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

www.indraprabha.com
సచిత్రం తెలుగు దినపత్రిక
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   మంగళవారం 02-06-2026 సంపుటి : 15, సంచిక : 338   పేజీలు. 8, వెల రూ. 3

రేపు 2వ విడత ఇందిరమ్మ ఇళ్లకు

ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి శ్రీకారం

తెలంగాణ ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన 'ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకం' శరవేగంగా ముందడుగు వేస్తోంది. ఇందులో భాగంగా ముఖ్యమంత్రి ఎనుముల రేవంత్ రెడ్డి రేపు కొమురం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లాలో విస్తృతంగా పర్యటించనున్నారు. ఈ పర్యటనలో భాగంగా ఆయన మొదటగా కొత్తగూడ గ్రామానికి చేరుకుని, అక్కడ మొదటి విడత కింద విజయవంతంగా నిర్మాణం పూర్తి చేసుకున్న ఇందిరమ్మ ఇళ్ల లబ్ధిదారులతో కలిసి భారీ సామూహిక గృహప్రవేశాల మహోత్సవంలో పాల్గొంటారు. సొంత ఇంటి కల సాకారమైన పేద కుటుంబాల సంతోషాల మధ్య సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొనడం విశేషం. ఇప్పటికే మొదటి విడత కింద రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సుమారు 4.50 లక్షల మంది అర్హులైన పేద ప్రజలకు ఇళ్లను మంజూరు చేసిన ప్రభుత్వం, వాటి నిర్మాణాలను అంతే వేగంగా పూర్తి చేయించి లబ్ధిదారులకు అందిస్తోంది.కొత్తగూడలో గృహప్రవేశాల కార్యక్రమం అనంతరం ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి కాగజ్‌నగర్ పట్టణానికి చేరుకుంటారు. అక్కడ ఏర్పాటు చేసిన భారీ బహిరంగ సభలో పాల్గొని, ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకం రెండో విడత (ఫ్రేజ్‌ 2) నిర్మాణ పనులకు ఆయన అధికారికంగా శ్రీకారం చుట్టనున్నారు. ఈ రెండో విడత కింద రాష్ట్రవ్యాప్తంగా మరో 2.50 లక్షల ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణాల మంజూరుకు సీఎం గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇవ్వనున్నారు. ముఖ్యమంత్రి పర్యటనను అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా తీసుకున్న రాష్ట్ర ప్రభుత్వం.. సభకు జనం భారీగా తరలివచ్చే అవకాశం ఉండటంతో విస్తృత ఏర్పాట్లు చేస్తోంది. రాష్ట్ర మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు స్వయంగా ఆసిఫాబాద్, కాగజ్‌నగర్ పరిసర ప్రాంతాలలో పర్యటించి భద్రత మరియు సభా ప్రాంగణ ఏర్పాట్లను నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తున్నారు.

టీజేఎఫ్ ఆవిర్భావ దినోత్సవం

కరీంనగర్ ఇంద్రప్రభ   కరీంనగర్ లోని అమరవీరుల స్తూపం వద్ద టీయూడబ్ల్యూజే హెచ్143 కరీంనగర్ జిల్లా శాఖ ఆధ్వర్యంలో అమరవీరుల స్థూపం వద్ద కొవ్వొత్తుల ర్యాలీ నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా అమరవీరుల త్యాగాలను స్మరించుకుంటూ నివాళులర్పించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు మాట్లాడుతూ తెలంగాణ అస్తిత్వం కోసం మరో పోరాటం అనివార్యమని పిలుపునిచ్చారు.. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి బోనాల తిరుమల్ ,కోశాధికారి జేరిపోతుల సంపత్ ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా కో కన్వీనర్ హృషీకేష్, జిల్లా నాయకులు శ్రీనివాస్, వెంకటరమణ, ప్రశాంత్,సుధాకర్, శ్రీధర్, సురేందర్, దేవేందర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పౌర్ణమి పర్వదినం పురస్కరించుకొని

కొని ప్రత్యేక పల్లకి సేవ

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 1   అధిక జ్యేష్ఠ మాసం శుక్ల పక్షం   పౌర్ణమి పర్వదినం సందర్భంగా శ్రీ సూర్య ధన్వంతరి ఉషా చాయ సమేత శ్రీ సూర్య నారాయణ స్వామి వారికి పంచామృత అభిషేకంలిసూర్య భగవానుని విశిష్టత :ఆదివారం -- సూర్య భగవానుని ప్రత్యేక దినంఆదివారం హిందూ సాంప్రదాయంలో సూర్య భగవానుని (సూర్యుని)కి అంకితమైన పవిత్రమైన రోజు. .ఈ రోజు సూర్యదేవుని ఆరాధించడం వల్ల ఆరోగ్యము, ఆయుష్మానుభవం, విజయం, ధనం, మరియు ప్రసిద్ధి లభిస్తాయని విశ్వాసం ఉంది. తదియపర్వదినం పురస్కరించుకొని శ్రీ సూర్య ధన్వంతరి దేవాలయములో శ్రీ సూర్య భగ వానుకి, ప్రత్యేక పూజల అనంతరం ప్రత్యేక పల్లకి సేవ నిర్వహించడం జరిగినది. తదనంతరం అమ్మత నిర్గుండి కశాయం ఉచిత వితరణ చేయడం జరిగినది తదనంతరం సూర్య భగవాన్ కు భక్తులు ముడుపులు కట్టారు యిట్టి కార్యక్రమములోఫౌండర్ ఉఛైర్మెన్ డాక్టర్ వద్ల గట్ట రాజన్న,వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ వొడ్నాల శ్రీనివాస్, మేనేజింగ్ ట్రస్టీ గట్టు రాజేందర్, ప్రధాన కార్యదర్శి వడ్లగట్ట శంకర్,వైస్ ప్రెసిడెంట్ గుడిసె వెంకట్రాజం, ఎల్లి మల్ల సత్యనారాయణ, చెన్నూరి శ్రీధర్, సహాయ కోశాధికారి వడ్ల గట్ట గోపి, తాటిపల్లి ప్రవీణ్ కుమార్, వేముల రాజేష్,అర్చకులు శ్రీహరి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బీజేపీలో చేరతారనేదానిపై

హరీశ్ రావు క్లారిటీ

వచ్చే ఎన్నికల నాటికి మాజీ మంత్రి, బీఆర్ఎస్ సీనియర్ నేత తన్నీరు హరీశ్ రావు భారతీయ జనతా పార్టీ (దీజీ) లో చేరతారంటూ ముఖ్యమంత్రి ఎనుముల రేవంత్ రెడ్డి చేసిన వ్యాఖ్యలు తెలంగాణ రాజకీయాల్లో తీవ్ర దుమారం రేపాయి. ఈ ప్రచారంపై హరీశ్ రావు అత్యంత ఘాటుగా స్పందిస్తూ పూర్తి స్పష్టతనిచ్చారు. తన రాజకీయ ప్రస్థానం, పుట్టుక, చావు అన్నీ భారత్ రాష్ట్ర సమితి (దీ=ా) లోనే ఉంటాయని ఆయన ఖరాఖండిగా తేల్చి చెప్పారు. ఏ ఎండకు ఆ గొడుగు పట్టడం, అవకాశవాద రాజకీయాలు చేయడం తనకు అలవాటు లేదని, అది కేవలం సీఎం రేవంత్ రెడ్డికే సాధ్యమని ఎద్దేవా చేశారు. తాను జీవితాంతం గులాబీ అధినేత కేసీఆర్ వెంటే ఉంటానని గతంలో వందసార్లు చెప్పానని, ఇప్పటికీ తన నిర్ణయంలో ఎలాంటి మార్పు లేదని స్పష్టం చేస్తూ వస్తున్న ఊహాగానాలకు తెరదించారు.నాలుగు పార్టీలు మారిన వ్యక్తివి.. నీకు మాట్లాడే అర్హత ఉందా ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి రాజకీయ నేపథ్యాన్ని టార్గెట్ చేస్తూ హరీశ్ రావు తీవ్ర స్థాయిలో విమర్శలు గుప్పించారు. తన రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం ఇప్పటికే నాలుగు పార్టీలు మారిన రేవంత్ రెడ్డికి, తన నిబద్ధత గురించి మాట్లాడే అర్హత ఎక్కడిదని ప్రశ్నించారు. ఈ రోజు కాంగ్రెస్ ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్న రేవంత్ రెడ్డి, రేపు ఏ పార్టీలో ఉంటారో ఆయనకే తెలియదని, అలాంటి వ్యక్తి మాట్లాడే మాటలకు రాజకీయాల్లో అసలు విలువ ఉంటుందా అని నిలదీశారు. సీఎం రేవంత్ రెడ్డి స్వయంగా కాంగ్రెస్ పార్టీలో ఉంటూ, లోపాయికారీగా బీజేపీ పాట పాడుతున్నారని, అందుకే

ఇతరులపై ఇలాంటి తప్పుడు ప్రచారాలు చేస్తున్నారని హరీశ్ రావు మండిపడ్డారు.

వడ్లు కొనమంటే కేసులా.. రైతులను వేధిస్తే ఊరుకోం

మాజీ ఎమ్మెల్యే సుంకె రవి శంకర్

గంగాధర, జూన్ 01 (ఇంద్ర ప్రభ) : గంగాధర మండలంలోని నారాయణపూర్ గ్రామ రైతులు తమ ధాన్యం కొనుగోలు ఎప్పుడు జరుగుతుందని అధికారులను ప్రశ్నించినందుకే వారిపై కేసులు నమోదు చేయడం అత్యంత దురదృష్టకరమని మాజీ ఎమ్మెల్యే సుంకే రవిశంకర్ తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. రైతులు తమ కష్టార్జిత పంటను అమ్ముకునేందుకు న్యాయమైన ప్రశ్న అడిగితే వారిపై కేసులు పెట్టడం ప్రభుత్వ వైఫల్యాన్ని కప్పిపుచ్చే ప్రయత్నమేనని విమర్శించారు. రైతులపై నమోదైన కేసుల విషయమై గంగాధర ఎస్ఐ వంశీకృష్ణతో మాట్లాడి అనంతరం పోలీసు కమిషనర్‌తో కూడా ఫోన్‌లో చర్చించినట్లు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా చూస్తామని, కేసుల విషయంలో పూర్తి స్థాయిలో విచారణ జరిపి రిమాండ్ వరకు వెళ్లకుండా తగిన చర్యలు తీసుకుంటామని సీపీ హామీ ఇచ్చినట్లు వెల్లడించారు.రైతులు కలెక్టర్, సీపీ, ఎమ్మెల్యే సమక్షంలో ధాన్యం కొనుగోలు ప్రక్రియ గురించి ప్రశ్నించడమే తప్ప ఎలాంటి చట్టవ్యతిరేక చర్యలకు పాల్పడలేదని పేర్కొన్నారు. అలాంటి పరిస్థితుల్లో రైతులపై కేసులు నమోదు చేయడం ప్రజాస్వామ్య స్ఫూర్తికి విరుద్ధమని అన్నారు. రైతులు చేసిన ఫిర్యాదులపైనా సమానంగా విచారణ జరిపి నిజానిజాలు వెలికితీయాలని, చట్టం అందరికీ సమానంగా అమలుకావాలని డిమాండ్ చేశారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ధాన్యం కొనుగోలు సమస్యలతో రైతులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న తరుణంలో ప్రభుత్వం సమస్యలను పరిష్కరించాల్సింది పోయి కేసులతో భయపెట్టే ప్రయత్నం చేయడం సరికాదన్నారు. రైతుల ఆవేదనను అర్థం చేసుకుని వెంటనే ధాన్యం కొనుగోలు ప్రక్రియను వేగవంతం చేయాలని కోరారు.నారాయణపూర్ రైతులను రిమాండ్‌కు పంపే పరిస్థితి వస్తే తాను ముందుండి పోరాటం చేస్తానని, రైతుల స్థానంలో తనను రిమాండ్ చేయాలని అధికారులకు సూచించినట్లు తెలిపారు. రైతులపై నమోదు చేసిన కేసులను వెంటనే ఉపసంహరించుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు.రైతుల సమస్యల పరిష్కారంలో ప్రభుత్వం నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తే ఉద్యమాన్ని మరింత ఉధృతం చేస్తామని, అవసరమైతే కలెక్టరేట్ ముట్టడి, ధర్నాలు, నిరసన కార్యక్రమాలు చేపడతామని హెచ్చరించారు. ప్రజల సమస్యలను పరిష్కరించాల్సిన ప్రజాప్రతినిధులు ప్రశ్నించిన రైతులపై కేసులు పెట్టించడం మానుకోవాలని, రైతుల పట్ల సానుభూతితో వ్యవహరించాలని మాజీ ఎమ్మెల్యే సుంకే రవిశంకర్ ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. ఇక్కడ వారి వెంట టిఆర్ఎస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు మేచినేని నవీన్ రావు, మాజీ సర్పంచులు వేముల దామోదర్, శ్రీ మల్ల మేఘరాజు, మల్లె పెల్లి గంగాధర్, ముక్కెర మల్లేశం, నాయకులు సాగి మహిపాల్ రావు, ఆదిమల్లు, శ్రీనివాస్ రెడ్డి తదితరులు ఉన్నారు.

రేవంత్ సర్కార్ కానుక..

ఉచిత ఇందిరమ్మ చీరలు!

సదాశివపేట, మే 31:తెలంగాణ ఆడపడుచులకు రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం చిరు కానుక అందించింది. రాష్ట్రంలోని మహిళలకు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అన్ని రంగాలలోనూ అగ్రతాంబూలం ఇస్తూ, వారి అభివృద్ధికి పెద్దపీట వేస్తోందని సదాశివపేట 19వ వార్డు కౌన్సిలర్ రోజా నాగరాజు గౌడ్ పేర్కొన్నారు. సదాశివపేట పట్టణంలోని ప్రముఖ సంగమేశ్వర మందిరంలో ఆదివారం ఐకేపీ, డ్వాక్రా (ాఎ+) మహిళా సంఘాల సభ్యులకు 'ఇందిరమ్మ చీరల' ఉచిత పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని వైభవంగా నిర్వహించారు.ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా హాజరైన కౌన్సిలర్ రోజా నాగరాజు గౌడ్ మరియు కాంగ్రెస్ పార్టీ పట్టణ అధ్యక్షుడు నాగరాజు గౌడ్ కలిసి మహిళలకు ఉచితంగా చీరలను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ.. డ్వాక్రా గ్రూపుల్లోని ప్రతి మహిళను ఆర్థికంగా బలోపేతం చేసి, వారిని కోటీశ్వరులను చేయాలనే మహోన్నత సంకల్పంతో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నేతృత్వంలోని కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అడుగులు వేస్తోందన్నారు.

తెలంగాణ పారిశ్రామిక మౌలిక సదుపాయాల సంస్థ (౧+×జ) చైర్‌పర్సన్ టి. నిర్మలా జగ్గారెడ్డి, కాంగ్రెస్ పార్టీ రాష్ట్ర వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ జగ్గారెడ్డిల ప్రత్యేక సహకారంతో సదాశివపేట నియోజకవర్గం అన్ని రంగాల్లోనూ శరవేగంగా అభివృద్ధి చెందుతోందని నాయకులు గుర్తుచేశారు. మహిళలు ఎవరిపైనా ఆధారపడకుండా స్వశక్తితో ఎదగాలనే ఉద్దేశంతోనే అటు రాజకీయాల్లోనూ, ఇటు వ్యాపార రంగంలోనూ ప్రభుత్వం వారికి ప్రత్యేక రిజర్వేషన్లు, ప్రోత్సాహకాలు అందిస్తోందని స్పష్టం చేశారు. ప్రభుత్వం అందిస్తున్న ఈ సంక్షేమ పథకాలను మహిళలంతా సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు.ఈ ఇందిరమ్మ చీరల పంపిణీ కార్యక్రమంలో డ్వాక్రా గ్రూప్ ఆర్పీలు (=వంశీబతీఎవ ౫వతీంశీఅం) కిరణ్మయి, విజయ, సుజాతలతో పాటు సంఘాల ప్రతినిధులు మంగమ్మ, రుక్మిణి, సావిత్రి, వార్డు ప్రజలు మరియు లబ్ధిదారులైన మహిళలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు

సంపాదకీయం

అరుంధతీరాయ్ నోరు నొక్కే చర్యలు!

ప్రముఖ రచయిత్రి, బుకర్ ప్రైజ్ అవార్డు గ్రహీత అరుంధతీరాయ్ జర్మనీ వెళ్ళడానికి భారత ప్రభుత్వం అనుమతి నిరాకరించింది. జర్మనీలో ఈ నెల 15వ తేదీ నుంచి డిసెంబర్ 3వ తేదీ వరకు జరిగే 'మ్యూనిచ్ లిటరరీ ఫెస్టివల్' లో ఆమె పాల్గొనవలసి ఉంది. ఈ లిటరరీ ఫెస్టివల్‌లో తొలిరోజు అరుంధతీరాయ్ ప్రారంభోపన్యాసంతో పాటు, మర్నాడు జరిగే చర్చా గోష్ఠిలో ఆమె పాల్గొనవలసి ఉంది. పదమూడేళ్ళ క్రితం వచ్చిన ఫిర్యాదును ఆధారం చేసుకుని గత నెలలో అరుంధతీరాయ్‌పై కేసు నమోదు చేసి ఆమె విదేశీయానాన్ని కేంద్ర ప్రభుత్వం అడ్డుకుంది. బ్యాంకులకు లక్షల కోట్ల రూపాయలు ఎగవేసిన వారు విదేశాలకు పారిపోకుండా ఈ ప్రభుత్వం ఎందుకు అడ్డుకోలేకపోయిందనే ప్రశ్న ఈ సందర్భంగా ఉదయిస్తోంది. 'రిపోర్టర్స్ విథౌట్ బార్డర్స్ ప్రెస్ ఫ్రీడం' ఇండెక్స్‌లోని 180 దేశాల్లో భారత దేశం 161వ స్థానానికి చేరడం మన దేశంలో జర్నలిస్టులు, రచయితల భావ ప్రకటనా స్వేచ్ఛ ఏ స్థాయిలో ఉందో తెలియచేస్తోంది. అరుంధతీరాయ్‌పై పదమూడేళ్ళ నాటి ఫిర్యాదుననుసరించి ఇప్పుడే ఎందుకు కేసు పెట్టారు? అన్నది చర్చనీయాంశమైంది. కశ్మీర్ సమస్యపై అరుంధతీరాయ్ చేసిన ప్రసంగంపై అభ్యంతరం తెలుపుతూ సుషీల్ పండిట్ అనే కశ్మీరి పండిట్ 2010లో పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశాడు.ఈ ఫిర్యాదు చేసిన పదమూడేళ్ళ తరువాత ఇప్పుడు ఢిల్లీ లెఫ్టినెంట్ గవర్నర్ వినయ్ కుమార్ సక్సేనా ఇచ్చిన ఆదేశాల మేరకు గత నెలలో ఆమెపై కేసు నమోదైంది.'అరుంధతీరాయ్ రెచ్చగొట్టే విధంగా ఉపన్యసించి, భిన్నవర్గాల మధ్య శత్రుభావాన్ని పెంచార'ని ఆమెపై 153ఎ, 153బి సెక్షన్ల కింద ఎఫ్ఐఆర్ నమోదు చేశారు. ఈ కేసు రుజువైనట్టయితే గరిష్ఠంగా ఏడేళ్ళు శిక్షపడే అవకాశం ఉంది.

అరుంధతీరాయ్ కశ్మీర్‌పై మాట్లాడినందుకు 2010లో ప్రభుత్వం తొలిసారిగా ఆమెను అప్పుడే అరెస్టు చేసింది. పదమూడేళ్ళ క్రితం వచ్చిన ఫిర్యాదుపై ఆమెను విచారించాలన్న భారత ప్రభుత్వ నిర్ణయాన్ని ఈ ఏడాది జరిగిన ఫ్రాంక్‌ఫర్ట్ బుక్ పెయిర్‌లో ప్రముఖ రచయిత సల్మాన్ రష్దీ తీవ్ర స్థాయిలో విమర్శించారు. కశ్మీర్‌కు చెందిన సనాఇర్షాద్ మట్టూ అనే ఫోటో జర్నలిస్టు గత ఏడాది పులిడ్జర్ అవార్డుకు ఎంపికైంది. కోవిడ్ 19 రెండవ దశలో ఆక్సిజన్ అందక, ఆస్పత్రులలో బెడ్లు లేక ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న తీవ్ర సమస్యలపై, కనీస సదుపాయాలందక అనేక మంది మృతి చెందడంపై అమిత్ దేవ్, అడ్సన్ అబిది, డానిష్ సిద్ధికితో కలిసి ఫోటో ఫీచర్ రంగంలో ఆమె చేసిన కృషికిగాను ఈ అవార్డుకు ఆమెను ఎంపిక చేశారు. ఈ అవార్డు తీసుకోవడానికి అమెరికా వెళ్ళడానికి సిద్ధమవగా న్యూఢిల్లీ ఎయిర్ పోర్టులో ఇమిగ్రేషన్ అధికారులు ఆమెను నిలిపివేశారు. ఏ కారణం చేత ఆమె విదేశాలకు వెళ్ళకుండా నిలిపివేస్తున్నదీ చెప్పకుండా ఆమె ఎయిర్‌లైన్ టికెట్టు పైన స్టాంప్ వేసేసి వెనక్కి పంపించేశారు. కోవిడ్ రెండవ దశలో ప్రజలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను వెలికితీసినందుకే ఈ అవార్డు అందుకోనీయకుండా ప్రభుత్వం అడ్డుకుందని స్పష్టమవుతోంది. భారత ప్రభుత్వ చర్యను తీవ్రంగా ఖండించిన ఆమ్నెస్టీ ఇంటర్నేషనల్ అనేక మంది కశ్మీరీ ప్రముఖులను కూడా విదేశాలకు వెళ్ళకుండా ఇలాగే అడ్డుకుందని ఆరోపించింది. అరుంధతీరాయ్ 1997లో రాసిన 'ద గాడ్ ఆఫ్ స్మాల్ థింగ్స్' అన్న నవలకు ప్రతిష్ఠాత్మకమైన బుకర్ ప్రైజ్ రావడంతో అంతర్జాతీయంగా ఆమెకు పేరు ప్రఖ్యాతులు వచ్చాయి.

ఈశాన్య ప్రాంతంలోని షిల్లాంగ్‌లో జన్మించిన అరుంధతీరాయ్ తల్లి కేరళకు చెందిన క్రిస్టియన్, తండ్రి బెంగాల్‌కు చెందిన హిందువు. వారిరువురూ విడిపోవడంతో తల్లితోపాటు ఆమె కేరళకు వచ్చేశారు. ఢిల్లీలో ఆర్కిటెక్చర్ చదివారు. సామాజిక, రాజకీయ అంశాలపై నిర్మొహమాటంగా తన అభిప్రాయాలను వ్యక్తం చేయడమే కాకుండా, అనేక రచనలు చేస్తున్నారు. అవి ప్రవాహంలా వచ్చి దేశవిదేశీ పాఠకులను విశేషంగా ఆకర్షిస్తున్నాయి. నర్మదా బచావ్ వంటి సామాజిక ఉద్యమంలో మేధాపట్కర్‌తో కలిసి పాల్గొన్నారు. ఆ ఉద్యమ సమయంలోనే మేధాపట్కర్ గుజరాత్‌లోని సబర్మతి ఆశ్రమం వద్ద వున్నప్పుడు బిజెపి నేత, ప్రస్తుత ఢిల్లీ లెఫ్టినెంట్ గవర్నర్ వినయ్ కుమార్ సక్సేనా ఆమెపై చేయి చేసుకున్నారని మేధాపట్కర్ ఆయనపై కేసు పెట్టారు. సక్సేనా హైకోర్టుకు కెళ్ళి ఆ కేసుపై స్టే తెచ్చుకున్నారు. సక్సేనా ఢిల్లీ లెఫ్టినెంట్ గవర్నర్‌గా నియమితులైనప్పుడు మేధాపట్కర్‌పై ఆయన చేసిన దాడి కేసు గురించి పలువురు ప్రస్తావించారు. మేధాపట్కర్‌తో కలిసి నర్మదా బచోవో ఆందోళనలోను, పత్రికా స్వేచ్ఛపై జరిగిన దాడులకు, అరెస్టులకు నిరసనగా చేపట్టిన ఆందోళనల్లోనూ, ముఖ్యంగా న్యూస్‌క్లిక్ ఎడిటర్ ప్రబీర్ పురకాయస్థ, దాని హెచ్ఆర్ డైరెక్టర్ చక్రవర్తిలను అరెస్టు చేసినప్పుడు, దానికి నిరసనగా చేపట్టిన ఆందోళనలోనూ పాలు పంచుకోవడం కేంద్రంలోని బిజెపి ప్రభుత్వానికి, ఢిల్లీ లెఫ్టి నెంట్ గవర్నర్‌కు మింగుడుపడలేదు. న్యూస్‌క్లిక్‌పై దాడి చేసిన వారం రోజుల కల్లా అరుంధతీరాయ్‌పై కేసు నమోదైంది.

నరేంద్ర మోడీ నాయకత్వంలో కేంద్రంలో బిజెపి పాలన సాగుతున్న సమయంలోనే అనేక మంది వేల కోట్ల రూపాయలు బ్యాంకు రుణాలను ఎగవేసి విదేశాలకు పారిపోయారు. ఇలా పారిపోయిన ఎగవేతదారుల్లో నీరవ్ మోడీ, నీషల్ మోడీ, లలిత్ మోడీ, విజయ్ మాల్యా, మెహుల్ చోక్సి తదితరులున్నారు. ఇలా 33 మంది ఎగవేతదారులు విదేశాల్లో తలదాచుకుంటున్నట్టు కేంద్ర ప్రభుత్వమే పార్లమెంటులో ప్రకటించింది. వీరిపైన సిబిఐ కేసులు నమోదు చేసింది. ఈ ఎగవేతదారుల్లో ఇరవై మంది ప్రధాని మోడీకి సన్నిహితులు. ఈ తొమ్మిదేళ్ళ బిజెపి పాలనలో ఎగవేత వల్ల బ్యాంకులకు పన్నెండున్నర లక్షల కోట్ల రూపాయలు నష్టం వాటిల్లినట్టు పార్లమెంటులో ఆర్థిక శాఖ మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్ స్వయంగా ప్రకటించారు.

బ్యాంకుల నుంచి ఒక్కొక్కరూ వందల, వేల కోట్ల రూపాయల రుణాలు తీసుకున్న ఈ ఎగవేతదారులు విదేశాలకు పారిపోతే, వారిపైన కేసులున్నా అడ్డుకోని ప్రభుత్వం, ఒక రచయిత్రిపైన కేసును చూపించి విదేశాలకు వెళ్ళకుండా అడ్డుకోవడమేమిటని, ఏ కేసు లేకున్నా ఒకఫోటో జర్నలిస్టు అవార్డు తీసుకోవడానికి అమెరికా వెళ్లకుండా అడ్డుకోవడమేమిటని పలువురు ప్రశ్నిస్తున్నారు. ఎగవేతదారుల్లో కొందరు అధికార పార్టీలో చేరిపోతే, వారిపైన వున్న కేసులు అంగుళం కూడా ముందుకు ఎందుకు కదలవో నిజంగానే అంతుపట్టని ప్రశ్న. జర్మనీలో జరుగుతున్న మ్యూనిచ్ లిటరరీ ఫెస్టివల్‌కు వెళ్ళకుండా అరుంధతీరాయ్‌ను అడ్డుకోగలిగిన కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆమె గొంతును అడ్డుకోలేకపోయారు. మ్యూనిచ్ లిటరరీ ఫెస్టివల్‌కు ఆన్‌లైన్‌లో ఆమె చేసిన ప్రసంగం 'స్క్రోల్.ఇన్' సౌజన్యంతో ఈ విధంగా ఉంది. "ప్రజా వేదికపై నుంచి నేను కనిపించలేను. జర్మనీలోనే కాదు, నిజానికి నావైన అభిప్రాయాలను నిషేధించారు. యూదులు, ముస్లింలు, క్రిస్టియన్లు, హిందువులు, కమ్యూనిస్టులు, నాస్తికులు, నిరీశ్వరవాదులు కలిసి, గాజాపై కాల్పుల విరమణ పాటించాలని నా గొంతు కలపకుండానే ప్రపంచ వ్యాప్తంగా వీధుల్లో ప్రదర్శన చేస్తూ నినదించారు.

మన వ్యక్తిగత జీవితంలో విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నప్పుడు, ఈ నిర్లజ్జ హత్యాకాండ దృశ్యాలు ప్రత్యక్షమైతే, మనకు చాలా ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. మన నైతికతలో ఎంతో కొంత శాశ్వత మార్పు చోటు చేసుకుంటుంది. ఆస్పత్రులపైన బాంబులు వేస్తుంటే, లక్షలాది మంది ప్రజలు నివాసాలు కోల్పో యి తరలిపోతుంటే, శిథిలాల కిందపడి మరణించిన వేలాది మంది పిల్లల శవాలను బైటిక తీస్తుంటే అలా చూస్తూ ఉండిపోతామా? వాళ్ళ మరణాలు ఒక సమస్యే కాదని, మనుషులంతా మానవత్వాన్ని కోల్పోతుంటే మరొకసారి మనం మౌనంగా ఉండిపోతామా? ఇజ్రాయిల్ వెస్ట్ బ్యాంక్‌ను ఆక్రమించి, గాజాను ముట్టడించడం నిజంగా మానవత్వాన్ని మంటగలిపే నేరం. ఈ దురాక్రమణకు ఆర్థిక సహాయం చేస్తున్న అమెరికా, ఇతర దేశాలు ఈ నేరంలో భాగస్వాములే. హమాస్ లాగనే ఇజ్రాయిల్ కూడా ఏ మాత్రం స్పృహ లేకుండా గాజాను ముట్టడించి, దాన్ని అక్రమించే పరిణామాల్లో భాగంగానే ఇదంతా జరుగుతోంది. ఈ దారుణాలకు మనం సాక్షీభూతంగా నిలిచాం. ఈ కరత్వంపైన ఏ స్థాయిలో వ్యాఖ్యానించినా, రెండు వైపులా చేస్తున్న దారుణాలను ఎంత ఖంచించినా, ఈ అరాచకాల స్థాయికి సమానమైనది ఏదీ కూడా పరిష్కారం కాదు. క్రూరత్వాన్ని పెంచి పోషించడం ఒక వృత్తిగా తయారైంది. ఇది హింసకు, ఇరువైపులా బాధితులను, నేరస్థులను తయారు చేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది. బాధితులు మరణించారు. నేరస్థులు తాము చేసిన దారుణాలతో బతకబోతున్నారు. దీనికి మిలిటరీ చర్యలు పరిష్కారం కాదు. పాలస్తీనా వాసులు, ఇజ్రాయిల్ వాసులు రాజకీయంగా పక్కపక్కనే కలిసి, సమాన హక్కులతో హుందాగా జీవించడం ఒక్కటే పరిష్కారం.

ప్రపంచ దేశాలు దీనిలో జోక్యం చేసుకోవాలి. దురాక్రమణ ఆగిపోవాలి. పాలస్తీనావాసులకు తమదైన అనుకూల మాతృభూమి కావాలి. అలా జరగకపోతే, పశ్చిమ దేశాల ఉదారవాదపు నైతిక వాస్తు నిర్మాణం మనుగడ కోసం నిలపాల్సిందే. అదంతా ఒక కపటత్వం అనేది మనకు తెలుసు. అయినప్పటికీ కనీసం అది ఒక రకమైన తలదాచుకునే సదుపాయమే. ఆ సదుపాయం కూడా మన కళ్ళ ముందే అదృశ్యమైపోతోంది. దయచేసి పాలస్తీనా, ఇజ్రాయిల్ కోసం మరణించిన వారి పేరునైనా జీవించడానికి, హమాస్ చేతిలో బందీలుగా ఉన్న వారి కోసం, ఇజ్రాయిల్ చేతిలో బందీలుగా ఉన్న పాలస్తీనియన్ల కోసం, మానవత్వం కోసమైనా సరే కాల్పుల విరమణ పాటించండి".

నేడే (జూన్ 2న) హైదరాబాద్‌లో 'చలో ప్రజా భవన్'..

కొమురం భీమ్ కాలనీ ఆదివాసీల చారిత్రాత్మక పోరాటం

! ఇరువై ఏళ్ల నిరీక్షణకు ముగింపు పలకాలని డిమాండ్: తుడుం దెబ్బ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు గోడం గణేష్

ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి :ఆదిలాబాద్ గత ఇరువై సంవత్సరాలుగా ఇళ్ల స్థలాల పట్టాల కోసం, కరెంటు మరియు కనీస మౌలిక సదుపాయాల కోసం నిరంతరాయంగా పోరాటం చేస్తున్న ఆదిలాబాద్ పట్టణ శివారులోని కొమురం భీమ్ కాలనీ ఆదివాసి గిరిజనుల న్యాయమైన డిమాండ్లను పరిష్కరించాలని కోరుతూ జూన్ 2వ తేదీన హైదరాబాద్‌లోని ప్రజా భవన్‌ను ముందర ధర్నా చేయనున్నట్లుఆదివాసి తుడుం దెబ్బ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు గోడం గణేష్ఒక ప్రకటనలో పిలుపునిచ్చారు. దశాబ్దాలుగా సాగుతున్న తమ భూపోరాటంలో భాగంగా, ప్రభుత్వంపై ఒత్తిడి తెచ్చేందుకు ఈ చారిత్రాత్మక 'చలో ప్రజా భవన్' కార్యక్రమాన్ని తలపెట్టినట్లు ఆయన స్పష్టం చేశారు.గత రెండు దశాబ్దాలుగా ఈ ప్రాంత ఆదివాసి మహిళలు, వృద్ధులు మరియు యువకులు గుడిసెల పట్టాల కోసం చేయని పోరాటం లేదు. రియల్ మాఫియా కుట్రలను, రాజకీయ నాయకుల అడ్డంకులను ఎదుర్కొంటూ తమ అస్తిత్వం కోసం వారు నిలబడ్డారు. గతంలో ఆదిలాబాద్ నుండి హైదరాబాద్ వరకు వందలాది కిలోమీటర్ల మేర మహిళలు నిర్వహించిన చారిత్రాత్మక పాదయాత్ర, కలెక్టరేట్ ముట్టడి, కాగడాల ర్యాలీలు, ధర్నాలు మరియు రాస్తారోకోలు ఆదివాసీల వీరవనితల పోరాట స్ఫూర్తికి నిదర్శనంగా నిలిచాయి. ప్రాణం పోయినా పోరాటం ఆగదని, తమకు ఇళ్ల పట్టాలు ఇచ్చేంత వరకు సమరమేనని గిరిజన మహిళలు భీష్మించుకొని కూర్చున్నారు.ఇటీవల రాష్ట్ర ఎస్సీ, ఎస్టీ కమిషన్ చైర్మన్ బక్కి వెంకటయ్య కొమురం భీమ్ కాలనీని స్వయంగా సందర్శించి, ఇక్కడి ఆదివాసీల దుర్భర పరిస్థితులను కళ్లారా చూసి తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. స్వాతంత్ర్యం వచ్చి 70 ఏళ్లు దాటినా, అంబేద్కర్ వారసులైన ఈ పేద ఆదివాసీలకు ఇళ్ల పట్టాలు, తాగునీరు, కరెంటు సౌకర్యం కల్పించకపోవడం అత్యంత శోచనీయమని ఆయన పేర్కొన్నారు. అవసరమైతే రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి, జిల్లా ఇంచార్జ్ మంత్రి సీతక్కలకాళ్లు మొక్కైనా సరే ఈ కొమురం భీమ్కాలనీఆదివాసీలసమస్యను పరిష్కరిస్తానని, వారికి న్యాయంచేకూరుస్తాననియస్.టి,ఎస్సి కమిషన్ చైర్మన్ ఈ సందర్భంగా హామీఇచ్చినవిషయాన్ని తుడుం దెబ్బ గుర్తు చేసింది.కొమురం భీమ్ కాలనీ ఆదివాసీల ముఖ్య డిమాండ్లు: 1. కొమురం భీమ్ కాలనీలో నివసిస్తున్న వందలాది ఆదివాసి పేద కుటుంబాలకు తక్షణమే ఇళ్ల స్థలాల క్రమబద్ధీకరణ (పట్టాలు) మంజూరు చేయాలి. 2. దశాబ్దాలుగా కాలయాపన చేయడం ఆపి, ప్రభుత్వం చొరవ తీసుకుని పట్టాలు అందించాలి. 3. కాలనీలో చీకట్లను తొలగించి తక్షణమే విద్యుత్ సౌకర్యం మరియు సురక్షితమైన తాగునీటి వసతి కల్పించాలి 4. ఆదివాసీల భూములను లాక్కోవాలని చూస్తున్న రియల్ మాఫియా మరియు దళారుల కుట్రలపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలి.ధనవంతులకు ఒక న్యాయం, పేదలకు మరో న్యాయమా? అని ప్రశ్నిస్తూ, అనేక సాకులు చూపిస్తూ పేదల హక్కులను కాలరాయడం సరికాదని గోడం గణేష్ ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. అడవి బిడ్డలుగా, అణగారిన వర్గాలుగా తాము స్వయం శ్రమతో బోరుబావులు తవ్వుకున్నా కరెంటు లేక చీకట్లోనే మగ్గిపోతున్నామని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.ఈ నేపథ్యంలో, ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్య వైఖరికి నిరసనగా జూన్ 2న నిర్వహించబోయే 'చలోప్రజాభవన్'కార్యక్రమానికి కొమురం భీమ్ కాలనీ వాసులు, ఆదివాసి సంఘాలు, మహిళలు, ప్రజాస్వామ్యవాదులు భారీ సంఖ్యలో తరలివచ్చి విజయవంతం చేయాలని, హక్కులు సాధించేవరకు వెనకడుగు వేసేది లేదని పత్రికా ప్రకటన ద్వారా ఆయన పిలుపునిచ్చారు.కొమురం భీమ్ కాలనీ సాధన కమిటీ, ఆదిలాబాద్.అధ్వర్యంలో ఈ కార్యక్రమం చేపడుతున్నట్లు గోడం గణేష్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు ఆదివాసి తుడుందెబ్బ తెలిపారు.

త్వరలో ప్లాస్టిక్ కరెన్సీ నోట్లు.

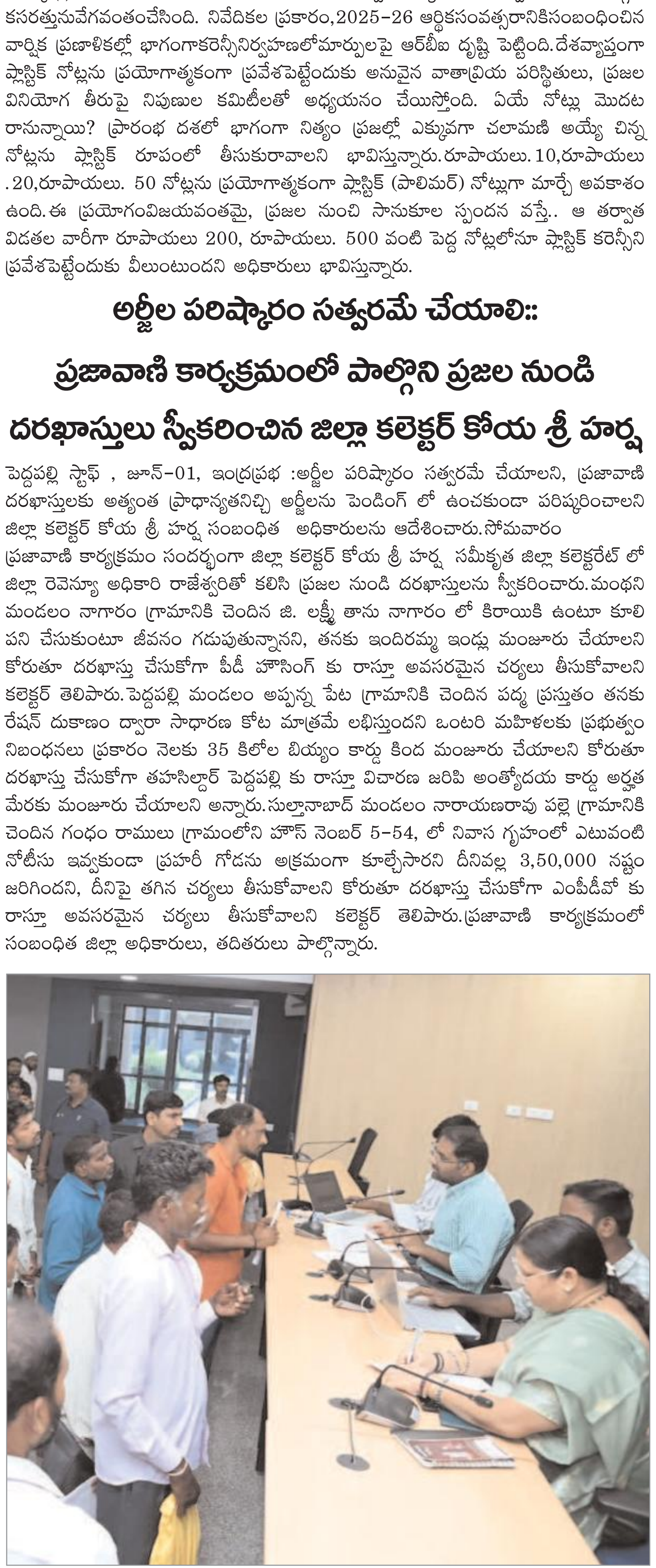
ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి : తడిసినా, మడతపెట్టినా దెబ్బతినవు.. చిరిగిపోవు. నకిలీ నోట్లకు చెక్‌పెట్టేలా ప్రత్యేక భద్రతా ఫీచర్లు. ఎక్కువ కాలం మన్నిక.. ముద్రణ వ్యయం అదా. ఇప్పటికే కసరత్తు ముమ్మరం చేసిన రిజర్వు బ్యాంకు (=దీ×)సరికొత్త ప్లాస్టిక్ నోట్ల ప్రత్యేకతలు సాధారణ కాగితపు నోట్లతో పోలిస్తే ప్లాస్టిక్ (పాలిమర్) నోట్లు ఎంతో ఆధునికమైనవి మరియు మన్నికైనవి. మన్నిక: ఈ నోట్లు నీటిలో తడిసినా, అనుకోకుండా మడతలు పడినా పాడవవు. సాధారణంగా కాగితపు నోట్లు చిరిగిపోయినట్లు ఇవి అంత సులభంగా చిరిగిపోవు. నకిలీ నోట్ల నియంత్రణ: కరెన్సీ నకిలీల నిరోధానికి ఈ నోట్లలో అత్యాధునిక సాంకేతికతతో కూడిన ప్రత్యేక భద్రతా ఫీచర్లను (ావషబతీఞఎ ఖీమ్ఞబతీవం) పొందుపరుస్తున్నారు. పర్యావరణ హితం ఆ వ్యయ నియంత్రణ: ఇవి ఎక్కువ కాలం మనుగడలో ఉండటం వల్ల పదే పదే కొత్త నోట్లను ముద్రించాల్సిన అవసరం తగ్గుతుంది. దీనివల్ల కేంద్ర ప్రభుత్వానికి మరియు ఆర్‌బీఐకి ముద్రణ వ్యయం భారీగా ఆదా అవుతుంది. ఆర్‌బీఐ (=దీ×) ముమ్మర కసరత్తుఈ సరికొత్త ప్లాస్టిక్ నోట్లను మార్కెట్లోకి తీసుకురావడానికి భారత రిజర్వు బ్యాంకు ఇప్పటికే అంతర్గత కసరత్తునువేగవంతంచేసింది. నివేదికల ప్రకారం,2025-26 ఆర్థికసంవత్సరానికిసంబంధించిన వార్షిక ప్రణాళికల్లో భాగంగాకరెన్సీనిర్వహణలోమార్పులపై ఆర్‌బీఐ దృష్టి పెట్టింది.దేశవ్యాప్తంగా ప్లాస్టిక్ నోట్లను ప్రయోగాత్మకంగా ప్రవేశపెట్టేందుకు అనువైన వాతావ్రియ పరిస్థితులు, ప్రజల వినియోగ తీరుపై నిపుణుల కమిటీలతో అధ్యయనం చేయిస్తోంది. ఏయే నోట్లు మొదట రానున్నాయి? ప్రారంభ దశలో భాగంగా నిత్యం ప్రజల్లో ఎక్కువగా చలామణి అయ్యే చిన్న నోట్లను ప్లాస్టిక్ రూపంలో తీసుకురావాలని భావిస్తున్నారు.రూపాయలు.10,రూపాయలు .20,రూపాయలు. 50 నోట్లను ప్రయోగాత్మకంగా ప్లాస్టిక్ (పాలిమర్) నోట్లుగా మార్చే అవకాశం ఉంది.ఈ ప్రయోగంవిజయవంతమై, ప్రజల నుంచి సానుకూల స్పందన వస్తే.. ఆ తర్వాత విడతల వారీగా రూపాయలు 200, రూపాయలు. 500 వంటి పెద్ద నోట్లలోనూ ప్లాస్టిక్ కరెన్సీని ప్రవేశపెట్టేందుకు వీలుంటుందని అధికారులు భావిస్తున్నారు.

అర్జీల పరిష్కారం సత్వరమే చేయాలి::

ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో పాల్గొని ప్రజల నుండి

దరఖాస్తులు స్వీకరించిన జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష

పెద్దపల్లి స్టాఫ్ , జూన్-01, ఇంద్రప్రభ :అర్జీల పరిష్కారం సత్వరమే చేయాలని, ప్రజావాణి దరఖాస్తులకు అత్యంత ప్రాధాన్యతనిచ్చి అర్జీలను పెండింగ్ లో ఉంచకుండా పరిష్కరించాలని జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు.సోమవారం ప్రజావాణి కార్యక్రమం సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష సమీకృత జిల్లా కలెక్టరేట్ లో జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి రాజేశ్వరితో కలిసి ప్రజల నుండి దరఖాస్తులను స్వీకరించారు.మంథని మండలం నాగారం గ్రామానికి చెందిన జి. లక్ష్మీ తాను నాగారం లో కిరాయికి ఉంటూ కూలి పని చేసుకుంటూ జీవనం గడుపుతున్నానని, తనకు ఇందిరమ్మ ఇండ్లు మంజూరు చేయాలని కోరుతూ దరఖాస్తు చేసుకోగా పీడీ హౌసింగ్ కు రాస్తూ అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ తెలిపారు.పెద్దపల్లి మండలం అప్పన్న పేట గ్రామానికి చెందిన పద్మ ప్రస్తుతం తనకు రేషన్ దుకాణం ద్వారా సాధారణ కోట మాత్రమే లభిస్తుందని ఒంటరి మహిళలకు ప్రభుత్వం నిబంధనలు ప్రకారం నెలకు 35 కిలోల బియ్యం కార్డు కింద మంజూరు చేయాలని కోరుతూ దరఖాస్తు చేసుకోగా తహసిల్దార్ పెద్దపల్లి కు రాస్తూ విచారణ జరిపి అంత్యోదయ కార్డు అర్హత మేరకు మంజూరు చేయాలని అన్నారు.సుల్తానాబాద్ మండలం నారాయణరావు పల్లె గ్రామానికి చెందిన గంధం రాములు గ్రామంలోని హౌస్ నెంబర్ 5-54, లో నివాస గృహంలో ఎటువంటి నోటీసు ఇవ్వకుండా ప్రహరీ గోడను అక్రమంగా కూల్చేసారని దీనివల్ల 3,50,000 నష్టం జరిగిందని, దీనిపై తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతూ దరఖాస్తు చేసుకోగా ఎంపీడీవో కు రాస్తూ అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ తెలిపారు.ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో సంబంధిత జిల్లా అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.



పదవీవిరమణ పొందిన ఉద్యోగి కి సన్మానం

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 1 శ్రీ లక్ష్మి నరసింహస్వామి దేవస్థానం నల్లగొండ మండలం కొడిమ్యాల జిల్లా జగిత్యాల యందు స్వీపర్ గా విధులు నిర్వహిస్తున్న సామల ఎల్లయ్య పదవి విరమణ పొందగా , ఆలయం తరపున ఈవో అర్చకులు ఆలయ సిబ్బంది అతన్ని ఘనంగా సన్మానించారు. శేష జీవితము ప్రశాంతంగా ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని కార్యనిర్వాణాధికారిని వి. అనూష కోరారు అర్చకులు కే శ్రీనివాసచార్యులు కే రజనీకాంత్ చార్యులు మనోజ్ కుమార్ చార్యులు జూనియర్ అసిస్టెంట్లు కే కమలాకర్ జి రవి ఆలయ సిబ్బంది ఎం మహేందర్, రమేష్,నర్షయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జేఈఈ అడ్వాన్స్‌డ్--2026లో..

ఆల్ ఇండియా 850వ ర్యాంక్ సాధించిన

సరస్వతి పుత్రుడు వివేక్.

ఇంజినీరింగ్ ప్రవేశ పరీక్షల్లో...

మరోసారి జిల్లాకు కీర్తి తెచ్చిన ప్రతిభావంతుడు

రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా, జూన్ 01,ఇంద్రప్రభ : వేములవాడ రూరల్ మండలం, హనుమాజీపేట గ్రామానికి చెందిన గాజుల వివేక్ దేశవ్యాప్తంగా నిర్వహించిన ప్రతిష్ఠాత్మక జేఈఈ అడ్వాన్స్డ్ --2026 పరీక్షలో.. అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనబరిచి, ఆల్ ఇండియా 850వ ర్యాంక్ సాధించాడు. ఓబీసీ కేటగిరీలో 136వ ర్యాంక్ దక్కించుకొని, జిల్లా ప్రజల ప్రశంసలు అందుకుంటున్నాడు. ఐఐటీల్లో ప్రవేశానికి నిర్వహించే ఈ అత్యంత పోటీ పరీక్షలో వివేక్ సాధించిన ర్యాంక్‌తో ప్రముఖ ఐఐటీల్లో సీటు పొందే అవకాశాలు మెరుగయ్యాయి. ఇప్పటికే జేఈఈ మేయిన్-2026లో 99.84 పర్సంటేజ్ సాధించి, తన ప్రతిభను చాటుకున్న వివేక్ తాజాగా అడ్వాన్స్‌డ్‌లోనూ రాణించి, మరోసారి తన సత్తా నిరూపించాడు.సాధారణ గ్రామీణ నేపథ్యం నుంచి వచ్చిన గాజుల వివేక్ తల్లిదండ్రులు గాజుల శ్రీనివాస్ - లావణ్య, కుటుంబ ఆర్థిక పరిస్థితులు పరిమితంగా ఉన్నప్పటికీ,విద్యనే లక్ష్యంగా చేసుకొని, కష్టపడి చదివిన వివేక్ విజయగాథ పలువురికి స్ఫూర్తిదాయకంగా నిలుస్తోంది. తండ్రి శ్రీనివాస్ సిరిసిల్లలో... డిప్లొమా విద్య పూర్తి చేసి, అనంతరం హైదరాబాదులో బీటెక్ అభ్యసించి, భారతీయ రైల్వే శాఖలో ఉద్యోగం సంపాదించారు. గత రెండు దశాబ్దాలుగా రైల్వే ఎలక్ట్రిషన్ విభాగంలో సీనియర్ సెక్షన్ ఇంజనీయర్ గా సేవలందిస్తూ... ప్రస్తుత హైదరాబాద్లో విజిలెన్స్ విభాగంలో చీఫ్ విజిలెన్స్ ఇన్ ఇన్స్పెక్టర్గా విధులు నిర్వహిస్తున్నారు,తల్లి లావణ్య గృహిణిగా కుటుంబ బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్నారు, తల్లిదండ్రులు ప్రోత్సాహం, క్రమశిక్షణతో కూడిన మార్గదర్శకత్వం వివేక్ విద్యాభ్యాసం హైదరాబాద్‌లోని ప్రముఖ విద్యాసంస్థల్లో సాగింది. పదో తరగతిలో సీబీఎస్ఈ విధానంలో 97.5 శాతం మార్కులు, ఇంటర్మీడియట్‌లో 99 శాతం మార్కులు సాధించి,విద్యా ప్రస్థానంలో వరుస విజయాలను నమోదు చేశాడు.రాష్ట్ర స్థాయి ఇంజినీరింగ్ ప్రవేశ పరీక్ష ఈఏపీసెట్‌లో 138వ ర్యాంక్ సాధించడం ద్వారా తన ప్రతిభను మరోసారి చాటుకున్నాడు. జాతీయ స్థాయిలో నిర్వహించే జేఈఈ మెయిన్ పరీక్షకు దేశవ్యాప్తంగా లక్షలాది మంది విద్యార్థులు హాజరుకాగా,వారిలో అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన కొద్ది మందికే జేఈఈ అడ్వాన్స్‌డ్‌లో అవకాశం లభిస్తుంది.అలాంటి కఠిన పోటీ మధ్య వివేక్ ఆల్ ఇండియా 850వ ర్యాంక్ సాధించడం విశేషమని విద్యావేత్తలు పేర్కొంటున్నారు.ఈ సందర్భంగా గాజుల వివేక్ మాట్లాడుతూ...నిరంతర కృషి, క్రమశిక్షణతో కూడిన ప్రణాళికాబద్ధమైన చదువే విజయానికి కారణమని, తల్లిదండ్రులు,ఉపాధ్యాయులు అందించిన ప్రోత్సాహం, మార్గదర్శకత్వం ఎంతో దోహదపడింది.భవిష్యత్తులో అత్యుత్తమ సాంకేతిక నిపుణుడిగా దేశానికి సేవ చేయాలన్నదే నా లక్ష్యం అని తెలిపారు. వివేక్ విజయంపై జిల్లా ప్రజాప్రతినిధులు, విద్యావేత్తలు, విద్యార్థి సంఘాలు హర్షం వ్యక్తం చేస్తూ, అభినందనలు తెలిపి, జిల్లా నుంచి జాతీయ స్థాయిలో మరో విద్యార్థి ప్రతిభ చాటుకోవడం గర్వకారణమని చెప్పారు.

విడాకులకు కారణాలేమిటి

వివాహ సమయంలో అలంకరించిన పెళ్లి పందిరికి కట్టిన మామిడికాయ తోరణాల పచ్చదనంపలుచబడి 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 వ్యవస్థలపై 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, 25,000న వరకు ఉప కులాలు, ఐదు ప్రధాన జాతులు ఉన్నాయి. దేశ ప్రజల సంస్కృతులు, వారసత్వ సంపదలు, పండుగలు, ఆచార వ్యవహారాలు విభిన్నంగా ఉంటాయి. విడాకులకు కారణాలుగా ఇరువురికి 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 పెళ్లిళ్లు లాంటివి ప్రధానంగా గమనించబడ్డాయి. పురుషాధిక్య భారత సమాజంలో విద్యాధిక మహిళలు మంచి ఉద్యోగాలు చేస్తూ స్వతంత్ర భావాలతో పాటు జీవనశైలిని సహితం కోరుకుంటున్నారు. వర్కింగ్ ఉమెన్‌గా తన కాళ్ల పైన తాను నిలబడడంతో కుటుంబ సభ్యుల, భర్తల మాటలను వినకుండా విభేధాల అగాధాలను పెంచుకుంటూ తాళి తెగేదాకా లాగుతున్నారని తేలింది. ఉన్నత విద్యార్హతలు పెరిగిన కొలది విడాకుల రేటు కూడా పెరుగుతున్నది.

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, సర్ధుకు పోవడం మరిచి పోతున్నారు. సంసార నౌక సజావుగా ముందుకు సాగడానికి సర్దుకు పోవడమనే కందెన ఉపయోగపడాలి. ఆలుమగలు ఆకర్షణీయ వేతనాలను కలిగి ఉండడంతో విడాకుల రేటు పెరుగుతోందని, ఇలా బలహీన సంబంధాలు 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, అణచివేత, బానిస బతుకు లాంటి సంకెళ్ళను ఛేదించుకొని నేటి వనితలు విడాకులను ఆశ్రయించడం కూడా సముచితంగానే కనిపిస్తున్నది. విడాకులు పొందిన మహిళలను చిన్న చూపు చూసే నాటి సమాజం నుంచి నేడు విడాకులు పొందిన మహిళలు ధైర్యంగా, ఆత్మవిశ్వాసంతో జీవనాలను గడపడం సమాజం చేత అంగీకరించబడుతున్నది.

ఆలుమగల మధ్య ప్రేమ, నమ్మకం, సర్ధుకుపోవడం, 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.

మెడ పై నల్లటి గీతలు ఆరోగ్యం డేంజర్ లో పడ్డట్టే...

చాలామందికి శరీరంపై కొన్ని ప్రదేశాలలో నల్లటి వలయాలు ఏర్పడుతూ ఉంటాయి. అదేవిధంగా కళ్ళకింద 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 వీటివలన 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 పరీక్షలు చేయించుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అదేవిధంగా భుజాలపై నడుముపై వెల్విట్ చర్మం కనిపిస్తే జాగ్రత్తగా ఉండడం ముఖ్యం. ఎందుకలాగా 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, కళ్ళు వాపు, ముఖం వాపు తీవ్రమైన వ్యాధుల లక్షణాలు. అటువంటి పరిస్థితిలో, మీకు అలాంటి సమస్య ఉంటే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలని సూచిస్తున్నారు.వాస్తవానికి శరీరంలో వాపుకు అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. ఎముకలు, లేదా కండరాలలో నిరంతర నొప్పి, లేదా శరీరంలో ఏదైనా తీవ్రమైన వ్యాధి ఉంటే వాపు కనిపిస్తుంది. ఇంకా శరీరంలో వాపు రావడానికి ప్రధాన కారణాలలో ఒకటి రక్తం లేకపోవడం. చాలా సందర్భాలలో, శరీరంలో రక్తం లేకపోవడం వల్ల, అనేక భాగాలు వాపునకు గురవుతాయి. రక్తం లేకపోవడం వల్ల కళ్ళు, పాదాలలో కూడా వాపు కనిపిస్తుంది. శరీరంలో వాపు తీవ్రమైన వ్యాధులకు దారితీస్తుంది. కిడ్నీ సమస్యలు, థైరాయిడ్ వల్ల వాపు, ఒక్కోసారి థైరాయిడ్ అకస్మాత్తుగా తగ్గిపోవడం వల్ల శరీరంలో వాపు వస్తుంది. థైరాయిడ్ తక్కువగా ఉండటం కూడా వాపుకు ప్రధాన కారణం కావచ్చు. బలహీనమైన గుండె కారణంగా కొన్నిసార్లు వాపు కూడా వస్తుంది. కాలేయంలో ఎలాంటి సమస్య వచ్చినా శరీరంలో వాపు కనిపిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో వాపును అస్సలు విస్మరించవద్దని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మీ శరీరంలో ఎప్పుడైనా వాపు కనిపిస్తే.. కొన్ని ఇంటి నివారణ చిట్కాలు కూడా అవలంభించవచ్చు. అలాగని చెప్పులు లేకుండా నడవకూడదు. పడుకునే ముందు మీ పాదాలకు ఆవాల నూనె రాసి మసాజ్ చేసుకోని నిద్రపోండి. దీనివల్ల మంచి ఫలితం 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 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 సంరక్షకుల 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 విశ్లేషణకు 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.

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 బాధితులు ఎక్కువగా ఉన్నారని తెలిపింది. దాదాపు దీనివల్ల 40శాతం మంది తమ విలువైన ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారంట. మరోవైపు ఒబిసీటీ వల్ల 20శాతం మంది చనిపోతే.. డయాబిటిస్ వల్ల 15 శాతం మంది మృత్యువాత పడుతున్నారు.మరోవైపు సిగిరెట్ తాగకండి జీవితంలోరన్ అవుట్ కావొద్దని సినిమా కి ముందు రాహుల్ ద్రావిడ్ ప్రకటన పదే పదే చూపిస్తున్నా దానిని బేఖతారు 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 ఒబిసిటీ 37శాతం, డయాబిటిస్ 9శాతం, గుండెనొప్పుల 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.ఇది 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 ఆప్రికాట్లలోని పోషకాలు చాలా బాగా సహాయపడతాయి.బ్లూబెర్రీస్, స్ట్రాబెర్రీస్, క్రాన్‌బెర్రీస్ ఇంకా బ్లాక్‌బెర్రీస్ మొదలైన బెర్రీ పండ్లు కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి చాలా గొప్ప పండ్లు. బెర్రీలలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు లో బీపీ, కళ్లు 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 రోజూవారీ ఆహారంలో ఖచ్చితంగా అరటిపండును తీసుకోవాలి.ఇంకా అలాగే బొప్పాయి కూడా కంటికి మేలు చేస్తుంది. ఇందులో లుటీన్ ఇంకా జియాక్సంతిన్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్ వంటి కీలక పోషకాలు లభిస్తాయి.. పైగా ఇవి సహజమైన సన్‌బ్లాక్‌గా 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 మంచిదా? వేడి నీటి స్నానం చేయడం మంచిదా? అనే డౌట్ చాలా మందిలో కూడా ఉంటుంది. మరి ఏ నీటి స్నానం వల్ల లాభాలు ఉన్నాయి? 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 తీరవు. 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 పెరుగుతంది. 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 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 స్నానంతో 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 ఇంగును 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 ఒబెసిటీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి వెయిట్ లాస్ అయ్యేందుకు 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.

తొలి తరం వైద్యురాలు

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

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

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

టూత్ బ్రష్‌లను టాయిలెట్

రూమ్‌లో పెడుతున్నారా..!

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

తలనొప్పి తీవ్రంగా వేధిస్తోందా?

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

వింటర్‌లో హనీమూన్ ప్లాన్ చేస్తున్నారా...

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

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

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

టాటా నుంచి మరో 4 ఈవీ కార్లు..

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

ఇలా చేస్తే 7 రోజుల్లోనే తెల్లగా అవుతారు?

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

కార్తీక మాసంలో

ఈ శివాలయాలను సందర్శించాల్సిందే...

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

డయాబెటిస్ ఉన్నవాళ్లు

ఈ నీళ్లు రోజూ తాగితే..!

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

వైద్య చరిత్రలో సంచలనం..

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

బాత్రూంలో మొబైల్ యూజ్ చేస్తున్నారా..

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

ఔషధ సృష్టికర్త ఫార్మాసిస్టే

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

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

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

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

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

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

ఉపవాసం ఉండగా కాఫీ తాగవచ్చా?

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

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

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

ఎక్కిళ్ళు ఈజీగా తగ్గే సింపుల్ టిప్స్?

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

ఆస్తమాకి శాశ్వత పరిష్కారం పప్పు..

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

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

కూరగాయలతో కోడిగుడ్డును వండ వచ్చా..?

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

పడుకునే ముందు మీ పాదాలకు ఆవాల నూనె రాసి మసాజ్ చేసుకోని నిద్రపోండి. దీనివల్ల మంచి ఫలితం అనేది ఉంటుంది. అయితే ఇక్కడ మరో ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే శరీరంలో వాపు కనిపిస్తే.. అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే డాక్టర్‌ను సంప్రదించడం మరువద్దు. శరీర భాగాల్లో వాపు కనిపిస్తే అస్సలు నిర్లక్ష్యం చెయ్యొద్దు. తప్పనిసరిగా డాక్టర్ సలహాలు, సూచనలు పాటించాలి. ఎరుపు జామలో సహజంగా లభించే కెరోటినాయిడ్ పదార్థం ఉంటుంది. పింక్ జామ పండులను సూపర్ ఫ్రూట్స్ అని పిలుస్తారు. వీటిలో విటమిన్స్ ఏ,సిల ఒమేగా త్రీ ఒమేగా 6, అసంతృప్త కొవ్వు ఆమ్లాలు,

ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. చక్కెర వ్యాధి ఉన్నవారికి జామకాయ బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇక ఇందులో విటమిన్..దీ1,2,3,6,9,జ వంటి పుష్కలంగా లభిస్తాయి వీటితోపాటు పొటాషియం మెగ్నీషియం, ఐరన్, జింక్, సోడియం వంటి ఖనిజాలు కూడా పుష్కలంగా లభిస్తాయి. కానీ కోడిగుడ్డులో మాత్రం విటమిన్ ా, దీ-1,2,5,9 వంటివి కలిగి ఉంటాయి. ఇక వీటితోపాటు ఐరన్ ,ఫాస్ఫరస్ ,జింక్ తదితర ఖనిజ లవణాలు కూడా ఉంటాయి. ఈ విధంగా రెండు వాటిలో కూడా ఆరోగ్యకరమైన పోషకాలే ఉంటాయి అయితే ఈ రెండిటిని కలిపి వండడం వల్ల పలు సమస్య ఎదురవుతుందట.

కీళ్ళు నొప్పులు తగ్గే చిట్కాలు?

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

ఎరుపు రంగు జామ మంచిదా..

జామ పండ్లు మనం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ప్రతి ఒక్కరూ ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి డైట్లో పండ్లను తినడం తప్పనిసరి. ఒక్కొక్క పండు ఒక్కో రకమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంటుంది. కొన్ని పండ్లు సీజనల్ గా దొరుకుతాయి. మరికొన్ని సీజన్ తో సంబంధం లేకుండా దొరుకుతాయి. వీటిలో జామపండు ముందు వరుసలో ఉంటుంది. జామకాయ తెలియని వారు ఉండరు. ప్రతి ఒక్కరూ ఎంతో ఇష్టంగా పెంచుకునే చెట్టు ఇది. ఇది చిన్న పిల్లలకే కాదు పెద్దలకు కూడా ఇష్టం. ఆకుపచ్చ రంగులో ఉండి నోరూరించే పండులో అనేక రకాలు ఉంటాయి. జామకాయ లోపల ఉండే గుజ్జు కొన్నింటిలో గులాబి రంగులో ఉంటుంది. మరికొన్నింటిలో తెలుపు రంగులో ఉంటుంది. అయితే చాలామందికి జామకాయ తినేటప్పుడు కొన్ని సందేహాలు వచ్చి ఉంటాయి. తెలుపు రంగు ఉన్న జామ మంచిదా లేక గులాబీ రంగు గుజ్జు ఉన్న జామ మంచిదని సందేహాలు వస్తుంటాయి. అయితే నిపుణులు కొన్ని ఆసక్తికర విషయాలను వెల్లడించారు. సాధారణంగా జామకాయ తింటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయి నియంత్రణలో ఉంటుంది. అలాగే గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. పీరియడ్స్ సమయంలో వచ్చే నొప్పిని నివారిస్తుంది. మనం తిన్న ఆహారం సులువుగా జీర్ణం అయ్యేలా జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. క్యాన్సర్ వ్యతిరేక ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది. శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో జామకాయ బాగా సహాయపడుతుంది. అలాగే జామ పండ్లలో ఐరన్, క్యాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఫైబర్ కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఎరుపు రంగు జామలో నీటి శాతం ఎక్కువగా, చక్కెర శాతం తక్కువగా ఉంటుంది. తక్కువ పిండి పదార్థాలు ,విటమిన్ సి ఉంటాయి. తెల్ల జామలో ఎక్కువ చక్కెర, స్టార్చ్, విటమిన్ సి, ఎక్కువ గింజలు ఉంటాయి. తెల్ల గుజ్జు జామలో యాంటి ఆక్సిడెంట్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కానీ ఎరుపు రంగు జామకాయలో ఇంకా ఎక్కువ శాతం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

మధుమేహం బాధితులు

ఖర్జూరం తీసుకోవచ్చా

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

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

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

షుగర్ లెవల్స్ ని నియంత్రిస్తుంది..

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

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

వాపు కనిపిస్తే నిర్లక్ష్యం చెయ్యొద్దు

కొన్నిసార్లు చాలా మంది కూడా శరీరంలోని వాపు, మంటను చాలా తేలికగా తీసుకుంటారు. అదేం చేస్తుందిలే అని నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారు. ఇది అలాంటి వారికి ప్రమాదంగా మారుతుంది. చేతులు, కాళ్ళలో వాపు, కళ్ళు వాపు, ముఖం వాపు తీవ్రమైన వ్యాధుల లక్షణాలు. అటువంటి పరిస్థితిలో, మీకు అలాంటి సమస్య ఉంటే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలని సూచిస్తున్నారు. నిజానికి శరీరంలో వాపుకు అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. ఎముకలు, లేదా కండరాలలో నిరంతర నొప్పి, లేదా శరీరంలో ఏదైనా తీవ్రమైన వ్యాధి ఉంటే వాపు కనిపిస్తుంది. ఇంకా శరీరంలో వాపు రావడానికి ప్రధాన కారణాలలో ఒకటి రక్తం లేకపోవడం. చాలా సందర్భాలలో, శరీరంలో రక్తం లేకపోవడం వల్ల, అనేక భాగాలు వాపునకు గురవుతాయి. రక్తం లేకపోవడం వల్ల కళ్ళు, పాదాలలో కూడా వాపు కనిపిస్తుంది. శరీరంలో వాపు తీవ్రమైన వ్యాధులకు దారితీస్తుంది. కిడ్నీ సమస్యలు, థైరాయిడ్ వల్ల వాపు, ఒక్కోసారి థైరాయిడ్ అకస్మాత్తుగా తగ్గిపోవడం వల్ల శరీరంలో వాపు వస్తుంది. థైరాయిడ్ తక్కువగా ఉండటం కూడా వాపుకు ప్రధాన కారణం కావచ్చు. బలహీనమైన గుండె కారణంగా కొన్నిసార్లు వాపు కూడా వస్తుంది. కాలేయంలో ఎలాంటి సమస్య వచ్చినా శరీరంలో వాపు కనిపిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో వాపును అస్సలు విస్మరించవద్దని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మీ శరీరంలో ఎప్పుడైనా వాపు కనిపిస్తే.. కొన్ని ఇంటి నివారణ చిట్కాలు కూడా అవలంభించవచ్చు. అలాగని చెప్పులు లేకుండా నడవకూడదు.

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, త్యాగశీలురైన 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 సైక్లిక్ 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, ఎన్టీడీ 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.

ఘనంగా తెలంగాణ జర్నలిస్టుల ఫోరం ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలు

తెలంగాణ ఉద్యమంలో జర్నలిస్టుల పాత్ర చారిత్రాత్మకం:: జిల్లా అధ్యక్షులు లాయక్ పాషా.

అమరవీరులకు కొవ్వొత్తులు వెలిగించి,

అమరుల త్యాగాలను స్మరించుకున్న పాత్రికేయులు

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా , జూన్ 01,ఇంద్రప్రభ : తెలంగాణ ప్రత్యేక రాష్ట్ర సాధన ఉద్యమంలో... జర్నలిస్టులు పోషించిన పాత్ర చారిత్రాత్మకమని, వారి త్యాగాలు, కృషిని తెలంగాణ సమాజం ఎన్నటికీ మరువదని టీయూడబ్ల్యూజే (హెచ్-143) రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు,రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా అధ్యక్షుడు సయ్యద్ లాయక్ పాషా అన్నారు.తెలంగాణ జర్నలిస్టుల ఫోరం (టీజేఎఫ్) స్థాపనకు 25 సంవత్సరాలు పూర్తైన సందర్భంగా.... ఆదివారం రోజున జిల్లా కేంద్రంలోని బస్టాండ్ చౌరస్తాలో ఉన్న అమరవీరుల స్థూపం వద్ద జర్నలిస్టుల ఫోరం ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా తెలంగాణ ఉద్యమ అమరవీరులకు పుష్పాంజలి ఘటించి నివాళులర్పించారు. అనంతరం జర్నలిస్టులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని, కొవ్వొత్తులు వెలిగించి, అమరుల త్యాగాలను స్మరించుకున్నారు.ఈ సందర్భంగా జిల్లా అధ్యక్షుడు లాయక్ పాషా, ప్రధాన కార్యదర్శి సామల గట్టు మాట్లాడుతూ.... "తెలంగాణ కోసమే తెలంగాణ జర్నలిస్టులు" అనే నినాదంతో సీనియర్ సంపాదకులు, మాజీ మీడియా అకాడమీ చైర్మన్ అల్లం నారాయణ నాయకత్వంలో... తెలంగాణ జర్నలిస్టుల ఫోరం ఆవిర్భవించిందని గుర్తు చేశారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన ఉద్యమంలో జర్నలిస్టులను ఏకం చేసి, ఉద్యమంలో భాగస్వాములను చేయడంలో టీజేఎఫ్ కీలక భూమిక పోషించిందన్నారు.రాష్ట్ర ఆవిర్భావం అనంతరం కూడా జర్నలిస్టుల సంక్షేమం, హక్కుల పరిరక్షణ, శిక్షణా కార్యక్రమాలు, వృత్తి అభివృద్ధి కోసం టీజేఎఫ్ నిరంతరం కృషి చేస్తోందని తెలిపారు.తెలంగాణ ఉద్యమంలో ప్రాణత్యాగం చేసిన అమరవీరులకు ఈ సందర్భంగా ఘన నివాళులు అర్పిస్తూ, వారి ఆశయాల సాధనకు ప్రతి ఒక్కరూ కట్టుబడి ఉండాలని పిలుపునిచ్చారు.తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రయోజనాలకు భంగం కలిగే పరిస్థితులు తలెత్తితే మరో ఉద్యమం తప్పదని హెచ్చరిస్తూ, రాష్ట్ర హక్కుల పరిరక్షణలో జర్నలిస్టులు ఎల్లప్పుడూ ముందుంటారని స్పష్టం చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో టీయూడబ్ల్యూజే జిల్లా నాయకులు,రాపెల్లి సంతోష్, తంగళ్ళపల్లి మండల అధ్యక్షుడు వెంగళ శ్రీనివాస్, రసూల్, వేములవాడ ప్రెస్ క్లబ్ అధ్యక్షులు కొలిపాక నర్సయ్య,ప్రధాన కార్యదర్శి సయ్యద్ అలీ, ప్రచార కార్యదర్శులు శ్రీరామోజు వేణుగోపాలచారీ, దెబ్బటి ప్రవీణ్,కార్యవర్గ సభ్యులు నవీన్, లక్ష్మినారాయణ, కముటాల విజయ్, కలీం, పరకాల ప్రవీణ్ కుమార్, గొట్టే కిరణ్, సల్మాన్, రియాజ్, మల్లికార్జున్ వసీం, ఆంజనేయులు, జిల్లా యూనియన్ నాయకులు, సీనియర్ జర్నలిస్టులు, పాత్రికేయులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

బ్రాహ్మణులకు రక్షణ చట్టాలు అవసరం..

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 1 వివక్షకు గురవుతున్న బ్రాహ్మణుల కోసం రక్షణ చట్టాలు తీసుకురావాల్సిన అవసరం ఉందని విజయవాడ మాజీ శాసనసభ్యులు మల్లాది విష్ణు అన్నారు.నెల్లూరు మైపాడు రోడ్డులోని డి.జి.పి.కళ్యాణ మండపంలో అఖిల భారత బ్రాహ్మణ సంఘాల ఐక్య వేదిక ఆధ్వర్యంలో బ్రాహ్మణ ఘోష కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఇందులో పాల్గొన్న ఆయన మాట్లాడుతూ బ్రాహ్మణులను అవమానకరంగా చూస్తూ, బలహీనులుగా మాట్లాడుతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. బ్రాహ్మణులు ఐక్యంగా ఉండి, హిందూ సాంప్రదాయాలను కించపరిచినా, దూషించిన, బ్రాహ్మణుల మనోభావాలను అగౌరవపరిచేలా, ప్రయత్నాలు చేసినా తగు చర్యలు తీసుకునేలా చట్టాలను రూపొందించాలని కోరారు . ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర మాజీ డిప్యూటీ స్పీకర్ కోన రఘుపతి మాట్లాడుతూ, ఉమ్మడి తెలుగు రాష్ట్రాల లోని బ్రాహ్మణ సమాజం ఏకమై బ్రహ్మ గర్జన సభ ఏర్పాటు చేసి మన ఐక్యతను చాటి చెప్పాలని అన్నారు. యంయల్సీ చంద్రశేఖర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, సమాజంలో గౌరవప్రదమైన వృత్తి బ్రాహ్మణ వృత్తి అని సర్వేజనా సుఖినోభవంతు అని దీవించే బ్రాహ్మణులను దూషించే వారు క్షమార్హులు కారని అన్నారు. బ్రాహ్మణులకు ప్రత్యేకంగా అట్రాసిటీ చట్టాన్ని తీసుకురా వాలన్న డిమాండ్ తెలుగు రాష్ట్రాల్లో బలంగా ఉందన్నారు. కార్యక్రమంలో బ్రాహ్మణ సంఘాల ఐక్య వేదిక జాతీయ అధ్యక్షుడు అవధానం సాయికుమార్, బంగారయ్య శర్మ ద్విభాష్యం కళ్యాణి ఉమ్మడి ఆంధ్ర ప్రదేశ్ లోని వివిధ జిల్లాలకు చెందిన బ్రాహ్మణ ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.అనంతరం వివిధరంగాల్లో సేవలందిస్తున్న బ్రాహ్మణులకు పురస్కారాలు అందజేశారు.విద్యారంగంలో తెలుగు పండితులుగా సేవలందిస్తున్న జగిత్యాల జిల్లా రాయికల్ పట్టణానికి చెందిన చెరుకు మహేశ్వర శర్మ కు ఉపాధ్యాయ కేసరి పురస్కారం అందించి సన్మానించారు.అవధానం సాయికుమార్ నిర్మిస్తున్న బ్రాహ్మణిజం సినిమా పోస్టర్ ను ఆవిష్కరించారు.

తెలంగాణ ఆవిర్భావం వెనుక కేసీఆర్ నాయకత్వం చిరస్మరణీయం

బోయినిపల్లి మాజీ మండల కో-ఆప్షన్ సభ్యుడు మహ్మద్ ఆజ్జా

గంగాధర, జూన్ 1 (ఇంద్ర ప్రభ) : తెలంగాణ ఆవిర్భావ దినోత్సవం సందర్భంగా బోయిన్ పల్లి మాజీ మండల కో-ఆప్షన్ సభ్యుడు మహ్మద్ ఆజ్జా రాష్ట్ర ప్రజలకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. జూన్ 2 తెలంగాణ ప్రజల ఆత్మగౌరవం, స్వాభిమాన పోరాటానికి ప్రతీకగా నిలిచిన చారిత్రాత్మక రోజని ఆయన పేర్కొన్నారు. దశాబ్దాల పాటు సాగిన ఉద్యమం ఫలితంగా తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడి ప్రజల కల సాకారమైందని అన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధనలో మాజీ ముఖ్యమంత్రి కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖర్ రావు (కేసీఆర్) పాత్ర చరిత్రలో చిరస్థాయిగా నిలిచిపోతుందని ఆజ్జా కొనియాడారు. తెలంగాణ ప్రజల ఆకాంక్షలను అర్థం చేసుకుని ఉద్యమాన్ని విజయవంతంగా ముందుకు నడిపించిన నాయకుడిగా కేసీఆర్ గుర్తింపు పొందారని తెలిపారు. "తెలంగాణ వస్తుంది" అనే నినాదాన్ని వాస్తవంగా మార్చి కోట్లాది ప్రజల ఆశయాలను నెరవేర్చిన నాయకత్వం కేసీఆర్దేనని అన్నారు.రాష్ట్ర ఆవిర్భావం అనంతరం కేసీఆర్ నాయకత్వంలో తెలంగాణ అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి సాధించిందని పేర్కొన్నారు. మిషన్ భగీరథ ద్వారా ఇంటింటికీ తాగునీరు అందించడం, రైతు బంధు, రైతు భీమా వంటి పథకాలతో రైతులకు భరోసా కల్పించడం, కల్యాణ లక్ష్మి, షాదీ ముబారక్ పథకాల ద్వారా సామాజిక సంక్షేమాన్ని బలోపేతం చేయడం జరిగిందని చెప్పారు. అలాగే టీఎస్-ఐపాస్, ఐటీ రంగ విస్తరణ, పారిశ్రామిక అభివృద్ధి ద్వారా తెలంగాణ దేశంలోనే ఆదర్శ రాష్ట్రంగా ఎదిగిందని వివరించారు.తెలంగాణ ఆవిర్భావ దినోత్సవం కేవలం ఒక వేడుక మాత్రమే కాదని, ప్రజల ఆశయాలు, ఉద్యమకారుల త్యాగాలు, రాష్ట్ర అభివృద్ధి ప్రయాణాన్ని గుర్తు చేసుకునే సందర్భంగా భావించాలని ఆజ్జా అన్నారు. రాష్ట్ర పురోగతికి ప్రతి పౌరుడు భాగస్వామి కావాలని, తెలంగాణ మరింత అభివృద్ధి చెందే దిశగా అందరూ కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు.

తెల్ల రేషన్ కార్డున్న ప్రతి ఒక్కరికి

12 కేజీల బియ్యం, 14 రకాల వస్తువులు ఇవ్వాలి:

: సీపీఎం గురిజాల శ్రీధర్

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా, జూన్ 01,ఇంద్రప్రభ : తెల్ల రేషన్ కార్డు ఉన్న ప్రతి ఒక్కరికీ 12 కేజీల బియ్యం సరఫరా చేయాలని, అలాగే ప్రజా పంపిణీ వ్యవస్థ ద్వారా 14 రకాల నిత్యావసర వస్తువులను అందించాలని సీపీఎం పార్టీ డిమాండ్ చేసింది.బోయిన్‌పల్లి మండలం, రత్నంపేట గ్రామంలో...నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో సీపీఎం జిల్లా కమిటీ సభ్యుడు గురిజాల శ్రీధర్ మాట్లాడారు. ?ప్రస్తుతం మార్కెట్‌లో పెరిగిన ధరల వల్ల సామాన్య, పేద, మధ్యతరగతి కుటుంబాలు నిత్యావసరాలు కొనలేని పరిస్థితి ఏర్పడిందని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. గతంలో మాదిరిగానే, రేషన్ డీలర్ వ్యవస్థ ద్వారా కుటుంబానికి అవసరమైన 14 రకాల వస్తువులను కేంద్ర ప్రభుత్వం తక్కువ ధరలకే అందించాలని డిమాండ్ చేశారు. పేద ప్రజల ప్రయోజనాల దృష్ట్యా...తెల్ల రేషన్ కార్డు ఉన్న వారందరికీ 12 కేజీల బియ్యం పంపిణీ చేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో రత్నంపేట గ్రామ ప్రజలతో పాటు కళ్ళపల్లి మూర్తి, రామంచ శీను, రామంచ ప్రభాకర్, పర్లపల్లి అంజయ్య, మార మైసయ్య, మునీందర్, లింగంపల్లి రాజమౌళి, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అందుబాటులోకి పచ్చి రొట్టె ఎరువులు.

రైతులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలి.

వ్యవసాయ అధికారి అంజిత్ కుమార్

జన్నారం మండలంలోని రైతులకు ఖరీఫ్ 2026 సీజన్‌లో పచ్చిసెనగ పిల్లిపెసర పంటల ప్రోత్సాహకంగా ప్రభుత్వం సబ్సిడీపై ధైంచా, జనుము మరియు పిల్లిపెసర విత్తనాలను అందుబాటులో ఉంచినదిని వ్యవసాయ అధికారి అన్నారు . రైతులు ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించుకొని భూసారాన్ని పెంపొందించుకోవాలని మండల వ్యవసాయ అధికారి సూచించారు.విత్తనాల ధర వివరాలు: జిలుగు బస్తా బరువు 30 కేజీలురైతు ధర 2452.50/- జనుము బస్తా బరువు 40 కేజీలురైతు ధర 3110.00/- పిల్లిపెసరబస్తా బరువు 20 కేజీలురైతు ధర 1970.00/-ఒక బస్తా ద్వారా సుమారు రెండున్నర ఎకరాల వరకు విత్తనం వేయవచ్చని అన్నారు విత్తనాలు కావలసిన రైతులు తమ యొక్క క్లస్టర్ వ్యవసాయ విస్తరణ అధికారికి పట్ట పాస్ బుక్ ఆధార్ కార్డు ద్వారా సంప్రదించి సంబంధిత విత్తన సెంటర్లలో విత్తనాలు రేపటి నుంచి పొందవచ్చాన్నారు డీసీఎంఎస్ ఇంధన్ పల్లి పిఏసిఎస్ పొనకల్ అగ్రోస్ జన్నారం అగ్రోస్ మురిమడుగు పిఏసిఎస్ చింతగూడలో విత్తనాలు అందుబాటులో ఉన్నాయని రైతులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలన్నారు

రూపాయలు. 30 లక్షలతో సిరిచేల్మా మల్లికార్జున స్వామి

ఆలయం వద్ద నియోజకవర్గం అభివృద్ధి పనులకు భూమి పూజ.

ఎమ్మెల్యే అనిల్ జాదవ్

-ఆలయంలోప్రత్యేకపూజలు

తీరనున్న భక్తుల ప్రధాన దారి కష్టాలు

ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి:ఆదిలాబాద్ జిల్లాలోని ఇచ్చోడ మండలంలో ప్రసిద్ధిగాంచిన అతి పురాతన పుణ్యక్షేత్రం సిరిచేల్మా శ్రీ మల్లికార్జున స్వామి ఆలయ ప్రధాన రహదారిపై పైపు వంతెన నిర్మాణానికి రూపాయలు. 30 లక్షలతో బోథ్ ఎమ్మెల్యే అనిల్ జాదవ్ సోమవారం శంకుస్థాపన చేశారు. ముందుగా ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి పనులు సక్రమంగా జరగాలని స్వామివారిని కోరుకున్నారు.ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే అనిల్ జాదవ్ మాట్లాడుతూ.. ఎంతో ప్రసిద్ధిగాంచిన సిరిచేల్మా మల్లికార్జున స్వామి ఆలయాన్ని అన్ని రకాలుగా అభివృద్ధి చేస్తామని, త్వరలోనే ఆలయ అభివృద్ధి కొరకు రూపాయలు.2 కోట్లు మంజూరు చేయాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరినట్లు చెప్పారు. వీలైనంత త్వరగా మంజూరు చేయిస్తానన్నారు. భారీగా తరలివచ్చే భక్తులకు ఇబ్బందులు కలగకుండా ప్రధాన రహదారిపై కల్వర్టు నిర్మిస్తున్నామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఇచ్చోడ మాజీ ఎంపీపీ ప్రీతం రెడ్డి, మండల కన్వీనర్ కృష్ణ రెడ్డి, ఇచ్చొడ ఉప సర్పంచ్ శిరీష్ రెడ్డి, మహేందర్ రెడ్డి, పాండు, గడిగే సుభాష్, మల్లేష్, రషీద్, నజీర్, నర్వడే రమేష్, కరీం, సురేందర్గౌడ్,విజేందర్,అలీం,బాపురావు,సూర్యకాంత్,నరేష్,సచిన్,రాంచందర్,పోచ్చన్న మండల నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ముఖ్యమంత్రి నివాసం ముట్టడి.. ముందస్తు సమాచారంతో...

మాజీ సర్పంచుల జేఏసీ జిల్లా అధ్యక్షుడి అరెస్ట్

మాజీ సర్పంచ్ ల సమస్యలపై నిరసన తెలిపే హక్కును

ప్రభుత్వం నియంత్రిస్తోంది::దుమ్మ అంజయ్య

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా,జూన్ 01,ఇంద్రప్రభ : ముఖ్యమంత్రి నివాసం ముట్టడికి పిలుపునిచ్చారనే ముందస్తు సమాచారంతో...చందుర్తి మండలం,రామన్నపేట గ్రామ మాజీ సర్పంచ్, జిల్లా తాజా మాజీ సర్పంచుల జేఏసీ అధ్యక్షుడు దుమ్మ అంజయ్యను పోలీసులు ముందస్తుగా అరెస్టు చేశారు. అనంతరం ఆయనను స్థానిక పోలీస్ స్టేషన్‌కు తరలించారు. ఈ సందర్భంగా పోలీసుల అరెస్టులపై అంజయ్య తీవ్ర అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు. పోలీస్ స్టేషన్ నుండి ఆయన మాట్లాడుతూ... ప్రజాస్వామ్యబద్ధంగా తమ సమస్యలపై నిరసన తెలిపే హక్కును ప్రభుత్వం నియంత్రిస్తోందని విమర్శించారు. మాజీ సర్పంచుల న్యాయపరమైన డిమాండ్లను పరిష్కరించాల్సింది పోయి, ఇలా ఇళ్లపై పడి అరెస్టులకు పాల్పడటం సరికాదని మండిపడ్డారు. ఇటువంటి చర్యలతో సర్పంచుల పోరాటాలను అణచివేయలేరని, జిల్లా తాజా మాజీ సర్పంచుల జేఏసీ తరపున ఈ అరెస్టులను ఖండిస్తున్నామని తెలిపారు. ప్రభుత్వం తక్షణమే సర్పంచుల సమస్యలను పరిష్కరించాలన్నారు.లేనిపక్షంలో తమ ఉద్యమాన్ని మరింత ఉధృతం చేస్తామని ఆయన హెచ్చరించారు.

ప్రపంచ పొగాకు వ్యతిరేక దినోత్సవ అవగాహనా ర్యాలీ

జిల్లా వైద్యాధికారి డాక్టర్ కె ప్రమోద్ కుమార్

పెద్దపల్లి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ రవీందర్, జూన్ -01, ఇంద్రప్రభ : ప్రపంచ పొగాకు వ్యతిరేక దినంను పురస్కరించుకొని పొగాకు ఉత్పత్తులు వినియోగము మరియు పొగ పీల్చడం వల్ల కలిగే దుష్ప్రభావాలు గురించి అవగాహన ర్యాలీ ని జిల్లా ఆసుపత్రి ఆవరణనుండి తెలంగాణ తల్లి విగ్రహము చౌరస్తా వరకు నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంను జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి డాక్టర్ కె ప్రమోద్ కుమార్ జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ.... పొగాకు ఉత్పత్తులు వినియోగము మరియు పొగ పీల్చడం వల్ల క్యాన్సర్, గుండె సంబంధించిన మరియు ఊపిరితితుల వ్యాధులు వస్తాయి.ఇది ఒక ప్రధాన ప్రమాద కారకంగా ఉందని విన్నవించడమైనది.పొగాకు వాడకం వల్ల కలిగే దుష్ప్రభావాల గురించి అవగాహన కల్పించడానికి మరియు పొగాకు నియంత్రణ చర్యలను బలోపేతం చేయడానికి, ప్రతి సంవత్సరం మే 31వ తేదీని ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రపంచ పొగాకు వ్యతిరేక దినోత్సవంగా పాటిస్తారు అని అన్నారు .ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ 2026 ప్రపంచ పొగాకు వ్యతిరేక దినోత్సవం యొక్క ఇతివృత్తం " లిఆకర్షణను బహిర్గతం చేయడం: నికోటిన్ మరియు పొగాకు వ్యసనాన్ని ఎదుర్కోవడం అని అన్నారు. కోప్ట చట్టం, 2003 కింద అమలు చర్యలో భాగముగా, బహిరంగ ప్రదేశాలు, బస్ స్టేషన్లు, రైల్వే స్టేషన్లు, విద్యా సంస్థలు మొదలగు ప్రదేశాల్లో పొగ తాగితే ? 200 నుండి ? 10000 వరకు జరిమానా వేయబడును. యువత పొగకు వినియోగానికి మరియు పీల్చడానికి దూరంగా ఉండాలని చెప్పినారు.ఈ కార్యక్రమంలో డా రాజమౌళి, ప్రోగ్రాం అధికారి ఎన్ సి డి, రాజగోపాల్ ఐ ఆర్ సి ఎస్ అధ్యక్షులు, వి. శ్రీనివాస్, ఐ ఆర్ సి ఎస్ కార్య వర్గ సభ్యులు , డా. శ్రవణ్, డా .రామకృష్ణా, డా.స్ఫూర్తి, డా.సౌమ్య వైద్యాధికారులు, టి. రాజేశ్,మధుసూదన్, ప్రోగ్రాం కో ఆర్డినేటర్ లు మరియు ఆరోగ్య కార్య కర్తలు, ఆశా కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

జనగణన హెచ్.ఎల్.ఓ లోపాల సవరణ,

ఇందిరమ్మ ఇండ్ల గృహప్రవేశాలను అత్యంత ప్రాధాన్యత తో పూర్తి చేయాలి

జిల్లా కలెక్టర్ రాజర్షి షా అధికారులకు దిశానిర్దేశం

ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి :జనగణన హెచ్.ఎల్.ఓ డేటాలోని లోపాల సవరణతో పాటు, ఇందిరమ్మ ఇండ్ల మహా గృహప్రవేశాల కార్యక్రమాలను అత్యంత ప్రాధాన్యతతో నిర్దేశిత గడువులోగా పూర్తి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ రాజర్షి షా అధికారులను ఆదేశించారు. స్థానిక కలెక్టర్ క్యాంపు కార్యాలయం నుంచి ఆదివారం సంబంధిత జిల్లా, మండల, మున్సిపల్ అధికారులకు ఆయన గూగుల్ మీట్ ద్వారా సుదీర్ఘ సమీక్షా సమావేశాన్ని నిర్వహించి పలు కీలక సూచనలు చేశారు.ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, జనాభా గణనకు సంబంధించిన హెచ్.ఎల్.ఓ డేటాలో ఉన్న అన్ని రకాల అసంబద్ధతలను, లోపాలను క్షేత్రస్థాయి పరిశీలన ద్వారా తక్షణమే సరిచేయాలని స్పష్టం చేశారు. ఈ ప్రక్రియలో మాస్టర్ ట్రైనర్లు, సూపర్వైజర్లు, చార్జ్ అధికారులు, వార్డు అధికారులు పూర్తి సమన్వయంతో వ్యవహరించి తప్పుల్లేని డేటాను సిద్ధం చేయాలని ఆదేశించారు.అదేవిధంగా, ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన ఇందిరమ్మ ఇండ్ల నిర్మాణ పనులను మరింత వేగవంతం చేసి, 'మహా గృహప్రవేశం' కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. గృహనిర్మాణ శాఖకు చెందిన డీఈలు, ఏఈలు నిరంతరం క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటిస్తూ పనుల ప్రగతిని పర్యవేక్షించాలని, అధికారులు తమకు కేటాయించిన విధుల్లో ఎలాంటి అలసత్వాన్ని ప్రదర్శించకుండా వంద శాతం లక్ష్యాలను సాధించాలని హెచ్చరించారు.ఈ వర్చువల్ సమీక్షా సమావేశంలో స్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ రాజేశ్వర్, జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి స్రవంతి, జిల్లా పరిషత్ సీఈఓ రవి, జిల్లా పంచాయతీ అధికారి రమేష్, హౌసింగ్ పీడీ శంకర్, మున్సిపల్ కమిషనర్ జగదీశ్వర్ గౌడ్, ఎంపీడీఓలు, చార్జ్ అధికారులు, కలెక్టరేట్ పర్యవేక్షకులు, సూపర్వైజర్లు, మాస్టర్ ట్రైనర్లు, ఇతర అధికారులు, సిబ్బంది, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విత్తనాల పంపిణీ

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 1 రాయికల్ ప్రాథమిక వ్యవసాయ సహకార సంఘం వారి ఆధ్వర్యంలో రైతులకు జీలుగా విత్తనాలు పంపిణీ చేసిన జగిత్యాల శాసనసభ్యులు డా సంజయ్ కుమార్ ఈ కార్యక్రమంలో ఆత్మ ఛైర్మెన్ కాటిపెల్లి గంగారెడ్డి పాక్స్ చైర్మన్ ఏనుగు మల్లారెడ్డి నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు .

రైతు బాంధవుడు ఎమ్మెల్యే మేడిపల్లి సత్యంపై ఆరోపణలు నిరాధారం

గంగాధర, జూన్ 01 (ఇంద్ర ప్రభ) : గంగాధర మండలంలో ధాన్యం కొనుగోళ్ల అంశంపై మాజీ ఎమ్మెల్యే సుంకే రవిశంకర్ చేస్తున్న ఆరోపణలు పూర్తిగా అవాస్తవమని, రైతుల పేరుతో చొప్పదండి నియోజకవర్గంలో చిల్లర రాజకీయాలకు పాల్పడుతున్నారని గంగాధర మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు మంత్రి మహేందర్ విమర్శించారు. ఆదివారం గంగాధర ప్రజా కార్యాలయంలో నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ బీఆర్ఎస్ నాయకులు రైతుల సమస్యలను రాజకీయ లబ్ధి కోసం ఉపయోగించుకోవాలని చూస్తున్నారని ఆరోపించారు.నారాయణపూర్ ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రంలో జరిగిన ఘటనకు ఎమ్మెల్యే మేడిపల్లి సత్యంకు లేదా రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి ఎలాంటి సంబంధం లేదని స్పష్టం చేశారు. కొనుగోలు కేంద్రాల వద్ద కొందరు కావాలనే రైతులను రెచ్చగొట్టి శాంతిభద్రతలకు భంగం కలిగించేలా వ్యవహరించారని, ప్రభుత్వ అధికారుల విధులకు ఆటంకం కలిగించిన నేపథ్యంలోనే పోలీసులు చట్టప్రకారం కేసులు నమోదు చేశారని తెలిపారు.ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని నిర్వహిస్తున్న మహిళా సిబ్బందిపై దుర్భాషలాడటం, అధికారులను బెదిరించే విధంగా ప్రవర్తించడం ఏ ప్రభుత్వంలోనైనా సహించరాని విషయమని పేర్కొన్నారు. చట్టం తన పని తాను చేసుకుపోతే దానికి రాజకీయ రంగు పూయడం సరికాదన్నారు. పోలీసులపై ఒత్తిడి తీసుకురావాలని ప్రయత్నించడం మాజీ ఎమ్మెల్యే సుంకే రవిశంకర్ అహంకారానికి నిదర్శనమని విమర్శించారు. నిరసన తెలిపే హక్కు ప్రతి ఒక్కరికీ ఉందని, గతంలో పూడూరు, ఆర్నాకొండ ప్రాంతాల్లో ధర్నాలు జరిగినప్పటికీ ఎవరినీ అరెస్టు చేయలేదని గుర్తు చేశారు. అయితే చట్టాన్ని ఉల్లంఘించి అధికారుల విధులకు ఆటంకం కలిగిస్తే చర్యలు తప్పవని స్పష్టం చేశారు.గత పదేళ్ల బీఆర్ఎస్ పాలనలో రైతులు ఎదుర్కొన్న ఇబ్బందులను ప్రజలు మర్చిపోలేదని, ధాన్యం కొనుగోళ్ల విషయంలో రైతులను రోడ్లపై నిలబెట్టిన చరిత్ర బీఆర్ఎస్‌దేనని అన్నారు. ప్రశ్నించిన రైతులపై కేసులు పెట్టి జైలుకు పంపిన ఘటనలను ప్రజలు ఇంకా గుర్తుంచుకున్నారని వ్యాఖ్యానించారు. సొంత పార్టీ కార్యకర్తలపైనే కేసులు నమోదు చేయించి, పోలీసుల చేత కొట్టించిన చరిత్ర మాజీ ఎమ్మెల్యే రవిశంకర్‌దేనని ఆరోపించారు. ప్రస్తుతం ఎమ్మెల్యే మేడిపల్లి సత్యం రైతుల సంక్షేమమే లక్ష్యంగా నిరంతరం క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటిస్తూ ధాన్యం కొనుగోళ్లను పర్యవేక్షిస్తున్నారని చెప్పారు. రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా చర్యలు తీసుకుంటూ, అవసరమైన చోట అధికారులతో సమన్వయం చేస్తూ సమస్యలను పరిష్కరిస్తున్నారని వివరించారు. రైతు బాంధవుడిగా గుర్తింపు పొందిన ఎమ్మెల్యే మేడిపల్లి సత్యంపై

చౌకబారు ఆరోపణలు చేయడం మానుకోవాలని, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం రైతుల సంక్షేమానికి కట్టుబడి పనిచేస్తోందని మంత్రి మహేందర్ పేర్కొన్నారు. రైతుల ప్రయోజనాల కోసం ప్రభుత్వం చేపడుతున్న కార్యక్రమాలకు సహకరించాలని, రాజకీయ లాభనష్టాల కోసం రైతులను రెచ్చగొట్టే ప్రయత్నాలు మానుకోవాలని మాజీ ఎమ్మెల్యే రవిశంకర్‌కు హితవు పలికారు.ఈ విలేకరుల సమావేశంలో సర్పంచ్‌ల ఫోరం మండల అధ్యక్షుడు ముద్దం నగేష్, బ్లాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు దుబ్బాసి బుచ్చయ్య, సర్పంచులు వేముల భాస్కర్, లింగాల లింగయ్య, రెండ్ల శ్రీనివాస్, బాసవేణి శ్రీనివాస్, కాంగ్రెస్ నాయకులు పడాల రాజన్న, దీకొండ మధు, గుండవేని తిరుపతి, ఆరే రాజశేఖర్, కొల్లిపాక మల్లేశం, ఉపసర్పంచ్ ప్రేమ్‌కుమార్, గంగాధర ప్రవీణ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తెలంగాణ ఉద్యమకారుల ఆకాంక్షలు వెంటనే నెరవేర్చాలి

రాష్ట అధ్యక్షుడు న్యాయవాది ఉమా మహేష్

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 1 తెలంగాణ ఉద్యమకారుల ఆకాంక్షలను ప్రభుత్వం వెంటనే నెరవేర్చాలనీ న్యాయవాది, తెలంగాణ ఉద్యమకారుల ఆకాంక్షల సాధన వేదిక రాష్ట అధ్యక్షుడు కూర్మాచలం ఉమా మహేష్ డిమాండ్ చేశారు.ఈ సందర్భంగా న్యాయవాది ఉమా మహేష్ మాట్లాడుతూ...తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన కోసం జరిగిన ఉద్యమంలో వేలాది మంది యువకులు, విద్యార్థులు, ఉద్యోగులు, ప్రజా సంఘాల నాయకులు తమ జీవితాలను, ఉద్యోగాలను, కుటుంబ సౌఖ్యాలను సైతం త్యాగం చేశారనీ, ఉద్యమకారుల పోరాటం, త్యాగాలు అమరవీరుల బలిదానాల ఫలితంగానే తెలంగాణ రాష్ట్రం ఆవిర్భవించిందాని గుర్తు చేశారు.రాష్ట్రం ఏర్పడి సంవత్సరాలు గడుస్తున్నప్పటికీ, అనేక మంది తెలంగాణ ఉద్యమకారులు ఇప్పటికీ ప్రభుత్వ గుర్తింపు, సంక్షేమ పథకాలు , ఇతర హామీల కోసం ఎదురుచూస్తున్నారనీ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఉద్యమ సమయంలో ఇచ్చిన హామీలు పూర్తిస్థాయిలో అమలు కాకపోవడం బాధాకరమని తెలిపారు. కాబట్టి తెలంగాణ ప్రభుత్వం 6 డిమాండ్ల పై తక్షణ చర్యలు చేపట్టాలని అన్నారు. 1. అర్హులైన తెలంగాణ ఉద్యమకారులను గుర్తించి అధికారిక గుర్తింపు కార్డులు జారీ చేయాలి.

2. ఉద్యమకారులకు ప్రత్యేక సంక్షేమ పథకాలు అమలు చేయాలి.
3. నిరుద్యోగ ఉద్యమకారులకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించాలి.
4. వృద్ధాప్యంలో ఉన్న ఉద్యమకారులకు గౌరవప్రదమైన పెన్షన్ అందించాలి.
5. తెలంగాణ అమరవీరుల కుటుంబాలకు మరింత ఆర్థిక, సామాజిక భద్రత కల్పించాలి.
6. తెలంగాణ ఉద్యమ చరిత్రను పాఠ్యాంశాల్లో చేర్చి భావితరాలకు తెలియజేయాలి.

తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధనలో కీలక పాత్ర పోషించిన ఉద్యమకారులను గౌరవించడం ప్రతి ప్రభుత్వానికి నైతిక బాధ్యత అని అన్నారు. ఉద్యమకారుల త్యాగాలను మరువకుండా, వారి న్యాయమైన ఆకాంక్షలను నెరవేర్చేందుకు ప్రభుత్వం చిత్తశుద్ధితో ముందుకు రావాలని కోరుతున్నామనీ పేర్కొన్నారు. "తెలంగాణ వచ్చింది... కానీ తెలంగాణ ఉద్యమకారుల కలలు ఇంకా పూర్తిగా నెరవేరలేదనీ , ఉద్యమకారుల ఆకాంక్షల సాధన కోసం ప్రభుత్వం వెంటనే చర్యలు తీసుకోవాలనీ ఉమా మహేష్ డిమాండ్ చేశారు.

మాజీ సర్పంచుల పెండింగ్ బిల్లుల కోసం పోరాటం బిల్లులు వెంటనే చెల్లించాలని

మాజీ సర్పంచుల డిమాండ్

గంగాధర, జూన్ 1 (ఇంద్ర ప్రభ) : గ్రామాల్లో చేపట్టిన అభివృద్ధి పనులకు సంబంధించిన పెండింగ్ బిల్లులను వెంటనే విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ హైదరాబాద్‌లోని ముఖ్యమంత్రి క్యాంపు కార్యాలయం ముట్టడి, నిరసన కార్యక్రమంలో పాల్గొనడానికి వెళ్తున్న తెలంగాణ సర్పంచుల సంఘం జేఏసీ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యుడు, మాజీ సర్పంచ్ శ్రీమల్ల మేఘరాజును సోమవారం పోలీసులు ముందస్తుగా అరెస్ట్ చేశారు.తెలంగాణ వ్యాప్తంగా మాజీ సర్పంచులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను ప్రభుత్వ దృష్టికి తీసుకెళ్లేందుకు నిర్వహించనున్న నిరసన కార్యక్రమంలో పాల్గొనకుండా పోలీసులు అడ్డుకున్నారని ఆయన తెలిపారు. గ్రామాల్లో ప్రజల అవసరాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని అప్పులు చేసి అనేక అభివృద్ధి పనులు చేపట్టామని, సంఘ భవనాల నిర్మాణాలు పూర్తి చేశామని పేర్కొన్నారు. అదేవిధంగా "మన ఊరు -- మన బడి" కార్యక్రమానికి సంబంధించిన నిధులతో పాటు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ద్వారా రావాల్సిన ఎస్‌డీఎఫ్, సీడీఎఫ్, డీఎంఎఫ్‌టీఎఫ్ తదితర నిధులకు సంబంధించిన బిల్లులు సంవత్సరాలుగా పెండింగ్‌లో ఉన్నాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. బిల్లుల చెల్లింపుల కోసం అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధుల చుట్టూ తిరుగుతున్నప్పటికీ సరైన స్పందన లభించడం లేదని ఆరోపించారు.

కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలకు సంబంధించిన పెండింగ్ బిల్లులు విడుదల కాకపోవడంతో అనేక మంది మాజీ సర్పంచులు తీవ్ర ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని, కొందరు అప్పుల భారాన్ని తట్టుకోలేక ఆత్మహత్యలకు పాల్పడిన ఘటనలు కూడా చోటు చేసుకున్నాయని మేఘరాజు పేర్కొన్నారు. గ్రామాల అభివృద్ధి కోసం వ్యక్తిగతంగా అప్పులు చేసిన మాజీ సర్పంచుల పరిస్థితిని ప్రభుత్వం అర్థం చేసుకొని వెంటనే బిల్లులను విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.నిరసన కార్యక్రమంలో పాల్గొనే అవకాశమివ్వకుండా పోలీసులు ముందస్తు చర్యగా శ్రీమల్ల మేఘరాజును అదుపులోకి తీసుకుని గంగాధర పోలీస్ స్టేషన్‌కు తరలించారు. ఈ ఘటనపై మాజీ సర్పంచులు అసంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తూ, ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించి పెండింగ్ బిల్లుల సమస్యను పరిష్కరించాలని కోరుతున్నారు.

ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయుల జీతాల్లో ఈహెచ్ఎస్ ప్రీమియం కోతపై తపస్ తీవ్ర ఆక్షేపణ

ప్రభుత్వం ఏకపక్ష నిర్ణయాన్ని వెంటనే వెనక్కి తీసుకోవాలని డిమాండ్

కరీంనగర్, జూన్ 1 (ఇంద్ర ప్రభ) : ఉద్యోగులు, ఉపాధ్యాయులు, పెన్షనర్లకు ముందస్తు సమాచారం ఇవ్వకుండా మే నెల జీతాల నుంచి ఎంప్లాయీ హెల్త్ స్కీమ్ (ఈహెచ్ఎస్) ప్రీమియం మినహాయించడం తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నట్లు తెలంగాణ ప్రాంత ఉపాధ్యాయ సంఘం (తపస్) కరీంనగర్ జిల్లా శాఖ పేర్కొంది. ఈ మేరకు ఆదివారం జిల్లా అధ్యక్షుడు అన్నమనేని తిరుపతిరావు, ప్రధాన కార్యదర్శి జారతి నర్సయ్య సంయుక్త ప్రకటన విడుదల చేశారు. ప్రభుత్వం ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయ, పెన్షనర్ సంఘాలతో ఎలాంటి చర్చలు జరపకుండా, ఈహెచ్ఎస్ అమలుకు సంబంధించి స్పష్టమైన నియమావళి రూపొందించకుండా, వైద్య సేవల వివరాలు వెల్లడించకుండా నెలవారీ ప్రీమియం పేరుతో జీతాల నుంచి కోత విధించడం అత్యంత ఆక్షేపణీయమని వారు పేర్కొన్నారు. ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయ స్నేహపూర్వక ప్రభుత్వమని చెప్పుకునే పాలకులు ఈ చర్యను ఎలా సమర్థించుకుంటారని ప్రశ్నించారు. గత మూడు సంవత్సరాలుగా ఉద్యోగులు, ఉపాధ్యాయులకు రావాల్సిన డీఏలు, పీఆర్సీ బకాయిలు, ఇతర ఆర్థిక ప్రయోజనాలను చెల్లించడంలో ప్రభుత్వం విఫలమైందని, అలాంటి పరిస్థితుల్లో ముందస్తు సమాచారం లేకుండా ఈహెచ్ఎస్ పేరిట జీతాల్లో కోత విధించడం ఉద్యోగ వర్గాలను రెచ్చగొట్టే చర్యగా భావిస్తున్నామని తపస్ నాయకులు తెలిపారు. ఈహెచ్ఎస్ అమలుకు ముందు ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయ, పెన్షనర్ సంఘాలతో సమగ్ర చర్చలు జరపాలని, అందించబోయే వైద్య సేవలు, గుర్తింపు పొందిన ఆసుపత్రుల జాబితా, అమలు విధానాలతో కూడిన స్పష్టమైన మార్గదర్శకాలను విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. అంతేకాకుండా హెల్త్ కార్డులు జారీ చేసిన అనంతరం మాత్రమే ప్రీమియం మినహాయింపులు చేపట్టాలని సూచించారు.

ప్రస్తుతం మినహాయించిన మొత్తాన్ని వెంటనే ఉద్యోగులు, ఉపాధ్యాయులు, పెన్షనర్ల ఖాతాల్లో తిరిగి జమ చేయాలని ప్రభుత్వం పునరాలోచించాలని కోరారు. లేనిపక్షంలో తెలంగాణ ప్రాంత ఉపాధ్యాయ సంఘం ఆధ్వర్యంలో ఉద్యమ కార్యాచరణ చేపట్టాల్సి వస్తుందని హెచ్చరించారు. ఈ పోరాటానికి ఉద్యోగులు, ఉపాధ్యాయులు, పెన్షనర్లు సిద్ధంగా ఉండాలని పిలుపునిచ్చారు.

ఈ ప్రకటనపై ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయ వర్గాల్లో చర్చ జరుగుతుండగా, ప్రభుత్వం స్పందించి స్పష్టత ఇవ్వాలని వారు కోరుతున్నారు.

పర్యావరణ కార్యక్రమాలలోరాష్ట్రంలోని అత్యుత్తమ కళాశాలగా ఎస్ఆర్ఆర్ ప్రభుత్వ ఆర్ట్స్ మరియు సైన్స్ కళాశాల కరీంనగర్

-ప్రిన్సిపల్ ఆచార్య కలవకుంట రామకృష్ణ

-పర్యావరణహితం ఎస్ఆర్ఆర్ అభిమతం

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 1 ప్రపంచ పర్యావరణ దినోత్సవం పురస్కరించుకొని తెలంగాణ రాష్ట్ర కాలుష్య నియంత్రణ మండలి ఎంపిక చేసిన రాష్ట్రస్థాయి అత్యుత్తమ మూడు కళాశాలలో ఎస్ ఆర్ ఆర్ కళాశాల ముందు వరుసలో నిలిచింది. ఉత్తర తెలంగాణలోనే అతిపెద్ద ప్రభుత్వ కళాశాలగా ఎస్ఆర్ఆర్ కళాశాల అడ్మిషన్లలోను, ఫలితాలలోను, ఉద్యోగాల కల్పన లోను ఎల్లప్పుడు ముందంజలో ఉంటూ ఈనాడు పర్యావరణహిత కార్యక్రమాలలో సైతం రాష్ట్రస్థాయిలో అత్యుత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన మూడు కళాశాలలో ఒకటిగా నిలిచిందని కళాశాల ప్రిన్సిపల్ ఆచార్య కలవకుంట రామకృష్ణ తెలియజేశారు. కళాశాల పర్యావరణహిత కార్యక్రమాలను తెలంగాణ కాలుష్య నియంత్రణ మండలి ఆడిటోరియంలో వివిధ కళాశాలలు పోటీబడుతూ ప్రదర్శించినప్పటికీ ఎస్ ఆర్ ఆర్ తనదైన ముద్ర వేసింది . కళాశాల రాష్ట్రస్థాయిలో అత్యుత్తమ ప్రతిభను కనబరిచి కళాశాల యావత్ అధ్యాపక, అధ్యాపకేతర బృందాన్ని కి నాయకత్వం వహిస్తూ హరిత యజ్ఞం, రైన్ వాటర్ హార్వెస్టింగ్, ఫ్రూట్ గార్డెన్, రోజ్ గార్డెన్, బోగన్ విలియ గార్డెన్, బటర్ ఫ్లై గార్డెన్, మియా వాకి ఫారెస్ట్, 365 రోజుల పాటు మొక్కలు నాటి సంరక్షించే విధానం, రెండు లక్షల విత్తన బంతుల తయారీ ఉద్యమం, వివిధ ఫౌండేషన్ ల ద్వారా మొక్కలను కళాశాల స్థాపించే విధానం, ఎన్ఎస్ఎస్ వాలంటీర్ల శ్రమదానం, ప్రతి అధ్యాపకుని జన్మదినం రోజున ఒక వెయ్యి రూపాయల విలువైన మొక్కలను నాటి, వాటిని సంరక్షించే బృహత్తర కార్యక్రమాన్ని చేపట్టిన ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలల సంఘం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి డాక్టర్ కడారు సురేందర్ రెడ్డి గారు చేసిన కృషికి ఈ గుర్తింపు లభించేందని ప్రిన్సిపల్ పేర్కొన్నారు. గత సంవత్సర కాలంలో వివిధ పర్యావరణ కార్యక్రమాలు వాటి వివరాలను సవివరంగా నిన్న అనగా మే 30వ తారీఖున కాలుష్య నియంత్రణ మండలి ఆడిటోరియంలో అత్యద్భుతంగా డాక్టర్ పడాల తిరుపతి, వృక్షశాస్త్ర సహాయ ఆచార్యులు, ఎన్ఎస్ఎస్ ప్రోగ్రాం ఆఫీసర్ ప్రదర్శించి, రాష్ట్ర కాలుష్య నియంత్రణ మండలి సీనియర్ ప్రొఫెసర్ డబ్ల్యు జి ప్రసన్నకుమార్ గారిచే ప్రశంసలు అందుకున్నారు. తదనంతరం 5వ తారీఖున ఈ అత్యుత్తమ పర్యావరణహిత కార్యక్రమాలు చేపట్టిన కళాశాలలకు అవార్డులను అందజేయనున్నట్లు తెలంగాణ కాలుష్య నియంత్రణ మండలి పేర్కొంది అని ప్రిన్సిపల్ తెలియజేశారు. కళాశాల మొత్తం కార్యక్రమాలన్నిటిని పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా ప్రదర్శించిన డాక్టర్ పడాల తిరుపతిని కళాశాల ప్రిన్సిపల్ ప్రొఫెసర్ కల్వకుంట రామకృష్ణ, కళాశాల వైస్ ప్రిన్సిపల్ శ్రీ నితిన్ పాఠక్ మరియు శ్రీ తాళ్లపల్లి రాజయ్య, హరిత యజ్ఞ సమన్వయకర్త డాక్టర్ కడారు సురేందర్ రెడ్డి, పరీక్షల నియంత్రణ అధికారి డాక్టర్ తిరు కోవెల శ్రీనివాస్ వివిధ విభాగాల అధిపతులు ఎన్ఎస్ఎస్ ప్రోగ్రాం అధికారులు, అధ్యాపకులు అభినందించారు.

ధాన్యం కొనుగోళ్లు, అన్ లోడింగ్ లో వేగం పెంచాలి

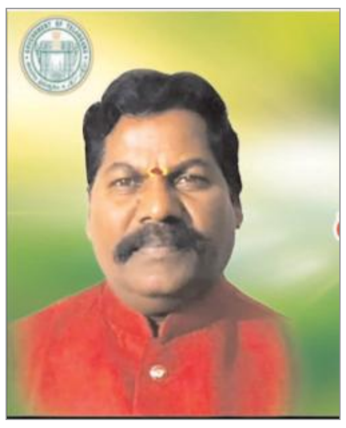
వాహనాలు, హమాలీల సంఖ్యను మరింత పెంచాలి

జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్

ధాన్యం కొనుగోళ్లపై టెలీ కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించిన కలెక్టర్

రాజన్న సిరిసిల్ల, జూన్ -01, ఇంద్రప్రభ : జిల్లాలోని అన్ని కొనుగోలు కేంద్రాల్లో ధాన్యం కొనుగోళ్లు, అన్ లోడింగ్ లో మరింత వేగం పెంచాలని జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ ఆదేశించారు. జిల్లాలోని కొనుగోలు కేంద్రాల్లో ధాన్యం సేకరణ, అపరెల్ పార్క్, రైస్ మిల్లులు, గోదాంలలో అన్ లోడింగ్ వేగవంతం చేయడం, ఆన్ లైన్ ట్యాబ్ ఎంట్రీ పురోగతి, తదితర అంశాలపై అదనపు కలెక్టర్ గడ్డం నగేష్, పౌర సరఫరాలు, సహకార శాఖ, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ, మెప్మా, రవాణా, తదితర శాఖల జిల్లా అధికారులతో కలెక్టర్ సోమవారం ఉదయం టెలీ కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. కొనుగోలు కేంద్రాల్లో తూకం ఉన్న బస్తాలను వెంటనే అపరెల్ పార్క్, రైస్ మిల్లులు, గోదాములకు తరలించేలా ఏర్పాట్లు చేయాలని ఆదేశించారు. గన్నీ సంచులు, కొనుగోలు కేంద్రాల్లో చేస్తున్న ట్యాబ్ ఎంట్రీ, తదితర వివరాలు ఆరా తీశారు. కొనుగోళ్ళు పూర్తయిన కేంద్రాల నుంచి వాహనాలు, హమాలీలను అపరెల్ పార్క్ కు పంపించి, అన్ లోడింగ్ వేగవంతం చేయడంపై దృష్టి సారించాలని, వాహనాలను ఇతర కేంద్రాలను తరలించాలని సూచించారు.సాధ్యమైనంత త్వరగా కొనుగోళ్ళు సజావుగా పూర్తయ్యేలా చూడాలని ఆదేశించారు. ట్రాన్స్ పోర్ట్ కాంట్రాక్టర్లు సరిపడా వాహనాలు సమకూర్చేలా ఆదేశాలు జారీ చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ ఆదేశించారు.

తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆవిర్భావ దినాన్ని ఘనంగా నిర్వహిద్దాం



ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 1 తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆవిర్భావ దినాన్ని ఘనంగా నిర్వహిద్దాం మని గులాబీ సైనికులందరూ జూన్ 2వ తేదీ తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆవిర్భావ దినాన్ని ఘనంగా నిర్వహించాలని చిలకమర్రి నరసింహ రాష్ట్ర ఎస్సీ ఎస్టీ కమిషన్ మాజీ సభ్యులు టిఆర్ఎస్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి అన్నారు . మీ మీ మండలాలలో మండల పార్టీ అధ్యక్షులు లేక మాజీ అధ్యక్షుల ఆధ్వర్యంలో వీలైతే ఎక్కువ గ్రామాలలో సైతం మునిసిపాలిటీలో సైతం డివిజన్లో సైతం గులాబీ సైనికులందరూ దయచేసి జూన్ రెండవ తేదీన 20 26 తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆవిర్భావ దినాన్ని జాతీయ జెండాతో పాటుగా మన పార్టీ గులాబి జెండా ఎగురవేయాలని అన్నారు 1200 మంది యువకుల బలిదానంతో సుదీర్ఘకాలం పోరాటం చేసి తెలంగాణ రాష్ట్రం సాధించాం టిఆర్ఎస్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఏర్పడిన తర్వాత ప్రజల సంక్షేమం కోసం వారి అభివృద్ధి కోసం మిషన్ భగీరథ గాని మిషిన్ కాకతీయ గాని కల్యాణ లక్ష్మి గాని షాదీ ముబారక్ గాని వృద్ధాప్య పింఛన్లు గాని రైతుల భరోసా గాని ,దళిత బందు గాని ఒకటేమిటి ఇలాంటి ఎన్నో పథకాలు ఆనాటి ప్రభుత్వంలో కరెంటు ఉంటే రికార్డు కానీ టిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వంలో కరెంటు పోతే రికార్డు అదేవిధంగా పారిశ్రామికంగా ఎన్నో ఇండస్ట్రీస్ ని తెచ్చి యువత ఉపాధి కోసం నిర్విరంగంగా కృషి చేసిన విషయాలను గులాబీ జెండా ఆవిష్కరణ చేసిన అనంతరం ప్రజలకు చెప్పాలని కోరారు

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,