ఇంటర్‌నెట్‌లో 'ఇంద్రప్రభ'

www.indraprabha.com

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

email :indraprabhaknr@gmail.com

నవతరం తెలుగు దినపత్రిక

ఇంద్రప్రభ

నిజం మా ఆయుధం

విలేకరులు కావలెను

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

ఎడిటర్: బోనాల తిరుమల్ 73864 93385

: Published at karimnagar, Circulated in: Telangana | శనివారం 30-05-2026 సంపుటి : 15, సంచిక :335 | పేజీలు. 8, వెల రూ. 3

రాష్ట్రంలోని ప్రతి ఒక్కరికీ సంక్షేమ కార్డు – – సీఎం రేవంత్

తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని ప్రతి పౌరుడికి ప్రభుత్వ పథకాల లబ్ధిని అత్యంత పారదర్శకంగా, సులభంగా చేరవేసేందుకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఒక విప్లవాత్మక నిర్ణయం తీసుకున్నారు. రాష్ట్రంలో అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ అన్ని రకాల ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాల వివరాలు ఒకే చోట లభ్యమయ్యేలా ఒక "సమగ్ర సంక్షేమ కార్డు" (జశీఎజూతీవష్ట్రవఅంఱజవ ఔవశ్రీటఋతీవ ఋతీం) రూపకల్పన చేయాలని ఆయన అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ కార్డు ద్వారా ఏ పౌరుడికి, ఏ ప్రభుత్వ శాఖ నుండి, ఏ పథకం కింద, ఎంత మొత్తంలో లబ్ధి చేకూరుతుందో స్పష్టంగా తెలుసుకునే వీలుంటుంది. ప్రజలకు ప్రభుత్వ సేవలను మరింత వేగంగా, దళారీల ప్రమేయం లేకుండా అందించడమే ఈ సరికొత్త విధానం యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశం. ఈ సమగ్ర సంక్షేమ కార్డు కేవలం ఒక సాధారణ గుర్తింపు కార్డులా కాకుండా, కేంద్ర ప్రభుత్వం అందించే ఆధార్ కార్డ్ తరహాలోనే ఒక ప్రత్యేక యూనిక్ ఐడెంటిటీ నంబర్ (ఖఅఱనబవ ×ఒవత్‌ఎ చీబఎవతీ) కలిగి ఉండేలా రూపొందించాలని సీఎం సూచించారు. ఈ డిజిటల్ కార్డు పరిధిలోకి రాజీవ్ ఆరోగ్యశ్రీ, ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి (జవీ=ఖీ), ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్, విద్యా శాఖ అందించే విభిన్న రకాల స్కాలర్‌షిప్‌లు, అలాగే వివిధ ప్రభుత్వ బీమా పథకాలను తీసుకురానున్నారు. ఒకే నంబర్ ద్వారా పౌరుల పూర్తి సంక్షేమ ప్రొఫైల్ అధికారులకు అందుబాటులో ఉండటం వల్ల, అర్హులకు పథకాలు సకాలంలో అందడమే కాకుండా అర్హత లేని వారు లబ్ధి పొందకుండా అడ్డుకోవచ్చని, తద్వారా ప్రభుత్వ ఖజానా దుర్వినియోగం కాకుండా కాపాడొచ్చని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఈ సమీక్షా సమావేశంలో స్పష్టం చేశారు.

ప్రభుత్వ పాఠశాలలో
ఫ్రీ ప్రైమరీ విద్యాబోధన

ఇంద్రప్రభ న్యూస్ మే 29 జగిత్యాల జిల్లా భీమారం మండల, ఏంఇఓ మధుసూదన్ రెడ్డి భీమారం మండలంలోని వీరాలా యంపిపిఎస్ మన్నెగూడెం, వీరాలా యంపిపిఎస్ రాగోజిపేట్, వీరాలా యంపిపిఎస్ గోవిందారం మరియు వీరాలా యంపియుపిఎస్ ఒడ్డడ్ పాఠశాలల్లో 2026–27 విద్యా సంవత్సరానికి ప్రీ–ప్రైమరీ విభాగాలు ప్రారంభించబడినట్లు మండల విద్యాశాఖ అధికారి యల్లా మధుసూదన్ రెడ్డి తెలిపారు. ప్రభుత్వం ప్రీ–ప్రైమరీ విద్యకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ ఈ విభాగాలను మంజూరు చేసినందుకు ఆయన ప్రభుత్వానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ పాఠశాలల్లో ప్లే మెటీరియల్, స్పోర్ట్స్ మెటీరియల్ మరియు వివిధ రకాల ఖావీం టీ ఎల్ యం ఎస్ తో చిన్నారులకు ఆనందభరితమైన బోధన అందించబడుతుందని తెలిపారు. ప్రయివేటు పాఠశాలలకు ధీటుగా ఉచితంగా ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో నాణ్యమైన విద్యాబోధన అందిస్తున్నామని తల్లిదండ్రులందరూ తమ చిన్నారులను సమీప ప్రభుత్వ ప్రీ–ప్రైమరీ పాఠశాలల్లో చేర్పించాలని కోరారు. అలాగే సంబంధిత పాఠశాలల ఉపాధ్యాయులు, ప్రధానోపాధ్యాయులు విద్యార్థుల నమోదు పెంపుపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని భీమారం యం ఇ ఓ యల్లా మధుసూదన్ రెడ్డి తెలిపారు.

కొనుగోళ్లు వేగంగా పూర్తి చేయాలి

అపరల్ పార్క్, గోదాములు, రైస్ మిల్లుల్లో అన్ లోడింగ్ వేగవంతంగా చేయాలి

ధాన్యం తరలింపునకు సరిపడా వాహనాలు సమకూర్చాలి

జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్

ధాన్యం కొనుగోలు ప్రక్రియపై అధికారులతో టెలీ కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించిన కలెక్టర్

రాజన్న సిరిసిల్ల, మే –29, ఇంద్రప్రభ నుగోలు కేంద్రాల్లో ధాన్యం కొనుగోళ్లలో వేగం పెంచాలని జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు. ధాన్యం సేకరణ, అన్ లోడింగ్ వేగవంతం చేయడం, అపరల్ పార్క్, గోదాములు, రైస్ మిల్లుల్లో అన్ లోడింగ్, ఆన్ లైన్ ట్యాబ్ ఎంట్రీ ప్రక్రియ, తదితర అంశాలపై అదనపు కలెక్టర్ గడ్డం నగేష్, పౌర సరఫరాలు, సహకార శాఖ, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ, మెప్మా, రవాణా, తదితర శాఖల జిల్లా అధికారులతో కలెక్టర్ శుక్రవారం ఉదయం టెలీ కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. జిల్లాలో నిన్నటివరకు 2 లక్షల 33 వేల 758 మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం కొనుగోలు చేశామని జిల్లా కలెక్టర్ వెల్లడించారు. కొనుగోలు కేంద్రాల్లో నిర్వాహకులు వర్షం కారణంగా ధాన్యం తడవకుండా పకడ్బందీగా ఏర్పాట్లు చేయాలని ఆదేశించారు. తడిసిన ధాన్యాన్ని కొనుగోలు చేస్తామనే భరోసా క్షేత్ర స్థాయిలో కల్పించాలని సూచించారు. కొనుగోలు కేంద్రాల్లో ధాన్యం సేకరణలో మరింత వేగం పెంచాలని, అన్ లోడింగ్ ప్రక్రియ వేగవంతంగా సజావుగా పూర్తి చేయాలని సూచించారు. 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. 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 సూచించారు. తుది దశలో ఉన్న కొనుగోలు కేంద్రాలకు వాహనాలను పెంచాలని జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ ఆదేశించారు.

రంగు రంగు బ్రోచర్లతో విద్యార్థుల తల్లిదండ్రుల ను మోసం చేస్తున్న ప్రైవేట్ పాఠశాలలు-బి ఆర్ ఎస్వి విద్యా అధికారి చర్యలు శూన్యం - పోతు అనిల్

వేములవాడ, మే 29, ఇంద్రప్రభ : వేములవాడ నియోజకవర్గ బి ఆర్ ఎస్వి నాయకులు పోతు అనిల్ మాట్లాడుతూ రంగు రంగు బ్రోచార్లు తయారు చేసి ఐఐటి. ఇతర విద్యా బోధనలు అంటూ విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులను మోసంచేస్తున్నాయిని కనీస వసతులు కల్పించకుండా ఆకర్షనియమైనా పేర్లు పెట్టి అధిక ఫీజులు వసూలు చేస్తుంటే అధికారులకు కనిపించడం లేదాని విద్యను వ్యాపార ధోరణిలా చేస్తుంటే మండల విద్యా అధికారి మాత్రం ఒక్కనాడు పాఠశాలల పాపాన పోలేదు ప్రతి ప్రైవేట్ పాఠశాలలు ఫీజ్ బోర్డు ఉపాధ్యాల విద్యా అర్హతలు బోర్డులు ఉంటేనే పాఠశాలలకు పర్మిషన్ ఇవ్వాలిని కనీసం ఆట స్థలం లేకుండా వున్న పాఠశాలల పర్మిషన్ రద్దు చేయాలని మాట్లాడారు..

సిరిసిల్లలో విషాదం.. బీ ఆర్ఎస్ కౌన్సిలర్ కాసర్ల పద్మ గుండెపోటుతో మృతి

రాజన్న సిరిసిల్ల, మే 29, ఇంద్రప్రభ : సిరిసిల్లలో విషాదం నెలకొంది. 27వ వార్డు కౌన్సిలర్ కాసర్ల పద్మ కన్నుమూశారు. అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న ఆమె.. కరీంనగర్ ప్రైవేటు ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతూ శుక్రవారం తెల్లవారుజామున తుదిశ్వాస విడిచారు. గత మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో బీఆర్ఎస్ పార్టీ తరపున పోటీ చేసి కాసర్ల పద్మ గెలుపొందారు. దీంతో కుటుంబసభ్యులు ఆమెను కరీంనగర్‌లోని ప్రైవేటు ఆస్పత్రికి తరలించారు. అక్కడే చికిత్స పొందుతున్న సమయంలో గుండెపోటు రావడంతో ఆమె మరణించారు.

ఉచిత కుట్టు మిషన్ కేంద్రం ప్రారంభం

చేర్యాల ఇంద్రప్రభ మే 29:మాస్ వెల్ఫేర్ మినిస్ట్రీస్ (హైదరాబాద్)వారి ఆధ్వర్యంలో స్థానిక (ప్రార్థన మందిరం)నందు స్థానిక మద్దూర్ మండల సర్పంచ్ ల ఫోరమ్ అధ్యక్షులు శనిగరం సత్యనారాయణ,సంఘసేవకులు అందె విజయ్ కుమార్ మరియు చేర్యాల మండల బి ఆర్ ఎస్ మండల మాజీ సెక్రటరి కొలి దాస్ గార్ల చేతుల మీదుగా ప్రారంభించడం జరిగింది. సర్పంచ్ మాట్లాడుతూ అన్ని వర్గాల మహిళలు ఈ ఉచిత సేవను ఉపయోగించుకొని వారు స్వంతంగా తమ కాళ్ళపై నిలబడాలని కోరారు. సెక్రటరి కిరణ్ నిర్వాహకులకి అభినందనలు తెలియ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో వార్డు సభ్యులు గీత,పాస్టర్ సామ్యేల్,కుమార్,జాన్ వెస్లీ,ప్రభాకర్ పలువురు గ్రామస్తులు పాల్గొన్నారు.

రైతులు ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు

తడిసిన ధాన్యం సేకరణకు రైతులకు ఇబ్బందులు లేకుండా చర్యలు

ఇప్పటి దాకా 80 శాతం సేకరణ పూర్తి

జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్

తంగళ్ళపల్లి మండలం అంకుసాపూర్ గ్రామంలోని ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని సందర్శించిన కలెక్టర్

తంగళ్ళపల్లి, మే – 29, ఇంద్రప్రభ తడిసిన ధాన్యం సేకరణ విషయంలో రైతులు ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని, రైతులకు ఇబ్బందులు కలగకుండా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ పేర్కొన్నారు. తంగళ్ళపల్లి మండలం అంకుసాపూర్ గ్రామంలో ప్రాథమిక వ్యవసాయ సహకార సంఘం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని క్షేత్ర స్థాయిలో సందర్శించారు. ఇప్పటివరకు సేకరించిన ధాన్యం, తూకం వేసి తరలించడానికి సిద్ధంగా ఉన్న బస్తాల వివరాలను కొనుగోలు కేంద్రం నిర్వాహకులను అడిగి ఆరా తీశారు. జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ మాట్లాడుతూ.. ఈ సారి వరి దిగుబడి, కొనుగోలు కేంద్రాలకు రాక పెరిగిందని, జిల్లాలో నిన్నటివరకు 2 లక్షల 33 వేల 758 మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం కొనుగోలు చేశామని జిల్లా కలెక్టర్ వెల్లడించారు. ఇప్పటి దాకా 80 శాతం కొనుగోలు చేశామని తెలిపారు. డీఆర్డీఓ, సహకార శాఖ, మెప్మా, పౌర సరఫరాల శాఖ, రవాణా శాఖ ఇతర శాఖల అధికారుల సమన్వయంతో కొనుగోలు తుది దశకు చేరుకున్నాయని వెల్లడించారు. కొనుగోలు కేంద్రాలు ధాన్యం, గోదాముల్లో ధాన్యం అన్ లోడింగ్ వేగంగా పూర్తి చేసేలా మండలాలకు ప్రత్యేక అధికారులు, అన్ లోడింగ్ వద్ద అధికారులను నియమించి పర్యవేక్షణ చేస్తున్నామని తెలిపారు. కొనుగోళ్ల ప్రక్రియ పై ప్రతి రోజు ఉదయం అన్ని శాఖల అధికారులతో టెలీ కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీక్ష చేస్తూ.. కొనుగోళ్ల ప్రక్రియ సజావుగా సాగేలా అన్ని చర్యలు తీసుకుంటున్నామని జిల్లా కలెక్టర్ వెల్లడించారు. సిరిసిల్ల, తంగళ్లపల్లి మండలాల్లో కొంత వర్షం కురిసిందని, దీంతో తాను తంగళ్ళపల్లి మండలం అంకుసాపూర్ గ్రామంలోని కొనుగోలు కేంద్రాన్ని పరిశీలించానని పేర్కొన్నారు. తడిసిన ధాన్యాన్ని వెంటనే బాయిల్డ్ రైస్ మిల్లులకు తరలించాలని పౌర సరఫరాల శాఖ అధికారిని ఆదేశించారు. రైతులకు ఎలాంటి నష్టం జరగకుండా అన్ని చర్యలు తీసుకుంటున్నామని పేర్కొన్నారు. అపరల్ పార్క్, గోదాములకు తరలించి.. అక్కడ అన్ లోడింగ్ చేయిస్తున్నామని, హమాలీలకు నీరు, ఆహారం అన్ని వసతులు కల్పిస్తున్నామని తెలిపారు వర్షం కారణంగా తడిసిన ధాన్యం సేకరణ విషయంలో ఇబ్బందులు లేవని, రైతులు ఈ విషయంలో ఆందోళన చెందవద్దని కలెక్టర్ సూచించారు. తూకం వేసి ఉన్న ధాన్యం బస్తాలను తరలించడానికి వాహనాలను సమకూర్చాలని ట్రాన్స్ పోర్ట్ కాంట్రాక్టర్లను ఆదేశించారు. అన్ని శాఖల సమన్వయంతో జిల్లాలో ధాన్యం సేకరణ ప్రక్రియ సజావుగా సాగుతుందని, సాధ్యమైనంత త్వరగా కొనుగోళ్ళు పూర్తి చేసేందుకు అవసరమైన చర్యలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. పరిశీలనలో జిల్లా సహకార అధికారి రామకృష్ణ, జిల్లా పౌర సరఫరాల శాఖ అధికారి బుచ్చిబాబు, మేనేజర్ నరసింహ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అకాల వర్షాలపై రాజకీయం..
ప్రతిపక్షాలకు మంత్రి శ్రీధర్ బాబు చురకలు!

ఆకాల వర్షాలనూ మీ రాజకీయాల కోసం వాడుకోవద్దని ప్రతిపక్షాలకు రాష్ట్ర ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు చురకలంటించారు. పన్నెండేళ్లుగా కేంద్రంలో అధికారంలో ఉండి రైతుల ఆదాయం రెట్టింపు చేయకపోగా ఎరువుల ధరలు పెంచి, నల్ల చట్టాలతో తీవ్ర అన్యాయం చేసిన బిజెపి ఇవాళ తెలంగాణాలో రైతు గోస బిజెపి భరోసా పేరిట పొలిటికల్ యాత్రలు చేస్తోందని గురువారం విడుదల చేసిన ఓ ప్రకటనలో విమర్శించారు. ఆది రైతు గోస కాదని... అధికారం కోసం బిజెపి నాయకులు పెడుతున్న రాజకీయ గోష్టి అని మండిపడ్డారు. స్వామినాథన్ కమిటీ సిఫార్సులను పూర్తి స్థాయిలో అమలు చేయకుండా అన్నదాతలకు అన్యాయం చేస్తుందెవరో ముందు సమాధానం చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. నాడు తెలంగాణలో పండిన ధాన్యాన్ని కొనుగోలు చేయమని అడగటానికి వెళ్తే మీ వాళ్లకు నూకలు తినటం అలవాటు చేయండంటూ అవమానించిన మీ కేంద్ర మంత్రుల చరిత్రను మర్చిపోయారా? అని బిజెపి నాయకులను మంత్రి శ్రీధర్ బాబు ప్రశ్నించారు. అప్పట్లో మన రైతుల పక్షాన నిలబడకుండా ఇప్పుడు మొసలి కన్నీరు కారుస్తున్నారా అంటూ ఎద్దేవా చేశారు. నిజంగా రైతులపై ప్రేమ ఉంటే ఇక్కడ పొలిటికల్ టూర్లు చేస్తూ కాలక్షేపం చేయొద్దని హితవు పలికారు. ఢిల్లీకి వెళ్లి కేంద్రంపై ఒత్తిడి తెచ్చి తెలంగాణ రైతాంగానికి న్యాయంగా రావాల్సిన హక్కులను, నిధుల్ని సాధించుకు రావాలని సూచించారు. ప్రకృతి వైపరీత్యాలు తలెత్తినప్పుడు రైతాంగానికి ధైర్యం చెప్పి, బాధ్యతాయుతమైన ప్రతిపక్షంగా అన్నదాతలకు అండగా నిలవాల్సిన బిఆర్ఎస్ ఆ పని పక్కనబెట్టి, కేవలం రాజకీయ ఉనికి కోసం ప్రభుత్వంపై తప్పుడు ప్రచారం చేయడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకోవడం సిగ్గుచేటు అని పేర్కొన్నారు. క్షేత్రస్థాయిలో ప్రభుత్వం పారదర్శకంగా, రికార్డు స్థాయిలో కొనుగోళ్లు జరుపుతుంటే ప్రజల్ని తప్పుదోవ పట్టించేలా డైవర్షన్ పాలిట్రిక్స్ చేయడం ఎంత వరకు సమంజసమని ప్రశ్నించారు. ప్రతివక్షాలు ఎన్ని ఆటంకాలు సృష్టించినా, ఎన్ని కుట్రలు చేసినా చివరి గింజ కొనే వరకు అన్నదాతలకు ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుందని స్పష్టం చేశారు. బిజెపి, బిఆర్ఎస్ నాయకుల దుష్ప్రచారాన్ని నమ్మి ఆందోళనకు గురి కావొద్దని రైతులకు విజ్ఞప్తి చేశారు.

హుజురాబాద్ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిని ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేసిన హుజురాబాద్ ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డి

రోగులతో మాట్లాడి వైద్య సేవలపై ఆరా

వెంటనే కేసీఆర్ కిట్ పథకాన్ని పునరుద్ధరించాలని డిమాండ్

హుజురాబాద్ మే 29 ఇందప్రభ:హుజురాబాద్‌లోని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిని ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డి ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ఆసుపత్రిలో అందుతున్న వైద్య సేవలపై రోగులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. గర్భిణీ స్త్రీలు, డెలివరీ అయిన మహిళలను పరామర్శించి వారి ఆరోగ్య పరిస్థితులను తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే కౌశిక్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ కేసీఆర్ ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్న సమయంలో డెలివరీ అయిన మహిళలకు "కేసీఆర్ కిట్" అందించేవారని, ప్రస్తుతం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఆ పథకాన్ని నిలిపివేసిందని విమర్శించారు. వెంటనే కేసీఆర్ కిట్ పథకాన్ని తిరిగి అమలు చేయాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో రోగులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా అన్ని రకాల మందులు అందుబాటులో ఉంచాలని అధికారులకు సూచించారు. ఆసుపత్రి పరిశుభ్రతపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని, రోగులకు నాణ్యమైన వైద్య సేవలు అందించాలని అన్నారు. రోగుల పట్ల వైద్యులు నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తే సహించబోమని హెచ్చరించిన ఎమ్మెల్యే, హుజురాబాద్ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి మరిన్ని ఆధునిక వైద్య పరికరాలు అందించాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. అలాగే సరిపడా వైద్య సిబ్బందిని వెంటనే నియమించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీఆర్ఎస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

మహిళా సంక్షేమ వారోత్సవాల్లో పాల్గొనీ, శత్రాజ్పల్లి నూతన అంగన్వాడీ కేంద్రాన్ని

ప్రారంభించిన ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా, మే 29,ఇంద్రప్రభ : చిన్నారుల ఆరోగ్యవంతమైన ఎదుగుదల విద్యాభివృద్ధికి అంగన్వాడీ కేంద్రాలు కృషి చేస్తాయని రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్ తెలిపారు. శుక్రవారం రోజున ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమంలో భాగంగా మహిళా సంక్షేమ వారోత్సవాల్లో పాల్గొనీ, వేములవాడ పట్టణంలోని శత్రాజ్పల్లి నూతన అంగన్వాడీ కేంద్రాన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ప్రారంభించారు.ఈ సందర్భంగా ఆది శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ.... ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నేతృత్వంలో.... ప్రజా ప్రభుత్వంలో ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమంలో భాగంగా 99 రోజుల ప్రణాళిక పెట్టుకొని, ప్రతి వారం ఒక్కో శాఖ ఆధ్వర్యంలో గ్రామ, మండల, నియోజకవర్గ , జిల్లా స్థాయిలో పలు కార్యక్రమాలు చేస్తూ ముందుకు పోతున్నట్లు తెలిపారు.చిన్నారుల సమగ్ర అభివృద్ధికి అంగన్వాడీ కేంద్రాలు కీలకంగా పనిచేస్తాయని అన్నారు. గర్భిణీలు, బాలింతలు మరియు చిన్నారులకు పోషకాహారం, ప్రాథమిక విద్య అందించడంలో ప్రభుత్వం ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుంటోందని పేర్కొన్నారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో విద్యా, ఆరోగ్య సేవలను మరింత బలోపేతం చేయడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని తెలిపారు.పసిపిల్లలలో... పోషకాహార లోపాలను నివారించేందుకు ప్రభుత్వం ప్రత్యేక చర్యలు చేపడుతోందని తెలిపారు. గర్భిణీలు, బాలింతలకు నాణ్యమైన పోషకాహారం అందించడంతో పాటు... చిన్నారులకు ప్రాథమిక విద్య, ఆరోగ్య సంరక్షణ సేవలు అందించడంలో అంగన్వాడీ వ్యవస్థ ఎంతో ఉపయోగపడుతోందన్నారు.పక్క భవనాలు లేని అంగన్వాడీ కేంద్రాలకు ఉచిత విద్యుత్ అందజేస్తున్నామని చెప్పారు.

రాష్ట్రంలో విద్యా విధానంలో సమూల మార్పులు చేపడుతున్నట్లు తెలిపారు.యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ స్కూల్ మంజూరు అయిందని, రూ.200 కోట్లతో 20 ఎకరాల్లో నిర్మిస్తున్నామని వెల్లడించారు. నాణ్యమైన భోజనం, విద్య అందిస్తామని తెలిపారు.

కాస్మొటిక్, డైట్ చార్జీలు పెంచామని, తెలంగాణ పబ్లిక్ స్కూళ్లు రానున్నాయని పేర్కొన్నారు. నియోజకవర్గానికి ఒకటి వస్తాయని, ఒక్కో స్కూల్ లో 1500 మంది విద్యార్థులు చదివే అవకాశం ఉందని వెల్లడించారు. రాష్ట్రంలో మొత్తం 36 వేల బెడ్స్ ఆసుపత్రుల్లో అందుబాటులోకి రానున్నాయని తెలిపారు.రైతు ప్రయోజనాలకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పెద్ద పీట వేస్తున్నట్లు తెలిపారు.జగిత్యాల పొలాసా తరహాలో... వేములవాడ నియోజకవర్గ పరిధిలో మర్రిపల్లి గ్రామంలో 40 ఎకరాల్లో నూతన రైతు విజ్ఞాన కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేశామన్నారు. తద్వారా రైతులకు నూతన వ్యవసాయ విధానంలో, నూతన వంగడాలతో రైతులు వ్యవసాయం చేసేలా ప్రోత్సాహకం అందజేయున్నట్లు తెలిపారు.శత్రాజ్పల్లిలో నిర్మాణంలో ఉన్న ఆసుపత్రునీ తొందర్లోనే పూర్తి చేసుకొని, త్వరలోనే ప్రారంభం చేసుకుందాం అన్నారు.

మినరల్ వాటర్ ప్లాంట్ ప్రారంభం

గంగాధర, మే 29 (ఇంద్ర ప్రభ) : చొప్పదండి నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు మేడిపల్లి సత్యం ఆదేశాల మేరకు గంగాధర మండలంలోని ఆచంపల్లి గ్రామంలో గ్రామ సర్పంచ్ ఆరే తేజశ్రీ రాజశేఖర్ శుక్రవారం నూతన మినరల్ వాటర్ ప్లాంట్‌ను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామ సర్పంచ్ మాట్లాడుతూ గ్రామ ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని, గ్రామ ప్రజలకు స్వచ్ఛమైన తాగునీరు అందించాలనే లక్ష్యంతో తక్కువ ఖర్చుతో పరిశుభ్రమైన తాగునీటిని అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చామని చెప్పారు. గ్రామంలో నీటి సమస్యలు, కలుషిత నీటి వల్ల వచ్చే అనారోగ్య సమస్యలను తగ్గించడంలో ఈ ప్లాంట్ ఉపయోగపడుతుందని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో గ్రామపంచాయతీ పాలకవర్గం, గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

కౌన్సిలర్ పద్మ భౌతికకాయానికి నివాళులర్పించిన ఎమ్మెల్యే కల్వకుంట్ల తారకరామారావు

బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఎల్లప్పుడూ పద్మ కుటుంబానికి అండగా ఉంటుంది::కేటీఆర్

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా, మే 29,ఇంద్రప్రభ : సిరిసిల్ల మున్సిపల్ పరిధిలోని 27వ వార్డు కౌన్సిలర్ కాసర్ల పద్మ అకాల మరణం పట్ల బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్, ఎమ్మెల్యే కల్వకుంట్ల తారకరామారావు తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి, సంతాపం వ్యక్తం చేశారు. శుక్రవారం రోజున హైదరాబాద్ నుంచి సిరిసిల్లకు చేరుకున్న ఆయన.. పద్మ నివాసంలో ఆమె భౌతికకాయాన్ని సందర్శించి, శ్రద్ధాంజలి ఘటించారు. అనంతరం మధ్యాహ్నం జరిగిన అంత్యక్రియల్లో కేటీఆర్ స్వయంగా పాల్గొని,నివాళులర్పించారు. ?ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. ప్రజాసేవలో ఎంతో యాక్టివ్‌గా ఉండే మంచి నాయకురాలిని పార్టీ కోల్పోవడం అత్యంత బాధాకరమన్నారు. పద్మ పవిత్ర ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని ప్రార్థిస్తూ, వారి కుటుంబ సభ్యులకు తన ప్రగాఢ సానుభూతిని తెలియజేశారు. ఈ కష్టసమయంలో బాధిత కుటుంబానికి బీఆర్ఎస్ పార్టీ అన్ని విధాలా అండగా ఉంటుందని కేటీఆర్ భరోసా ఇచ్చారు.

అంకుసాపూర్ గ్రామంలోని ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని సందర్శించిన జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా, మే 29,ఇంద్రప్రభ : తంగళ్ళపల్లి మండలం, అంకుసాపూర్ గ్రామంలో... ప్రాథమిక వ్యవసాయ సహకార సంఘం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని క్షేత్ర స్థాయిలో సందర్శించారు. ఇప్పటివరకు సేకరించిన ధాన్యం, తూకం వేసి, తరలించడానికి సిద్ధంగా ఉన్న బస్తాల వివరాలను కొనుగోలు కేంద్రం నిర్వాహకులను అడిగి ఆరా తీశారు. జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ మాట్లాడుతూ.. ఈ సారి వరి దిగుబడి, కొనుగోలు కేంద్రాలకు రాక పెరిగిందని, జిల్లాలో నిన్నటివరకు 2 లక్షల 33 వేల 758 మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం కొనుగోలు చేశామని జిల్లా కలెక్టర్ వెల్లడించారు. ఇప్పటి దాకా 80 శాతం కొనుగోలు చేశామని తెలిపారు. డీఆర్డీఓ, సహకార శాఖ, మెప్మా, పౌర సరఫరాల శాఖ, రవాణా శాఖ ఇతర శాఖల అధికారుల సమన్వయంతో కొనుగోలు తుది దశకు చేరుకున్నాయని వెల్లడించారు. కొనుగోలు కేంద్రాలు ధాన్యం, గోదాముల్లో ధాన్యం అన్ లోడింగ్ వేగంగా పూర్తి చేసేలా మండలాలకు ప్రత్యేక అధికారులు, అన్ లోడింగ్ వద్ద అధికారులను నియమించి,పర్యవేక్షణ చేస్తున్నామని తెలిపారు. కొనుగోళ్ల ప్రక్రియ పై ప్రతి రోజు ఉదయం అన్ని శాఖల అధికారులతో టెలీ కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీక్ష చేస్తూ.. కొనుగోళ్ల ప్రక్రియ సజావుగా సాగేలా అన్ని చర్యలు తీసుకుంటున్నామని జిల్లా కలెక్టర్ వెల్లడించారు. సిరిసిల్ల, తంగళ్లపల్లి మండలాల్లో కొంత వర్షం కురిసిందని, దీంతో తాను తంగళ్ళపల్లి మండలం అంకుసాపూర్ గ్రామంలోని కొనుగోలు కేంద్రాన్ని పరిశీలించానని తెలిపారు. తడిసిన ధాన్యాన్ని వెంటనే బాయిల్డ్ రైస్ మిల్లులకు తరలించాలని పౌర సరఫరాల శాఖ అధికారిని ఆదేశించారు. రైతులకు ఎలాంటి నష్టం జరగకుండా అన్ని చర్యలు తీసుకుంటున్నామని పేర్కొన్నారు. అపరల్ పార్క్, గోదాములకు తరలించి.. అక్కడ అన్ లోడింగ్ చేయిస్తున్నామని, హమాలీలకు నీరు, ఆహారం అన్ని వసతులు కల్పిస్తున్నామని తెలిపారు. వర్షం కారణంగా తడిసిన ధాన్యం సేకరణ విషయంలో ఇబ్బందులు లేవని, రైతులు ఈ విషయంలో ఆందోళన చెందవద్దని కలెక్టర్ సూచించారు. తూకం వేసి ఉన్న ధాన్యం బస్తాలను తరలించడానికి వాహనాలను సమకూర్చాలని ట్రాన్స్ పోర్ట్ కాంట్రాక్టర్లను ఆదేశించారు.అన్ని శాఖల సమన్వయంతో జిల్లాలో ధాన్యం సేకరణ ప్రక్రియ సజావుగా సాగుతుందని, సాధ్యమైనంత త్వరగా కొనుగోళ్ళు పూర్తి చేసేందుకు అవసరమైన చర్యలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు.ఈ పరిశీలనలో జిల్లా సహకార అధికారి రామకృష్ణ, జిల్లా పౌర సరఫరాల శాఖ అధికారి బుచ్చిబాబు, మేనేజర్ నరసింహ, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కరెంట్ షాక్ తో పాడి గేదె మృతి...

సిరిసిల్ల, మే 29, ఇంద్రప్రభ సిరిసిల్ల లో గత రాత్రి రోజున గాలి దుమారానికి కరెంటు పోలు పడిపోయి సిరిసిల్ల డ్యాం కరగట్ట వద్దగల రైతు అంబేద్కర్ నగర్ నివాసి గడ్డం రాజు కి చెందిన బర్రెకు కరెంట్ షాక్ తగిలి మృతి చెందింది.బర్రె విలువ సుమారు 60000 వరకు ఉంటుంది రైతు నష్టపోవడం జరిగింది అందువలన ప్రభుత్వం మరియు (ఎన్ పి డి సి ల్)యాజమాన్యం ఆదుకోవాలని రైతు కోరుకుంటున్నాడు

ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక భాగంలో మహిళా వాత్సవాల సందర్భంగా వెయ్యి రోజుల ప్రాముఖ్యత

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే29 రాయికల్ పట్టణ పరిధిలో ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక భాగంలో మహిళ వారోత్సవాలు తేదీ 25-05-2026 నుండి 30-05-2026 వరకు మున్సిపల్ కార్యాలయం నందు తేదీ 29-05-2026 శుక్రవారం రోజున జిడబ్లుఓ (డిస్టిక్ వెల్ఫేర్ ఆఫీసర్) ఆడెపు భాస్కర్ సార్ గారు అధ్యక్షతనలో సిడిపిఓ జయప్రద మేడం గారి ఆధ్వర్యంలో రాయికల్ మున్సిపల్ చైర్మన్ కటకం రవీందర్ గారి చేతుల మీదుగా ఏడు నెలల పిల్లలకి అన్నప్రాసన మరియు మూడు సంవత్సరాల లోపు పిల్లలకి అక్షరాభ్యాసం నిర్వహించడం జరిగింది డి డబ్ల్యూ ఓ భాస్కర్ సార్ మాట్లాడుతూ వెయ్యి రోజులు అంతా గర్భం ధరించిన రోజు నుండి పుట్టిన పాప రెండు సంవత్సరాల వరకు 1000 రోజులు అంటారు ఇది చాలా కీలకమైన దశ చాలా జాగ్రత్త వహించవలసి ఉంటుంది గర్భవతి అని తెలుసుకునరోజు రిజిస్ట్రేషన్ చేయించుకుని రక్త పరీక్షలు నిర్వహించిన అంగన్వాడి కేంద్రం నాకు వచ్చి గర్భిణిగా రిజిస్ట్రేషన్ చేయించుకోవాలని అదన్నపు పోషకాహారం తీసుకుంటూ ఎక్కువ మోతాదులో ఆకుకూరలు కూరగాయలు పప్పు దినుసులు చిరుధాన్యాలు మొలకెత్తిన గింజలు ఎక్కువ శాతం గా తీసుకుంటూ అయోడిన్ ఉప్పు వాడాలని మరియు పల్లీలు నువ్వులు కొబ్బరి బెల్లం పాలు కోడిగుడ్డు నిత్యం తీసుకోవాలని మూడు సంవత్సరాల లోపు పిల్లలని అంగన్వాడీ కేంద్రంలోకి పంపాలని ఈ దశలో పిల్లలు మెదడు చాలా ఇల్లుకు పునాది లా బాల్య ఆరంభ దశలో అంగన్వాడి పిల్లల భవిష్యత్ పునాదు లాగా ఉంటుందని కార్పొరేట్ స్కూల్లో మెదడు పై భారం పడి పిల్లల పిల్లల ఎదుగుదలకి ఆటంక పడుతుందని అంగన్వాడి విద్య ఫ్రీ స్కూల్ విద్యాలాగా ఆటపాటలతో వాళ్లు అందుకోవాల్సిన మైలురాళ్లు అంగన్వాడీలోనే చేరుతారని తెలియపరచిన్నారు మరియు డిస్ట్రిక్ట్ కోఆర్డినేషన్ మధుసారు గారు మాట్లాడుతూ పిల్లలకు జింకు ఫుడ్ పెట్టవద్దు వారికి ఇంట్లోనే ఆహార పదార్థాలలు తయారుచేసి పెట్టాలని జింక్ ఫుడ్ వల్ల చాలా రకాలైన అనారోగ్యాలు ఏర్పడతాయని మరియు ప్లాస్టిక్ వాడ వద్దని తెలిపినారు మరియు డి ఎం సి (డిస్టిక్ మిషన్ కోఆర్డినేషన్) కొండయ్య గారు మాట్లాడుతూ పనిచేయు స్థలాల యందు ఆడవారిపై లైంగిక వేధింపులు ఉన్నచో చట్టాలు దృష్టికి తీసుకొచ్చినచో వారికి తగ చర్యలు తీసుకుని జరిమానా మరియు జైలు శిక్ష ఉంటుందని తెలియజేసినారు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నవారు ఎం ఈ ఓ రాఘవులు సార్ చైర్మన్ కటకం రవీందర్ గారు వైస్ చైర్మన్ తురుగా సౌజన్య శ్రీధర్ రెడ్డి గారు వార్డ్ కౌన్సిలర్లు హెల్త్ సూపర్వైజర్ ఏ ఎన్ ఎం ఆశ వర్కర్లు అంగన్వాడి సూపర్వైజర్లు అల్లిపూర్ రాధా ఇటిక్యాల అనూహ్యా రాయికల్ పద్మావతి మేడంగారు అంగన్వాడి టీచర్లు ఆయాలు గర్భవతులు బాలింతలు ఏడు నుంచి మూడు సంవత్సరాల పిల్లల తల్లులు ప్రీస్కూల్ పిల్లల తల్లులు కిశోర బాలికలు పాల్గొనడం జరిగింది

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 పోగొట్టుకున్నాయి. 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.

దగ్ధమైన ఈత వనాలను

పరిశీలించిన కోరుట్ల ఎమ్మెల్యే కల్వకుంట్ల సంజయ్.

కోరుట్ల,(ఇంద్రప్రభ),మే,(29) మెట్‌పల్లి మండలం మెట్ల చిట్టాపూర్,పెద్దాపూర్ గ్రామాలతో పాటు కోరుట్ల మండలం అయిలాపూర్ చిన్న మెట్‌పల్లి గ్రామాల్లో ఇటీవల జరిగిన అగ్ని ప్రమాదాల్లో భారీ ఎత్తున ఈత వనాలు దగ్ధమవడంతో కోరుట్ల ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ కల్వకుంట్ల సంజయ్ పరిశీలించారు.ఈ సందర్భంగా దగ్ధమైన ఈత వనాలను పరిశీలించిన ఎమ్మెల్యే సంజయ్,అగ్ని ప్రమాదం వల్ల జరిగిన నష్టంపై బాధితులతో మాట్లాడి వివరాలు తెలుసుకున్నారు.ఎన్నో సంవత్సరాల శ్రమతో పెంచుకున్న ఈత చెట్లు అగ్నికి ఆహుతి కావడం బాధాకరమని, ఈ ఘటన వల్ల గౌడ కుటుంబాలు తీవ్రంగా నష్టపోయాయని అన్నారు.ప్రభుత్వం పరంగా అందాల్సిన సహాయాన్ని అందించేలా సంబంధిత అధికారులతో మాట్లాడి చర్యలు తీసుకుంటామని ఎమ్మెల్యే హామీ ఇచ్చారు. నష్టపోయిన వారికి న్యాయం జరిగేలా కృషి చేస్తానని తెలిపారు. ఈత వనాలు జీవనాధారంగా ఉన్న కుటుంబాలు ఆందోళన చెందవద్దని,తాను ఎల్లప్పుడూ వారి వెంటే ఉంటానని భరోసా ఇచ్చారు.అగ్ని ప్రమాదాలకు గల కారణాలను పూర్తిస్థాయిలో పరిశీలించి,భవిష్యత్తులో ఇలాంటి ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని అధికారులకు సూచించారు.బాధితులకు అవసరమైన సహాయం అందించేందుకు స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు సమన్వయంతో పని చేయాలని కోరారు.ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు,గ్రామస్థులు,పాల్గొన్నారు.

రాజకీయ లబ్ధికే సీఏఏ అమలు..

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

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

నిద్ర లేవగానే కాఫీ తాగొచ్చా?

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

మైదా పిండి ఎక్కువగా తింటున్నారా..

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

ఇలా చేస్తే..

ఎలాంటి దంతాలు అయినా సరే..!

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

పేల సమస్య ఉండకూడదంటే

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

మొండి దగ్గును పోగొట్టుకోండిలా..!

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

కలబందతో మెరిసే అందం..

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

అల్లం తాజాగా ఉండాలంటే..?

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

ఆరెంజ్ తినడం వల్ల లాభాలు..

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

పచ్చిమిర్చి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు..

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

సబ్ కా సాత్ సబ్ క సత్తేనాశ్

ఈ దేశంలో ఆదివాసీ హక్కులను నీరు గార్చిన పార్టీ, అటవీ హక్కుల చట్టాన్ని దారుణంగా దెబ్బతీసిన పార్టీ, రిజర్వేషన్లకు గండికొట్టిన పార్టీ, గుజరాత్‌లో ముస్లింలను ఊచకోత కోసిన పార్టీ, సుప్రీంకోర్టు తీర్పు అనే గంగా జలంతో మోడిని కడిగిన ముత్యంలా బయటికి తెచ్చుకున్న పార్టీ, లోగడ హిందూ సంప్రదాయాల్ని నెత్తికెత్తుకున్న ఓ ముస్లింని – (కలాంని) దేశాధ్యక్షుడిగా చేసిన పార్టీ... ఇప్పుడు తమ రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం వెతికి వెతికి ఓ ఆదివాసీ మహిళను అధ్యక్ష పదవికి నిలబెట్టుకుంది. వీటన్నిటి వెనక ఉన్న కుట్రకోణాన్ని ప్రజలు అర్థం చేసుకుంటున్నారు. దేశాధ్యక్ష పదవికి ద్రౌపతి ముర్మును నిలబెట్టిన పార్టీ దేశ ప్రజలకు చాలా విషయాలు చెప్పదు. ఆదివాసీ మహిళ అని గొంతెత్తి చెప్పడమే గానీ, ఆమె కనీసం ఆదివాసీలకు ఏం చేసిందో చెప్పదు. ఎమ్మెల్యేగా, మంత్రిగా, గవర్నర్‌గా పనిచేసిన ఆమె తన స్వంత ఊరికి కనీసం కరెంటు ఇప్పించలేదు. ఆమె అధ్యక్ష పదవికి నామినేషన్ వేసిన మరునాడు ఇక పరువు పోతుందని తొందరపడి ఒడిశాలోని మయూర్ భంజ్ జిల్లా కుసుం సమితిలోని ఆమె స్వగ్రామం ఉపరబెడ–లో విద్యుత్ స్తంభాల ఏర్పాటుకు గోతులు తవ్వారు. స్వాతంత్ర్యం లభించిన డెబ్బై అయిదేండ్ల తర్వాతనా ఆ ఊరికి విద్యుత్ వెలుగులు అందేదీ? 2006 జనవరి 2న ఒడిశాలోని కలింగ్‌నగర్‌లో ఓ సంఘటన జరిగింది. అక్కడ టాటా స్టీల్ ప్లాంట్ కోసం ఆదివాసీల భూమిని లాక్కున్నారు. ఆదివాసీలు తిరగబడ్డారు. అక్కడ అప్పుడు అధికారంలో ఉన్న బీజేడీ–బీజేపీ సంయుక్త కూటమి ప్రభుత్వం పోలీసు కాల్పులు జరిపించింది. పదమూడు మంది గిరిజనులు తూటాలకు బలయ్యారు. ఆ ప్రభుత్వంలో ద్రౌపతి ముర్మ మంత్రిగా ఉండికూడా నోరు మెదపలేదు. ఇక ఈమె మోడీ భజన చేయడం తప్ప దేశ ప్రజల గూర్చి ఆలోచిస్తుందని ఎవరనుకుంటారూ?

ఒక పరిశోధకుడు చాలా కష్టపడి వైఫ్‌ని కంట్రోల్ చేసే రిమోట్ కనుగొన్నాడు. కానీ ఎవరికీ అమ్మలేకపోయాడు. కారణం ఏమిటంటే అమ్మడానికి ఆయనకు ఆయన గారి వైఫ్ పర్మిషన్ ఇవ్వలేదట! పాపం! ఆయనకు ఎంత లాసోకదా? అని అనుకున్నారు అంతా.. ఇటీవల ఒకాయన వరుసబెట్టి దేశంలోని సంస్థలన్నీ అమ్ముతున్నాడు. ఎందుకంటే ఆయనకు వైఫ్ పర్మిషన్ అక్కరలేదు. ముందుచూపుతో ఆయన భార్యను ముందుగానే ఎప్పుడో వదిలించుకున్నాడు. మిత్రోఉ అంటూ దేశవాసులకు నైతికత గూర్చి, ధర్మంగూర్చి ఇప్పుడు సుద్దులు కూడా చెపుతున్నాడు. నరేంద్ర మోడీ అనే స్కూలు విద్యార్థి వంద మీటర్ల పరుగుపందెంలో పాల్గొన్నాడట. అయితే కెమెరా అతనికి ఫస్ట్ ప్రయిజ్ ఇచ్చారట! ఆ అబ్బాయి ప్రధాని అయిన తర్వాత కూడా ప్రయిజులన్నీ కెమెరా వాళ్ళకే దక్కుతున్నాయట! – విచిత్రం? మోడీ తన అమ్మమ్మను గుర్తుచేసుకుంటూ ఆమె స్పానిష్ ఫ్లూతో 1920లో మరణించిందని చెప్పారు. దాని కిందనే మరో పేరాలో తన తల్లి 1923లో పుట్టిందని రాశారు. గణిత శాస్త్రంలో విశ్వగురువు అంటే ఇదేనా? – అని జనం ముక్కున వేలేసుకుంటున్నారు. బీజేపీ ఎంపీ సుబ్రహ్మణ్యస్వామి 'మోడికి లెక్కలు రావు – ఆయనకు ఆర్థికరంగం గూర్చి ఏమీ తెలియదని' – అన్నది ఇందుకేనా? అని జనం ఆలోచనలో పడ్డారు.

"కొలనులో స్నానం చేస్తుండగా ఓ మొసలి పిల్లను చూశాను. దాన్ని ఇంటికి తీసుకువెళితే అమ్మ తిట్టింది. అందువల్ల వెంటనే వెళ్ళి దాన్ని కొలనులో విడిచి వచ్చాను" అని భారత ప్రధాని మోడి 2019లో ఒక టీవీ కార్యక్రమంలో చెప్పుకున్నారు. అదొక గొప్ప సాహసవంతమైన కార్యక్రమంగా కొన్ని ప్రయివేటు పాఠశాలల్లోని ఒకటవ తరగతికి పాఠ్యాంశంగా పొందుపరిచారు. ఆయన స్థాయి ఆ మాత్రమే కాబట్టి, ఆ పాఠం ఆ క్లాసుకే ఉండటం న్యాయం అని అనుకున్నారేమో? పెద్ద తరగతికి ఆ పాఠం పెడితే – 'అందులో సాహసమేముందని' విద్యార్థులు ప్రశ్నలు కురిపిస్తారేమోనని జంకినట్టున్నారు! అయినా గుజరాత్‌లో తను బాల్యంలో చారు అమ్మానని చెప్పుకున్న రైల్వేస్టేషన్ వివరాల కోసం పత్రికలవాళ్ళ వెతికితే తెలిసిందేమంటే, ఆయన చారు అమ్మానని చెప్పుకున్న కాలంలో అక్కడ రైల్వేస్టేషనే లేదని! లేని స్టేషన్‌లో చారు ఎలా అమ్మారూ? ఈ విషయాన్ని ఒక హిందీ కవి పాటగా రాసి ప్రచారం చేశాడు. "చారు బేచ్‌దో / రేల్ బేచ్‌దో / తేల్ బేచ్‌దో / జహాజ్ బేచ్‌దో / కొయీ సవాల్ కరే / ఉసే జైల్ బేజ్‌దో!! హొంమంత్రి అమిత్‌షా తెలంగాణలో పర్యటిస్తూ అల్లూరి సీతారామరాజు హైదరాబాద్ నిజాంకు వ్యతిరేకంగా పోరాడారని చెప్పారు. మతి స్థిమితం కోల్పోయిన వారి మాటల్లాగా ఉన్నాయేమిటీ? మన మంత్రుల ఉపన్యాసాలూ? – అని జనం లోలోన పిసుక్కుని ఛస్తున్నారు. ఈ దేశంలో నాసిరుద్దీన్ షా ముస్లిం. అమిత్ షా హిందూ. స్మృతి ఇరానీ హిందు, సోనియా గాంధీ ఇటాలియన్? ఈ దేశంలో ఏదైనా సాధ్యమే!

ఒకానొకప్పుడు జర్మనీలో ఒక ప్రముఖ కవిని అరెస్ట్ చేశారు. అప్పుడు అతని ఐదేండ్ల కూతురు తల్లిని ఇలా అడిగింది... "అమ్మా! నాన్నను పోలీసులు ఎందుకు తీసుకుపోతున్నారూ?" అని. అందుకు తల్లి అంది కదా "మీ నాన్న హిట్లర్‌ని విమర్శిస్తూ కవిత్వం రాశారు – అందుకని!" "అదేమిటీ? హిట్లర్ కూడా నాన్నను విమర్శిస్తూ ఓ కవిత రాయొచ్చు కదా?" అంది కూతరు అమాయకంగా. "ఆయనకు అంత తెలివే ఉంటే, ఇంక చెప్పేదేముందీ? చదువూ విజ్ఞత లేని మూరు?లే రక్తపాతం సృష్టిస్తారు. ప్రశ్నించే వారిని అరెస్ట్ చేస్తారు. ఒక్కోసారి చంపేస్తారు కూడా!" – అని చెప్పింది. (గమనిక: ఇది కేవలం జర్మనీకి, హిట్లర్‌కు సంబంధించిన విషయం. ఎవరైనా దీన్ని భారతదేశానికి అన్వయించుకుని చూస్తే... బాధ్యత వారిదే అవుతుందని మనవి!) అగ్నిపథ్‌ని నిరసిస్తూ దేశంలోని యువత పలు రాష్ట్రాల్లో నిరసనకు దిగి, జరిపిన విధ్వంసాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని ఎవరో సోషల్ మీడియాలో ఒక పోస్ట్ పెట్టారు. అది ఇలా ఉంది... దేశ ప్రధాని దేశ ప్రజలకు నమస్కరిస్తూ– "దయచేసి ప్రభుత్వ ఆస్తులకు నిప్పుపెట్టకండి! నాకు అమ్మడానికి ఇబ్బందవుతుంది" – అని! ఆయన దేశ ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేస్తున్నట్లుగా ఉంది. అందులో వ్యంగ్యం ఉన్నా... వాస్తవం కూడా ఉంది కాబట్టి జనం హర్షించారు! దేశంలో దొంగనోట్లు పెరిగాయి. ఆర్.బి.ఐ. తాజాగా విడుదల చేసిన నివేదిక కేంద్ర ప్రభుత్వానికి చెంపపెట్టు అయ్యింది. ప్రధానికి తలెత్తుకోలేని స్థితి తెచ్చింది. 500ఫేక్ నోట్లు చలామణిలో 101శాతం పెరిగాయి. 2000 ఫేక్ నోట్లు 54శాతం పెరిగాయి. రూ.50–100 తప్ప మిగిలిన నోట్లలో నకిలీలు (దొంగనోట్లు) విపరీతంగా పెరిగినట్టు స్వయంగా రిజర్వ్ బ్యాంక్ నివేదిక ఇచ్చింది. ఈ 2022లో అన్ని డినామినేషన్స్ కలిపి దేశంలో 31,05,721 కోట్ల విలువ గల కరెన్సీ నోట్లు చలామణిలోకొచ్చాయి. ఇలాంటి అంశాల మీద మన్ కి బాత్ – వినిపించదేమీ? చోద్యం?

బీజేపీ అధికార ప్రతినిధి నూపుర్ శర్మ, మరో సభ్యుడు నవీన్ కుమార్ జిందాల్ మహ్మద్ ప్రవక్తపై వివాదాస్పదమైన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఫలితంగా అరబ్ దేశాలు మండిపడ్డాయి. భారతీయ ఉత్పత్తులను తమ దేశాలలో నిషేధించినంత పని చేసాయి. భారత ప్రధాని ఫొటోలు అక్కడి చెత్తకుండీలపై అతికించి పెద్ద ఎత్తున నిరసనలు తెలిపాయి. ఈ రకంగా దేశ 'గౌరవాన్ని' ప్రస్థుత బీజేపీ ప్రభుత్వం ప్రపంచ వ్యాప్తం చేసింది? దేవుణ్ణి, మతాల్ని, అంధ విశ్వాసాల్ని వదిలించుకునే స్థాయి ఈ ప్రభుత్వానికి ఎలాగూ లేదు. కనీసం పరమత సహనమైనా ఉండాలి కదా? భారతదేశంలో ఇస్లాం కత్తి ద్వారా వ్యాపించిందని, బలవంతంగా ఆ రోజుల్లో మత మార్పిడిలు జరిగాయని ఆరెస్సెస్–బీజేపీ వంటి సంస్థలు ఊరికే వాదిస్తుంటాయి. కానీ, వారి వాదనలో పసలేదు. చరిత్ర తెలిసిన వారు ఈ విషయం అంగీకరించరు. స్వామి వివేకానంద కూడా ఈ విషయాన్ని స్పష్టం చేశారు. ఆయనే స్వయంగా ఒక చోట ఇలా రాశారు... "భారతీయులు (హిందువులు) ఖడ్గ భయంతో మహ్మదీయులుగా మారారు – అని అనడంలో యదార్థం లేదు – అది అవాస్తవం!" అని రాశారు.

"ఒకవైపు హిందూ మతాచార్యుల కఠిన నిబంధనల వల్ల, మరొక వైపు జమీందారుల అణచివేత, హింసాత్మక చర్యల వల్ల కొందరు హిందువులు ఇస్లాం స్వీకరించారు. అంతేకానీ, ముస్లిం రాజులు మెడమీద కత్తిపెట్టి మతమార్పిడులు జరిపించలేదు. వివేకానందుడు ఈ విషయం ఒక లేఖలో ప్రస్తావించాడు. అలాగే మరోసారి, మరో శిష్యుడికి రాసిన ఉత్తరంలో ఇలా రాశాడు... "నాయనా!ఏ మనిషి గానీ, ఇతరులను ద్వేషిస్తూ మనుగడ సాగించలేడు. అదే విధంగా ఏ జాతైనా ఇతరులను ద్వేషిస్తూ బతకలేదు. ఏనాడైతే మన వాళ్ళ (వైదికులు) "మ్లేచ్ఛ" అనే శబ్దాన్ని సృష్టించారో, ఇతరులతో రాకపోకలు విరమించారో – అప్పటి నుండే భారతదేశానికి దౌర్భాగ్యం దాపురించింది. ఆ ద్వేషాన్ని నిర్మూలించడానికి అందరూ జాగృతం కావాలి! ఏకీకృతం కావాలి!! (వివేకానంద లేఖావళి పేజి:158–159) "దేశమంటే సామాన్యులు! సామాన్యుల విద్య, వికాసాలపైన, సాంస్కృతిక పునరుజ్జీవనం పైన దేశ భవిష్యత్తు ఆధారపడి ఉంటుంది. ప్రజాచైతన్యం ద్వారానే ప్రజాస్వామ్యం బలపడుతుంది" గ్రుండ్ విగ్, (ఫోక్ స్కూల్ రూపకర్త: డెన్మార్క్). చివరకు మనం తెలుసుకోవల్సిన సారాంశం ఏమిటంటే... మనుషుల్ని చంపి, మతాన్ని బతికిస్తామనే రోజులు చచ్చిపోవాలి. మతాన్ని నాశనం చేసి, మానవత్వాన్ని నిలబెడదామనే రోజులు వికసించాలి! అప్పుడు గానీ, ఈ భూమి మీద మనిషి ప్రశాంతంగా బతకలేడు.

ఆద్యంతం వినోదభరితం

'భీమదేవరపల్లి బ్రాంచి' పూర్తి ఆర్గానిక్ గ్రామీణ జీవన చిత్రం. రెండు గంటల పాటు ప్రేక్షకుడిని నవ్వించడమే లక్ష్యంగా తెరకెక్కుతున్న సహజ చిత్రమిది.క మారుమూల గ్రామంలో జరిగిన సంఘటన దేశ వ్యాప్తంగా సెన్సేషనల్ అయ్యింది. ఆ హాట్ టాపిక్ ఆధారంగా ఈ సినిమాను నెరోలిజం జోనర్లో మేకింగ్ చేస్తున్నారు. ఈ జోనర్‌లో వస్తున్న మొదటి తెలుగు సినిమా ఇదే కావడం విశేషం. గత ఇరవై రోజులుగా కరీంనగర్ జిల్లాలోని మల్లాపూర్ గ్రామం, దాని పరిసర ప్రాంతాల్లో ఏకధాటిగా రెండవ షెడ్యూల్ చిత్రీకరణ జరుగుతోంది. సుధాకర్ రెడ్డి, కీర్తి లత, అభిరామ్, రూప, అంజి బాబు, రాజవ్వ తదితరులు నటిస్తున్నారు. ఏబి సినిమాస్, నిహాల్ ప్రొడక్షన్స్ పతాకాలపై రూపొందుతున్న ఈ చిత్రానికి 'మీ శ్రేయోభిలాషి' చిత్రంతో రచయితగా ఎన్నో అవార్డులు అందుకున్న రమేశ్ చెప్పాల కథ,మాటలు అందించడంతోపాటు దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. చిత్రానికి నిర్మాత : బత్తిని కీర్తిలత గౌడ్, సహ నిర్మాత: రాజా నరేందర్ చెట్లపెల్లి, కెమెరా: చిట్టిబాబు, సంగీతం: చరణ్ అర్జున్, సాహిత్యం:సుద్దాల అశోక్ తేజ, ఎడిటర్: బొంతుల నాగేశ్వర్ రెడ్డి.

100వ సినిమా కోసం రాఘవేంద్రరావు

టాలీవుడ్ కింగ్ నాగార్జున త్వరలో 100 సినిమాలు పూర్తి చేసుకోబోతున్నారు. అందులో నాగార్జున గెస్ట్ రోల్స్ చేసిన సినిమాలు తీసేస్తే మాత్రం ఆ నంబర్ ని అందుకోవడానికి మరింత సమయం పడుతుంది. అయితే కొన్నాళ్ళ క్రితం 100వ సినిమా చేయడానికి ఇంకా చాలా సమయం ఉందని చెప్పుకొచ్చారు నాగ్. తాజాగా నాగార్జున వందవ సినిమా గురించిన కొన్ని ఆసక్తికరమైన వార్తలు ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారాయి. ప్రస్తుతం నాగార్జున ప్రవీణ్ సత్తార్ డైరెక్షన్లో "ది ఘోస్ట్" అనే సినిమాతో బిజీ గా ఉన్నారు. ఈ సినిమా నాగార్జున కరియర్లో 99వ సినిమా కాబోతోంది.అయితే ఈ సినిమా తర్వాత నాగార్జున తన 100వ సినిమాని దర్శకేంద్రుడు రాఘవేంద్రరావు దర్శకత్వంలో చేయబోతున్నారు అంటూ ఈ మధ్య వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. ఇప్పటికే రాఘవేంద్రరావు దర్శకత్వంలో నాగార్జున అన్నమయ్య, శ్రీరామదాసు వంటి బ్లాక్ బస్టర్ సినిమాలలో నటించారు. ఈ నేపథ్యంలోనే తన సినిమాని కూడా రాఘవేంద్రరావు దర్శకత్వంలో చేస్తే బాగుంటుందని నాగార్జున అనుకుంటున్నారట. ఇక గత కొంతకాలంగా నాగార్జునా డిజాస్టర్ లతో సతమతమవుతున్న సంగతి తెలిసింది. ఈ నేపథ్యంలోనే నాగ్ తన వందవ సినిమాతో మంచి హిట్ ని అందించే బాధ్యత రాఘవేంద్రరావుకి ఇవ్వబోతున్నారని సమాచారం.

ఒకే ఏడాది మూడు సినిమాలను రిలీజ్ చేయనున్న శింబు

తమిళ స్టార్ శింబు తెలుగు ప్రేక్షకులకు సుపరిచితమే. 'మన్మథ', 'వల్లభ' వంటి సినిమాలతో తెలుగులోనూ మంచి క్రేజ్ ఏర్పరచుకున్నాడు. ఇటీవలే 'మానాడు' సినిమాతో సూపర్ హిట్‌ను సాధించాడు. గత కొంత కాలం నుంచి వరుస ఫ్లాప్‌లు వెంటబడుతున్న సమయంలో శింబుకు మానాడు మంచి కంబ్యాక్ ఇచ్చింది. ప్రస్తుతం ఈయన చేతిలో నాలుగు సినిమాలున్నాయి. అందులో రెండు షూటింగ్‌లు పూర్తి చేసుకోగా ఒకటి షూటింగ్ దశలో ఉంది. ఇంకొకటి ప్రీ ప్రొడక్షన్ పనులలో బిజీగా ఉంది. ఇదిలా ఉంటే శింబు ఈ ఏడాది మూడు సినిమాలతో ప్రేక్షకులను ఎంటర్టైన్ చేయడానికి సిద్ధమయ్యాడు. ఇప్పుడున్న పరిస్థితుల్లో ఒక స్టార్ హీరో ఏడాదిలో ఒక్క సినిమా విడుదల చేయడమే కష్టంగా ఉంది. అలాంటిది శింబు ఈ ఏడాది ఏకంగా మూడు సినిమాలతో సందడి చేయనున్నాడు. శింబు స్పెషల్ అప్పియరెన్స్‌గా నటించిన మాహా ఈ నెల 22న విడుదల కానుంది. హన్సిక మొత్వానీ హీరోయిన్‌గా నటించిన ఈ చిత్రాన్ని యూఆర్ జమీల్ దర్శకత్వం వహించాడు. ఇక గౌతమ్ వాసుదేవమీనన్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన 'వెందు తానింధాతు కాదు' చిత్రం సెప్టెంబర్ 15న విడుదల కానున్నట్లు మేకర్స్ గతంలోనే ప్రకటించారు. యాక్షన్ డ్రామాగా తెరకెక్కిన ఈ చిత్రంపై కోలీవుడ్ ప్రేక్షకులలో భారీ అంచనాలే ఉన్నాయి. తాజాగా ఈయన నటిస్తున్న లేటెస్ట్ చిత్రం పతువాతల విడుదల తేదీని కూడా మేకర్స్ ప్రకటించారు. ఈ చిత్రాన్ని డిసెంబర్ 14న విడుదల చేయనున్నట్లు మేకర్స్ తాజాగా ప్రకటించారు. ఎన్. కృష్ణ దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రానికి ఏఆర్. రెహమాన్ సంగీతం అందిస్తున్నాడు. ఇప్పటికే చిత్రం నుండి విడుదలైన పోస్టర్‌లకు ప్రేక్షకుల నుండి విశేష స్పందన వచ్చింది. వీటితో పాటుగా కరోనా కుమార్ అనే కామెడీ ఎంటర్టైనర్ చిత్రంలో నటించబోతున్నాడు. ఈ చిత్రం ప్రస్తుతం ప్రీ ప్రొడక్షన్ పనులను జరుపుకుంటుంది..

మీరు ఏమైన కొనిస్తున్నారా, మేం ఏం వేసుకుంటే మీకెందుకు..

క్యారెక్టర్ ఆర్టిస్ట్‌గా తెలుగు ప్రేక్షకులకి చాలా దగ్గరైన అందమైన నటి సురేఖా వాణి. ఆ మధ్య కాలంలో సురేఖా వాణి సినిమా లేదంటే అతిశయోక్తి కాదు. దాదాపు ప్రతి సినిమాలో ఏదో ఒక పాత్రలో కనిపించి మెప్పించేది. ఇటీవల కాస్త ఆఫర్స్ తగ్గడంతో కూతురితో కలిసి నానా రచ్చ చేస్తుంది. ముఖ్యంగా పొట్టి దుస్తులలో వీరు చేస్తున్న హంగామాని చూసి కొందరు నెటిజన్స్ ట్రోల్స్ చేస్తున్నారు. సురేఖ వాణి సుప్రీత లు చూడ్డానికి తల్లి కూతుళ్లలా కాకుండా ఫ్రెండ్స్ లా ఉంటారు. వయస్సులో కూడా డిఫరెన్స్ కనిపించదు. ముఖ్యంగా సోషల్ మీడియాలో వీరిద్దరూ వీడియోలకు స్టెప్పులు వేస్తుంటారు. అంతే కాదు.. విదేశాలకు వెళ్ళి మరీ ఎంజాయ్ చేయడం.. ఆ ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో పంచుకోవడం వీరికి కామన్ గా మారింది. గోవా బ్యాంకాక్ వెళ్లి ఎంజాయ్ చేస్తుంటారుఈ సెలబ్రిటీ తల్లీకూతుర్లు. అయితే ఈ విషయంలో చాలా సార్లు ట్రోల్స్ కు గురయ్యారు వీరు. కొంతమంది నెటిజన్లు వీరిపై నెగిటివ్ కామెంట్స్ చేశారు. భర్త చనిపోయిన బాధ కూడా సురేఖవాణికి లేదని ఎంజాయ్ చేస్తుందంటూ రకరకాలు గా విమర్శలు గుప్పించారు. అంతే కాకుండా తల్లికూతుళ్ల డ్రెస్ సెన్స్ పై కూడా ఎన్నో నెగిటివ్ కామెంట్స్ సోషల్ మీడియాలో దర్శనం ఇచ్చాయి. ఇక వాటన్నింటికీ.. తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో సుప్రీత ఘాటుగా సమాధానం ఇచ్చారు.మా బట్టలు మా ఇష్టం .. మీ డబ్బులతో మీరు ఏమైనా కొని ఇస్తున్నారా..? లేక మీ నుంచి మేమేమన్నా ఆశిస్తున్నామా..? అడుగుతున్నామా..? మీ పని మీరు చూసుకోక.. మా గురించి మీకెందుకు అంటూ నెటిజన్లపై విరుచుకుపడింది సురేఖావాణి కూతురు సుప్రీత. తన తల్లితో పాటు తన డ్రెస్ సెన్స్ గురించి మాట్లాడిన వారి నోరు మూయించింది.

రద్దయిన ఇజ్రాయిల్ పార్లమెంట్

జెరూసలేం : ఇజ్రాయిల్ పార్లమెంట్ రద్దయింది. దీంతో నాలుగేండ్ల కన్నా తక్కువ కాలంలోనే ఐదోసారి ఎన్నికలకు రంగం సిద్ధమైంది. పార్లమెంట్‌ను రద్దు చేసేందుకు అనుకూ లంగా గురువారం పార్లమెంట్ సభ్యులు ఓటు వేశారు. అర్ధరాత్రి దాటిన తర్వాత శుక్రవారం దేశ తాత్కాలిక ప్రధానిగా విదేశాంగ మంత్రి యాపిర్ లపిడ్ బాధ్యతలు చేపడతారు. ఇజ్రాయిల్‌లో 12 ఏండ్ల సుదీర్ఘ పాలన అనంతరం బెంజామిన్ నెతన్యాహును గద్దె దించుతూ నఫ్తాలి బెన్నెట్ సంకీర్ణం అధికారంలోకి వచ్చింది. ఇజ్రాయిల్ వ్యాప్తంగా ఎనిమిది పార్టీలు ఒకేతాటి పైకి వచ్చి ఉమ్మడి ప్రాతిపదికగా ఆనాడు ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేశాయి. ఏడాది కాలం పూర్తయిందో లేదో ఆ సంకీర్ణం కూలిపోయింది. ఈ నేపథ్యంలో తాత్కాలిక ప్రభుత్వ ఆధ్వర్యంలో ఇజ్రాయిల్ ఎన్నికలు నవంబరు 1న నిర్వహించనున్నారు. నెతన్యాహు అవి నీతి ఆరోప ణలను ఎదుర్కొంటున్న ప్పటికీ ఈసారి ఎన్నికల్లో నెతన్యాహుకు, ఆయన మిత్రులకు ఎక్కువ సీట్లులభించే అవకా శాలు వున్నాయని మీడియా నిర్వహించిన ఒపీనియన్ పోల్స్‌లో వెల్లడైంది.

అయితే తాను తప్పేమీ చేయలేదని నెతన్యాహు పేర్కొంటున్నారు.

నాటోలో ఫిన్లాండ్, స్వీడన్ చేరికపై మాకేం సమస్య లేదు

మాస్కో : నాటోలో ఫిన్లాండ్, స్వీడన్ దేశాలు చేరితే రష్యాకు ఎలాంటి ఇబ్బంది లేదని, అయితే మిలిటరీ బృందాలు, సైనిక మౌలిక సదుపాయాలను అక్కడ మోహరించినట్టయితే మాత్రం మేం తగురీతిలో స్పందిస్తామని రష్యా అధ్యక్షుడు పుతిన్ పేర్కొన్నారు. తుర్క్‌మెనిస్థాన్‌లో నిర్వహించిన ఓ కార్యక్రమంలో ఆయన ఈమేరకు వ్యాఖ్యానించారు.

ఉక్రెయిన్ మాదిరి ఆ రెండు దేశాలతో తమకెలాంటి ప్రాదేశిక విభేదాలు లేవన్నారు. ప్రస్తుతం మా మధ్య అంతా బాగానే ఉంది. కానీ ఇకముందు కొన్ని ఉద్రిక్తతలు ఉండొచ్చు. మాకు ముప్పు ఉంటే అవి అనివార్యం అని చెప్పారు. ఉక్రెయిన్‌పై రష్యా సైనిక చర్య పరిణామాల నేపథ్యంలో స్వీడన్, ఫిన్లాండ్‌లు నాటో కూటమిలో

చేరేందుకు నిర్ణయించిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ క్రమం లోనే బుధవారం స్పెయిన్ రాజధాని మాడ్రిడ్‌లో జరిగిన నాటో సదస్సులో వాటి సభ్యత్వం కోసం అధికారిక ప్రక్రియను ప్రారంభించారు. ఇప్పటివరకు ఈ రెండు దేశాల చేరికపై అభ్యంతరం చెబుతూ వచ్చిన తుర్కియే (టర్కీ) సైతం ఎట్టకేలకు తన అంగీకారాన్ని తెలిపింది. రష్యా మొదటి నుంచి విమర్శిస్తూ వచ్చింది. ఈ వ్యవహారాన్ని అంతర్జాతీయ భద్రతను అస్థిర పరిచే అంశంగా పేర్కొంది.

మెక్సికోలో మరో జర్నలిస్టు హత్య

మెక్సికో: మెక్సికోలోని ఈశాన్య రాష్ట్రం తమౌలిపాస్ రాష్ట్రంలో బుధవారం ఒక జర్నలిస్టును కాల్చి చంపారు. మరణించిన జర్నలిస్టును స్థానిక వార్తాపత్రిక ఎక్స్‌ప్రెసోలో పనిచేస్తున్న డె లా క్రూజ్ (47)గా గుర్తించారు. ఈ ఘటనతో మెక్సికోలో ఈ ఏడాదిలో ఇప్పటికి వరకూ 12 మంది జర్నలిస్టులు హత్యకు గురయ్యారు. ఇటీవల 13 ఏండ్లలో ఒక ఏడాదిలో ఇంతమంది జర్నలిస్టులు హత్యకు గురికావడం ఇదే మొదటిసారి. సియుడాడ్ విక్టోరియా నగరంలోని తన ఇంటి నుంచి బయటకు వస్తున్న సమయంలో జర్నలిస్టు డి లా క్రూజ్‌ను హత్య చేశారు. ఈ దాడిలో అతని 23 ఏండ్ల కుమార్తె, భార్య కూడా తీవ్రంగా గాయపడినట్టు అధికారులు చెప్పారు. నీటి సమస్య వంటి స్థానిక, గ్రామీణ అంశాలపై డె లా క్రూజ్ తరుచుగా కథనాలు రాస్తుంటారు. అలాగే రాజకీయ నాయకుల అవినీతి గురించి కూడా సోషల్ మీడియాలో విమర్శలు చేస్తారు. తమౌలిపాస్ రాష్ట్రం రాజధాని సియుడాడ్ విక్టోరియాలో ఎక్స్‌ప్రెసో వార్తా పత్రిక ప్రచురిస్తారు. ఈ రాష్ట్రంలో వ్యవస్థీకృత నేరాలు, మాదక ద్రవ్యాల నేరాలు ఎక్కువగా జరుగుతుంటాయి. ఎక్స్‌ప్రెసో వార్తా పత్రికపై తరుచు దాడులు జరుగుతుంటాయి. 2012లో కార్యాలయం వెలుపలో కార్ బాంబ్‌తో దాడి జరిగింది. 2018లో నగరంలో జరుగుతున్న హింస గురించి వార్తలు రాయవద్దని హెచ్చరిస్తూ ఎక్స్‌ప్రెసో భవనం వెలుపల ఒక మనిషి తల ఉంచారు. 2018లో పత్రిక రిపోర్టర్ హెక్టర్ గొంజాలెజ్‌ను కొట్టి చంపారు. కాగా, మరోవైపు మీడియా ఉద్యోగులకు ప్రపంచంలోనే అత్యంత ప్రమాదకరమైన దేశాల్లో మెక్సికో ఒకటి. ఈ దేశంలో 2000 నుంచి ఇప్పటి వరకూ 150 మంది జర్నలిస్టులు హత్యకు గురయ్యారు.

ఫిలిప్పీన్స్ అధ్యక్షుడిగా ఫెర్డినాండ్ మార్కోస్ జూనియర్ ప్రమాణ స్వీకారం

మనీలా : ఫిలిప్పీన్స్ అధ్యక్షుడిగా ఫెర్డినాండ్ మార్కోస్ జూనియర్ గురువారం ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. దేశ అత్యున్నత పదవిలో కొడుకును కూర్చోబెట్టడానికి దశాబ్దాల తరబడి తండ్రి చేసిన ప్రయత్నాలు దీంతో పూర్తయ్యాయి. ఫెర్డినాండ్ మార్కోస్ సీనియర్ పాలనను మానవ హక్కుల దుర్వినియోగం, అవినీతితో నిండిన చీకటి అధ్యాయంగా రాజకీయ విమర్శకులు పేర్కొంటారు. ప్రమాణ స్వీకారం అనంతరం అటువంటి తన తండ్రి పాలనను ప్రశంసిస్తూ జూనియర్ మాట్లాడారు. గత నెల్లో జరిగిన ఎన్నికల్లో మార్కోస్ జూనియర్ (64) సాధించారు. వందలాదిమంది స్థానిక, విదేశీ ప్రతినిధుల సమక్షంలో మనీలాలో నేషనల్ మ్యూజియం వద్ద జరిగిన బహిరంగ కార్యక్రమంలో ఆయన ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. వ

కొలంబియా ఆర్థిక మంత్రిగా ఎక్లాక్ మాజీ కార్యదర్శి ఆంటానియో

బొగొటా : కొలంబియా ప్రజా జీవితంలో, అంతర్జాతీయ సంస్థల్లో విశేష అనుభవం గడించిన, ప్రతిష్టాత్మక ఆర్థికవేత్త జోస్ అంటానియో ఒకేంపోను దేశ ఆర్థిక మంత్రిగా నియమించనున్నట్లు అధ్యక్షుడిగా ఎన్నికైన గుస్తావో పెట్రో ప్రకటించారు. ప్రస్తుతం ఆయన కొలంబియా యూనివర్శిటీలో ప్రొఫెసర్‌గా చేస్తున్నారు. ఉత్పాదకతతో కూడిన జీవన ఆర్థిక వ్యవస్థను జోస్ అంటానియో నిర్మిస్తారని పెట్రో ట్వీట్ చేశారు. నోట్రే డేమ్ యూనివర్శిటీలో చదువు పూర్తయిన అనంతరం 1993లో వ్యవసాయ మంత్రిగా ప్రజా జీవితాన్ని ఆరంభించారు. ఆ తర్వాత 1998 నుండి 2003 వరకు లాటిన్ అమెరికా, కరేబియా దేశాల ఆర్థిక కమిషన్ (ఎక్లాక్) కార్యదర్శిగా పనిచేశారు. 2007 వరకు ఐక్యరాజ్య సమితి ఆర్థిక, సామాజిక వ్యవహారాల డిప్యూటీ సెక్రటరీగా వున్నారు. ఇటీవలి కాలంలో కొలంబియా సెంట్రల్ బ్యాంక్ కో డైరెక్టర్‌గా వున్నారు.

సముద్రంలో బోటు బోల్తా..

డాకర్ : ఆఫ్రికా దేశం సెనెగల్‌లో పెను విషాదం చోటుచేసుకుంది. వలసదారులతో ఐరోపాకు వెళుతున్న బోటు దక్షిణ కాసామాన్స్ ప్రాంతంలోని కఫొంటైన్ సమీపంలో సముద్రంలో బోల్తా పడింది. ఈ దుర్ఘటనలో 13 మంది మఅతి చెందినట్టు రెడ్ క్రాస్ అధికారులు వెల్లడించారు. సోమవారం రాత్రి ఈ ఘటన చోటుచేసుకుందని తెలిపారు. ఈ బోటులో మంటలు వ్యాపించడం వల్లే బోల్తా పడి ఈ దుర్ఘటన జరిగినట్టు స్థానిక వార్తా కథనాలు పేర్కొంటున్నాయి. సిబ్బంది మాట్లాడుతూ ... ప్రమాద సమయంలో బోటులో దాదాపు 150 మందికి పైగా ఉన్నారని, వీరిలో 91మందిని కాపాడామని తెలిపారు. మరో 40మందికి పైగా గల్లంతయ్యారని, సహాయక చర్యలు చేపట్టామని చెప్పారు. గల్లంతయినవారి ఆచూకీ కోసం తామంతా గాలిస్తున్నామన్నారు. అసలు ఈ దుర్ఘటనకు దారితీసిన కారణాలేంటి ? ఈ బోటుకు, మైగ్రేషన్ ఆపరేషన్‌కు ఇన్‌ఛార్జి ఎవరు ? అనే అంశాలపై అధికారులు ఆరా తీస్తున్నారు.

కళ్ళు ఎర్రగా మారాయి.. అసలు కారణం ఇదే..

తరచుగా మనం అర్థరాత్రి వరకు మేల్కొని ఉంటాం. అప్పుడు మన కళ్ళు ఎర్రగా మారుతాయి. కొన్నిసార్లు శరీరం అధిక అలసట కారణంగా కళ్ళు ఎర్రగా మారుతాయి. ఎరుపు కళ్ల లేదా కంటి ఇన్ఫెక్షన్ చాలా సాధారణంగా వస్తుంది. కొన్నిసార్లు బ్యాక్టీరియా, వైరస్ వల్ల కళ్ళు ఎర్రగా మారతాయి. కొంతమంది ఎర్రటి కన్నును పట్టించుకోరు. వాటిని పట్టించుకోరు. ఇటువంటి పరిస్థితిలో, కంటిలో ఎక్కువ సమస్యలు ఉండవచ్చు. ఇది కంటి ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. మరి కళ్ల ఎర్రబడటానికి కారణం ఏమిటో తెలుసుకుందాం..

నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారంటే..

రెడ్ ఐ లేదా ఐ ఇన్‌ఫెక్షన్ చాలా సాధారణమైపోయిందంట. నేడు 10 మంది రోగులలో ఒకరు కంటి సమస్యలతో పోరాడుతున్నారు. కళ్ళు ఎర్రబడటానికి చాలా కారణాలు ఉన్నాయి. కొన్నిసార్లు ఇది సాధారణమైనది. కొన్నిసార్లు డాక్టర్ సహాయం తీసుకోవలసి ఉంటుంది.

1. ఇన్ఫెక్షన్..: కళ్లలో ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చినప్పుడు కళ్లు ఎర్రగా మారుతాయి. వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా, ఎర్రటి కళ్ళు కనిపిస్తాయి. మరోవైపు బ్యాక్టీరియా వల్ల కళ్లు ఎరుపెక్కడం కనిపిస్తుంది.

2. కోవిడ్-19..: సాధారణంగా ఊపిరితిత్తులు, గుండె ఇన్ఫెక్షన్‌తో సంబంధం ఉన్న కోవిడ్ కంటి ఇన్ఫెక్షన్‌కు కూడా కారణమవుతుందని డాక్టర్ నిసా అస్లామ్ చెప్పారు. కోవిడ్-19 కళ్ల ద్వారా ప్రవేశించడం ద్వారా కంటి వెనుక మెదడుకు చేరుతుంది. కళ్ళు ఎర్రబడడం కూడా కోవిడ్ దుష్ప్రభావం కావచ్చు. శరీరంలో రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. చలికాలంలో హార్ట్ ఎటాక్‌లు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కనుక చిలగడదుంపలను తింటే గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్‌లు రాకుండా జాగ్రత్తగా ఉండవచ్చు. అలాగే బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి కూడా ఈ దుంపలు మేలు చేస్తాయి. వీటిల్లోని ఫైబర్ బరువు తగ్గేందుకు సహాయ పడుతుంది. దుంప జాతికి చెందిన కూరగాయలు సహజంగానే శరీరంలో వేడిని పెంచుతాయి. కనుక చిలగడదుంపలను తినడం వల్ల మన శరీర ఉష్ణోగ్రత కూడా పెరుగుతుంది. ఇది మనకు ఈ సీజన్‌లో మేలు చేస్తుంది. చలికాలంలో మన శరీరం వెచ్చగా ఉంటుంది. దీంతో చలి నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. చిలగడదుంపలను తినడం వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతాయి. మనస్సు ప్రశాంతంగా మారుతుంది. నిద్ర సరిగ్గా పడుతుంది. నిద్రలేమి నుంచి బయట పడవచ్చు. ఈ దుంపలను తినడం వల్ల క్యాన్సర్‌లు రాకుండా ఉంటాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ముఖ్యంగా అండాశయ, వక్షోజాల క్యాన్సర్‌లు రావని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ దుంపలను తింటే రక్తంలో ఉండే కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ కూడా నియంత్రణలోకి వస్తాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. కనుక చిలగడ దుంపలను ఈ సీజన్‌లో తప్పక తీసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీని వల్ల అన్ని విధాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.

3. బ్లెఫారిటిస్..: బ్లెఫరిటిస్ అనేది కంటికి సంబంధించిన వ్యాధి. ఈ వ్యాధి బ్యాక్టీరియా వల్ల వస్తుంది. కొన్నిసార్లు గడువు ముగిసిన సౌందర్య ఉత్పత్తులను ఉపయోగించడం కూడా బ్లెఫారిటిస్‌కు కారణం కావచ్చు. దీని కారణంగా, కనురెప్పలలో వాపు ఉంది. బ్లెఫారిటిస్ కారణంగా కళ్ళు కూడా ఎర్రగా మారవచ్చు.

4. అలెర్జీలు..: కళ్లలో ఎలాంటి అలర్జీ వచ్చినా కళ్లు కూడా ఎర్రగా మారతాయి. పుప్పొడి అలర్జీ వల్ల చాలా సార్లు కళ్ళు ఎర్రగా మారుతాయి.

5. కాంటాక్ట్ లెన్స్‌లు..: కాంటాక్ట్ లెన్స్‌లను ఉపయోగించే ముందు వాటిని శుభ్రం చేయరు. దీని వల్ల ఇన్‌ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. పదే పదే లెన్స్‌లు వాడడం, రాత్రిపూట కూడా వాటిని ధరించడం వల్ల అకంతమీబా కెరాటైటిస్ వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం ఉందని తాజా పరిశోధనలో తేలింది. కెరాటిటిస్ కార్నియా వాపునకు కారణమవుతుంది. కెరాటిటిస్ వ్యాధి కొన్నిసార్లు అంధత్వానికి కూడా కారణం అవుతుంది.

చికిత్స ..: కళ్లు ఎర్రబడటంలో ఎలాంటి అలసత్వం ఉండకూడదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. కళ్లను శుభ్రంగా శుభ్రం చేస్తూ ఉండండి. కళ్లను తాకే ముందు చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. యాంటీ బాక్టీరియల్ కంటి చుక్కలను ఉపయోగించండి. ఇలా చేయడం వల్ల కళ్లకు ఉపశమనం కలగడంతో పాటు కళ్లు ఎర్రబడడం తగ్గుతుంది.

ఈ పండ్లపై ఉప్పు చల్లుకుని తింటే ఎంత ప్రమాదమో తెలుసా..?

ఉప్పుతో పండ్లు: పండ్లు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయని అందరికీ తెలుసు. అందుకే రోజూ పండ్లను తింటే అనేక రోగాలు దూరమవుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. పండ్లలో విటమిన్లు, పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అలాంటప్పుడు దీన్ని ప్రతిరోజూ తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలోని పోషకాల కొరత తొలగిపోతుంది. కరోనా వైరస్ మహమ్మారి అనంతరం చాలా మంది ప్రజలు తమ ఆరోగ్యం పట్ల పూర్తి శ్రద్ధ వహిస్తున్నారు. ఆరోగ్యానికి అవసరమైన ఆహారంపట్ల అవగాహన పెంచుకుంటున్నారు. ఈ క్రమంలోనే ప్రతి ఒక్కరూ పండ్లను తినే పద్ధతిని అనుసరిస్తున్నారు. కొందరు ఉదయం పూట పండ్లను తింటే, మరికొందరు సాయంత్రం పూట తినడానికి ఇష్టపడతారు. కొంతమంది పండ్లపై ఉప్పు చల్లి తినడానికి ఇష్టపడతారు. కానీ ఉప్పు కలిపిన పండ్లను తినడం తక్కువ ప్రయోజనకరమని నిరూపించబడింది. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం పండ్లపై ఉప్పు చల్లుకుని తినడం కొన్నిసార్లు ఆరోగ్యానికి హానికరం అంటున్నారు.పండ్లపై ఉప్పు చల్లుకుని తినడం వల్ల కలిగే నష్టాలు:1. నివేదికల ప్రకారం, ఆరోగ్యవంతమైన వ్యక్తి శరీరానికి రోజుకు 5 గ్రాముల ఉప్పు మాత్రమే అవసరం. శరీరానికి కావలసినంత ఉప్పు ఆహారం ద్వారా అందుతుంది. ఇంతకంటే ఎక్కువ ఉప్పు గుండెకు, రక్తపోటుకు మంచిది కాదు. 2. ఉప్పు ఎక్కువగా తినడం వల్ల శరీరంలో సోడియం పరిమాణం పెరుగుతుంది. ఈ కారణంగా శరీరంలో నీరు నిలుపుకోవడం ప్రారంభమవుతుంది. దీని వల్ల శరీరం ఉబ్బినట్లు అనిపిస్తుంది. ఇది పరోక్షంగా శరీరాన్ని విషపూరితం చేస్తుంది. 3. తరిగిన పండ్లలో ఉప్పు కలపడం వల్ల శరీరానికి మంచి పోషకాలు అందవు. ఎందుకంటే పండ్లలోని పోషకాలు నీటి రూపంలో బయటకు వస్తాయి. అలాంటప్పుడు పండ్లు తినడం వల్ల పెద్దగా ప్రయోజనం ఉండదు. ఈ పండ్లను తినడం వల్ల శరీరంలోని నీరు మూత్రంతో బయటకు వెళ్లిపోతుంది. ఇది శరీరానికి మంచిది కాదు.

కాఫీ ప్రియులరా జాగ్రత్త..!

ఏదైనా ఎక్కువగా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే, అతిగా తింటే అమృతం కూడా విషంగా మారుతుందంటారు. అందుకు మీరు ఎంతో ఇష్టంగా తాగే కాఫీ మినహాయింపు కాదు. కొంత మంది కాఫీకి బాగా అడిక్ట్ అవుతారు. అంతేకాదు కాఫీ తాగకపోతే ప్రాణం పోయినంత పనువుతుంది. ముఖ్యంగా ఈ చలికాలంలో ప్రజలు కాఫీని మరీ ఎక్కువగా తాగడానికి ఇష్టపడతారు. అన్నింటి లాగే కాఫీ తాగడం వల్ల ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. కానీ కాఫీ అధిక వినియోగం పలు రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అందువల్ల, శరీరానికి హాని కలిగించకుండా 4. అలెర్జీలు..: కళ్లలో ఎలాంటి అలర్జీ వచ్చినా కళ్లు కూడా ఎర్రగా మారతాయి. పుప్పొడి అలర్జీ వల్ల చాలా సార్లు కళ్ళు ఎర్రగా మారుతాయి.5. కాంటాక్ట్ లెన్స్‌లు..: కాంటాక్ట్ లెన్స్‌లను ఉపయోగించే ముందు వాటిని శుభ్రం చేయరు. దీని వల్ల ఇన్‌ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. రోజుకు ఎంత కాఫీ తాగాలి అనే విషయాన్ని తెలుసుకోవటం ముఖ్యం. కాఫీ ఎక్కువగా తాగితే కలిగే ప్రమాదాల గురించి ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. రెగ్యులర్ కాఫీ తీసుకోవడం మంచిదే. కానీ, రోజుకు ఒకటి లేదా రెండు కప్పుల కాఫీ మంచిది. అయితే ఇంతకంటే ఎక్కువగా కాఫీ తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి కొన్ని సమస్యలు తప్పవు. కాఫీ ఎక్కువగా తాగడం వల్ల నిద్రలేమి కలుగుతుంది. సాధారణంగా ఒక మనిషి రోజుకు రెండు కప్పుల కంటే కాఫీ తీసుకోవడం మంచిది కాదు. రెండు 250 మిల్లీ లీటర్ల కెఫీన్ ని తీసుకోవడం వలన ఎలాంటి ఇబ్బందులు రావు. కాని దీని కంటే ఎక్కువ తీసుకుంటే కడుపు నొప్పి, బ్లడ్ లో యాసిడ్ లెవెల్స్ పెరిగిపోవడం, గుండె ఇర్రెగ్యులర్‌గా కొట్టుకోవడం లేదా వేగంగా కొట్టుకోవడం, గుండెల్లో రక్తం ఫ్లో తగ్గడం ఇలా కొన్ని సమస్యలు వస్తాయి.కాఫీలో అధిక మొత్తంలో కెఫిన్ ఉంటుంది. ఇది మెదడును ఉత్తేజపరిచేందుకు విడుదల అవుతుంది. ఇది ప్రేగు కార్యకలాపాలను పెంచడానికి పనిచేస్తుంది. అందువల్ల, కాఫీ అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల కడుపు నొప్పి వస్తుంది. కాఫీలో కెఫీన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. కెఫిన్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల ఎముకలు దెబ్బతింటాయి. ఎముకలు సన్నగా, బలహీనంగా తయారవుతాయి. అంతేకాకుండా, బోలు ఎముకల వ్యాధి ప్రమాదం కూడా పెరుగుతుంది. కాఫీని ఎక్కువగా తీసుకునే వారిలో ఎల్డిఎల్ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరిగిపోతాయి. అదే విధంగా కార్డియో వాస్క్యులర్ సమస్యలు అయిన హార్ట్ ఎటాక్, హార్ట్ స్ట్రోక్, కరోనరీ ఆర్టరీ డిసీజ్ మొదలైనవి వ్యాపిస్తాయి. కాబట్టి కాఫీని ఎక్కువగా తాగడం మంచిది కాదు. హైబీపీ లేదా హైపర్టెన్షన్ సమస్యలు పెరగడానికి కూడా కాఫీ కారణమవుతుంది. కాఫీలో ఉండే కెఫిన్ బ్లడ్ ప్రెషర్ లో ఇబ్బందుల్ని కలిగిస్తుంది. కాబట్టి అతిగా కాఫీ తీసుకోవడం మంచిది కాదు. కాఫీని తీసుకోవడం వల్ల డీహైడ్రేషన్ సమస్య కూడా వస్తుంది.

పుణ్యప్రదం.. హనుమద్వ్రతం

'మార్గశీర్శే త్రయోదశ్యాం - శుక్లాయాం జన కాత్మజా - దృష్ట్వా దేవీ జగన్మాతా - మహవీరేణి ధీమతా". మార్గశీర్ష శుక్లపక్ష త్రయోదశినాడు హనుమద్వ్రతం అచరించడం సాంప్రదాయంగా వస్తు న్నది. అసమాన భక్తాగ్రేసరుడు, ఆదర్శ పురుషుడు నమ్మిన బంటు, సంస్కృతాద్యనేక భాషలు, వ్యాకరాణాది శాస్త్రాలు, సంగీతాది కళలలో నిష్ణాతుడు, ఒక కల్పం అంటే నాలుగు వందల ముప్పయి రెండు మిలియన్ల సంవత్సరాలు జీవించే ఎనిమిది మంది చిరంజీవులలో ఒకరైన హనుమంతుని వ్రతానికి ప్రత్యేకత ఉంది. మృగశిర నక్షత్రం హనుమంతుకి ప్రీతిపాత్రమై నది. భక్తసులభుడైన హనుమంతుని అనుగ్రహం పొందడానికి దివ్వమైన మార్గం మార్గశిర శుక్లపక్ష త్రయోదశినాడు హనుమంతుని, ఆయన శక్తి స్వరూపమైన సువర్చలా దేవిని పూజించటం పరిపాటి. హనుమత్ కథలను శ్రవణం గావించి, ప్రసాదం స్వీకరించి, పదమూడు ముళ్ళ తోరాన్ని ధరించి, పదమూడు సంవత్సరాలు వరుసగా ఆచరిస్తే, సంపూర్ణ అనుగ్రహం కలుగు తుందని భక్తుల విశ్వాసం. శౌనకాది మహర్షులు, సూత మహర్షిని శ్రీహనుమ వ్రతం గురించి వివరించాలని కోరగా ఆయన ఇట్లు వివరించారు. ద్వైత వనంలో పాండ వులుండగా, వ్యాస మహర్షి వారి వద్దకు వెళ్ళారు. ధర్మరాజు, ద్రౌపది, సోదర సమేతులై స్వాగతించి లోనికి ఆహ్వానించి, అర్ఘ్యపాద్యాలు ఇచ్చి, భక్తితో సేవించారు. వ్యాసుడు సంతసించి, ద్రౌపది పాతివ్రత్యాన్ని మెచ్చారు. పాండవులు భక్తి శ్రద్దలతో చేయాల్సిన వ్రతమొకటి ఉందని తెలిపారు. అదే హనుమద్ వ్రతం. దుష్ట గ్రహాల్ని, సర్వ వ్యాధుల్ని పోగొట్టి, సకల సుఖాలను, శుభాలను, శ్రేయస్సును ఇస్తుందని, దానిని ఆచరించి, తిరిగి రాజ్యాన్ని పొందాలని ఉపదేశించారు. పూర్వం ఈ వ్రతాన్ని శ్రీకృష్ణ భగవానుడు, ద్రౌపదికి బోధించి, దగ్గరుండి చేయించాడని, దాని ప్రభావ ఫలితం గానే పాండవులకు అఖిల సంపదలు చేకూరాయని వివరించారు.

ఒకసారి అర్జునుడు, ద్రౌపది చేతికున్న తోరణం గురించి అడిగి, వివరణ విని, గర్వం కలగడంతో కోతిని గురించి వ్రతమేమిటని ఈసడించాడు. తన జెండాపై ఉన్న ఒక వానరునికి వ్రతం ఏమిటని ప్రశ్నించాడు. ద్రౌపది, కృష్ణుడు చేయించిన వ్రతంగా వివరించినా, అర్జునుని కోపం పోలేదు. బలవంతంగా ఆమె చేతి తోరణం లాగి వేశాడు. అప్పటి నుండే పాండవులకు కష్టాలు ప్రారంభమైనాయని అరణ్య, అజ్ఞాత వాసాలు దాని ఫలితమేనని పదమూడు ముళ్ళు గల తోరాన్ని తీసివేయడం వల్లే 13 ఏళ్ళ బాధలు కలిగాయని వ్యాసుడు, ధర్మజునికి వివరించారు. కనుక వెంటనే హనుమద్ వ్రతం చేయాలని హితవు పలికారు. రావణ సంహారం చేసి, సీతా దర్శనం పొంది, అయోధ్యాపతి కావడానికి శ్రీరాముడు, సుగ్రీవాదులతో ఈ వ్రతం చేశారని, వ్యాసుడు, ధర్మజునికి వివరించారు. ప్రధానంగా రామాయణంలో హనుమంతుని పాత్ర అద్వితీయం. రామాయణంలోని ఆరుకాండల్లోని చివరి మూడు కాండల్లో కథ నడిచిన మహనీయుడు హనుమంతుడు. హనుమంతుని స్తుతించే హనుమత్కవచాన్ని ఆంజనేయాలయంలో లక్ష ఇరవై అయిదు సార్లు పఠించిన వారికి గాలిలో ఎగిరే శక్తి ఆణిమాధ్యష్టసిద్ధులు లభ్యమవుతాయని నమ్మకం.

ప్రేతపతి అయిన శివునికి ఎంత భూతాలమీద ఆధిపత్యం ఉందో... హనుమంతునికి అట్టిది కలదని భావిస్తారు. గ్రహ పీడకు ఆంజనేయుని కొలుస్తారు. ఉన్మాద రోగాలకు ఆంజనేయ ప్రదక్షిణలు చేస్తారు. చిన్న పిల్లలకు ఆంజనేయ బొమ్మ చెక్కిన యంత్రపు బిళ్ళలను మెడలో కడుతారు. పిల్లలు పెద్దలు ఆపత్సమయాలలో, భయం కలిగే వేళలలో ఆంజనేయ దండకం చదువడం చిరకాలంగా అను సరిస్తున్న సంప్రదాయం. శివాజీ గురువైన సమర్ధ రామదాసు హనుమంతుని భక్తుడు కాగా, మహారాష్ట్రుల జెండా మీద గదాపాణియైన హనుమంతుడు ఉంటారు. పాండవ మధ్యముడైన అర్జునుని జెండాపై ఉపవిష్టు డై, హనుమంతుడు మహా భారత యుద్ధంలో అర్జునునికి రక్షణగా ఉన్న గాథ అందరికీ తెలిసిందే. భగవద్దాసులలో సాటిలేని ఆంజనేయుని పూజకు ఉద్దిష్టమైన మార్గశిర శుక్ల త్రయోదశి ప్రత్యేక అర్చనలు, పూజాదులు నిర్వహించడం సదాచార సాంప్రదాయంగా వస్తున్నది.

ఈ పండ్లు తింటే సమస్య దూరం?

యాపిల్ పండులో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. అలాగే ఇందులో అధిక మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంటుంది. దీన్ని తీసుకోవడం ద్వారా, మీరు చాలా సేపు కూడా కడుపు నిండిన ఫీలింగ్ ని పొందుతారు. దీన్ని తినడం వలన మీరు అనారోగ్యకరమైన ఆహారం నుండి మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోవచ్చు. చలికాలంలో దీనిని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ కూడా చాలా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.ఇంకా అలాగే పైనాపిల్‌లో చాలా ఫైబర్ ఉంటుంది. దీనిలో బ్రోమెలైన్ కూడా ఉంటుంది. ఇంకా ప్రొటీన్ కూడా ఉంటుంది. ఇది పొట్ట కొవ్వును తగ్గించడంలో చాలా బాగా సహాయపడుతుంది.అలాగే అత్తి పండ్లలో కూడా ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల చాలా సేపు కూడా మీకు కడుపు నిండిన అనుభూతి కలుగుతుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో చాలా బాగా సహాయపడుతుంది. అలాగే ఇది మీ పొట్ట కొవ్వును తగ్గించడంలో కూడా బాగా సహాయపడుతుంది.ఇంకా అలాగే నారింజలో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో చాలా బాగా సహాయపడుతుంది. ఇందులో ఖనిజాలు, పొటాషియం ఇంకా అలాగే ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అంతేగాక తక్కువ మొత్తంలో కేలరీలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది వేగంగా బరువు తగ్గడానికి చాలా బాగా సహాయపడుతుంది. దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ కూడా చాలా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.ఇంకా అలాగే అరటిపండులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు చాలా పుష్కలంగా ఉంటాయి. అలాగే ఇందులో ఫైబర్ ఉంటుంది. దీని వల్ల చాలా సేపు కూడా మీకు కడుపు నిండిన అనుభూతి కలుగుతుంది. ఇది వేగంగా బరువు తగ్గించడంలో చాలా బాగా సహాయపడుతుంది.ఇంకా అలాగే జామపండులో కూడా ప్రొటీన్ ఉంటుంది. ఇది ఎక్కువ సేపు కడుపును నిండుగా ఉంచుతుంది. దీని వల్ల చాలా సేపు ఆకలివేయదు. పైగా ఈ కాయ తక్కువ మొత్తంలో చక్కెరను కలిగి ఉంటుంది. అందువల్ల ఇది వేగంగా బరువు తగ్గించడంలో చాలా బాగా సహాయపడుతుంది.

ఈ పొడితో కడుపులో మంట మాయం?

ఇక మానసిక ఒత్తిడి కారణంగా ఇంకా అలాగే ఇతర అనారోగ్య సమస్యలకు మందులు వాడడం వల్ల, కోపం ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల, టీ ఇంకా అలాగే కాఫీలను ఎక్కువగా తాగడం వల్ల హైడ్రో క్లోరిక్ యాసిడ్ అనేది చాలా ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఈ యాసిడ్ ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవ్వడం వల్ల జీర్ణాశయం గోడలు ఈ యాసిడ్ సాంద్రతను అసలు తట్టుకోలేక పోతాయి. దీంతో అల్సర్లు, కడుపులో మంట ఇంకా అలాగే కడుపులో అసౌకర్యంగా ఉండడం వంటి సమస్యలు ఎక్కువగా తలెత్తుతాయి. ఈ సమస్య నుండి బయట పడడానికి వివిధ రకాల టానిక్ లను ఇంకా చాలా మందులను వాడుతూ ఉంటారు.అయితే వీటిని వాడడం వల్ల ఉపశమనం ఉన్నప్పటికి వాటి వల్ల భవిష్యత్తులో ఖచ్చితంగా దుష్ప్రభావాలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. అందుకే సహజ పదార్థాలను ఉపయోగించి మనం ఈ సమస్య నుండి బయట పడడం చాలా మంచిది. సహజ సిద్దంగా కూడా మనం ఈ సమస్య నుండి చాలా ఈజీగా బయటపడవచ్చు. హైడ్రో క్లోరిక్ యాసిడ్ ఉత్పత్తిని తగ్గించి దాని స్థాయిలను క్రమబద్దీకరించడంలో మనకు శతావరి పొడి ఎంతో సహాపడుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు కనుగొన్నారు. కడుపులో మంటను ఇంకా అలాగే అల్సర్లను తగ్గించి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో కూడా శతావరి పొడి చాలా బాగా సహాయపడుతుంది.ఇక ఈ శతావరి పొడిని ఎలా వాడాలో ఇంకా దీని వాడకం వల్ల పొట్టలో హైడ్రోక్లోరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలు క్రమబద్దీకరించబడతాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. దీని కోసం ముందుగా ఒక గిన్నెలో ఒక గ్లాస్ నీటిని పోసి వేడి చేయాలి. ఆ నీళ్లు వేడయ్యాక అందులో ఒక టీ స్పూన్ శతావరి పొడిని వేసి అర గ్లాస్ అయ్యే దాకా బాగా మరిగించాలి. తరువాత ఈ నీటిని వడకట్టి అందులో తేనెను కలిపి తీసుకోవడం వల్ల ఖచ్చితంగా కూడా హైడ్రో క్లోరిక్ యాసిడ్ ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల పొట్టలో వచ్చే అసౌకర్యం నుండి మనకు ఖచ్చితంగా తక్షణ ఉపశమనం కలుగుతుంది. భోజనానికి అర గంట ముందు ఈ కషాయాన్ని తాగడం వల్ల మనం చాలా రకాలుగా ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

ఇలా పడుకుంటే ఊబకాయం రాదు!

ఈ రోజుల్లో బెల్లీ ఫ్యాట్ సర్వసాధారణమైపోయింది. చిన్న పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు, క్రమం తప్పకుండా ఆహారం, జీవనశైలి మరియు వ్యాయామం లేకపోవడం వల్ల ఉదర స్థూలకాయం సమస్య.ముఖ్యంగా లాక్‌డౌన్ సమయంలో చాలా మంది పనిలేకుండా కూర్చొని పొట్ట పెంచుకున్నారు. చాలా మంది ఈ కడుపుని వదిలించుకోవాలని కోరుకుంటారు. మీరు చేయవలసిన మొదటి విషయం ఏమిటంటే, కొవ్వును పెంచే ఆహారాలకు దూరంగా ఉండటం మరియు తక్కువ కేలరీల ఆహారాలు తినడం.దానితో పాటు, మీరు సరిగ్గా వ్యాయామం చేయాలి. అంతే కాదు మంచి నిద్ర కూడా పొట్టలోని కొవ్వును కరిగిస్తుంది. అవును, మంచి రాత్రి నిద్ర మీ శరీరానికి విశ్రాంతిని ఇస్తుంది, ఇది పొట్ట కొవ్వును కోల్పోవడానికి సహాయపడుతుంది. అవును, శరీరానికి మంచి నిద్ర మరియు విశ్రాంతి లేకపోతే, శరీరంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. మరియు కొవ్వు శాతం కూడా పెరుగుతుంది. ఈ కొవ్వు పదార్థం లేదా బెల్లీ ఫ్యాట్ కారణంగా పొట్టలో కూడా ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి మీరు నిద్ర ద్వారా బరువు తగ్గడం మరియు బొడ్డు కొవ్వును ఎలా తగ్గించుకోవచ్చనే దాని గురించి పూర్తి సమాచారాన్ని మేము మీకు అందిస్తున్నాము.

శరీర బరువు మరియు నిద్రకు అవినాభావ సంబంధం ఉంది. అవును, మంచి నిద్ర మీ బరువు లేదా శరీర కొవ్వును తగ్గిస్తుంది. అవును, కాబట్టి మీరు మంచి నిద్ర కోసం మీ గదిని చీకటిగా మార్చుకోవాలి. మసకబారడం అంటే లైట్లు ఆర్పివేయడం మరియు గదిని చీకటి చేయడం మాత్రమే కాదు. బయటి నుంచి ఎలాంటి వెలుతురు రాకుండా కర్టెన్లు వేసి చీకటి పరచాలి. ఇలా చేయడం వల్ల శరీరంలో మెలటోనిన్ ఉత్పత్తి అవుతుంది, ఇది మిమ్మల్ని గాఢ నిద్రలోకి తీసుకువెళుతుంది. ఇది నిద్రను ప్రేరేపించే హార్మోన్. మీ గదిలో ఎక్కువ వెలుతురు ఉంటే, శరీరం మెలటోనిన్ ఉత్పత్తి చేయడంలో ఇబ్బంది పడుతుంది. అలాగే, ఈ మెలటోనిన్ మీ శరీరంలో జీవక్రియల ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. అంటే బ్రౌన్ ఫ్యాట్ ను వైట్ ఫ్యాట్ గా, అంటే చెడు ఫ్యాట్ ను మంచి ఫ్యాట్ గా మారుస్తాయి.

మీరు గాఢమైన నిద్రలోకి జారుకున్నప్పుడు, మీ శరీరం మీ వద్ద ఉన్న క్యాలరీలను బర్న్ చేయడానికి పని చేస్తుంది. కాబట్టి తొందరగా పడుకుంటే నిద్రపోయి ఎక్కువ సేపు నిద్రపోవచ్చు. సరైన సమయంలో సరైన నిద్ర కానీ శరీరం మీ శరీరంలోని కొవ్వును తగ్గిస్తుంది. ఎందుకంటే మీరు గాఢ నిద్రలోకి జారుకున్నప్పుడు మీ మెదడు మరింత చురుకుగా పని చేస్తుంది. ఇక మెదడు పనిచేయాలంటే శక్తి కావాలి. శరీరానికి శక్తి కోసం గ్లూకోజ్ అవసరం. తద్వారా శరీరంలోని కొవ్వును కరిగించేందుకు అవి కలిసి పనిచేస్తాయి. నిద్ర, చల్లని వాతావరణం, కొవ్వు తగ్గడానికి సంబంధించినవి. అవును, మన శరీరంలోని బ్రౌన్ ఫ్యాట్ నిద్రలో మన శరీరాన్ని వివిధ వాతావరణాలకు అనుగుణంగా మార్చడానికి పని చేస్తుంది. ముఖ్యంగా ఇది చల్లని వాతావరణానికి అనుగుణంగా ఉంటుంది. అందువలన ఇది చల్లని వాతావరణంలో మరింత చురుకుగా పనిచేస్తుంది. ఈ బ్రౌన్ ఫ్యాట్ మీ శరీరంలోని కొవ్వును కరిగించేలా పని చేస్తుంది.కాబట్టి మీరు పడుకునేటప్పుడు ఫ్యాన్, కూలర్ లేదా ఏసీ పెట్టుకుని పడుకోవచ్చు.

6.qxd 5/28/2026 7:18 PM Page 2

ప్రతి రోజూ రెండు అంజీర్‌లను తింటే...!

మనం ఆహారంగా తీసుకునే డ్రై ఫ్రూట్స్ అయినటువంటి అంజీర్ లను కూడా తీసుకుంటూ ఉంటాం. ఆకర్షణీయమైన రంగు వీటికి లేనప్పటికి ఇవి మన శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అంజీర్ లు తియ్యటి రుచితో తిన్నా కొద్ది తినాలనిపించేంత రుచిగా ఉంటాయి. అంజీర్ పండ్లు దొరికినప్పటికి చాలా మంది వీటిని డ్రై ఫ్రూట్స్ రూపంలోనే తీసుకుంటూ ఉంటారు. వీటిని ప్రతి రోజూ ఆహారంగా తీసుకోవడం వల్ల మనం అనేక ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. ఏ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వారైనా సరే అంజీర్ ను తీసుకుంటే త్వరగా కోలుకుంటారు. శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడంలో ఇవి మనకు ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. అంజీర్ లను తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి శక్తి త్వరగా లభిస్తుంది. శారీరక, మానసిక సమస్యలతో బాధపడే వారు వీటిని తీసుకోవడం మంచి ఫలితం ఉంటుంది. వీటిలో అధికంగా ఉండే పొటాషియం బీపీని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. షుగర్ వ్యాధి గ్రస్తులు కూడా ఈ పండ్లను ఆహారంగా తీసుకోవచ్చు. అంజీర్ ను తినడం వల్ల షుగర్ వ్యాధి నియంత్రణలో ఉంటుంది. ఊపిరితిత్తుల సమస్యలకు ఇవి మంచి ఔషధంగా పని చేస్తాయి. దగ్గు, ఆస్థమా వంటి సమస్యలను తగ్గించడంలో కూడా అంజీర్లు మనకు దోహదపడతాయి. లైంగిక సమస్యలతో బాధపడే వారు ఈ అంజీర్ ను తీసుకోవడం వల్ల లైంగిక సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. దీర్ఘకాలంగా జబ్బుల బారిన పడి బలహీనపడిన వారు అంజీర్ ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం త్వరగా బరువు పెరుగుతారు. మన శరీరంలో అనేక సమస్యలకు మూల కారణమయ్యే మలబద్దకాన్ని నివారించడంలో కూడా అంజీర్ మనకు ఉపయోగపడుతుంది.

అంజీర్ ను తీసుకోవడం వల్ల మలబద్దకం సమస్య తగ్గు ముఖం పట్టి సుఖ విరోచనం అవుతుంది. వీటిలో ఉండే క్యాల్షియం ఎముకలను ధృడంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో తోడ్పడుతుంది. నిద్రలేమి సమస్యతో బాధపడే వారు రాత్రి పూట అంజీర్ ను తిని పాలను తీసుకోవడం వల్ల చక్కగా నిద్ర పడుతుంది. అంజీర్ లో ఉండే జిగురు వంటి పదార్థం గొంతు నొప్పిని, పుండ్లను తగ్గించడంలో తగ్గిస్తుంది. వృద్ధాప్యంలో వచ్చే దృష్టి లోపాలను అంజీర్ గణనీయంగా తగ్గిస్తుంది. కడుపు నొప్పి, జ్వరం వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారు అంజీర్ ను తీసుకోవడం వల్ల ఆయా సమస్యల నుండి త్వరగా ఉపశమనం కలుగుతుంది. అలాగే దీనిలో అధికంగా ఉండే ఐరన్ రక్తహీనత సమస్యను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. రోజుకు రెండు లేదా మూడు అంజీర్ లను నానబెట్టి తీసుకోవడం వల్ల మొలల సమస్య నుండి త్వరగా ఉపశమనం కలుగుతుంది. వీటిని రోజుకు రెండు చొప్పున తీసుకోవడం వల్ల చర్మ సమస్యలు తగ్గి ముఖం ఆకర్షణీయంగా తయారవుతుంది. ఈ అంజీర్ లను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల వృద్ధాప్య ఛాయలు మన దరి చేరకుండా ఉంటాయి. పిల్లలకు వీటిని ఆహారంగా ఇవ్వడం వల్ల వారిలో ఎదుగుదల చక్కగా ఉంటుంది. వారిలో తెలివి తేటలు కూడా పెరుగుతాయి. ఈ అంజీర్ ను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల మనం చక్కటి ఆరోగ్యాన్ని సొంతం చేసుకోవచ్చని, వీటిని తినడం ప్రతి ఒక్కరు అలవాటు చేసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

చలికాలంలో చల్లటి నీళ్లు తాగుతున్నారా.?

అందరూ ఎండాకాలంలో చల్లటి నీరును తప్పకుండా తాగుతూ ఉంటారు. అయితే కొంతమంది చలికాలంలో కూడా చల్లటి నీరును తాగుతూ ఉంటారు. అయితే ఈ చలికాలంలో ఈ నీటిని తాగితే మరుసటి రోజు జలుబు లాంటి సమస్యలు వచ్చి ఎంతో ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటాయి. అలాగే ఛాతిలో కఫం, తలనొప్పి లాంటి సమస్యలు కూడా ప్రారంభమవుతూ ఉంటాయి. ఇంకొందరు మాత్రం వేడి నీళ్లు తాగుతూ ఉంటారు. అలాగే చల్లటి నీరు తాగే అలవాటు ఉన్నవాళ్లు ఎప్పుడు చల్లటి నీటిని తాగుతూ ఉంటారు. అయితే చలికాలంలో ఈ చల్లటి నీళ్లను తీసుకోవడం. వల్ల ఆరోగ్యం పై ఎఫెక్ట్ పడుతూ ఉంటుంది. చల్లటి నీరు గొంతును అధికంగా ఎఫెక్ట్ చేస్తూ ఉంటుంది. గొంతు నొప్పి వాయిస్ లాంటివి కోల్పోవడం లాంటి సంబంధిత సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. ఈ చలికాలంలో చల్లటి నీరు గుండెపై ఎక్కువగా ఎఫెక్ట్ పడుతూ ఉంటుంది. హృదయ స్పందన రేట్ ను అధికం చేస్తుంది. చల్లటి నీరు జీర్ణక్రియను కూడా ప్రభావితం చేస్తూ ఉంటుంది. మలబద్ధకం, అజీర్ణం లాంటి సమస్యలు కూడా ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. అందుకే చలికాలంలో చల్లటి నీరు బదులు గోరువెచ్చని నీటిని తీసుకోవాలని వైద్య నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. చలికాలంలో చల్లటి నీరు తీసుకోవడం వలన దంతాలు దెబ్బతింటాయి. దంతాలలోని నరాలు బలహీన పడిపోతాయి. అలాగే చల్లటి నీరు మీ కడుపులో హాని కలిగిస్తూ ఉంటుంది. దాంతో పాటు కడుపునొప్పి, వికారం కూడా వస్తాయి. కాబట్టి చలికాలంలో గోరువెచ్చని నీటిని మాత్రమే తీసుకోవాలి. ఎందుకంటే కేవలం రుచి కోసమే అలవాటు కోసమే తీసుకోకండి. చల్లని నీరు శరీరానికి చాలా రకాలుగా హానికరం చేస్తాయి. కాబట్టి చలికాలంలో గోరువెచ్చని నీటిని మాత్రమే తీసుకోవాలి..

యాలకులతో ఆ సమస్యలన్నీ మాయం?

యాలకుల వల్ల ఎన్నో రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి అన్న విషయం తెలిసిందే. ఈ యాలకులను వంటల్లో కూడా రుచి కోసం ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. అంతేకాకుండా ఈ వీటిని అనేక రకాల స్వీట్లు తయారీలో, ఆయుర్వేదంలో కూడా వినియోగిస్తూ ఉంటారు. యాలకులు తరచుగా తింటూ ఉండటం వల్ల నోటి దుర్వాసన కూడా రాకుండా ఉంటుంది. అయితే కొంతమంది పెద్దలు పిల్లలు కూడా యాలకులు తినవచ్చా అన్న సందేహ పడుతూ ఉంటారు. యాలకులు కేవలం పెద్దలకే మాత్రమే కాకుండా పిల్లలకు కూడా ఎంతో మంచివి. వాటిని తినడం తీసుకోవడం వల్ల ఎన్నో రకాల అనారోగ్య సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఈ యాలకులు జీర్ణక్రియను మెరుచి చర్మాన్ని కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. జలుబు, జ్వరం వంటి సమస్యలను తగ్గించడంలో ఎంతో బాగా ఉపయోగపడతాయి. అలాగే యాలకుల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ , యాంటీ క్యాన్సర్ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. మరి పిల్లలకు యాలకులు ఏ విధంగా తినిపించాలో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. పిల్లలకు యాలకుల తినిపించేటప్పుడు విత్తనాలు మెత్తగా, తడిగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. ఎందుకంటే పొడి గింజలు పిల్లల గొంతులో చిక్కుకునే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఇందుకోసం యాలకుల గింజలను కొన్ని గంటలు లేదా ఐదు నిమిషాల పాటు నీటిలో నానబెట్టి అనంతరం తినిపించాలి.

వాటిని నీటిలో నానబెట్టిన తర్వాత కూడా తినడంలో ఇబ్బందిగా అనిపిస్తే యాలకుల గింజల్ని గ్రైండ్ చేసుకుని మెత్తని పౌడర్ లా తయారుచేసుకోవాలి. ఈ పౌడర్ ను పాలలో కలిపి పిల్లలకు ఇవ్వాలి. అలాగే ఈ యాలకుల పౌడర్ ను స్వీట్లు లేదా పెరుగులో కూడా కలుపుకుని తీసుకోవచ్చు. యాలకులు తినడం వల్ల ఊబకాయం అలాగే ఒంట్లో కొవ్వు పేరుకుపోయే సమస్యను తగ్గిస్తాయి. అంతేకాదు ఇది డిస్లిపిడెమియా, ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి, కాలెయం దెబ్బతినకుండా మన శరీరాన్ని రక్షిస్తుంది. యాలకులలో ఉండే జీర్ణ ఎంజైమ్ లు పిల్లల జీర్ణ సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరిచి జీవ క్రియను పెంచడానికి సహాయపడతాయి. అలాగే పిల్లలకు కడుపునొప్పి మలబద్ధకం సమస్య ఉంటే యాలకుల పౌడర్ ను ఆహారంలో కలిపి తీసుకోవాలి. యాలకులు పిల్లల కాలెయ పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. వీటిలో విటమిన్ ఎ పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇది చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడి, కళ్లకు కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

సన్నగిల్లుతున్న మహిళా శ్రామికశక్తి

ప్రపంచ జనాభా 800కోట్లకు చేరింది. 2023 నాటికి అనగా వచ్చే సంవత్సరంలో ప్రపంచంలోనే అతి పెద్ద జనాభా కలిగిన దేశంగా భారత్ చరిత్ర పుటల్లో నిలవనుంది. రాబోయే 25సంవత్సరాల కాలంలో ప్రపంచంలోనే అత్యధిక యువత కలిగిన దేశంగా భారత్ ఆవిర్భవిస్తుంది. దేశంలో మహిళలు 49శాతంగా ఉన్నారు. కాని... ప్రస్తుత లేబర్ మార్కెట్‌లో మహిళా భాగస్వామ్యం "ఫిమేల్ లేబర్‌ఫోర్స్ పార్టిసిపేషన్ రేట్ (ఎఫ్.ఎల్.ఎఫ్.పి.ఆర్) ప్రపంచ దేశాల కంటే చాలా తక్కువగా ఉన్నట్లు ప్రపంచ బ్యాంక్ తెలిపింది. మరొక మాటలో చెప్పాలంటే క్షీణించింది. 2000 సంవత్సరానికి ముందు మహిళల వర్క్‌ఫోర్స్ 30.5శాతంగా ఉంటే, 2019 నాటికి 21.1శాతానికి తగ్గింది. ఇది మరింత దిగజారి 2020 నాటికి 18.6శాతంగా ఉన్నట్లు ఐ.యల్.ఓ పేర్కొంది. దీనికి ప్రధాన కారణం పట్టణాల్లో మహిళలు ఉద్యోగాలు, ఉపాధి అవకాశాలు కోల్పోవడం. కోవిడ్ కాలంలో లాక్‌డౌన్ కర్ఫ్యూ వలన పరిశ్రమలు మూతపడ్డాయి. గతేడాది శ్రామికశక్తిలో మహిళల భాగస్వామ్యం విషయమై 'ది గ్లోబల్ జెండర్ గ్యాప్ రిపోర్ట్ ఆఫ్ ది వరల్డ్ ఎకనామిక్ ఫోరం' వారు 156 దేశాలను పరిశీలించగా మన దేశం 140వ స్థానంలో నిలవడం శోచనీయం.

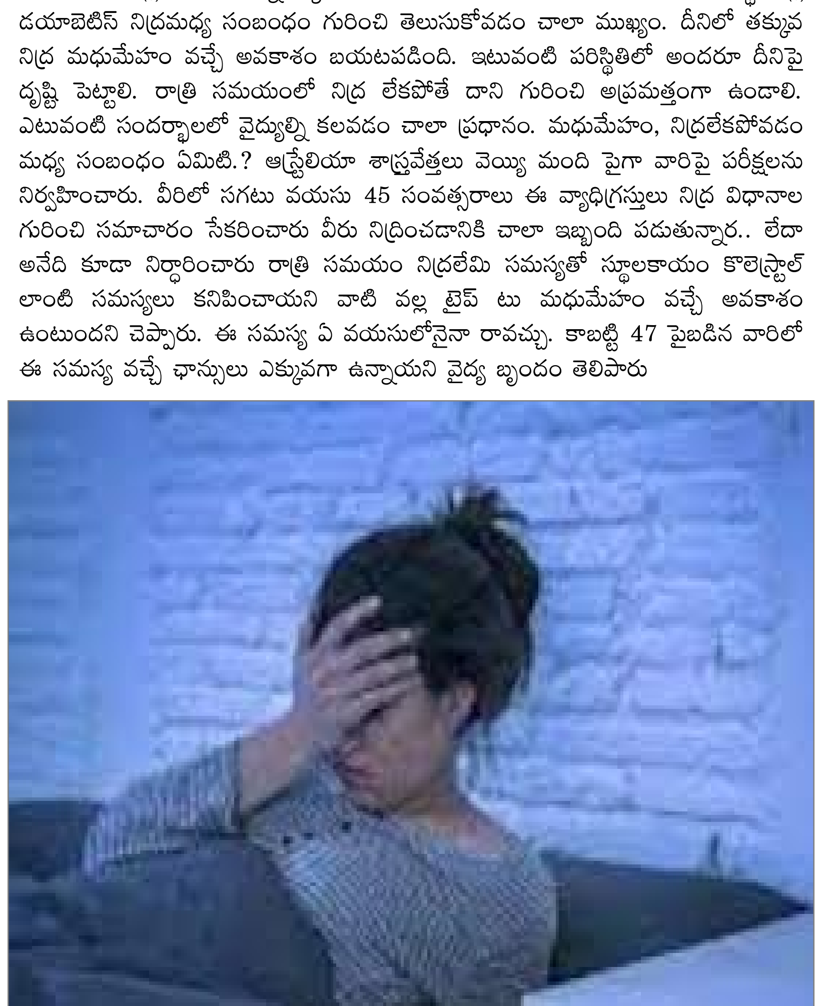
2004-05 మధ్య కాలంలో 14.86 కోట్ల మంది మహిళలు వర్క్ ఫోర్స్‌లో ఉండగా, 2017-18 నాటికి 10.41కోట్ల మంది మాత్రమే ఉన్నట్టు తెలుస్తోంది. మహిళలు నేటికీ ఎక్కువగా వ్యవసాయ రంగంలోనే ఉపాధి పొందుతున్నారు. ఇతర రంగాలలో ఎక్కువ ఉపాధి అవకాశాలు లభించటం లేదు. 90శాతం మహిళలు అసంఘటిత రంగంలో పనిచేస్తున్నారు. ఇంకా లింగ వివక్షత, అరకొర వేతనాలు, కొరవడిన సామాజిక రక్షణ, ఉద్యోగాల లేమి మహిళలను వెంటాడుతూనే ఉన్నాయి. భారతదేశంలో స్త్రీ పురుష వేతనాలలో భారీ వ్యత్యాసం ఉన్నట్లు ఆక్స్‌ఫామ్ ఇండియా డిస్క్రిమినేషన్ రిపోర్ట్-2022 తెలిపింది. అవిద్య, పని అనుభవం లేకపోవడం, నైపుణ్యాలు కొరత దీనికి దీనికి కారణంగా ఉంది. 2019-20లో సుమారు 60శాతం మగవారు రెగ్యులర్ వేతనాలు పొందుతుండగా, మహిళలు కేవలం 5శాతంగా ఉన్నట్లు సమాచారం. అమ్మాయిలు ప్రధానంగా కుటుంబ బాధ్యతలు చేపడుతున్నారు. పిల్లల పోషణ, వద్ధుల సంరక్షణ కోసం సమయం కేటాయించే పరిస్థితి ఏర్పడింది. "ది ఎకనామిక్ ఫోరం సర్వే 2020" ప్రకారం సుమారు 60శాతం మహిళలు (15-59 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు ఉన్నవారు) ఇంటి పనిలో నిమగమయ్యారు. ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలు కూడా కొరతగా ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. బ్లూమ్స్ బర్గ్ ఎకనామిక్ ఎనాలిసిస్ ప్రకారం భారతదేశ జనాభాలో 49 శాతం మహిళలు ఉన్నా, జీడీపీలో వారి భాగస్వామ్యం కేవలం 17 శాతంగా ఉండటం గమనార్హం. ఇదే విషయంలో చైనాలో మహిళల భాగస్వామ్యం 40శాతంగా ఉంది.

కుటుంబ బాధ్యతలు, అవిద్య, సామాజిక కట్టుబాట్లు, బాల్య వివాహాలు వంటివి మహిళలకు శాపంగా మారాయి. దీంతో శ్రామిక శక్తిలో వారు తక్కువగా ఉంటున్నారు. నేటికీ చదువుకున్న అమ్మాయిల్లో 55-60శాతం మంది మాత్రమే ఉద్యోగ ఉపాధి అవకాశాల కోసం ఎదురు చూస్తున్నారు. ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు. అమ్మాయిల్లో దాదాపు 43శాతం మంది మ్యాథ్స్, సైన్స్, ఇంజనీరింగ్ వంటివి చదువుతున్నారు. వీరిలో కూడా కేవలం 14 శాతం అమ్మాయిలు ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు. సింగపూర్, థాయిలాండ్, చైనా వంటి దేశాల్లో మహిళలు ఎక్కువగా ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాల్లో నిమగమయ్యారు. హ్యూమన్ క్యాపిటల్ లో భారత మహిళల పాత్ర చాలా తక్కువ ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. కేవలం 3.8 శాతం. ఆటోమేషన్ వల్ల కూడా ఉద్యోగ అవకాశాలు ఉండటం లేదు. నైపుణ్యాల కొరత కారణంగా కూడా మహిళలు పనికి దూరమవు తున్నారు. భవిష్యత్తులో భారత్ అతి పెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా అభివద్ధి చెందిన దేశాల జాబితాలో చేరాలన్నా శ్రమశక్తిలో మహిళల భాగస్వామ్యం పెరగాలి. మహిళలు ఉద్యోగాలు, ఉపాధి అవకాశాలు అంది పుచ్చుకుని పురోభివద్ధి సాధించాలి. ప్రభుత్వాలు పని ప్రదేశాల్లో మహిళలకు రక్షణ కల్పించాలి. వేతనాలు, సౌకర్యాలు సముచితంగా ఉండే విధంగా చర్యలు చేపట్టాలి. మహిళలు సాధ్యమైనంత వేగంగా తమ తమ నైపుణ్యాలను మెరుగు పరచుకుంటూ, దేశ అభివృద్ధిలో చురుకైన పాత్ర పోషించాలి.

రాత్రి సమయంలో నిద్ర రావడం లేదా..!

చాలామంది రాత్రి సమయంలో నిద్ర రాక ఎంతో ఇబ్బంది పడుతూ ఉంటారు. అలాగే మధుమేహం ఉన్నవాళ్లకి కూడా నిద్ర లేమి సమస్య ఉంటుంది. అప్పుడు శరీరంలో ఎన్నో ఇతర వ్యాధులు ప్రమాదం కూడా పెరుగుతూ ఉంటుంది.అని వైద్య నిపుణులు చెప్తున్నారు%ౌ% ఇండియాలో ప్రతి ఏడాది మధుమేహం వ్యాధిగ్రస్తులు రోజు రోజుకి పెరిగిపోతున్నారు. ప్రపంచంలో చైనా తర్వాత ఎక్కువ సంఖ్యలో డయాబెటిస్ కేసులు ఉన్న దేశం ఇండియా ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ లెక్కల ప్రకారం ఇండియాలో ఈ డయాబెటిస్తో 77 మిలియన్ల కేసులు నమోదయ్యాయి. దీనిలో టైప్ వన్ ,టైప్ టు వ్యాధిగ్రస్తులు ఉన్నారు. డయాబెటిస్ ఎన్నో కారణాలవల్ల కూడా వ్యాపిస్తుంది. దీనిలో చెడు జీవనశైలి ఆహార పలవాట్లు మూలకాలు కూడా ఉంటాయి. అయితే రాత్రి సరియైన నిద్రపోకపోవడం కూడా డయాబెటిస్ లక్షణం అని మీరు తెలుసుకోవాలి. అవును ఇది కూడా ఒక కారణమని ఓ ఆధ్యాయంలో వెలువడింది. సరియైన నిద్ర రాకపోతే అది టైప్ టు డయాబెటిస్ సమస్య అయ్యుండవచ్చు. ఆస్ట్రేలియాలో చేసిన పరిశోధన విధానం రాత్రిపూట నిద్రపోవడానికి ఇబ్బంది పడేవాళ్లు ఈ వ్యాధి బారిన పడే ఛాన్స్ ఉంటుంది. మధుమేహం ఇన్ఫమెటరీ మార్కర్లతో పాటు బరువు పెరగడం లాంటి సమస్య కూడా పెరుగుతుంది.

ఇప్పటికే షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులు నిద్ర పట్టడం కూడా ఇబ్బందిగా ఫీలవుతున్నారు. అప్పుడు శరీరంలో అనేక ఇతర వ్యాధులు ప్రమాదం కూడా ఘనంగా అధికమవుతుందని వైద్య నిపుణులు పేర్కొన్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో అందరికీ కనీసం 7 గంటల నిద్ర చాలా ముఖ్యం.. ఈ పరిశోధనలో ముఖ్య పరిశోధికరాలు డాక్టర్ లిసా మెట్రి సియాని ప్రకారం నిద్ర లేకపోవడం వల్ల శరీరం ఎన్నో వ్యాధుల బారిన పడే అవకాశం ఉంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో డయాబెటిస్ నిద్రమధ్య సంబంధం గురించి తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. దీనిలో తక్కువ నిద్ర మధుమేహం వచ్చే అవకాశం బయటపడింది. ఇటువంటి పరిస్థితిలో అందరూ దీనిపై దృష్టి పెట్టాలి. రాత్రి సమయంలో నిద్ర లేకపోతే దాని గురించి అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఎటువంటి సందర్భాలలో వైద్యుల్ని కలవడం చాలా ప్రధానం. మధుమేహం, నిద్రలేకపోవడం మధ్య సంబంధం ఏమిటి.? ఆస్ట్రేలియా శాస్త్రవేత్తలు వెయ్యి మంది పైగా వారిపై పరీక్షలను నిర్వహించారు. వీరిలో సగటు వయసు 45 సంవత్సరాలు ఈ వ్యాధిగ్రస్తులు నిద్ర విధానాల గురించి సమాచారం సేకరించారు వీరు నిద్రించడానికి చాలా ఇబ్బంది పడుతున్నార.. లేదా అనేది కూడా నిర్ధారించారు రాత్రి సమయం నిద్రలేమి సమస్యతో స్థూలకాయం కొలెస్ట్రాల్ లాంటి సమస్యలు కనిపించాయని వాటి వల్ల టైప్ టు మధుమేహం వచ్చే అవకాశం ఉంటుందని చెప్పారు. ఈ సమస్య ఏ వయసులోనైనా రావచ్చు. కాబట్టి 47 పైబడిన వారిలో ఈ సమస్య వచ్చే ఛాన్సులు ఎక్కువగా ఉన్నాయని వైద్య బృందం తెలిపారు



మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి ఈ పువ్వును మీ ఇంట్లో పెంచుకోండి..

ఈ రోజుల్లో చాలా మంది మానసిక ఒత్తిడి సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ప్రతి చిన్న సమస్యకే ఆందోళనకు గురవుతున్నారు. ఒత్తిడి ప్రజల మానసిక ఆరోగ్యానికి పెను ముప్పుగా మారుతోంది. ఇలాంటి పరిస్థితిలో కొందరు వైద్యులను సంప్రదించి మందులు తీసుకుంటే, మరికొందరు రోజూ ఈ సమస్యతో బాధపడుతూనే ఉంటారు. అనేక పరిశోధనల తర్వాత మానసిక ఒత్తిడి సమస్యకు సులభమైన పరిష్కారం కనుగొనబడింది. ఇది ప్రకృతికి సంబంధించినది. మనిషి మనసులోని ఒత్తిడిని తగ్గించడంలోతామరపువ్వు: కీలకపాత్ర పోషిస్తుందని చెబుతున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. తామరపువ్వులు చూసేందుకు ఎంత అందంగా ఉంటాయో.. అదే విధంగా ఎన్నో రుగ్మతలకు దివ్యౌషధంలా పనిచేస్తాయంటున్నారు. ఆయుర్వేదంలో కమలంలోని ఒక్కో భాగం నుంచి వివిధ రకాల మందులను తయారుచేస్తారు. తామర పువ్వు తెలుపు, గులాబీ, నీలం వంటి అనేక రంగులను కలిగి ఉంటుంది. వాటన్నింటికీ వాటి వాటి సొంత ప్రత్యేక లక్షణాలు ఉన్నాయి. తామర పువ్వు మనశ్శాంతిని ఇస్తుంది. అందుకే ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి ఇంట్లో తామర పువ్వును పెంచుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కమలం ఆందోళనను కూడా నియంత్రిస్తుంది. ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి కమలం ఎలా పనిచేస్తుందో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. తామర పువ్వులో రెండు ప్రధాన అంశాలు కనిపిస్తాయి. ఒకటి అపోమోర్ఫిన్, మరియు మరొకటి న్యూసిఫెరిన్. రెండు మూలకాలు మెదడుకు మంచివిగా పరిగణించబడతాయి. ఇది మనస్సును ప్రశాంతపరుస్తుంది. ఆందోళన, డిప్రెషన్ వంటి సమస్యలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. విటమిన్ బి, సి, ఐరన్ వంటి పోషకాలు కూడా తామర పువ్వులో ఉంటాయి. తామర పువ్వు మీ మనసుకు శాంతిని కలిగిస్తుంది. ఇంట్లో పూజ చేసేటప్పుడు తామర పువ్వును ఉపయోగిస్తే, చుట్టూ సంతోషకరమైన వాతావరణం ఉంటుంది. ఇది మంచి అనుభూతిని కలిగించే హార్మోన్ల పెరుగుదలకు దారితీస్తుంది. ఇది ఒత్తిడిని తగ్గించడమే కాకుండా మంచి నిద్రను పొందడంలో సహాయపడుతుంది. లోటస్ ఎసెన్స్ ఉపయోగించడం వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. డిప్రెషన్‌తో బాధపడుతున్న వారికి ఇది చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.

కుటంబంలో సమస్యలు వేధిస్తున్నాయా.?

ఇళ్లు నిర్మాణంలో వాస్తుకు పెదద్ పీట వేస్తారు. వాస్తు ఆధారంగానే ఇంటిని నిర్మించుకుంటారు. ఇంట్లో నివసించే వారి ఆరోగ్య, ఆర్థిక, మానసిక ప్రశాంతతపై వాస్తు ప్రభావం చూపుతుందని వాస్తు నిపుణులు చెబుతుంటారు. కేవలం ఇంటి నిర్మాణమే కాకుండా ఇంట్లో ఉండే నెగటివ్ ఎనర్జీ కారణంగా కూడా ఇబ్బందులు ఎదురవుతుంటాయి. ముఖ్యంగా కుటంబంలో సమస్యలు వేధిస్తుంటాయి. చేతినిండా డబ్బు ఉన్నా ఎప్పుడూ ఏదో ఒక గందరగోళం నెలకుటుంది. ఇలా ఇంట్లో మానసిక ప్రశాంతత లేకపోవడానికి ప్రధాన కారణం నెగటివ్ ఎనర్జీ అని శాస్త్ర నిపుణులు చెబుతున్నారు. అయితే కొన్ని సింపుల్ చిట్కాలు పాటించడం ద్వారా ఈ నెగిటివ్ ఎనర్జీకి చెక్ పెట్టొచ్చని చెబుతున్నారు. ఇంతకీ నెగటివ్ ఎనర్జీని ఇంటి నుంచి ఎలా పారదోలాలంటే.. వాస్తు నిపుణుల అభిప్రాయం మేరకు ఇంట్లో కుటుంబ సభ్యుల మధ్య గొడవకు ప్రధాన కారణం నెగటివ్ ఎనర్జీనే. అంతేకాకుండా మానసిక సమస్యలకు కూడా ఇదే కారణమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇంట్లో నిత్యం ఆనందం వెల్లివిరియాలన్నా, కుటుంబ సభ్యుల మధ్య గొడవలు రాకుండా ఉండాలన్నా కొన్ని చిట్కాలు పాటించాలని చెబుతున్నారు. ఇంట్లో ఉండే నెగటివ్ ఎనర్జీ తొలగిపోవడానికి ఉప్పును ఉపయోగించాలని చెబుతున్నారు. ఇంట్లో ఒక మూలన ఉప్పుని ఉంచడం వల్ల నెగటివ్ ఎనర్జీ తొలగిపోతుంది. పాజిటివ్ ఎనర్జీ వచ్చి ఇంట్లో ప్రశాంత వాతావరణం నెలకొంటుంది. క్రమంతప్పకుండా ఉప్పును మారుస్తూ ఉండాలి. అలాగే ఇంట్లో కర్పూరాన్ని వెలిగించడం ద్వారా కూడా నెగటివ్ ఎనర్జీ తొలగిపోతుందని వాస్తు నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటితో పటిక కూడా నెగటివ్ ఎనర్జీని ఇంటి నుంచి పారదోలుతుంది. కుటుంబ సభ్యుల మధ్య సత్సంబంధాలు పెరిగి, మానసికంగా కూడా ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు దోహదపడుతుంది.

దేవాలయ డబ్బులు డిపాజిట్

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే29 రాయికల్ మండలంలోని ఇటిక్యాల గ్రామ శ్రీ లక్ష్మీ వెంకటేశ్వర స్వామి దేవాలయంలో ప్రతి ఏటా జరిగే జాతర ఉత్సవాల్లో భాగంగా శ్రీ లక్ష్మీ వెంకటేశ్వర స్వామి కళ్యాణ మహోత్సవంలో భాగంగా అన్న ప్రసాద వితరణ కార్యక్రమం శ్రీ చెన్నమనే ని విష్ణువర్ధన్ రావు వంశవర్ధన్ రావు గార్ల ఆధ్వర్యంలో జరుపడానికి దాతలు ఇచ్చిన విరాళాలు ఎనిమిది లక్షల రూపాయలు శుక్రవారం కేడీసీసీ బ్యాంకులో ఫిక్స్ డిపాజిట్ చేశారు ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ నీరటి శ్రీనివాస్ ఉప సర్పంచ్ నాగిరెడ్డి సాయిరెడ్డి ఆలయ కమిటీ వైస్ చైర్మన్ నాగిరెడ్డి కోశాధికారి బోర్డులో మల్లారెడ్డి మాజీ సర్పంచ్ సామల లావణ్య వేణు మాజీ ఎంపిటిసి కొప్పులరాధా ఆదిరెడ్డి కనపర్తి శ్రీనివాస్ అయ్యగారు రామకృష్ణ పంతులు దాతలు నాయిని రమేష్ గౌడ్ సంద రాధా తదితరులు పాల్గొన్నారు

వర్షాలు కురిసే సూచనలు ఉన్నందున.... రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కొనుగోలు కేంద్రాల్లోని పూర్తి ధాన్యాన్ని వెంటనే సేకరించి, రైతులకు న్యాయం చేయాలి::బీజేపీ డిమాండ్

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా, మే 29,ఇంద్రప్రభ : వరి ధాన్యం కొనుగోలులో రాష్ట్ర ప్రభుత్వ వైఫల్యాన్ని నిరసిస్తూ, వేములవాడ రూరల్ బీజేపీ ఆధ్వర్యంలో... గురువారం రోజున తాసిల్దార్ కార్యాలయాన్ని ముట్టడించారు. ఈ సందర్భంగా బీజేపీ రూరల్ మండల అధ్యక్షులు బూరుగుపల్లి పరమేష్ మాట్లాడుతూ.. వరి ధాన్యం కొనుగోలు విషయమై తాసిల్దార్‌కు వినతిపత్రం సమర్పించి, పది రోజులు గడుస్తున్నా... ఇంతవరకు ఎలాంటి చర్యలు చేపట్టకపోవడం బాధాకరమన్నారు. వర్షాలు కురిసే సూచనలు ఉన్నందున, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇచ్చిన హామీల మేరకు కొనుగోలు కేంద్రాల్లోని పూర్తి ధాన్యాన్ని వెంటనే సేకరించి రైతులకు న్యాయం చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. లేనిపక్షంలో బీజేపీ ఆధ్వర్యంలో రాబోయే రోజుల్లో పెద్ద ఎత్తున ఆందోళనలు చేపడతామని హెచ్చరించారు.అంతకుముందు, కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన ఎస్ఐఆర్ ప్రోగ్రాంపై బీజేపీ రూరల్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో... కార్యకర్తలకు అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా విచ్చేసిన బీజేపీ జిల్లా కార్యదర్శి గోపాటి సురేంద్ర రావు మాట్లాడుతూ.. మండలంలోని పలు గ్రామాల్లో ఉన్న బోగస్ ఓట్లను గుర్తించి, వాటిని తొలగించేలా బూత్ అధ్యక్షులు, బీఎల్ఏ-2 లు మరియు ప్రతి ఒక్క బీజేపీ కార్యకర్త బాధ్యతగా పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో వివిధ గ్రామాల సర్పంచులు జంకె మధు, సండేసరి సౌజన్య మల్లికార్జున్, మండల ప్రధాన కార్యదర్శి వనపర్తి పరశురాములు, మండల ఉపాధ్యక్షులు లింగంపల్లి కుంటయ్య, నల్ల వెంకటరెడ్డి, నాయకులు లింగంపల్లి కిషోర్, జంగం వంశీ, సామోజి గౌతమ్, కొత్తపల్లి గంగాధర్, సారా నర్సయ్య, లింగంపల్లి రాజు, లింగంపల్లి రవీందర్, నేదురి లక్ష్మణ్,తదితర బీజేపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

మిత్రుడి కుటుంబానికి అండగా నిలిచిన స్నేహితులు

ఇంద్రప్రభ ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా బ్యూరో చీఫ్ ధర్మసాగర్ మండల కేంద్రానికి చెందిన చెట్ల మహేష్ ఇటీవల అనారోగ్యంతో మృతి చెందడంతో అయన కుటుంబానికి చిన్ననాటి స్నేహితులు అండగా నిలిచారు. 1997-98 పదో తరగతి బ్యాచ్ కు చెందిన తోటి విద్యార్థులు మహేష్ కుటుంబ పరిస్థితి తెలుసకుని మానవత్వంతో ముందుకు వచ్చారు. గురువారం మహేష్ కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించిన మిత్రులు, అతని భార్య, తల్లిదండ్రులు, తమ్ముడికి రూ.45 వేల రూపాయలను ఆర్థిక సహాయాన్ని అందజేశారు. కష్టకాలంలో ఆ కుటుంబం ఒంటరిగా లేదని, తాము అన్ని విధాలా అండగా ఉంటామని భరోసా ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా స్నేహితులు మహేష్ తో గడిపిన పాఠశాల జ్ఞాపకాలు నెమరు వేసుకుని భావోద్వేగానికి గురయ్యారు. జీవతంలో నిజమైన స్నేహం విలువ ఇలాంటి సందర్భాల్లోనే తెలుస్తుందని అన్నారు. చిన్ననాటి మిత్రులు చూపిన మానవత్వాన్ని స్థానికులు అభినందించారు.

సేవ చేయడానికి లయన్స్ క్లబ్ ఒక చక్కని వేదిక. లయన్స్ క్లబ్ జిందా గవర్నర్ లయన్ సింహరాజు కోదండ రాములు

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే29 సేవ చేయడానికి లైన్స్ క్లబ్ ఒక చక్కని వేదిక అని లయన్స్ క్లబ్ జిల్లా గవర్నర్ లయన్ సింహరాజు కోదండరాములు గారు అన్నారు.శుక్రవారం లయన్స్ క్లబ్ ఆఫ్ రాయికల్ వారి ఆధ్వర్యంలో దాతలు ఎనగంటి రాములు తంగెళ్ల రమేష్ గార్ల సహకారంతో రెండు నూతన బాడీ ఫ్రీజర్స్ ను ఓపెనింగ్ చేశారు.ఇట్టి కార్యక్రమాన్ని నఉద్దేశించి సింహరాజు కోదండరాములు గారు మాట్లాడుతూ ఇంక మరెన్నో సేవా కార్యక్రమాలను నిర్వహించి ప్రజలకు మరిన్ని సేవలు చేయాలని అన్నారు. మరియు నూతనంగా ఎన్నికైన స్థానిక మున్సిపల్ చైర్మన్ వైస్ చైర్మన్ కౌన్సిలర్లను మరియు కోఆప్షన్ మెంబర్స్ ను ఘనంగా సన్మానించారు ఈ కార్యక్రమంలో లయన్స్ క్లబ్ అధ్యక్షులు కొత్తపెల్లి రంజిత్ కుమార్ ప్రధాన కార్యదర్శి బొడుగం అంజి రెడ్డి కోశాధికారి బెక్కం తిరుపతి జిల్లా కోఆర్డినేటర్ రమేష్ చార్టెడ్ ప్రెసిడెంట్ లయన్ మోర హనుమాన్లు గారు డిసిలు బత్తిని భూమయ్య, మేకల రమేష్ గారు కాటిపల్లి రాంరెడ్డి గారు రాయికల్ మున్సిపల్ చైర్మన్ కటకం రవి వైస్ చైర్మన్ సౌజన్య శ్రీధర్ రెడ్డి గారు స్థానిక కౌన్సిలర్లు కోఆప్షన్ మెంబర్లు లయన్స్ క్లబ్ సభ్యులు మచ్చ శేఖర్,దాసరి గంగాధర్, ఆది రెడ్డి గంప ఆనందం వాసం ప్రసాద్ బొమ్మ కంటి నవీన్ సుధ వేణి మురళి కురుమ సుదర్శన్ రెడ్డి కొయ్యాడి మైపాల్ రెడ్డి గంట్యాల ప్రవీణ్ కనపర్తి శ్రీనివాస్ వాసం స్వామి సామల లక్ష్మీనారాయణ గారు ఆడెపు రాంప్రసాద్,ఎర్ర సుమన్,జిల్లాల సూర్యం రెడ్డి,సాంబారు శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళికలో భాగంగా.వసుంధర మండల సమాఖ్యకు చెక్కుల పంపిణీ

జన్నారం మే 29 ఇంద్రప్రభ జన్నారం వసుంధర మండల సమాఖ్య కార్యాలయంలో 99 రోజుల ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళికలు భాగంగా మహిళా వారోత్సవాల కార్యక్రమంలో భాగంగా మహిళ సంఘాలకు 10 కోట్ల బ్యాంకు లింకేజీ రుణాలను మరియు ప్యాడి కమిషన్ 8 లక్షలు ర్యామ్ ల్యాంబ్ 4 లక్షలు, పి ఎమ్ ఎఫ్ ఎమ్ ఈ 2 లక్షల చెక్కులను పంపిణీ చేయడం జరిగింది ఇట్టి కార్యక్రమంలో మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ దుర్గం లక్ష్మీనారాయణ పొనకల్ సర్పంచు జక్కు సుష్మ భూమేష్ తహసిల్దార్ బక్కయ్య ఎంపీడీవో ఉమర్ షరీఫ్ కాంగ్రెస్ మండల అధ్యక్షులు, అజ్మీర నందు నాయక్ మార్కెట్ వైస్ చైర్మన్ ఫసి ఉల్లా కాంగ్రెస్ జిల్లా కార్యదర్శి ముజఫర్ ఆలీ జిల్లా కాంగ్రెస్ ఉపాధ్యక్షులు గుర్రం మోహన్ రెడ్డి కాంగ్రెస్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ఇసాక్ కాంగ్రెస్ మండల ప్రధాన కార్యదర్శి మాణిక్యం కాంగ్రెస్ టౌన్ ప్రెసిడెంట్ మంద రాజేష్ దుమల్ల రమేష్ మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్, బీనవేని రాజన్న మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ ముత్యం రాజన్న మాజీ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ ముత్యం సత్తిష్ నాయకులు శంకర్, ప్రవీణ్, మరియు మండల సమాఖ్య అధ్యక్షులు వరలక్ష్మి నందిని, పుష్పలత, మండల సమాఖ్య సిబ్బంది, ఏపిఎం సి సి లు, గ్రామ సంఘ అధ్యక్షులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

అదనపు కట్న వేధింపులకు వివాహిత బలి భర్తతో పాటు అత్తింటివారిపై కేసు నమోదు

గంగాధర, మే 29 (ఇంద్ర ప్రభ) : గంగాధర మండలం గోపాల్ రావు పల్లి గ్రామంలో అదనపు కట్న వేధింపులకు ఓ వివాహిత బలైన విషాద ఘటన చోటుచేసుకుంది. గ్రామానికి చెందిన నాగరపు లాస్య అలియాస్ నలువాల మమత (32) గడ్డి మందు సేవించి చికిత్స పొందుతూ గురువారం తెల్లవారుజామున మృతి చెందినట్లు స్థానిక ఎస్సై బి. వంశీకృష్ణ తెలిపారు. పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం మమతకు సుమారు ఎనిమిదేళ్ల క్రితం నాగారపు అనిల్‌తో వివాహం జరిగింది. వివాహం జరిగిన కొంతకాలం తర్వాత నుంచి భర్తతో పాటు అత్తింటి కుటుంబ సభ్యులు అదనపు కట్నం కోసం ఆమెను మానసికంగా, శారీరకంగా వేధిస్తున్నట్లు ఆరోపణలు ఉన్నాయి. కుటుంబ కలహాలు తరచూ జరుగుతున్నాయని గ్రామస్థులు చెబుతున్నారు.ఈ నెల 25వ తేదీ సాయంత్రం మమత గడ్డి మందు సేవించినట్లు గ్రామస్థులు గుర్తించి కుటుంబ సభ్యులకు సమాచారం అందించారు. వెంటనే ఆమెను కరీంనగర్‌లోని ప్రైవేట్ ఆసుపత్రికి తరలించి చికిత్స అందిస్తుండగా పరిస్థితి విషమించడంతో గురువారం తెల్లవారుజామున 2:33 గంటలకు ఆమె మృతి చెందినట్లు వైద్యులు నిర్ధారించారు. అనంతరం మృతదేహాన్ని పోస్టుమార్టం నిమిత్తం ప్రభుత్వాసుపత్రి మార్చురీకి తరలించారు.మృతురాలి తండ్రి నలువాల ఓదయ్య ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు భర్త నాగరపు అనిల్‌తో పాటు మామ, అత్త, ఆడబిడ్డలపై కేసు నమోదు చేసినట్లు గంగాధర ఎస్సై బి. వంశీకృష్ణ తెలిపారు. కేసును అన్ని కోణాల్లో దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఆయన వెల్లడించారు. ఈ ఘటనతో గోపాల్ రావు పల్లి గ్రామంలో విషాద ఛాయలు అలుముకున్నాయి. కుటుంబ సభ్యులు, బంధువుల రోదనలు హృదయ విదారకంగా మారాయి.

ఫర్టిలైజర్ దుకాణాలపై టాస్క్ ఫోర్స్ బృందం తనిఖీలు

ఇంద్ర ప్రభ పెగడపల్లి మే 29 జగిత్యాల జిల్లా పెగడపల్లి మండలంలో విత్తనాలు ఎరువుల దుకాణాలపై టాస్క్ ఫోర్స్ బృందం తనిఖీలు నాణ్యత నియంత్రణ కార్యక్రమంలో భాగంగా బుధవారం రోజున పెగడపల్లి మండల టాస్క్ ఫోర్స్ బృందం శ్రీకాంత్ ఎంఏఓ ఎస్సై కిరణ్ కుమార్ మండలంలోని విత్తనాలు ఎరువుల దుకాణాలను తనిఖీ చేశారు తనిఖీల సందర్భంగా డీలర్లకు అనుమతించిన విత్తనాలను మాత్రమే విక్రయించాలని ఆదేశించారు అలాగే విత్తనాలు ఎరువుల విక్రయాల సమయంలో తప్పనిసరిగా రసీదులు ఇవ్వాలని సూచించారుఎరువులను గరిష్ట చిల్లర ధర ఎమ్మార్పీకంటే అధిక ధరలకు విక్రయించరాదని నిర్ణయించిన ధరలకే రైతులకు అందించాలని ఆదేశించారు ప్రభుత్వ నిబంధనలు ఉల్లంఘించిన వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని అధికారులు హెచ్చరించారు రైతులకు నాణ్యమైన వ్యవసాయ ఉత్పత్తులు అందుబాటులో ఉండేలా చేయడం రైతుల ప్రయోజనాలను కాపాడడం లక్ష్యంగా ఈతనిఖీలు నిర్వహించినట్లు అధికారులు తెలిపారు

రోగులకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించాలి

రైస్ మిల్లుల వద్ద ఎలాంటి కట్టింగ్ పెట్టొద్దు

గోదావరిఖని జనరల్ ఆసుపత్రి, ప్రభుత్వ బాలికల జూనియర్ కళాశాల, రైస్ మిల్లులను ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేసిన జిల్లా కలెక్టర్ జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష

పెద్దపల్లి స్టాఫ్ రిపోర్టర్, మే-29, ఇంద్రప్రభ :రోగులకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించడంతో పాటు, రైస్ మిల్లుల వద్ద రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. గోదావరిఖనిలోని ప్రభుత్వ జనరల్ ఆసుపత్రి, ప్రభుత్వ బాలికల జూనియర్ కళాశాల శారద నగర్, గౌతమి నగర్‌లోని శ్రీరామ రైస్ మిల్, రాజరాజేశ్వర రైస్ మిల్లులను లిజిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష శుక్రవారం ఆకస్మికంగా పరిశీలించారు.ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష మాట్లాడుతూ గోదావరిఖని జనరల్ ఆసుపత్రిలోని రక్ష పరీక్ష కేంద్రంలో సమయం ముగిసిందని ఏ రోగిని వెనక్కి పంపకుండా శాంపిల్స్ సేకరించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఆసుపత్రికి అవసరమైన పరికరాల ప్రతిపాదనలు వెంటనే అందించాలని సూచించారు. రోగులకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. గైనిక్ ఓపీని పరిశీలించి పలు సూచనలు చేశారు.అనంతరం శారద నగర్ లోని ప్రభుత్వ బాలికల జూనియర్ కళాశాల ను పరిశీలించిన కలెక్టర్ ఇంటర్మీడియట్ ఫలితాలు, స్టడీ రూమ్ సౌకర్యం, అడ్మిషన్లు తదితర అంశాలపై వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఫెకళాశాలకు అవసరమైన పరికరాల ప్రతిపాదనలు అందించాలని తెలిపారు.లిఅనంతరం గౌతమి నగర్‌లోని శ్రీరామ రైస్ మిల్, రాజరాజేశ్వర రైస్ మిల్లులను పరిశీలించిన జిల్లా కలెక్టర్ రైతుల ధాన్యంపై ఎలాంటి కట్టింగ్ పెట్టడానికి వీలు లేదని స్పష్టమైన ఆదేశాలు జారీ చేశారు. లారీలను ఎప్పటికప్పుడు దించుకోవాలని, ఎక్కువ సమయం వేచి ఉండే పరిస్థితి కల్పించవద్దని మిల్లర్లను ఆదేశించారు.ఈ పర్యటనలో డాక్టర్ లు అరుణ ,కృపాభాయి, రాజు ,సంబంధిత అధికారులు ,తదితరులు జిల్లా కలెక్టర్ వెంట పాల్గొన్నారు.

బోథ్ మార్కెట్ కు లారీలు పంపిస్తా - ఆందోళన చెందకండి

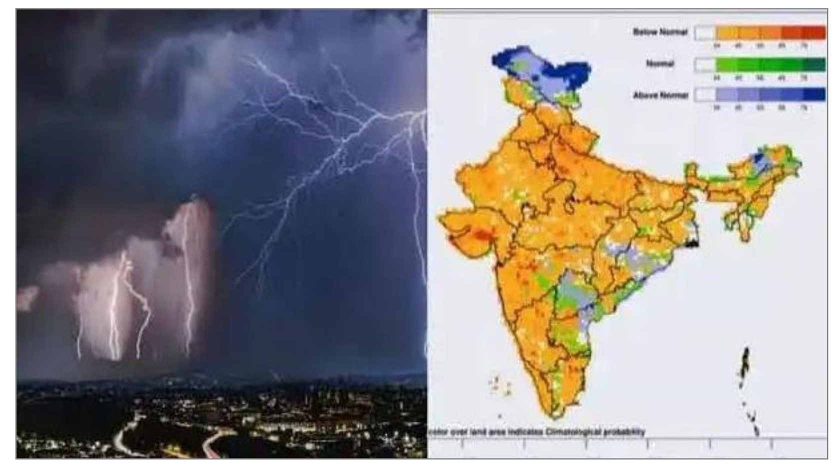
రైతులకు కనీస సౌకర్యాలు కల్పించక ప్రభుత్వం పూర్తిగా విఫలమైంది

బోథ్ మార్కెట్లో రైతులతో ఎమ్మెల్యే అనిల్ జాదవ్.

ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి :ఆదిలాబాద్ జిల్లా బోథ్ మార్కెట్ యార్డులో శుక్రవారం బోథ్ ఎమ్మెల్యే అనిల్ జాదవ్ అకస్మాత్తుగా సందర్శించారు. అకాల వర్షాల కారణంగా రైతులు పడుతున్న ఇబ్బందులు ఎమ్మెల్యే అనిల్ జాదవ్ రైతుల ద్వారా అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా బోథ్ మార్కెట్ యార్డుకు తక్షణమే లారీలను పంపిస్తానని రైతులు ఓపికతో ధైర్యంగా ఉండాలన్నారు. ఎకరానికి 10 క్వింటాల్లే కొనుగోలు చేసి రైతులను ఓవైపు ఇబ్బందిపెడుతూ,మరోపక్క కొనుగోలు జరిపిన పంటలనురవాణాచేయకుండా కేవలం కాట చేసి రైతులను ఎండనక వాననక పడిగాపులు కాసేలా ఇబ్బందులు పెడుతుందని ఆయన మండిపడ్డారు. బీఆర్ఎస్ పార్టీ పక్షాన రైతులకు పూర్తి మద్దతుగా ఉంటామని భరోసా కల్పించారు. ఎమ్మెల్యే వెంట ఎంపిడిఓ రమేష్, పిఏసీఎస్అధికారులు, మండల సర్పంచుల సంఘం అధ్యక్షులు స్వామి, మాజీ ఎంపీపీ తుల శ్రీనివాస్, మాజీ అధ్యక్షులు శ్రీధర్ రెడ్డి, సర్పంచులు రాజేందర్, రవీందర్, బాబులాల్, నాయకులు ఎలుక రాజు, నారాయణ రెడ్డి, మాజీ సర్పంచ్ సురేందర్ యాదవ్, పట్టణ అధ్యక్షులు అల్లకొండ ప్రశాంత్, విడిసి పోతన్న, రమణ గౌడ్, వార్డు సభ్యులు ప్రవీణ్, గంగమల్లు, రమణ రెడ్డి, తదితరులు ఉన్నారు.

తెలుగు రాష్ట్రాలకు వాతావరణ శాఖ గుడ్ న్యూస్.. ఈ సారి సాధారణం కంటే ఎక్కువ వర్షాలు.

ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి :ఓవైపు ఎండలు, మరోవైపు వానలు, సూపర్ ఎల్నీనో అంటూ వస్తున్న వార్తలతో సతమతమవుతున్న తెలుగు రాష్ట్రాల ప్రజలకు వాతావరణ శాఖ గుడ్ న్యూస్ చెప్పింది.ఈ ఏడాది సాధారణం కంటే ఎక్కువ వర్షాలు కురుస్తాయని భారత వాతావరణ శాఖ అంచనా వేసింది. 2026 నైరుతి రుతుపవనాల కాలానికి సంబంధించి ఐఎండీ ఈరోజు తన తుది దీర్ఘకాలిక వాతావరణ అంచనాలను (ఞశీఅస్త్ర-తీఞఅస్త్రవ టశీతీవఛ్ఞర్) విడుదల చేసింది. ఈ సీజన్‌లో తెలంగాణలో సాధారణం, అంత కంటే ఎక్కువ వర్షపాతం నమోదయ్యే అవకాశం ఉన్నట్లు తెలిపింది.ముఖ్యంగా రాజధాని హైదరాబాద్‌తో కూడిన మధ్య తెలంగాణ ప్రాంతాల్లో ఈసారి భారీ వర్షాలు కురిసే సూచనలు కనిపిస్తున్నాయి. అటు ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని మధ్య కోస్తా ప్రాంతాల్లో కూడా రుతుపవనాల ప్రభావంఅనుకూలంగా ఉండనుందని వాతావరణ శాఖ అంచనా వేసింది. ఈ వర్షాలు ఉభయ రాష్ట్రాల్లోని వ్యవసాయ రంగానికి, తాగునీరు, భూగర్భ జల వనరుల పునరుద్ధరణకు ఎంతో ఊరటనిస్తాయని నిపుణులు భావిస్తున్నారు.దేశవ్యాప్తంగా 'సూపర్ ఎల్ నినో' ఆందోళన:తెలుగు రాష్ట్రాలకు సానుకూల అంచనాలు ఉన్నప్పటికీ, దేశవ్యాప్త పరిస్థితి మాత్రం కొంత ఆందోళనకరంగానే ఉండేలా కనిపిస్తున్నట్లు ఐఎండీ అంచనా వేసింది. పసిఫిక్ మహాసముద్రంలో బలపడుతున్న 'సూపర్ ఎల్ నినో' (ఞబజూవతీ జుశ్రీ చీఱశీ) ప్రభావం కారణంగా దేశంలోని ఇతర ప్రాంతాలలో ఈ ఏడాది సాధారణం కంటే తక్కువ వర్షపాతం నమోదయ్యే ప్రమాదం ఉందని ఐఎండీ హెచ్చరించింది. ఇది దేశవ్యాప్తంగా రుతుపవనాల విస్తరణ పై ప్రతికూల ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంది. వాతావరణంలో నెలకొన్న ఈ అనిశ్చితి దృష్ట్యా, లభించే ప్రతి నీటి చుక్కను ఆచితూచి, పొదుపుగా వాడుకోవాలని వాతావరణ నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



ఇంద్రప్రభ

వేములవాడ పట్టణ అర్బన్ బీజేపీ శాఖ ల ఆధ్వర్యంలో

ఎస్ ఐ ఆర్ పై అవగాహన సదస్సు ఎమ్మార్వో ఆఫీస్ ముట్టడి.

వేములవాడ ఆర్ సి, మే 29, ఇంద్రప్రభ : వేములవాడ పట్టణ అర్బన్ బీజేపీ శాఖ ల ఆధ్వర్యంలో పై అవగాహన సదస్సు ఎమ్మార్వో ఆఫీస్ ముట్టడి సందర్భంగా ముందుగా స్థానిక పద్మశాలి కళ్యాణ మండపంలో ఏర్పాటు చేసిన ఎస్ ఐ ఆర్ అవగాహన సదస్సు కార్యక్రమంలో పట్టణ అధ్యక్షులు రాపల్లి శ్రీధర్ మాట్లాడుతూ కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన కార్యక్రమం సర్ ప్రోగ్రామ్ అని ఈ కార్యక్రమం ద్వారా దేశంలో ఉన్న బోగస్ ఓట్లను ఏరివేయాడమే కాకుండా దేశ భవిష్యత్తు కోసం పునాదులు వేయబడుతున్నాయని అన్నారు ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా విచ్చేసిన అల్లాడి రమేష్ మాట్లాడుతూ కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రతి రాష్ట్రంలో ఎస్ఐఆర్ ప్రోగ్రాం విజయవంతంగా నిర్వహిస్తున్న తరుణంలో తెలంగాణ రాష్ట్రంలో కూడా ఒక ఓటర్కు పలుచోట్లలో ఉన్న ఓట్లను తొలగించడం ఓటుకు భద్రత కలిగించడం ఈ కార్యక్రమం ముఖ్య ఉద్దేశమని అన్నారు ప్రతాప రామకృష్ణ మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్క బీజేపీ కార్యకర్త బూత్ అధ్యక్షులు అందరూ కూడా ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొని మీమీ వార్డులో ఉన్న డబల్ ఓట్లను బోగస్ ఓట్లను గుర్తించేలా సహకరించాలని అన్నారు తదుపరి కార్యక్రమం అనంతరం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రైతుల పట్ల నిర్లక్ష్య ధోరణిని నిరసిస్తూ ఎమ్మార్వో ఆఫీస్ ముట్టడించిన బిజెపి అర్బన్ అధ్యక్షులు బుర్ర శేఖర్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం గత 15 రోజుల క్రితం ఎమ్మార్వోకు వినతిపత్రం ఇచిన్నప్పటిని ఇప్పటివరకు ఎలాంటి చర్యలు చేపట్టకపోవడం శోచనీయమన్నారు రాపెల్లి శ్రీధర్ మాట్లాడుతూ ఈ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అధికారంలో ఉండి పెట్రోల్ డీజిల్ రెట్లు పెరిగాయని ధర్నాలు చేయడం కాదు రైతుల కోసం కూడా ముందుండి కొట్లాడాలని హితవు త్వరితగతిన రైతులకు మేలు చేయకపోతే రానున్న రోజుల్లో అన్ని గమనిస్తున్న రాష్ట్ర ప్రజలు మీకు బుద్ధి చెబుతారని అన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర ఎస్సీ మోర్చా కార్యదర్శి సంచి మహేష్ రాష్ట్ర నాయకులు ఎర్ర మహేష్ లింగంపల్లి శంకర్ ఏరెడ్డి రాజిరెడ్డి,మల్లేశం కౌన్సిలర్లు కొండ్లెపు చిన్న ముత్యం మంగళ శ్రీనివాస్ నాయకులు పిన్నింటి హనుమాన్లు ఏరెడ్డి రాజిరెడ్డి రేగుల శ్రీకాంత్ మామిళ్ళ లక్ష్మీరాజ్యం వివేక్ రెడ్డి , గుండెకర్ల లక్ష్మణ్,కట్కం శ్రీనివాస్ అన్నం నరసయ్య సంజీవ్ రెడ్డి బిల్లా కృష్ణారి నామాల శేఖర్ బాలు రాంబాబు వాసశీ మల్లేశంప్రశాంత్ రాము సగ్గు రాహుల్ యశ్వంత్ రంజిత్ రెడ్డి పట్టణ మరియు అర్బన్ నాయకులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు

రైతుల ధాన్యం కొనుగోళ్లలో ఎలాంటి కటింగ్ జరగొద్దు:

నాణ్యత పరిశీలించిన ధాన్యాన్నే రైస్ మిల్లులకు తరలించాలి

జూన్ 2 నాటికి అన్ని కొనుగోలు కేంద్రాలలో ధాన్యం కోనుగోలు పూర్తి చేయాలి

ధాన్యం కోనుగోలు పై సంబంధిత అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించిన జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష

పెద్దపల్లి స్టాఫ్ రిపోర్టర్, చేరాల రవీందర్ మే-29, ఇంద్రప్రభ:పెద్దపల్లి జిల్లాలో రైతుల ధాన్యం కొనుగోళ్ల లో ఎలాంటి కటింగ్ జరగొద్దని జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. శుక్రవారం కలెక్టరేట్‌లో వరి ధాన్యం కొనుగోళ్ల పై జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష సంబంధిత అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష మాట్లాడుతూ, రైతుల ధాన్యం కొనుగోళ్లలో ఎలాంటి కటింగ్ జరగకూడదని స్పష్టం చేశారు. ఎవరైనా మిల్లర్లు ప్రభుత్వ నిబంధనలకు విరుద్ధంగా వ్యవహరిస్తే వెంటనే తన దృష్టికి తీసుకురావాలని, అలాంటి వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. నాణ్యత పరిశీలించిన ధాన్యాన్ని మాత్రమే రైస్ మిల్లులకు తరలించాలని, ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ కటింగ్ చేయవద్దని అధికారులకు సూచించారు. కొనుగోలు చేసిన ధాన్యానికి సంబంధించిన 100 శాతం ట్యాబ్ ఎంట్రీలు పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. జూన్ 2 నాటికి అన్ని కొనుగోలు కేంద్రాల్లో ధాన్యం కొనుగోళ్లు పూర్తి చేసి కేంద్రాలను మూసివేయాలని కలెక్టర్ తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో డీఆర్డీవో కలిందిని, డీసీవో శ్రీమాల, ఏపీఎంలు, ఏ.పి.ఓ.లు ,సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ధాన్యం కొనుగోళ్లలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ వైఫల్యం.

కొనుగోలు కేంద్రాన్ని సందర్శించిన టిఆర్ఎస్ యువ నాయకుడు.

బందులో ప్రేమ్ సాగర్.

జన్నారం మే 29 ఇంద్రప్రభ. జన్నారం మండలంలోని పలు గ్రామ పంచాయతీలలోని ధాన్యం కొనుగోలు నత్త నడక నడుస్తోంది ఇలాంటి పరిస్థితి ఏ రైతుకూ రాకూడదు కష్టపడి పండించిన పంట కళ్లముందే వర్షానికి కొట్టుకుపోతుంటే రైతన్నల గుండె తరుక్కుపోతోంది.కొనుగోలు కేంద్రాలను సందర్శించిన టిఆర్ఎస్ యువజన నాయకులు బందెల ప్రేమ్ సాగర్ మాట్లాడుతూ ధాన్యం కొనుగోళ్లలో జాప్యం, సంచుల కొరత, రవాణా ఇబ్బందులతో అన్నదాతలు రోడ్డున పడ్డారు. ఇప్పటికైనా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం స్పందించి తక్షణమే ధాన్యం కొనుగోలు చేయాలని ఎక్కడి ధాన్యం కుప్పలు అక్కడే వానలకు తడిసి ముద్దవుతున్నా పట్టించుకోకుండా.. ధాన్యం కొనుగోలులో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యం వహిస్తోందని కొనుగోలు కేంద్రాలకు ధాన్యం తెచ్చి నెలన్నర దాటుతున్నా రకరకాల కొర్రీలు పెడుతూ కాలయాపన చేస్తున్న రైతుద్రోహి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఒకవైపు ఎండలు.. మరోవైపు వానలతో కల్లాల్లో, కొనుగోలు కేంద్రాల్లో అన్నదాతలు తీరని గోస పడుతున్నారు వెంటనే ప్రభుత్వం రైతులకు ధాన్యం కొనుగోలు చేసి వెంటనే గోదాంలకి తరలించాలి అని డిమాండ్ చేసారు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ధాన్యం బస్తాలకు నిప్పు పెట్టి రోడ్లపై రైతన్నలు నిరసన తెలుపుతున్నారని ఆయన అన్నారు మంచిర్యాల జిల్లా జన్నారం మండలం పొనకల్ పి ఎస్ సి ఎస్ వద్ద సెంటర్ ను సందర్శించారు కార్యక్రమంలోబి ఆర్ ఎస్ యువజన నాయకులు బందెల ప్రేమ్ సాగర్ . దుమ్మల్ల ఎల్లయ్య .ఐలవేణి రవి . కొండూకూరి ప్రశాంత్. కొండపల్లి మహేష్ రైతులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

అంగన్వాడీ సెంటర్లో అన్నప్రాసన

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే29 తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేపట్టిన 99 రోజుల ప్రణాళిక లో భాగంగా ఈరోజు మైతాపూర్ గ్రామంలోని అంగన్వాడీ సెంటర్-2 లో శుక్రవారం గర్భిణీలకు శ్రీమంతం మరియు చిన్నారులకు అన్నప్రాసన కార్యక్రమం నిర్వహించారు..ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ తలారి నాగమణిరాజేష్,వార్డ్ సభ్యుడు శ్రీనివాస్ గౌడ్, పంచాయతీ కార్యదర్శి వేణు, అంగన్వాడీ టీచర్లు మమత, శాంత, బంతి, ఆశా వర్కర్స్ తులసి గంగనర్సు తదితరులు పాల్గొన్నారు

ధాన్యం దిగుమతి ప్రక్రియ వేగవంతం చేయాలి :

జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) వి.రాములు :

మంచిర్యాల మే 29, సత్యం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ (ఇంద్రప్రభ న్యూస్) : ప్రభుత్వం రైతు సంక్షేమం కోసం ఏర్పాటు చేసిన ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాల ద్వారా కొనుగోలు చేయబడి కేటాయించబడిన రైస్ మిల్లులు, గోదాములకు తరలించబడిన ధాన్యం దిగుమతి ప్రక్రియ వేగవంతం చేయాలని జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) వి. రాములు అన్నారు. గురువారం జిల్లాలోని జైపూర్ మండలం రామారావుపేట లోని సుముఖ గోదాము, హాజీపూర్ మండలంలోని గాయత్రి రైస్ మిల్లును అధికారులతో కలిసి సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) మాట్లాడుతూ రైతు సంక్షేమం కోసం ప్రభుత్వం కొనుగోలు కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేసి వరి ధాన్యం కొనుగోలును చేపట్టడం జరుగుతుందని, కొనుగోలు చేసిన ధాన్యాన్ని కేటాయించిన ప్రకారంగా రైస్ మిల్లులు, గోదాములకు తరలించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. రైస్ మిల్లులు, గోదాములకు తరలించబడిన ధాన్యం దిగుమతిని వేగవంతంగా చేపట్టాలని, రోజుకి కనీసం 40 నుంచి 50 లారీల ధాన్యం దిగుమతిని చేయాలని తెలిపారు. ధాన్యం దిగుమతికి సరిపడా హమాలీలను సమకూర్చడం జరిగిందని, దిగుమతి త్వరితగతిన పూర్తి చేసి ఈ నెలాఖరులోగా కొనుగోలు ప్రక్రియ పూర్తి అయ్యేలా చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బ్రాహ్మణుల సమస్యలు పరిష్కరించాలి

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే29 బ్రాహ్మణులు ఎదుర్కొంటున్న పలు సమస్యలు పరిష్కరించాలని కోరుతూ, జగిత్యాల జిల్లా బ్రాహ్మణ సంఘం అధ్యక్షులు మోతె ఉమాకాంత్ రాష్ట్ర బ్రాహ్మణ సంక్షేమ పరిషత్ చైర్మన్ బసవరాజు శ్రీనివాస్ కు వినతి పత్రం అందజేశారు. హైదరాబాదులోని బ్రాహ్మణ పరిషత్ కార్యాలయంలో చైర్మన్ బసవరాజ్ శ్రీనివాస్ ను వివిధ ప్రాంతాల నుండి వచ్చిన ప్రతినిధులతో కలిశారు. జగిత్యాల జిల్లా కేంద్రంలో బ్రాహ్మణ సంఘ భవన నిర్మాణానికి అవసరమైన నిధులను మంజూరు చేయాలని కోరారు. బ్రాహ్మణులలో అట్టడుగు స్థాయిలో ఉన్నటువంటి పేద బ్రాహ్మణులకు ఆర్థిక సహాయం మరియు ప్రభుత్వం నుండి లభించే ఇతర సంక్షేమాలు వర్తించేటట్లుగా తోడ్పడగలరని మనవి చేశారు

వడదెబ్బ తగిలి ఓ వృద్ధురాలు మృతి

ఇంద్రప్రభ ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా బ్యూరో చీఫ్ తీవ్ర ఎండల ప్రభావంతో వడదెబ్బ తగిలి ఓ వృద్ధురాలు మృతి చెందిన ఘటన హనుమకొండ బస్టాండ్ 7వ విజన్ లక్ష్మీపురం ప్రాంతంలో చోటుచేసుకుంది. కుటుంబ సభ్యులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం జనగాని అమృత(76) లక్ష్మీపురం కు చెందిన నివాసి గురువారం సాయంత్రం పెరిగిన ఉష్ణోగ్రతల నేపథ్యంలో వడదెబ్బ తగిలి మృతి చెందినట్లు కుటుంబీకులు తెలిపారు. ఆమె మృతి పట్ల పలువురు దిగ్భ్రాంతికి లోనయ్యారు. వడదెబ్బ తగిలి మృతి చెందిన వృద్ధురాలు కుటుంబాన్ని ప్రభుత్వం ఆదుకోవాలని పలువురు కోరుతున్నారు.

ధాన్యం దిగుమతి ప్రక్రియ వేగంగా నిర్వహించాలి :

జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ :

మంచిర్యాల మే 29, సత్యం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ (ఇంద్రప్రభ న్యూస్) : ప్రభుత్వం చేపట్టిన కొనుగోలు కేంద్రాల ద్వారా రైతుల వద్ద నుండి నిబంధనల ప్రకారం కొనుగోలు చేసిన ధాన్యాన్ని కేటాయించిన ప్రకారం రైస్ మిల్లులు, గోదాములకు తరలించడం జరుగుతుందని, ధాన్యం దిగుమతి ప్రక్రియ వేగంగా నిర్వహించాలని జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ అన్నారు. గురువారం కరీంనగర్ జిల్లా కేంద్రంలోని రామ్ నగర్ ప్రాంతంలో గల మునీందర్ డ బ్రోస్ ఫర్టిలైజర్స్ గోదాంను అధికారులతో కలిసి సందర్శించి ధాన్యం దిగుమతి ప్రక్రియను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ మంచిర్యాల జిల్లాకు చెందిన ధాన్యం నిల్వ చేసేందుకు గోదాము కేటాయించడం జరిగిందని, ధాన్యం దిగుమతి వేగంగా నిర్వహించాలని, అవసరమైన మేరకు హమాలి సంఖ్యను పెంపొందించుకోవాలని తెలిపారు. అకాల వర్షాల నేపథ్యంలో రైతులకు నష్టం కలుగకుండా ధాన్యం నిల్వ చేయడం జరుగుతుందని తెలిపారు. వచ్చే నెల 7వ తేదీ నుండి వర్షాలు వచ్చే అవకాశం ఉన్నందున, ఈలోగా ధాన్యం కొనుగోలు పూర్తి చేసేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సంబంధిత అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ఎస్ఐఆర్ మీద గ్రామ గ్రామాన అవగాహన కల్పిస్తాం

- పోలింగ్ బూత్ ఏజెంట్లు అప్రమత్తంగా ఉండాలి
- హుజురాబాద్ పార్టీ కార్యాలయంలో సర్ పై నాయకులకు అవగాహన కార్యక్రమం
- ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన కుత్బుల్లాపూర్ మాజీ ఎమ్మెల్యే కూన శ్రీశైలం గౌడ్, వొడితల ప్రణవ్

హుజురాబాద్ మే 29 ఇంద్రప్రభ: కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన సర్ పై వాడ వాడల ప్రజలకు అవగాహన కల్పించి ముందుకు వెళ్లాలని దానికోసం పోలింగ్ బూత్ ఏజెంట్లు పకడ్బందీగా కృషి చేయాలని కరీంనగర్ పార్లమెంట్ నియోజకవర్గ సర్ కో ఆర్డినేటర్(సమన్వయ కర్త) కుత్బుల్లాపూర్ మాజీ శాసనసభ్యుడు కూన శ్రీశైలం గౌడ్ అన్నారు. హుజురాబాద్ పట్టణంలోని కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయంలో నియోజకవర్గ స్థాయిలో సర్ పై అవగాహన కార్యక్రమాన్ని హుజురాబాద్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నియోజకవర్గ ఇంచార్జి వొడితల ప్రణవ్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులకు అవగాహన కల్పించారు. అనంతరం వారు మాట్లాడుతూ హుజురాబాద్ లో కాంగ్రెస్ పార్టీ బలమైన శక్తిగా ఉందని దాన్ని అలాగే కొనసాగించాలని, ప్రజాస్వామ్యంలో ఓటు అనేది చాలా ముఖ్యమని సర్ పేరుతో బీజేపీ చేస్తున్న వాటిని కాంగ్రెస్ కార్యకర్తలుగా ప్రజల ఓటు హక్కు కాపాడాలని కోరారు. హుజురాబాద్ నియోజకవర్గవ్యాప్తంగా ఉన్న అన్ని పోలింట్ బూత్ లలో కాంగ్రెస్ నాయకులు సర్ పై విస్తృతంగా ప్రచారం చేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో హుజురాబాద్ మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ సుహాసిని, వైస్ ఛైర్మన్ అంజలి, కౌన్సిలర్లు, జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు, ప్రధాన కార్యదర్శులు, దేవస్థాన చైర్మన్లు, డైరెక్టర్లు, అన్ని మండలాల అధ్యక్షులు, అధ్యక్షురాల్లు, బ్లాక్ కాంగ్రెస్ బీసీ, ఎస్సీ, మైనారిటీ, సేవాదళ్, పార్టీ సీనియర్ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

నిరుపేద కుటుంబానికి ఆర్థిక సహాయం 32500/-

అందజేసిన రోటి గూడ గల్ఫ్ కార్మికులు

జన్నారం మే 29 ఇంద్రప్రభ. జన్నారం మండలంలోని రోటిగూడ గ్రామానికి చెందిన ఒడ్డేటి మల్లేష్ అనారోగ్యంతో బాధపడుతూ ఇటీవల మృతి చెందాడు. ఇంటి పెద్దను కోల్పోయి ఆర్థిక ఇబ్బందుల్లో ఉన్న మల్లేష్ కుటుంబ సభ్యులకు మేమున్నామంటూ భరోసా ఇచ్చారు రోటి గూడ గల్ఫ్ కార్మికులు నలుగురు ఆడపిల్లలు, పిల్లలకు పెళ్లిళ్లు అయిన,మల్లేష్ ఆర్థిక పరిస్తితి బాగాలేదు అనే విషయం రోటిగూడ గల్ఫ్ కార్మికుడు ఉప్పు సురేష్ రోటిగూడ గల్ఫ్ కార్మికుల దృష్టికి తీసుకవెళ్ళారు. ఈ విషయం తెలిసిన గల్ఫ్ కార్మికులు ముందుకు వచ్చి 32,500 జమచేసారు అంతలోపే మల్లేష్ ఇటీవలే మరణించాడు. జమ చేసిన డబ్బులు అతని భార్యకు అందచేసి కుటుంబానికి అండగా నిలిచారు,గల్ఫ్ కార్మికులు మాట్లాడుతూ, ఒడ్డేటి మల్లేష్ కుటుంబానికి సహాయం చేయడం తమ సామాజిక బాధ్యతలో భాగమని, ఇలాంటి సహాయ కార్యక్రమాలు భవిష్యత్తులో కూడా కొనసాగుతాయని తెలిపారు. ఈ సామాజిక సేవా కార్యక్రమంలో రోటిగూడ గల్ఫ్ కార్మికుల సంక్షేమ సమితి వ్యస్తాపకుడు సేపూరి గోపాల్ ,అధ్యక్షుడు ఉప్పు తిరుపతి ,ఉపాధ్యక్షుడు పులిశెట్టి లవన్ కుమార్, వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ పాలాజీ శ్రీనివాస్ ,అకౌంటెంట్ ఉప్పు మల్లేశం ,ప్రచార కార్యదర్శి ఒడ్డేటి రమేష్, సలహాదారు ఉప్పు కిరణ్ ,ఉప్పు నరేష్ ,పులిశెట్టి భగత్ ,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రత్యేక కుంకుమ పూజలు

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే29 జగిత్యాల పట్టణ చింతకుంట లోని శ్రీ సూర్య ధన్వంతరి దేవాలయం లో శ్రీ ధనలక్ష్మి సేవా సమితి అధ్వర్యంలో అధిక జ్యేష్ట మాసం, శుక్రవారం త్రయోదశి పర్వదినం పురస్కరించుకొని, మాతలు పాల్గొని అమ్మవారికి ప్రత్యేక కుంకుమార్చన, లలితా సహస్ర నామాల స్తోత్ర పారాయణం చేసారు. పారాయణం అనంతరం మాతలు అమ్మ వారికి ఒడి బియ్యం సమర్పించారు. కుంకుమ పూజ అనంతరం లక్కీ డిప్ ద్వార ఒక్కరిని ఎంపిక చేసి వారికి అమ్మ వారి శేష వస్త్రం మరియు అమ్మ వారి ప్రసాదం తాంబూలం ఆలయ పూజారి ఆశీర్వచనములతో బహుకరించడం జరిగినది. తదనంతరం లిఅమ్మ వారికి ముడుపులు కట్టారు ఈ కార్యక్రమము నందు దేవాలయ ట్రస్ట్ ఫౌండర్, చైర్మన్ డాక్టర్ వడ్లగట్ట రాజన్న, వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ వొడ్నాల శ్రీనివాస్, మహిళా సభ్యులు వొడ్నాల లత, దివ్య, భావన, గంగమ్మ, అర్చకులు శ్రీహరి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

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