ఇంటర్‌నెట్‌లో 'ఇంద్రప్రభ'

www.indraprabha.com

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

email :indraprabhaknr@gmail.com

www.indraprabha.com

నవతరం 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 | బుధవారం 03-06-2026 | సంపుటి : 15, సంచిక : 339 | పేజీలు. 8, వెల రూ. 3

ఘనంగా తెలంగాణ రాష్ట్ర అవతరణ దినోత్సవ వేడుకలు!

నేడు తెలంగాణ వ్యాప్తంగా 'తెలంగాణ రాష్ట్ర అవతరణ దినోత్సవాన్ని ఘనంగా నిర్వహిస్తున్నది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఈ సందర్భంగా పలు సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలను నిర్వహించింది. హైదరాబాద్ లోని పెరేడ్స్ గ్రౌండ్లో ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పోలీసుల గౌరవవందనాన్ని స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా సీఎం జాతీయ జెండాను ఆవిష్కరించి, సెల్యూట్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి రాష్ట్ర మంత్రులు, అధికారులు, రాష్ట్ర పోలీసు ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు. దీనికి సంబంధించిన ఫొటోలను చూడగలరు. ఈ సందర్భంగా మెదక్, సంగారెడ్డి జిల్లాల్లోని వాడవాడలా రాష్ట్ర అవతరణ వేడుకలు ఘనంగా జరిగాయి.

ఘనంగా తెలంగాణ ఆవిర్భావ దినోత్సవం వేడుక.

జన్నారం జూన్ 2 ఇంద్రప్రభ జన్నారం నాలుగు కోట్ల ప్రజల ఆకాంక్ష నెరవేరిన శుభతరుణాన్ని పురస్కరించుకొని మంగళవారం మండలంలోని తహసిల్దార్ ఆఫీస్ ఆవరణలో తాసిల్దార్ బక్కయ్య జండా ఎగరవేశారు అలాగే ఎంపీడీవో కార్యాలయంలో జండా కార్యక్రమా న్ని నిర్వహించారు పొనకల్ మేజర్ గ్రామపంచాయతీ ఆవరణలో గ్రామ పంచాయతీ సిబ్బంది వార్డు మెంబర్లు ఈవో రాహుల్ తో కలిసి పొనకల్ సర్పంచ్ జక్కు సుష్మ భూమేష్ జండా ఎగరవేశారు మండల కేంద్రంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో జాతీయ జెండాను ఆవిష్కరించడం జరిగింది. తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆవిర్భావ దినోత్సవ శుభ సందర్భంగా ప్రజలందరికీ అధికారులు నాయకులు హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు తెలిపారు ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ఎందరో త్యాగాలు, చేశారని సకల జనుల ఉద్యమం ఫలితంగానే తెలంగాణ రాష్ట్రం సిద్ధించిందని అన్నారు అనంతరం అమరవీరులకు ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ప్రత్యేక తెలంగాణరాష్ట్ర ఆకాంక్షలను సాకారం చేసుకుని తెలంగాణ అభివృద్ధి, సంక్షేమ రంగాల్లో తెలంగాణ ప్రభుత్వం దేశానికి ఆదర్శంగా నిలుస్తోందని వారు పేర్కొన్నారు.

ఘనంగా తెలంగాణ రాష్ట్ర అవతరణ దినోత్వవ వేడుకలు

జాతీయ జెండాను ఆవిష్కరించిన ప్రభుత్వ విప్, వేములవాడ ఎమ్మెల్యే ఆది శ్రీనివాస్లబ్ధిదారులకు పథకాలు పంపిణీఅలరించిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు

రాజన్న సిరిసిల్ల, జూన్ -02, ఇంద్రప్రభ తెలంగాణ రాష్ట్ర అవతరణ దినోత్సవ వేడుకలను వైభవంగా నిర్వహించారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర అవతరణ దినోత్సవ వేడుకలను జిల్లా పోలీస్ భవన్ సమీపంలోని పరేడ్ గ్రౌండ్ లో మంగళవారం నిర్వహించగా, ముఖ్యఅతిథిగా ప్రభుత్వ విప్, వేములవాడ ఎమ్మెల్యే ఆది శ్రీనివాస్ హాజరయ్యారు. ముందుగా సిరిసిల్లలోని పాత బస్ స్టాండ్ సమీపంలోని తెలంగాణ అమరవీరుల స్తూపం వద్ద ప్రభుత్వ విప్, వేములవాడ ఎమ్మెల్యే ఆది శ్రీనివాస్, జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ తదితరులతో కలిసి నివాళులర్పించారు. అనంతరం పరేడ్ గ్రౌండ్లో జాతీయ జెండాను ప్రభుత్వ విప్ ఆవిష్కరించి పోలీసుల నుంచి గౌరవ వందనం స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా సందేశాన్ని వినిపించారు. అనంతరం విద్యార్థుల సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు అలరించాయి. ఇందిరమ్మ ఇండ్ల లబ్ధిదారులకు మంజూరు పత్రాలు అందజేశారు. స్టాళ్ల పరిశీలనఅటవీ శాఖ, డీఆర్డీఓ, పోలీస్ శాఖ, పౌర సంబంధాల శాఖల ఆద్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన స్టాళ్లను ప్రభుత్వ విప్, జిల్లా కలెక్టర్, ఎస్పీ పరిశీలించి.. వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక లో భాగంగా పర్యావరణ ఉత్సవాల కింద అటవీ శాఖ ఆద్వర్యంలో ప్రభుత్వ విప్, వేములవాడ ఎమ్మెల్యే ఆది శ్రీనివాస్, జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్, ఎస్పీ మహేష్ బి గితే, అధికారులు మొక్కలు నాటారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ నాగుల సత్యనారాయణ గౌడ్, అదనపు కలెక్టర్ గడ్డం నగేష్, అదనపు ఎస్పీ చంద్రయ్య, వేములవాడ ఆర్డీవో కే ఎస్ బీ కుమారి, అడిషనల్ ఎస్పీ చంద్రయ్య, డీఎస్పి నాగేంద్రాచారి, సిరిసిల్ల తహసిల్దార్ మహేష్ కుమార్, వివిధ శాఖల జిల్లా అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఏబీసీడీ రాజకీయాలపై మంత్రి సీరియస్..!

హుస్నాబాద్ మున్సిపాలిటీలో "ఏబీసీడీ రాజకీయం" సాగుతోందంటూ సోమవారం వెలుగులోకి వచ్చిన వార్త రాజకీయ వర్గాల్లో చర్చనీయాంశంగా మారింది. ఈ నేపథ్యంలో స్థానిక ఎమ్మెల్యే, రాష్ట్ర మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ వెంటనే స్పందించి సోమవారం ఉదయమే హైదరాబాద్ నుంచి ప్రత్యేకంగా హుస్నాబాద్‌కు వచ్చి మున్సిపల్ పాలకవర్గ సభ్యులు, పార్టీ సీనియర్ నాయకులతో తన క్యాంపు కార్యాలయంలో సమావేశం నిర్వహించినట్లు అందిన సమాచారం మేరకు తెలిసింది

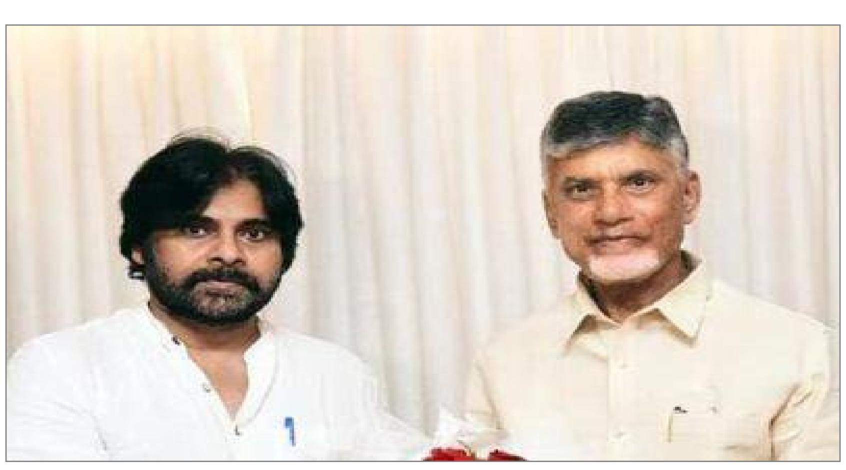
ఎవరి బాధ్యతలు వారే నిర్వర్తించాలి సూచన

సమావేశంలో మున్సిపాలిటీ పరిపాలన, అభివృద్ధి పనులు, ప్రజాప్రతినిధుల పాత్ర, పార్టీ నాయకుల జోక్యం వంటి అంశాలపై చర్చ జరిగినట్లు సమాచారం. ముఖ్యంగా ఎన్నికైన ప్రజాప్రతినిధుల అధికారాలు, బాధ్యతలను గౌరవించాలని, ఎవరి పనులు వారే చేసుకోవాలని మంత్రి స్పష్టమైన సూచనలు చేసినట్లు విశ్వసనీయ వర్గాలు పేర్కొంటున్నాయి.

ఇటీవల మున్సిపాలిటీలో కొందరు ప్రభావశీల నాయకుల చుట్టూ పరిపాలన తిరుగుతోందనే ప్రచారం నేపథ్యంలో ఈ సమావేశం ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది. పాలనలో సమన్వయం, పారదర్శకత ఉండాలని, ప్రజలకు ఇబ్బందులు కలగకుండా అందరూ కలిసి పనిచేయాలని మంత్రి సూచించినట్లు తెలిసింది. మంత్రి నిర్వహించిన ఈ సమావేశం తర్వాత హుస్నాబాద్ రాజకీయాల్లో నెలకొన్న చర్చలకు కొంతవరకు తెరపడుతుందా..? లేక మరిన్ని పరిణామాలకు దారితీస్తుందా..? అనే అంశం ఇప్పుడు రాజకీయ వర్గాల్లో ఆసక్తికరంగా మారింది.

తెలంగాణ ఆవిర్భావ దినోత్సవం..

ప్రజలకు శుభాకాంక్షలు తెలిపిన చంద్రబాబు, పవన్ కల్యాణ్



తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆవిర్భావ దినోత్సవ సందర్భంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు, ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కళ్యాణ్ తెలంగాణ ప్రజలకు హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. తెలుగు రాష్ట్రాలు ఏర్పడి 12 ఏళ్లు పూర్తయిన ఈ చారిత్రాత్మక సందర్భాన్ని పురస్కరించుకుని ఇరు నేతలు సోషల్ మీడియా వేదికగా (ఎక్స్) ప్రత్యేక సందేశాలను పంచుకున్నారు. రెండు రాష్ట్రాల మధ్య సోదరభావంతో ప్రత్యేక ప్రకటనలు విడుదల చేశారు. ప్రాంతాలు వేరైనా తెలుగు జాతి అంతా ఒక్కటే: సీఎం చంద్రబాబుతెలుగు ప్రజలకు రెండు రాష్ట్రాలుగా విడిపోయి నేటికి 12 ఏళ్లు పూర్తయినప్పటికీ, ప్రాంతాలు వేరైనా తెలుగు జాతి అంతా ఎప్పటికీ ఒక్కటేనని ఏపీ ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు స్పష్టం చేశారు. అటు తెలంగాణ, ఇటు ఆంధ్రప్రదేశ్ అభివృద్ధి పథంలో ఒకదానితో ఒకటి పోటీ పడుతూ దూసుకుపోవాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు."ఎంతో ఘనమైన చరిత్ర, సాంస్కృతిక నేపథ్యం ఉన్న తెలుగు గడ్డ భవిష్యత్తులో మరెన్నో అంతర్జాతీయ విజయాలు సాధించాలి. తెలంగాణ రాజధాని హైదరాబాద్, ఏపీ రాజధాని అమరావతి ప్రపంచంలోనే అత్యుత్తమ నగరాలుగా వెలగాలి. ప్రతి తెలుగు కుటుంబానికి అభివృద్ధి ఫలాలు దక్కాలి. 'వికసిత్ భారత్ 2047' లక్ష్య సాధనలో మన రెండు రాష్ట్రాలు కలిసికట్టుగా పని చేసి, దేశంలోనే కీలక పాత్ర పోషించాలి" అని చంద్రబాబు పిలుపునిచ్చారు.తెలుగు ప్రజలకు రెండు రాష్ట్రాలు ఏర్పడి నేటికి 12 ఏళ్లు. ప్రాంతాలుగా రెండు రాష్ట్రాలుగా ఏర్పడినా...తెలుగు జాతి అంతా ఎప్పటికీ ఒక్కటే. అటు తెలంగాణ, ఇటు ఆంధ్రప్రదేశ్ అభివృద్ధిలో పోటీ పడి దూసుకుపోవాలి. ఎంతో చరిత్ర, సాంస్కృతిక నేపథ్యం ఉన్న తెలుగు గడ్డ భవిష్యత్...తెలంగాణ గడ్డ పోరాటాల పుట్టినిల్లు..డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆవిర్భావం అనేది దశాబ్దాల పాటు సాగిన ప్రజల ఆకాంక్షలకు, ఆత్మగౌరవ పోరాటానికి, త్యాగాలకు ప్రతిఫలంగా నిలిచిన చారిత్రాత్మక ఘట్టమని ఏపీ ఉపముఖ్యమంత్రి, జనసేన అధినేత పవన్ కళ్యాణ్ కొనియాడారు. "నా తెలంగాణ కోటి రతనాల వీణ!" అని దాశరథి గారు పలికిన అక్షర సత్యం, స్వేచ్ఛా గీతమై మ్రోగిన రోజు ఇదని ఆయన గుర్తుచేసుకున్నారు. తెలంగాణ సాధన కోసం తమ జీవితాలను అంకితం చేసిన ఉద్యమకారులు, విద్యార్థులు, మేధావులు, కళాకారులు, ఉద్యోగులు, రైతులు, ముఖ్యంగా అమరవీరులకు ఆయన తన వినమ్ర నివాళులు అర్పించారు.పవన్ కళ్యాణ్ భావోద్వేగ పోస్ట్ ఈ గడ్డ పోరాటాల పుట్టినిల్లు. ఇక్కడి గాలిలో పౌరుషం ఉంటుంది, నీటిలో ఉద్యమ ప్రవాహం ఉంది, నేలలో అమరుల రక్తం ఉంది. సమ్మక్క-సారలమ్మల స్ఫూర్తి నుంచి, కొమురం భీమ్ వంటి మహనీయుల త్యాగాల వరకు, ఈ భూమి స్వాభిమానానికి, న్యాయం కోసం చేసే పోరాటాలకు ప్రతీకగా నిలిచింది. భాష, సంస్కృతి, జానపద కళలు, సాహిత్య సంపదతో భారతదేశ వైవిధ్యంలో తెలంగాణాది ఒక విశిష్టమైన స్థానం.

ఐఐఐటీ కి ఎంపికైనా చిన్నారులు.

ప్రభుత్వ పాఠశాలలో ప్రతిభకు కొదవలేదని నిరూపించిన ఆంజనేయ ప్రసాద్ వైష్ణవి.

జన్నారం జూన్ 2 ఇంద్రప్రభ ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చదువుతున్న విద్యార్థులు కూడా తాము ఎందులో కూడా తక్కువ కాదని అవకాశాలు కల్పిస్తే ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించగలమని నిరూపించారు జన్నారం మండలం కలమడుగు జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల విద్యార్థులు బాసర ట్రిపుల్ ఐటీ ప్రవేశాల్లో జాడి ఆంజనేయ ప్రసాద్, అయ్యోరు వైష్ణవి సీట్లు సాధించి పాఠశాలకు వన్నె తీసుకొచ్చారు. విద్యార్థులు మాట్లాడుతూ కష్టపడి చదివితే సాధించలేనిది ఏది లేదని అన్నారు ఉపాధ్యాయులు సూచించిన మార్గాన్ని క్రమశిక్షణతో పాటించాలని వారు అన్నారు తమ పాఠశాల నుండి ఇద్దరు విద్యార్థులు బాసర త్రిపుల్ ఐటీ సీట్లు సాధించడం ఎంతో గర్వకారణం అని విద్యార్థుల విజయంపట్ల ప్రధానోపాధ్యా యులు, హర్షం వ్యక్తం చేశారు విద్యార్థులను ప్రధానోపాధ్యాయులు ఉపాధ్యాయులు అభినందించారు

కాలిన ఈతవనం పరిశీలన

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 2 జగిత్యాల రూరల్ మండలం కన్నాపూర్ గ్రామంలో గత 5 రోజుల క్రితం ప్రమాదవశాత్తు కాలిపోయిన 500 ఈత తాటి చెట్లను పరిశీలించిన జిల్లా మాజీ జడ్పీ చైర్ పర్సన్ దావ వసంత ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ...కన్నాపూర్ గ్రామంలోని దాదాపు 27 కుటుంబాలు ఈత వనాలపైనే ఆధారపడి ఉన్నాయన్నారు. ఇతవనాలు కాలిపోవడం వల్ల వారి జీవనోపాధి లేకుండా అయిందని ఐదు రోజుల క్రితం ప్రమాదవశాత్తు కాలిపోగా ఇప్పటివరకు అధికారులకు ఎలాంటి సమాచారం లేదనడానికి ఈ ప్రభుత్వం గౌడన్న లపై ఉన్న చిత్తశుద్ధి తెలుస్తుందని అన్నారు.వెంటనే అధికారులు ప్రభుత్వం స్పందించి గౌడన్నలకు తగిన నష్టపరిహానే అందజేయాలని అన్నారు. బిఆర్ఎస్ హయాంలో కేసీఆర్ గారు చెట్టు శిస్తు మాఫీ చేశారని మరియు అనుకోకుండా ప్రమాదవశాత్తు చెట్టుపై నుండి జారి కింద పడితే 5 లక్షల రూపాయల ప్రమాద బీమా కల్పించి గౌడన్న లకు అండగా బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం నిలిచిందని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో దీ=వా నాయకులు ఆనంద్ రావు గంగారెడ్డి గ్రామ సర్పంచ్ సతీష్ గ్రామ శాఖ అధ్యక్షుడు ప్రభు గౌడ సంఘ అధ్యక్షుడు గంగారం గౌడ్ మురళి గౌడ్ మిస వేణు గోపాల్ వెంకటేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తెలంగాణ అభివృద్ధికి బీజేపీయే ప్రత్యామ్నాయం:
రాచకొండ యాదగిరి బాబు, డాక్టర్ బోగ శ్రావణి

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 2 తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆవిర్భావ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని జగిత్యాల జిల్లా కేంద్రంలోని భారతీయ జనతా పార్టీ కార్యాలయంలో సోమవారం ఘనంగా వేడుకలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీజేపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు రాచకొండ యాదగిరి బాబు, జగిత్యాల నియోజకవర్గ ఇంచార్జీ డాక్టర్ భోగ శ్రావణి పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ, అనేకమంది ఉద్యమకారుల త్యాగాలు, బలిదానాల ఫలితంగానే తెలంగాణ రాష్ట్రం ఆవిర్భవించిందన్నారు. అయితే రాష్ట్రం ఏర్పడిన తర్వాత తొలిసారిగా అధికారంలోకి వచ్చిన మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ పదేళ్ల పాలనలో ప్రజా సంక్షేమాన్ని విస్మరిస్తూ లక్షల కోట్ల రూపాయల అప్పులు చేశారని విమర్శించారు. దళితుడిని ముఖ్యమంత్రిని చేస్తానని ఇచ్చిన హామీని కూడా నిలబెట్టుకోలేదన్నారు.అనంతరం అధికారంలోకి వచ్చిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కూడా గత ప్రభుత్వ బాటలోనే నడుస్తోందని ఆరోపించారు. ఆరు గ్యారెంటీల పేరుతో ప్రజలను ఆకర్షించడం తప్ప రాష్ట్ర అభివృద్ధి, ప్రజా సంక్షేమంపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టడం లేదని పేర్కొన్నారు.2014 ఫిబ్రవరి 18న పార్లమెంటులో ప్రవేశపెట్టిన తెలంగాణ బిల్లుకు భారతీయ జనతా పార్టీ మద్దతు ఇవ్వడం వల్లే ప్రత్యేక రాష్ట్రం సాకారమైందని రాష్ట్ర ప్రజలకు తెలుసన్నారు. అనాడు పార్లమెంట్‌లో ప్రవేశపెట్టిన లిఆంధ్రప్రదేశ్ పునర్వ్యవస్థీకరణ బిల్లులికు ప్రతిపక్ష నాయకురాలిగా సుష్మా స్వరాజ్ బలమైన మద్దతు ఇచ్చారని, బిల్లు ఆమోదం పొందడంలో బీజేపీ సహకారం కీలకమైందన్నారు.భవిష్యత్తులో తెలంగాణలో బీజేపీ ప్రభుత్వం ఏర్పడుతుందని, ప్రజలు ఆకాంక్షించిన తెలంగాణ నిర్మాణం కోసం కృషి చేస్తామని తెలిపారు. అభివృద్ధి, పారదర్శక పాలన, ప్రజా సంక్షేమమే బీజేపీ లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో స్టేట్ కౌన్సిల్ మెంబర్ ఏలేటి నరేందర్ రెడ్డి, బీజేపీ మున్సిపల్ ఫ్లోర్ లీడర్ వేముల శ్రీనివాస్, కౌన్సిలర్లు నిమ్మల నాగరాజు, సిరిపురం శ్రీలత-శ్రీనివాస్, నలవాల తిరుపతి, జుంబర్తి దివాకర్, మ్యాదరి అశోక్, ఓరుగంటి చందు, దురిశెట్టి మమత, డాక్టర్ శ్రీనివాస్ పుప్పాల, కొక్కు గంగాధర్ ఆముద రాజు, గుంటుక సదాశివ్, మరిపెల్లి సత్యం, పిండేరు భానుప్రియ, ఇట్యాల రాము, గాదాసు రాజేందర్, కొప్పు భాస్కర్, గర్వందుల రమేష్, కాశెట్టి తిరుపతి, ముద్దం నాగరాజు, మేడిపల్లి పుష్పారెడ్డి, చెన్నడి మధురిమ, సింగం పద్మ, మామిడల కవిత, దూరిశెట్టి రమణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జగిత్యాల పోలీసులకు రాష్ట్ర స్థాయి గౌరవం..
10 మంది పోలీస్ అధికారులకు సేవా పథకాలు
ఎంపికైన అధికారులను అభినందించిన
జిల్లా ఎస్పీ అశోక్ కుమార్ ఐపీఎస్

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 2 తెలంగాణ రాష్ట్ర అవతరణ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఈరోజు ప్రకటించిన ప్రతిష్టాత్మకమైన "సేవా పథకం"లకు ఎంపికైన జగిత్యాల జిల్లా పోలీస్ అధికారులను జిల్లా ఎస్పీ అశోక్ కుమార్ ఐపీఎస్ అభినందించారు.ఈ సందర్భంగా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ విధి నిర్వహణలో నిబద్ధత, నిజాయితీ, క్రమశిక్షణతో పనిచేసే పోలీస్ అధికారులకు గుర్తింపు దానంతట అదే వస్తుందని తెలిపారు. ప్రజలకు చట్టపరిధిలో సేవలందించడంతో పాటు ఉన్నతమైన విలువలతో విధులు నిర్వహించడం ద్వారా ప్రజల ప్రశంసలతో పాటు ప్రభుత్వ గుర్తింపు కూడా లభిస్తుందన్నారు. పోలీస్ శాఖలో విశేష సేవలందించినందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అందించే ఈ ప్రతిష్టాత్మక పథకాలకు ఎంపిక కావడం గర్వకారణమని, ఈ అవార్డులు ఇతర పోలీస్ అధికారులకు, సిబ్బందికి స్ఫూర్తిగా నిలుస్తాయని పేర్కొన్నారు. విధుల్లో రాణించి పొందిన పతకాలు జీవితాంతం మధురస్మృతులుగా నిలిచిపోతాయని ఎస్పీ తెలిపారు.

సేవా పథకానికి ఎంపికైన అధికారులు:

1. అరీఫ్ అలీ ఖాన్ -- ఇన్‌స్పెక్టర్ ఆఫ్ పోలీస్, డీఎస్‌బీ, జగిత్యాల
2. టి. సూర్య ప్రకాష్ -- ఏఆర్ఎస్ఐ, డీఏఆర్, జగిత్యాల
3. మొహమ్మద్ అబ్దుల్ కలీమ్ -- హెడ్ కానిస్టేబుల్-1953, మల్లాపూర్ పోలీస్ స్టేషన్
4. పీ. రాజయ్య -- హెడ్ కానిస్టేబుల్-93, సారంగాపూర్ పోలీస్ స్టేషన్
5. ఆర్. నర్సింగ రావు -- హెడ్ కానిస్టేబుల్-2143, వెల్గటూర్ పోలీస్ స్టేషన్ (డీఎస్‌బీ అటాచ్‌మెంట్)6. సీహెచ్. శేఖర్ -- హెడ్ కానిస్టేబుల్-1696, మెట్‌పల్లి పోలీస్ స్టేషన్
7. ఆర్. శేఖర్ -- హెడ్ కానిస్టేబుల్-21, డీసీఆర్‌బీ, జగిత్యాల
8. ఎ. శ్రీనివాస్ -- ఏఆర్ హెడ్ కానిస్టేబుల్-2869, డీఏఆర్, జగిత్యాల
9. ఎం. కిరణ్ కుమార్ -- పోలీస్ కానిస్టేబుల్-567, బీర్‌పూర్ పోలీస్ స్టేషన్ (సీఎంఎస్ అటాచ్‌మెంట్)10. కె. జలపతి -- పోలీస్ కానిస్టేబుల్-2076, వెల్గటూర్ పోలీస్ స్టేషన్ (డీఎస్‌బీ అటాచ్‌మెంట్)

పథకాలకు ఎంపికైన అధికారులకు జిల్లా పోలీస్ శాఖ తరపున ఎస్పీ శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ, భవిష్యత్తులో మరింత ఉత్తమ సేవలందించాలని ఆకాంక్షించారు.

సేవా కార్యక్రమాలతో అర్థవంతంగా
తెలంగాణ ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలు

గంగాధర, జూన్ 2 (ఇంద్ర ప్రభ) : తెలంగాణ రాష్ట్ర 12వ ఆవిర్భావ దినోత్సవాన్ని గంగాధర మండలం కాసారం గ్రామంలో ఘనంగా, అర్థవంతంగా నిర్వహించారు. మంగళవారం గ్రామ పంచాయతీ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ వేడుకల్లో తెలంగాణ అమరవీరుల త్యాగాలను స్మరించుకుంటూ జాతీయ పతాకాన్ని ఆవిష్కరించారు. అనంతరం అమరవీరులకు ఘన నివాళులు అర్పించి వారి ఆశయ సాధనకు కృషి చేయాలని ప్రతిజ్ఞ చేశారు.ఈ సందర్భంగా గ్రామ సర్పంచ్ వేముల జ్యోతి దామోదర్ మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్రం కోసం ప్రాణత్యాగం చేసిన అమరవీరుల త్యాగాలు చిరస్మరణీయమని పేర్కొన్నారు. వారి పోరాట ఫలితంగానే ప్రత్యేక తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడిందని, రాష్ట్ర అభివృద్ధిలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని పిలుపునిచ్చారు.రాష్ట్ర ఆవిర్భావ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని గ్రామంలో పలు సేవా కార్యక్రమాలను నిర్వహించారు. మండుతున్న ఎండల్లో ఉపాధి హామీ పనులు చేస్తున్న కూలీలకు మజ్జిగ, అరటిపండ్లు పంపిణీ చేసి వారి ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపించారు. అలాగే ప్రపంచ పర్యావరణ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని గ్రామంలోని సెగ్రిగేషన్ షెడ్డును సందర్శించిన సర్పంచ్ జ్యోతి దామోదర్, పారిశుధ్య నిర్వహణ, వ్యర్థాల వర్గీకరణ విధానాలను పరిశీలించారు. గ్రామాన్ని పరిశుభ్రంగా ఉంచేందుకు ప్రతి ఇంటి నుంచి తడి, పొడి చెత్తను వేర్వేరుగా అందించాలని ప్రజలకు సూచించారు. పర్యావరణ పరిరక్షణ, పరిశుభ్రతపై అవగాహన పెంపొందించే దిశగా గ్రామ పంచాయతీ చర్యలు కొనసాగిస్తుందని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమాల్లో గ్రామ వార్డు సభ్యులు, పంచాయతీ కార్యదర్శి, గ్రామ ప్రజలు, ఉపాధి హామీ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మున్సిపల్ కార్యాలయంలో...
వైభవంగా తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆవిర్భావ దినోత్సవం
జాతీయ పతాకాన్ని ఆవిష్కరించి, అమరవీరులకు
నివాళులర్పించిన మున్సిపల్ చైర్మన్ పుల్కం రాజు

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా, జూన్ 02,ఇంద్రప్రభ : తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలను వేములవాడ మున్సిపల్ కార్యాలయంలో... ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మున్సిపల్ చైర్మన్ పుల్కం రాజు కార్యాలయ ప్రాంగణంలో జాతీయ పతాకాన్ని ఆవిష్కరించి, వందనం స్వీకరించారు. అనంతరం ప్రత్యేక రాష్ట్ర సాధన కోసం ప్రాణాలర్పించిన అమరవీరులను స్మరించుకుంటూ వారికి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ?ఈ వేడుకల్లో మున్సిపల్ చైర్మన్ పుల్కం రాజు మాట్లాడుతూ.. సకల జనుల ఆకాంక్షలు, సుదీర్ఘ పోరాటాల ఫలితంగా ఏర్పడిన తెలంగాణను ఇచ్చిన ఘనత కాంగ్రెస్ అగ్రనేత సోనియా గాంధీదేనని కొనియాడారు. 2014 జూన్ 2న ఆవిర్భవించిన తెలంగాణ రాష్ట్రం, ప్రతి ఏటా ఎంతో వైభవంగా ఉత్సవాలు జరుపుకుంటోందని గుర్తుచేశారు. రాష్ట్రంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాతే ఉద్యమకారులకు నిజమైన గుర్తింపు, గౌరవం దక్కాయని తెలిపారు. ప్రస్తుత ప్రజా పాలనలో పేద ప్రజల సంక్షేమం కోసం ఇందిరమ్మ ఇళ్లు, సన్నబియ్యం పంపిణీ, ఉచిత విద్యుత్, మహిళలకు ఉచిత బస్సు ప్రయాణం వంటి అనేక ప్రజాకర్షక పథకాలను విజయవంతంగా అమలు చేస్తున్నామని వివరించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ హయాంలోనే... తెలంగాణ రాష్ట్రం అన్ని రంగాల్లో సస్యశ్యామలం అవుతుందని ఆయన ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ?ఈ వేడుకల్లో మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ నరాల శేఖర్, మున్సిపల్ కమిషనర్ లోకేష్,మేనేజర్ సంపత్ రెడ్డి,స్థానిక కౌన్సిలర్లు, కో-ఆప్షన్ సభ్యులు, వివిధ రాజకీయ పార్టీల ముఖ్య నాయకులు, మున్సిపల్ అధికారులు, సిబ్బంది, తదితరులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని, కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు.

భీమారం మండల కేంద్రంలో
తెలంగాణ రాష్ట్ర అవతరణ దినోత్సవ వేడుకలు

ఇంద్రప్రభ న్యూస్ జూన్ 02 జగిత్యాల జిల్లా మేడిపల్లి ఉమ్మడి భీమారం మండల కేంద్రంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్ వేములవాడ శాసనసభ్యులు ఆది శ్రీనివాస్ గారి ఆదేశాల మేరకు మరియు భీమారం మండల శాఖ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు సింగిరెడ్డి నరేష్ రెడ్డి గారి ఆద్వర్యంలో మండల కేంద్రంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర అవతరణ దినోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా జరిగాయి.

ఈ సందర్భంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు మాట్లాడుతూ "తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన కోసం పోరాడి ప్రాణత్యాగాలు చేసిన అమరవీరుల ఆశయాలను స్మరించుకుంటూ, భీమారం మండల కేంద్రంలో తెలంగాణ అవతరణ దినోత్సవ వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించడం ఎంతో గర్వకారణం. ప్రత్యేక రాష్ట్రంగా తెలంగాణ సాధించిన అభివృద్ధి, ప్రజల ఆకాంక్షలను నెరవేర్చే దిశగా మరింత ముందుకు సాగాలని ఆకాంక్షిస్తున్నాం. ఈసందర్భంగా తెలంగాణ తల్లి పాదపద్మాలకు వందనాలు, అమరవీరులకు ఘన నివాళులు. ప్రతి ఇంటా సుఖశాంతులు, ప్రతి గ్రామం అభివృద్ధి పథంలో నడవాలని కోరుకుంటూ అందరికీ తెలంగాణ అవతరణ దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు. అమరవీరుల త్యాగ ఫలితంగా ఏర్పడిన తెలంగాణ రాష్ట్రం నేడు దేశంలోనే వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించడం సంతోషకరం. తెలంగాణ గౌరవాన్ని, ఆత్మగౌరవాన్ని కాపాడుతూ రాష్ట్ర ప్రగతి కోసం అందరం కలిసి ముందుకు సాగుదాం, అమరవీరులకు ఘన నివాళులు అర్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచులు చెక్కపెల్లి స్వాతి - సంజీవ్, బొమ్మెన ప్రశాంత్, ఉపసర్పంచ్ జాల మనోజ్, మార్కెట్ కమిటీ వైస్ చెర్మెన్ మిట్టపల్లి రాజిరెడ్డి, జిల్లా నాయకులు నీరటి మల్లేశం, మండల ఉపాధ్యక్షులు పుప్పాల కొమురయ్య,తోకల నర్సయ్య, మైనారిటీ సెల్ అధ్యక్షుడు ఎండి సయ్యద్, యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు ఉమ్మడి రవి, మాజీ సర్పంచులు లచ్చనాయక్, ఉత్కం శంకర్, అంగడి ఆనంద్, సీనియర్ నాయకులు చెక్కపెల్లి శంకర్, పెద్ది రెడ్డి స్వామి, చెక్కపెల్లి మహేష్, అడువల రాజారెడ్డి, గంగరాజం, పిడమల్ల గంగాధర్, బందెల గంగాధర్, జంగిలి శంకర్, రమేష్, సాయిని గంగారెడ్డి తదిరులు పాల్గొన్నారు..

సంపాదకీయం

డాలర్‌పై అమెరికా గుత్తాధిపత్యం

అంతర్జాతీయంగా రిజర్వు కరెన్సీగా డాలర్‌కి ఉన్న హోదాకి, సామ్రాజ్యవాదానికి ఉన్న సంబంధం ఏమిటి? ఈ ప్రశ్నలో రెండు భాగాలు ఉన్నాయి. అమెరికన్ సామ్రాజ్యవాదానికి డాలర్‌కి ఉన్న హోదాకి సంబంధం ఏమిటన్నది మొదటి భాగం అయితే, డాలర్ హోదాకి, మొత్తం సామ్రాజ్యవాద ఆధిపత్య వ్యవస్థకి ఉన్న సంబంధం ఏమిటన్నది రెండో భాగం. ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థలో సంపదను దాచుకోడానికి డాలర్ ఒక మాధ్యమంగా ఉపయోగపడుతోంది. దానికి కారణం అంతర్జాతీయంగా ఏ దేశంలోనైనా డాలర్‌ను రిజర్వు కరెన్సీగా గుర్తిస్తారు. చరిత్రలో గతంలో ఇటువంటి హోదా బంగారానికి, కొంతవరకు వెండికి చాలా కాలం పాటు ఉండేది. బంగారంతో పోల్చితే స్థిరంగా తమ విలువను నిలబెట్టుకోగలిగిన కొన్ని కరెన్సీలు (అంటే ఆ కరెన్సీలో బంగారం ధర పెరగకుండా స్థిరంగా ఉంటుందన్నమాట) రిజర్వు కరెన్సీ పాత్ర కొంతకాలం పోషించగలిగాయి. రెండో ప్రపంచ యుద్ధం తర్వాత కూడా బ్రెటన్‌వుడ్ వ్యవస్థలో (ఐఎంఎఫ్-ప్రపంచ బ్యాంక్ ఆధిపత్యం ఉన్న వ్యవస్థ) ఇదే పరిస్థితి కొంతకాలం కొనసాగింది. ఐతే అధికారికంగా ప్రస్తుతం డాలర్ విలువ బంగారంతో పోల్చితే అంత స్థిరంగా లేదు. కాని ప్రపంచం లోని సంపన్నులంతా ఇప్పుడు కూడా బంగారం మీద ఎంత నమ్మకాన్ని ఉంచుతారో, డాలర్ మీద కూడా అదే నమ్మకంతో ఉంటారు.

డాలర్‌తో పోల్చితే తక్కిన దేశాల కరెన్సీల విలువలు (మన రూపాయి ఒక ఉదాహరణ) పడిపోతూ వుంటాయి. కాని డాలర్ విలువ ఆ మాదిరిగా పడిపోదు. ఎందువల్ల? డాలర్ విలువ కొద్దిపాటి ఎగుడు దిగుడులకు లోనవుతుంది. కాని మొత్తంగా చూసినప్పుడు పడిపోదు. దానికి కారణం అమెరికాలో వేతనాల స్థాయి పెరగకుండా ఎప్పటికప్పుడు కిందకి తొక్కిపట్టి ఉంచుతారు. ఆ విధంగా ఉంచడానికి కావలసిన మేరకు అక్కడ నిరుద్యోగ సైన్యం తగు మోతాదులో ఉండేలా చూస్తారు. అదే విధంగా మన దేశమూ చేస్తుంది కదా? మరి మన రూపాయి విలువ మాత్రం డాలర్‌తో పోల్చితే ఎందుకు పడిపోతోంది? అమెరికా మూడో ప్రపంచ దేశాల మీద ఐఎంఎఫ్ షరతుల పేరుతోనో, రాజకీయంగా వత్తిడులు తీసుకువచ్చో ఆ దేశాలలో పండించే పంటల ధరలను, ఇతర సహజ వనరుల ధరలను తగ్గించేలా చేస్తుంది. దాని ఫలితంగా డాలర్ విలువ పడిపోకుండా నిలబడుతుంది. కాని ఆ మూడో ప్రపంచ దేశాల కరెన్సీల విలువలు డాలర్‌తో పోల్చితే పడిపోతూ వుంటాయి. ఈ విధంగా డాలర్‌ను దాదాపు బంగారంతో సమానంగా ప్రపంచం లోని కుబేరులందరూ పరిగణిస్తున్నప్పుడు అమెరికా ఎప్పటికీ తరగని ఒక బంగారపు గనిమీద ఉన్నట్టే లెక్క. తన కరెన్సీ విలువను తగ్గించకుండానే అమెరికా తన బడ్జెట్ లోటును (డాలర్లను అదనంగా ముద్రించడం ద్వారా) భర్తీ చేసుకోవచ్చు. ఇక్కడ ఒక విషయం చెప్పాలి. ప్రపంచ సంపదను కేవలం డాలర్లలోనే దాచుకోరు. యూరో, పౌండ్-స్టెర్లింగ్, యెన్ వంటి కరెన్సీలలోనూ దాచుకుంటారు. దానికి కారణం ఆ కరెన్సీల దేశాలు తమ కరెన్సీ విలువ డాలర్ తో పోల్చితే పడిపోకుండా ఉండే విధంగా చర్యలు తీసుకుంటాయి (అవి కూడా సామ్రాజ్యవాద దేశాలే). మొత్తంగా డాలర్‌ను ఒక ప్రమాణంగా ఆ దేశాలు కూడా పరిగణించడంతో అమెరికా తన లోటు బడ్జెట్‌ను ఏ ఇబ్బందీ లేకుండానే భర్తీ చేసుకునే సదుపాయాన్ని పొందింది.

ఐతే, ఇక్కడ ఒక ప్రశ్న తలెత్తుతుంది. అసలు అమెరికాలో బడ్జెట్‌లో, అంతర్జాతీయ వాణిజ్యంలో లోటు ఎందుకు ఏర్పడుతుంది? మొత్తం పెట్టుబడిదారీ వ్యవస్థ చరిత్రను పరిశీలిస్తే, ఏ దేశం అయితే పెట్టుబడిదారీ వ్యవస్థకు నాయకత్వ పాత్ర పోషిస్తుందో, ఆ దేశం తక్కిన పెట్టుబడిదారీ దేశాలకు తన దేశ మార్కెట్‌లో ప్రవేశించడానికి అవకాశం కల్పిస్తుంది. ఆ విధంగా వారి లాభాపేక్షకు వీలు కల్పిస్తుంది. అలా వీలు కల్పించడం ద్వారా తన నాయకత్వ పాత్రను నిలుపుకోగలుగుతుంది. అప్పుడు ఆ యా దేశాలనుండి పెద్ద ఎత్తున వచ్చిపడే సరుకుల కారణంగా నాయకత్వ స్థానంలో ఉండే దేశానికి వాణిజ్య లోటు ఏర్పడుతుంది. బ్రిటన్ పెట్టుబడిదారీ ప్రపంచానికి నాయకుడుగా ఉన్న కాలంలో యూరప్ ఖండంలోని తక్కిన పెట్టుబడిదారీ దేశాలతోను, అమెరికా తోను నడిపే వాణిజ్యంలో ఎప్పుడూ లోటు ఏర్పడుతూనే వుండేది. ఆ లోటును పూడ్చుకోడానికి బ్రిటన్ తన వలసలలో ఉన్న బంగారం నిల్వలను, విదేశీ మారకపు నిల్వలను కొల్లగొట్టింది. పాలనా వ్యయం పేరుతో రకరకాల రూపాలలో ఆ సంపదను కాజేసింది. దానికి తోడు, వలస దేశాలలో ఉన్న స్థానిక పరిశ్రమలను దెబ్బ తీసే విధంగా తన దేశంలోని ఉత్పత్తులను వలస దేశాలలో కుమ్మరించింది. ఇదెంతదాకా పోయిందంటే బ్రిటన్‌కు వాణిజ్యలోటు అంతా భర్తీ అయిపోవడమేగాక, మిగులు కూడా పోగైంది. ఆ మిగులును పెట్టుబడిగా యూరప్ దేశాలకు, తెల్లవారు ఎక్కడెక్కడ ప్రాంతాలను స్వాధీనం చేసుకుంటూ వచ్చారో, ఆ ప్రాంతాలకు ఎగుమతి చేసింది.ఇప్పుడు అమెరికా అదే మోతాదులో మూడో ప్రపంచ దేశాల నుండి కొల్లగొట్టడం సాధ్యం కాదు. ఆ యా దేశాలలోని స్థానిక పరిశ్రమలను దెబ్బ తీయడమూ అదే మోతాదులో సాధ్యపడదు. అందుచేత పెద్ద స్థాయిలో వాణిజ్య లోటును కొనసాగించి ఆ లోటును భర్తీ చేయడానికి డాలర్లను అదనంగా ముద్రించడం తన వ్యూహంగా అమలు చేస్తోంది. ఈ వ్యూహం విజయవంతంగా అమలు కావాలంటే పెట్టుబడిదారీ ప్రపంచంలో డాలర్ ఆధిపత్యం కొనసాగడం చాలా కీలకం అవుతుంది. అలా అమెరికా ఆధిపత్యం కొనసాగడం మీద అమెరికా లోపల సాగే ఆర్థిక కార్యకలాపాలు కూడా ఆధారపడి వుంటాయి. మామూలుగా ఏ దేశం అయినా తన దేశీయ డిమాండ్ ను పెంచడానికి ప్రభుత్వ వ్యయాన్ని పెంచడం ఇప్పటి పరిస్థితులలో సాధ్యం కాదు. ఐఎంఎఫ్, ప్రపంచ బ్యాంక్ విధించే షరతుల వలన తన బడ్జెట్ లోటును పెంచడం గాని, కార్పొరేట్ల మీద అదనపు పన్నులు విధించడం గాని ఒక పరిమితిని దాటి సాధ్యపడదు. కాని అటువంటి పరిమితులు ఏవీ అమెరికా విషయంలో వర్తించవు. డాలర్ ఆధిపత్యమే దీనికి కారణం. డాలర్ దాదాపు బంగారంతో సమానం అని పరిగణించే పరిస్థితి ఉన్నందున అమెరికా నుండి పెట్టుబడులు ఇతర దేశాలకు పెద్ద ఎత్తున తరలిపోయే ప్రమాదం ఉండదు. అందుచేత అమెరికా ఎంత వ్యయం చేస్తుందో దానిని బట్టే మొత్తం పెట్టుబడిదారీ ప్రపంచపు ఆర్థిక కార్యకలాపాలన్నీ సాగుతాయి. దానిని బట్టే ప్రపంచ పెట్టుబడిదారీ వ్యవస్థలో ఉపాధి కల్పన ఉంటుంది.

ఒకవేళ డాలర్ అంతర్జాతీయ రిజర్వు కరెన్సీగా లేదు అనుకోండి. అప్పుడు పరిస్థితి ఏవిధంగా ఉంటుంది? తన విదేశీ వాణిజ్య లోటును భర్తీ చేసుకోడానికి అమెరికా డాలర్ విలువను తగ్గించుకోవలసి వస్తుంది. అలా తగ్గించుకోవడం వలన ఫలితం రావాలంటే, దేశంలోని కార్మికుల నిజవేతనాలు పెరగకుండా నియంత్రించాలి. అలా నియంత్రించినప్పుడు కార్మికవర్గం ప్రతిఘటించకుండా వుండాలంటే, వారికి పోటీగా రిజర్వు సైన్యం (అంటే నిరుద్యోగం) బాగా పెరగాలి. ఇంత చేసినా, తక్కిన పెట్టుబడిదారీ దేశాల నుండి వాణిజ్య పోటీని ఎదుర్కోవడం తప్పదు. అంటే, డాలర్ గనుక అంతర్జాతీయ రిజర్వు కరెన్సీగా లేకపోతే అమెరికా పెట్టుబడిదారీ ప్రపంచానికి నాయకత్వ స్థానంలో ఉండడం సాధ్యం కాదు. పైగా తక్కిన సంపన్న పెట్టుబడిదారీ దేశాలతో పీకలు తెగ్గోసుకునే వాణిజ్య పోటీలో దిగబడవలసి వచ్చేది. పైగా అమెరికాలో నిరుద్యోగం పెరుగుతున్నకొద్దీ పెట్టుబడిదారీ ప్రపంచంలో కొనుగోలుశక్తి పరిమితం అయిపోయి, ఆర్థిక కార్యకాలపాల స్థాయి అంతకంతకూ తగ్గిపోతూ వుంటుంది. ప్రభుత్వాలు అటువంటి స్థితిలో జోక్యం చేసుకోడానికి వీలు లేకుండా అంతర్జాతీయ ద్రవ్య పెట్టుబడి విధించిన షరతులు ఎటుదిరిగీ ఉండనే వున్నాయి. దీనిని బట్టి డాలర్ ఆధిపత్యం కొనసాగడం అనేది కేవలం అమెరికాకే గాక, యావత్తు పెట్టుబడిదారీ ప్రపంచానికీ ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది అనేది స్పష్టం అవుతుంది. అదే సమయంలో ఈ ఆధిపత్యం సామ్రాజ్యవాద పెత్తనాన్ని నిలుపుకోడానికి కూడా తోడ్పడుతుంది.

అమెరికన్ డాలర్ అంతర్జాతీయ రిజర్వు కరెన్సీ మాత్రమే కాదు. అంతర్జాతీయంగా చెలామణీలో ఉన్న కరెన్సీ కూడా. వాస్తవానికి ఆ విధంగా అంతర్జాతీయంగా చెలామణీలో లేకపోతే అది అంతర్జాతీయ రిజర్వు కరెన్సీ స్థానాన్ని పొందగలిగేది కాదు. ఇప్పుడు ఒక దేశం మరొక దేశంతో వ్యాపారం చేయాలంటే డాలర్లు కావాలి. అప్పుడు ఆ మూడో ప్రపంచ దేశాలలో డిమాండ్ తగ్గుతుంది. తాము ఉత్పత్తి చేసే ముడిసరుకును ఆ దేశాలు అనివార్యంగా సామ్రాజ్యవాద వేశాలకు ఎగుమతి చేయవలసిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. ద్రవ్యోల్బణం ఏర్పడింది గనుక ఆ ముడిసరుకు ధర డాలర్ లలో లెక్కించినప్పుడు అంతకు ముందు ఉన్న రేటుకే సామ్రాజ్యవాద దేశాలకు లభిస్తుంది. డాలర్ గనుక అంతర్జాతీయ కరెన్సీగా లేకపోతే మూడో ప్రపంచ దేశాలకు వాణిజ్యంలో డాలర్ల అవసరం ఉండదు. అప్పుడు జరిగే అంతర్జాతీయ వ్యాపారంలో ఆ దేశాలు నష్టపోవు. ఆ విధంగా డాలర్ ఆధిపత్యం సామ్రాజ్యవాద దోపిడీకి పునాదిగా వర్తమాన ప్రపంచంలో ఉపయోగపడుతోంది. ఐతే, ఇప్పుడు డాలర్ ఆధిపత్యం సవాలునెదుర్కుంటోంది. ఆ యా దేశాలు తమ తమ స్వంత కరెన్సీలలోనే ఉభయత్రా అంగీకారంతో వ్యాపారం చేసుకోడానికి ఒప్పందాలు కుదుర్చుకుంటున్నాయి. బ్రిక్స్ దేశాల నడుమ సాగుతున్న వాణిజ్య ఒప్పందాలు అటువంటివే. సంపన్న పశ్చిమ దేశాలు విధించిన ఆంక్షలను ఎదుర్కొంటున్న దేశాలన్నీ ఈ పద్ధతికే మొగ్గు చూపుతున్నాయి. దీని వలన వెంటనే డాలర్ ఆధిపత్యం దెబ్బతినిపోయే పరిస్థితి లేదు కాని, దాని ఆధిపత్యం బలహీనపడే క్రమం మొదలైందని చెప్పవచ్చు.

ప్రతి రోజూ రెండు అంజీర్‌లను తింటే..

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

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

చలికాలంలో చల్లటి నీళ్లు తాగుతున్నారా.

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

యాలకులతో ఆ సమస్యలన్నీ మాయం?

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

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

సన్నగిల్లుతున్న మహిళా శ్రామికశక్తి

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

2004-05 మధ్య కాలంలో 14.86 కోట్ల మంది మహిళలు వర్క్ ఫోర్స్‌లో ఉండగా, 2017-18 నాటికి 10.41కోట్ల మంది మాత్రమే ఉన్నట్టు తెలుస్తోంది. మహిళలు నేటికీ ఎక్కువగా వ్యవసాయ రంగంలోనే ఉపాధి పొందుతున్నారు. ఇతర రంగాలలో ఎక్కువ ఉపాధి అవకాశాలు లభించటం లేదు. 90శాతం మహిళలు అసంఘటిత రంగంలో పనిచేస్తున్నారు. ఇంకా లింగ వివక్షత, అరకొర వేతనాలు, కొరవడిన సామాజిక రక్షణ, ఉద్యోగాల లేమి మహిళలను వెంటాడుతూనే ఉన్నాయి. భారతదేశంలో స్త్రీ పురుష వేతనాలలో భారీ వ్యత్యాసం ఉన్నట్లు ఆక్స్‌ఫామ్ ఇండియా డిస్క్రిమినేషన్ రిపోర్ట్-2022 తెలిపింది. అవిద్య, పని అనుభవం లేకపోవడం, నైపుణ్యాలు కొరత దీనికి దీనికి కారణంగా ఉంది. 2019-20లో సుమారు 60శాతం మగవారు రెగ్యులర్ వేతనాలు పొందుతుండగా, మహిళలు కేవలం 5శాతంగా ఉన్నట్లు సమాచారం. అమ్మాయిలు ప్రధానంగా కుటుంబ బాధ్యతలు చేపడుతున్నారు. పిల్లల పోషణ, వద్ధుల సంరక్షణ కోసం సమయం కేటాయించే పరిస్థితి ఏర్పడింది. "ది ఎకనామిక్ ఫోరం సర్వే 2020" ప్రకారం సుమారు 60శాతం మహిళలు (15-59 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు ఉన్నవారు) ఇంటి పనిలో నిమగమయ్యారు. ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలు కూడా కొరతగా ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. బ్లూమ్స్ బర్గ్ ఎకనామిక్ ఎనాలిసిస్ ప్రకారం భారతదేశ జనాభాలో 49 శాతం మహిళలు ఉన్నా, జీడీపీలో వారి భాగస్వామ్యం కేవలం 17 శాతంగా ఉండటం గమనార్హం. ఇదే విషయంలో చైనాలో మహిళల భాగస్వామ్యం 40శాతంగా ఉంది. కుటుంబ బాధ్యతలు, అవిద్య, సామాజిక కట్టుబాట్లు, బాల్య వివాహాలు వంటివి మహిళలకు శాపంగా మారాయి. దీంతో శ్రామిక శక్తిలో వారు తక్కువగా ఉంటున్నారు. నేటికీ చదువుకున్న అమ్మాయిల్లో 55-60శాతం మంది మాత్రమే ఉద్యోగ ఉపాధి అవకాశాల కోసం ఎదురు చూస్తున్నారు. ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు. అమ్మాయిల్లో దాదాపు 43శాతం మంది మ్యాథ్స్, సైన్స్, ఇంజనీరింగ్ వంటివి చదువుతున్నారు. వీరిలో కూడా కేవలం 14 శాతం అమ్మాయిలు ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు.సింగపూర్, థారులాండ్, చైనా వంటి దేశాల్లో మహిళలు ఎక్కువగా ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాల్లో నిమగమయ్యారు. హ్యూమన్ క్యాపిటల్ లో భారత మహిళల పాత్ర చాలా తక్కువ ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. కేవలం 3.8 శాతం. ఆటోమేషన్ వల్ల కూడా ఉద్యోగ అవకాశాలు ఉండటం లేదు. నైపుణ్యాల కొరత కారణంగా కూడా మహిళలు పనికి దూరమవు తున్నారు. భవిష్యత్తులో భారత్ అతి పెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా అభివద్ధి చెందిన దేశాల జాబితాలో చేరాలన్నా శ్రమశక్తిలో మహిళల భాగస్వామ్యం పెరగాలి. మహిళలు ఉద్యోగాలు, ఉపాధి అవకాశాలు అంది పుచ్చుకుని పురోభివద్ధి సాధించాలి. ప్రభుత్వాలు పని ప్రదేశాల్లో మహిళలకు రక్షణ కల్పించాలి. వేతనాలు, సౌకర్యాలు సముచితంగా ఉండే విధంగా చర్యలు చేపట్టాలి. మహిళలు సాధ్యమైనంత వేగంగా తమ తమ నైపుణ్యాలను మెరుగు పరచుకుంటూ, దేశ అభివృద్ధిలో చురుకైన పాత్ర పోషించాలి.

రాత్రి సమయంలో నిద్ర రావడం లేదా..!

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

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

మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి
ఈ పువ్వును మీ ఇంట్లో పెంచుకోండి..

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

కుటంబంలో సమస్యలు వేధిస్తున్నాయా.?

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

అభివృద్ధిలో విమాన రంగం పాత్ర

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

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

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

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

మొతాదుకు మించి మాంసం తింటే కలిగే నష్టాలివే..

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

మోక్షవిద్యకు మూలపీఠం కాంచీపుర క్షేత్రం!

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

ప్రియాంక చోప్రా..
నకిలీ వీడియో వైరల్

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

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

భగవంతుని ప్రసాదం ఎందుకు స్వీకరించాలి..

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

గురు గ్రహ సంచారంతో
ఆ రాశుల వారు పట్టిందల్లా బంగారమే..

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

పళ్ళు ముత్యాల్లా మెరిసిపోవాలంటే
వారానికి ఒకసారి ఇలా చేయాల్సిందే

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

ఇయర్ ఫోన్స్ ఎక్కువగా వినియోగిస్తున్నారా.?

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

ఉత్తరేణి మొక్క ప్రయోజనాలు

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

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

పచ్చి అరటిపండ్ల ప్రయోజనాలు!

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

షుగర్ పేషెంట్లు జామకాయలు తింటే ఏమవుతుంది!

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

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.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 ఎక్కువగా తాగినా సందర్భాల్లో మాత్రం ఎక్కువగా వస్తుంది. కానీ నీళ్లు తీసుకోని సమయంలో కూడా మూత్రవిసర్జనకు వెళ్లాల్సి వస్తే దానిని అతి మూత్ర విసర్జన సమస్యగా ఖచ్చితంగా భావించాలి.

22కి చేరిన ఇండోనేషియా అగ్నిపర్వత విస్ఫోటన మృతుల సంఖ్య

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

గాజాలో మళ్లీ బీభత్సం

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

హమాస్ సొరంగాలకు కృత్రిమ వరద..

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

ఖలిస్థానీ మద్దతుదారుని బెదిరింపులు ..

అప్రమత్తమైన ఢిల్లీ పోలీస్ యంత్రాంగం

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

బెస్ట్ ఆప్షన్ చూస్తున్న కళ్యాణ్ రామ్

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

అక్క పాత్రకు నయనతార షిఫ్ట్

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

వార్ 2లో క్యామియోలు ఉండవు

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

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 వెల్వెట్ 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 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-ూ××మీా లోని రేడియేషన్ ఆంకాలజీ విభాగం 2021లో ఒక అధ్యయనం నిర్వహించింది.దీని కోసం దేశంలోని మొత్తం 350 మంది క్యాన్సర్ సంరక్షకులను సంప్రదించారు.

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

ఆ మూడు రోగాలు.. ప్రాణాలు తీసేస్తున్నాయి

అలవాట్లు మనిషిని పట్టిస్తాయి. అంతే కాదు బంధిస్తాయి. బానిసను కూడా చేస్తాయి. అవి చెడు వ్యసనాలు కావొచ్చు. ఆహారపు అలవాట్లు కూడా కావొచ్చు. కరోనా తర్వాత మానవ జీవితంలో పెను మార్పులు సంభవించాయి.అవి జీవన విధానంలో కావొచ్చు, ఆహారపు అలవాట్లలో కావొచ్చు. సరైన ఆహారాలు తీసుకోకుంటే మనిషి అనారోగ్యానికి గురవుతారని మనందరికీ తెలిసినా ఎందుకో వాటిపై అశ్రద్ధ వహిస్తూ వస్తాం. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఆహారపు అలవాట్లు, ఆరోగ్యపరమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోవడం వల్ల ఎక్కువ మరణాలు సంభవిస్తున్నాయి అని మీకు తెలుసా.. తెలియాలంటే దీనిని చదివేయండి. స్టే హెల్తీ, ఈట్ హెల్తీ మూవ్ అనే సంస్థ ఈ అంశాలపై ఓ సర్వే నిర్వహించింది. ఇందులో మనుషుల మరణానికి గల కారణాలను వివరించింది.అత్యధికంగా ప్రాణాలు కోల్పోతున్న వారిలో హైపర్ టెన్షన్ 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 మరింతగా మెరుగుపరచుకోండి.

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.

బహిరంగ ప్రదేశాల్లో మద్యం సేవనంపై నిషేధాజ్ఞల కొనసాగింపు ..అనుమతి లేని డ్రోన్లు, డీజే సౌండ్స్‌పై కఠిన చర్యలు

రామగుండం పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలో సిటీ పోలీస్ యాక్ట్ అమలు: పోలీస్ కమిషనర్ అంబర్ కిషోర్ ఝా

మంచిర్యాల జూన్ 02, సత్యం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ (ఇంద్రప్రభ న్యూస్) ధారణ పౌరులు, ముఖ్యంగా మహిళలు ఎదుర్కొంటున్న ఇబ్బందులను దృష్టిలో ఉంచుకుని, రామగుండం పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలోని మంచిర్యాల,పెద్దపల్లి జోన్‌లలో బహిరంగ ప్రదేశాల్లో మద్యం సేవించడంపై అమల్లో ఉన్న నిషేధాజ్ఞలను కొనసాగిస్తున్నట్లు రామగుండం పోలీస్ కమిషనర్ శ్రీ అంబర్ కిషోర్ ఝా తెలిపారు.బహిరంగ ప్రదేశాల్లో మద్యం సేవించి కొందరు వ్యక్తులు అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు పాల్పడుతున్నారనే పలు ఫిర్యాదులు అందిన నేపథ్యంలో ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నట్లు పేర్కొన్నారు.మద్యం మత్తులో వీధులు, రహదారులపై అసభ్య పదజాలంతో ప్రవర్తించడం వల్ల ప్రజలకు తీవ్ర అసౌకర్యం కలుగుతోందని,ప్రజల భద్రత దృష్ట్యా ఈ నిషేధాజ్ఞలు విధించినట్లు తెలిపారు.ఈ నిషేధాజ్ఞలు 01-06-2026 నుండి 01-07-2026 వరకు అమల్లో ఉంటాయని, పరిస్థితులను బట్టి కాలపరిమితిని పొడిగించే అవకాశం ఉందని తెలిపారు. భారతీయ న్యాయ సంహిత (బీఎన్ఎస్) సెక్షన్ 223, హైదరాబాద్ నగర పోలీస్ చట్టం,1348 ఫసలీ నిబంధనల ప్రకారం నిషేధాజ్ఞలను ఉల్లంఘించిన వారిపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు.డీజే సౌండ్స్, డ్రోన్లపై నిషేధాజ్ఞల పొడిగింపురామగుండం పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలోని మంచిర్యాల,పెద్దపల్లి జోన్‌లలో డీజే సౌండ్స్ వినియోగంపై అమల్లో ఉన్న నిషేధాజ్ఞలను పొడిగించినట్లు పోలీస్ కమిషనర్ తెలిపారు. ఈ మేరకు ఉత్తర్వులు జారీ చేసినట్లు పేర్కొన్నారు.చిన్నపిల్లలు,వృద్ధులు, రోగులు,విద్యార్థుల విద్యాభ్యాసానికి భంగం కలగకుండా, శబ్ద కాలుష్యాన్ని నివారించేందుకు భారీ శబ్దంతో కూడిన డీజే సౌండ్స్ వినియోగంపై నిషేధం విధించినట్లు తెలిపారు.వివిధ కార్యక్రమాల సందర్భంగా ప్రజలను సమీకరించేందుకు డీజే సౌండ్స్ వినియోగిస్తున్నట్లు గమనించామని పేర్కొన్నారు.అయితే, కార్యక్రమాల నిర్వహణకు మైక్ సెట్ అవసరమైతే సంబంధిత డివిజన్ ఏసీపీ అనుమతి తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలని సూచించారు.మైక్ సెట్ వినియోగానికి సంబంధించి స్పష్టమైన మార్గదర్శకాలు ఉన్నట్లు తెలిపారు.ఈ నిషేధాజ్ఞలు కూడా 01-06-2026 నుండి 01-07-2026 వరకు అమల్లో ఉంటాయని, పరిస్థితులను బట్టి కాలపరిమితిని పొడిగించే అవకాశం ఉందని తెలిపారు. నిబంధనలు ఉల్లంఘించిన వారిపై భారతీయ న్యాయ సంహిత (బీఎన్ఎస్) సెక్షన్ 223, హైదరాబాద్ నగర పోలీస్ చట్టం,1348 ఫసలీ నిబంధనల ప్రకారం కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు.రామగుండం పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలో సిటీ పోలీస్ యాక్ట్ అమలురామగుండం పోలీస్ కమిషనరేట్ పరిధిలోని పెద్దపల్లి, మంచిర్యాల జోన్‌లలో రామగుండం పోలీస్ కమిషనరేట్ యాక్ట్--2016లోని సెక్షన్ 7(1),సెక్షన్ 22(1)(ఝ) నుండి(ట), సెక్షన్ 22(2)(ఝ),(ఎ), సెక్షన్ 22(3),సిటీ పోలీస్ యాక్ట్ 1348 నం. ×శ ఫసలీ,సెక్షన్ 30,పోలీస్ యాక్ట్--1861 ప్రకారం 01-06-2026 ఉదయం 6.00 గంటల నుండి 01-07-2026 ఉదయం 6.00 గంటల వరకు అమల్లో ఉంటుందని పోలీస్ కమిషనర్ తెలిపారు.ఈ కాలంలో రామగుండం కమిషనరేట్ పరిధిలో ఎలాంటి ధర్నాలు, ర్యాలీలు,రాస్తారోకోలు,సభలు,సమావేశాలు నిర్వహించరాదని

స్పష్టం చేశారు. ఇలాంటి కార్యక్రమాల నిర్వహణకు ముందుగా పోలీస్ అధికారుల అనుమతి తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలని సూచించారు.బంద్‌ల పేరిట సంస్థలు, కార్యాలయాలను బలవంతంగా మూసివేయించడం, ఒత్తిడి చేయడం లేదా బెదిరింపులకు పాల్పడిన వారిపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు.శాంతిభద్రతల పరిరక్షణలో పోలీసు శాఖకు అన్ని వర్గాల ప్రజలు సహకరించాలని పోలీస్ కమిషనర్ కోరారు.

తెలంగాణ రాష్ట్ర అవతరణ దినోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 2 తెలంగాణ రాష్ట్ర అవతరణ దినోత్సవ వేడుకలు జగిత్యాల జిల్లా కేంద్రంలో సోమవారం ఘనంగా నిర్వహించారు .ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన రాష్ట్ర మైనారిటీస్ వెల్ఫేర్, పబ్లిక్ ఎంటర్‌ప్రైజెస్ శాఖ మంత్రి మహమ్మద్ అజారుద్దీన్ జాతీయ జెండాను ఆవిష్కరించి పోలీసుల గౌరవ వందనం స్వీకరించారు.అనంతరం జిల్లా ప్రజలను ఉద్దేశించి ప్రసంగించిన మంత్రి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న వివిధ సంక్షేమ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాల గురించి వివరించారు. రైతులు, మహిళలు, యువత, విద్యార్థులు, సామాజిక వర్గాల సంక్షేమం కోసం ప్రభుత్వం చేపట్టిన సుమారు 15 ప్రధాన పథకాల అమలు తీరును ప్రజలకు వివరించారు. తెలంగాణ రాష్ట్రం అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి దిశగా ముందుకు సాగుతోందని పేర్కొన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ సత్య ప్రసాద్, జిల్లా ఎస్పీ అశోక్ కుమార్, ఎమ్మెల్యే సంజయ్ కుమార్, మున్సిపల్ చైర్‌పర్సన్ సమీండ్ల వాణి, డీసీసీ అధ్యక్షుడు నందయ్య, వార్డు కౌన్సిలర్ ప్రశాంత్ రావు, జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ సంఘనబట్ల దినేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.వేడుకల సందర్భంగా జిల్లా అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు, వివిధ శాఖల అధికారులు, ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆవిర్భావ దినోత్సవాన్ని ఉత్సాహంగా జరుపుకున్నారు.

జాతీయ జెండాను ఆవిష్కరణ

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 2 తెలంగాణ ఆవిర్భావ దినోత్సవం సందర్భంగా ప్రాథమిక వ్యవసాయ సహకార సంఘం అల్లీపూర్. చైర్మన్ యాదవనేని రాజలింగం మరియు పాలకవర్గ సభ్యులు జాతీయ జెండాను ఆవిష్కరించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో సంఘ వైస్ చైర్మన్ బత్తుల మహా దేవయ్య, సంఘ డైరెక్టర్లు మిట్టపల్లి వెంకటేశ్వరరావు, ఏనుగు జితేందర్ , పిడుగు రాజిరెడ్డి, పల్లికొండ గంగాధర్ , పిడుగు రాంరెడ్డి, దండవేణి బక్కయ్య, కట్ట చంద్రకళ, నక్క గంగు , సీఈఓ ఉపేందర్, సిబ్బంది సురేష్, గంగాధర్, నాగరాజు, రైతులు కాటి పల్లి చిన్నారెడ్డి, కొమ్ముల గంగారెడ్డి, బద్దం రాజారెడ్డి, ఓర్రే నర్సయ్య.తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పచ్చి రొట్టె (జిలుగు)పంపిణీ

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 2 వర్షా కాలం పంట సాగుకు రైతులకు ప్రోత్సాహం అందించే లక్ష్యం తో ప్రాథమిక వ్యవసాయ సహకార సంఘం లిమిటెడ్ భూపతిపూర్ ఆధ్వర్యం లో పచ్చి రొట్టె (జిలుగు)పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని సంఘం అధ్యక్షులు ఏనుగు ముత్యం రెడ్డి గారు ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ దీని ద్వారా నేల సారవంతం పెరిగి తదుపరి పంటకు పోషకాలు అందుతాయని తెలిపారు.రైతులు సేంద్రియ వ్యవసాయ పద్ధతిలో పచ్చి రొట్టె పంట విస్తృతంగా సాగు చేయాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ాూముక్తేశ్వర గారు,ఖవశీ పద్మావతి గారు,డైరెక్టర్ నేతుల లక్ష్మీ నారాయణ గారు,నాయకులు వఞ జఆఎవ వీూా మీుష్ట్రవంప్ట్రఘుతీ రావు గారు సంఘ సిబ్బంది రాజేష్,రంజిత్, రైతులు పాల్గొన్నారు.

పెగడపల్లి మండలంలోని తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలు

ఇంద్ర ప్రభ జూన్02 జగిత్యాల జిల్లా పెగడపల్లి తాసిల్దార్ కార్యాలయంలో తాసిల్దార్ నిజాముద్దీన్ జాతీయ పతాకాన్ని ఆవిష్కరించారు మండల ప్రజా పరిషత్ కార్యాలయంలో ఎంపీడీవో ప్రేమ్ సాగర్ జాతీయ పతాకాన్ని ఆవిష్కరించారు పోలీస్ స్టేషన్లో ఎస్సై కిరణ్ కుమార్ జాతీయ పతాకాన్ని ఆవిష్కరించారు పశువైద్య కేంద్రంలో పశువైద్యాధికారి డాక్టర్ హేమలత జాతీయ పతాకాన్ని ఆవిష్కరించారు కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షులు కడారి తిరుపతి జాతీయ పథకాన్ని ఆవిష్కరించారు బిఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యాలయంలో బిఆర్ఎస్ మండల అధ్యక్షులు లోక మల్లారెడ్డి జాతీయ పథకాన్ని ఆవిష్కరించారు ఇట్టి కార్యక్రమంలో ఎంపీఓ శశి కుమార్ రెడ్డి ఆర్ఐ శ్రీనివాస్ టిఏ రాజేశం జూనియర్ అసిస్టెంట్ షఫీ కార్యదర్శి మధు సీనియర్ అసిస్టెంట్ ఆంజనేయులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

తెలంగాణ ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలు

ఇంద్ర ప్రభ పెగడపల్లి జూన్ 2 పెగడపల్లి మార్కెట్ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో 13వ తెలంగాణ ఆవిర్భావ దినోత్సవ సందర్భంగా జాతీయ జెండా ఆవిష్కరించిన మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ బుర్ర రాములు గౌడ్ ఇట్టి కార్యక్రమంలోతహసిల్దార్ నిజాముద్దీన్ ఎంపీడీవో ప్రేమ్ సాగర్ రావు ఎంపీఓ శశి కుమార్ రెడ్డి ఏవో శ్రీకాంత్ స్థానిక సర్పంచ్ ఓరగల అరుణ శ్రీనివాస్ వైస్ చైర్మన్ సురకంటి సత్తిరెడ్డి డైరెక్టర్లు చెట్ల కిషన్ విజయభాస్కర్ లక్ష్మీరాగం లింగంపల్లి మహేష్ అజ్మీరా అంజి నాయక్ మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు కడారి తిరుపతి ఉప సర్పంచ్ బత్తుల ప్రదీప్ మాజీ సర్పంచ్ రవి నాయక్ నాయక్ మార్కెట్ కమిటీ సిబ్బంది కిషన్ రావు శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

స్వచ్ఛ భరత్ మిషన్ కార్యక్రమంలో భాగంగా స్వచ్ఛ గ్రామం-సురక్షిత జలవాయువు

కాచారం గ్రామ సర్పంచ్ చిట్యాల హైమావతి సురేష్ ఆధ్వర్యంలో

ఇంద్రప్రభ న్యూస్ జూన్ 02 జగిత్యాల జిల్లా మేడిపల్లి మండలం కాచారం గ్రామంలో గ్రామ సర్పంచ్ చిట్యాల హైమావతి సురేష్ గారి ఆధ్వర్యంలో, స్వచ్ఛ భారత్ మిషన్ కార్యక్రమంలో భాగంగా “స్వచ్ఛ గ్రామం -- సురక్షిత జలవాయువు” పేరుతో జూన్ 1 నుండి 5వ తేదీ వరకు నిర్వహిస్తున్న ప్రపంచ పర్యావరణ దినోత్సవ కార్యక్రమాలను చేపట్టడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా గ్రామంలోని ప్రతి కిరాణా దుకాణాన్ని సందర్శించి, ప్లాస్టిక్ వినియోగం వల్ల కలిగే దుష్పరిణామాలపై అవగాహన కల్పించడం జరిగింది. ప్లాస్టిక్ సంచులకు బదులుగా క్లాత్ బ్యాగులు లేదా పేపర్ బ్యాగులు వినియోగించాలని సూచించారు. ఒకవేళ ప్లాస్టిక్ సంచులు ఉపయోగించినట్లయితే గ్రామపంచాయతీ సిబ్బంది నిబంధనల ప్రకారం జరిమానా విధించడం జరుగుతుందని తెలియజేశారు.అనంతరం సెగ్రిగేషన్ షెడ్‌ను సందర్శించి, అక్కడ ఉన్న ప్లాస్టిక్ గ్లాసులు, ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లను వేరు చేసి, తడి చెత్త -- పొడి చెత్త వేరు చేసే విధానం గురించి ప్రజలకు వివరించి అవగాహన కల్పించడం జరిగింది. గ్రామ పరిశుభ్రత, పర్యావరణ పరిరక్షణలో ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతతో భాగస్వాములు కావాలని ఈ సందర్భంగా పిలుపునిచ్చారు. అలాగే మండల ప్రజలకు తెలంగాణ ఆవిర్భావ దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో వార్డ్ సభ్యులు, కార్యదర్శి మహేష్, కారోబార్ గంగారం మరియు పరిశుద్ధ కార్మికులు పాల్గొన్నారు.

సోనియా గాంధీ నిర్ణయంతోనే తెలంగాణ రాష్ట్ర స్వప్నం సాకారం

కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు మంత్రి మహేందర్

గంగాధర, జూన్ 2 (ఇంద్ర ప్రభ) : యూపీఏ చైర్‌పర్సన్ సోనియా గాంధీ తీసుకున్న చారిత్రాత్మక నిర్ణయం వల్లే ప్రత్యేక తెలంగాణ రాష్ట్రం సాకారమైందని మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు మంత్రి మహేందర్ అన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆవిర్భావ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని గంగాధర మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రజా కార్యాలయంలో మంగళవారం వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు మంత్రి మహేందర్ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో జాతీయ జెండాను ఆవిష్కరించి తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధనలో ప్రాణత్యాగాలు చేసిన అమరవీరులకు ఘన నివాళులు అర్పించారు.ఈ సందర్భంగా మంత్రి మహేందర్ మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్రం కోసం దశాబ్దాల పాటు సాగిన ఉద్యమం, అమరవీరుల త్యాగాలు మరియు యూపీఏ చైర్‌పర్సన్ సోనియా గాంధీ తీసుకున్న చారిత్రాత్మక నిర్ణయం వల్లే ప్రత్యేక తెలంగాణ రాష్ట్రం సాకారమైందని అన్నారు. తెలంగాణ ప్రజల ఆకాంక్షలను గుర్తించి రాష్ట్ర ఏర్పాటుకు సహకరించిన నాయకత్వాన్ని ఈ సందర్భంగా స్మరించుకోవడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని పేర్కొన్నారు. చొప్పదండి ఎమ్మెల్యే మేడిపల్లి సత్యం నాయకత్వంలో గంగాధర మండలం అభివృద్ధి పథంలో వేగంగా ముందుకు సాగుతోందని ఆయన తెలిపారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో మౌలిక సదుపాయాల కల్పన, సంక్షేమ పథకాల అమలు, రైతులు, మహిళలు, యువత కోసం చేపడుతున్న కార్యక్రమాలు ప్రజలకు ఎంతో మేలు చేస్తున్నాయని వివరించారు. ఎమ్మెల్యే నిరంతర పర్యవేక్షణతో నియోజకవర్గంలో అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు వేగవంతంగా కొనసాగుతున్నాయని కొనియాడారు. తెలంగాణ సాధన కోసం ప్రాణాలు అర్పించిన అమరవీరుల ఆశయాలకు అనుగుణంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి కట్టుబడి పనిచేస్తుందని మంత్రి మహేందర్ స్పష్టం చేశారు. రాష్ట్ర అభివృద్ధి, సామాజిక న్యాయం, ప్రజా సంక్షేమమే కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రధాన లక్ష్యాలని పేర్కొన్నారు.అనంతరం పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రగతి, ప్రజా సంక్షేమం కోసం తమ వంతు కృషి చేయాలని సంకల్పం చేశారు. కార్యక్రమంలో మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ మాజీ అధ్యక్షుడు పురుమల్ల మనోహర్, ప్యాక్స్ చైర్మన్ వెలిచాల తిరుమల్‌రావు, మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ జాగిరపు రజిత శ్రీనివాస్‌రెడ్డి, సర్పంచ్‌ల ఫోరమ్ అధ్యక్షుడు ముద్దం నగేష్, బ్లాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు దుబ్బాసి బుచ్చయ్య, మార్కెట్ కమిటీ వైస్ చైర్మన్ తోట కరుణాకర్, సర్పంచ్‌లు రామిడి రాజిరెడ్డి, వేముల భాస్కర్, రేండ్ల శ్రీనివాస్, మాజీ జెడ్పీటీసీ సత్తు కనకయ్య, మాజీ ఎంపీపీ పడితపల్లి కిషన్, సీనియర్ నాయకులు పడాల రాజన్న, సాగి అజయ్‌రావు, గుజ్జుల బాపురెడ్డి, రాచమల్ల భాస్కర్, ఢీకొండ మధు, కోలేపాక మల్లేష్, గడ్డం అంజయ్య, తాళ్ల శ్రీనివాస్, దోమకొండ మహేష్, గంగాధర సుదర్శన్‌తో పాటు మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ ముఖ్య నాయకులు, కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

తెలంగాణ అమరవీరుల త్యాగ ఫలమే ప్రత్యేక రాష్ట్రం

గంగాధర ఎస్ఐ వంశీకృష్ణ

గంగాధర పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఘనంగా తెలంగాణ ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలు

గంగాధర, జూన్ 2 (ఇంద్ర ప్రభ) : అమరవీరుల త్యాగ ఫలమే తెలంగాణ ప్రత్యేక రాష్ట్రంగా ఆవిర్భవించిందని గంగాధర ఎస్సై వంశీకృష్ణ పేర్కొన్నారు. మంగళవారం తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆవిర్భావ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని గంగాధర పోలీస్ స్టేషన్ ప్రాంగణంలో ఎస్ఐ వంశీకృష్ణ జాతీయ పతాకాన్ని ఆవిష్కరించి సిబ్బందికి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అనంతరం ఎస్ఐ వంశీకృష్ణ మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన కోసం ఉద్యమించిన నాయకులు, విద్యార్థులు, ఉద్యోగులు, ప్రజల పోరాట స్ఫూర్తిని స్మరించుకున్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ఏర్పాటుకు తమ ప్రాణాలను అర్పించిన అమరవీరుల త్యాగాలు చిరస్మరణీయమని పేర్కొన్నారు. వారి ఆశయాలకు అనుగుణంగా రాష్ట్ర అభివృద్ధి, ప్రజల సంక్షేమం కోసం ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు.ప్రత్యేక రాష్ట్రంగా ఏర్పడిన అనంతరం తెలంగాణ అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి పథంలో ముందుకు సాగుతోందని, ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందించడంలో పోలీస్ శాఖ కీలక పాత్ర పోషిస్తోందని తెలిపారు. శాంతిభద్రతల పరిరక్షణతో పాటు ప్రజలకు స్నేహపూర్వక పోలీసింగ్ అందించడం ప్రతి పోలీసు సిబ్బంది బాధ్యత అని సూచించారు. రాష్ట్ర ఆవిర్భావ దినోత్సవం సందర్భంగా పోలీస్ అధికారులు, సిబ్బంది తెలంగాణ తల్లి చిత్రపటానికి నివాళులర్పించి రాష్ట్ర ప్రగతి కోసం తమ వంతు కృషి చేయాలని సంకల్పం చేశారు. కార్యక్రమంలో గంగాధర పోలీస్ స్టేషన్‌కు చెందిన పోలీస్ అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొని తెలంగాణ ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలను ఉత్సాహంగా నిర్వహించారు.

తెలంగాణ స్ఫూర్తి చాటిన జర్నలిస్టులు

వేములవాడలో... ఘనంగా తెలంగాణ ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలు

టీయూడబ్ల్యూజే (హెచ్-143) ఆధ్వర్యంలో బైక్ ర్యాలీ....అమరవీరులకు ఘన నివాళి

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా,జూన్ 02, ఇంద్రప్రభ : తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆవిర్భావ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని, తెలంగాణ యూనియన్ ఆఫ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్స్ (టీయూడబ్ల్యూజే హెచ్-143) వేములవాడ ప్రెస్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో... మంగళవారం రోజున ఘనంగా వేడుకలు నిర్వహించారు.రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు,జిల్లా అధ్యక్షులు లాయక్ పాషా ఆధ్వర్యంలో...వేములవాడ ప్రెస్ క్లబ్ అధ్యక్షులు కొలిపాక నరసయ్య ప్రెస్ క్లబ్ కార్యాలయంలో జాతీయ పతాకాన్ని ఆవిష్కరించారు. అనంతరం తెలంగాణ తల్లి చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి, నివాళు లర్పించారు. ఆ తరువాత కోరుట్ల బస్టాప్ నుంచి తిప్పాపూర్ మెయిన్ బస్టాండ్ మీదుగా అమరవీరుల స్తూపం వరకు భారీ బైక్ ర్యాలీ నిర్వహించారు. ర్యాలీలో పాల్గొన్న జర్నలిస్టులు “జోహార్ తెలంగాణ అమరవీరులకు జోహార్”, “జై తెలంగాణ -- జై జై తెలంగాణ”, “జర్నలిస్టుల ఐక్యత వర్ధిల్లాలి” అంటూ నినాదాలు చేస్తూ....తెలంగాణ ఉద్యమ స్ఫూర్తిని చాటిచెప్పారు,అమరవీరుల స్తూపం వద్ద నివాళులర్పించిన జిల్లా అధ్యక్షులు లాయక్ పాషా, వేములవాడ ప్రెస్ క్లబ్ అధ్యక్షులు నర్సయ్య మాట్లాడుతూ.... తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన కోసం తమ ప్రాణాలను అర్పించిన అమరవీరుల త్యాగాలను ఎన్నటికీ మరువలేమన్నారు. వారి పోరాట ఫలితంగానే ప్రత్యేక తెలంగాణ రాష్ట్రం ఆవిర్భవించిందని పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ అభివృద్ధి, సంక్షేమం కోసం ప్రతి ఒక్కరూ కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో సీనియర్ పాత్రికేయులు రసూల్, ప్రధాన కార్యదర్శి సయ్యద్ అలీ, గౌరవ సలహాదారులు కొత్వాల్ శ్రీనివాస్ ప్రెస్ క్లబ్ ఉపాధ్యక్షులు దేవరాజ్, విష్ణు, క్యాషియర్ పంపరి నాగరాజు, సహాయ కార్యదర్శి ఫహద్, జిల్లా సభ్యుడు కంటాల విజయ్, ప్రచార కార్యదర్శులు శ్రీరామోజు వేణుగోపాలచారీ, దెబ్బేటి ప్రవీణ్, షబ్బీర్, గంగాధర్, పండుగ స్వామి, సంటి రాజేందర్ ఆసిమ్, నవీన్, వరి లక్ష్మీనారాయణ, రాము,ప్రసాద్, శ్రీకాంత్, బొడుసు రవి కుమార్, బూర్ల సందీప్, శ్రీధర్, సంతోష్,గడ్డం రవి, అజరొద్దీన్ ప్రెస్ క్లబ్ సభ్యులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

సంక్షేమం - అభివృద్ధి- సామాజిక న్యాయం లక్ష్యంగా ప్రభుత్వ పరిపాలన...

ప్రభుత్వ విప్ చింతకుంట విజయ రమణారావు

జూన్ 2 నుంచి కోటి 15 లక్షల కుటుంబాలకు రూ.5 లక్షల ఇందిరమ్మ కుటుంబ జీవిత బీమా
ప్రాథమిక పాఠశాల నుంచి ఇంటర్ వరకు విద్యార్థులకు నూతనంగా
బ్రేక్ ఫాస్ట్ పథకం ప్రారంభం
1,54,598 మంది రైతులకు రూ.114 కోట్ల 4 లక్షల రైతు భరోసా నిధులు జమ
రూ.767 కోట్ల విలువైన 3,23,773 మెట్రిక్ టన్నుల ధాన్యం కొనుగోలు
1,39,760 కుటుంబాలకు గృహజ్యోతి ద్వారా ఉచిత విద్యుత్
ఉచిత బస్సు ప్రయాణంతో జిల్లా మహిళలకు 193 కోట్లు ఆదా
మహిళా సంఘాలకు రూ.507 కోట్లకు పైగా బ్యాంక్ లింకేజ్ రుణాలు
74,157 వ్యవసాయ కనెక్షన్లకు 382 కోట్ల 65 లక్షల సబ్సిడీతో
24 గంటల నాణ్యమైన ఉచిత విద్యుత్
రాజీవ్ ఆరోగ్యశ్రీ ద్వారా 14,983 మందికి ఉచిత శస్త్ర చికిత్సలు
6451 ఇందిరమ్మ ఇండ్ల నిర్మాణాలకు 126 కోట్ల రూపాయలు విడుదల
93 వేల 659 మంది లబ్ధిదారులకు 252.22 కోట్ల చేయూత పెన్షన్ పంపిణీ
తెలంగాణ రాష్ట్ర అవతరణ దినోత్సవ వేడుకల్లో పాల్గొన్న ప్రభుత్వ విప్

పెద్దపల్లి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ రవీందర్ ,జూన్ - 02, ఇంద్రప్రభ :సంక్షేమం, అభివృద్ధి, సామాజిక న్యాయం అనే మూడు ప్రధాన లక్ష్యాలతో తెలంగాణను దేశంలోనే అగ్రగామి రాష్ట్రంగా తీర్చిదిద్దుతున్నామని ప్రభుత్వ విప్ చింతకుంట విజయరమణారావు అన్నారు.తెలంగాణ రాష్ట్ర అవతరణ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని మంగళవారం పెద్దపల్లి పరేడ్ గ్రౌండ్స్‌లో నిర్వహించిన జిల్లా స్థాయి వేడుకల్లో ప్రభుత్వ విప్ చింతకుంట విజయరమణారావు ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఉదయం పోలీసుల గౌరవ వందనం స్వీకరించిన ఆయన అమరవీరుల స్థూపానికి నివాళులర్పించి అనంతరం జాతీయ పతాకాన్ని ఆవిష్కరించారు. పోలీసు కవాతు నుంచి గౌరవ వందనం స్వీకరించిన అనంతరం ప్రజలనుద్దేశించి ప్రసంగించారు.ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వ విప్ చింతకుంట విజయ రమణారావు మాట్లాడుతూ, తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన కోసం ప్రాణత్యాగం చేసిన అమరవీరులకు ఘన నివాళులు అర్పించారు. డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ ఆశయాలకు అనుగుణంగా ప్రతి పౌరుడికి సామాజిక, ఆర్థిక, రాజకీయ న్యాయం అందించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమన్నారు. ప్రస్తుతం 200 బిలియన్ అమెరికన్ డాలర్లుగా ఉన్న తెలంగాణ ఆర్థిక వ్యవస్థను 2034 నాటికి ఒక ట్రిలియన్ అమెరికన్ డాలర్లకు, 2047 నాటికి మూడు ట్రిలియన్ అమెరికన్ డాలర్లకు పెంచే లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం పనిచేస్తోందన్నారు.రాష్ట్రంలోని కోటి 15 లక్షల కుటుంబాలకు రూ.5 లక్షల చొప్పున జీవిత బీమా రక్షణ కల్పించే "ఇందిరమ్మ కుటుంబ జీవిత

బీమా" పథకాన్ని జూన్ 2 నుంచి అమలు చేస్తున్నామని తెలిపారు. కుటుంబ పోషకుడు మరణించిన సందర్భంలో కుటుంబానికి ఆర్థిక భరోసా కల్పించడమే ఈ పథకం ప్రధాన ఉద్దేశమని పేర్కొన్నారు.ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళికలో భాగంగా మార్చి 6 నుంచి జూన్ 12 వరకు 99 రోజుల పాటు గ్రామం నుంచి జిల్లా స్థాయి వరకు పరిశుభ్రత, ఆరోగ్యం, విద్య, రైతు సంక్షేమం, మహిళా సాధికారత, యువజనాభివృద్ధి, పర్యావరణ పరిరక్షణ తదితర అంశాలపై విస్తృత కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు.విద్యారంగంలో ప్రీ-ప్రైమరీ నుంచి ఇంటర్మీడియట్ వరకు చదువుతున్న విద్యార్థులకు నూతనంగా అల్పాహార పథకాన్ని ప్రారంభిస్తున్నామని తెలిపారు. ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలలకు మధ్యాహ్న భోజన పథకాన్ని విస్తరించామని చెప్పారు. జిల్లాలోని 547 పాఠశాలల ద్వారా సుమారు 37 వేల మంది విద్యార్థులకు విద్య అందుతోందని, ఎఫ్.ఆర్.ఎస్ విధానంలో 96 శాతం హాజరు నమోదవుతోందన్నారు. అమ్మ ఆదర్శ పాఠశాల కమిటీల ద్వారా రూ.17 కోట్లతో మౌలిక వసతులు కల్పించామని, రూ.66 లక్షలతో భవిత కేంద్రాలను అభివృద్ధి చేశామని, పీఎం శ్రీ పథకం కింద ఎంపికైన 16 పాఠశాలలను ఆధునికీకరిస్తున్నామని తెలిపారు.అభయహస్తం కార్యక్రమం కింద జిల్లాలో 9,823 కొత్త తెల్ల రేషన్ కార్డులు జారీ చేయడంతో పాటు 8,978 మంది కొత్త సభ్యులను పాత కార్డుల్లో చేర్చామని తెలిపారు. మహాలక్ష్మి పథకం కింద జిల్లాలో 1,18,953 మంది లబ్ధిదారులకు 4,73,691 గ్యాస్ సిలిండర్లను రూ.14.03 కోట్ల సబ్సిడీతో రూ.500కే అందించామని తెలిపారు.

ముగ్గురు అధికారుల బదిలీలు.

జన్నారం జూన్ 2 ఇంద్రప్రభ జన్నారం మండల తహశీల్దార్ కార్యాలయంలో బదిలీల పర్వం కొనసాగుతోంది కార్యాలయంలో విధులు నిర్వహిస్తున్న డిప్యూటీ తహశీల్దార్ రామ్మోహన్ మంచిర్యాల కలెక్టరేట్ కు బదిలీ అయ్యారు. అలాగే ఆర్ ఐ లు గంగరాజా కాసిపేట మండలానికి ఆర్ ఐ భానుచందర్ భీమిని మండలానికి బదిలీ అయ్యారు. భీమిని మండల ఆర్ఐగా విధులు నిర్వహిస్తున్న వెంకటేశ్ బదిలీపై జన్నారం ఆర్ఐగా బాధ్యతలు చేపట్టనున్నారు. ఈ మేరకు సోమవారం రెవెన్యూ శాఖ ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది.

మంత్రి కి స్వాగతం పలికిన యస్ పి

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 2 జిల్లాకు విచ్చేసిన మైనారిటీ సంక్షేమ, ప్రభుత్వ రంగ సంస్థల శాఖ మంత్రి మహమ్మద్ అజారుద్దీన్ ను జిల్లా ఎస్పీ అశోక్ కుమార్ ఐపీఎస్ మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు.ఈ సందర్భంగా జిల్లా ఎస్పీ మంత్రికి పూల మొక్కని అందజేసి స్వాగతం పలికారు.

న్యాయవాదుల పరిరక్షణ చట్టాన్ని తెచ్చిన ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి పాలాభిషేకం చేసిన ఖానాపూర్ బార్ అసోసియేషన్ న్యాయవాదులు

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 2న్యాయవాదుల భద్రత, గౌరవం, పరిరక్షణ కోసం న్యాయవాదుల పరిరక్షణ చట్టాన్ని అమలు చేసినందుకు తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి కు ఖానాపూర్ బార్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో న్యాయవాదులు పాలాభిషేకం నిర్వహించి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా న్యాయవాదులు మాట్లాడుతూ, న్యాయవాదులపై జరుగుతున్న దాడులను అరికట్టేందుకు మరియు వారి విధి నిర్వహణకు భద్రత కల్పించేందుకు ఈ చట్టం ఎంతో ఉపయోగపడుతుందని అన్నారు. న్యాయవాదుల సంక్షేమం పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపిన ముఖ్యమంత్రికి ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఖానాపూర్ బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు మట్టేరి రాజశేఖర్,ఏజిపి అసిఫ్ అలీ,రాజురా సత్యం,పసుల రాజలింగం,బక్కశెట్టి కిషోర్,శివ కుమార్,షబ్బీర్ పాషా షేక్ ఖదీర్,నరేంద్రనాథ్,భూమి రవి,వి.రాజశేఖర్,ఆర్.రాజశేఖర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చేగుంటలో ఇండోర్ బ్యాడ్మింటన్ స్టేడియం ఏర్పాటుకు స్థల సేకరణ : ఉపసర్పంచ్ మహమ్మద్ రఫీ హామీ

చేగుంట, జూన్ 2: (ఇంద్రప్రభ)మెదక్ జిల్లా, చేగుంట మండల కేంద్రంలో ఇండోర్ బ్యాడ్మింటన్ స్టేడియం నిర్మాణానికి స్థలం కేటాయించాలని కోరుతూ చేగుంట బ్యాడ్మింటన్ క్లబ్ ప్రతినిధులు మంగళవారం ఉపసర్పంచ్ మహమ్మద్ రఫీకి ఒక వినతి పత్రాన్ని అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఉపసర్పంచ్ మహమ్మద్ రఫీ మాట్లాడుతూ.. క్రీడాకారుల సౌకర్యార్థం చేగుంటలో ఇండోర్ బ్యాడ్మింటన్ స్టేడియం ఏర్పాటుకు తమ పాలకవర్గం తరఫున పూర్తి మద్దతు ఉంటుందని హామీ ఇచ్చారు. యువత చదువుతో పాటు క్రీడల్లోనూ రాణించాలని, ఇక్కడి యువతలో మంచి క్రీడా నైపుణ్యాలు ఉన్నాయని కొనియాడారు. క్లబ్ సభ్యులు కోరిన విధంగా స్టేడియం నిర్మాణానికి 8 గుంటల భూమిని కేటాయించేందుకు గానూ, సర్పంచ్‌తో పాటు వార్డు మెంబర్లు, పంచాయతీ కార్యదర్శి (ఈవో)తో సమావేశమై త్వరలోనే సానుకూల నిర్ణయం తీసుకుంటామని స్పష్టం చేశారు. యువతకు క్రీడా రంగానికి అవసరమైన అన్ని రకాల సహాయ సహకారాలను తమ పాలకవర్గం అందిస్తుందని భరోసా ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో బ్యాడ్మింటన్ క్లబ్ ప్రెసిడెంట్ పి. విష్ణు కుమార్, మాజీ వార్డ్ మెంబర్ ఎర్ర యాదగిరి మరియు క్లబ్ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

తహసిల్దార్ కార్యాలయంలో ఘనంగా తెలంగాణ ఆవిర్భావ దినోత్సవం: జెండా ఆవిష్కరించిన తహసిల్దార్ బాలలక్ష్మి

చేగుంట, జూన్ 02 (ఇంద్రప్రభ):మెదక్ జిల్లా, చేగుంట మండల కేంద్రంలోని తహసిల్దార్ కార్యాలయంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలను మంగళవారం అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కార్యాలయ ప్రాంగణంలో ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక కార్యక్రమంలో చేగుంట తహసిల్దార్ బాలలక్ష్మి మువ్వెన్నెల జాతీయ జెండాను ఆవిష్కరించారు. అనంతరం అధికారులందరూ జెండా వందనం సమర్పించి, తెలంగాణ తల్లి చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా తహసిల్దార్ మాట్లాడుతూ.. ఎందరో అమరవీరుల ప్రాణ త్యాగాల పునాదులపై సిద్ధించిన స్వరాష్ట్రంలో ప్రజలందరికీ సేవ చేయడం గర్వకారణంగా ఉందన్నారు. అమరవీరుల ఆశయాలకు అనుగుణంగా, ప్రభుత్వ నిబంధనల ప్రకారం మండల ప్రజలకు రెవెన్యూ సేవలను మరింత పారదర్శకంగా, వేగవంతంగా అందిస్తామని ఆమె స్పష్టం చేశారు.ఈ గర్వకారణమైన వేడుకల్లో చేగుంట మండల పరిషత్ అభివృద్ధి అధికారి (ఎంపీడీఓ) చిన్నారెడ్డి, మండల విద్యాధికారి (ఎంఈఓ) నీరజలతో పాటు తహసిల్దార్ కార్యాలయ సిబ్బంది, వివిధ శాఖల అధికారులు, స్థానిక ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని తెలంగాణ ఆవిర్భావ సంబరాలను విజయవంతం చేశారు.

బదిలీపై వెళ్తున్న ఏఈఓ.

సన్మానించిన గ్రామస్తులు.

జన్నారం జూన్ 2 ఇంద్రప్రభ జన్నారం మండలంలోని కవ్వాల దేవునిగూడ నుండి సింగరాయిపేటకు తిమ్మాపూర్ కు బదిలీపై వెళ్తున్న ఏఈఓ సయ్యద్ అక్రముల్ల ను దేవునిగూడ గ్రామ రెడ్డి సంఘం బీసీ సంఘం గ్రామ పంచాయతీ సర్పంచి రాజేష్ వీడ్కోలు సన్మానం మరియు జ్ఞాపిక అందజేయడం జరిగింది.వ్యవసాయ శాఖ ప్రతీ కార్యక్రమాన్ని రైతులకు చేరవేయడంలో,పంట మార్పిడి, ఆయిల్ పామ్ సాగులో రైతులను ప్రోత్సహించి రైతుల అభ్యున్నతికి పాటుపడటంలో కీలక పాత్ర పోషించిన ఏ ఈ ఓ , రైతులకు నిత్యం అందుబాటులో ఉంటూ రైతులకు సలహాలు సూచనలు ఇవ్వడం మరియు రైతుల సందేహాలను నివృత్తి చేయడంలో చాలా తోడ్పాటు అందించారని రైతులు తెలిపారు గత తొమ్మిది సంవత్సరాలుగా ఇక్కడి రైతులకు ఏఈఓ గా అక్రముల్ల చేసిన సేవలు మరువలేనివని ఇటువంటి అధికారి బదిలీ అవడం చాలా బాధాకరమైన విషయం అని పలువురు రైతులు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు...ఇట్టి కార్యక్రమంలో దేవునిగూడ, లోత్రే గ్రామ సర్పంచులు రాజేష్, శంకర్ ,రెడ్డి సంక్షేమ సంఘం అధ్యక్షులు సభ్యులు, బీసీ సంక్షేమ సంఘం అధ్యక్షులు సభ్యులు, గ్రామ పంచాయతీ కార్యదర్శి, సిబ్బంది మరియు రైతులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొని ఏఈఓ కు ఘనంగా వీడ్కోలు కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు

నర్సాయపల్లి పల్లి లో ఘనంగా తెలంగాణ రాష్ట్ర అవతరణ దినోత్సవ వేడుకలు

ఇంద్రప్రభ మద్దూర్ జూన్ 02:మండలం లోని నర్సాయపల్లి గ్రామ పంచాయతీ లో మద్దూరు మండల సర్పంచ్ ల ఫోరమ్ అధ్యక్షులు,శనిగరం
సత్యనారాయణ ఆధ్వర్యంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర అవతరణ దినోత్సవం పురస్కరించుకుని మాజీ ఎంపీపీ బద్దీపడిగే కృష్ణా రెడ్డి గ్రామంలోని 12 మంది తెలంగాణ ఉద్యమకారులైన గోలిపల్లి నర్సిరెడ్డి,దేవరాజుల చంద్రయ్య,సింగరబోయిన నర్సిహ్ములు,దొప్ప బాల కిషన్,చల్ల ఉపేందర్ రెడ్డి,బద్దీపడిగే వెంకట్ రెడ్డి,ముస్త్యాల ఎల్లయ్య,మాజీ సర్పంచ్ తౌటి.రాములు,కల్వకుంట్ల కనకయ్య,తలారి ఎల్లయ్య,చింతల నర్సయ్య,పోలోజు శ్యామ్ సుందర్,రాగుల పోషయ్య,దోప్ప రాములవ్వలకు శాలువా కప్పి సన్మానించారు.ఇట్టి కార్యక్రమానికి గ్రామ శాఖ అధ్యక్షులు తౌటి యాదగిరి వార్డు సభ్యులు చింతల కావేరి-సాయి,పోతుగంటి.విజయ,ముస్త్యాల గీత-మహేందర్,రాగుల బాల నర్సయ్య,దోప్ప కిషన్,చల్ల సంతోష్ రెడ్డి,మరియు పార్టీ కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చేగుంట గ్రామపంచాయతీలో ఘనంగా తెలంగాణ ఆవిర్భావ దినోత్సవం: అమరవీరులకు నివాళులు, దివంగత వార్డు మెంబర్‌కు మౌనం

చేగుంట, జూన్ 02 (ఇంద్రప్రభ):మెదక్ జిల్లా, చేగుంట మండల కేంద్రంలోని గ్రామపంచాయతీ కార్యాలయంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలను మంగళవారం అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ సంద్రుగు స్రవంతి సతీష్ జాతీయ జెండాను ఆవిష్కరించి, అమరవీరుల త్యాగాల ఫలంగా సిద్ధించిన స్వరాష్ట్ర ప్రజలందరికీ దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.తెలంగాణ సంస్కృతికి ప్రతీకలైన బతుకమ్మ, బోనాలు వంటి పండుగలను మనం ఘనంగా జరుపుకుంటున్నామని, భవిష్యత్తులో రాష్ట్రం మరింత అభివృద్ధి చెందాలని, ప్రజలందరూ సుఖసంతోషాలతో విలసిల్లాలని ఆమె ఆకాంక్షించారు. అనంతరం ఉపసర్పంచ్ మొహమ్మద్ రఫీ మాట్లాడుతూ.. సమైక్యాంధ్రా పాలనలో కరెంట్, సాగునీరు లేక అల్లాడిన తెలంగాణ, కేసీఆర్ ఉద్యమ పోరాటంతో మరియు రాష్ట్రాన్ని ఇచ్చిన సోనియమ్మ చొరవతో నేడు 24 గంటల విద్యుత్, పుష్కలమైన నీటితో ప్రగతి పథంలో దూసుకుపోతుందన్నారు. రాబోయే రోజుల్లో రాష్ట్రం అప్పుల ముప్పు నుండి తప్పించుకుని, నిరుద్యోగులకు మరిన్ని ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పిస్తూ లాభదాయకమైన తెలంగాణగా రూపాంతరం చెందాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు.ఈ వేడుకల మధ్యలోనే, ఇటీవల అనారోగ్యంతో అకాల మరణం చెందిన రెండవ వార్డు మెంబర్ సాయిబాబాకు చేగుంట పాలకవర్గం, సిబ్బంది కలిసి రెండు నిమిషాల పాటు నిశ్శబ్దంగా మౌనం పాటించి ఘన నివాళు లు అర్పించారు. ఎందరో పోరాట వీరుల త్యాగాలను స్మరిస్తూ సాగిన ఈ ఉత్సవ మరియు శ్రద్ధాంజలి కార్యక్రమంలో చేగుంట పంచాయతీ కార్యదర్శి వెంకటేష్, సిబ్బంది లింగం, సత్యనారాయణ, సాదుల్లా, శ్రీనివాస్, వివిధ వార్డుల సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

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