో దేవి జాగరణ పేరిట పెద్ద ఎత్తున భక్తులు ఈ కార్యక్రమానికి తరలివచ్చి అమ్మవారి ఆశీస్సులు పొందాలని ఆకాంక్షించారు. సొంత నిధులతో గత 21 సంవత్సరాలుగా భజన జాగరణ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తూ ప్రజల్లో ఆధ్యాత్మిక భావనను పెంపొందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమానికి కంటోన్మెంట్ బోర్డు సీఈఓ అరవింద్ కుమార్ ద్వివేదితోపాటు నామినేటెడ్ సభ్యురాలు బానుక నర్మదా మల్లికార్జున్ హాజరు కానున్నట్లు తెలిపారు. ఆధ్యాత్మిక భజనలు, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలకు ఉచిత ప్రవేశం కల్పిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మా వైష్ణో దేవి జాగరణ మండల్ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రోడ్డు ప్రక్కన కుళ్ళిన మాంసం ఇది ఎవరి నిర్లక్ష్యం

ఇంద్రప్రభ న్యూస్ మే 28 జగిత్యాల జిల్లా మేడిపల్లి మండల కేంద్రం నుండి రైల్వే స్టేషన్ కు మరియు తొంబరావుపేట గ్రామానికి వెళ్ళే ఎస్సారెస్పీ కెనాల్ పక్కన మేడిపల్లి లో ఉన్న చికెన్ సెంటర్ దుకాణదారులు వనిర్లక్ష్యంగా చికెన్ వ్యర్థాలను పడేస్తున్నారు. ఈ చికెన్ వ్యర్థాలు కుళ్ళి వాటి ద్వారా దురువాసనవస్తుంది. అక్కడే డంపింగ్ యార్డు తలపిస్తున్న. కోళ్ల వ్యర్థలు వేయడం వలన అక్కడే కొన్ని కుక్కలు కుళ్ళిన చికెన్ తినడం అటుగా పొలాలకి వెళ్ళే వారికి అటుగా తొంబారావుపేట రైల్వే స్టేషన్ కు వెళ్ళే వారిని గాయపరచడం జరుగుతుంది అదేవిధంగా వివిధ అంటూ వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది అటువైపు ఉదయము వాకింగ్ కి వెళ్దామంటే కుక్కలు వెంట పడుతున్నాయి చాలా ఇబ్బందిగా ఉంది అదేవిధంగా పక్కనే కస్తూర్బా గాంధీ స్కూలు మరియు హాస్టల్ ఉంది అక్కడ వ్యర్థాలను పడేయడం ద్వారా పిల్లల కూడా ఇబ్బంది కలుగుతుంది కావున ఈ చికెన్ సెంటర్ దుకాణదారులు అక్కడ చెత్త వెయ్యకుండా సంబంధిత అధికారులు తక్షణమే చర్యలు తీసుకోవాలని గ్రామస్తులు రైతులు యువకులు కోరుకుంటున్నారు.

సంపాదకీయం

అయోమయంలో కమ్యూనిస్టులు!

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

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

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

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

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

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

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

పైల్స్ మద్యం ప్రియుల్లోనే ఎందుకు

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

మందులు ఎప్పుడు వేసుకోవాలి

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

రుతుక్రమంలో వచ్చే సమస్యలు...

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

ఒత్తిడితో పోరాడుతున్నారా..

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

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

కొబ్బరి బూరెలను ఇలా చేయండి..

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

కొబ్బరి బూరెల తయారీకి కావల్సిన పదార్థాలు..

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

కొబ్బరి బూరెల తయారీ విధానం..

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

అటుకులతో ఈ స్వీట్‌ను చేయండి..

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

సోరియాసిస్

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

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

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

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

రోజుకి 4000 అడుగులు నడిస్తే చాలు..

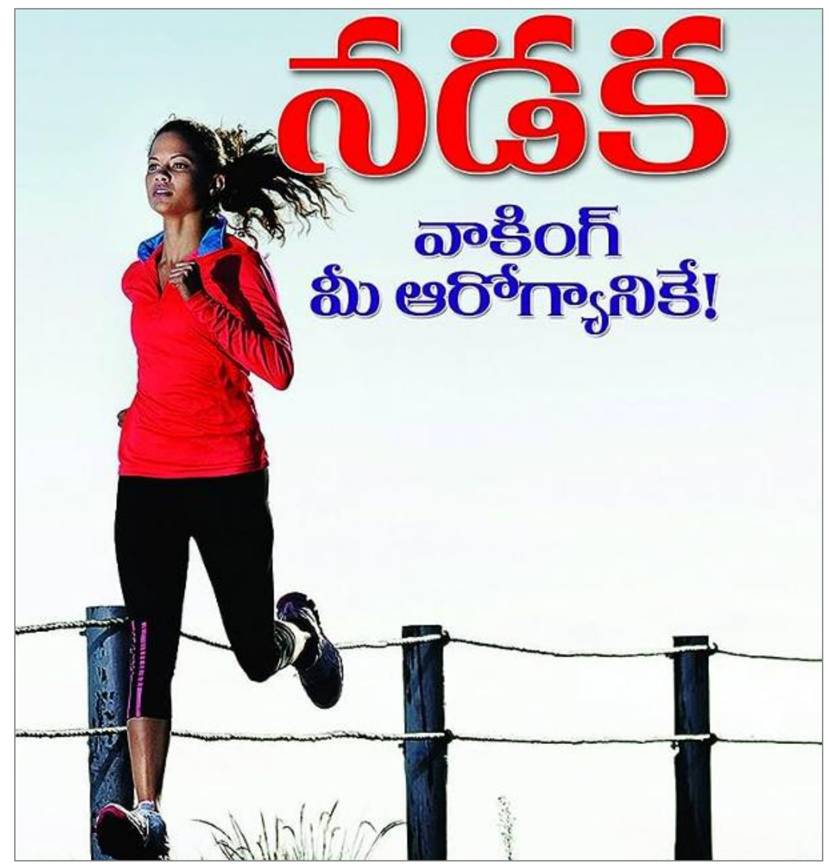
మీకు ప్రాణాపాయం తప్పినట్లే..!

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

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

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

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



కొబ్బరి పువ్వును ఎప్పుడైనా తిన్నారా?

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

1. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది

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

2. బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది

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

3. మధుమేహాన్ని నియంత్రిస్తుంది

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

4. జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది

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

5. క్యాన్సర్ నుండి రక్షణను అందిస్తుంది

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

మోకాళ్ల నొప్పులతో సతమతమవుతున్నారా?

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

ఖర్జురాలతో మధుమేహానికి చెక్..!

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

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

గ్రంథాలయ స్థాపకులు రావిచెట్టు

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

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

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

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

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

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

కాకరకాయ జ్యూస్ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

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

చెవి నొప్పి తగ్గించే చిట్కాలు

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

ఈ ఆహారాలు పిల్లలకి పెట్టవద్దు

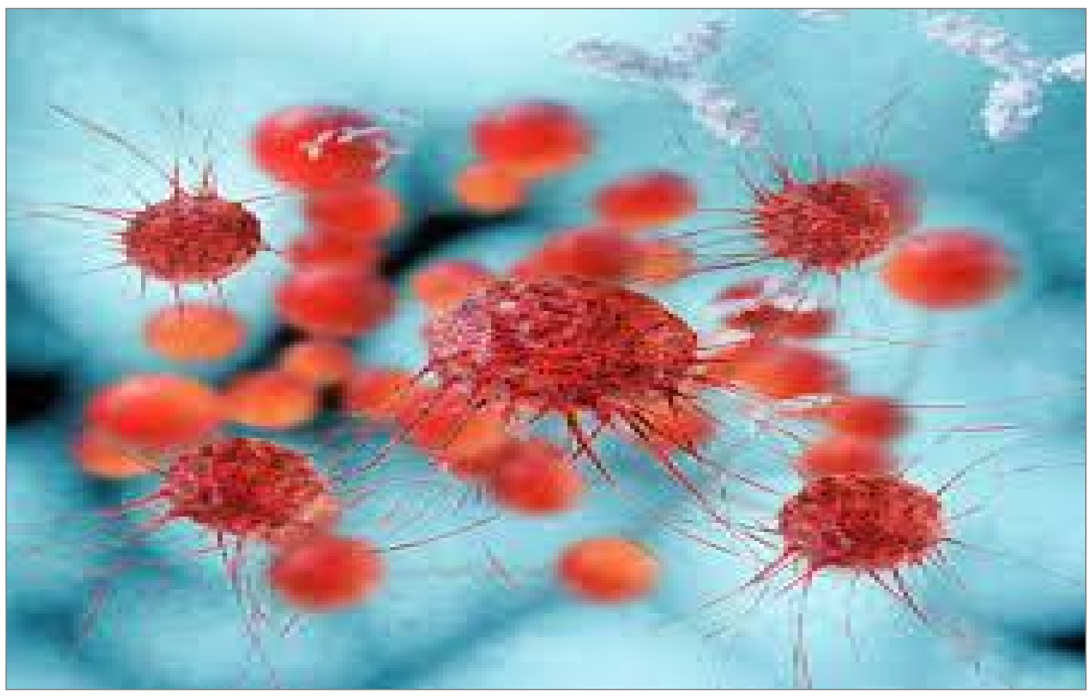
పిల్లల డైట్ విషయంలో పెద్దలు ఖచ్చితంగా ఆరోగ్య నిపుణులు సలహా కూడా తీసుకోవడం చాలా మంచిది. సాధారణంగా ప్రతి తల్లిదండ్రులు కూడా పిల్లల మానసిక అభివృద్ధికి అవసరమైన అన్ని పనులు చేస్తారు. అయితే పిల్లల పట్ల తల్లిదండ్రులు ఖచ్చితంగా చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఆహారం, స్నానం, నిద్ర ఇంకా ఏడుపు కారణాలపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ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

అవగాహనతోనే క్యాన్సర్‌కు అడ్డుకట్ట

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

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

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



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

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

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

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

జుట్టు ఒత్తుగా పెరగాలంటే...

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

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

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

మెడపై నలుపును అందంగా మార్చే టిప్స్

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

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

జమ్మూ- కాశ్మీర్‌లో చూడాల్సిన ప్రదేశాలు

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

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

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

సమంత ఆరోగ్యంపై వదంతులు..

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

నయా సినిమా షూటింగ్ షురూ..

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

నీతోనే నీతోనే.. నేనెపుడు

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

హీరో యశ్ ఇకనైనా స్పందించేనా..?

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

విజయ్ దేవరకొండ ఇంట్రెస్టింగ్ కామెంట్?

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

విశాల సమాజ ప్రయోజనాల కోసమే...

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

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

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

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

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

ప్రెగ్నెన్సీకి రైట్ టైమ్.. తుది నిర్ణయం అమ్మాయిదేనా ?

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

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

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

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

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

సాయిపల్లవికి ఇష్టమైన హీరోలు వారేనట!

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

పక్కా కమర్షియల్‌లో అతి పెద్ద మైనస్ ఇదే?

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

వాట్సాప్ గ్రూప్ నుంచి 'సైలెంట్ ఎగ్జిట్'

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

పోలీసులకు కంప్లైంట్ చేసిన పవిత్ర!

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

వర్మపై నెటిజన్స్ షాకింగ్ కామెంట్స్..

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

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

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

త్యాగం భక్తి మానవత్వానికి ప్రతీక బక్రీద్

ముస్లిం సోదరులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపిన జంపన, ముద్దం.

ఇంద్రప్రభ, కంటోన్మెంట్, మే 28 : బక్రీద్ పర్వదినము సందర్భంగా ఓల్డ్ బోయిన్ పల్లి, న్యూ బోయిన్ పల్లి ఈద్గాల వద్ద ముస్లింలు ప్రత్యేక ప్రార్థనలు నిర్వహించారు. ఓల్డ్ బోయిన్ పల్లిలోని ఈద్గా వద్ద, డివిజన్ మాజీ కార్పొరేటర్ ముద్దం నరసింహ యాదవ్, న్యూ బోయిన్ పల్లిలోని ఈద్గా వద్ద ఆల్ ఇండియా కంటోన్మెంట్ బోర్డు మాజీ ఉపాధ్యక్షులు జంపన ప్రతాప్ ముస్లిం సోదరులతో కలిసి ప్రత్యేక ప్రార్థనలలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ... త్యాగం, విశ్వాసం, అల్లాహ్ ఆజ్ఞల పట్ల సంపూర్ణ విధేయతకు ప్రతీక అయిన బక్రీద్ పండుగ సందర్భంగా ముస్లిం సోదరసోదరీమణులందరికీ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. హజ్రత్ ఇబ్రహీం చూపిన త్యాగ భావం మానవాళికి ఆదర్శం అని, సమాజ శ్రేయస్సు, సోదరభావం, మానవతా విలువలు వెల్లివిరిసే బక్రీద్ పండుగను ఆ అల్లాహ్ దీవెనలతో ఆనందోత్సాహాల మధ్య జరుపుకోవాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు, మైనారిటీ మత పెద్దలు యువకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా ఎన్టీఆర్ 103వ జయంతి వేడుకలు

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే 28 తెలుగుదేశం పార్టీ వ్యవస్థాపకులు,ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర మాజీ ముఖ్యమంత్రి,తెలుగు జాతి ఆరాధ్య దైవం, విశ్వవిఖ్యాత నటసార్వభౌముడు స్వర్గీయ నందమూరి తారక రామారావు 103వ జయంతి వేడుకలను గురువారం రాయికల్ పట్టణంలో ఘనంగా జరుపుకున్నారు.జగిత్యాల జిల్లా టీడీపీ అడ్ హాక్ కమిటీ కన్వీనర్ సోమ నారాయణ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో పట్టణంలోని అంగడి బజార్ లోని తెలుగుదేశం పార్టీ జెండా గద్దె వద్ద ఎన్టీఆర్ చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి, పార్టీ జెండా ఎగురవేశారు.ఈ సందర్భంగా సోమ నారాయణ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, "సామాన్య ప్రజలను, పేదలను, బడుగు బలహీన వర్గాల ప్రజలను రాజకీయ నాయకులుగా తీర్చిదిద్దిన ఘనత ఎన్టీఆర్‌కే దక్కుతుందన్నారు.పటేల్, పట్వారీ వ్యవస్థను నిర్మూలించి దొరతనాన్ని ఉక్కుపాదంతో అణచివేసి, ప్రతినిత్యం ప్రజల అవసరాలు తెలుసుకుని అభివృద్ధి దిశలో నడిపిన ఏకైక ముఖ్యమంత్రి ఎన్టీఆర్" అని కొనియాడారు.డ్వాక్రా మహిళా సంఘాలకు నాంది పలికి,మహిళలంటే ఆదిపరాశక్తి అని చాటి, మహిళలకు ప్రతి రంగంలో 50 శాతం రిజర్వేషన్ ఉండాలని, ప్రతి రంగంలో ముందుండాలని మహిళలను ప్రోత్సహించిన మహాయోధుడు స్వర్గీయ నందమూరి తారక రామారావు అని అన్నారు.అనంతరం ప్రజలకు స్వీట్లు, పండ్లు పంచిపెట్టారు.ఈ కార్యక్రమంలో మహమ్మద్ సాహెబ్ హుస్సేన్,కల్లెడ రాజరెడ్డి,బొల్లారపు రాజేశం, చింత అశోక్, ఎస్.కె. మున్వర్, మారంపెల్లి సాయిలు, సామల్ల ప్రసాద్, బైరి జనార్దన్, సిద్దాల భీమయ్య, ఆత్రం ఆనంద్, కొత్తపెల్లి హన్మాండ్లు, మహమ్మద్ సవీర్, తెలుగుదేశం పార్టీ అభిమానులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వైభవంగా గంగమ్మ తల్లి కల్యాణ మహోత్సవం:

:పాల్గొన్న బీజేపీ నేత అల్లాడి రమేష్

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా, మే 28,ఇంద్రప్రభ : చందుర్తి మండలం, బండపల్లి గ్రామంలో... గంగాపుత్ర సంఘం ఆధ్వర్యంలో శ్రీ గంగమ్మ తల్లి దేవాలయంలో గురువారం రోజున వేడుకలు అత్యంత వైభవంగా జరిగాయి. ఆలయ ప్రాంగణంలో గణపతి విగ్రహ ప్రతిష్ఠ, శ్రీ గంగమ్మ తల్లి కల్యాణ మహోత్సవం, హోమం, పూర్ణాహుతి కార్యక్రమాలను అర్చకులు శాస్త్రోక్తంగా నిర్వహించారు. అనంతరం భక్తులకు భారీ ఎత్తున అన్నదాన కార్యక్రమం చేపట్టారు. ?ఈ ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాల్లో బీజేపీ రాష్ట్ర నాయకులు, సిరిసిల్ల సెస్ మాజీ చైర్మన్ అల్లాడి రమేష్ పాల్గొని, అమ్మవారిని దర్శించుకొని, ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.... లోక కల్యాణార్థం జరిగిన ఈ కల్యాణ వేడుకల్లో పాల్గొనడం సంతోషంగా ఉందన్నారు. ఆ గంగమ్మ తల్లి కృపతో రాష్ట్ర ప్రజలందరూ అష్టైశ్వర్యాలతో, సుఖసంతోషాలతో వర్ధిల్లాలని ఆ అమ్మవారిని ప్రార్థించినట్లు ఆయన తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ కటకం మల్లేశం, హన్మాజీపేట గ్రామ సర్పంచ్ జంకె మధు, గంగాపుత్ర సంఘం ప్రతినిధులు, గ్రామ పెద్దలు, భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

తాళ్లపల్లి గ్రామంలో విషాదం..

పొలంలో వరి కొయ్యల మంటల్లో

చిక్కుకొని రైతు మృతి

రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా, మే 28,ఇంద్రప్రభ : ఇల్లంతకుంట మండలం, తాళ్లపల్లి గ్రామంలో... గురువారం తీవ్ర విషాదం చోటుచేసుకుంది. పొలంలో పంట వ్యర్థాలను తగులబెట్టే క్రమంలో ప్రమాదవశాత్తు ఓ వృద్ధ రైతు మంటల్లో చిక్కుకొని ప్రాణాలు కోల్పోయాడు. ?స్థానికులు మరియు పోలీసులు తెలిపిన వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి...తాళ్లపల్లి గ్రామానికి చెందిన రైతు నారాయణ (60) తన పొలంలో కోత కోసిన తర్వాత, మిగిలిపోయిన వరి కొయ్యలకు (పంట వ్యర్థాలకు) నిప్పు పెట్టాడు. అయితే, ప్రస్తుతం ఎండ తీవ్రత ఎక్కువగా ఉండటం, తోడుగా గాలి బలంగా వీచడంతో మంటలు ఒక్కసారిగా పెద్ద ఎత్తున ఎగిసిపడ్డాయి. క్షణాల వ్యవధిలోనే పొలమంతా దట్టమైన పొగ, మంటలు అలుముకున్నాయి. ప్రమాదాన్ని గమనించి, తప్పించుకునే లోపే నారాయణ ఆ దట్టమైన పొగ, మంటల మధ్య చిక్కుకుపోయాడు. పొగ కారణంగా ఊపిరాడకపోవడంతో పాటు తీవ్రంగా గాయపడి,అక్కడికక్కడే మృతి చెందాడు.పంట వ్యర్థాలను, వరి కొయ్యలను తగులబెట్టవద్దని వ్యవసాయ అధికారులు పదే పదే హెచ్చరిస్తున్నప్పటికీ, నిబంధనలను బేఖాతరు చేయడం వల్లే ఈ ప్రమాదం జరిగిందని తెలుస్తోంది. పంట వ్యర్థాల దహనం వల్ల భూసారం దెబ్బతినడమే కాకుండా పర్యావరణానికి తీవ్ర నష్టం కలుగుతుందని, ఇలాంటి వేసవి కాలంలో ప్రమాదాలు జరిగే అవకాశం ఉందని అధికారులు సూచిస్తున్నారు. రైతులు అప్రమత్తంగా ఉండాలని, పొలాల్లో నిప్పు పెట్టే అలవాటును మానుకోవాలని వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు కోరుతున్నారు. ?సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు ఘటనా స్థలానికి చేరుకొని పరిస్థితిని సమీక్షించారు. మృతదేహాన్ని పరిశీలించి, కేసు నమోదు చేసుకొని,దర్యాప్తు ప్రారంభించినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. నారాయణ మృతితో తాళ్లపల్లి గ్రామంలో విషాద ఛాయలు అలముకున్నాయి.

డివిజన్ ప్రజలను అన్ని విధాలుగా ఆదుకుంటా.

ఓల్డ్ బోయిన్ పల్లి డివిజన్ మాజీ కార్పొరేటర్

ముద్దం నరసింహ యాదవ్.

ఇంద్రప్రభ, కూకట్ పల్లి, మే 28 : ఓల్డ్ బోయిన్ పల్లి డివిజన్ గంగపుత్ర సంఘానికి చెందిన లక్ష్మణ్ కు జీవనోపాధి ఉపయోగపడే విధంగా ద్విచక్ర వాహనాన్ని, ఓల్డ్ బోయిన్‌పల్లి డివిజన్ మాజీ కార్పొరేటర్ ముద్దం నర్సింహ యాదవ్ బహూకరించారు. ఈ సందర్భంగా ముద్దం నర్సింహ యాదవ్ మాట్లాడుతూ... ప్రజలకు ఎల్లప్పుడూ తన సహకారం ఉంటుందని తెలిపారు. గంగపుత్ర సంఘం సభ్యులు ఆయన సేవా భావాన్ని అభినందిస్తూ ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.రామలింగ చారిని పరామర్శించిన ముద్దం. ఓల్డ్ బోయిన్ పల్లి డివిజన్ భవాని నగర్ లో రామలింగ చారి అనారోగ్యంతో హాస్పిటల్ లో చికిత్స పొంది ఆరోగ్యంతో ఇంటికి చేరుకున్నారు. మాజీ కార్పొరేటర్ ముద్దం నరసింహ యాదవ్ వారి ఇంటికి వెళ్లి ఆరోగ్య పరిస్థితిలో అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో శ్రీశైలం చారి, గడ్డం నర్సింగ్ రావు, సాయిలు చారి, తదితరులు పాల్గొన్నారు...

చేగుంట లో ఘనంగా

బక్రీద్ పండుగ వేడుకలు

చేగుంట మే 28 (ఇంద్రప్రభ)మెదక్ జిల్లా, బక్రీద్ పండుగ సందర్భంగా చేగుంట మండల ముస్లిం సోదరులు ఉదయాన్నే మసీదు దగ్గర అందరూ కలుసుకొని ఈద్గా వద్దకు వెళ్లి ప్రత్యేక నమాజ్ ప్రార్థనలు చేశారు.అనంతరం ఒకరికొకరు ఆలాయి బలాయ్ తీసుకొని ఈద్ ముబారక్ శుభాకాంక్షలు తెలుపుకున్నారు అనంతరం మస్జీద్ ఈమమ్ అన్వేర్ ఉల్ హాక్ మాట్లాడుతూ.బక్రీద్ పర్వదినం సందర్భంగా ఈద్గా దగ్గర బక్రీద్ వేడుకలు ఘనంగా జరుపుకున్నట్టు తెలిపారు.త్యాగం భక్తి విశ్వాసానికి ప్రతీకగా బక్రీద్ పండుగను జరుపుకోవడం జరుగుతుందని అన్నారు.ప్రతి సంవత్సరం రంజాన్ పండగ ముగిసిన తర్వాత బక్రీద్ పండుగ జరుపుకోవడం ఆనవాయితీగా వస్తుందని అన్నారు.ఆ అల్లా దీవెనెలతో ప్రజలందరూ సంతోషంగా ఉండాలని వేడుకున్నట్టు తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమం లో మస్జీద్ ఈమమ్ అన్వార్ ఉల్ హాక్, మస్జీద్ కమిటీ ఉపాధ్యక్షులు రహీమోద్దీన్, వార్డ్ సభ్యులు అరిఫ్, టీంక సెట్,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

త్యాగానికి ప్రతీకగా బక్రీద్...

వేములవాడలో.. భక్తిశ్రద్ధలతో

ఈద్ ఉల్-అధా వేడుకలు

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా, మే 28,ఇంద్రప్రభ : పవిత్రమైన ఈద్ ఉల్-అధా (బక్రీద్) పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకొని,గురువారం రోజున వేములవాడ పట్టణంలో... ముస్లిం సోదరులు అత్యంత భక్తిశ్రద్ధలతో వేడుకలు నిర్వహించారు. ఉదయం నుంచే నూతన వస్త్రాలు ధరించిన చిన్నా, పెద్దా ఈద్గాలకు చేరుకొని, ప్రత్యేక ప్రార్థనలు నిర్వహించారు. భారీ సంఖ్యలో ముస్లింలు పాల్గొని, సామూహిక నమాజ్‌లు ఆచరించారు.ఈ సందర్భంగా ఒకరినొకరు ఆలింగనం చేసుకుంటూ... బక్రీద్ శుభాకాంక్షలు తెలుపుకున్నారు. ఆధ్యాత్మిక వాతావరణంలో నిర్వహించిన ప్రార్థనలు భక్తి, త్యాగం, సహనానికి ప్రతీకగా నిలిచాయి.అనంతరం ఈద్గాలో మౌలానాలు ప్రసంగిస్తూ... దైవ ప్రవక్త హజ్రత్ ఇబ్రహీం చేసిన మహోన్నత త్యాగాన్ని స్మరించుకుంటూ, బక్రీద్ పండుగను జరుపుకుంటామని తెలిపారు. త్యాగ నిరతి, సేవాభావం, సహోదరత్వానికి బక్రీద్ ప్రతీక అని పేర్కొన్నారు. ధనిక--పేద తారతమ్యం లేకుండా ప్రతి ముస్లిం కుటుంబం ఈ పండుగను భక్తిశ్రద్ధలతో జరుపుకోవడం విశేషమన్నారు.బక్రీద్ విశిష్టతలో భాగంగా నిర్వహించిన ఖుర్బానీ అనంతరం మాంసాన్ని పేదలు, బంధువులు, అవసరమైన వారికి పంచిపెట్టారు. దీంతో మానవత్వం, దాతృత్వం ప్రతిఫలించాయి. బక్రీద్ పండుగకు ముందు ఈద్గాను సందర్శించి, అవసరమైన సదుపాయాలు కల్పించిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్, స్థానిక ఎమ్మెల్యే ఆది శ్రీనివాస్, మున్సిపల్ చైర్మన్ పుల్కం రాజు, మున్సిపల్ కమిషనర్ లోకేష్, మున్సిపల్ సిబ్బందికి ముస్లిం పెద్దలు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.అలాగే పండుగ సందర్భంగా ఎలాంటి అవాంఛనీయ ఘటనలు చోటుచేసుకోకుండా, వేములవాడ పట్టణ సీఐ వీరప్రసాద్ ఆధ్వర్యంలో... పోలీసులు ఈద్గా వద్ద ప్రత్యేక బందోబస్తు ఏర్పాటు చేశారు.ఈ వేడుకల్లో మత పెద్దలు, ముస్లిం నాయకులు, ప్రజా ప్రతినిధులు,పట్టణ ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు, దీంతో వేములవాడలో మత సామరస్యం వెల్లివిరిసింది.

మాజీ ఆర్టీసీ చైర్మన్ కొత్త సంజీవ రెడ్డికి ఘన నివాళి

కంటోన్మెంట్ శాసనసభ్యులు శ్రీ గణేష్.

ఇంద్రప్రభ, కంటోన్మెంట్, మే 28 : కంటోన్మెంట్ కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు, ఆర్టీసీ హైదరాబాద్ రీజనల్ మాజీ చైర్మన్ కొత్త సంజీవ రెడ్డి దశదినకర్మ కార్యక్రమం గురువారం పెద్ద గోల్కొండలోని సంఫీగూడలో జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో కంటోన్మెంట్ ఎమ్మెల్యే శ్రీగణేష్ పాల్గొని సంజీవ రెడ్డి చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులు అర్పించారు. వారి ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని భగవంతుని ప్రార్థించారు. అనంతరం సంజీవ రెడ్డి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి, ఈ విషాద సమయంలో వారికి అండగా ఉంటామని హామీ ఇస్తూ, తన ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు బల్వంత్ రెడ్డి, గణేష్ టెంపుల్ చైర్మన్ ప్రభాకర్ యాదవ్, శ్రీ వెంకటేశ్వర పెర్మల్ దేవాలయ రెనోవేషణ్ కమిటీ సభ్యులు దర్గా రవి కుమార్, ఇటుక గోపి, గజ్వేల్ భరత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తడిసిన ధాన్యం విషయంలో రైతులు ఆందోళన చెందవద్దు

వర్షానికి తడిసిన 10 మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం

రైస్ మిల్లుకు తరలింపు

అధికార యంత్రాంగం ముమ్మర చర్యలు

రాజన్న సిరిసిల్ల, మే -28, ఇంద్రప్రభ తడిసిన ధాన్యం విషయంలో రైతులు ఆందోళన చెందవద్దని అధికార యంత్రాంగం భరోసా ఇస్తుంది. అకాల వర్షాలకు తడిసిన వెంటనే ధాన్యం రైస్ మిల్లుకు తరలించి రైతాంగానికి భరోసా ఇచ్చింది. జిల్లాలో అకాల వర్షం కురిసి ముస్తాబాద్ మండలం పోతుగల్ లోని ఐకేపీ కొనుగోలు కేంద్రంలో ధాన్యం తడిసింది. ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు జిల్లా అధికార యంత్రాంగం వెంటనే స్పందించింది. జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ సూచనతో ఐకేపీ, పౌర సరఫరాల శాఖ అధికారులు కొనుగోలు కేంద్రానికి చేరుకొని దాదాపు 10 మెట్రిక్ టన్నుల తడిసిన ధాన్యాన్ని వెంటనే నామాపూర్ గ్రామంలోని బాలాజీ రైస్ ఇండస్ట్రీస్ కు తరలించారు. రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా కొనుగోలు చేసి భరోసా కల్పించారు. జిల్లాలో నిన్నటివరకు 2 లక్షల 23 వేల 709 మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం కొనుగోలు చేశామని వెల్లడించారు. కొనుగోలు కేంద్రాల్లో నిర్వాహకులు అప్రమత్తంగా ఉండేలా సూచనలు చేస్తున్నామని, వర్షం కారణంగా ధాన్యం తడిస్తే రైతులు ఆందోళన చెందవద్దని సూచించారు. ధాన్యం కొనుగోలు చేస్తామని అధికారులు స్పష్టం చేశారు.

నిరుపేద కుటుంబానికి ఆర్థిక భరోసా.

ఐదు లక్షల ఎల్ ఓ సి మంజూరు చేసిన ఎమ్మెల్యే.

జన్నారం మే 28 ఇంద్రప్రభ జన్నారం మండలంలోని గ్రామానికి చెందిన నిరుపేద కండ్ల ప్రేమలత కిస్తాపూర్, ఐదు లక్షల ఎల్ ఓ సి కోసం ఎమ్మెల్యే కు వినతి పత్రం అందజేశారు జన్నారం మండలం, కిష్టాపూర్ గ్రామానికి చెందిన కండ్ల ప్రేమలత ఆటోఇమ్యూన్ ఎన్సెఫలైటిస్ వ్యాధితో బాధపడుచున్నారు. నిమ్స్ హాస్పిటల్ పంజాగుట్ట వైద్యులు శస్త్రచికిత్స చేయాలని సూచించారు ,దానికి ఐదు లక్షల రూపాయలు అవుతుందన్నారు ఆమె చాలా పేద కుటుంబానికి చెందినది కావున, సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ నుండి ఆర్థిక సహాయం మంజూరు చేయాలని ఎమ్మెల్యే బొజ్జు పటేల్ ని కొరగా స్పందించిన ఎమ్మెల్యే బొజ్జు పటేల్ పైన పేర్కొన్న మొత్తాన్ని మంజూరు చేసి, వీలైనంత త్వరగా ఎల్ ఓ సి జారీ చేయించారు తక్షణమే అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవలసిందిగా వైద్యులను కోరారు ఆపదలో ఎవరైనా ఉండి ఎమ్మెల్యేను కలవగానే వెంటనే నేనున్నానని స్పందించే ఎమ్మెల్యే ఉన్నందుకు నియోజక వర్గ ప్రజలు ఆనందం వ్యక్తం చేస్తున్నారు

విలేజ్ ఆర్గనైజేషన్ అసిస్టెంట్స్

సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించాలి

: సీపీఎం డిమాండ్

రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా, మే 28,ఇంద్రప్రభ : బోయిన్‌పల్లి మండల కేంద్రంలో..గత పది రోజులుగా నిరవధిక సమ్మె చేస్తున్న విలేజ్ ఆర్గనైజేషన్ అసిస్టెంట్స్ (వీఓఏ)లకు సీపీఎం పార్టీ సంపూర్ణ మద్దతు ప్రకటించింది. ఈ సందర్భంగా గురువారం రోజున సమ్మె శిబిరాన్ని సీపీఎం జిల్లా కమిటీ సభ్యులు సందర్శించి మాట్లాడారు. ప్రభుత్వం తక్షణమే స్పందించి వీఓఏ ల న్యాయమైన డిమాండ్లను పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేశారు. వీఓఏ లకు కనీస వేతనం 20,000 రూపాయలు చెల్లించాలన్నారు.సెర్ప్ ఉద్యోగులుగా గుర్తిస్తూ,హెచ్.ఆర్ పాలసీని వర్తింపజేయాలన్నారు. అలాగే అర్హులైన వారికి సీసీలుగా పదోన్నతులు కల్పించాలన్నారు.20 లక్షల రూపాయల సాధారణ, ఆరోగ్య బీమా సౌకర్యం కల్పించడంతో పాటు... ట్యాబ్, నెట్ సౌకర్యాలు అందించాలన్నారు. జీవో నెంబర్ 58ని సవరించి, ఉద్యోగ భద్రత కల్పించాలని, గ్రేడింగ్ విధానాన్ని రద్దు చేసి, వేతనాలను నేరుగా బ్యాంక్ ఖాతాల్లో జమ చేయాలని, పని భారం తగ్గించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీపీఎం నాయకులతో పాటు.. వీఓఏ ల సంఘం ప్రతినిధులు మంత్రి మణెమ్మ, కొనుగటి భాగ్యలక్ష్మి, గుండెల్లి వరలక్ష్మి, మార మహేందర్, చంద్రగిరి మల్లేశ్వరి, అక్కనపల్లి కాంతవ్వ, మల్లారపు జయసుధ, బొంగాని జ్యోతి, వంచ మమత, నర్సింగోజు కళావతి, పెరుక అనిత, కట్ట అపర్ణ, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అభయమిచ్చే దైవం రాహుశయన దత్తాత్రేయక్షేత్రం

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే27 దిగంబరా..దిగంబరా..శ్రీ పాద వల్లభ దిగంబరా..దిగంబరా. దిగంబరారాహు శయన దత్తాత్రేయ దిగంబరా!!అంటూ భక్తులు ప్రగాఢంగా కొలిచే దైవం వరదవెల్లి దత్తాత్రేయుడు. ప్రపంచంలోనే ఏకైక రాహురూప (సర్పరూప) శయన దత్తాత్రేయస్వామి ఆలయం. అధిక జ్యేష్ట మాసము గురువారం సందర్భంగా రాయికల్ పట్టణంలోని బ్రాహ్మణ సంఘం నాయకులు చెరుకు మహేశ్వర శర్మ ఆలయాన్ని సందర్శించారు.ఆలయవిశేషాలను తెలిపారు.తెలంగాణలోని రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా, బోయినపల్లి మండలం లోని వరదవెల్లి గ్రామం ప్రముఖ చారిత్రక, ఆధ్యాత్మిక ప్రాంతంగా విరాజిల్లుతోంది.మిడ్ మానేరు ప్రాజెక్ట్ బ్యాక్ వాటర్ కారణంగా వర్షాకాలంలో ఈ ఆలయం ఉన్న గుట్ట చుట్టూ నీరు చేరి ద్వీపంగా ఉంటుంది. పర్యాటకులు, భక్తులు పడవల ద్వారా ఇక్కడికి చేరుకుంటారు. ప్రస్తుత వేసవి కాలంలో ఆలయపరిసరం వరకు వాహనాలు వెళుతాయి. ఆలయం ప్రాంగణంలోనే శ్రీ దత్త వేంకటేశ్వర స్వామి కొలువై ఉన్నాడు .చుట్టూ జలాశయం, పచ్చదనం మధ్యలో ఉండడంతో ఈ ప్రాంతం ఎంతో ఆహ్లాదకరంగా ఉండి పర్యాటకులను ఆకర్షిస్తోంది.

వరదవెల్లి గ్రామం తరచూ ముంపునకుగురవుతుండడం తో వరదవెల్లి అనే పేరు వచ్చిందని కొందరు.. దత్తాత్రేయ స్వామివారు 'వరద హస్తములతో' ఇక్కడ వెలియడం వల్ల 'వరదవెల్లి' అనే పేరొచ్చిందని మరికొందరు చెబుతారు. రాహురూప (సర్పరూప) శయన దత్తాత్రేయుడు ఉండడం ఈ గ్రామ ప్రత్యేకత. ఇలాంటి క్షేత్రం ప్రపంచంలో ఎక్కడా లేదు.ఐదు దశాబ్దాల క్రితం భక్తులు దత్తాత్రేయ వేంకటేశ్వర స్వామిని దర్శించుకున్నాకే వేములవాడ రాజరాజేశ్వర స్వామిని దర్శించుకునేవారని ప్రతీతి . కానీ కాలక్రమేణా ఈ ఆచారం మరుగున పడిపోయిందని స్థానికులు చెబుతున్నారని చెరుకు మహేశ్వర శర్మ వివరించారు

చారిత్రక కథనం ప్రకారం దాదాపు 900 సంవత్సరాల క్రితం దేశాటనలో భాగంగా శ్రీవేంకటాచార్యులు అనే వైష్ణవ అవధూత వరదవెల్లి గుట్టమీద స్వామి వారి అనుగ్రహం కోసం పుష్కరకాలము పాటు తపస్సు చేశాడట. వెంకావధూత వేంకటేశ్వర స్వామి భక్తుడే కాదు శ్రీ గురు దత్తాత్రేయుల వారి భక్తులు కూడా. అవధూత తపస్సుకి మెచ్చిన స్వామివార్లు ఇద్దరూ కలసి.. 'దత్తవెంకటేశ్వర స్వామిగా' దర్శనమిచ్చారు. ఆ తర్వాత దత్తాత్రేయుడి దర్శనంకోసం కొన్ని సంవత్సరాలు తపస్సు చేయగా ఓ రోజు ప్రత్యక్షమైన దత్తాత్రేయుడు వెంకావధూతతో నీకు రాహు మహర్దశ ఉంది.ఆ కర్మను అనుభవించాలి కాబట్టి నేనే రాహురూపం లోకి మారి శయన సర్పరూపుడిగా ఆ పని చేస్తానని చెప్పాడు. అలా దత్తాత్రేయ స్వామివారు రాహురూప శయన దత్తాత్రేయుడుగా మారి వెంకావధూత ఖర్మలను త్వరగా అనుభవించేట్టుగా చేసి వెంకావధూతను తనలో ఐక్యం చేసుకున్నాడని ఆ గుట్ట పైనే స్వయం భూ రాహు శయన దత్తాత్రేయ స్వామి స్వరూపంగా వెలిశాడని ఆలయ అర్చకులు తెలిపారని ఆయన అన్నారు దత్తాత్రేయుడు రాహు రూపంలో ఉండడం విగ్రహంలో దాగిఉన్న జంట సర్పాల ఆనవాళ్ళు స్పష్టంగా కనిపించడం విశేషం .దత్తాత్రేయుడు వెంకటేశ్వర స్వామి రూపంలో 'దత్త వెంకటేశ్వరస్వామి' గా పూజలందుకోవడం ఇక్కడ ప్రత్యేకత కోర్టు కేసుల నుంచి ఉపశమనం కలిగేందుకు, ఉద్యోగం కోసం వెతుకుతున్నవారు, రాహు మహర్దశ ఉన్నవారు, వయసు మీదపడుతున్నా వివాహం కానివారు, కుటుంబంలో నిత్యం గొడవలు పడే వారు చేయని నేరానికి శిక్ష అనుభవిస్తున్న వారు, సంతానం లేనివారు సంతానాన్ని నష్టపోతున్న వారు ఈ క్షేత్రాన్ని సందర్శిస్తే తక్షణ ఫలితాలు పొందుతారని విశ్వాసం.త్రిమూర్త్యాత్మకతకు చిహ్నంగా ఈ క్షేత్రం లో మూడు నింబ వృక్షాలు కుడా ఆవిర్భవించి, అరుదైన దత్తక్షేత్రంగా కీర్తికెక్కింది. ఈ వేపచెట్టు ఆకులు తింటే తీయగా ఉండడం విశేషం.వివిధ కోరికలతో భక్తులు ఇక్కడ ముడుపులు కట్టి, అభిషేకాలు పూజలు చేస్తారు.ఇక్కడకి దర్శనానికి వచ్చే భక్తులను రాహువు రూపంలో ఉన్న స్వామివారు త్వరగా ఉద్ధరిస్తారని ప్రతీతి. ఈ క్షేత్రం లో గల రాహురూప (సర్పరూప) శయన దత్తాత్రేయ విగ్రహానికున్న 'వరద హస్తాలు' భక్తులనెల్లవేళలా కాపాడతాయని ప్రజలు విశ్వసిస్తారు. వీలు చేసుకుని ఈ దేవాలయం దర్శించే వారికి ఆధ్యాత్మిక ఆనందం తోపాటు మానసిక ప్రశాంతత చేకూరుతుందని చెరుకు మహేశ్వర శర్మ పేర్కొన్నారు.

త్యాగానికి ప్రతీక బక్రీద్

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే 28త్యాగానికి ప్రతీకగా జరుపుకునే బక్రీద్ పండుగను ముస్లింలు గురువారం రోజున రాయికల్ పట్టణం లో ఈద్గా లో ఘనంగా జరుపుకున్నారు.త్యాగానికి ప్రతీక బక్రీద్రాయికల్ పట్టణంలోని ఈద్గా ప్రాంగణంలో ప్రార్థనలు చేసిన ముస్లింలుత్యాగానికి ప్రతీకగా జరుపుకునే బక్రీద్ పండుగను ముస్లింలు సోమవారం ఘనంగా జరుపుకున్నారు. హజ్రత్ ఇబ్రహీం త్యాగాన్ని స్మరించుకుంటూ ప్రార్థనలు నిర్వహించారు. అనంతరం ఒకరికొకరు శుభాకాంక్షలు తెలుపుకున్నారు. స్వార్థం, అసూయ, రాగద్వేషాలను విడిచిపెట్టి మానవులలో త్యాగనిరతిని వ్యాపింప చేయడమే బక్రీద్ పండుగ సారాంశమని మత పెద్దలు తెలిపారు. అన్ని గుణాలలో దాణగుణమే ఉత్తమమైనదని హజ్రత్ ఇబ్రహీం నిరూపించారని, సకల మానవాళికి హజ్రత్ ఇబ్రహీం దానగుణం అనుసరనీయమని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమం లో ముస్లిం కమిటీ అధ్యక్షులు అబ్దుల్ నయీమ్ , ఉపాధ్యక్షులు మొహమ్మద్ షాకీర్, ప్రధాన కార్యదర్శి అబ్దుల్ ముబీన్, ఈద్గా అధ్యక్షులు మజీద్ ఆలం, అబ్దుల్ నబీ ముస్తాక్ అహ్మద్, ముజాఫర్,సయ్యద్ రసూల్ ,సోహెల్ మన్సూర్, ఫయాజ్ అలీ ,రషీద్, మసీదుల ఇమాములు ముస్లిం మత పెద్దలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బదిలీపై వెళ్తున్న గ్రామ కార్యదర్శి

శంకర్కి విడుకోలు, సన్మానం.

ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి :ఆదిలాబాద్ జిల్లా బజార్ హత్నూర్ మండలంలోని భోసర గ్రామంలో విధులు నిర్వహించిన గ్రామ కార్యదర్శి శంకర్ కి బదిలీ కావడంతో గ్రామ సర్పంచ్ జి.సుభాస్ అధ్వర్యంలో వీడుకొలు సమావేశం ఏర్పాటు చేసి ఘన సన్మానశీ చేశారు.గ్రామ అభివృద్ధి కోసం, ప్రజల సమస్యల పరిష్కారం కోసం అంకితభావంతో పనిచేసిన శంకర్సేవలను ఈ సందర్భంగా గ్రామ ప్రజలు, నాయకులు కొనియాడారు. ఇదే గ్రామంలో పుట్టి పెరిగి, అదే గ్రామానికి సేవలు అందించిన శంకర్ ని అభినందిస్తూ సర్పంచ్ సుభాస్ శాలువాతో సత్కరించి కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామ ప్రజల తరఫున మాట్లాడుతూ,"శంకర్ గ్రామానికి చేసిన సేవలు ఎప్పటికీ మరువలేనివి. ప్రజల కోసం ఆయన చూపిన నిబద్ధత అందరికీ ఆదర్శం. కొత్త బాధ్యతల్లో కూడా ఇలాగే ప్రజాసేవ చేస్తూ మరింత ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోవాలి" అని ఆకాంక్షించారు.కొత్త స్థానంలో కూడా విజయవంతంగా ముందుకు సాగాలని గ్రామ ప్రజలందరి తరఫున హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రజా ప్రతినిధులు, పెద్దలు, గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

ముస్లిం సోదరులు భక్తిశ్రద్ధలతో

బక్రీద్ ప్రత్యేక ప్రార్థనలు

గంగాధర, మే 28 (ఇంద్ర ప్రభ) : కరీంనగర్ జిల్లా గంగాధర మండలం చిన్న ఆచంపల్లి గ్రామంలో గురువారం బక్రీద్ పండుగ సందర్భంగా ముస్లిం సోదరులు భక్తిశ్రద్ధలతో ప్రత్యేక నమాజ్ ప్రార్థనలు నిర్వహించారు. గ్రామంలోని ఈద్గా వద్ద తెల్లవారుజామున నుంచే ముస్లింలు చేరుకొని అల్లాహ్‌కు ప్రత్యేక ప్రార్థనలు చేశారు. అనంతరం ఒకరికొకరు ఆలింగనం చేసుకొని బక్రీద్ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.ముస్లింలకు అత్యంత పవిత్రమైన పండుగలలో బక్రీద్ (ఈద్ అల్-అధా) ఒకటిగా భావిస్తారు. దీనిని త్యాగ పండుగగా కూడా పిలుస్తారు. ఈ పండుగ ద్వారా సోదరభావం, దానం, సహాయం, సమానత్వం వంటి విలువలను సమాజానికి తెలియజేస్తుందని మత పెద్దలు పేర్కొన్నారు. దేవుని పట్ల భక్తి, ప్రేమ, త్యాగం, పంచుకునే మనస్తత్వం వంటి మంచి లక్షణాలను పెంపొందించే పర్వదినంగా బక్రీద్‌ను భావిస్తారని తెలిపారు. ప్రార్థనల అనంతరం ముస్లిం సోదరులు దేశంలో శాంతి, సౌభ్రాతృత్వం నెలకొనాలని ప్రత్యేక దువాలు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో పెద్ద ఆచంపల్లి, చిన్న ఆచంపల్లి, గట్టుబూత్కూర్, గర్శకుర్తి, విలాసాగర్ తదితర గ్రామాలకు చెందిన ముస్లిం సోదరులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. గ్రామ ప్రజలు పరస్పరం శుభాకాంక్షలు తెలుపుకుంటూ పండుగను ఆనందంగా జరుపుకున్నారు.

ప్రైమరీ కి పర్మిషన్. ఆమోదం తెలిపిన ప్రభుత్వం.

నాలుగు ప్రభుత్వ పాఠశాలకు అనుమతి.

జన్నారం మే 28 ఇంద్రప్రభ. జన్నారం మండలంలోని నాలుగు ప్రభుత్వ పాఠశాలలలో వచ్చే విద్యాసంవత్సరం 2026-2027 నుండి ప్రాథమికోన్నత పాఠశాల, రేండ్లగూడ, ప్రాథమికోన్నత పాఠశాల ఇందన్ పల్లి, ప్రాథమిక పాఠశాల బాదంపల్లి మరియు ప్రాథమిక పాఠశాల కామన్ పల్లి నందు ప్రీ-ప్రైమరీ సెక్షన్ నడుపుటకు ప్రభుత్వం అనుమతి మంజూరు చేయడం జరిగినదని కావున పై పాఠశాలల యందు అడ్మిషన్ కొరకు నాలుగు సంవత్సరాలు నిండిన తమపిల్లలను చేర్పించాలని ఆ గ్రామాల తల్లిదండ్రులకు మండల విద్యాధికారి విజయ్ కుమార్ తెలిపారు ప్రైవేటు పాఠశాలలకు దీటుగా ప్రభుత్వ పాఠశాలలను తీర్చిదిద్దడం జరిగిందని తమ పిల్లల బంగారు భవిష్యత్తు కోసం ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చేర్పించాలని ఎంఈఓ విజయ్ కుమార్ పేర్కొన్నారు

లక్ష్మీపూర్‌లో ఘనంగాతెలం

గాణ రక్షణ సేన (టీఆర్ఎస్)జెండా పండుగ.

మాజీ ఎమ్మెల్యే రాథోడ్ బాపు రావుకు గ్రామస్తుల ఘనస్వాగతం

కార్యకర్తల్లో ఉత్సాహం నింపిన పార్టీ వేడుకలు

ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి :ఆదిలాబాద్ జిల్లా తలమడుగు మండలంలోని లక్ష్మీపూర్ గ్రామంలో టీఆర్ఎస్ పార్టీ జెండా పండుగను గురువారం రోజు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి బోథ్ నియోజ కవర్గ ఇన్‌చార్జి, మాజీ ఎమ్మెల్యే రాథోడ్ బాపురావుముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. గ్రామానికి చేరుకున్న ఆయనకు మహిళలు మంగళహారతులతో స్వాగతం పలికగా, పార్టీ కార్యకర్తలు ఘనంగా ఆహ్వానించారు.ఈ సందర్భంగా పార్టీ జెండాను ఆవిష్కరించి నాయకులు, కార్యకర్తలు పార్టీ విజయ గాథలను స్మరించుకున్నారు. కార్యక్రమంలో మాట్లాడిన మాజీ ఎమ్మెల్యే రాథోడ్ బాపురావు.గతంలో గ్రామానికి చేసిన అభివృద్ధిని గుర్తు చేసుకున్నారు. ఇందిరమ్మ ఇండ్లు కట్టి కట్టనట్టు సగం ఆగిపోహి ఇండ్లు ఉన్నాయి.చాలా బిల్లు లు కూడా ఆగిపోయిఉన్నాయి అన్ని సమస్యలకు కృషి చేస్తానని తెలిపారు. తాగునీటి సమస్య పరిష్కారానికి అధికారులతో మాట్లాడతానని వెల్లడించారు. టీఆర్ఎస్ పార్టీ ప్రజల సంక్షేమం కోసం నిరంతరం కృషి చేసే పార్టీ అని పేర్కొన్నారు. గ్రామ స్థాయిలో పార్టీని మరింతబలోపేతం చేసి ప్రజలసమస్యల పరిష్కారానికి కార్యకర్తలు కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. పార్టీ ఆవిర్భావం నుంచి కార్యకర్తల త్యాగాలు, కష్టాల వల్లే టీఆర్ఎస్ ప్రజల్లో ప్రత్యేక స్థానం సంపాదించుకుందని అన్నారు. రానున్న రోజుల్లో పార్టీ మరింత బలంగా ముందుకు సాగేందుకు ప్రతి కార్యకర్త కట్టుబడి పనిచేయాలని సూచించారు. జెండా పండుగ సందర్భంగా గ్రామంలో ఉత్సాహభరిత వాతావరణం నెలకొంది. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక నాయకులు, మహిళా కార్యకర్తలు, యువకులు, అభిమానులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తడిసిన ధాన్యం పరిశీలించిన తహసీల్దార్

బాధిత కుటుంబాలకు న్యాయం జరిగేలా

నివేదికలు సిద్ధం చేస్తామన్న హామీ

గంగాధర, మే 27 (ఇంద్ర ప్రభ) : గంగాధర మండలంలో మంగళవారం రాత్రి ఈదురుగాలులతో కూడిన భారీ వర్షం కారణంగా తడిసిన ధాన్యం, దెబ్బతిన్న ఇళ్లు మరియు ఆస్తి నష్టాన్ని తహసీల్దార్ అంబటి రజిత స్థానిక సర్పంచ్‌లతో కలిసి పరిశీలించారు. మండలంలోని బూరుగుపల్లి, నాగిరెడ్డిపూర్ గ్రామాలతో పాటు గంగాధర ఏ ఎం సి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని సందర్శించి పరిస్థితిని సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా బూరుగుపల్లి గ్రామంలో సర్పంచ్ దూడం కళ్యాణ్ తో కలిసి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని పరిశీలించిన తహసీల్దార్, వర్షానికి తడిసిన ధాన్యం బస్తాలను వెంటనే రైస్ మిల్లులకు తరలించాలని నిర్వాహకులను ఆదేశించారు. రైతులకు నష్టం తగ్గించే దిశగా తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. అనంతరం గ్రామంలో ఈదురుగాలులతో కూలిపోయిన రేకుల షెడ్లు, దెబ్బతిన్న ఇళ్లను పరిశీలించి బాధిత కుటుంబాలతో మాట్లాడారు. జరిగిన నష్టాన్ని అంచనా వేసి పూర్తి నివేదికలను సిద్ధం చేసి ప్రభుత్వానికి ప్రతిపాదనలు పంపిస్తామని తెలిపారు.తదుపరి నాగిరెడ్డిపూర్ గ్రామంలో సర్పంచ్ గునుకొండ యశోద బాబు తో కలిసి ఆస్తి నష్టాన్ని పరిశీలించారు. బాధిత కుటుంబాలను పరామర్శించి, ప్రతి నష్టాన్ని నమోదు చేసి నివేదికలను ప్రభుత్వానికి పంపిస్తామని భరోసా ఇచ్చారు. అలాగే గంగాధర ఏఎంసి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని సందర్శించిన తహసీల్దార్ అంబటి రజిత వర్షానికి తడిసిన ధాన్యం బస్తాలను ఆలస్యం చేయకుండా వెంటనే రైస్ మిల్లులకు తరలించాలని నిర్వాహకులకు స్పష్టమైన ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ధాన్యం నిల్వలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా అవసరమైన లారీలను కూడా సమకూర్చారు. ఈ పరిశీలన కార్యక్రమంలో బూరుగుపల్లి సర్పంచ్ దూడం కళ్యాణ్, నాగిరెడ్డిపూర్ సర్పంచ్ గునుకొండ యశోద బాబు, పాక్స్ సీఈఓ రమేష్, దూడం అంజయ్య, జీపీఓలు మరియు ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

నకిలీ విత్తనాలు అమ్మితే కఠిన చర్యలు

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే 27, ధర్మపురి మండలంలోని వివిధ విత్తన దుకాణాలను మండల వ్యవసాయాధికారి రాజ కుమార్, ధర్మపురి పట్టణ ఎస్సై జి మహేష్ గారు మండల టాస్క్ ఫోర్స్ టీం ఆధ్వర్యంలో బుధవారం రోజున ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు.దుకాణాలలోని వివిధ విత్తనాల స్టాక్ తనిఖీ చేసి అవి అధీకృత విత్తన సంస్థల నుండి వచ్చాయో లేదో మరియు వాటి రసీదులను ధ్రువీకరించడం జరిగింది.ఈ సందర్భంగా వ్యవసాయాధికారి రాజ కుమార్ గారు మాట్లాడుతూ అందరూ డీలర్స్ తప్పనిసరిగా మన మండలానికి సరిపడ విత్తనాలను రైతులకు అందుబాటులో ఉంచాలని, ముఖ్యంగా వరిలో మార్కెట్ లో అధిక డిమాండ్ ఉన్న సన్న రకాలను మాత్రమే రైతులు కొనుగోలు చేసేలా ప్రోత్సహించాలని మరియు విత్తనాలను ఎమ్మార్పీ ధరలకు మాత్రమే విక్రయించాలని, విత్తనాలు కొనుగోలు చేసిన రైతులకు విధిగా రసీదు ఇవ్వాలని, స్టాక్ రిజిస్టర్లు,బిల్ బుక్ లు రోజువారీగా అప్డేట్ చేయాలన్నారు. అదే విధంగా ప్రతి దుకాణం ముందు విత్తనాల లభ్యత మరియు ధరలకు సంబంధించిన బోర్డు ప్రదర్శించాలని, పత్తి విత్తనాలకు సంబంధించి ఎవరైనా దీ.+ ××× విత్తనాలు అమ్మినట్లు తెలిసినఎవరైనా డీలర్ లైసెన్స్ లేకుండా మరియు అధిక ధరలకు అమ్మిన లేక బ్లాక్ మార్కెటింగ్ చేసిన అదే విధంగా సర్టిఫైడ్ కానీ విత్తనాలను అమ్మినట్లు తెలిస్తే విత్తన చట్టం 1966 ప్రకారం కఠిన చర్యలు తీసుకోబడతాయన్నారు.యూరియా నిల్వలను కూడా తనిఖీ చేసి ఈ వానకాలం సీజన్ నుండి ఫెర్టిలైజర్ బుకింగ్ యాప్ నుండి మాత్రమే యూరియా కొనుగోలు చేసేలా రైతులకు తెలియజెప్పాలని, మండలంలో యూరియా కొరత లేకుండా ఎప్పటికప్పుడు స్టాక్ అందుబాటులో ఉంచాలన్నారు.

రాత్రి ప్రమాదంలకు ప్రధాన కారణం

లేడ్ లైట్లతో కూడిన ఎదురోచ్చే వాహనాలతో.....

కళ్ళు కనిపించడం లేదు.

ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి :రహదారులపై కళ్ళుకనిపించకుండా పోతున్నాయి-నరకంగా మారిన రాత్రి ప్రయాణం.ప్రమాదాలకు ప్రధాన కారణం ఎల్ఈడీ లైట్లు.సగం లైట్ స్టిక్కర్ నిబంధన జాడలేదు.రాత్రి 7గంటల తరువాత వాహనాలు నడపాలంటే భయమేస్తోంది. ఎదురొచ్చే వాహనాల లేడ్ లైట్స్ వల్ల కళ్ళు కనిపించకుండ పోతున్నాయి.కొత్తగా వచ్చే వాహనాలు కొత్తగా ఎల్ఈడి లైట్స్ తో వస్తున్నాయి. ఆర్టీవో అధికారుల పర్యవేక్షణ కరువు. నియంత్రణ జాడ ఎక్కడ లేదు.గతంలో వాహనాల హెడ్ లైట్ కు సగం వరకు బ్లాక్ స్టిక్కర్ ఉండాలి అన్న నిబంధన ఉండేది.. అసలు ఆ రూల్ వుందో తీసేసారో కూడా తెలియట్లేదు.ఎల్ఇడి లైట్ ల వలన ఎదురుగా వచ్చే వాహనాలు కనబడక కళ్ళు మసకబారి ఏమీ కనపడకుండా పోయి. ప్రమాదాలు జరిగే అవకాశాలు మెండుగా ఉన్నాయి, కనుక సంబంధిత అధికారులు వాహనాల హెడ్ లైట్స్ లకు వస్తున్న లేడ్ లైట్స్ గురించి చర్య తీసుకొని కనీసం హెడ్ లైట్ల కు సగం వరకు బ్లాక్ స్టిక్కర్ కానీ, బ్లాక్ పెయింట్ కానీ వేయాలనే రూల్ ను పునరుద్దరించాలి అని ప్రజలు విజ్ఞప్తి చేస్తున్నారు.

ముస్లింల బక్రీద్ పండుగ వేడుక కు హాజరు అయిన

మార్కెట్ కమిటీ అధ్యక్షులు మల్లెపూల సత్యనారాయణ.

ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి :ఆదిలాబాద్ జిల్లా బోథ్ పట్టణ కేంద్రంలో ఈద్గా వద్ద ముస్లిం సోదరుల బక్రీద్ పండుగ ప్రార్థనలో సందర్భంగా బోథ్ మార్కెట్ కమిటీ అధ్యక్షులు మల్లెపూల సత్యనారాయణ పాల్గొన్నారు. త్యాగానికి గుర్తుగా ఈ బక్రీద్ పండుగను ముస్లింలు ఆనందోత్సవాలతో జరుపుకోవాలని తెలిపారు.బోథ్ పట్టణశీలో ప్రజలందరూ అన్ని మతములతో కూడిన పండుగలు అందరూ కలిసిమెలిసి అన్ని జరుపుకోవాలని,కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అందరి ప్రభుత్వం అని, ప్రజా ప్రభుత్వమని ఆయనతెలియజేశారు . ఈసారి రైతులకు జొన్న పంట ఎక్కువ పండడంతోని లారీలు సరిపోక ఆలస్యం అవుతుందని మరో రెండు రోజులలో అదనంగా లారీలను రప్పిస్తున్నామని తెలియజేశారు.

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,