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

సమతరం తెలుగు దినపత్రిక
www.indraprabha.com
ఇంద్రప్రభ
నిజం మా ఆయుధం
indraprabhaknr@gmail.com

మన వనరులు..మన ఉద్యమం

మన వనరులు.. మన చరిత్ర గ్రానైటు తవ్వకాల్లో సమాధి అవుతోంది.తరతరాల చరిత్ర కల్గిన కొండలని కొల్లగొడుతూ మన సంపదను ఖండాతరాలను దాటిస్తూ కోట్లకు పడగలెత్తుతున్నారు గ్రానైటు నల్లకుబేరులు. నిబంధనలు పాటించాల్సిన అధికారులు మామూళ్ల మత్తులో ఉంటే.. పట్టించుకోవాల్సిన పాలకులే గ్రానైటు క్వారీలు నడుపుతున్నారు.దీంతో పర్యావరణ విధ్వంసాన్ని అడ్డుకునే నాథుడే లేకుండాపోయాడు.ఈ అన్యాయం.. అక్రమాలపై గళం విప్పండి. కదం తొక్కండి. మన గుట్టల్ని మనమే రక్షించుకుందాం. మన సంపదను మనమే కాపాడుకుందాం.ఈ పోరాటంలో చేతులు కలపాలనుకుంటే ఇంద్రప్రభను సంప్రదించండి

: Published at karimnagar, Circulated in: Telangana ఆదివారం 31-05-2026 సంపుటి : 15, సంచిక : 336 పేజీలు. 8, వెల రూ. 3

ఇందిరమ్మ స్కీం ఫేజ్-2 గైడ్లైన్స్ !

తెలంగాణ ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా భావిస్తోన్న 'ఇందిరమ్మ ఇళ్ల' పథకం రెండో దశ (గ్రాష్ఘుంవ-2) ప్రారంభానికి గైడ్‌లైన్స్ విడుదలయ్యాయి. ఈ విడతలో భాగంగా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా మొత్తం 2.50 లక్షల ఇళ్లను మంజూరు చేయాలని రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. ఈ మేరకు అధికారికంగా జీవోను కూడా జారీ చేసింది. జీహెచ్ఎంసీ (+ఎవీజ) పరిధి మినహాయించి, రాష్ట్రంలోని మిగిలిన అన్ని నియోజకవర్గాలకు ప్రాథమికంగా 2 వేల చొప్పున ఇళ్లను కేటాయించారు. ఈ పథకంలో ఎలాంటి అవకతవకలు జరగకుండా ఉండేందుకు, లబ్ధిదారుల క్షేత్రస్థాయి పరిశీలన మరియు వెరిఫికేషన్ బాధ్యతలను గెజిటెడ్ అధికారులకు అప్పగించడం విశేషం. ముఖ్యంగా నిరుపేదలైన, పూరి గుడిసెల్లో నివసిస్తున్న వారికే ఈ పథకంలో మొదటి ప్రాధాన్యత (ఎశీజూ ్రాతీఅశీతీఓఎ) ఇస్తామని ప్రభుత్వం స్పష్టం చేసింది.జూన్ 1న ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి చేతుల మీదుగా ప్రారంభంసొంతింటి కల ఉన్న నిరుపేదలకు భరోసా కల్పించేలా, ఇప్పటికే ఇళ్లు ఉండి పైన స్లాబ్ లేని (అసంపూర్తిగా ఉన్న) ఇళ్ల నిర్మాణాల కోసం ప్రభుత్వం రూ. 2 లక్షల చొప్పున ఆర్థిక సాయం అందించనుంది. ఈ నిధులతో లబ్ధిదారులు తమ ఇళ్లను పూర్తి స్థాయి శాశ్వత భవనాలుగా మార్చుకునే

అవకాశం లభిస్తుంది. ఈ ప్రతిష్టాత్మక ఇందిరమ్మ ఇళ్ల రెండో దశ కార్యక్రమాన్ని జూన్ 1వ తేదీన ఏఐసీసీ సమ్మేళన ప్రాంగణం (ఊాఖీ) వేదికగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అధికారికంగా ప్రారంభించనున్నారు. పారదర్శకంగా అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ ఇల్లు అందాలనే లక్ష్యంతో రూపొందించిన ఈ సరికొత్త మార్గదర్శకాలు క్షేత్రస్థాయిలో నిరుపేద కుటుంబాల్లో కొత్త ఆశలను చిగురింపజేస్తున్నాయి.

ధాన్యం తూకం వేయడంలో జాప్యం చేయవద్దు

సేకరణ ప్రక్రియ మరింత వేగవంతం చేయాలి

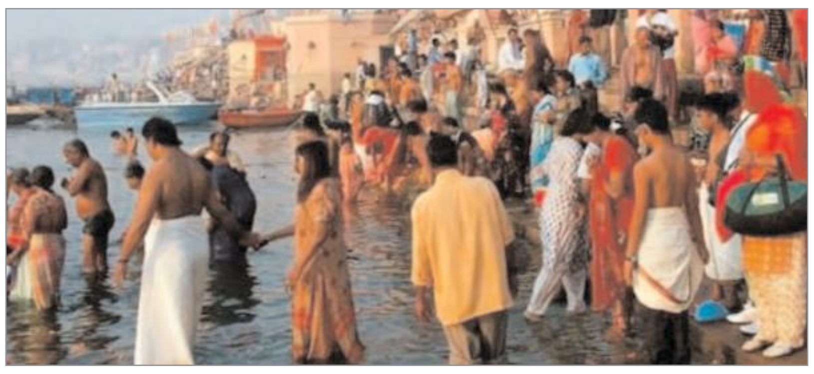
జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్

ధాన్యం కొనుగోళ్ళపై అధికారులతో టెలి కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించిన కలెక్టర్

రాజన్న సిరిసిల్ల, మే -30, ఇంద్రప్రభ : కొనుగోలు కేంద్రాలకు రైతులు తీసుకువచ్చిన ధాన్యాన్ని తూకం వేయడంలో జాప్యం చేయవద్దని, సేకరణ ప్రక్రియ మరింత వేగవంతం చేసి సజావుగా పూర్తయ్యేలా చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ ఆదేశించారు. ధాన్యం కొనుగోళ్ళు, తూకం వేగవంతం చేసి లోడింగ్ చేయడం, అపరల్ పార్క్, గోదాములు, రైస్ మిల్లుల్లో అన్ లోడింగ్, ఆన్ లైన్ ట్యాబ్ ఎంట్రీ ప్రక్రియ, తదితర అంశాలపై అదనపు కలెక్టర్ గడ్డం నగేష్, పౌర సరఫరాల శాఖ, సహకార శాఖ, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ, మెప్మా, రవాణా, తదితర శాఖల జిల్లా అధికారులతో కలెక్టర్ శనివారం ఉదయం టెలి కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. రోజూ వారీగా కొనుగోళ్ళ శాతం పెరిగేలా సంబంధిత పర్యవేక్షణ చేయాలని, ఈ దిశగా కొనుగోలు కేంద్రాల నిర్వాహకులకు ఆదేశాలు జారీ చేయాలని సూచించారు. కొనుగోలు కేంద్రాల్లో ధాన్యం తూకం వేయడంలో జాప్యం చేయకుండా చూడాలని అన్నారు. సేకరణ ప్రక్రియ మరింత వేగవంతం చేయాలని, తుది దశలో ఉన్న కేంద్రాలు త్వరితగతిన పూర్తయ్యేలా చూసి అక్కడి నుండి వాహనాలు, హమాలీలను ఇతర కేంద్రాలకు తరలించాలని ఆదేశించారు. ధాన్యం తడవకుండా పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు చేయాలని, తడిసిన ధాన్యాన్ని కొనుగోలు చేస్తామనే భరోసా క్షేత్ర స్థాయిలో కల్పించాలని సూచించారు. మిల్లర్లు వేగవంతంగా అన్ లోడింగ్ చేసుకునేలా పర్యవేక్షణ చేయాలన్నారు. కేటాయించిన లక్ష్యం చేరుకోవడంలో జాప్యం చేస్తున్న మిల్లర్లతో మాట్లాడి వేగం పెంచేలా చూడాలన్నారు. కొనుగోలు కేంద్రాల్లో రైతుల నుండి సేకరించిన ధాన్యానికి సంబంధించి ఆన్ లైన్ ట్యాబ్ ఎంట్రీ వేగవంతం చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ సూచించారు.

జూన్ 2 నుంచి యమునా నది పుష్కరాలు!

ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి:హిందూ సంప్రదాయం లో పుష్కరాలకు ఎంతో ప్రత్యేకమైన స్థానం ఉంది. దేవ గురువు బృహస్పతి ఒక రాశి నుంచి మరొక రాశిలోకి ప్రవేశించిన ప్పుడు, ఆ రాశికి అనుసంధానమైన పవిత్ర నదికి పుష్కర మహోత్సవాలు ప్రారంభమవుతాయి. ప్రతి నదికి 12 సంవ త్సరాలకు ఒకసారి ఈ పుష్కరాలు వస్తాయి. గురుడు కర్కాటక రాశిలో ప్రవేశించే సంద ర్భంగా యమునా నది పుష్కరాలు నిర్వహిం చబడతాయి. ఈ పవి త్ర కాలంలో లక్షలాది మంది భక్తులు యమునా తీరాలకు చేరుకుని స్నానాలు, పూజలు, దానధర్మా లు నిర్వహిస్తారు.పుష్కరాల్లో తొలి 12 రోజులను ఆది పుష్క రాలు, చివరి 12 రోజులను అంత్య పుష్కరా లు అని పిలుస్తారు. ఈ సమయంలో యమునా నదిలో స్నానం చేయడం ద్వారా పాప విమో చనం కలుగుతుందని, పితృదోషాలు తొలగు తాయని భక్తుల విశ్వాసం.. ఈ ఏడాది యమునా పుష్కరాలు జూన్ 2, మంగళవారం ప్రారంభమై జూన్ 13, శనివారంతో ముగుస్తాయి.



నాకు స్పీకర్ పదవి వద్దు..

మంత్రి పదవి కావాలి:గడ్డం ప్రసాద్

తెలంగాణ కాంగ్రెస్ రాజకీయాల్లో అత్యంత ప్రాధాన్యత కలిగిన పరిణామం చోటుచేసుకుంది. రాష్ట్ర శాసనసభ స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ ఢిల్లీ వేదికగా కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ తో భేటీ కావడం రాజకీయ వర్గాల్లో తీవ్ర చర్చనీయాంశంగా మారింది. జూన్ నెలాఖరులో తెలంగాణ మంత్రివర్గ ప్రక్షాళన మరియు విస్తరణ ఉంటుందనే ప్రచారం ఊపందుకున్న తరుణంలో ఈ సమావేశం జరగడం ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది.రాహుల్ గాంధీతో జరిగిన భేటీలో స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ తన మనసులోని అసంతృప్తిని, భవిష్యత్తు కార్యాచరణను అధిష్ఠానం ముందు ఉంచినట్లు కాంగ్రెస్ అంతర్గత వర్గాలు వెల్లడించాయి. తనకు ఇకపై స్పీకర్ పదవిలో కొనసాగడం ఇష్టం లేదని, రాబోయే కేబినెట్ విస్తరణలో మంత్రి పదవిని కేటాయించాలని ఆయన స్పష్టంగా కోరినట్లు తెలుస్తోంది. గతంలో ఉమ్మడి రాష్ట్రంలో మంత్రిగా పనిచేసిన అనుభవం ఉన్నందున, ఈసారి కూడా మంత్రివర్గ పునర్వ్యవస్థీకరణలో తనకు ఖచ్చితంగా చోటు కల్పించాలని ఆయన పట్టుబడుతున్నారు.గత కొద్దికాలంగా రాష్ట్రంలో సాగుతున్న ప్రతిపక్ష పార్టీ ఎమ్మెల్యేల చేరికలు, ఫిరాయింపుల (మీూా ఐవటవఙ్ఱశీఅం) వ్యవహారంపై స్పీకర్ తీవ్ర అసంతృప్తితో ఉన్నట్లు సమాచారం. ఈ రాజకీయ పరిణామాలన్నింటిలో స్పీకర్ పదవిలో ఉన్న తనను వ్యూహాత్మకంగా బలి పశువును చేశారని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేసినట్లు తెలుస్తోంది. కోర్టు కేసులు, విపక్షాల విమర్శల వల్ల ఒక స్పీకర్‌గా తనకు అనవసరమైన అపకీర్తి మూటగట్టుకోవాల్సి వచ్చిందని, అందుకే ఈ పదవి నుంచి తప్పుకుని ప్రత్యక్ష రాజకీయాల్లో మంత్రిగా ప్రజల్లోకి వెళ్లడానికే తాను మొగ్గు చూపుతున్నట్లు రాహుల్ గాంధీకి వివరించినట్లు పార్టీ వర్గాలు పేర్కొంటున్నాయి. జూన్ నెలాఖరులో జరగబోయే కేబినెట్ మార్పుల వేళ స్పీకర్ తీసుకున్న ఈ నిర్ణయం తెలంగాణ కాంగ్రెస్‌లో కొత్త సమీకరణాలకు తెరలేపింది.

తెలంగాణలో పవన్ కీలక సమావేశం

తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆవిర్భావ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని జూన్ 2వ తేదీన హైదరాబాద్ వేదికగా జనసేన పార్టీ ఒక ఉత్కంఠభరితమైన, కీలకమైన సమావేశాన్ని నిర్వహించేందుకు సర్వం సిద్ధం చేసింది. ఆంధ్రప్రదేశ్ ఉప ముఖ్యమంత్రి, జనసేన అధినేత పవన్ కళ్యాణ్ స్వయంగా ఈ ప్రతిష్టాత్మక మీటింగ్‌కు హాజరుకానుండటం రాజకీయ వర్గాల్లో తీవ్ర ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తోంది. ఈ సమావేశంలో ఆయన తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఉన్న పార్టీ ముఖ్య నాయకులు, క్రియాశీలక కార్యకర్తలను ఉద్దేశించి దిశా నిర్దేశం చేయనున్నారు. ఏపీలో అధికారంలో భాగస్వామిగా ఉంటూనే, అటు తెలంగాణలో కూడా జనసేన జెండాను బలంగా పాతాలనే సంకల్పంతో పవన్ కళ్యాణ్ అడుగులు వేస్తున్నారు. రాష్ట్ర అవతరణ దినోత్సవం నాడే ఈ భేటీని ఏర్పాటు చేయడం ద్వారా అటు తెలంగాణ సెంటిమెంట్‌ను గౌరవిస్తూనే, ఇటు పార్టీ శ్రేణుల్లో సరికొత్త పొలిటికల్ జోష్ నింపాలని జనసేన హైకమాండ్ భావిస్తోంది.ఈ కీలక సమావేశంలో జనసేనాని కేవలం శుభాకాంక్షలకే పరిమితం కాకుండా, తెలంగాణలో నెలకొన్న తాజా రాజకీయ పరిస్థితులు, ప్రభుత్వ విధివిధానాలపై కీలక ప్రసంగం చేసే అవకాశం ఉందని పార్టీ వర్గాలు బలంగా చెబుతున్నాయి. ముఖ్యంగా తెలంగాణలో జనసేన పార్టీ (జీూా) భవిష్యత్తు ప్రయాణం ఎలా ఉండబోతోంది? రాబోయే స్థానిక సంస్థల ఎన్నికల్లో పార్టీ వ్యూహం ఏంటి? అనే అంశాలపై పవన్ కళ్యాణ్ క్లారిటీ ఇవ్వనున్నారు. తెలంగాణలో పార్టీ ఉనికిని చాటుకోవడానికి, సంస్థాగతంగా కమిటీలను బలోపేతం చేయడానికి అవసరమైన రోడ్ మ్యాప్‌ను ఆయన ఈ వేదికపై నుంచే ప్రకటించబోతున్నట్లు తెలుస్తోంది. పవన్ కళ్యాణ్ ఏపీ డిప్యూటీ సీఎంగా బాధ్యతలు చేపట్టిన తర్వాత తెలంగాణలో నిర్వహిస్తోన్న మొదటి పెద్ద పొలిటికల్ మీటింగ్ ఇదే కావడంతో, ఈ సమావేశం ద్వారా ఆయన ఎలాంటి సంచలన ప్రకటనలు చేస్తారోనని తెలుగు రాష్ట్రాల ప్రజలు ఎంతో ఉత్కంఠగా ఎదురుచూస్తున్నారు.

సమగ్ర సవరణ కార్యక్రమం పకడ్బందీగా చేపట్టాలి :

రాష్ట్ర ఎలక్ట్రోరల్ అధికారి సుదర్శన్ రెడ్డి :

మంచిర్యాల మే 30, సత్యం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ (ఇంద్రప్రభ న్యూస్) : ఓటరు జాబితా సమగ్ర సవరణ కార్యక్రమం పకడ్బందీగా చేపట్టాలని రాష్ట్ర ఎలక్ట్రోరల్ అధికారి సుదర్శన్ రెడ్డి అన్నారు. శుక్రవారం హైదరాబాద్ నుండి వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా అన్ని జిల్లాల కలెక్టర్లు-ఎన్నికల అధికారులు, ఈ ఆర్ ఓ లు, ఎ ఈ ఆర్ ఓ లకు సమగ్ర సవరణ కార్యక్రమం 2026 నిర్వహణపై శిక్షణ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర ఎలక్ట్రోరల్ అధికారి మాట్లాడుతూ ఓటరు జాబితా సమగ్ర సవరణ కార్యక్రమాన్ని పకడ్బందీగా నిర్వహించాలని తెలిపారు. ఎన్యుపరేషన్ ఫారం నమోదు తర్వాత బూత్ స్థాయి అధికారులు వివరాలను పరిశీలించాలని, సరైన అర్హత గల ఓటర్ల ముసాయిరా జాబితా తయారుచేసి, నివేదికల పరిశీలించి హేతుబద్ధీకరించిన ముసాయిదా జాబితాను ప్రచురించాలని తెలిపారు. డూప్లికేట్ కార్డులను తొలగించడం, కంట్రోల్ టేబుల్, ఈ టేబుల్ నిర్వహణ, డాష్ బోర్డు ఇ రిపోర్టింగ్, సు మోటో, ఫారం బి నోటి జనరేషన్, చిరునామా మార్పు/మరణించిన వారి వివరాలను ఇంటింటి నుండి సేకరించి నిబంధనల ప్రకారం అర్హతలేని కార్డుల తొలగింపుకు చర్యలు తీసుకోవాలంటే తెలిపారు. పూర్తి వివరాలతో ముసాయిదా జాబితా సిద్ధం చేయాలని, ముసాయిదా జాబితా ప్రచురణ అనంతరం అభ్యంతరాలు, ఫిర్యాదులు, దరఖాస్తులు స్వీకరించి పరిష్కరించే దిశగా ఎన్నికల సంఘం నిబంధనలకు లోబడి చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. పోలింగ్ కేంద్రాల మ్యాపింగ్ ప్రక్రియ పారదర్శకంగా చేపట్టాలని, ఒక పోలింగ్ కేంద్రం పరిధిలోని కుటుంబానికి సంబంధించిన ఓటర్లు అందరూ ఒకే పోలింగ్ కేంద్రం పరిధి లోనికి వచ్చే విధంగా జాబితా రూపొందించాలని తెలిపారు. మ్యాపింగ్, ఓటర్ల తొలగింపు ప్రక్రియలలో రాజకీయ పార్టీల నుండి నియమించబడిన బూత్ స్థాయి ఏజెంట్ల సహకారం తీసుకోవాలని తెలిపారు. ఎలాంటి పొరపాట్లు లేని స్పష్టమైన ఓటరు జాబితా రూపొందించడంలో అధికారులు సమన్వయంతో వ్యవహరించాలని, అర్హత గల ప్రతి ఒక్కరి పేరు జాబితాలో ఉండేలా చూడాలని తెలిపారు.
ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్, అదరపు కలెక్టర్ (స్థానిక సంస్థలు) పి. చంద్రయ్య, మంచిర్యాల రాజస్వ మండల అధికారి శ్రీనివాస్ రావు, మండలాల తహసిల్దార్లు ఎన్నికల విభాగం అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రెవెన్యూ మరియు పోలీసు ప్రొటెక్షన్ ఇవ్వాలని

వినతిపత్రం అందించిన వార్డు సభ్యులు.

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే30 జగిత్యాల జిల్లాలో ని రాయికల్ మండల పరిధిలోని మహితాపూర్ గ్రామపంచాయతీ పరిధిలోని గన్నే గుట్ట పైన ఉన్నటువంటి మరో విజయవాడ కనక దుర్గమ్మ సన్నిధి భక్తులతో ప్రతి రోజు ఉదయం మరియు ప్రతి శుక్రవారం ఉదయం నుండి మధ్యాహ్నం ఒంటి గంట వరకు మరియు ప్రతి దసరా నవరాత్రి ఉత్సవాల్లో భాగంగా గ్రామస్తులు మండలంలోని అన్ని గ్రామాల భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని మరియు కోరుట్ల మల్లాపూర్ ఇబ్రహీంపట్నం మేడిపల్లి జగిత్యాల సారంగాపూర్ మండల ల పరిధిలోని గ్రామాల నుంచి ప్రజలు భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని వారి మొక్కులు తీర్చుకొని అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించు కుంటారు. మహితాపూర్ గన్నే గుట్ట పైన ఉన్న శ్రీ కనక దుర్గమ్మ సన్నిధి కి చేరుకొని అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి అనంతరం భక్తులు కోరిన కోర్కెలు తీర్చే దుర్గమ్మ కు ప్రతి రోజూ రోజూ భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని అమ్మవారి ఆలయం దిన దిన అబివృద్ధి చెందుతుందని ఇక్కడకు వచ్చిన భక్తులు అధిక సంఖ్యలో మాట్లాడుకొనుట విశేషం. ఇట్టి ఆలయానికి ఇటికాల గ్రామానికి చెందిన చెన్నమ ని నివేదిత వెంకట కృష్ణారావు గారి దంపతులు గన్నే గుట్ట వద్ద కు వచ్చి ఆలయం పరిసర ప్రాంతాల ను పరిశీలించి వారు వెంటనే ఆలయం నిర్మాణ పనులను పూర్తి చేసేందుకు మరియు ఆలయానికి చెందిన అమ్మవారి విగ్రహాలను ఏర్పాటు చేయుటకు తన వంతుగా కృషి చేస్తానని హామీ ఇవ్వడంతో పాటు పలువురి మనుషుల ను పంపించి ఆలయా ఏర్పాట్లు పూర్తిచేశారు. అనాటి నుండి నేటివరకు ఆలయ ప్రాంగణంలో అభివృద్ధి కోసం భక్తులు అధిక సంఖ్యలో ముందుకు వచ్చి ఆలయంలో అభివృద్ధి పనులు చేపట్టేందుకు వారి వంతు సహకారం అందిస్తామని తెలుపుతున్నారు. గ్రామంలో ఉన్న అమ్మవారి ఆలయ భక్తుల సౌకర్యార్థం కొరకు ఆలయ అభివృద్ధి కోసం ఇదివరకే రాజ్యసభ సభ్యులు దామోదర్ రావ్ గారు వారి నిధుల నుండి ఆలయం వద్ద మెట్ల కొరకు సిమెంట్ రోడ్డు కొరకు గతంలో ముప్పై లక్షలు మంజూరు చేశారు. అదేవిధంగా మాజీ మంత్రి ఆనాటి యంఎల్ సి జీవన్ రెడ్డి గారు వారి నిధులు నుండి మెట్ల రెయిలింగ్ కోసం నాలుగు లక్షలు మంజూరు చేశారు. కాగా ఆయా నిధుల తోని పనులు పూర్తి చేశారు. మిగిలిన పనులకు సంబంధించి సిమెంట్ రోడ్డు పూర్తి చేయాలని గ్రామానికి చెందిన యాచమనేని కిషన్ రావు సతీమణి అయిన అరుణ దేవి స్వంత అన్న అయినా రాజ్యసభ సభ్యులు దామోదర్ రావు ద్వారా గ్రామ అభివృద్ధికి కృషి చేయాలని మరియు గుట్ట వద్ద ఉన్న కనక దుర్గమ్మ ఆలయానికి చెందిన సిమెంట్ రోడ్డు పూర్తి చేయాలని వారి చెల్లెలు కోరడముతో రాజ్యసభ సభ్యుడు దామోదర్ రావు వెంటనే తన నిధుల నుంచి పదిహేను లక్షల రూపాయలు మంజూరు చేశారు. ఇట్టి నిధుల నుంచి ఆలయం వద్ద సిమెంట్ రోడ్డు పనులను ప్రారంభించి దాదాపు డెబ్భై శాతము పనులు పూర్తి చేసి మిగతా పనులు పూర్తి చేసే సమయంలో అక్కడే ఉన్న పట్టాదారు రాలు ఇక్కడి నుండి ఆలయానికి మరియు ఇతర ప్రాంతాలకు చెందిన వారికి ఇక్కడి నుండి దారి లేదని మీరు ఇక్కడి నుండి ఆలయానికి దారి పోసినట్టు అయితే మా కుటుంబ సభ్యులు అందరం కలిసి మీ పేర్లు నమోదు చేసి సూసైడ్ నోట్ పేపరు మీద రాసి అందరం కలిసికట్టుగా క్రిమిసంహారక మందు సేవించి ఆత్మహత్య చేసుకుంటామని పదే పదే బెదిరింపులకు పాల్పడుతున్నారని మరియు అసభ్యకరంగా అసభ్య పదజాల పదాలు వాడుతున్నారు అని తెలుపుతూ అమ్మ వారి ఆలయానికి సిమెంట్ రోడ్డు పోసే సమయంలో రెవెన్యూ అధికారులు సర్వే అధికారులు మరియు పోలీసు అధికారులు ముఖ్యంగా లేడీ కానిస్టేబుల్ లను ఏర్పాటు చేయాలని కోరుతూ రాయికల్ తహసీల్దార్ నాగార్జున, సబ్ ఇన్ స్పెక్టర్ అఫ్ పోలీస్ సుధీర్ రావు లకు వినతిపత్రం అందజేశారు ఈ కార్యక్రమంలో మహితాపూర్ గ్రామ పంచాయతీ వార్డు సభ్యులు మరియు ఉప సర్పంచి దొంగ ప్రణయ్ రెడ్డి వార్డు సభ్యులు యాదవ సంఘం అధ్యక్షులు బుస గంగా మల్లయ్య అనుమల్ల రమ సత్యనారాయణ భూపెల్లి పరమేష్ తొగిటి నవీన్ కుమార్ గ్రామ నాయకులు అనుమల్ల సత్యనారాయణ కొల్ల కృష్ణరెడ్డి . పాలడుగు లింగారెడ్డి ఆలయ క్యాషియర్ నాగిరెడ్డి రఘు పతి రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

సామ్రాజ్యవాద దేశాల ఉదారవాదం

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

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

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రైతులను నమ్మించి గొంతు కోసింది.

-జొన్న రైతులకు అండగా ఎమ్మెల్యే అనిల్ జాదవ్.

ఆదివారం నుంచి ఎమ్మెల్యే అనిల్ జాదవ్ అధ్వర్యంలో

తాంసికొనుగోలు కేంద్రంలో అన్నదాన కార్యక్రమం.

కన్నీరు పెట్టుకున్న కొత్తూరు అశోక్ రైతుకు ఎమ్మెల్యే భరోసా.

తడిసిన ప్రతీ గింజను ప్రభు

త్వం బేషరతుగా కొనుగోలు చేయాలి.

ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఇందిరప్రభ ప్రతినిధి :ఆదిలాబాద్ జిల్లా తాంసి మండల కేంద్రంలో జొన్న రైతుల ఇబ్బందులు ప్రత్యక్షంగా తెలుసుకోవడానికి శనివారం బోథ్ ఎమ్మెల్యే అనిల్ జాదవ్ తాంసి మండల కేంద్రంలోని జొన్నల కొనుగోలు కేంద్రాన్ని సందర్శించారు. 10 రోజుల నుంచి కొనుగోలు కేంద్రంలోనే ఉన్న రైతు కొత్తూరు అశోక్ పిల్లలు ఎప్పుడొస్తావ్ నాన్న అని అడిగితే సమాధానం ఇవ్వలేకపోతున్నానని కంటతడి పెట్టిన రైతుకు ఎమ్మెల్యేఅనిల్ జాదవ్ భరోసాఇచ్చారు.ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే అనిల్ జాదవ్ మాట్లాడుతూ రైతులు ఎంతో కష్టపడి పండించిన పంటలను ప్రభుత్వం సకాలంలో కొనుగోలు చేయకపోవడం చాలా బాధాకరమని, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రైతులకు ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయడంలో పూర్తిగా విఫలమైందన్నారు. కొనుగోలు కేంద్రాల్లో సరైన ఏర్పాట్లు లేకపోవడం, తూకం ప్రక్రియలో జాప్యం, గన్నీ సంచుల కొరత, చెల్లింపుల ఆలస్యం, అకాల వర్షాలతో చేతికి వచ్చిన పంట నీటి పాలవడం వంటి సమస్యలతో రైతులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని ఆయన మండి పడ్డారు. రైతు పండించిన ప్రతి గింజను ప్రభుత్వం వెంటనే కొనుగోలు చేయాలని బీఆర్ఎస్ పార్టీ తరపునడిమాండ్ చేశారు. కొనుగోలు కేంద్రాల్లో ఉన్న సమస్యలను తక్షణమే పరిష్కరించి రైతులకు న్యాయం చేయకపోతే రైతులతో కలిసి రోడ్డెక్కుతామని హెచ్చరించారు. రైతులు ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు. వారి సమస్యల పరిష్కారం కోసం ఎల్లప్పుడూ అండగా ఉంటానని భరోసా కల్పించారు.కార్యక్రమంలో అధికారులు మండల వ్యవసాయ అధికారి రవీందర్, సీఈఓ శ్రీనివాస్, మార్కుఫెడ్ అధికారులు,మండల నాయకులు వినోద్ రెడ్డి, కృష్ణ, రజినీకాంత్ రెడ్డి, మహేందర్,రమణ, అశోక్,నాగిరెడ్డి,అశోక్,రఘు,సోను, వెంకట్ రెడ్డి, ఆశన్న,నర్సింగ్, గోవర్ధన్ రెడ్డి కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

బెస్ట్ అవైలబుల్ స్కూల్స్‌లో ప్రవేశం కొరకు దరఖాస్తుల ఆహ్వానం...

జూన్ 10న లాటరీ పద్ధతి ద్వారా విద్యార్థుల ఎంపిక

1వ, 5వ తరగతుల్లో ప్రవేశం కొరకు జిల్లాలోని ఎస్సీ విద్యార్థులు దరఖాస్తు చేసుకోవాలి

జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష

పెద్దపల్లి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ , మే- 30, ఇంద్రప్రభ :2026-27 విద్యా సంవత్సరానికి గాను పెద్దపల్లి జిల్లాలోని బెస్ట్ అవైలబుల్ స్కూల్స్ (రెసిడెన్షియల్, నాన్ రెసిడెన్షియల్) పాఠశాలల్లో 1వ తరగతి, 5వ తరగతుల్లో ప్రవేశం కొరకు జిల్లాకు చెందిన అర్హులైన షెడ్యూల్డ్ కులాల విద్యార్థినీ విద్యార్థులు దరఖాస్తు చేసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష శనివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు.బెస్ట్ అవైలబుల్ స్కూల్ నందు 1వ తరగతి (నాన్ రెసిడెన్షియల్) లో 70 సీట్లు, 5వ తరగతి (రెసిడెన్షియల్) లో 73 సీట్లు కేటాయించడం జరిగిందని ఆయన వివరించారు.కుటుంబ వార్షిక ఆదాయం గ్రామీణ ప్రాంతాల వారికి రూ. 1,50,000/- లోపు, పట్టణ ప్రాంతాల వారికి రూ. 2,00,000/- లోపు ఉండాలని, 1వ తరగతి నాన్ రెసిడెన్షియల్ ప్రవేశం కోరే విద్యార్థులు 01.06.2020 నుండి 31.05.2021 మధ్య జన్మించి ఉండాలి, ఒక కుటుంబం నుండి ఒకరికి మాత్రమే ప్రవేశానికి అర్హత ఉంటుందని తెలిపారు.ఆసక్తి గల వారు దరఖాస్తు ఫారాలను మే 16 నుండి జూన్ 05 వరకు జిల్లా కలెక్టర్ కాంప్లెక్స్ లోని జిల్లా షెడ్యూల్డ్ కులాల అభివృద్ధి అధికారి కార్యాలయం నుండి పొందవచ్చును. పూర్తి చేసిన దరఖాస్తులను తగిన ధ్రువీకరణ పత్రాలతో (కులం, ఆదాయం, పుట్టిన తేదీ, ఆధార్ కార్డు మొదలైనవి) జతపరిచి జూన్ 06వ తేదీ సాయంత్రం 5.00 గంటల లోపు అదే కార్యాలయంలో సమర్పించాలని సూచించారు.వచ్చిన దరఖాస్తుల నుండి జూన్ 10న లాటరీ పద్ధతి ద్వారా సీట్ల కేటాయింపు నిబంధనల ప్రకారం ఎంపిక ప్రక్రియ జరుగుతుందని, ఇతర వివరాల కొరకు జిల్లా షెడ్యూల్డ్ కులాల అభివృద్ధి అధికారి కార్యాలయంలో లేదా ఫోన్ నెంబర్లు 9014327045, 9989354155 నందు సంప్రదించవచ్చని జిల్లా కలెక్టర్ ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు.

ఉపాధి హామీ కూలీలకు

మజ్జిగ, అరటి పండ్ల పంపిణీ

గంగాధర, మే 30 (ఇంద్ర ప్రభ) : వేసవి ఎండల తీవ్రతను దృష్టిలో ఉంచుకుని కూలీల ఆరోగ్య సంరక్షణకు ప్రాధాన్యత ఇస్తూ గంగాధర మండలంలోని నారాయణపూర్ గ్రామంలో మహాత్మా గాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకం (ఎంఎన్ఆర్ఈజీఎస్) కింద పనులు నిర్వహిస్తున్న కూలీలకు శనివారం మజ్జిగ ప్యాకెట్లు మరియు అరటి పండ్లను గ్రామ సర్పంచ్ దీకొండ బాబలక్ష్మి-మధు పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామ సర్పంచ్ దీకొండ బాబలక్ష్మి-మధు మాట్లాడుతూ ఉపాధి హామీ పనుల్లో పాల్గొంటున్న కార్మికుల సంక్షేమమే తమ లక్ష్యమని తెలిపారు. ఎండల సమయంలో కూలీలు ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు అవసరమైన చర్యలు చేపడుతున్నామని పేర్కొన్నారు. గ్రామాభివృద్ధితో పాటు కార్మికుల సంక్షేమానికి కూడా ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ పంచాయతీ పాలకవర్గ సభ్యులు, ఉపాధి హామీ సిబ్బంది, కూలీలు పాల్గొన్నారు. కూలీలు సర్పంచ్‌కు మరియు పాలకవర్గ సభ్యులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

ఘనంగా రేగుంట ఉప సర్పంచ్,

గనవేని నందిని మల్లేష్ యాదవ్ పెళ్లిరోజు వేడుకలు

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే 30 రేగుంట ఆల్ యూత్ అసోసియేషన్ ఒ స్పోర్ట్స్ క్లబ్ అధ్యక్షులు, రేగుంట గ్రామ ఉప సర్పంచ్ గనవేని నందిని -మల్లేష్ యాదవ్ పెళ్లి రోజు వేడుకలను గ్రామ యువకులు క్రీడాకారులు నందిని మల్లేష్ యాదవ్ లను శాలువాలతో సన్మానించి కేక్ కట్ చేసి స్వీట్లు తినిపించి ఫొటో జ్ఞాపికను అందించి పెళ్లి రోజు వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు.
ఈ కార్యక్రమంలో మోతె రమేష్, నల్ల వినోద్,ఎనగందుల నవీన్ బొల్లారపు వినోద్,దండికే వెంకటేష్, వేములవాడ దేవ రాజం, భైర రాజ్, మామిడి నరేందర్, మాట్ల విజయ్, కొక్కెరకుంట సతీష్,ప్రమోద్ సల్మాన్, షారుక్ రాజు, రాహుల్, దండికే రవీందర్, రంగు వినయ్ఆల్ యూత్ సభ్యులు క్రీడాకారులు యువకులు పాల్గొన్నారు

హక్కులకు నోచుకోని పోలీసు వ్యవస్థ

1792లో డిసెంబర్ 7వ తేదీన భారత దేశంలో పోలీసు వ్యవస్థను ఈస్ట్ ఇండియా కంపెనీ ప్రవేశపెట్టింది.1857 తిరుగుబాటు తర్వాత బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం,17 ఆగష్టు 1860 నాడు పోలీస్ కమీషన్ ఏర్పాటు చేసింది. పోలీస్ కమీషన్ తన, నివేదికను 3 అక్టోబర్ 1860, నాడు సమర్పించింది. భారతదేశం లోని పోలీసు సంస్థల గురించిన వివరాలను సేకరించడం, పోలీసు వ్యవస్థలో కొన్ని సంస్కరణలను చేయటం, ఉన్న వాటిని అభివృద్ధి చేయటం గురించి సలహాలు ఇవ్వటము ఈ పోలీసు కమీషన్ విధులు. 22వ మార్చి, 1861న పోలీసు నియంత్రణ కోసం ఒక చట్టం అలా ఏర్పడింది. దీని ఆధారంగానే, నేటికీ అమలులో ఉన్న పోలీస్ చట్టము 1861 ఏర్పడింది.శాంతి భద్రతలను సంరక్షిస్తూ, ప్రజల జీవితాలకు, ఆస్తులకూ రక్షణ కల్పిస్తూ, నేరాలు, విధ్వంసాలూ జరక్కుండా కాపాడేందుకు ప్రభుత్వాలు ఏర్పాటు చేసిన వ్యవస్థ పోలీసు వ్యవస్థ. పోలీసులు లేని సమాజాన్ని ఊహించలేము, బాధ్యత కలిగిన ప్రతి పౌరుడు పోలీసేనన్నది నగ్న సత్యం..అత్యవసర సర్వీసుల చట్టం ప్రకారం క్రమశిక్షణతో పనిచేస్తూ, శాంతి భద్రతలను పరిరక్షించాల్సిన పోలీసు వ్యవస్థలో కానిస్టేబుళ్ళు కనీసం ప్రాథమిక హక్కులకు కూడా నోచుకోవడం లేదు. బ్రిటిష్ పరిపాలన అంతమై డెబ్బది ఆరు వసంతాలు దాటుతున్నా, వారు రూపొందించిన పోలీసు వ్యవస్థలో, ఆశించిన స్థాయిలో, అధునిక సమకాలీన సమాజ పరిస్థితుల కనుగుణంగా, మౌలిక మార్పులు చోటు చేసుకోక పోవడం శోచనీయం.

పెరుగుతున్న జనాభా దృష్ట్యా, ఇన్నేళ్ళుగా జరుగుతున్న రిక్రూట్మెంట్ తర్వాత కూడా, ప్రస్తుతం పనిచేస్తున్న సిబ్బంది కూడా తక్కువే. ఉన్న పోలీసు ఉద్యోగులు, వ్యయ ప్రయాసల కోర్చి అదనపు పని గంటలలో శక్తికి మించి శ్రమిస్తున్నప్పటికీ, వీరి శ్రమకు తగిన ఫలితం లభించకపోగా, పడిన కష్టానికి కనీస గుర్తింపునకు సైతం నోచుకోవడం లేదు. ఇతర ప్రభుత్వ శాఖల ఉద్యోగులవలె, పోలీసు సిబ్బందికి కనీస సెలవులు, పండగ సెలవులు కూడా వర్తింపక పోవడాన్ని బట్టి వారి ఇబ్బందులు ఎలా ఉంటాయో ఊహించు కోవచ్చు. ఈ శాఖ సిబ్బందికి కేవలం 15 క్యాజువల్ లీవులు, 15 ప్రత్యేక అనుమతి సెలవులు మాత్రమే ఉంటాయి. అయితే పై అధికారి దయాదాక్షిణ్యాలపై ఈ సెలవులను వాడుకునే అవకాశాలుంటాయి. పోలీసు శాఖ సామర్థ్యం, పనితీరు ఆ శాఖలోని క్రింది స్థాయి ఉద్యోగులైన కానిస్టేబుల్లు మరియు హెడ్ కానిస్టేబుల్స్ పైననే ఆధార పడి ఉంటుందనేది నగ్నసత్యం. విధి నిర్వహణలో, ప్రత్యక్షంగా ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండేది వారు. ప్రజల నుండి ఎదురయ్యే ప్రతిఘటనలు, ఛీత్కారాలు, విమర్శలు, ప్రమాదాలూ అనుభవించాల్సిందే వీరే. ఎప్పుడు ఏ విధి నిర్వహణ చేయాలో, తెలియని స్థితిలో, ఎక్కడికి వెళ్ళాలో, కనీసం కట్టుకున్న ఇల్లాలు, కుటుంబ సభ్యులకు కూడా చెప్పకుండా వెళ్ళాల్సిన దుస్థితులు అను క్షణం ఎదురవుతూనే ఉంటాయి.

ఎనిమిది గంటల పని దినాలు ఈ శాఖ ఉద్యోగులకు ఏనాడు వర్తించవు. ప్రాణాలను సైతం ఫణంగా పెట్టి, రౌడీలు, గూండాలు, దొంగలు, సాయుధులైన అజ్ఞాతులతో ప్రాణాలకు తెగించి తలపడడం, రాత్రివేళల్లో ప్రజలంతా గాఢ నిద్రలో ఉన్న సమయంలో వీరు కర్తవ్య నిర్వహణలో భాగంగా మేల్కొని ఉండడం, గాలింపు చర్యల పేరిట అంధకారంలో, కీకారణ్యంలో, చెట్టూ, పుట్టా పట్టుకు తిరగడం అనూహ్య ప్రమాదాలకు గురికావడం పోలీసులకు నిత్య కృత్యమే అవుతున్నది. తమ ప్రాంతానికి ప్రముఖులెవరైనా వస్తే, మారుమూల గ్రామాలకు వారు వెళితే, బందోబస్తులో భాగంగా, గంటల కొద్దీ, ఒకోసారి రోజుల ముందే ఆ ప్రాంతానికి వెళ్ళి, వి.ఐ.పి.లు వచ్చి వెళ్ళే వరకూ, రాత్రి, పగలూ తేడా లేకుండా పడిగాపులు గాస్తూ, శ్రమకోర్చి, ఎండా, వానా, చలికి వెరవక ధర్మ నిష్టతో , కార్యదీక్షతో పనిచేసినా, అప్పుడప్పుడూ ఉన్నతాధికారుల అగ్రహానికి గురి కాక తప్పని పరిస్థితులు ఎదురవడం బాధాకరం. ఇవన్నింటికి తోడు అధికారుల కనుసన్నలలో మెదులుతూ, వారికి అనుకూలంగా నడుచుకుంటూ స్వంత పనులు గాలికొదిలి, అధికారుల పనులను చేయక తప్పని దుస్థితులు వారికి చర్విత చర్వణాలే అవుతున్నాయి. ఇన్ని ఇబ్బందులను, సవాళ్ళను ఎదుర్కొని, చిత్తశుద్ధితో, కార్యదీక్షా దక్షతతో, అంకితభావంతో విధులను నిర్వర్తించినా, ప్రశంసలూ, అవార్డులు, పురస్కారాలూ, బహుమానాలూ, ఎక్కువగా అధికారులకే దక్కుతాయనేది నిర్వివాదాంశం.

పోలీసు కానిస్టేబులుకు కచ్చితమైన పని గంటలుండాలని, ఎనిమిది గంటలకు మించి పని చేయిస్తే, ఆ శ్రమకు ప్రతిఫలం అందించాలని గతంలో "ధర్మవీర కమిషన్" సూచించారు. అది ఏనాడు అమలుకు నోచుకోక పోవడం విచారకరం. పోలీసు వ్యవస్థలో మార్పు కోసం కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ఎన్ని కమిషన్లను వేసినా, వాటి సూచనల అమలులో, పాలకులకు చిత్తశుద్ధి లేకపోవడం శోచనీయం. "సమాజ రక్షణే ప్రథమ కర్తవ్యంగా, చట్ట పరిరక్షణే ధ్యేయంగా", ప్రజా రక్షణకై నిరంతరం శ్రమిస్తున్న పోలీసులు "స్వీయ రక్షణే" నేటి పరిస్థితుల్లో కరువు కాగా, త్యాగశీలులైన రక్షక భటులు తీవ్రవాదులకు టార్గెట్లుగా మారుతూ, అనుక్షణం ప్రమాదం అంచున పయనిస్తూ, విధినిర్వహణలో మమేకమవుతున్నారు. "పోలీస్ వ్యవస్థ బలోపేతానికి కృషి"... తెలంగాణ ప్రభుత్వం పోలీస్ వ్యవస్థ బలోపేతానికి కొంత కృషి చేసింది. తాజా మాజీ ముఖ్యమంత్రి కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖర్ రావు శాంతి భద్రతల నిర్వహణ కోసం 350 కోట్ల రూపాయల నిధులను కేటాయించగా, పోలీసు స్టేషన్లకు పెద్దమొత్తంలో కొత్త వాహనాలను సమకూర్చిన ఘనత కూడా టిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వానికే దక్కింది. రాష్ట్రంలో ప్రతి పోలీసు స్టేషన్ కు అధునాతన సౌకర్యాలతో కూడిన వాహనాలు ఉండాలనే ఉద్దేశ్యంతోనే మొత్తం 600 టాటా సుమోలు, 1600 ఇన్నోవాకార్లు, 1500 మోటారు సైకిల్ కొనుగోలు తో పాటు, ప్రతి నెల పోలీస్ స్టేషన్ నిర్వహణకు, కమిషనరేట్ పరిధిలోని పోలీసు స్టేషను 75 వేలు, జిల్లా కేంద్రంలోని పోలీసు స్టేషను 50 వేలు, పట్టణ మండల పోలీసు స్టేషన్లకు 25 వేల చొప్పున నిధులను సమకూర్చి పోలీసు వ్యవస్థను పటిష్టం పరిచారు. ఇటీవల 'హోంగార్డు'లకు జీతభత్యాలను కూడా పెంచింది. పోలీసులకు, వారాంతరపు సెలవులను ప్రకటించిన తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఆచరణపై దృష్టి సారించ లేక పోయింది. ప్రధానంగా "మీ వెంటే మేమున్నాం" అంటూ వారికి అన్ని విధాలా అభయహస్తం అందిస్తూ, "మీ సంక్షేమమే మాకు ముఖ్యం" అనే భరోసా కలిగిస్తూ, పోలీసుల సంపూర్ణ విశ్వాసాన్ని చూరగొనేలా నూతన రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మరిన్ని కార్యక్రమాలను చేపట్టాల్సిన అవసరం అనివార్యంగా ఉంది.

చపాతీని నేరుగా గ్యాస్ మీద కాలుస్తున్నారా?

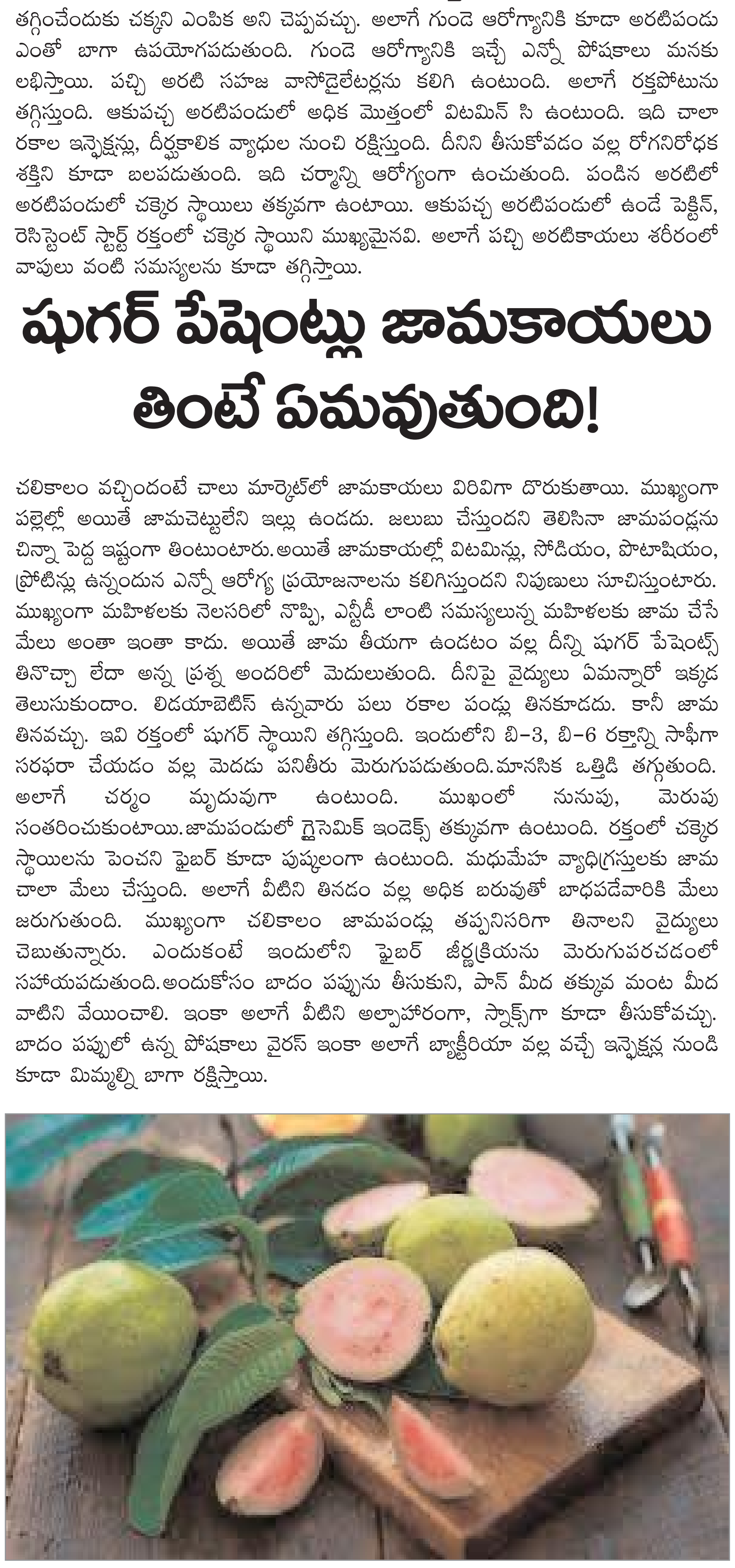
ప్రస్తుత రోజుల్లో చపాతీల వాడకం విపరీతంగా విరిగిపోయింది. ముఖ్యంగా అధిక బరువు ఉన్నవారు రాత్రి సమయంలో చపాతీ తినడం బాగా అలవాటు చేసుకున్నారు. అలాగే షుగర్ ఉన్నవారు కూడా రాత్రి సమయంలో ఎక్కువగా చపాతీలను తినడానికి ఇష్టపడుతూ ఉంటారు. అయితే ఈ చపాతిని ఒక్కొక్కరు ఒక్కొక్క విధంగా తయారు చేసుకొని తింటూ ఉంటారు. పల్లెటూర్లలో చపాతిని రౌండ్ గా చేసుకొని కట్టెల పొయ్యి లేదంటే గ్యాస్ మీద పెనం పెట్టి కాల్చుకుంటూ ఉంటారు. కానీ టెక్నాలజీ బాగా డెవలప్ అవ్వడంతో చపాతీని చేసుకోవడానికి బద్దకంగా మారి చపాతీలు తయారు చేసే మిషన్ తో తయారు చేసుకొని తింటూ ఉంటారు. ఇంకొందరు చేతితో తిక్కిన చపాతీలను నేరుగా పొయ్యిమీద కలుస్తూ ఉంటారు. చాలామంది చపాతీలను, పుల్కా లను ఈ విధంగానే గ్యాస్ మీద కాల్చుకొని తింటూ ఉంటారు. అయితే గ్యాస్ పై నేరుగా కాల్చుకొని తినడం ఆరోగ్యానికి ఏ మాత్రం మంచిది కాదు. అలా తినడం వల్ల అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడటం ఖాయం. కాగా మాములుగా చపాతీలు పుల్కాలు అనేవి నార్త్ ఇండియాలో ఎక్కువగా తింటూ ఉంటారు. ఆరోగ్య ప్రకారంగా చూసిన కూడా రాత్రిపూట చపాతీలు తీసుకోవడం అనేది ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. చపాతి వల్ల మన చర్మం డిహైడ్రేషన్ కాకుండా ఎల్లప్పుడు హైడ్రేటెడ్ గా ఉంటుంది. ఈ గోధుమ పిండితోనే కదా చపాతీలు ఫలితాలు చేసేది కాబట్టి చర్మం హైటేటెడ్ గా ఉండటానికి ఇది ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. అంటే మన శరీరంలో ఉన్నటువంటి అధిక బరువుని తగ్గించడంతో పాటు ఈ చపాతీలు తినటం వల్ల మన జీర్ణక్రియ కూడా మెరుగుపడుతుంది. కానీ మీరు మాత్రం చిన్న చిన్న తప్పిదాలు చేస్తూ ఈ చపాతీలు తీసుకుంటే ఆరోగ్య విషయం పక్కనబెట్టి అనారోగ్యం వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. ఒక నివేదిక ప్రకారం అలా డైరెక్ట్ గా మంటలపై కాల్చుకొని తినే ఆహారాల వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాలు ఎక్కువగా ఉంటాయట. చాలామంది చపాతీని గ్యాస్ పొయ్యిపై నేరుగా కాల్చడం అలవాటు చేసుకున్నారు. అయితే పుల్కా ని ఈ పద్ధతిలో వండితే అది సురక్షితంగా కాదు. చపాతీలను గాని అధిక ఉష్ణోగ్రత మీద నేరుగా పొయ్యిమీద కాల్చితే హైటెనోస్ సైక్లిన్ అమెండ్లు హెచ్సీఎల్ అంటారు. కెమిస్ట్రీ అలాగే పోలీస్ సైట్లిక్ సుగంధ హైడ్రో కార్బన్లు అంటారు. ఇవి విడుదలవుతాయి. వీటిని క్యాన్సర్ కారకాలుగా పరిగణిస్తారు. పెనం మీద కాల్చిన చపాతీ తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఎందుకంటే పెనం మీద కాల్చకుండా నేరుగా పోయి మీదగాలిస్తే మీరు పెనం మీద నుంచి పొయ్యిలో పడ్డట్టే కాబట్టి మీ ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవాలి.

పచ్చి అరటిపండ్ల ప్రయోజనాలు!

మార్కెట్లో ఏడాది పొడవునా లభించే పండ్లు ఏవి అంటే టక్కున గుర్తుకు వచ్చే పండు అరటి పండ్లు. ఈ అరటిపండ్ల వల్ల ఎన్నో రకాలప్రయోజనాలు ఉన్నాయి అన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే.చిన్నపిల్లల నుంచి పెద్దవారు వరకు ప్రతి ఒక్కరూ వీటిని ఇష్టపడి తింటూ ఉంటారు. వీటిని తినడం వల్ల ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. పసుపు రంగులోకి మారిన అరటిపండు ఆరోగ్యానికి అలాగే జీర్ణక్రియకు ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. అయితే పచ్చి అరటికాయతో అయితే ఎక్కువగా చిప్స్ కూరలు వంటివి తయారు చేసుకుని తింటూ ఉంటారు. ఈ పచ్చి అరటికాయలు మనకు మార్కెట్లో చాలా తక్కువగా లభిస్తూ ఉంటాయి. మరి ఈ పచ్చి అరటికాయల వల్ల కలిగే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు ఏంటో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. పచ్చి అరటి పండ్లు సులభంగా జీర్ణం అవుతాయి. వీటిలో ఫైబర్, పొటాషియం, పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. పచ్చి అరటిపండు బరువు తగ్గడానికి ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులోని రెసిస్టెంట్ స్టార్చ్, పెక్టిన్ కడుపుని ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంచుతుంది. ఆకలిగా అనిపించకుండా చేస్తుంది. అతిగా తినేవారికి ఆకలిని తగ్గించేందుకు చక్కని ఎంపిక అని చెప్పవచ్చు. అలాగే గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా అరటిపండు ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యానికి ఇచ్చే ఎన్నో పోషకాలు మనకు లభిస్తాయి. పచ్చి అరటి సహజ వాసోడైలేటర్లను కలిగి ఉంటుంది. అలాగే రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. ఆకుపచ్చ అరటిపండులో అధిక మొత్తంలో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది చాలా రకాల ఇన్ఫెక్షన్లు, దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల నుంచి రక్షిస్తుంది. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తిని కూడా బలపడుతుంది. ఇది చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. పండిన అరటిలో అరటిపండులో చక్కెర స్థాయిలు తక్కవగా ఉంటాయి. ఆకుపచ్చ అరటిపండులో ఉండే పెక్టిన్, రెసిస్టెంట్ స్టార్ట్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని ముఖ్యమైనవి. అలాగే పచ్చి అరటికాయలు శరీరంలో వాపులు వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తాయి.

షుగర్ పేషెంట్లు జామకాయలు తింటే ఏమవుతుంది!

చలికాలం వచ్చిందంటే చాలు మార్కెట్లో జామకాయలు విరివిగా దొరుకుతాయి. ముఖ్యంగా పల్లెల్లో అయితే జామచెట్టులేని ఇల్లు ఉండదు. జలుబు చేస్తుందని తెలిసినా జామపండ్లను చిన్నా పెద్ద ఇష్టంగా తింటుంటారు.అయితే జామకాయల్లో విటమిన్లు, సోడియం, పొటాషియం, ప్రోటిన్లు ఉన్నందున ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగిస్తుందని నిపుణులు సూచిస్తుంటారు. ముఖ్యంగా మహిళలకు నెలసరిలో నొప్పి, ఎస్టీడీ లాంటి సమస్యలున్న మహిళలకు జామ చేసే మేలు అంతా ఇంతా కాదు. అయితే జామ తీయగా ఉండటం వల్ల దీన్ని షుగర్ పేషెంట్స్ తినొచ్చా లేదా అన్న ప్రశ్న అందరిలో మెదులుతుంది. దీనిపై వైద్యులు ఏమన్నారో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. లిడయాబెటిస్ ఉన్నవారు పలు రకాల పండ్లు తినకూడదు. కానీ జామ తినవచ్చు. ఇవి రక్తంలో షుగర్ స్థాయిని తగ్గిస్తుంది. ఇందులోని బి-3, బి-6 రక్తాన్ని సాఫీగా సరఫరా చేయడం వల్ల మెదడు పనితీరు మెరుగుపడుతుంది.మానసిక ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. అలాగే చర్మం మృదువుగా ఉంటుంది. ముఖంలో నునుపు, మెరుపు సంతరించుకుంటాయి.జామపండులో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచని ఫైబర్ కూడా పుష్కలంగా ఉంటుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు జామ చాలా మేలు చేస్తుంది. అలాగే వీటిని తినడం వల్ల అధిక బరువుతో బాధపడేవారికి మేలు జరుగుతుంది. ముఖ్యంగా చలికాలం జామపండ్లు తప్పనిసరిగా తినాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే ఇందులోని ఫైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.అందుకోసం బాదం పప్పును తీసుకుని, పాన్ మీద తక్కువ మంట మీద వాటిని వేయించాలి. ఇంకా అలాగే వీటిని అల్పాహారంగా, స్నాక్స్‌గా కూడా తీసుకోవచ్చు. బాదం పప్పులో ఉన్న పోషకాలు వైరస్ ఇంకా అలాగే బ్యాక్టీరియా వల్ల వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి కూడా మిమ్మల్ని బాగా రక్షిస్తాయి.



వ్యాధులకు ఈ ఆకు రసం దివ్యౌషధం..

అనేక చెట్లు, మొక్కలు,మూలికలను ఆయుర్వేదంలో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. వీటిలో ఒకటి రావి ఆకులు. హిందూ మతంలో రావి చెట్టుకు ప్రత్యేక ప్రముఖ్యత కలిగి ఉంది. రావి చెట్టును దేవ వృక్షంగా కూడా పిలుస్తారు..పూజిస్తారు. ఈ చెట్టులో మూడు కోట్ల మంది దేవతలు కొలువై ఉంటారని కూడా చెబుతారు. ఇది ఆయుర్వేదంలో సర్వరోగ నివారిణిగా ప్రసిద్ధి చెందింది. రావి చెట్టు అనేది నాగరికత ప్రారంభమైనప్పటి నుండి పూజించబడే చెట్టు. మతపరమైన ప్రాముఖ్యతతో పాటు గొప్ప ఔషధ విలువను కలిగి ఉంది. ఈ పవిత్ర వృక్షం ఔషధ విలువల నిల్వగా ప్రసిద్ధి. పాము కాటు వంటి సాధారణ సంఘటన నుండి ఉబ్బసం, చర్మ వ్యాధులు, మూత్రపిండ వ్యాధులు, మలబద్ధకం, విరేచనాలు, నపుంసకత్వం, వివిధ రక్త సంబంధిత వ్యాధులకు చికిత్సకు ఉపయోగిస్తారు. దాని ప్రయోజనాల గురించి ఈరోజు తెలుసుకుందాం. రావి చెట్టు ఆకులలో గ్లూకోజ్, ఆస్టరియోడ్, మెన్నోస్, ఫినోలిక్ ఉంటాయి. అయితే, దాని బెరడులో విటమిన్ కె, ట్రైనెన్, ఫైటోస్టెరోలిన్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ పదార్థాలన్నీ పీపల్ చెట్టును అసాధారణమైన ఔషధ చెట్టుగా చేస్తాయి. ఆయుర్వేద శాస్త్రం ప్రకారం.. రావి చెట్టులోని ప్రతి భాగం ఆకు, బెరడు, రెమ్మ, గింజలు, దాని పండ్లు అనేక ఔషధ ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్నాయి. పురాతన కాలం నుండి అనేక వ్యాధులను నయం చేయడానికి దీనిని ఉపయోగిస్తున్నారు. రావి చెట్టు ఆకులు మన మొత్తం శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. రావి ఆకులను మీరు ఎలా తీసుకోవాలి..దాని ప్రయోజనాలు ఏమిటి ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. రావి ఆకుల్లోని పోషకాల గురించి చెప్పాలంటే, ఇందులో క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్, ప్రొటీన్ ఫైబర్ వంటి అనేక గుణాలు ఉన్నాయి. అంతే కాదు, రావి ఆకుల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ బయోటిక్ గుణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి అనేక వ్యాధులను దూరం చేస్తాయి. 1. మీరు ప్రతి రోజూ ఊపిరితిత్తులలో వాపు సమస్యలు, శ్వాస సమస్యలు ఉన్నవారికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఊపిరితిత్తుల సమస్యలకు ఇది దివ్యౌషధం. 2. రావి ఆకుల్లో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ఉన్నాయి. కాబట్టి సీజనల్ వ్యాధులతో బాధపడేవారు దీని రసాన్ని తీసుకోవాలి. జలుబు, దగ్గుతో బాధపడేవారు రోజూ పూలు, ఆకుల రసాన్ని తాగాలి. 3. ఆకుల రసాన్ని తాగడం వల్ల జీర్ణ సమస్య తొలగిపోతుంది. మీరు డయేరియాతో బాధపడుతున్నట్లయితే, దాని రసం తాగడం వల్ల మీ సమస్య నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు.

యువకుల్లో గుండెపోటు.. ఇందుకేనా?

ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియా యుగం నడుస్తోంది. చిన్నప్పటి నుంచే ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటిలిజెన్స్, ఐఐటీ ఇంకా ఇతర చదువులు చదవమని తల్లిదండ్రులు విద్యార్థుల్లోని సృజనాత్మకతను చంపేస్తున్నారు. వాళ్లకి నచ్చింది కాకుండా మనకి నచ్చింది చదవమని ఒత్తిడి తెస్తున్నారు. మన అభిప్రాయాలను విద్యార్థులపై రుద్ది మానసికంగా వాళ్లని సంసిద్ధం చేస్తున్నాం. ఇవి తట్టుకోలేక కార్పొరేట్ విద్యాసంస్థల్లో విద్యార్థుల ఆత్మహత్యలు మనం చూశాం. ఇప్పుడు ఏకంగా గుండె ఆగిపోవడం వంటి ఘటనలు చూడాల్సి వస్తోంది.తాజాగా వెలుగులోకి వచ్చిన ఓ సంచలనాత్మక పరిశీలనను తీసుకుంటే..గుజరాత్ లో గడిచిన ఆరు నెలల కాలంలో గుండెపోటు కారణంగా 1052 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయినట్లు ఆ రాష్ట్ర ప్రభుత్వమే ప్రకటించింది. ఇందులో 80శాతం మంది 11-25 ఏళ్ల మధ్య వయసు ఉన్న వారు కావడం ఆందోళనకు గురి చేస్తోంది. ఇలా గుండె పోటు ఘటనలు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో సీపీఆర్ పై దాదాపు 2లక్షల మంది టీచర్లు, ప్రొఫెసర్లకు శిక్షణ ఇవ్వనున్నట్లు ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. గుండెపోటుతో 1052మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. వారిలో 80మంది విద్యార్థులే ఉన్నారు. ఈ విద్యార్థులు ఊబకాయులు కూడా కాదు. హృదయ సంబంధిత రోజుకు సగటున 173 ఎమర్జెన్సీ కాల్స్ అత్యవసర విభాగానికి వస్తున్నాయి అని గుజరాత్ విద్యాశాఖ మంత్రి కుబేర్ యువకుల్లో ఆందోళన వ్యక్తం అవుతుంది. క్రికెట్ ఆడుతుండగా.. గార్భా నృత్యం చేస్తున్న సమయంలో ఎంతోమంది ప్రాణాలు కోల్పోయారని విద్యాశాఖ మంత్రి పేర్కొన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో టీచర్లు సీపీఆర్ పై అవగాహన పెంచుకోవాలని అన్నారు. ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేస్తున్న శిక్షణా శిబిరంలో పాల్గొనాలని ఉపాధ్యాయులందరూ భాగస్వామ్యం కావాలని ఆయన సూచించారు. తద్వారా విద్యార్థుల ప్రాణాలు కాపాడవచ్చని పేర్కొన్నారు.

మహిళలు ఇవి తింటే ఆరోగ్యం.!

సాధారణంగా మహిళలు ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలతో చాలా ఇబ్బంది పడుతూ ఉంటారు. ముఖ్యంగా పెళ్లి జరగడం పిల్లల్ని కన్న తర్వాత పలు రకాల ఇబ్బందులను కూడా ఎదుర్కోవలసి వస్తుంటుంది.ఇక వయసు పై పడిన తర్వాత ఎన్నో రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను కూడా ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది ఈ విధమైన అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా ఉండాలి అంటే కచ్చితంగా శరీరానికి తగినన్ని పోషకాలు కూడా చాలా అవసరమని చెప్పవచ్చు. వాటి గురించి ఇప్పుడు మనం ఒకసారి తెలుసుకుందాం. మహిళలలో నెల నెల రుతుక్రమ సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్నవారు.. రక్తహీనత సమస్య తో బాధపడుతూ ఉండే వారి సంఖ్య ప్రతిరోజుకు పెరుగుతూనే ఉంటుంది. అయితే ఇది ఐరన్ తీసుకోవడం వల్ల ఇలాంటి సమస్యను దూరం చేసుకోవచ్చు. పాలకూర చీజ్, చికెన్, సీ ఫుడ్ వంటి పదార్థాలలో ఐరన్ చాలా పుష్కలంగా లభిస్తుంది. మహిళలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలి అంటే శరీరానికి పలు రకాలు విటమిన్లు కూడా చాలా అవసరం. ముఖ్యంగా విటమిన్ బి చాలా కీలకమని చెప్పవచ్చు. ప్రెగ్నెంట్ అయిన మహిళలు ఎక్కువగా విటమిన్ లో కలిగినటువంటి ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవడం వల్ల వారి కడుపులో పెరుగుతున్న బిడ్డ కూడా చాలా చురుకుగా పెరుగుతుంది. పాలు, గుడ్లు, చేపలు వంటి వాటిలో విటమిన్లు బాగా పుష్కలంగా లభిస్తాయి.శరీరంలో ఎముకలు దృఢంగా మారడానికి ముఖ్యంగా కాల్షియం చాలా అవసరం దీనివల్ల గుండె పనితీరు కూడా సరిగ్గా పని చేయాలి అంటే కాల్షియం ఎంతో అవసరం ఎప్పుడైతే క్యాల్షియం లోపిస్తుందో ఆ సమయంలో గుండె జబ్బుల బారిన పడే అవకాశం ఉంటుంది ఎక్కువగా కాల్షియం లభించే వాటిలో బెండకాయ, పాలు, చేపలు ,పాలకూర వంటివి అధికంగా తింటూ ఉండాలి. ఇవే కాకుండా పలు రకాలైన పోషకాలు ఉండేటువంటి వాటిని తీసుకోవడం వల్ల మహిళలు చాలా దృఢంగా ఆరోగ్యంగా ఉంటారని చెప్పవచ్చు.

అతి మూత్రం సమస్యలా?

చాలా ఎక్కువ సార్లు మూత్రవిసర్జనరకు వెళ్లడం అనేది ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మందిలో కనబడుతుంది.ఈ ప్రాబ్లెమ్ చాలా మందిలో కనిపించే సాధారణ సమస్య. ఆడవారిలో అయితే ఈ సమస్య మరీ ఎక్కువగా ఉంటుంది. కొంతమందిలో బ్లాడర్ చిన్నగా ఉండడం వల్ల తరచూ మూత్రానికి వెళ్లాల్సి వస్తుంది. నీళ్లు చాలా ఎక్కవగా తాగినా సందర్భాల్లో మూత్రం ఎక్కువగా వస్తుంది. కానీ నీళ్లు తీసుకోని సమయంలో కూడా మూత్రవిసర్జనకు వెళ్లాల్సి వస్తే దానిని అతి మూత్ర విసర్జన సమస్యగా ఖచ్చితంగా భావించాలి.ఇంకా అలాగే ఇతర అనారోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్న వారిలో కూడా ఈ సమస్య కనబడుతుంది.బీపీ సమస్యతో బాధపడే వారు వారు వాడే కొన్ని రకాల మందుల కారణంగా మూత్రం ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. అందువల్ల వారు తరచూ మూత్రవిసర్జనకు వెళ్లాల్సి వస్తుంది. అలాగే షుగర్ వ్యాధి గ్రస్తుల్లో కూడా ఈ సమస్యను మనం గమనించవచ్చు.ఇంకా మనం తీసుకునే ఆహార పదార్థాలే మనలో మూత్రం తయారవడానికి ఈజీగా కారణం అవుతాయి. కాబట్టి కొన్ని రకాల ఆహార నియమాలను మీరు పాటించడం వల్ల మనం ఈ సమస్య నుండి చాలా ఈజీగా బయటపడవచ్చు. సిట్రస్ చాలా ఎక్కువగా ఉండే నారింజ, నిమ్మ, బత్తాయి, ఫైనాఫిల్, ఇంకా ద్రాక్ష పండ్లను తీసుకోవడం వల్ల తరచూ మూత్రానికి వెళ్లాల్సి వస్తుంది. కాబట్టి అతి మూత్ర విసర్జనతో బాధపడే వారు ఈ పండ్లకు చాలా దూరంగా ఉండాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇంకా అలాగే మూత్రాశయంపై ఒత్తిడిని కలిగించే శీతల పానీయాలను అస్సలు తీసుకోకూడదు. అలాగే కెఫిన్ కలిగే ఉండే టీ, కాఫీలను, ఎనర్జీ డ్రింక్ ఇంకా చాక్లెట్ లను కూడా తీసుకోకూడదు.ఇంకా అలాగే చాలా మంది ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి కదా అని ఖర్జూరాలను తీసుకుంటూ ఉంటారు.ఇవి ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కూడా ఎక్కువ సార్లు మూత్రానికి వెళ్లాల్సి వస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. చీజ్ కలిగిన పదార్థాలను ఇంకా పుల్లటి రుచి కలిగి ఉండే క్రీములను తీసుకోవడం వల్ల మూత్రాశయం పై ఒత్తిడి బాగా ఎక్కువయ్యే తరచూ మూత్ర విసర్జనకు వెళ్లాల్సి వస్తుంది. అలాగే మూత్రంలో మంట ఇంకా నొప్పి వచ్చే అవకాశం కూడా ఉంది. కనుక ఇటువంటి వాటికి కూడా దూరంగా ఉండాలి. అతి మూత్ర వ్యాధితో బాధపడే వారు ఆల్కహాల్ ను తీసుకోకపోవడమే చాలా మంచిది. ఇంకా అలాగే వీరు పచ్చి టమాటాలను, పచ్చి ఉల్లిపాయను ఇంకా చక్కెరను కూడా ఎక్కువగా తీసుకోకూడదు.అలాగే బెర్రీల్లో కూడా ఆమ్లాల శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి వీటిని తినగానే మూత్రానికి వెళ్లాలి అనే కోరిక చాలా ఎక్కువగా కలుగుతుంది.

అభివృద్ధిలో విమాన రంగం పాత్ర

ప్రతి సంవత్సరం డిసెంబర్ 7న ప్రపంచ దేశాలన్నీ అంతర్జాతీయ పౌర విమానయాన దినోత్సవం జరుపుకుంటాయి. ఈ రోజున ప్రపంచ దేశాల్లో పౌర విమానయాన రంగం, విమాన రవాణా, ప్రపంచ అభివృద్ధిలో విమాన రంగం పాత్ర వంటి అంశాలపై అవగాహనా కార్యక్రమాలు జరుపుతారు. ఐతే... చాలా మందికి ఇలాంటి రోజు ఒకటి ఉంటుందని తెలియదు. ముఖ్యంగా భారత్ లాంటి వర్ధమాన దేశాల్లో పౌర విమానయాన దినంపై అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం అంతంత మాత్రమే. విద్యార్థులు, ప్రజలకు ఈ రోజుకు చరిత్రలో ఉన్న ప్రాధాన్యం ఎందుకే తెలిసే అవకాశం ఉండడం లేదు.అంతర్జాతీయ పౌర విమానయాన దినోత్సవాన్ని ఏటా డిసెంబర్ 7న ప్రపంచ వ్యాప్తంగా సామాజిక, ఆర్థికాభివృద్ధి కొరకు పౌర విమాన యానం యొక్క ప్రాముఖ్యతను హైలైట్ చేయాలనే లక్ష్యంతో జరుపుకుంటారు.

వాయు రవాణా భద్రత, సమర్థతను ప్రోత్సహించడానికి, వాయు రవాణాలో అంతర్జాతీయ పౌర విమానయాన సంస్థ యొక్క పాత్రగురించి అవగాహన కల్పించడానికి అంతర్జాతీయ పౌర విమానయాన దినోత్సవం జరుపుకుంటారు. అంతర్జాతీయ పౌర విమానయాన సంస్థ (ఐసిఏఓ) ఇంటర్నేషనల్ ఫర్ ఏవియేషన్ సేఫ్టీ ప్రమాణాలను అభివృద్ధి చేసే బాధ్యత ఐక్యరాజ్య సమితిపై ఉంది. పౌర విమానయానంలో అంతర్జాతీయ సహకారం, ఏకరూప తను సాధించడానికి అంతర్జాతీయ పౌర విమానయాన సంస్థ 1947 ఏప్రిల్ 4 న ఏర్పాటైంది. దీని ప్రధాన కార్యాలయం కెనడా లో ఏర్పాటు చేశారు.

అంతర్జాతీయ పౌర విమానయాన సంస్థ కన్నా ముందు ఇంటర్నేషనల్ కమిషన్ ఫర్ ఎయిర్ నావిగేషన్ ఉండేది. దీని మొదటి సదస్సు 1903లో జర్మని దేశ రాజదాని బెర్లిన్లో జరిగింది. ఆ సమావేశానికి కేవలం 8 దేశాలు మాత్రమే హాజరయ్యాయి. హాజరైన ఎనిమిది దేశాలలో ఎటువంటి ఒప్పందాలు కుదర లేదు. 1906లో బెర్లిన్‌లో జరిగిన రెండవ సదస్సులో 27 దేశాలు హాజరయ్యాయి.1912లో లండన్‌లో జరిగిన మూడవ సదస్సులో విమానాల ఉపయోగం కోసం మొదటి రేడియో కాల్ సైన్ లను కేటాయించింది. 1944 డిసెంబర్ 7 న చికాగోలో జరిగిన సదస్సులో అంతర్జాతీయ పౌర విమానయాన ఒప్పందం కుదిరి, చికాగో సదస్సు ఒప్పందంపై 52 దేశాలు సంతకం చేశాయి. 26వ దేశం 1947 మార్చి 5 న సదస్సును ఆమోదించింది.దీని ఫలితంగా ా×జూూ స్థానంలో 1947 ఏప్రిల్ 4 న ×జూూ శాశ్వత సంస్థగా స్థాపించబడింది. 26 దేశాలు ఈ సమావేశాన్ని ఆమోదించినప్పుడు శాశ్వత సంస్థ ఏర్పడుతుందనే ఒప్పందం ప్రకారం 1945 జూన్ 6 న ×జూచీ స్థానంలోా×జూూ పని చేయడం ప్రారంభిం చింది. 1994లో తొలిసారిగా అంతర్జాతీయ పౌర విమానయాన దినోత్సవం జరిపారు. అంతర్జా తీయ పౌర విమానయాన సంస్థ, 50వ వార్షికో త్సవ కార్యక్రమాల్లో భాగంగా ఈ దినోత్సవాన్ని ప్రారంభించారు. వైమానిక భద్రత విషయంలో ఐసిఎఒ నాయకత్వ పాత్ర పోషిస్తుంది.

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా వైమానిక భద్రతను పెంపొందిం చడం ఈ సంస్థ పూర్తి స్థాయి లక్ష్యం. అంతర్జాతీయ పౌర విమానయాన సంస్థ ప్రపంచ వాతావరణ సంస్థ, ఇంటర్నేషనల్ టెలికమ్యూనికేషన్స్ యూనియన్, యూనివర్సల్ పోస్టల్ యూనియన్, వరల్డ్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్ మరియు ఇంటర్నేషనల్ మారిటైమ్ ఆర్గనైజేషన్ తో సహా ఇతర యుఎన్ సభ్యులతో కలిసి పని చేస్తుంది.2020నుండి 2023 వరకు: ప్రపంచ పౌర విమానయాన రంగ అభివృద్ధికి సరికొత్త కల్పనను జోడించడం ప్రధాన థీమ్ గా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నారు.ప్రపంచ దేశాలన్నీ విమాన రంగం, విమాన రవాణా వల్ల కలుగుతున్న సేవల్ని గుర్తుచేసుకుంటూ, విమాన రంగ అభివృద్ధికి చేపట్టాల్సిన చర్యలను తీర్మానించుకుంటాయి.విమానయాన దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని ప్రధానంగా మొదటి విమానం ఎగిరినప్పటి నుంచి విమాన రంగంలో వచ్చిన విప్లవాత్మక మార్పులపై విద్యా ర్థులకు అవగాహన కలిగించే కార్యక్రమాలు చేపట్టాలి. విద్యా ర్థులకు వైమానిక రంగంపై ఆసక్తిని కలిగించాలి. ఇండియన్ ఎయిర్ ఫోర్స్‌లో చేరుట, విమాన పైలెట్, ఎయిర్ హోస్టెస్ కావడం, క్యాబిన్ క్రూ, ఎయిర్‌క్రాఫ్ట్ మెయింటెనెన్స్ ఇంజినీర్స్, ఏరోనాటికల్ ఇంజినీర్స్ వంటి అనేకరకాల ఉద్యోగాలను పొందే అవకాశాల వంటి ఆలోచనలు పెంపొందించే, అవగాహన విద్యార్థులకు కలిగించాలి.

మోతాదుకు మించి మాంసం తింటే కలిగే నష్టాలివే..

ఈ జనరేషన్ లో వెజ్ ప్రియుల కన్నా నాన్ వెజ్ ప్రియుల సంఖ్య నానాటికి పెరుగుతూ వస్తుంది.ఇంకొంతమందికైతే ముక్క లేనిదే ముద్ద దిగదు అంటే ఎలాంటి అతిశయోక్తి లేదు.వారంతా వారంలో కనీసం నాలుగైదు సార్లు అయినా సరే మాంసాహారం తినందే ఉండలేరు.కానీ ఇలా క్రమంగా మాంసాన్ని ఎక్కువగా తీసుకుంటే అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.మరి అలా మాంసాహారం ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే సమస్యల గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. సాధారణంగా మాంసం తీసుకోవడంతో ఎముకలకు బలాన్ని ఇస్తుంది.కానీ అదే మాంసం మోతాదుకు మించి తీసుకుంటే అనారోగ్యానికి గురి చేస్తుందట.ఇందులో మంచి కొవ్వుల కన్నా చెడు కొవ్వు ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది మన రక్తంలో కొవ్వు శాతాన్ని పెంచడంతో పాటు గుండె నాళాలను దెబ్బతీస్తుంది.దాని ఫలితంగా గుండె జబ్బులను వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.ఎముకలు బలంగా, దృఢంగా తయారవాలంటే కాల్షియం తప్పనిసరి ఉండాలనేది అందరికీ తెలిసిందే.మాంసంలో అధిక శాతంలో ప్రోటీన్స్ ఉంటాయన్న విషయం తెలిసిందే. అదే విధంగా రెడ్ మీట్ లో పాస్పరస్,క్యాల్షియం నిష్పత్తి అధికంగా ఉంటుంది.ఇది ఎముకలకు కావాల్సిన అబ్జార్ఫషన్ కాకుండా కాల్షియం కోల్పోయే స్థితిని అధికమయ్యేలా చేస్తుంది.దీనితో మినరల్ రహితంగా ఎముక మారిపోతూ ఉంటుంది.రెడ్ మీట్ అధికంగా తినే వారిరక్తంలో ఆసిడిటి పెరిగి కొన్ని రకాల పోషకాలను శరీరం గ్రహించలేదు.ఎసిడిక్ బ్లడ్ కారణంగా ఎముకలపై భారం పడి,అవి బలహీనంగా మారే అవకాశం ఉంటుంది.మరియు అధిక ప్రోటీన్ మన శరీరంలో ఖర్చు కాక, అది చెడు కొలెస్ట్రాల్ గా మారే అవకాశం ఉంటుంది. దీనితో బరువు పెరుగుతారు. ఈ మధ్య కాలంలో చిన్న పిల్లలకు కూడా అధిక మాంసం ఇవ్వడంతో వారు ఉబకాయులుగా తయారవుతున్నారు.మరియు స్త్రీలో హార్మోనల్ చెంజెస్ కలిగి ఎన్నో సమస్యలు వస్తున్నాయి.కావున ఏదైనా మితంగా తీసుకుంటే అది అమృతం అని లేకుంటే విషమని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.ఇలా మాంసం తీసుకోకుండా ఉండలేని వారు దానికి బదులుగా పాల ఉత్పత్తులను తీసుకోవడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు.మీరు కూడా ఇలా మాంసం అధికంగా తినే వారైతే వెంటనే తగ్గించుకోవడం మంచిది.

మోక్షవిద్యకు మూలపీఠం కాంచీపుర క్షేత్రం!

అయోధ్యా మధురా మాయా కాశీ కాంచీ అవంతికా!పురీ ద్వారావతీచైవ సప్తైతే మోక్ష దాయకా:!! భారతదేశంలో గల సప్త మోక్షపురులలో ఒకటై, దక్షిణదే శంలో గల ఏకైక క్షేత్రం కాంచీక్షేత్రం. అది మోక్షవిద్యకు మూ లపీఠం. అద్వైత విద్యకు ఆధార స్థానం. ఆదిశంకరులు అధి ష్ఠించిన కామకోటిపీఠ వైభవంతో ఆ నగర శోభ మరింత దేదీ ప్యమాన మయింది. ఆదిశంకరుల నుండి నేటి వరకు అవిచ్ఛిన్నంగా కామకోటి పీఠ జగద్గురు పీఠపరంపరను సాక్షాత్క రింపజేస్తున్న గురుపీఠానికి ఇది ఆవాసభూమి. 'కాంచీ' అనగా మొలనూలు, వడ్డాణం. మొత్తం భారత భూమికి ఇది నాభిస్థానం. అతి ప్రధానమైన శక్తి క్షేత్రం. పరమ పూజ్యులైన ఆదిశంకర భగవత్పాదులు విదేహముక్తి నందిన పుణ్యస్థలం. దేవర్షి అయిన అగస్త్యుడు తీర్థాటనం చేస్తూ, కాంచీ క్షేత్రా నికి విచ్చేసి శ్రీ కామాక్షిదేవిని పూజించాడు. "కామాక్షీ సదృశ్రీదేవీ, నాస్తి మంగళ దేవతా" శ్రీరామచంద్రుడు సీతా వియోగంతో అడవిలో సంచరి స్తూ కాంచీ పట్టణానికి వచ్చి, అగస్త్య మహాముని వాక్యాన్ని పా టించి, ఇచ్చట ఈశ్వరార్చన చేశాడు. సర్వతీర్థం– కంచికి పశ్చిమంగా 'సర్వతీర్థం' సరస్సు ఉన్నది. ఇది సర్వతీర్థాలకు సమాహార రూపమైన సార్థకమైన పేరు కలిగిఉన్నది. ఆమ్ర వృక్షం– కంచిలో ఉన్న ఏకామ్రేశ్వర ఆలయంలో వేదాలన్నీ మామిడి చెట్టు రూపంలో ఆవిర్భవించాయి. దీనివ ల్లనే ఇచటి ఈశ్వరునికి 'ఏకామ్రేశ్వరుడ'నే పేరు ప్రసిద్ధమైంది. 3,500 సంవత్సరాల వయసుగల ఈ వృక్ష దర్శనం సర్వసిద్ధు లను ప్రసాదిస్తుంది. నేటికీ ఈ వృక్షాన్ని కన్నులారా కాంచి సేవించుకోవచ్చు.ఈ మామిడి వృక్షంలోని నాలుగు కొమ్మలు నాలుగు రకాల రుచిగల పళ్ళు కాస్తాయి. సంతానం లేని దంప తులు ఈ చెట్టు కిందపడే పండు తీసుకొని ఆ పండుని సేవిస్తే సంతానం కలుగుతుందని ఇక్కడి ప్రజల నమ్మకం. అయితే ప్రస్తుతం ఈ మామిడి వృక్షం కాండం మాత్రమే దర్శనమి స్తుంది. ఈ కాండాన్ని అద్దాల పెట్టెలో వుంచి దేవాలయంలో భద్రపరిచారు. ఇప్పుడు పురాతన మామిడి వృక్షం స్థానంలో దేవస్థానం వారు కొత్తగా మరో మామిడి వృక్షం నాటారు. మరో విశేషం ఏమిటంటే, ఈ మామిడి వృక్షం కింద పార్వతీ పరమేశ్వరులు, పార్వతీదేవి కుమారస్వామిని ఒడిలో కూ ర్చోపెట్టుకొని వధూవరులుగా దర్శనమిస్తారు. శ్రీఏకామ్రేశ్వ రుడు పృథ్వీ లింగరూపంలో ఉంటాడు. శ్రీకామాక్షి అమ్మవారు వెలసిన కాంచీ క్షేత్రం చక్రాకృతి లో నిర్మితమైంది. ఈ క్షేత్రం మధ్యభాగాన బిందు స్థానీయంగా శ్రీకామాక్షి అమ్మవారి ఆలయం ఉంటుంది. అమ్మవారే ఇచ్చ టి ప్రధాన దేవత. కంచిలోని దేవాలయ విమానగోపురాలన్నీ కామాక్షీదేవి ఆలయానికి అభిముఖంగా ఉంటాయి.

ప్రియాంక చోప్రా.. నకిలీ వీడియో వైరల్

ఇంటర్నెట్ డెస్క్: డీప్ ఫేక్ వీడియోలను నివారించడానికి ఓవైపు ప్రభుత్వం చర్యలు చేపడుతున్నప్పటికీ.. మరోవైపు సినీ తారలు దీని బారిన పడుతూనే ఉన్నారు. తాజాగా బాలీవుడ్ స్టార్ హీరోయిన్ ప్రియాంక చోప్రాకు సంబంధించిన డీప్ ఫేక్ వీడియో ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారింది. ప్రియాంక గతంలో మాట్లాడిన ఓ వీడియోలో ఆమె ముఖం మార్చకుండా అందులోని వాయిస్‌ను కొందరు ఆకతాయిలు మార్చారు. ఆమె ఓ నకిలీ బ్రాండ్‌ను ప్రమోట్ చేస్తున్నట్లు లిప్‌సింక్ చేశారు. ఆమె తన వార్షిక ఆదాయాన్ని వెల్లడించిన్నట్లు ఆ వీడియోను రూపొందించారు. ఒక బ్రాండ్ కారణంగా 2023లో తన వార్షిక ఆదాయం భారీగా పెరిగిందని.. అందరూ దాన్ని ఉపయోగించాలని ప్రియాంక ముంబై టాక్. పఠాన్ లో టైగర్ ఎపిసోడ్ కి థియేటర్లు షేక్ కావడం చూసి అదే తరహాలో టైగర్ 3లో పఠాన్ ని తీసుకొచ్చారు. ఇది ప్రేక్షకులకు రిపీట్ అనిపించిందే తప్ప ఆశించినంత కిక్ ఇవ్వలేదు. దీంతో ఇకపై క్యామియోలు పెట్టే విషయంలో స్క్రిప్ట్ స్వయంగా

రాస్తున్న ఆదిత్య చోప్రా జాగ్రత్తలు తీసుకోబోతున్నారు. అందులో భాగంగా జూనియర్ ఎన్టీఆర్ హృతిక్ రోషన్ కాంబినేషన్ లో రూపొందబోయే వార్ 2లో ఎలాంటి అతిథి పాత్రలు పెట్టబోవడం లేదు. ఈ ఇద్దరే ప్యాన్ ఇండియా స్టార్లు కాబట్టి అదనంగా ఇంకొకరిని తీసుకువచ్చి ఆడియన్స్ ని డైవర్ట్ చేయకూడదని ఫిక్స్ అయ్యారు. ఒకవేళ టైగర్ 3 వెయ్యి కోట్లు సాధించి ఉంటే వార్ 2లో సల్మాన్ ఖాన్, షారుఖ్ ఖాన్ ఇద్దరూ మెరిసేవాళ్ళు. కానీ ఫలితం తారుమారు కావడంతో ఏకంగా కథలోనే మార్పులు జరుగుతున్నాయి. ఇక్కడితో ఆగలేదు. భారీ బడ్జెట్ తో ప్లాన్ చేసుకున్న టైగర్ వా పఠాన్ ని సైతం యష్ ఫిలిమ్స్ పెండింగ్ లో పెట్టిందట. షారుఖ్ సల్మాన్ కలయికని ఫుల్ లెన్త్ లో స్క్రీన్ మీద చూపించాలంటే ఆషామాషీ స్టోరీతో కుదరదు. పైగా టైగర్ 3 తిరస్కారానికి గురయ్యింది కాబట్టి క్రేజ్ విషయంలో హెచ్చు తగ్గులు చెప్పినట్లు క్రియేట్ చేశారు. ప్రస్తుతం ఈ వీడియో నెట్టింట హల్‌చల్ చేస్తోంది. దీనిపై పలువురు స్పందిస్తూ.. ఇలా చేయడం దారుణమంటూ కామెంట్స్ పెడుతున్నారు. ఇక ఇటీవల రష్మిక డీప్ ఫేక్ వీడియో వైరల్‌గా మారిన సంగతి తెలిసిందే. ఆ తర్వాత అలియా భట్, కాజోల్, కత్రినా కైఫ్‌ల డీప్ ఫేక్ వీడియోలు ఆందోళన కలిగించాయి. వీటిపై ఇప్పటికే పలువురు ప్రముఖులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఇలాంటి ఘటనలకు పాల్పడుతున్న వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. వీటిని నివారించేందుకు త్వరితగతిన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. అలాగే మరోవైపు కేంద్ర ఐటీ శాఖ కూడా దీనిపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. డీప్ ఫేక్ వీడియోలకు సంబంధించి చర్యలు తీసుకుంటున్నామని, ఇప్పటికే సోషల్ మీడియా సంస్థలకు నోటీసులు ఇచ్చినట్లు తెలిపింది.

భగవంతుని ప్రసాదం ఎందుకు స్వీకరించాలి..

మామూలుగా దేవుళ్లకు నైవేద్యం సమర్పించిన తర్వాత ఆ నైవేద్యాన్ని మనం స్వీకరించడంతో పాటు నలుగురికి పెట్టాలని చెబుతూ ఉంటారు. అయితే నైవేద్యాన్ని పంచిపెట్టడం అన్నది ఎప్పటినుంచో వస్తున్న సంప్రదాయం.భగవంతుడి నైవేద్యాన్ని స్వీకరించడం, ఇతరులకు పంచి పెట్టడం అన్నది పరమ పవిత్రంగా భావిస్తారు. అయితే ప్రసాదం తీసుకోవడం వల్ల కలిగే లాభాలు ఏంటి? ఆ ప్రసాదాలను ఇతరులకు ఎందుకు పంచిపెట్టాలో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. భగవంతుడికి సమర్పించిన నైవేద్యాన్ని స్వీకరించడం వల్ల మనస్సు ప్రశాంతంగా స్వచ్ఛంగా మారుతుంది. అలాగే మనసులో మెదడులో సానుకూల భావోద్వేగాలు ఏర్పడతాయి. భగవంతుడికి సమర్పించే నైవేద్యాన్ని ప్రసాదంగా స్వీకరించడం వల్ల భగవంతునితో ప్రత్యక్ష సంబంధం ఏర్పడుతుంది. ప్రసాదం మన మనస్సులో భగవంతుని పట్ల భక్తిని, విశ్వాసాన్ని కలిగిస్తుంది. ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందించే వేల రకాల ప్రసాదాలు ఉన్నాయి. ప్రసాదం అన్ని రకాల పోషకాలను కలిగి ఉండటం వల్ల మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. పంచామృత ప్రసాదం, చరణామృత ప్రసాదం, బెల్లం, మినుము, కొబ్బరి, తులసి ఇతర వంటకాలతో కలిపి తింటే రోగాలు నయమవుతాయి. మనం భగవంతుని ప్రసాదాన్ని ఇతరులకు పంచిపెట్టడం వల్ల, మీ పట్ల ప్రజలు కూడా మంచి అభిప్రాయాన్ని పెంపొందించుకుంటారు. దీని వల్ల ఎవరి మనసులోను మీ పట్ల ఎలాంటి అనుబంధం లేదా ద్వేషం ఏర్పడదు. దేవుని పట్ల ప్రేమ కూడా మీ హృదయంలో ఉంటుంది. భగవంతునితో నిరంతరం అనుసంధానం కావడం ద్వారా, మనస్సు స్థితి, దిశ మారుతుంది. దీని ద్వారా మీరు దైవత్వాన్ని అనుభవిస్తారు. జీవితంలో ఎదురయ్యే కష్టాలను ఎదుర్కొనడానికి అవసరమైన మనో బలాన్ని పొందుతారు. దేవతలు కూడా కష్ట సమయాల్లో మీతో కలిసి ఉంటారు. భగవంతునికి నైవేద్యాన్ని సమర్పించడం, అనంతరం ఇతరులకు దానం చేయడం ద్వారా మనకు స్వర్గంలో నివాసం లభిస్తుంది. అలాగే, దేవతల నివాసానికి వెళ్లి, అంటే దేవతలను పూజించి, వారికి నైవేద్యం సమర్పించి, ఆ తర్వాత ప్రసాదం తిని, ఇంటికి చేరుకున్న వారికి పునర్జన్మ ఉండదని శ్రీకృష్ణుడు అర్జునుడికి చెప్పాడు.

గురు గ్రహ సంచారంతో ఆ రాశుల వారు పట్టిందల్లా బంగారమే..

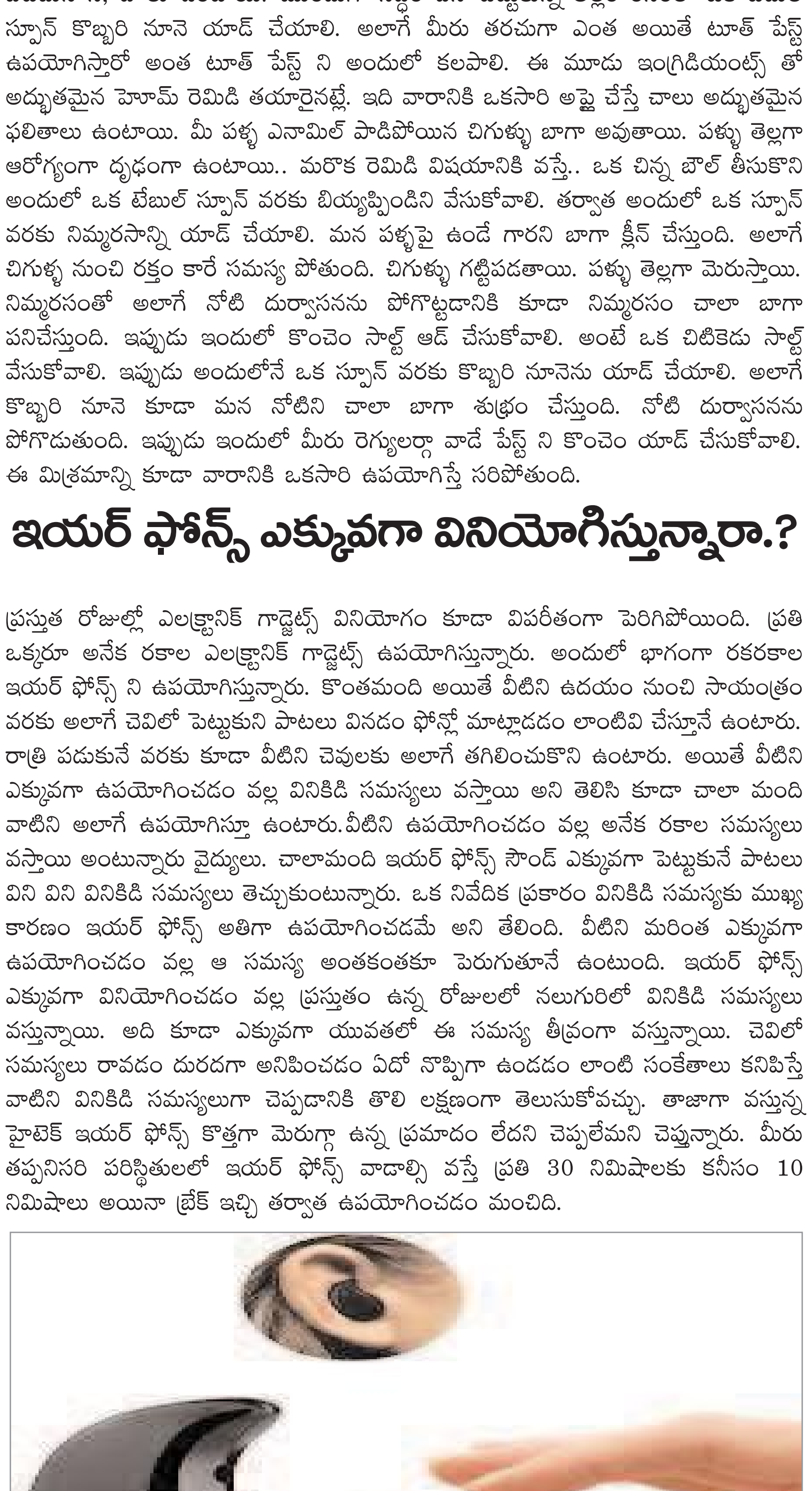
మామూలుగా గ్రహాల కదలికలు మనిషి జీవితాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి అన్న విషయం మనందరికీ తెలిసిందే. అలా గ్రహాల కదిలిక సమయంలో కొన్ని కొన్ని సార్లు కొన్ని రాశుల వారికి అదృష్టయోగం పట్టిపీడిస్తూ ఉంటుంది. అలా గురుగ్రహం కారణంగా కొన్ని గ్రహాలను అదృష్టం వరించనుందట. మరి గురు గ్రహం కారణంగా ఏ రాశి వారికి అదృష్టం వరించనుంది. ఆ రాశు లు ఏవేవో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. కాగా గురు భగవానుడి వక్ర గమనం ఈ నెల 31న మొదలవుతుంది. ఆ తర్వాతి మేలో 12ఏళ్ల తర్వాత గురు గ్రహం వృషభ రాశిలోకి ప్రవేశించనుంది. ఫలితంగా కొన్ని రాశుల వారికి రాజయోగం మొదలవుతుంది.సింహ రాశి వారు కష్టాల నుంచి బయటపడతారు. క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో విజయం సాధిస్తారు. అదృష్టం అనేది ఆకస్మికంగా, ఊహించని విధంగా ఎదురవుతుంది. ఆస్తి చుట్టూ ఉన్న సమస్యలు దూరమవుతాయి. వైవాహిక బంధంలో సంతోషం పెరుగుతుంది. పెళ్లి కాని వారు శుభవార్త వింటారు. అదేవిధంగా కన్యా రాశి వారికీ కూడా వారు అనుకున్న కోరికలు నెరవేరుతాయి. అలాగే జీవితంలో ఉండే అడ్డంకులన్నీ తొలగిపోతాయి. సంతోషంగా జీవిస్తారు. నిరుద్యోగులకు శుభవార్త అందుతుంది. కుటుంబంలో సంతోషం పెరుగుతుంది. అలాగే తులా రాశి వారికి కూడా 2024 అద్భుతంగా ఉండబోతోంది. వ్యాపారంలో మంచి లాభాలు వస్తాయి. ధన లాభం కూడా ఉంటుంది. నిరుద్యోగులకు ఉద్యోగాలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కుటుంబంలో సంతోషం కూడా పెరుగుతుంది. వైవాహిక బంధం ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. అలాగే వృశ్చిక రాశి వారిని కూడా అదృష్టం వరించనుంది. గురు భగవానుడు అద్భుతమైన ఫలితాలను అందించనున్నాడు. ఎటువంటి పని చేసినా కూడా రెట్టింపు ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. అలాగే భార్యాభర్తల మధ్య ఉండే గొడవలు తొలగిపోతాయి.

పళ్ళు ముత్యాల్లా మెరిసిపోవాలంటే వారానికి ఒకసారి ఇలా చేయాల్సిందే

మన ముఖం ఎంత అందంగా ఉన్నా కూడా చిరునవ్వు అందాన్ని మరింత రెట్టింపు చేస్తుంది. అయితే కొంతమందికి పళ్ళు గార పట్టి పచ్చగా ఉండటం వల్ల నవ్వడానికి నలుగురితో మాట్లాడడానికి కూడా ఇబ్బందిగా ఫీల్ అవుతూ ఉంటారు. నలుగురి లోకి వెళ్లాలి అన్న కూడా గిల్టీగా ఫీల్ అవుతూ ఉంటారు. అయితే పళ్ళపై ఉన్న గారను తొలగించుకోవడానికి ఎన్నో రకాల టూత్ పేస్టులు మార్చడంతో పాటు ఎన్నో రకాల రెమిడీలను కూడా ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. అయితే మీ పళ్ళపై ఉన్న గార తొలగిపోవాలంటే ఇప్పుడు మనం చెప్పుకోబోయే రెమెడీ వారానికి ఒకసారి ప్రయత్నించాలి. ఇంతకీ ఆ రెమిడి ఏంటో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం..ముందుగా ఒక అంగుళం అల్లం ముక్కను తీసుకొని చెక్కు తీసేసి సన్నగా తరిగి ఒక తెల్లని క్లాత్ లో వేసి రసం తీసుకోవాలి. అల్లంలో కార్బోహైడ్రేట్లు పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే విటమిన్ సి, బీ లు ఉంటాయి. ముందుగా సిద్ధం చేసి పెట్టుకున్న అల్లం రసంలో ఒక టేబుల్ స్పూన్ కొబ్బరి నూనె యాడ్ చేయాలి. అలాగే మీరు తరచుగా ఎంత అయితే టూత్ పేస్ట్ ఉపయోగిస్తారో అంత టూత్ పేస్ట్ ని అందులో కలపాలి. ఈ మూడు ఇంగ్రిడియంట్స్ తో అద్భుతమైన హెూమ్ రెమిడి తయారైనట్లే. ఇది వారానికి ఒకసారి అప్లై చేస్తే చాలు అద్భుతమైన ఫలితాలు ఉంటాయి. మీ పళ్ళ ఎనామిల్ పాడిపోయిన చిగుళ్ళు బాగా అవుతాయి. పళ్ళు తెల్లగా ఆరోగ్యంగా దృఢంగా ఉంటాయి.. మరొక రెమిడి విషయానికి వస్తే.. ఒక చిన్న బౌల్ తీసుకొని అందులో ఒక టేబుల్ స్పూన్ వరకు బియ్యప్పిండిని వేసుకోవాలి. తర్వాత అందులో ఒక స్పూన్ వరకు నిమ్మరసాన్ని యాడ్ చేయాలి. మన పళ్ళపై ఉండే గారని బాగా క్లీన్ చేస్తుంది. అలాగే చిగుళ్ళ నుంచి రక్తం కారే సమస్య పోతుంది. చిగుళ్ళు గట్టిపడతాయి. పళ్ళు తెల్లగా మెరుస్తాయి. నిమ్మరసంతో అలాగే నోటి దుర్వాసనను పోగొట్టడానికి కూడా నిమ్మరసం చాలా బాగా పనిచేస్తుంది. ఇప్పుడు ఇందులో కొంచెం సాల్ట్ ఆడ్ చేసుకోవాలి. అంటే ఒక చిటికెడు సాల్ట్ వేసుకోవాలి. ఇప్పుడు అందులోనే ఒక స్పూన్ వరకు కొబ్బరి నూనెను యాడ్ చేయాలి. అలాగే కొబ్బరి నూనె కూడా మన నోటిని చాలా బాగా శుభ్రం చేస్తుంది. నోటి దుర్వాసనను పోగొడుతుంది. ఇప్పుడు ఇందులో మీరు రెగ్యులర్గా వాడే పేస్ట్ ని కొంచెం యాడ్ చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని కూడా వారానికి ఒకసారి ఉపయోగిస్తే సరిపోతుంది.

ఇయర్ ఫోన్స్ ఎక్కువగా వినియోగిస్తున్నారా.?

ప్రస్తుత రోజుల్లో ఎలక్ట్రానిక్ గాడ్జెట్స్ వినియోగం కూడా విపరీతంగా పెరిగిపోయింది. ప్రతి ఒక్కరూ అనేక రకాల ఎలక్ట్రానిక్ గాడ్జెట్స్ ఉపయోగిస్తున్నారు. అందులో భాగంగా రకరకాల ఇయర్ ఫోన్స్ ని ఉపయోగిస్తున్నారు. కొంతమంది అయితే వీటిని ఉదయం నుంచి సాయంత్రం వరకు అలాగే చెవిలో పెట్టుకుని పాటలు వినడం ఫోన్లో మాట్లాడడం లాంటివి చేస్తూనే ఉంటారు. రాత్రి పడుకునే వరకు కూడా వీటిని చెవులకు అలాగే తగిలించుకొని ఉంటారు. అయితే వీటిని ఎక్కువగా ఉపయోగించడం వల్ల వినికిడి సమస్యలు వస్తాయి అని తెలిసి కూడా చాలా మంది వాటిని అలాగే ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు.వీటిని ఉపయోగించడం వల్ల అనేక రకాల సమస్యలు వస్తాయి అంటున్నారు వైద్యులు. చాలామంది ఇయర్ ఫోన్స్ సౌండ్ ఎక్కువగా పెట్టుకునే పాటలు విని విని వినికిడి సమస్యలు తెచ్చుకుంటున్నారు. ఒక నివేదిక ప్రకారం వినికిడి సమస్యకు ముఖ్య కారణం ఇయర్ ఫోన్స్ అతిగా ఉపయోగించడమే అని తేలింది. వీటిని మరింత ఎక్కువగా ఉపయోగించడం వల్ల ఆ సమస్య అంతకంతకూ పెరుగుతూనే ఉంటుంది. ఇయర్ ఫోన్స్ ఎక్కువగా వినియోగించడం వల్ల ప్రస్తుతం ఉన్న రోజులలో నలుగురిలో వినికిడి సమస్యలు వస్తున్నాయి. అది కూడా ఎక్కువగా యువతలో ఈ సమస్య తీవ్రంగా వస్తున్నాయి. చెవిలో సమస్యలు రావడం దురదగా అనిపించడం ఏదో నొప్పిగా ఉండడం లాంటి సంకేతాలు కనిపిస్తే వాటిని వినికిడి సమస్యలుగా చెప్పడానికి తొలి లక్షణంగా తెలుసుకోవచ్చు. తాజాగా వస్తున్న హైటెక్ ఇయర్ ఫోన్స్ కొత్తగా మెరుగ్గా ఉన్న ప్రమాదం లేదని చెప్పలేమని చెప్తున్నారు. మీరు తప్పనిసరి పరిస్థితులలో ఇయర్ ఫోన్స్ వాడాల్సి వస్తే ప్రతి 30 నిమిషాలకు కనీసం 10 నిమిషాలు అయినా బ్రేక్ ఇచ్చి తర్వాత ఉపయోగించడం మంచిది.



ఉత్తరేణి మొక్క ప్రయోజనాలు

మన చుట్టూ ఎన్నో రకాల ఔషధ మొక్కలు ఉంటాయి. కానీ వాటి వినియోగం, వాటి వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు తెలియక చాలామంది వాటిని పిచ్చి మొక్కలు అని అనుకుంటూ ఉంటారు.అలా మన చుట్టూ ఉండే మొక్కలలో ఉత్తరేణి మొక్క కూడా ఒకటి. ఒకరకంగా చెప్పాలంటే ఉత్తరేణి మొక్క వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువే అని చెప్పవచ్చు. ఉత్తరేణి ఆకులతో చేసిన కషాయం కిడ్నీలని శుభ్రం చేస్తుంది. కిడ్నీ వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వారు ఎవరైనా సరే ఉత్తరేణి మరిగించి చల్లారాక ఆ కాషాయాన్ని తీసుకుంటే కిడ్నీకి సంబంధించిన సమస్యలు తగ్గుముఖం పడతాయి. మూత్రం సాఫీగా వస్తాయి. ఉత్తరేణి రసంతో చర్మంపై ఉప్పు, గజ్జి, కుష్టు ఇలాంటి వాటిని కూడా నివారించుకోవచ్చు. తేలు, పాము, జర్రి ఇలాంటివి ఏమైనా విషపూరితమైనవి గనక కరిస్తే అలాంటి వాటికి ఉత్తరేణి ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఈ ఉత్తరేణి ఆకుల్ని తమలపాకులో పెట్టి తింటే కనుక పైల్స్ నుంచి కలిగే మంట బాధ వాటి నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. అధిక బరువుతో బాధపడే వాళ్ళు ఈ ఉత్తరేణి నుండి తగ్గించే ప్రయత్నం చేసుకోవచ్చు. శరీరంలో పేరుకుపోయిన కొవ్వు పదార్థాలను కూడా కరిగించే గుణాలు ఈ ఉత్తరేణి మొక్కలో ఉంటాయి. ఈ ఆకుల రసాన్ని నువ్వుల నూనె వేసిన తర్వాత బాగా మరిగించాలి. ఆ తర్వాత రసాన్ని పొట్ట భాగంలో కొవ్వు ఉన్నచోట అప్లై చేస్తుంటే క్రమంగా కరిగిపోయే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే ఈ ఉత్తరేణి విత్తనాలని పౌడర్ మాదిరిగా తయారు చేసుకోవాలి. ఆ పౌడర్ ని ఉప్పుతో కలిపి ఉంచుకోవాలి. ఉదయం లేవగానే ఈ పౌడర్ తో పళ్ళు తోముకోవడం ద్వారా పళ్లకు సంబంధించిన ఏ సమస్య అయినా తొందరగా తగ్గిపోతుంది. అలాగే పంటికి సంబంధించిన అనారోగ్య సమస్యలు ఏవి కూడా దరికి రావు. పళ్ళు కూడా తెల్లగా మారుతాయి. ఇక గాయాలను కూడా వెంటనే మానిపోయేలా చేయడంలో ఈ మొక్క ఎంతోబాగా ఉపయోగపడుతుంది.

22కి చేరిన ఇండోనేషియా అగ్నిపర్వత విస్ఫోటన మృతుల సంఖ్య

జకార్తా: ఇండోనేషియాలోని మరాపీ అగ్నిపర్వతం విస్ఫోటనం ఘటనలో మృతుల సంఖ్య 22కి పెరిగింది. అగ్నిపర్వతం సమీపంలో పలు మృతదేహాలను గుర్తించినట్లు మంగళవారం పశ్చిమ సుమత్రా రెస్క్యూ ఏజెన్సీ అధ్యక్షుడు తెలిపారు. ఇండోనేషియాలోని మౌంట్ మరాపీ అగ్నిపర్వతం ఆదివారం రాత్రి విస్ఫోటనం చెందిన సంగతి తెలిసిందే. గల్లంతైన ఓ పర్వతారోహకుడి కోసం సుమారు 200 మంది రక్షక బృందాలు గాలింపుచర్యలను బుధవారం పున: ప్రారంభించనున్నట్లు వెల్లడించారు. తాము ప్రస్తుతం అగ్నిపర్వతం సమీపంలో పడి ఉన్న మృతదేహాలను తరలిస్తున్నామని సెర్చ్ అండ్ రెస్క్యూ టీమ్ అధ్యక్షుడు అబ్దుల్ మాలిక్ తెలిపారు. సుమత్రా ద్వీపంలోని మరాపి అత్యంత చురుకైన అగ్నిపర్వతాల్లో ఒకటి. ఈ ఏడాది జనవరి, ఫిబ్రవరిలో విస్ఫోటనం చెందింది. మరాపీ పర్వత శిఖరానికి మూడు కిలోమీటర్ల వ్యాసార్థంలో ఉన్న ప్రాంతానికి పర్వతారోహకులను వెళ్లకుండా నిరోధించాలని కోరుతూ స్థానిక పరిరక్షణ ఏజన్సీ, పర్యావరణ మంత్రిత్వ శాఖలకు ఇండోనేషియా అగ్నిపర్వత ఏజన్సీ 2011 నుండి పలు మార్లు లేఖలు పంపుతూనే ఉంది. ఘటన జరిగిన సమయంలోనూ పర్వతంపై 75 మంది హైకర్స్ ఉన్నట్లు సహాయక బృందం పేర్కొంది.

గాజాలో మళ్లీ బీభత్సం

ఖాన్ యూనిస్: హమాస్‌తో కాల్పుల విరమణ ఒప్పందం ముగిసిన తర్వాత గాజా స్ట్రీప్‌లో పరిస్థితులు ఒక్కసారిగా మారిపోయాయి. మళ్లీ యుద్ధ బీభత్సం స్పష్టం కనిపిస్తోంది. జనం చెల్లాచెదురవుతున్నారు. ప్రాణాలు అరచేతిలో పెట్టుకొని సురక్షిత ప్రాంతాలను వెతుక్కుంటూ తరలివెళ్తున్నారు. హమాస్ మిలిటెంట్ల స్థావరాలు, మౌలిక సదుపాయాలను ధ్వంసం చేయడమే లక్ష్యంగా ఇజ్రాయెల్ సైన్యం దాడులు తీవ్రతరం చేసింది. దక్షిణ గాజాలోని ఖాన్ యూనిస్ సిటీపై సోమవారం అర్ధరాత్రి తర్వాత క్షిపణుల వర్షం కురిపించింది. ఖాన్ యూనిస్‌లో ఇజ్రాయెల్ తాజా దాడుల్లో 43 మంది మరణించారని హమాస్ వెల్లడించింది. సాధారణ జనావాసాలపై దాడులు చేయలేదని, హమాస్ స్థావరాలను మాత్రమే లక్ష్యంగా చేసుకున్నామని ఇజ్రాయెల్ ప్రకటించింది. ఉత్తర గాజాలో అతిపెద్ద జబాలియా రెఫ్యూజీ క్యాంప్‌ను తమ సైన్యం చుట్టుముట్టిందని ఇజ్రాయెల్ ప్రకటించింది. ఈ క్యాంప్‌లోపలి హమాస్ స్థావరాలను నేలమట్టం చేయబోతున్నామని వెల్లడించింది. గాజాలో ఇప్పుడు సురక్షిత ప్రాంతం అంటూ ఏదీ లేకుండాపోయిందని 'యూనిసెఫ్' ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. ఇక్కడ పరిస్థితి ప్రతి గంట గంటకూ దిగజారుతోందని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ పేర్కొంది. ఇజ్రాయెల్-హమాస్ మధ్య అక్టోబర్ 7న యుద్ధం మొదలైంది. ఇజ్రాయెల్ దాడుల్లో గాజాలో ఇప్పటివరకు 15,899 మంది మృతిచెందారని గాజా ఆరోగ్య శాఖ తెలిపింది. కాల్పుల విరమణ ఒప్పందం ముగిసిన తర్వాత గత మూడు రోజుల వ్యవధిలోనే 700 మంది మరణించినట్లు తెలుస్తోంది. గాజాలో హమాస్ మిలిటెంట్లు బలమైన సొరంగాల వ్యవస్థను నిర్మించుకున్నారు. అక్కడే వారి ఆయుధ నిల్వలు, కమ్యూనికేషన్ పరికరాలను ఏర్పాటు చేసుకున్నారు. ఈ కలుగుల్లో దాక్కొని ఇజ్రాయెల్ సైన్యంపై దాడులకు దిగుతున్నారు. అందుకే సొరంగాలను ధ్వంసం చేయడానికి , వాటిని సముద్రపు నీటితో నింపేయాలని ఇజ్రాయెల్ రంగం సిద్ధం చేసింది. ఇందుకోసం నవంబర్‌లోనే అల్-షాతీ శరణార్థి శిబిరానికి మైలు దూరంలో 5 భారీ పంపులను ఏర్పాటు చేసినట్లు ఓ వార్తా సంస్థ వెల్లడించింది.

హమాస్ సొరంగాలకు కృత్రిమ వరద..

టెల్ అవీవ్: హమాస్ అంతమే ధ్యేయంగా ముందుకు కదులుతున్న ఇజ్రాయెల్ మరో కీలక ఎత్తుగడ వేస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. సొరంగాల్లో నక్కిన హమాస్ దళాలను బయటకు రప్పించడానికి కృత్రిమ వరదను సృష్టించనున్నారు.ఇప్పటికే పలు ప్రాంతాలకు సైన్యం నీటి పంపులను తరలిస్తున్నట్లు సమాచారం. సొరంగాలను నీటితో నింపితే ప్రాణ రక్షణ కోసం భారీ పంపులను నవంబర్ ప్రారంభంలోనే ఏర్పాటు చేసింది. గంటకు వేల క్యూబిక్ మీటర్ల నీటి సామర్థ్యమున్న భారీ పంపులను సైన్యం తరలించింది. వీటితో కొన్ని వారాల్లోనే సొరంగాలన్నింటినీ నీటితో నింపేయవచ్చు. బందీల విడుదల ప్రక్రియ పూర్తైన తర్వాత ఐడీఎఫ్ ఈ వరద ఎత్తుగడను ఉపయోగిస్తుందా..? లేక అంతకు ముందే నీటిని విడుదల చేస్తుందా? హమాస్ ఇప్పటికే ప్రకటించింది. హమాస్‌ను అంతం చేయడానికి ఇజ్రాయెల్ అన్ని రకాలుగా కాల్పుల విరమణ తర్వాత భూతల దాడులను తీవ్రతరం చేసిన ఇజ్రాయెల్.. సరికొత్త యుద్ధ విషయం తెలిసిందే. మొదట హమాస్ దాడుల్ని ప్రారంభించినా.. ఇజ్రాయెల్ తేరుకుని చావు దెబ్బ కొడుతోంది. అధునాతన ఆయుధాలతో గాజాపై విరుచుకుపడుతోంది. బాంబుల మోతతో ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఇజ్రాయెల్ వైపు 1400 మంది చనిపోయారు. ఇటీవల నాలుగు రోజులు కాల్పుల విరమణకు ఇరుపక్షాలు అంగీకరించాయి. కానీ గడువు ముగియగానే మళ్లీ యుద్ధం ప్రారంభించారు.

ఖలిస్థానీ మద్దతుదారుని బెదిరింపులు ..

అప్రమత్తమైన ఢిల్లీ పోలీస్ యంత్రాంగం

అమెరికాకు చెందిన ఖలిస్థానీ మద్దతుదారుడు గురుపత్వంత్ సింగ్ పన్ను బెదిరింపులతో బుధవారం ఢిల్లీ పోలీసు యంత్రాంగం అప్రమత్తమైంది. డిసెంబర్ 13న పార్లమెంటుపై దాడి చేస్తానంటూ గురుపత్వంత్ సింగ్ పన్ను ఓ విడియో సందేశాన్ని విడుదల చేసిన సంగతి తెలిసిందే. ఇప్పటికే పార్లమెంట్ సమీపంలో భద్రతను కట్టుదిట్టం చేశామని సీనియర్ పోలీస్ అధికారి ఒకరు తెలిపారు. కీలక ప్రాంతాల్లో భద్రతా ఏర్పాట్లను తనిఖీ చేస్తున్నామని అన్నారు. పార్లమెంటు సమావేశాల నేపథ్యంలో అప్రమత్తంగా ఉన్నామని, ఎలాంటి అవాంఛనీయ ఘటనలు జరగకుండా అన్ని ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నామని అన్నారు. మొత్తం ఢిల్లీ వ్యాప్తంగా కూడా భద్రతను పెంచామని చెప్పారు. గురుపత్వంత్ విడుదల చేసిన వీడియోలో 2001లో పార్లమెంటుపై దాడి చేసిన నిందితుడు అఫ్జల్ గురు ఫోటో కూడా ఉంది. కెనడాలో దాక్కున్న ఖలిస్తానీ నేత గురుపత్వంత్ సింగ్ పన్నూన్ బెదిరింపులకు పాల్పడ్డాడు.

బెస్ట్ ఆప్షన్ చూస్తున్న కళ్యాణ్ రామ్

గత నెల నవంబర్ 24న విడుదల కావాల్సిన కళ్యాణ్ రామ్ ప్యాన్ ఇండియా మూవీ డెవిల్ సాంకేతిక కారణాల వల్ల వాయిదా పడటం తెలిసిన విషయమే. సినిమా మొదలయ్యేనాటికి ఉన్న దర్శకుడు నవీన్ మేడారం తర్వాత తప్పుకోవడం, చివరికి నిర్మాత అభిషేక్ నామానే డైరెక్టర్ గా కార్డు వేసుకోవడం కొద్దిరోజులు పెద్ద చర్చకే దారి తీసింది.వ్యవహారం కోర్టుకు వెళ్లొచ్చని ఫిలిం నగర్ టాక్ ఉంది కానీ అదెంత వరకు నిజమో ఇప్పుడే చెప్పలేం. ఇక రిలీజ్ డేట్ విషయంలో క్రమంగా ఒక క్లారిటీ వస్తున్నట్టు ఇన్ సైడ్ టాక్. డిసెంబర్ 29 తేదీని సీరియస్ గా పరిశీలిస్తున్నారని వినికిడి. ఇక్కడ కొన్ని గమనించాల్సిన విషయాలున్నాయి. సలార్, డంకీలు వచ్చిన రెండో వారానికే రిస్క్ అవుతుందని చాలా మంది నిర్మాతలు ఆ డేట్ ని వదిలేశారు. అయితే ఏదైతే అదయ్యిందని సుమ కొడుకు రోషన్ కనకాల డెబ్యూ మూవీ బబుల్ గమ్ ని 29కి ఫిక్స్ చేసి ఆ మేరకు ప్రమోషన్లు కూడా చేస్తున్నారు. ఇది పెద్దగా పరిగణించాల్సిన పోటీ కాదు. ప్రభాస్, షారుఖ్ ఇద్దరిలో ఒకరే విజేతగా నిలుస్తారనే అంచనాలు బలంగా ఉన్నాయి. అదే నిజమైతే ఆ తర్వాత వచ్చే శుక్రవారానికి మరొకరు నిక్షేపంగా రావొచ్చు. డెవిల్ కనక ఈ ఛాన్స్ వాడుకుంటే కాంపిటీషన్ లేకుండా జనవరి 12 దాకా నాన్ స్టాప్ రన్ దక్కుతుంది. సో ఏ డెసిషన్ తీసుకున్నా ఇంకో రెండు మూడు రోజుల్లో జరిగిపోవాలి. ప్రమోషన్లకు సరిపడా టైం ప్లాన్ చేసుకోవాలి. అమిగోస్ తర్వాత కళ్యాణ్ రామ్ ఆశలన్నీ దీని మీదే ఉన్నాయి. ఒకవేళ ఇప్పుడు వదిలేస్తే ఫిబ్రవరి దాకా స్లాట్ దొరకదు. ఆ నెల బాక్సాఫీస్ డ్రైగా ఉంటుంది. మళ్ళీ మార్చ్ లో గ్యాంగ్స్ అఫ్ గోదావరి, డబుల్ ఇస్మార్ట్, ఫ్యామిలీ స్టార్ ఇలా పెద్ద హడావిడి ఉంది. ఆపై ఏప్రిల్ లో దేవరతో రచ్చ నెక్స్ట్ లెవెల్ లో మొదలవుతుంది. పైగా తమ్ముడి సినిమా. సో డెవిల్ చాలా స్ట్రాటెజిక్ గా ఆలోచించడం అవసరం. యానిమల్ ఫేమ్ హర్షవర్ధన్ రామేశ్వర్ సంగీతం దీనికి ప్రధాన ఆకర్షణ.

అక్క పాత్రకు నయనతార షిఫ్ట్

సౌత్ లేడీ సూపర్ స్టార్ గా పిలుచుకునే నయనతార రెండు దశాబ్దాలకు పైగా సుదీర్ఘ కెరీర్ ని అనుభవించాక కూడా తన డిమాండ్ ని అలాగే మైంటైన్ చేయడం చిన్న విషయం కాదు.ఒకప్పటిలా తెలుగులో ఫాలోయింగ్ లేకపోయినప్పటికీ సరైన హిట్టు పడితే మళ్ళీ కంబ్యాక్ అవ్వడం పెద్ద విషయం కాదు. స్టార్ హీరోల పక్కన హీరోయిన్ లేదా తన మీద టైటిల్ రోల్ నడిచే ఫిమేల్ ఓరియెంటెడ్ సినిమాలు మాత్రమే చేస్తూ వచ్చిన నయన్ ఈ రెండు కాకుండా వేరే పాత్రలు పోషించిన దాఖలాలు లేవు. తాజాగా భర్త కం దర్శకుడు విగ్నేష్ శివన్ కోసం ఓ మెట్టు దిగి అక్కయ్య పాత్రకు ఒప్పుకున్నట్టు కోలీవుడ్ టాక్. లవ్ టుడే రూపంలో తక్కువ బడ్జెట్ లో సెన్సేషనల్ బ్లాక్ బస్టర్ అందుకున్న దర్శకుడు కం హీరో ప్రదీప్ రంగనాథన్ కథానాయకుడిగా విగ్నేష్ శివన్ ఓ సినిమా ప్లాన్ చేశాడు. దేవర ఫేమ్ జాన్వీ కపూర్ ని హీరోయిన్ గా ఒప్పించేందుకు ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి. తన అక్కయ్యగా చాలా ముఖ్యమైన క్యారెక్టర్ కు భార్య నయనతారని అతను లాక్ చేసుకున్నట్టు సమాచారం. పేరుకి అలా వినిపించినా కథలో చాలా ప్రాధాన్యం ఉంటుందట. ఆమెకు జోడిగా ఇంకో హీరో ఉండకపోవచ్చని అంటున్నారు. అంతులేని కథలో జయప్రద తరహాలో పవర్ ఫుల్ క్యారెక్టరైజేషన్ డిజైన్ చేశారట. ఇదింకా అఫీషియల్ గా కన్ఫర్మ్ చేయలేదు. ఇద్దరు పిల్లలకు తల్లయ్యాక నయనతార సినిమాలు ఎక్కువ ఒప్పుకోవడం లేదు. ఇప్పుడొచ్చిన ప్రతిపాదన కూడా స్వయానా భర్తదే కాబట్టి నో అనకపోవడానికి అదే కారణం అయ్యుండొచ్చు. లవ్ టుడే తర్వాత హీరోగానే ఎక్కువ ఆఫర్లు వస్తుండటంతో ప్రదీప్ రంగనాథన్ ఆ దిశగానే కెరీర్ ప్లాన్ చేసుకుంటున్నాడు. విగ్నేష్ కు భారీ బ్లాక్ బస్టర్ దక్కి చాలా గ్యాప్ వచ్చేసింది. అజిత్ తో చేయి దాకా వచ్చిన సినిమా చివరి క్షణంలో చేజారిపోవడంతో ఆశలన్నీ దీని మీద పెట్టుకున్నాడు. ఏ మాత్రం తేడా కొట్టినా స్టార్ హీరోల నుంచి పిలుపులు రావు.

వార్ 2లో క్యామియోలు ఉండవు

స్పై యూనివర్స్ పేరుతో యష్ రాజ్ ఫిలిమ్స్ తీస్తున్న సినిమాల్లో మొదటిసారి టైగర్ 3 రూపంలో పెద్ద ఝలక్ తగిలింది. వసూళ్ల లెక్కలను చూపిస్తూ బ్లాక్ బస్టర్ గా చెప్పుకుంటున్నారు కానీ వాస్తవానికి గ్రౌండ్ లెవల్ లో పూర్తి పాజిటివ్ టాక్ రాలేదన్నది వాస్తవం. నిర్మాత ఆదిత్య చోప్రా తప్పెక్కడ జరిగిందో అర్థం చేసుకుని ఇకపై పొరపాట్లకు తావివ్వకూడదని నిర్ణయించుకున్నారని ముంబై టాక్. పఠాన్ లో టైగర్ ఎపిసోడ్ కి థియేటర్లు షేక్ కావడం చూసి అదే తరహాలో టైగర్ 3లో పఠాన్ ని తీసుకొచ్చారు. ఇది ప్రేక్షకులకు రిపీట్ అనిపించిందే తప్ప ఆశించినంత కిక్ ఇవ్వలేదు. దీంతో ఇకపై క్యామియోలు పెట్టే విషయంలో స్క్రిప్ట్ స్వయంగా రాస్తున్న ఆదిత్య చోప్రా జాగ్రత్తలు తీసుకోబోతున్నారు. అందులో భాగంగా జూనియర్ ఎన్టీఆర్ హృతిక్ రోషన్ కాంబినేషన్ లో రూపొందబోయే వార్ 2లో ఎలాంటి అతిథి పాత్రలు పెట్టబోవడం లేదు. ఈ ఇద్దరే ప్యాన్ ఇండియా స్టార్లు కాబట్టి అదనంగా ఇంకొకరిని తీసుకువచ్చి ఆడియన్స్ ని డైవర్ట్ చేయకూడదని ఫిక్స్ అయ్యారు. ఒకవేళ టైగర్ 3 వెయ్యి కోట్లు సాధించి ఉంటే వార్ 2లో సల్మాన్ ఖాన్, షారుఖ్ ఖాన్ ఇద్దరూ మెరిసేవాళ్ళు. కానీ ఫలితం తారుమారు కావడంతో ఏకంగా కథలోనే మార్పులు జరుగుతున్నాయి. ఇక్కడితో ఆగలేదు. భారీ బడ్జెట్ తో ప్లాన్ చేసుకున్న టైగర్ వూ పఠాన్ ని సైతం యష్ ఫిలిమ్స్ పెండింగ్ లో పెట్టిందట. షారుఖ్ సల్మాన్ కలయికని ఫుల్ లెన్త్ లో స్క్రీన్ మీద చూపించాలంటే ఆషామాషీ స్టోరీతో కుదరదు. పైగా టైగర్ 3 తిరస్కారానికి గురయ్యింది కాబట్టి క్రేజ్ విషయంలో హెచ్చు తగ్గులు వస్తాయి. అందుకే వచ్చే ఏడాది వదిలేసి వార్ టూ 2025 జనవరిలో రిలీజయ్యాక అప్పుడు దాని గురించి ఆలోచిస్తారని తెలిసింది. అయినా ఏదో జనం ఒక్కసారి ఆదరించారని పదే పదే ఒకే తరహా ఇండియా పాకిస్థాన్ గూఢచారి కథలను రుద్దుతామంటే ఇలాగే జరుగుతుంది. ఇదీ ఒక రకంగా మంచిదే.

హాయ్ నాన్నతో నాని నిలబడతాడా?

తమిళసినిమా: టాలీవుడ్ నటుడు నాని తమిళ ప్రేక్షకులకు పరిచయం లేని వ్యక్తి కాదు. ఇంకా చెప్పాలంటే తొలి రోజుల్లో ఆయన ఇక్కడ వెప్పమ్ వంటి ఒకటి రెండు చిత్రాల్లో నటించారు కూడా. ఇక తెలుగు సూపర్ హిట్ చిత్రం ఈగ తమిళంలో నాన్ 'ఈ' పేరుతో విడుదల అయ్యి మంచి విజయాన్ని సాధించింది. అయితే ఆ చిత్ర క్రెడిట్ అంతా దర్శకుడు రాజమౌళి, నటి సమంత ఖాతాలోకి వెళ్లి పోయింది. కాగా ఆ తరువాత నాని తెలుగులో నటించిన చిత్రాలను తమిళంలోనూ విడుదల చేసి ఇక్కడ కూడా పేరు తెచ్చుకోవాలని ప్రయత్నించారు. అలా అంటే సుందరినికి , దసరా చిత్రాలను తమిళంలో విడుదల చేయాలని తల పెట్టారు. అయితే అంటే సుందరినికి చిత్రాన్ని విడుదల చేయలేక పోయారు.ఇక దసరా చిత్రాన్ని ఇక్కడ విడుదల చేసినా, ఆశించిన విజయం అందుకోలేక పోయింది. ఈసారి హాయ్ నాన్న చిత్రంతో వస్తున్నారు. మృణాల్ ఠాగూర్ నాయకిగా నటించిన ఈ చిత్రం పాన్ ఇండియా స్థాయిలో ఈ నెల 7న తెరపైకి రానుంది. ఈ సందర్భంగా ఇటీవల చెన్నైలో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో నాని మాట్లాడుతూ తాను ఇంతకు ముందు తమిళం కొన్ని చిత్రాల్లో నటించానని, అయితే ఇక్కడి వారు తనను తెలుగు నటుడిగా భావించారన్నారు. తెలుగు వారు తమిళ చిత్రాలుగా భావించరాదన్నారు. అయితే బాహుబలి, కాంతార వంటి చిత్రాల ఎవరు ఏ భాషలోనైనా నటించి విజయం సాధించవచ్చని రుజువైందన్నారు. కాగా హాయ్ నాన్న అందమైన ప్రేమకథా చిత్రంగా ఉంటుందన్నారు. కచ్చితంగా ఈ చిత్రం అందరినీ అలరిస్తుందనే నమ్మకాన్ని నాని వ్యక్తం చేశారు. మరి తమిళంలో నిలదొక్కుకోవాలన్న ఆయన కోరికను ఈ చిత్రం నెరవేరుస్తుందో..? అన్నది మరో రెండు రోజుల్లో తెలిసిపోతుంది.

ఆనిమల్ బ్యూటీకి స్టార్ డైరెక్టర్ ఆఫర్..?

ప్రస్తుతం బాలీవుడ్ మార్కెట్ దగ్గ దుమ్ము లేపుతున్న సరికొత్త భారీ ప్రాజెక్ట్ 'ఆనిమల్' కోసం ప్రత్యేకంగా చెప్పక్కర్లేదు. కాగా ఈ చిత్రాన్ని దర్శకుడు సందీప్ రెడ్డి వంగ తెరకెక్కించగా బాలీవుడ్ స్టార్ రణబీర్ కపూర్ హీరోగా రష్మిక మందన్నా హీరోయిన్ గా అయితే నటించింది. మరి ఈ చిత్రంలో వీరితో పాటుగా మరో హైలైట్ అయ్యింది. బాలీవుడ్ యంగ్ బ్యూటీ త్రిప్తి దిమిరి కూడా అని చెప్పాలి. ఆమె చేసిన పాత్రకి ఆడియెన్స్ లో క్రేజీ రెస్పాన్స్ రాగా ఆమెకి ఈ సినిమా దెబ్బతో భారీ ఆఫర్లు వచ్చాయని టాక్ స్టార్ట్ అయ్యింది. మెయిన్ గా తెలుగు నిర్మాతలు ఆమెని తమ హీరోయిన్ గా చేయాలని గట్టిగానే ట్రై చేస్తున్నారనీ టాక్ వచ్చింది. అయితే ఈమె ఆల్రెడీ టాలీవుడ్ స్టార్ దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడి హీరో రవితేజ కాంబినేషన్ లో సినిమాకి లాక్ అయ్యింది అని గాసిప్స్ మొదలయ్యాయి. మరి ఈ టాక్ లో ఎంతవరకు నిజం ఉంది అనేది పక్కన పెడితే అసలు ఈ కాంబినేషన్ నే వద్దు అని మూవీ లవర్స్ అనుకుంటున్నారు. అనిల్ రావిపూడి సినిమాలు కోసం తెలిసిందే, ఎక్కడ ఆమెని క్రింజ్ కామెడీ రోల్స్ లో చూపిస్తాడో అని చాలా మంది భయపడుతున్నారు. అయితే ప్రస్తుతానికి ఈ కాంబినేషన్ వార్తల్లో ఎలాంటి నిజం లేదని సినీ వర్గాలు చెప్తున్నాయి. కేవలం రూమర్స్ మాత్రమే అని ఎవరో స్ప్రెడ్ చేసింది తప్ప అందులో ఎలాంటి నిజం లేదని చెప్పాలి. కాగా ఇప్పుడు రవితేజ నటిస్తున్న భారీ సినిమా "ఈగిల్" రిలీజ్ తో సిద్ధంగా ఉన్నాడు.

గొప్ప మనసు చాటుకున్న కోలీవుడ్ బ్రదర్స్..!!

కోలీవుడ్లో స్టార్ హీరోలుగా పేరుపొందిన హీరోసూర్య కార్తీ తమ సినిమాలతో మాత్రమే కాకుండా అప్పుడప్పుడు ప్రజలకు మంచి చేస్తూ అభిమానుల మనసును గెలుచుకుంటూ ఉంటున్నారు.కష్టాలలో ఉన్న వారికి చేయి అందిస్తూ ఉంటారు సూర్య కార్తీ.. తాజాగా ఈ ఇద్దరు అన్నదమ్ములు చెన్నైలో వరదల భద్రత కోసం సహాయాన్ని సైతం తెలియజేయడం జరిగింది. చెన్నై నగరాన్ని మిగ్ జామ్ తుఫాను చాలా భయభ్రాంతులకు గురయ్యేలా చేస్తోంది. ఈ వరదల కారణంగా సాధారణ ప్రజలు మాత్రమే కాకుండా సెలబ్రిటీలు సైతం చాలా కష్టాలను ఎదుర్కొంటున్నట్లుగా నిన్నటి నుంచి వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. స్టార్ హీరోలు సైతం సహాయం కోసం అర్థిస్తూ పలు రకాల ఫోటోలను సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేస్తూ ఉన్నారు. ఈ వరదల వల్ల కరెంటు పోవడం కమ్యూనికేషన్ కట్ అవ్వడంతోపాటు చాలామంది ఇళ్లల్లో వరద నీరు కూడా రావడంతో ఆహారం లేక చాలా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనే పరిస్థితి ఏర్పడింది ఇక ఇలాంటి సమస్యలు చూసిన సూర్యకాంతి సహాయ చర్యల కోసం దాదాపుగా పది లక్షల రూపాయలు డొనేట్ చేసినట్లుగా తెలుస్తోంది ఇద్దరు అన్నదమ్ములు చేసిన పనికి అభిమానులు సైతం ఫిదా అవుతున్నారు. తమ హీరోలతో పాటు అభిమానుల సంఘాలు కూడా పెద్ద ఎత్తున సహాయం చేస్తూ ఉన్నారు.. మరో నటుడు విశాల్ కూడా తనకు తోచిన విధంగా వరదలలో చిక్కుకున్న వారికి ఆర్థిక సహాయాన్ని అందిస్తూ ఉన్నారు. ఈ వరదలలో బాలీవుడ్హీరోఅమీర్ ఖాన్ కూడా చిక్కుకోవడంతో రక్షక సిబ్బంది ఆయనను రక్షించడం జరిగింది.. ప్రస్తుతం ఎందుకు సంబంధించిన కొన్ని ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారుతున్నాయి. సూర్య కార్తీ సినిమాల విషయానికి వస్తే ప్రస్తుతం సూర్య కంగువ అనే చిత్రంలో నటిస్తూ ఉన్నారు. కార్తీ కూడా ఖైదీ సినిమా సీక్వెల్ లో నటించడమే కాకుండా సర్దార్ సీక్వెల్లో కూడా నటిస్తూ ఉన్నారు.

ఆమీర్‌ని పరామర్శించిన అజిత్..

మిగ్‌జామ్ తుపానుతో చెన్నై నగరం అతలాకుతలం అయ్యిపోతుంది. వరదనీరు రోడ్డులు, ఇళ్లలోకి చొచ్చుకొచ్చి జన జీవనాన్ని స్తంభించేస్తుంది. ఈ వరదలు వల్ల కరెంటు పోవడం, కమ్యూనికేషన్ కట్ అవ్వడం, ఇళ్లలోకి వరద నీరు కొట్టుకురావడంతో ఆహారం కూడా లేకపోవడంతో ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. ఈ వరద బీభత్సంతో సాధారణ ప్రజలు మాత్రమే కాదు కోలీవుడ్ సినీ సెలబ్రిటీస్ సైతం కష్టాలు ఎదుర్కొంటున్నారు. ఇక ఈ వరదల్లో బాలీవుడ్ స్టార్ ఆమీర్ ఖాన్ కూడా చిక్కుకున్నారు. ఆమీర్ తో పాటు వరదల్లో చిక్కుకున్న తమిళ్ హీరో విష్ణు విశాల్ ని రక్షక సిబ్బంది రక్షించి సురక్షితమైన ప్రాంతానికి తరలించారు. అందుకు సంబంధించిన ఫోటోలను విష్ణు విశాల్ షేర్ చేస్తూ రక్షక సిబ్బందికి కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. ఇక ఆమీర్ అండ్ విష్ణు విశాల్ పరిస్థితి తెలుసుకున్న కోలీవుడ్ సూపర్ స్టార్ అజిత్ కుమార్.. వారిద్దర్నీ కలిసి పరామర్శించారు. వారిద్దరి పరిస్థితిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. అలాగే విష్ణు విశాల్, ఆమీర్ తో పాటు చిక్కుకుపోయిన వారికీ సహాయం అందేలా అజిత్ చర్యలు చేపట్టారని విష్ణు విశాల్ తెలియజేశారు. ఇక ఈ విషయాన్ని తెలియజేస్తూ విష్ణు విశాల్ ఒక ఫోటో షేర్ చేశారు. ఆ ఫొటోలో అజిత్, ఆమీర్, విశాల్ కనిపిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఆ ఫోటో నెట్టింట వైరల్ అవుతుంది. కాగా ఆమీర్ ఖాన్ గత కొన్ని రోజుల నుంచి చెన్నైలోనే ఉంటున్నారట. కమల్ హాసన్ బర్త్ డే పార్టీలో పాల్గొన్న ఆమీర్.. అప్పటి నుంచి చెన్నైలో ఉంటున్నారని చెబుతున్నారు. ఇక వచ్చే నెల 2024 జనవరి 3న ఆమీర్ కూతురు ఐరా ఖాన్ పెళ్లి జరగనుంది. ఐరా ప్రేమించిన నుపుర్ శిఖరేతోనే కూతురు పెళ్లి చేస్తున్నారు ఆమీర్ ఖాన్.

అల్లం తాజాగా ఉండాలంటే..?

సాధరణంగా అల్లంని అందరూ కూడా కూరల్లో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తూంటారు. అసలు అల్లం ఉండని ఇల్లు ఉండదు అంటే అతిశయోక్తి కాదు. ఎందుకంటే కొందరు అల్లం టీ ఎక్కువగా తాగుతుంటారు. ఇంకా మరికొందరు వంటల్లో దీన్ని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తూంటారు.వంటగదిలో అల్లానికి చాలా ప్రత్యేక స్థానం ఉంది.మాంసాహార వంటల్లో అల్లాన్ని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. ఈ అల్లంలో సహజ యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉంటాయి. కాబట్టి ఇది జీర్ణక్రియను ఈజీగా పెంచుతుంది.ఇంకా అంతే కాకుండా.. కడుపు నొప్పి నుంచి కూడా ఉపశమం ఇస్తుంది. అలాగే అల్లాన్ని చాలా మంది కూడా ఫ్రిడ్జ లలో స్టోర్ చేస్తారు. అలా చేస్తే అల్లం చాలా త్వరగా ఎండిపోతుంది. అలా ఫ్రిడ్జ్ లోనే కాకుండా.. బయట కూడా అల్లాన్ని మీరు ఈజీగా స్టోర్ చేసుకోవచ్చు.ఒక వేళ ఇంట్లో మీరు అల్లంని ఫ్రిడ్జ 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 ఫ్రిడ్జ 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.. ఇక ఒక గంట తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయాలి లేదా వాటిని కడిగేసుకోవాలి.

మెడ పై నల్లటి గీతలు ఆరోగ్యం డేంజర్ లో పడ్డట్టే...

చాలామందికి శరీరంపై కొన్ని ప్రదేశాలలో నల్లటి వలయాలు ఏర్పడుతూ ఉంటాయి. అదేవిధంగా కళ్లకింద కనిపించే నల్లటి గీతల గురించి మనం ఎప్పుడు వింటూనే ఉంటాం. ఇవి ఒత్తిడి, నిద్ర లేకపోవడం మూలంగా వస్తూ ఉంటాయి. అయితే మెడ పై కనిపించే నల్లటి గీతలు గురించి ఎప్పుడైనా తెలుసుకున్నారా.? ఈ వలయాలు మురికి పేరుకుపోవడం వలన వస్తాయని అందరూ అనుకుంటూ ఉంటారు. అయితే దీనికి అంతర్గత ఇబ్బందుల వలన ఎలా జరుగుతుందని ఎవరికి తెలియదు.. ఈ సమస్యని మీరు కూడా ఎదుర్కొంటే కనుక అది మీ ఆరోగ్యాన్ని డేంజర్ లో పడేసినట్లే అని తెలుసుకోవడం మంచిది. అయితే దీని గురించి కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మెడపై కనిపించే నల్లటి వలయాల గురించి అప్రమత్తంగా ఉండడం చాలా ముఖ్యం. అవి మీకు ఏదైనా ఇబ్బంది తెచ్చి పెట్టవచ్చు అని ఆరోగ్య నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ఇవి ప్రీ డయాబెటిస్ గుణాలు, అంటే మీ శరీరం ప్రస్తుతం షుగర్ వ్యాధికి సంకేతాలను తెలుపుతున్నట్లు దీనిని ఎలా తగ్గించుకోవాలో ఎప్పుడు చూద్దాం. అయితే నిత్యం తీసుకునే ఆహారంలో కొన్ని మార్పులను చేసుకోవాలి. ఎనిమిది గంటలు ప్రశాంతమైన నిద్ర కావాలి. ఒత్తిడి తగ్గించుకోవాలి. బీడీలు, సిగరెట్లు, మద్యం లాంటివాటికి దూరంగా ఉండాలి. లేకపోతే ఇవి ఊపిరితిత్తులకి చెడుని కలిగిస్తాయి. అదేవిధంగా విటమిన్ల వలన మెడ పై నల్లటి గీతలు వస్తూ ఉంటాయి. లైఫ్ స్టైల్ లో మార్పుల గుండా ప్రీ షుగర్ వ్యాధి లక్షణాలను నివారించుకోవచ్చు. స్కిన్ పై గోధుమ, పసుపు లేదా ఎరుపు రంగు మచ్చలు కనిపించడం మొదలైతే వెంటనే వైద్యున్ని సంప్రదించాలి. తర్వాత కొన్ని ప్రదేశాలను చెక్ చేయించుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అదేవిధంగా భుజాలపై నడుముపై వెల్వెట్ చర్మం కనిపిస్తే జాగ్రత్తగా ఉండడం ముఖ్యం. ఎందుకంటే ఇది ప్రీ మధుమేహం లక్షణాలలో యాడ్ చేయబడిన ఇన్సులిన్ అధికమయ్యే సంకేతం అని వైద్య నిపుణులు జాగ్రత్తగా ఉండాలి అని తెలియజేస్తున్నారు..

శరీరంలోని ఈ భాగాల్లో వాపు ఉంటే అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయకండి..

శరీరంలో ఎక్కడ వాపు ఉన్న దానిని తేలికగా తీసుకోకూడదని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. శరీరంలో వాపు అనేక వ్యాధులకు సంకేతం కావొచ్చని పేర్కొంటున్నారు. కొన్నిసార్లు వ్యక్తులు శరీరంలోని వాపు, మంటను తేలికగా తీసుకుంటారు. ఇది అలాంటి వారికి ప్రమాదంగా మారుతుంది. చేతులు, కాళ్ళలో వాపు, కళ్ళ వాపు, ముఖం వాపు తీవ్రమైన వ్యాధుల లక్షణాలు. అటువంటి పరిస్థితిలో, మీకు అలాంటి సమస్య ఉంటే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలని సూచిస్తున్నారు. వాపునకు శరీరంలో వాపుకు అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. ఎముకలు, లేదా కండరాలలో నిరంతర నొప్పి, లేదా శరీరంలో ఏదైనా తీవ్రమైన వ్యాధి ఉంటే వాపు కనిపిస్తుంది. ఇంకా శరీరంలో వాపు రావడానికి ప్రధాన కారణాలలో ఒకటి రక్తం లేకపోవడం. చాలా సందర్భాల్లో, శరీరంలో రక్తం లేకపోవడం వల్ల, అనేక భాగాలు వాపునకు గురవుతాయి. రక్తం లేకపోవడం వల్ల కళ్ళు, పాదాలలో కూడా వాపు కనిపిస్తుంది. శరీరంలో వాపు తీవ్రమైన వ్యాధులకు దారితీస్తుంది. కిడ్నీ సమస్యలు, థైరాయిడ్ వల్ల వాపు, ఒక్కోసారి థైరాయిడ్ అకస్మాత్తుగా తగ్గిపోవడం వల్ల శరీరంలో వాపు వస్తుంది. థైరాయిడ్ తక్కువగా ఉండటం కూడా వాపుకు ప్రధాన కారణం కావచ్చు. బలహీనమైన గుండె కారణంగా కొన్నిసార్లు వాపు కూడా వస్తుంది. కాలేయంలో ఎలాంటి సమస్య వచ్చినా శరీరంలో వాపు కనిపిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో వాపును అస్సలు విస్మరించవద్దని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మీ శరీరంలో ఎప్పుడైనా వాపు కనిపిస్తే.. కొన్ని ఇంటి నివారణ చిట్కాలు కూడా అవలంభించవచ్చు. అలాగని చెప్పులు లేకుండా నడవకూడదు. పడుకునే ముందు మీ పాదాలకు ఆవాల నూనె రాసి మసాజ్ చేసుకొని నిద్రపోండి. దీనివల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే శరీరంలో వాపు కనిపిస్తే.. అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే డాక్టర్‌ను సంప్రదించడం మరువద్దు. తప్పనిసరిగా డాక్టర్ సలహాలు, సూచనలు పాటించాలి.

వెల్లుల్లి నీరు ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదంటే?

వెల్లుల్లిలోని ఔషధ గుణాలు ఇది అనేక వ్యాధుల నుంచి రక్షించి ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో చాలా బాగా సహాయపడతాయి. అయితే, వెల్లుల్లి నీటిని రెగ్యులర్‌గా తాగితే చాలా ఆరోగ్యంగా ఉండొచ్చని ఆయుర్వేద నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మనం ప్రతిరోజూ ఒక గ్లాసు వెల్లుల్లి నీటిని తాగడం వల్ల అనేక సమస్యలు దూరమవుతాయని.. ఆరోగ్యానికి అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయని చెబుతున్నారు. ఈ వెల్లుల్లిలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీవైరల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇవి అనేక వ్యాధులను దూరం చేస్తాయి. వెల్లుల్లిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లతోపాటు విటమిన్ బి1, విటమిన్ బి6 విటమిన్ సి, విటమిన్ బి6 వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇంకా ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే మాంగనీస్, కాల్షియం, ఐరన్ కూడా ఉన్నాయి.

క్యాన్సర్ పేషెంట్ల మానసిక వేదన ఎలా ఉంటుందో తెలుసా?

ఇంతకుముందు క్యాన్సర్ అంటే భయపడేవారు కాదు కానీ ఇప్పుడు క్యాన్సర్ అనే పదం సర్వసాధారణం. పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు ఏదో ఒక రకంగా క్యాన్సర్ బారిన పడుతున్నారు. వైద్య ప్రపంచంలో కూడా దీనికి చికిత్స అందుతోంది. ఏది ఏమైనప్పటికీ, క్యాన్సర్ రోగులకు జీవితం నరకమేనన్నది నిజం. కేన్సర్ రోగులను ఆదుకునే సంరక్షకుల జీవితాలు ఇక సుఖంగా లేవని వివిధ అధ్యయనాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. సంరక్షకుల మానసిక ఆరోగ్యంపై క్యాన్సర్ తీవ్రమైన ప్రభావాలను చూపుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. క్యాన్సర్ రోగుల సంరక్షకులు మానసిక క్షోభ తరచుగా నిర్లక్ష్యం చేయబడుతుందని అధ్యయనం కనుగొంది. కాబట్టి సంరక్షకుల గురించి అధ్యయనం ఏమి చెబుతుంది? సంరక్షకుని మానసిక ఆరోగ్యం క్యాన్సర్ రోగిపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుంది? దానికి సంబంధించిన పూర్తి సమాచారం ఇదిగో. క్యాన్సర్ రోగుల సంరక్షకుల జీవన నాణ్యతను తెలుసుకోవడానికి పాట్నాలోని ~~~~మీ లోని రేడియేషన్ ఆంకాలజీ విభాగం 2021లో ఒక అధ్యయనం నిర్వహించింది. దీని కోసం దేశంలోని మొత్తం 350 మంది క్యాన్సర్ సంరక్షకులను సంప్రదించారు. వీరిలో 264 మంది సంరక్షకులు తుది విశ్లేషణ అర్హులు. ఎంపిక చేసిన 264 మంది సంరక్షకులకు మొత్తం 31 ప్రశ్నలు అడిగారు. ఈ ప్రశ్నలలో ఏడు సంరక్షకులపై భారం గురించి, 13 రోజువారీ దినచర్య సమస్యల గురించి, 8 మొత్తం పరిస్థితికి సానుకూలంగా ఎలా స్వీకరించాలనే దాని గురించి మరియు సంరక్షకుల ఆర్థిక సమస్యల గురించి 3 ప్రశ్నలు అడిగారు. ఇందులోని సర్వే క్యాన్సర్‌కు సంబంధించిన అంతర్జాతీయ జర్నల్‌లో ప్రచురితమైంది. ఈ విధంగా, నిర్వహించిన ఒక సర్వేలో, 54 శాతం మంది సంరక్షకులు క్యాన్సర్ రోగిని భారంగా భావించారు. భారం గురించి అడిగినప్పుడు 54 శాతం మంది ఈ విధంగా సమాధానమిచ్చారు. అలాగే, ఆర్థిక సమస్యల గురించి అడిగినప్పుడు, 55 శాతం మంది తమ ఆర్థిక పరిస్థితి కారణంగా క్యాన్సర్ రోగుల సంరక్షకులుగా పనిచేస్తున్నారని చెప్పారు. కేన్సర్ పేషెంట్ల సంరక్షణకు మంచి జీతం లభిస్తుందనే కారణంతో జనాలు ఈ పనికి వెళ్తున్నారని సర్వేలో తేలింది.

విడాకులకు కారణాలేమిటి

వివాహ సమయంలో అలంకరించిన పెళ్లి పందిరికి కట్టిన మామిడికాయ తోరణాల పచ్చదనపులుచబడి ముందే నవ దంపతులు విడిపోవడానికి సిద్ధం అవుతున్నారు. సనాతన ధర్మం సూచించిన వివాహ బంధానికి నిర్వచనాలు వాయు వేగంగా మారుతున్నాయి. ఇద్దరు వ్యక్తుల మధ్య సామాజిక ఒప్పందంగా వివాహ బంధాన్ని పరిగణించడం జరుగుతోంది. తాళిని ఎగతాళి చేస్తూ విడాకులకు దారులు తెరుస్తున్నారు. విడాకులను సంక్లిష్ట సమస్యగా చూడకుండా, ఇద్దరి మధ్య నెలకొన్న సమస్యకు ఓ మంచి పరిష్కారంగా తీసుకోవడం జరుగుతున్నది. విడాకులు తీసుకొని పునర్వివాహం లేదా సింగిల్ పేరెంట్‌గా జీవించడం సర్వసాధారణం, ఫ్యాషన్ అవుతోంది.

విడాకులు ఓ ప్రపంచ సమస్య

ప్రపంచవ్యాప్తంగా మానవ సమాజంలో విడాకులు ఒక ప్రధాన సమస్యగా నిలుస్తున్నాయి. విశ్వవ్యాప్తంగా విడాకుల రేటు 1.80 (ప్రతి వెయ్యి మందిలో) ఉండగా, భారతంలో 1.0 ఉందని గమనించారు. మాల్దీవులు, బెలారస్, యూఎస్ఏ దేశాల్లో విడాకులు అధిక శాతం జరుగుతున్నాయి. తక్కువ విడాకులు నమోదు చేసుకున్న దేశాల జాబితాలో ఇండియా, మొజాంబిక్, కెన్యా, జింబాబ్వే, వియత్నాం, సౌత్ ఆఫ్రికా దేశాలు ఉన్నాయి. ప్రతి వెయ్యి మందిలో 30 మంది భారతీయులు, 400 మంది అమెరికన్లు విడాకులు పొందుతున్నారు.

భారత్‌లో విడాకుల పర్వాలు

దినదినం దేశవ్యాప్తంగా విడాకుల రేటు క్రమంగా పెరుగుతోంది. విడాకులు అనేది ఒక వ్యక్తిగత సమస్యే అయినప్పటికీ దాని ప్రభావం సమాజ, కుటుంబ వ్యవస్థపై అధికంగా పడుతున్నది. ప్రతి వెయ్యి మందిలో విడాకులు పొందిన వారి సంఖ్యను విడాకుల రేటుగా భావిస్తాం. గత రెండు దశాబ్దాల్లో విడాకుల రేటు రెట్టింపు కావడం సోచనీయం. ఢిల్లీ, ముంబాయి, బెంగుళూరు, కోల్‌కతా, లక్నో లాంటి మహానగరాల్లో దాదాపు వెయ్యి మందిలో 30 వరకు విడాకులు నమోదు అవుతున్నాయి. యూపీ, బీహార్, హర్యానా, రాజస్థాన్ లాంటి ఉత్తర భారత రాష్ట్రాల్లో విడాకుల రేటు తక్కువగా కనిపిస్తున్నది. ఈశాన్య రాష్ట్రాలతో పాటు మహానగరాల్లో నివసించే దంపతుల్లో విడాకులు అధికంగా కనిపిస్తున్నాయి. చిన్న నగరాల్లో కూడా విడాకుల కేసులు అధికంగా కనిపించడం విచారకరం. 2021 – 22 ఏడాదిలో అత్యధికంగా మహారాష్ట్రలో 18.7 శాతం, ఎంపీలో 17.8 శాతం, కర్నాటకలో 11.7 శాతం, యూపీలో 8.8 శాతం, పశ్చిమ బెంగాల్‌లో 8.2 శాతం, ఢిల్లీలో 7.7 శాతం, తమిళనాడులో 7.1 శాతం, తెలంగాణలో 6.7 శాతం విడాకులు నమోదు అయ్యాయి. విడాకులు పొందిన దంపతుల్లో 25 నుంచి 34 ఏండ్ల వయస్సు ఉన్న వారే అధికంగా (దాదాపు 35 శాతం) కనిపిస్తున్నారు. 18 – 24 ఏండ్ల లోపు దంపతులు 28 శాతం, 35 – 44 ఏండ్ల లోపు ఉన్న వారిలో 16 శాతం, 45 – 54 ఏండ్ల లోపు వారిలో 10 శాతం, 55 – 64 ఏండ్ల వారు 7 శాతం, 65 ఏండ్లు దాటిన వారు 5 శాతం విడాకులు పొందుతున్నారు. విడాకులు కోరుకున్న వారిలో పురుషులు 56.2 శాతం, మహిళలు 43.8 శాతం ఉంటున్నారు. భారతంలో విడాకులు పొందడానికి సాధారణంగా కనీసం 6 మాసాల నుంచి 20 ఏండ్లు, అమెరికాలో 2 ఏండ్లు, ఐరోపాలో 6 ఏండ్ల సమయం పడుతుంది.

భిన్నత్వంలో ఏకత్వానికి చిరునామా భవ్య భారతం. సువిశాల భారతంలో దాదాపు 09 ప్రధాన మతాలు, దాదాపు 3,000లకు పైగా కులాలు, 25,000ల వరకు ఉప కులాలు, ఐదు ప్రధాన జాతులు ఉన్నాయి. దేశ ప్రజల సంస్కృతులు, వారసత్వ సంపదలు, పండుగలు, ఆచార వ్యవహారాలు విభిన్నంగా ఉంటాయి. విడాకులకు కారణాలుగా ఇరువురికీ మధ్య సమాచార లోపం, ఆర్థిక చిక్కులు, వివాహేతర సంబంధాలు, ప్రేమ కొరవడడం, పాశ్చాత్య సంస్కృతి, లైంగిక సామర్థ్యం లోపించడం, భావోద్వేగ (అహం) సమస్యలు, అపనమ్మకాలు, విలువల్లో వ్యత్యాసం, నిరుత్సాహం, అభద్రత, వరకట్న వేధింపులు, స్వతంత్రతను కోరుకోవడం, అసంబద్ధ పని సంస్కృతి, మద్యం/పొగాకు దురలవాట్లు, మానసిక నిరాశ/ఒత్తిడి/చెడు, కుల మతాంతర పెళ్లిళ్ళ లాంటివి ప్రధానంగా గమనించబడ్డాయి. పురుషాధిక్య భారత సమాజంలో విద్యాధిక మహిళలు మంచి ఉద్యోగాలు చేస్తూ స్వతంత్ర భావాలతో పాటు జీవనశైలిని సహితం కోరుకుంటున్నారు. వర్కింగ్ ఉమెన్‌గా తన కాళ్ల పైన తాను నిలబడటంతో కుటుంబ సభ్యుల, భర్తల మాటలను వినకుండా విభేధాల అగాధాలను పెంచుకుంటూ తాళి తెగేదాకా లాగుతున్నారని తేలింది. ఉన్నత విద్యార్హతలు పెరిగిన కొలది విడాకుల రేటు కూడా పెరుగుతోంది.

విడాకులు ఇకపై వైఫల్యం కాదని, సిగ్గు మాలిన చర్య కానే కాదని నేటి సమాజం భావిస్తున్నది. విడాకులు పొందిన మహిళలు కూడా తమ జీవితాలను తిరిగి కొత్తగా ప్రారంభించడం, స్వతంత్రంగా సమాజం ఎదురుగా నిలబడి గౌరవం పొందడం చూస్తున్నాం. నాటి వివాహ వ్యవస్థల విలువలు మారుతున్నాయి, ప్రేమలు పలుచబడుతున్నాయి, సర్దుకు పోవడం అనేది మాసిపోతున్నాయి. సంసార నౌక సజావుగా ముందుకు సాగడానికి సర్దుకు పోవడమనే కందెన ఉపయోగపడాలి. ఆలుమగలు ఆకర్షణీయ వేతనాలను కలిగి ఉండడంతో విడాకుల రేటు పెరుగుతోందని, ఇలా బలహీన సంబంధాలను కలిగిన దంపతులు కలిసి ఉండడం కన్న విడిపోవడమే ఉత్తమమని, విడాకులు తీసుకొని స్వతంత్రంగా నివసిస్తున్నారని వాదించే వారు కూడా ఉన్నారు. నిత్య గొడవలతో కలిసి ఉండడం కన్న విడాకులు పొంది స్వతంత్రంగా, ప్రశాంతంగా బతకడం ఉత్తమమని నేటి డిజిటల్ సమాజం కోరుకుంటున్నది. పురుషాధిక్య సమాజంలో ఉద్యోగ మహిళలు గృహ హింస, అణిచివేత, బానిస బతుకు లాంటి సంకెళ్ళను ఛేదించుకొని నేటి వనితలు విడాకులను ఆశ్రయించడం కూడా సమంజసమనే కనిపిస్తున్నది. విడాకులు పొందిన మహిళలను చిన్న చూపు చూసే నాటి సమాజం నుంచి నేడు విడాకులు పొందిన మహిళల ధైర్యంగా, ఆత్మవిశ్వాసంతో జీవనాలను గడపడం సమాజం చేత అంగీకరించబడుతున్నది.

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

ఆ మూడు రోగాలు.. ప్రాణాలు తీసేస్తున్నాయి

అలవాట్లు మనిషిని పట్టిస్తాయి. అంతే కాదు బంధిస్తాయి. బానిసను కూడా చేస్తాయి. అవి చెడు వ్యసనాలు కావొచ్చు. ఆహారపు అలవాట్లు కూడా కావొచ్చు. కరోనా తర్వాత మానవ జీవితంలో పెను మార్పులు సంభవించాయి. అవి జీవన విధానంలో కావొచ్చు, ఆహారపు అలవాట్లలో కావొచ్చు. సరైన ఆహారాలు తీసుకోకుంటే మనిషి అనారోగ్యానికి గురవుతారని మనందరికీ తెలిసినా ఎందుకో వాటిపై అశ్రద్ధ వహిస్తూ వస్తాం. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఆహారపు అలవాట్లు, ఆరోగ్యపరమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోవడం వల్ల ఎక్కువ మరణాలు సంభవిస్తున్నాయి అని మీకు తెలుసా.. తెలియాలంటే దీనిని చదివేయండి. స్టే హెల్తీ, ఈట్ హెల్తీ మూవ్ అనే సంస్థ ఈ అంశాలపై ఓ సర్వే నిర్వహించింది. ఇందులో మనుషుల మరణానికి గల కారణాలను వివరించింది. అత్యధికంగా ప్రాణాలు కోల్పోతున్న వారిలో హైపర్ టెన్షన్ వల్ల మరణాలు ఎక్కువగా ఉన్నారని తెలిపింది. దాదాపు దీనివల్ల 40శాతం మంది తమ విలువైన ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారంట. మరోవైపు ఒబేసిటీ వల్ల 20శాతం మంది చనిపోతే.. డయాబెటిస్ వల్ల 15 శాతం మంది మృత్యువాత పడుతున్నారు. మరోవైపు సిగరెట్ తాగకండి జీవితంలోనన్ అవుట్ కావొద్దని సినిమా కి ముందు రాహుల్ ద్రావిడ్ ప్రకటన పదే పదే చూపిస్తున్నా దానిని బేఖాతరు చేస్తూ కొంతమంది ధూమపానం చేస్తూనే ఉన్నారు. దీని వల్ల 15శాతం మంది రన్ అవుట్ అంటే చనిపోతున్నారు. ఎటువంటి రిస్క్ ఫ్యాక్టర్ తెలియకుండా చనిపోయే వర్గం కూడా ఉన్నారు. ఇందులో కూడా హైపర్ టెన్షన్ వల్ల 53శాతం కాగా ఒబెసిటీ 37శాతం, డయాబెటిస్ 9శాతం, గుండెపోటు వల్ల 26శాతం మంది మృత్యువాత పడుతున్నారని తెలిపింది. మరోవైపు క్యాన్సర్ వల్ల 22శాతం మంది మరణిస్తే రిస్క్ ఫ్యాక్టర్ క్యాన్సర్ చావుకు 100 శాతం కారణం అవుతోంది. అదే సందర్భంలో గుండెపోటు వల్ల ఆరుశాతం మంది మరణిస్తే ఇది కూడా హైపర్ టెన్షన్ వల్లనే వస్తోందని తెలిపింది.

ఈ పండ్లు తింటే కంటిచూపు రెట్టింపు అవుతుంది

ఈ పండ్లు తింటే కంటిచూపు రెట్టింపు అవుతుంది? కంటి ఆరోగ్యానికి మంచి చేసే పండ్లలో సిట్రస్ పండ్లు బాగా ఉపయోగపడతాయి. నిమ్మ, నారింజ, బత్తాయి, ద్రాక్షపండ్లు వంటి పుల్లని పండ్లలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇవి కంటిలోని రక్తనాళాల ఆరోగ్యాన్ని బాగా బలపరుస్తుంది. ఇది వయస్సు-సంబంధిత దృష్టి లోపాలను ఈజీగా నివారిస్తుంది. అలాగే కంటిశుక్లాలకు కూడా సహాయపడుతుంది. ఇంకా ఆప్రికాట్లలో విటమిన్ ఎ, సి, ఇ సహా కెరోటినాయిడ్స్ చాలా పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటిలో బీటా కెరోటిన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది రాత్రి దృష్టిని మెరుగుపరచడం ఇంకా చీకట్లో దృశ్యాలను చూడగల కళ్ళ సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. కంటి రెటీనాను దెబ్బతీసే నీలం, అతినీలలోహిత కిరణాల నుంచి రక్షించడంలో సహాయపడే ఆప్రికాట్లలోని పోషకాలు చాలా బాగా సహాయపడతాయి. బ్లూబెర్రీస్, స్ట్రాబెర్రీస్, క్రాన్‌బెర్రీస్ ఇంకా బ్లాక్‌బెర్రీస్ మొదలైన బెర్రీ పండ్లు కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి చాలా గొప్ప పండ్లు. బెర్రీలలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు లో బీపీ, కళ్ళు పొడిబారడం, దృష్టి లోపాలు ఇంకా మచ్చల క్షీణతను నివారించడంలో సహాయపడతాయి. అరటిపండ్లు కూడా కంటి ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యమైనవి. అరటి పండులో పొటాషియం అనే పోషకం చాలా సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. ఇది కంటి ఆరోగ్యానికి బాగా మేలు చేస్తుంది. తరచూ పొడి బారిన కళ్ళకు ఈ మూలకం చాలా అవసరం. మంచి కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం కోసం రోజువారీ ఆహారంలో ఖచ్చితంగా అరటిపండును తీసుకోవాలి. బొప్పాయి కూడా కంటికి మేలు చేస్తుంది. ఇందులో లుటీన్ ఇంకా జియాక్సంథిన్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్ వంటి కీలక పోషకాలు లభిస్తాయి. పైగా ఇవి సహజమైన సన్‌స్క్రీన్‌గా పనిచేస్తాయి. ఇది రెటీనాలోకి వచ్చే అదనపు కాంతిని గ్రహించడంలో చాలా బాగా సహాయపడుతుంది. బ్లూ లైట్ నుండి కంటిని రక్షించడంలో కూడా ఇవి చాలా బాగా సహాయపడతాయి. కాబట్టి ఖచ్చితంగా ఈ పండ్లు తినండి. మీ కంటి ఆరోగ్యాన్ని

స్నానానికి వేడి నీరు మంచిదేనా

ఎండా కాలం, వర్షా కాలంలో ఎలా ఉన్నా కానీ.. శీతా కాలంలో మాత్రం చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ముఖ్యంగా చర్మం పరంగా, ఆరోగ్యం పరంగా ఖచ్చితంగా తగినన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. లేదంటే చాలా ఇబ్బందులు పడాల్సి ఉంటుంది. ఇక సాధారణంగా కొంత మంది చన్నీటితో స్నానం చేస్తారు. మరి కొంత మంది అయితే వేడి నీటితో చేస్తారు. ఎందుకంటే స్నానం చేస్తే మంచి రిలాక్సేషన్ దొరకుతుంది. చిరాకు పోయి.. మనసుకి చాలా హాయిగా ఉంటుంది. అయితే చన్నీటి స్నానం చేయడం మంచిదా? వేడి నీటి స్నానం చేయడం మంచిదా? అనే డౌట్ చాలా మందిలో కూడా ఉంటుంది. మరి ఏ నీటి స్నానం వల్ల లాభాలు ఉన్నాయి? అనేది ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. ఇక శీతా కాలంలో చన్నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల బాడీలో వాతవ అనేది బాగా పెరుగుతుంది. దీని వల్ల నొప్పులు, కండరాల నొప్పులు, చర్మం పొడి బారడం ఇంకా బలహీనమైన జీవక్రియ వంటి సమస్యలు ఎక్కువగా ఎదురవుతాయి. ఇంకా అంతే కాకుండా శరీరం నొప్పులు తీవ్రం. కానీ ఒకవేళ క్రమం తప్పకుండా చన్నీటితో స్నానం చేసే వారైతే మాత్రం.. శీతా కాలంలో కూడా చన్నీటి స్నానం చేయడం చాలా మంచిదని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే ఇది మన శరీరంలో ఎలాంటి భంగం కలిగించదు. ఇంకా అంతే కాకుండా చన్నీటి స్నానం చేయడం వల్ల బ్లడ్ సర్క్యులేషన్ పెరుగుతుంది. తెల్ల రక్తకణాలు అధిక శాతం ఇంకా జీవ క్రియ రేటు ఎక్కువగా ఉంటాయని పలు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.

వింటర్ సీజన్ లో వేడి నీటితో స్నానం చెయ్యడం శరీర వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఇంకా అలాగే కండరాల నొప్పులు, ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. మనసుకు, శరీరానికి చాలా ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ఇంకా అంతే కాకుండా వేడి నీళ్లు చేసేటప్పుడు వచ్చే పొగను పీల్చడం ద్వారా జలుబు వంటి సమస్యలు కూడా తగ్గుతాయి. ఇంకా చలి తీవ్రతను కూడా తగ్గిస్తుంది. చలికాలంలో చన్నీటి స్నానం చేయడం వల్ల వాతాన్ని పెంచడమే కాకుండా చలి బాధ కూడా పెరుగుతుంది. కాబట్టి శరీరం వేడిని కాపాడుకోవడానికి ఖచ్చితంగా చాలా కష్ట పడాలి. చలి కాలంలో బాహ్య ప్రపంచం అనేది చల్లగా ఉంటుంది. అప్పుడు శరీరం అంతర్గత వాతావరణాన్ని వెచ్చగా ఉంచడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. కాబట్టి మీరు శీతాకాలంలో వేడి నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల ఖచ్చితంగా మంచి ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. వేడి నీటి స్నానం చలి కారణంగా వణుకు తగ్గడమే కాకుండా ఒత్తిడి, కండరాల నొప్పులు ఇంకా సీజనల్ గా వచ్చే వ్యాధులనూ దూరం చేసుకోవచ్చని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఇంగువతో కూడా బరువు తగ్గొచ్చు..

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

పెద్దపల్లి జిల్లా బాల్య వివాహాల రహిత జిల్లాగా ప్రకటన:

-జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష

ఉల్లాస్ కార్యక్రమం ద్వారా 34,620 మంది మహిళలు అక్షరాస్యత పరీక్షల్లో ఉత్తీర్ణత

మహిళలపై అఘాయిత్యాల నిర్మూలనకు సమష్టిగా కృషి చేయాలని ప్రతిజ్ఞ

పెద్దపల్లి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ , మే-30, ఇంద్రప్రభ :పెద్దపల్లి జిల్లాలో బాల్య వివాహాల నిర్మూలనతో పాటు మహిళా సాధికారత, అక్షరాస్యత పెంపు కోసం చేపట్టిన కార్యక్రమాలు విశేష ఫలితాలను సాధించాయని జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష తెలిపారు. 99 రోజుల ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక మహిళా వారోత్సవాల కార్యక్రమంలో భాగంగా శనివారం సమీకృత జిల్లా కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో స్నేహ కిశోర బాలికల సంఘం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన మాక్ పార్లమెంట్ కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష మాట్లాడుతూ మాక్ పార్లమెంట్‌లో పాల్గొంటున్న ప్రతి ఒక్కరికి అభినందనలు తెలిపారు. ప్రజలతో చర్చించి, వారి అభిప్రాయాలను పరిగణనలోకి తీసుకుని విధానాలను రూపొందించడమే ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థ గొప్పతనమని అన్నారు. ప్రజల అభిప్రాయాలు, సూచనలు లేకుండా బలవంతంగా తీసుకువచ్చే మార్పులు ఎక్కువ కాలం నిలవవని పేర్కొన్నారు. మాక్ పార్లమెంట్‌లో పాల్గొన్న ప్రతి ఒక్కరూ తమ అభిప్రాయాలను స్వేచ్ఛగా వ్యక్తీకరించాలని సూచించారు. పెద్దపల్లి జిల్లాలోని అన్ని మహిళా సంఘాలలో చదువు రాని మహిళలను ఉల్లాస్ కార్యక్రమం కింద నమోదు చేసి, 5 వేల మంది వాలంటీర్ల సహకారంతో అక్షరాస్యత బోధించడం జరిగిందన్నారు. మార్చి నెలలో నిర్వహించిన పరీక్షలకు 34,620 మంది మహిళలు హాజరై 100 శాతం ఉత్తీర్ణత సాధించడం జిల్లాకు గర్వకారణమని తెలిపారు. రాబోయే జూలై నెలలో మిగిలిన 35 వేల మంది మహిళలకు కూడా పరీక్షలు నిర్వహించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ విజయానికి కృషి చేసిన అధికారులు, వాలంటీర్లు, మహిళా సంఘాల సభ్యులను ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. అనంతరం పెద్దపల్లి జిల్లాలోని 3 మున్సిపాలిటీలు, రామగుండం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్, 14 మండలాల పరిధిలోని 263 గ్రామ పంచాయతీలలో ఎక్కడా బాల్య వివాహాలు జరగడం లేదని ధృవీకరిస్తూ పెద్దపల్లి జిల్లాను బాల్య వివాహాల రహిత జిల్లాగా ప్రకటించారు. మహిళలపై జరిగే అఘాయిత్యాలు, వేధింపులు, వివక్షను అరికట్టేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతతో కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. అనంతరం మహిళల భద్రత, గౌరవ పరిరక్షణకు కట్టుబడి పనిచేస్తామని అందరితో ప్రతిజ్ఞ చేయించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా గ్రామీణాభివృద్ధి అధికారి కాళిందిని, జిల్లా సంక్షేమ అధికారి వేణుగోపాల్, అదనపు గ్రామీణ అభివృద్ధి అధికారి రవీందర్, సంబంధిత అధికారులు, స్నేహ కిశోర బాలికల సంఘం సభ్యులు, మహిళా సంఘాల ప్రతినిధులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కోనరావుపేట లో టీ ఆర్ స్ జెండా గద్దె కు భూమిపూజా...

వేములవాడ ఆర్ సి, మే 30, ఇంద్రప్రభ : తెలంగాణ రక్షణ సేన (టి ఆర్ ఎస్)పార్టీ అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవితక్క ఆదేశాల మేరకు రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా వేములవాడ నియోజకవర్గం లోని కోనరావుపేట మండలకేంద్రంలో పార్టీ జెండా పండగ జిల్లా ఇంచార్జ్ మజీద్ వేములవాడ నియోజకవర్గం ఇంచార్జ్ వరద సతీష్ కుమార్. జిల్లా సీనియర్ నాయకులు నూనె మల్లేష్ యాదవ్ మరియు మండల నాయకులు కులేరు వినయ్ ఆధ్వర్యంలో జెండా గద్దె కు భూమి పూజ చేయడం మరియు గద్దె నిర్మాణం చేయడం జరుగుతుంది ఈ కార్యక్రమంలో ూ=ా వేములవాడ పట్టణ నాయకులు తోట కనుకయ్య.బిక్షపతి లక్ష్మణ్ ఎల్లారెడ్డిపేట మండలం నాయకులు భాస్కర్ గౌడ్ ఆంజనేయులు జావీద్ నాయకులు మనోజ్. సతీష్. తిరుపతి పాలొగొన్నారు

విద్యుత్ లైన్ వద్ద మంటలు సకాలంలో స్పందించిన రైతులు తప్పిన ప్రమాదం

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే30 రాయికల్ మండలం రామాజీపేట గ్రామంలో శనివారం సుమారు ఉదయం 10.50 గంటల సమయంలో గ్రామాన్ని అనుకోని ఉన్న పొలాల్లో 11కేవీ వెళ్ళే లైన్ కు అత్యవసర సమయాలలో వాడే బ్రేకర్ వద్ద సబ్ లైన్ తెగి మంటలు వ్యాపించి కోత కోసిన వరి, మొక్కజొన్న కొయ్యలు పూర్తిగా మంటలు వ్యాపించి గ్రామంలోకి వ్యాపించే సమయంలో అక్కడే ఉన్న రైతులు గ్రామప్రజలు తెలియజేయగా అందరూ సకాలంలో స్పందించి మంటలను అదుపు చేయగలిగారు ఇట్టి విషయం స్థానిక విద్యుత్ అధికారులకు తెలియజేయగా వారు సంఘటన స్థలానికి వచ్చి పరిశీలించారు అక్కడే ఉన్న రైతులు విద్యుత్ ఇంజనీర్ నవీన్ ను నిలదీయగా ఈ సంఘటన మీ నిర్లక్ష్యంతో జరిగింది అని రైతులు చెప్పగా నిర్లక్ష్యపు సమాధానం ఇస్తూ దీనికి మేము బాధ్యులం కాదు రైతులు మీరే మంట పెట్టారు అని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసి రైతులను కించపరిచే విధంగా హేళనగా మాట్లాడారు అని రైతులు చెబుతూ బాధను వెలిబుచ్చారు. ఇకనైనా విద్యుత్ అధికారులు నిర్లక్ష్యం వహించకుండా ఇంకా ఇలాంటి సంఘటన జరగకుండా చూసుకోవాలని రైతులు సంతోష్ రావు, అంబాల రాజ రెడ్డి , రాజు , రాజశేఖర్ గ్రామ ప్రజలు కోరారు.

మహిళా వారోత్సవాలు విజయోత్సవ ర్యాలీ

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే 30 రాయికల్ మండలం లోని ఇటిక్యాల గ్రామంలో ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమములో భాగంగా మహిళా వారోత్సవాల విజయోత్సవ ర్యాలీ మరియు సమావేశం నిర్వహించారు. మహిళా శక్తి కార్యక్రమంలో సాధించిన ప్రగతి వివరించారు ఉల్లాస్ అభ్యాసకులను అభినందించడం, బ్యాంకు లింకేజ్, స్త్రీనిధి సేవలు, లోన్ బీమా, ప్రమాద బీమా, స్నేహ సంఘాలు ,వృద్ధ మహిళా సంఘాల ఏర్పాటుపై వివరించారు. ఇట్టి కార్యక్రమంలో గ్రామసర్పంచి నీరటి శ్రీనివాస్ , ఉపసర్పంచ్ సాయి రెడ్డి , ఆత్మ చైర్మన్ గంగారెడ్డి , ఏపిఎం నరహరి, సీసీ లావణ్య, వివోఏలు రాధ, రాజశ్రీ, లావణ్య ,వివో కార్యవర్గ సభ్యులు, ఉల్లాస్ అభ్యాసకులు పాల్గొన్నారు

బదిలీలపై వెళ్తున్న పంచాయతీ కార్యదర్శికి కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్వర్యంలోసన్మానం

ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి:సాధారణ బదిలీలలో భాగంగా ఆదిలాబాద్ జిల్లా బజార్ హత్నూర్ మండలం లో మండల కేంద్ర పంచాయతీ కార్యదర్శి గా నిన్నటి వరకు పని చేసిన సునీల్ రెడ్డి బజార్‌హత్నూర్ గ్రామపంచాయతీ నుంచి ఆదిలాబాద్ సమీపంలో గల జైనథ్ పంచాయతీ కార్యదర్శిగా వెళ్తున్న సందర్భంగా బజార్ హత్నూర్ కాంగ్రెస్ నాయకులు కార్యకర్తలు కల్సి ఆయనకు శనివారం రోజు సన్మానం చేసి వీడ్కోలు పలికారు. ఇక్కడ విధులు నిర్వహిస్తూ ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి చేసిన పంచాయతీ కార్యదర్శి సునీల్ రెడ్డి బదిలీపై జైనథ్ గ్రామపంచాయతీకి వెళ్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ, సునీల్ రెడ్డి తన విధుల్లో నిబద్ధతతో పనిచేస్తూ గ్రామ అభివృద్ధికి విశేషంగా కృషి చేశారని కొనియాడారు. ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంటూ వారి సమస్యలను నేరుగా తెలుసుకుని పరిష్కరించేందుకు ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపారని తెలిపారు. గ్రామ ప్రజలు, కాంగ్రెస్ నాయకులు శాలువా కప్పి పూలమాలలతో సన్మానించి, జ్ఞాపికను అందజేసి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. కొత్త బాధ్యతల్లో కూడా ఇదే విధంగా ప్రజాసేవ కొనసాగించాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ కాంగ్రెస్ నాయకులు జల్కె పాండురంగ్,కళ్లెం విట్టల్,ఆరెపాండు,బత్తిని కిషన్, దిసి విజేందర్,చట్ల విలాస్, యువ నాయకులు పడిపెల్లి శ్రీనివాస్, చిలుకూరి శరత్ తదితరులు ప్రజా ప్రతి నిధులు, గ్రామస్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జగిత్యాల జిల్లా కలెక్టర్ సత్యప్రసాద్ ని కలిసిన కోరుట్ల ఎమ్మెల్యే కల్వకుంట్ల సంజయ్.

కోరుట్ల,(ఇంద్రప్రభ)మే,(30) కోరుట్ల నియోజకవర్గంలోని పలు గ్రామాల్లో ఇటీవల సంభవించిన అగ్నిప్రమాదాల కారణంగా భారీగా దగ్ధమైన ఈత వనాల సమస్యపై కోరుట్ల ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ కల్వకుంట్ల సంజయ్ శనివారం జగిత్యాల జిల్లా కలెక్టర్ సత్యప్రసాద్ ని కలిసి వినతిపత్రం అందజేశారు. మెట్‌పల్లి మండలం మెట్లచిట్టాపూర్, పెద్దాపూర్, కొనరావు పేట కోరుట్ల మండలం సంగెం,ఐలాపూర్,మాధాపూర్, చిన్నమెట్‌పల్లి, మోహన్‌రావుపేట్, కోరుట్ల పట్టణ పరిధి, ఇబ్రహీంపట్నం మండలం ఫకీర్ కొండాపూర్ తదితర గ్రామాల్లో తీవ్ర ఎండల కారణంగా జరిగిన అగ్నిప్రమాదాల్లో సుమారుగా 18,100 ఈత చెట్లు దగ్ధమయ్యాయని, దీంతో వందలాది గౌడ కుటుంబాలు జీవనాధారాన్ని కోల్పోయి తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నాయని ఎమ్మెల్యే కలెక్టర్ దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. ప్రభుత్వం తరఫున తక్షణ ఆర్థిక సహాయం అందించడంతో పాటు రెవెన్యూ, ఎక్సైజ్ శాఖల ద్వారా వెంటనే నష్ట అంచనా సర్వే నిర్వహించి తగిన పరిహారం మంజూరు చేయాలని ఎమ్మెల్యే గారు కోరారు. అలాగే అగ్నిప్రమాదాలు సంభవించిన గ్రామాల్లో ఈత వనాల వద్ద ప్రత్యేకంగా వాటర్ బోర్లు మంజూరు చేసి నీటి సౌకర్యం కల్పించాలని కలెక్టర్ ని ఎమ్మెల్యే కోరారు.. ఈ విషయంపై కలెక్టర్ సానుకూలంగా స్పందించి సంబంధిత శాఖల అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించి అవసరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు..

ప్రైవేటు వద్దు అంగన్వాడి ముద్దు.. అమ్మ మాట అంగన్వాడి బాట....

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే30 రాయికల్ మండలంలోని వడ్డెర కాలని గ్రామ పంచాయతీలో సర్పంచ్ బోదాసు చంద్రశేఖర్ ఆధ్వర్యంలో అమ్మ మాట అంగన్వాడి బాట కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు.. ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ చంద్రశేఖర్ పిల్లల తల్లుల సమావేశంలో మాట్లాడుతూ అంగన్వాడీ కేంద్రంలో కి పిల్లలను పంపాలని ప్రీస్కూల్ విద్య పిల్లల భవిష్యత్తుతో పునాదిలా ఉంటుందని వారి మానసిక ఎదుగుదలకు ఎంతగానో తోడ్పడుతుందని మరియు పిల్లల మేధో వికాసం మెరుగుపడడానికి అంగన్వాడీ ప్రీస్కూల్ విద్య చాలా వరకు పిల్లలను మంచి మార్గంలో నడవడానికి ఎంతగానో తోడ్పడుతుందని ప్రైవేట్ స్కూల్ కు ధీటుగా అంగన్వాడి బోధన ఉంటుందని, ఆయన అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో కార్యదర్శి దివ్య జ్యోతి, వార్డు సభ్యులు రాజేశ్వరి, అంగన్వాడి టీచర్ బియ్యాని సుజాత, కారోబార్ జలంధర్, వివో ఏ రోజా, కమల, లతికా, రమేష్ , విజయ, లక్ష్మీ పిల్లల తల్లులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు

అంగన్ బడి విద్యార్థులకు స్టడీ సర్టిఫికెట్లు అందజేత

ఇంద్ర ప్రభ పెగడపల్లి మే 30 జగిత్యాల జిల్లా పెగడపల్లి మండలంలోని బతికే పెల్లి గ్రామంలో ప్రజా పాలనా ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల ప్రోగ్రాంలో భాగంగా ఐదు సంవత్సరాలు నిండి అంగన్వాడి స్కూల్ నుండి వేరే స్కూల్ కి వెళ్లే పిల్లలకి విద్యారంభ సర్టిఫికెట్లు అందజేయడం జరిగింది ఇట్టి కార్యక్రమంలో అంగన్వాడి సూపర్వైజర్ మహేశ్వరి అంగన్వాడీ టీచర్లు మణెమ్మ శైలజ రమాదేవి సౌజన్య ఆయాలు స్వరూప రమ తదితరులు పాల్గొన్నారు

జిల్లా కలెక్టర్ని కలిసిన కోరుట్ల ఎమ్మెల్యే

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే30 కోరుట్ల నియోజకవర్గంలోని పలు గ్రామాల్లో ఇటీవల సంభవించిన అగ్నిప్రమాదాల కారణంగా భారీగా దగ్ధమైన ఈత వనాల సమస్యపై కోరుట్ల ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ కల్వకుంట్ల సంజయ్ శనివారం జగిత్యాల జిల్లా కలెక్టర్ సత్యప్రసాద్ ని కలిసి వినతిపత్రం అందజేశారు...మెట్‌పల్లి మండలం మెట్లచిట్టాపూర్, పెద్దాపూర్, కొనరావు పేట కోరుట్ల మండలం సంగెం, ఐలాపూర్, మాధాపూర్, చిన్నమెట్‌పల్లి, మోహన్‌రావుపేట్, కోరుట్ల పట్టణ పరిధి, ఇబ్రహీంపట్నం మండలం ఫకీర్ కొండాపూర్ తదితర గ్రామాల్లో తీవ్ర ఎండల కారణంగా జరిగిన అగ్నిప్రమాదాల్లో సుమారుగా 18,100 ఈత చెట్లు దగ్ధమయ్యాయని, దీంతో వందలాది గౌడ కుటుంబాలు జీవనాధారాన్ని కోల్పోయి తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నాయని ఎమ్మెల్యే కలెక్టర్ దృష్టికి తీసుకెళ్లారు..ప్రభుత్వం తరఫున తక్షణ ఆర్థిక సహాయం అందించడంతో పాటు రెవెన్యూ, ఎక్సైజ్ శాఖల ద్వారా వెంటనే నష్ట అంచనా సర్వే నిర్వహించి తగిన పరిహారం మంజూరు చేయాలని ఎమ్మెల్యే కోరారు..అలాగే అగ్నిప్రమాదాలు సంభవించిన గ్రామాల్లో ఈత వనాల వద్ద ప్రత్యేకంగా వాటర్ బోర్లు మంజూరు చేసి నీటి సౌకర్యం కల్పించాలని కలెక్టర్ ని ఎమ్మెల్యే కోరారు..ఈ విషయంపై కలెక్టర్ సానుకూలంగా స్పందించి సంబంధిత శాఖల అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించి అవసరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు..

కాంగ్రెస్ శ్రేణులు సభను విజయవంతం చేయాలి.

-డీసీసీ అధ్యక్షులు నరేష్ జాదవ్.

ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి :ఆదిలాబాద్ జిల్లా మావల చిలుకూరి లక్ష్మి గార్డెన్లో ఉదయం 10 గంటలకు కాంగ్రెస్ సభ కార్యక్రమం ఉంటుందని ఆదిలాబాద్ జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షులు నరేష్ జాదవ్ శనివారం ఒక ప్రకటన ద్వారా కాంగ్రెస్ శ్రేణులకు పిలుపు ఇస్తూ తెలిపారు. ఆదిలాబాద్ జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు, నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జీలు, మండల అధ్యక్షులు, బ్లాక్ -2 సభ్యులు,ముఖ్య నాయకులు ప్రతి ఒకరు తప్పనిసరిగా హాజరై సభను విజయవంతంచేయవలసిందిగా ఆయన కోరారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా టిపిసిసి, ఆదిలాబాద్ పార్లమెంట్ఇన్‌చార్జి,పెద్దపల్లి ఎంపీ గడ్డం వంశీ, ఖానాపూర్ శాసనసభ్యులు వెడ్మ భోజ్జు పటే ల్ నియోజకవర్గ అబ్జర్వర్లు రమేష్, అబ్దుల్లా కొత్వాల్ ఇతర ముఖ్య నాయకులు హాజరుకానున్నారని చెప్పారు. కాన,కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, ప్రజాప్రతినిధులు,కార్యకర్తలు అందరూ సమయానికి చేరుకొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయగలరని వివరించారు.

భారతీయ జనతా పార్టీ మేడిపల్లి మండల శాఖ ఆధ్వర్యంలో పార్టీ బిఎల్ఓ -2 లతో సమావేశం

ఇంద్రప్రభ న్యూస్ మే 30 జగిత్యాల / మేడిపల్లి తెలంగాణ రాష్ట్రంలో కొనసాగుతున్న ఓటర్ లిస్ట్ ప్రక్షాళన (ఎస్ఐఆర్) కార్యక్రమంపై భారతీయ జనతా పార్టీ మేడిపల్లి మండల అధ్యక్షులు చిట్యాల సురేష్ మాట్లాడుతూ, మండలంలోని అన్ని గ్రామాలలో అంగన్‌వాడీ టీచర్లు (బిఎల్ఓ లు) నిర్వహిస్తున్న ఓటర్ లిస్ట్ మ్యాపింగ్ కార్యక్రమానికి అందరూ సహకరించాలని కోరారు. అలాగే గ్రామస్థాయిలో జరుగుతున్న ఓటరు ప్రక్షాళన విధివిధానాలను పార్టీ కార్యకర్తలు, బిఎల్ఓ-2లకు వివరించడం జరిగింది. ఈ సమావేశానికి నూతనంగా భారతీయ జనతా పార్టీ ఓబీసీ మోర్చా రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులుగా ఎన్నికైన ముంజ శ్రీనివాస్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ కార్యక్రమంలో కరీంనగర్ పార్లమెంట్ కో-కన్వీనర్ క్యాతం దశరథ్ రెడ్డి, దమ్మన్నపేట గ్రామ సర్పంచ్ లక్ష్మీపతి, గుండ్లపల్లి గ్రామ సర్పంచ్ శ్రావణి రవికుమార్, మాజీ సర్పంచ్ తౌటి తిరుపతి రెడ్డి, బత్తుల రమేష్, భారతీయ జనతా పార్టీ మండల ప్రధాన కార్యదర్శి గోస్కి మధు, మండల నాయకులు హనుమాడ్లు, ఉపాధ్యక్షులు ఆదే రమేష్, హన్మంత్ చారి, మండల నాయకులు దాసరి రఘు, గణేష్, బూత్ అధ్యక్షులు బోయిని రఘు, నరేందర్, అల్లే రాజేష్, సత్యనారాయణ, గంగాధర్, వార్డ్ మెంబర్లు మెట్టు ప్రకాష్, ఉరుమడ్ల మహేష్, రాజు మరియు భారతీయ జనతా పార్టీ కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

జూన్ 2 న చలో ప్రజాభవన్

తుడుం దెబ్బ మనోజ్ పిలుపు.

ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి : ఆదిలాబాద్ జిల్లా కొమురం భీమ్ కాలనీ వాసులు తమ హక్కులు సాధించుకొనుటకు జూన్ 2 చలో ప్రజాభవన్ కార్యక్రమం చేపట్టినట్లు తుడుం దెబ్బ ఆదిలాబాద్ జిల్లా నాయకులు మనోజ్ శనివారం ఒక ప్రకటన ద్వారా తెలిపారు. దీనికి ఆదివాసులతో పాటుగా అన్ని వర్గాల వారు మద్దతుగా నిలవాలని ఆయన కోరారు. ఆదివాసీల ఆక్రందన వినండి... హక్కుల పోరాటంలో తోడుగా నిలవండి! అని ఓ ఉస్మానియా విద్యార్థులారా!రాష్ట్రంలో ఉన్న మేధావులారా! ప్రజా సంఘాల నాయకులారా!కార్మిక, కర్షక, రైతు సోదరులారా!చరిత్ర తిరగరాసిన ఉస్మానియా గడ్డ సాక్షిగా, తెలంగాణ సమాజమా... ఒకసారి ఆలోచించండి!అని ఆయనకోరారు.జల్–జంగిల్–జమీన్ కోసం ప్రాణాలర్పించిన అమరవీరుడు కొమురం భీమ్ పేరు పెట్టుకుని, బతుకుదెరువు కోసం పోరాడుతున్నఆదిలాబాద్ కొమురం భీమ్ కాలనీ నిరుపేద ఆదివాసీల గుండె ఘోష మీకు వినబడటం లేదా? అన్నారు.సకల జనుల సౌభాగ్యం కోసం పోరాడి తెచ్చుకున్న రాష్ట్రంలో, నేడు అదే ఆదివాసీలు తమ నివా సాల కోసం, ఆత్మగౌరవం కోసం రోడ్డెక్కాల్సిన పరిస్థితి రావడం మనందరికీ సిగ్గుచేటన్నారు.మా పిలుపు -- మా ఆవేదన: విని మద్దతు ఇవ్వండి: ఆదివాసీలు అడిగేది ఆకాశాన్ని కాదు.బతకడానికి కాస్త నీడను, గౌరవంగా జీవించే హక్కును మాత్రమే! వారికి మీ మద్దతును ప్రకటించశీడి. తోడుగా నిలబడండి: అణచివేతకు గురవుతున్న కొమురం భీమ్ కాలనీ పేద ఆదివాసీల వెనుక మేమంతా ఉన్నామనే నమ్మకాన్ని, ధైర్యాన్ని ఇవ్వండి.మా గొంతుక అవ్వండని మాటలు రాని అమాయక ఆదివాసీల పక్షాన నిలబడి, పాలకుల గుండెల్లో నిద్రపోయేలా మీ గొంతును కలపండని కోరారుధర్నా వివరాలు:తేదీ:జూన్ 2వేదిక:ప్రజాభవన్, హైదరాబాద్ఉద్దేశం కొమురం భీమ్ కాలనీ ఆదివాసీల న్యాయమైన డిమాండ్ల సాధనకై.న్యాయం గెలిచే వరకు... హక్కులు సాధించే వరకు పోరాడుదాం!నిమ్మకు నీరెత్తినట్టు వ్యవహరిస్తున్న పాలకుల కళ్ళు తెరిపించడానికి, జూన్ 2న జరిగే ప్రజాభవన్ ధర్నాను విజయవంతం చేయవలసిందిగా ప్రతీ ఒక్కరికీ చేతులెత్తి విజ్ఞప్తి చేస్తున్నామని,ఆదివాసీల హక్కులను కాపాడుకుందాంమన్నారు!

మహిళల ఆర్థిక అభివృద్ధి ప్రభుత్వ ధ్యేయం :

జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ :

మంచిర్యాల మే 30, సత్యం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ (ఇంద్రప్రభ న్యూస్) : మహిళల ఆర్థిక అభివృద్ధి ప్రభుత్వ ధ్యేయమని జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ అన్నారు. ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళికా 99 రోజుల కార్యాచరణలో మహిళా వారోత్సవాలలో భాగంగా శుక్రవారం జిల్లాలోని నస్పూర్ లో గల సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల భవన సముదాయంలోని కలెక్టర్ సమావేశ మందిరంలో గ్రామీణ పేదరిక నిర్మూలన సంస్థ, జిల్లా గ్రామీణ అభివృద్ధి సంస్థ ఆధ్వర్యంలో లక్షెట్టిపేట, దండేపల్లి, హాజీపూర్ మండల సమాఖ్యల ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమానికి జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (స్థానిక సంస్థలు) పి. చంద్రయ్య, మంచిర్యాల నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు కొక్కిరాల ప్రేమ్ సాగర్ రావు, మంచిర్యాల మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ మేయర్ ధర్ని మధుకర్, జిల్లా గ్రామీణ అభివృద్ధి శాఖ అధికారి కిషన్, అధికారులతో కలిసి స్వయం సహాయక సంఘాల సభ్యులు, మహిళా సమాఖ్య ప్రతినిధులతో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం మహిళల సంక్షేమం, ఆర్థిక అభివృద్ధిపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించిందని, వడ్డీ లేని రుణాలు, బ్యాంకు లింకేజీ రుణ సదుపాయాల ద్వారా వివిధ వ్యాపారాలలో మహిళలను ప్రోత్సహిస్తూ ఆర్థికంగా అభివృద్ధి చెందేలా తోడ్పాటు అందిస్తుందని తెలిపారు. బ్యాంకు లింకేజీ, ఎన్.ఆర్.ఎల్.ఎం., ప్యాడీ కమిషన్, పి.ఎం.ఎఫ్.ఎం.ఈ. పథకాలలో హాజీపూర్ మండలంలో 382 యూనిట్లకు గాను 18 కోట్ల 7 లక్షల రూపాయలు, దండేపల్లి మండలంలో 316 యూనిట్లకు గాను 16 కోట్ల 79 లక్షల రూపాయలు, లక్షెట్టిపేట మండలంలో 512 యూనిట్లకు వారం 18 కోట్ల 23 లక్షల రూపాయలు, మొత్తంగా 1 వేయి 210 స్వయం సహాయక సంఘాలకు 53 కోట్ల 10లక్షల 75 వేల రూపాయలు తెలంగాణ గ్రామీణ బ్యాంక్ ద్వారా స్వయం సహాయక సంఘ సభ్యులకు రుణాలు ఇవ్వడం జరిగిందని తెలిపారు. ఇందిరా మహిళా శక్తి కార్యక్రమంలో భాగంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మహిళలకు అందిస్తున్న అన్ని సంక్షేమ కార్యక్రమాలను వివరించారు. మంచిర్యాల శాసనసభ్యులు మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహిస్తున్న ఇందిరా మహిళా శక్తి ద్వారా లబ్ధి పొందిన స్వయం సహాయక సంఘాల మహిళలు, వారు ఆర్జించిన లాభాల నుంచి కొంత శాతం సంఘాల ఖాతాలలో పొదుపు చేయాలని, ప్రతి ఒక్కరికి సమాన లాభం చేకూర్చడమే ప్రభుత్వ ఉద్దేశమని తెలిపారు. అమ్మ ఆదర్శ పాఠశాల కమిటీ ఆధ్వర్యంలో పాఠశాలలను అభివృద్ధి చేయడం జరుగుతుందని, కమిటీ సభ్యులు పాఠశాలలను పరిశుభ్రంగా ఉంచేలా కృషి చేయాలని, పిల్లలు హాజరు శాతం పెంచాలని తెలిపారు. మహిళా స్వయం సహాయక సంఘాల ఆధ్వర్యంలో నడుస్తున్న వరి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాల నిర్వాహకులు ఎలాంటి అవకతవకులకు తావు లేకుండా చూడాలని, కొనుగోలు ప్రక్రియ పారదర్శకంగా వేగవంతంగా జరిగేలా చూడాలని తెలిపారు. జిల్లాలో ఇందిరా మహిళా శక్తి భవన్ నిర్మాణం రాష్ట్రంలోని మొదటగా పూర్తయిందని, ఈ అవకాశాన్ని సంఘాల మహిళలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏపీఎం, మండల సమాఖ్య కార్యవర్గ సభ్యులు, కమ్యూనిటీ కో-ఆర్డినేటర్లు, మహిళా స్వయం సహాయక సంఘ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

సీఈఓ ఆదేశాల మేరకు పెన్షన్ లైన్ రోడ్డు సర్వే.

జంపన ప్రతాప్ - ఆల్ ఇండియా కంటోన్మెంట్ బోర్డు మాజీ ఉపాధ్యక్షులు.

ఇంద్రప్రభ, కంటోన్మెంట్, మే 30 : న్యూ బోయిన్ పల్లి పెన్షన్ లైన్ ప్రధాన రహదారి నుంచి ఫైజాన్ హై స్కూల్ వరకు రహదారి నిర్మాణం విషయమై సర్వే నిర్వహించాలన్న బోర్డు సీఈవో అరవింద్ కుమార్ అరవింద్ కుమార్ ద్వివేది ఆదేశాల మేరకు, బోర్డు ఇంజనీర్ రాజేశ్వర్, బోయిన్ పల్లి ముస్లిం బోర్డు పెద్దలతో కలిసి, ఆల్ ఇండియా కంటోన్మెంట్ బోర్డు మాజీ ఉపాధ్యక్షులు జంపన ప్రతాప్ సర్వే నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జంపన ప్రతాప్ మాట్లాడుతూ... గత కొద్ది సంవత్సరాల క్రితం వరకు న్యూ బోయిన్ పల్లిలోని వివిధ ప్రాంతాలకు చెందిన విద్యార్థులు ఫైజాన్ హై స్కూల్ కు మిలిటరీ క్వార్టర్స్ లోనికి రహదారి గుండా రాకపోకలు సాగించేవారని అన్నారు. కరోనా సమయంలో మిలటరీ అధికారులు క్వార్టర్స్ గుండా పాఠశాలకు వెళ్లే రహదారిని పూర్తిగా మూసివేశారన్నారు. దీంతో విద్యార్థులకు ఇబ్బందులు తప్పడం లేదని తెలిపారు. రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి మల్కాజ్ గిరి ఎంపిగా కొనసాగిన సమయంలో పాఠశాలకు ప్రత్యామ్నాయ రహదారి నిర్మాణం విషయంలో అప్పటి బోర్డు అధ్యక్షుడు బ్రిగేడియర్ అభిజిత్ చంద్ర, సీఈఓ అజిత్ రెడ్డి, డీఈవో నాయర్ లతో కలిసి ప్రత్యామ్నాయ రహదారి నిర్మాణానికి సంబంధించిన స్థలాన్ని పరిశీలించారని చెప్పారు. ఈ మేరకు అధికారులు రూ.35 లక్షలతో ప్రత్యామ్నాయ రహదారికి సంబంధించిన ప్రతిపాదనలను సిద్ధం చేశారన్నారు. కానీ ఆ పనులు ఇప్పటికీ ప్రారంభం కాలేదని తెలిపారు. దీంతో ముస్లిం బోర్డు పెద్దలు స్వయంగా తామే సొంత ఖర్చులతో ప్రత్యామ్నాయ రహదారిని నిర్మించుకుంటామని ముందుకు వచ్చారని పేర్కొన్నారు. ఈ అంశాన్ని పరిశీలించిన సీఈఓ ఆదేశాల మేరకు ఇంజనీర్ సర్వే నిర్వహించారని జంపన ప్రతాప్ వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బోయిన్ పల్లి ముస్లిం బోర్డ్ అధ్యక్షుడు హిఫ్జర్ రెహమాన్, షకీబ్ షరీఫ్, ఖాదర్ పాషా, తల్హా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పెళ్లికి ముందు “ట్రాఫిక్ క్యారెక్టర్ సర్టిఫికేట్”

.. కూతురు భవిష్యత్తు కోసం

తండ్రి వినూత్న ఆలోచన..!

ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి : పెళ్లి అంటే కేవలం ఆస్తులు, ఉద్యోగాలు, కుటుంబ నేపథ్యం చూసే కాలం మాత్రమే కాదు.. వ్యక్తిత్వం, బాధ్యత, సమాజం పట్ల ప్రవర్తన కూడా ముఖ్యమని కాకినాడలో జరిగిన ఓ ఘటన మరోసారి గుర్తు చేసింది.ఓ తండ్రి తన కూతురికి కాబోయే అల్లుడు నిజంగా బాధ్యతాయుతమైన వ్యక్తే నా..? రోడ్డు నిబంధనలు పాటిస్తాడా..? మద్యం సేవించి వాహనం నడిపే అలవాటు ఉందా..? అనే విషయాలు తెలుసుకోవాలని ఓ తండ్రి వినూత్నంగా ఆలోచించారు. యువకుడి ఆధార్ వివరాలు, ఫోన్ నంబర్, కారు–బైక్ నంబర్లతో ట్రాఫిక్ పోలీసులనుసంప్రదించి పూర్తి సమాచారం తీసుకున్నారు.డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్, ర్యాష్ డ్రైవింగ్, ట్రాఫిక్ రూల్స్ ఉల్లంఘనలపై పరిశీలించిన అధికారులు.. అతడిపై ఎలాంటి కేసులు లేదా పెండింగ్ చలానాలు లేవని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆ తండ్రి తీసుకున్న జాగ్రత్తను అక్కడి ట్రాఫిక్ సీఐ ప్రత్యేకంగా అభినందించారు.సమాజానికి ఇదొక ఒక సందేశం:ఇప్పటి యువతలో రోడ్డు భద్రతపై అవగాహన చాలా అవసరం. ట్రాఫిక్ నిబంధనలు పాటించడం కేవలంజరిమానాలుతప్పించుకోవడానికేకాదు.. కుటుంబ భద్రత, ప్రాణాల రక్షణ కోసం కూడా ఎంతో ముఖ్యం. పెళ్లి సంబంధాల్లో వ్యక్తి ప్రవర్తన, బాధ్యతాయుత జీవనశైలి కూడా పరిశీలించాల్సిన అవసరం ఉందనే చర్చకు ఈ ఘటన దారి తీసింది.

వాహనదారులు రోడ్డు భద్రత నియమాలను పాటించేలా చర్యలు తీసుకోవాలి :

జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ :

మంచిర్యాల మే 30, సత్యం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ (ఇంద్రప్రభ న్యూస్) : జిల్లాలో రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు వాహనదారులు రోడ్డు భద్రత నియమాలను పాటించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ అన్నారు. శుక్రవారం జిల్లాలోని నస్పూర్ లో గల సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల భవన సమావేశ మందిరంలో డిసిపి భాస్కర్, బెల్లంపల్లి సబ్ కలెక్టర్ మనోజ్ లతో కలిసి పోలీస్, రవాణా, జాతీయ రహదారులు, రోడ్లు భవనాలు, ఆర్.టి.సి., విద్యుత్, పంచాయతీ రాజ్ శాఖల అధికారులు, మున్సిపల్ కమిషనర్లు, సంబంధిత అధికారులతో రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణపై రోడ్డు భద్రత కమిటీ సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ జిల్లాలో రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణ చర్యలు పటిష్టంగా అమలు చేయాలని, వాహనదారులు రోడ్డు భద్రత నియమాలు తప్పనిసరిగా పాటించేలా అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. రాహ్ – వీర్ కార్యక్రమంలో భాగంగా జాతీయ రహదారుల పైన ప్రమాదానికి గురైన క్షతగాత్రులను ఆసుపత్రికి తీసుకురావడానికి ఎవరైతే ముందుకు వస్తారో వారికి ప్రభుత్వం ద్వారా పారితోషకం అందించడం జరుగుతుందని, అదే విధంగా జిల్లాలో రహత్ కార్యక్రమంలో భాగంగా 4 ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులు, జిల్లా ప్రభుత్వాసుపత్రి, చెన్నూర్, బెల్లంపల్లి, లక్సెట్టిపేట సామాజిక ఆరోగ్య కేంద్రాలు, మెడిలైఫ్, టచ్, అభయ, ఆరోగ్యశ్రీ ప్రైవేటు ఆసుపత్రులలో జాతీయ రహదారుల పైన ప్రమాదానికి గురైన క్షతగాత్రులకు ఉచితంగా వైద్య సదుపాయాలు అందించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. మున్సిపల్ పరిధిలోని రోడ్లపై చెత్త, ఆటంకాలను వెంటనే తొలగించాలని, ట్రాఫిక్ పోలీసు విభాగం రోడ్లపై అనధికార వాహన నిలుపుదల, నిబంధనల ఉల్లంఘన పట్ల కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. రోడ్లపై తక్కువ ఎత్తు గల బీమ్‌లు, తక్కువ విజిబిలిటీ ఉన్న చోట్ల లైటింగ్ ఏర్పాటు చేయాలని, జాతీయ రహదారులపై రంబుల్ స్ట్రిప్స్, లైటింగ్, జాగ్రత్త సూచిక బోర్డులు ఏర్పాటు చేయాలని తెలిపారు. రోడ్లపై అదుపు తప్పిన, ఓవర్ లోడెడ్ వాహనాలు, పరిమితికి మించి వేగంగా వెళ్లే వాహనాలపై చర్యలు తీసుకోవాలని, ట్రాఫిక్ పోలీసు అధికారులు ద్విచక్ర వాహనదారులు హెల్మెట్ తప్పనిసరి చేయడంలో కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. మున్సిపల్ కమిషనర్లు తమ పరిధిలో రోడ్డు భద్రతకు అవసరమైన చర్యలు చేపట్టాలని, గ్రామీణ ప్రాంతాలలో అంతర్గత రహదారులలో తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని, రహదారులపై కేజ్ వీల్స్, ట్రాక్టర్ కేజ్ వీల్స్ వినియోగాన్ని నిలిపివేసేందుకు అవగాహన కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని, జిల్లా వ్యాప్తంగా వేగ పరిమితి బోర్డులు, హెచ్చరిక బోర్డులు, జాగ్రత్త సూచికలు ఏర్పాటు చేయాలని తెలిపారు. రహదారులపై వాహనాల వేగాన్ని నియంత్రించేందుకు ఏర్పాట్లు చేయాలని, ప్రతి మండల, గ్రామాల పరిధిలో రోడ్డు భద్రత అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని తెలిపారు. డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ కేసులలో పట్టుబడిన వారి లైసెన్సులు రద్దు చేయాలని, వారి వివరాలు, పరిమితికి మించి లోడింగ్ చేసి తనిఖీలలో పట్టుబడిన వాహనాల వివరాలను మీడియా ద్వారా ప్రజలకు తెలియజేయాలని తెలిపారు. రహదారులపై సంచరించే పశువులను ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేసిన గోశాలకు తరలించాలని తెలిపారు. అంతర్గత రహదారులలో కల్వర్టుల దగ్గర సూచికలు ఏర్పాటు చేయాలని, గ్రామపంచాయతీలు, మున్సిపాలిటీలలో కుక్కల బెడదను నివారించడానికి తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. ఓవర్ లోడింగ్, మితిమీరిన వేగం, డ్రంక్ అండ్ డ్రైవింగ్, రాంగ్ సైడ్ డ్రైవింగ్ లపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించడంతో పాటు నిబంధనలు ఉల్లంఘించిన వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. రహదారి ప్రమాదాలు, మరణాలు తగ్గించేలా అన్ని శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో కృషి చేయాలని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అధికమాసం అయినందున వెంకటేశ్వరునికి అభిషేకం చేసిన ఎమ్మెల్యే.

ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి :ఆదిలాబాద్ జిల్లా బోథ్ నియోజకవర్గం తలమడుగు మండలం పరిధిలోనిభరంపూర్ గ్రామ సమీపంలో ప్రసిద్ధిగాంచిన బరంపూర్ శ్రీ వెంకటేశ్వరునికి శనివారం రోజు అభిషేకంను బోథ్ ఎమ్మెల్యే అనిల్ జాదవ్చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ.. ప్రతీ శనివారం భక్తులు భారీగా ఆలయానికి తరలివచ్చి భజన కీర్తనలు చేయడం, ఈ ప్రాంతంలో ఆధ్యాత్మిక వాతావరణం నెలకొని ఉంటుంది.ఈ రోజు అధిక మాసం సందర్భంగా అభిషేకం చేసే అవకాశం నాకు దొరకడం అదృష్టమని ఎమ్మెల్యేఅనిల్ జాదవ్ అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీనియర్ నాయకులు కేదారేశ్వర్ రెడ్డి, మండల కన్వీనర్ వెంకటేష్, పిఏసీఎస్ చైర్మన్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి, నాయకులు కెమ శ్రీకాంత్, సుదర్శన్ రెడ్డి, ప్రకాష్ రెడ్డి, మగ్గిడి ప్రకాష్, సతీష్ రెడ్డి, అజయ్ జాదవ్, పల్లవి, రామబయి, లక్ష్మణ్, శ్రీనివాస్, రాజేందర్, జనక పటేల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

హౌస్ లిస్టింగ్ సర్వేకు ప్రజలు పూర్తి సహకారం అందించాలి

వాస్తవ సమాచారాన్నే ఎన్యూమరేటర్లకు అందించాలి

సర్వేలో ఇచ్చే సమాచారంతో సంక్షేమ పథకాలకు ఎలాంటి ఇబ్బంది ఉండదు

క్యాంపు కార్యాలయంలో హౌస్ లిస్టింగ్ సర్వేలో పాల్గొన్న జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష

పెద్దపల్లి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ , మే–30, ఇంద్రప్రభ :జనాభా గణన–2027లో భాగంగా నిర్వహిస్తున్న హౌస్ లిస్టింగ్ సర్వేకు ప్రజలు పూర్తి సహకారం అందించి ఎన్యూమరేటర్లకు వాస్తవ సమాచారాన్ని అందించాలని జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష కోరారు.జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష శనివారం తన క్యాంపు కార్యాలయంలో నిర్వహించిన హౌస్ లిస్టింగ్ సర్వేలో పాల్గొని ఎన్యూమరేటర్‌కు అవసరమైన వివరాలను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా సర్వే ప్రక్రియను పరిశీలించి సంబంధిత అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు.ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష మాట్లాడుతూ హౌస్ లిస్టింగ్ సర్వే జనాభా గణన–2027లో అత్యంత కీలకమైన దశ అని తెలిపారు. ప్రతి ఇంటి నిర్మాణం, గృహ సౌకర్యాలు, తాగునీటి వసతి, పారిశుద్ధ్య సదుపాయాలు, విద్యుత్, వంట ఇంధనం, కమ్యూనికేషన్ సౌకర్యాలు తదితర వివరాలను ఈ సర్వే ద్వారా నమోదు చేస్తారని చెప్పారు. సర్వే ద్వారా సేకరించే సమాచారం ప్రభుత్వ అభివృద్ధి ప్రణాళికలు, మౌలిక సదుపాయాల కల్పన, ప్రజా సంక్షేమ కార్యక్రమాల రూపకల్పనకు ఉపయోగపడుతుందని పేర్కొన్నారు.ఎన్యూమరేటర్లు ఇంటికి వచ్చినప్పుడు కుటుంబ సభ్యులు పూర్తి స్థాయిలో సహకరించి సరైన వివరాలను అందించాలని కలెక్టర్ సూచించారు. సర్వేలో అందించే సమాచారం పూర్తిగా గోప్యంగా ఉంచబడుతుందని, ఈ సమాచారంతో ఏ సంక్షేమ పథకం రద్దు కావడం గానీ, లబ్ధిదారుల అర్హతలు ప్రభావితమవడం గానీ జరగదని స్పష్టం చేశారు. ప్రజలు ఎటువంటి అపోహలకు తావివ్వకుండా సర్వే సిబ్బందికి సహకరించాలని కోరారు.జిల్లాలో విధులు నిర్వహిస్తున్న ఎన్యూమరేటర్లు, పర్యవేక్షకులు నిబంధనల ప్రకారం ప్రతి ఇంటిని సందర్శించి వివరాలను నమోదు చేయాలని, సర్వేను పారదర్శకంగా, నాణ్యతతో నిర్వహించాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గోన్నారు.

కాళేశ్వర ముక్తీశ్వర స్వామిని దర్శించుకున్న ఎమ్మెల్యే శ్రీగణేష్

సరస్వతి అంత్య పుష్కరాల త్రివేణి సంగమంలో పుణ్యస్నానం

ఇంద్రప్రభ, కంటోన్మెంట్, మే 30 : సరస్వతి నది అంత్య పుష్కరాల సందర్భంగా పవిత్ర గోదావరి, ప్రాణహిత, అంతర్వాహిని సరస్వతీ నదుల త్రివేణి సంగమం వద్ద, కంటోన్మెంట్ ఎమ్మెల్యే శ్రీగణేష్ పుణ్యస్నానం ఆచరించారు. అనంతరం సంగమ క్షేత్రమైన శ్రీకాళేశ్వర ముక్తీశ్వర స్వామి వారి ఆలయంలో దర్శనం చేసుకొని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఆలయ వేద పండితుల ఆశీర్వచనం అందుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే శ్రీగణేష్ మాట్లాడుతూ... రాష్ట్ర ప్రజలందరూ ఆయురారోగ్యాలతో, సుఖసంతోషాలతో వర్ధిల్లాలని, తెలంగాణ రాష్ట్రం సుభిక్షంగా, సస్యశ్యామలంగా ఉండాలని ఆ కాళేశ్వర ముక్తీశ్వర స్వామి వారిని ప్రార్థించానని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు 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,