

: Published at karimnagar, Circulated in: Telangana గురువారం 04-06-2026 సంపుటి : 15, సంచిక : 340 పేజీలు. 8, వెల రూ. 3

పీవీఎన్ కల్యాణ్ తెలంగాణ ప్రజలకు

క్షమాపణ చెప్పాలి: మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్

జనసేన అధినేత, పీవీ డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ తెలంగాణ ప్రజలకు బహిరంగ క్షమాపణలు చెప్పాలని, ఆ తర్వాత ఇక్కడ రాజకీయ సభలు నిర్వహించుకోవాలని తెలంగాణ రవాణా, బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ స్పష్టం చేశారు. పవన్ కల్యాణ్ తెలంగాణ రాష్ట్రంలో పర్యటించడాన్ని తాము ఎక్కడా అడ్డుకోవడం లేదని ఆయన పేర్కొన్నారు. అయితే, తెలంగాణ ప్రజలకు ఎంతో సెంటిమెంట్ అయిన రాష్ట్ర ఆవిర్భావ దినోత్సవం రోజే హైదరాబాద్ వేదికగా పవన్ కల్యాణ్ ప్రత్యేకంగా సభ నిర్వహించాలని అనుకోవడంపై మంత్రి తీవ్ర ఆభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర అవతరణ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని మంగళవారం హైదరాబాద్ లోని గచ్చిబౌలి వేదికగా 'సవ నిర్వాణ సంకల్ప సభ' పేరిట భారీ బహిరంగ సభను నిర్వహించడానికి పవన్ కల్యాణ్ ప్లాన్ చేశారు. అయితే, సగంరోజు శాంతిభద్రతల సమస్యలు తలెత్తకుండా ఉండేందుకు పోలీసులు ఈ సభకు అనుమతి ఇవ్వలేదు. దీంతో సభ కాస్తా రద్దయింది. జనసేనాని జూబ్లీహిల్స్ లోని తన సొంత నివాసంలోనే జర్నలిస్టులతో మీడియా సమావేశాన్ని ఏర్పాటు చేసి మాట్లాడాల్సి వచ్చింది. ఈ పరిణామాలపై హుస్సేన్ సాని ప్రతినిధులతో మాట్లాడిన మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్, జనసేనానిపై పదునైన విమర్శలు గుప్పించారు. గతంలో తెలంగాణ ప్రత్యేక రాష్ట్ర ఏర్పాటును తీవ్రంగా వ్యతిరేకిస్తూ ఇక్కడి ప్రజల ఆత్మగౌరవానికి భంగం కలిగించేలా పవన్ వ్యవహరించారని గుర్తుచేశారు. అలాంటి వ్యక్తి, తెలంగాణ సెంటిమెంట్ తో ముడిపడి ఉన్న ఆవిర్భావ దినోత్సవం నాడే ఎలా సభ పెడతారని నిలదీశారు. పవన్ ను ఒక 'పెయిడ్ ఆర్టిస్ట్'గా అభివర్ణించిన పొన్నం.. ఆయన ప్రస్తుత పర్యటన వెనుక బీజేపీ లేదా బీఆర్ఎస్ పార్టీల అజెండా ఏమైనా ఉందా, వారి నుంచి ఏమైనా చిట్టెలు అందుతున్నాయో అని అనుమానం వ్యక్తం చేశారు. తెలంగాణ వార్తలు ప్రాబ్లెంట్ ఇచ్చి గౌరవించాం.. కానీ ఆత్మగౌరవాన్ని దెబ్బతీయొద్దువారు గా నెలల క్రితం పవన్ కల్యాణ్ తెలంగాణకు వచ్చిన సమయంలో తమ ప్రభుత్వం ఆయనకు తగిన ప్రోటోకాల్ కల్పించి సాదరంగా ఆహ్వానించిన మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ గుర్తుచేశారు. ప్రజాస్వామ్య దేశంలో ఆయన ఎక్కడైనా తిరగొచ్చిన, దానికి ఎవరూ అడ్డుచెప్పారని స్పష్టం చేశారు. కానీ ఇక్కడి ప్రజల భావోద్వేగాలను, ఆత్మగౌరవాన్ని కించపరిచేలా మాట్లాడటం సరికాదని హెచ్చరించారు. ప్రజా గాయకుడు గద్దర్ నుకు సంబంధించి పవన్ చేసిన వ్యాఖ్యలను ప్రస్తావించారు. వాటన్నింటినీ పవన్ తెలంగాణ ప్రజలకు క్షమాపణలు చెప్పాల్సిందేనని డిమాండ్ చేశారు. పీవీ ప్రజలను ఎల్లప్పుడూ స్వాగతించాలి తెలంగాణ గడ్డ అంద్రప్రదేశ్ ప్రజలను ఎప్పుడూ ఆదరిస్తుందని, వారిని తాము ఎంతగానో స్వాగతిస్తామని మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ స్పష్టం చేశారు. హైదరాబాద్ లో పీవీ ప్రజలకు ఏం పని అనే భావన తమకు ఏమాత్రం లేదని వ్యాఖ్యానించారు. తాము కేవలం తెలంగాణ ఆత్మగౌరవాన్ని, ఇక్కడి ప్రజల సెంటిమెంట్లను గౌరవించాలని మాత్రమే కోరుకుంటున్నామని, విద్యేపాలకు తావులేకుండా రాజకీయాలు చేయాలని హితవు పలికారు.



అంతర్జాతీయ సైకిల్ దినోత్సవం లో భాగంగా. ఇంధన్ పల్లి లో ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక.

అటవీశాఖ అధ్యక్షులతో సైకిల్ పోటీలు.
జనవారం జూన్ 3 ఇంద్రప్రభ జనవారం మండలంలోని ఇంధన్ పల్లి లో సైకిల్ పోటీలు అటవీ గ్రామాల్లోని యువత చెరువు సమీపంలోని అలవాటు వడకుండా, చెరువు మార్గాల్లోకి వెళ్ళి కుండా సన్నారంలో నడపడానికి యువత కు ఇలాంటి క్రీడలు తోడ్పడతాయి. ఫారెస్ట్ అధికారులు అన్నారు అంతర్జాతీయ సైకిల్ దినోత్సవం సందర్భంగా ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నామని సైకిల్ వల్ల ఉపయోగాలను వివరించారు. రోజూ సైకిల్ తొక్కడం వల్ల శరీరానికి మంచి వ్యాయామం అందడంతో పాటు, పర్యావరణానికి మేలు జరుగుతుంది. ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది, బరువు తగ్గడానికి మరియు ప్రయాణ ఖర్చులు ఆదా చేయడానికి ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. సైకిల్ వల్ల కలిగి ముఖ్యమైన ప్రయోజనాలు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు రోజూ 15 నుండి 30 నిమిషాలు సైకిల్ తొక్కడం వల్ల గుండె పనితీరు మెరుగుపడుతుంది, కండరాలు బలపడతాయి, మరియు శరీరంలో పేరుకుపోయిన కొవ్వు కలిగి బరువు అదుపులో ఉంటుంది. మానసిక ఆరోగ్యం ఇది ఒత్తిడిని, అందోళనను తగ్గించి మనసుకు ప్రశాంతతను ఇస్తుంది. రోజూ సైకిల్ మానసిక స్థితిని మెరుగుపరుస్తుంది. సైకిల్ వాడకం వల్ల ఎలాంటి కాలుష్యం ఉండదు. ఇది గాలిని శుభ్రంగా ఉంచడానికి మరియు కర్మణ్య ఉద్దారాలను తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది. ఆర్థిక ప్రయోజనాలు: ఇంధన ఖర్చులు ఏమీ ఉండవు. అంతేకాకుండా, దీని నిర్వహణ ఖర్చు చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. సమయం ఆదా: ట్రాఫిక్ ఎక్కువగా ఉండే ప్రాంతాల్లో గమ్యస్థానాన్ని సులభంగా, త్వరగా చేరుకోవడానికి సైకిల్ ఉపయోగపడుతుంది. అని ఎఫ్ ఆర్ ఓ తెలిపారు. అటవీ రక్షణ, వన్యప్రాణుల రక్షణలో యువత సహకారం ఉండాలి అని అడవులు మంచిగా ఉన్నప్పుడే మన పర్యావరణం మంచిగా ఉంటుందని ఆయన తెలిపారు. ఈ సైకిల్ పోటీలో కలపడుగు, ఇంద్రన్ పల్లి, గ్రామాలకు చెందిన వారు పాల్గొన్నారు. ఇట్టి కార్యక్రమంలో ఎఫ్ ఆర్ ఓ తో పాటు శేషారామ్ ఎఫ్ ఎస్ ఓ తప్పిల్ పాషా ఎఫ్ బి ఓ బేస్ క్యాంపు నిర్వహించి. తదితరులు పాల్గొన్నారు.



తెలంగాణ అడ్వకేట్

ప్రాటెక్షన్ యాక్ట్ అమలు పై హార్షం

ఇంద్ర ప్రభ రాయల్ జూన్ ,3 తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం న్యాయవాదుల భద్రత, గౌరవం, స్వతంత్ర వృత్తి నిర్వహణ కోసం అడ్వకేట్ ప్రాటెక్షన్ యాక్ట్ తీసుకురావడం చారిత్రాత్మక నిర్ణయమని న్యాయవాది, బీసీ సంఘం సంఘం అధికార ప్రతినిధి కార్యాలయం ఉమా మహేశ్ అన్నారు. ఈ సందర్భంగా న్యాయవాది ఉమా మహేశ్ మాట్లాడుతూ... రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి, న్యాయ శాఖ మంత్రి, ప్రభుత్వానికి తెలంగాణ రాష్ట్ర న్యాయవాదుల తరఫున ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. న్యాయవాదులు ప్రజలకు న్యాయం అందించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తారని గుర్తు చేశారు. విధి నిర్వహణలో భాగంగా న్యాయవాదులు ఎదుర్కొంటున్న బెదిరింపులు, దాడులు, అవమానకర ఘటనలను నివారించేందుకు ఈ చట్టం ఎంతో ఉపయోగపడుతుందని తెలిపారు. ఈ చట్టం న్యాయవాదుల ఆర్థిక స్థితిని పెంచి, న్యాయ వ్యవస్థను మరింత బలోపేతం చేస్తుందని, తెలంగాణ రాష్ట్రం దేశంలోనే న్యాయవాదుల సంక్షేమం పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపుతూ ఈ చట్టాన్ని అమలు చేయడం అభినందనీయమని పేర్కొన్నారు. భవిష్యత్లో కూడా న్యాయవాదుల సంక్షేమం, వెల్ఫేర్ ఫండ్ బలోపేతం, యువ న్యాయవాదులకు ప్రోత్సాహక కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. "న్యాయవాదుల భద్రతకు చట్టబద్ధ రక్షణ కల్పించడం ద్వారా ప్రభుత్వం న్యాయ వృత్తి గౌరవాన్ని మరింత పెంచినందుకు, ఈ చట్టాన్ని తీసుకువచ్చిన ప్రభుత్వానికి తెలంగాణ న్యాయవాదుల తరఫున ధన్యవాదాలు తెలియజేస్తున్నామని" న్యాయవాది ఉమా మహేశ్ పేర్కొన్నారు.



తెలంగాణకు కొత్త కక..

రూ.1200 కోట్లతో తెరణ్యం బయోలాజిక్స్ ప్రారంభం

సంగారెడ్డి జిల్లా హత్తురా మండలం బోర్లపల్లి గ్రామంలో రూ.1200 కోట్ల భారీ పెట్టుబడితో ఏర్పాటు చేసిన తెరణ్యం బయోలాజిక్స్ (ప్రైవేట్ లిమిటెడ్) మాన్యుఫ్యాక్చరింగ్ ఫెసిలిటీకి మంత్రి దామోదర్ రాజనర్సింహ గారితో కలిసి రాష్ట్ర బీటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు బుధవారం ప్రారంభించారు ఈ అత్యాధునిక ఫెసిలిటీలో క్యాన్సర్, ఇతర ప్రాణాంతక వ్యాధుల చికిత్సకు సంబంధించిన ఔషధాలను ఉత్పత్తి చేసే... యూఎస్ సహా పలు అంతర్జాతీయ దేశాలకు ఎగుమతి చేయనున్నారు. ఈ సూతన ఫెసిలిటీ ద్వారా సుమారు 1500 మందికి కొత్తగా ఉపాధి అవకాశాలు లభించనున్నాయని పరిశ్రమ ప్రతినిధులు పేర్కొన్నారు. తెరణ్యం బయోలాజిక్స్ రాకతో లైఫ్ సైన్సెస్ రంగంలో "మేడ్ ఇన్ తెలంగాణ" బ్రాండ్ విలువ అంతర్జాతీయ స్థాయిలో మరింత పటిష్టం కానుందని ప్రారంభోత్సవం సందర్భంగా జరిగిన సమావేశంలో మంత్రులు మాట్లాడుతూ పేర్కొన్నారు. ఈ సంస్థ ఏర్పాటు ద్వారా స్థానిక యువతకు మెరుగైన ఉపాధి అవకాశాలు లభిస్తాయి. సుమారు 1500 మందికి నేరుగా ఉద్యోగాలు కల్పించనున్నట్లు సంస్థ ప్రతినిధులు స్పష్టం చేశారు. మేడ్ ఇన్ తెలంగాణ బ్రాండ్ విలువ ప్రపంచవ్యాప్తంగా పటిష్టం కావడంతో, రాష్ట్ర ఆర్థిక ప్రగతికి ఈ ప్రాజెక్టు ఒక మైలురాయిగా నిలవనుంది.



జూన్ 8 నుంచి మృగశిర కార్తె..

రైతులకు శుభారంభం!



జూన్ 8 నుంచి మృగశిర కార్తె ప్రారంభం అవుతోంది. ఈ కాలం జూన్ 22 వరకు కొనసాగుతుంది. రైతులకు ఈ సమయం ఎంతో ప్రత్యేకమైనది. వాతావరణంలో మార్పులు వచ్చి తొలకరి ఇల్లులు కురుస్తాయి. నేల దుక్కి దున్నడానికి, విత్తనాలు వేయడానికి ఇది సరైన సమయంగా రైతులు నమ్ముతారు. పొలాల్లో పనులు మొదలుపెట్టడానికి ఈ కాలం అత్యంత అనుకూలమైనది. మృగశిర కార్తెలో పత్తి, మొక్కజొన్న, వరి సాగు చాలా లాభదాయకం. కంది, పెసర, మినుము వంటి పప్పు ధాన్యాలు వేస్తే దిగుబడి భారంబుంది. ఇంటి అవసరాల కోసం టమాటా, వంకాయ, బెండకాయ, బీరకాయ విత్తనాలు నాటుకోవచ్చు. ఇలా విత్తనాలు వేయడం వల్ల పంటలు ఏపుగా పెరిగి మంచి ఫలితాలు ఇస్తాయి. ఈ సమయం వ్యవసాయానికి ఒక కొత్త ఉత్సాహాన్ని ఇస్తుంది. మృగశిర రాకతో రైతులు వ్యవసాయ పనుల్లో బిజీగా ఉంటారు. వర్షాలు మొదలవుతాయి కాబట్టి నేలను సిద్ధం చేసుకోవాలి. సకాలంలో విత్తనాలు వేయడం వల్ల పంటలకు వీడవీడలు తగ్గుతాయి. నేల సారవంతం కావడానికి తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. సాగులో ఆచరించే చిన్న చిన్న మార్పులు గొప్ప దిగుబడిని ఇస్తాయి. రైతులందరూ ఈ కాలాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరుకుంటున్నాము.

తల్లిదండ్రుల కలలకు సాకారం చేకూర్చాలే

- పట్టుదలతో కష్టపడితేనే లక్ష్యం సాధించగలం
- ఉన్నతంగా ఎదిగి మంచి పేరు తీసుకురావాలి
- మంధని మాజీ ఎమ్మెల్యే పుట్ట మధూకర్

(ఇంద్రప్రభ)మంధని, జూన్ 03: తమ పిల్లల భవిష్యత్ కోసం ఎంతో కష్టపడి చదవించే తల్లిదండ్రుల కలలకు సాకారం చేకూర్చాల్సిన బాధ్యత అందరిపై ఉందని మంధని మాజీ ఎమ్మెల్యే పుట్ట మధూకర్ అన్నారు. ఇటీవల విడుదలైన ఇంద్రం, ఐబిటీ ఎంపీల పరీక్షలో జాతీయ స్థాయి ర్యాంకు, జేఈఈ అడ్వాన్స్డ్ ఫలితాల్లో అత్యుత్తమ ర్యాంకులు సాధించిన విద్యార్థులతో పాటు రాష్ట్రపతి చేతుల మీదుగా బంగారుపతకం సాధించిన విద్యార్థులకు బుధవారం మంధని పట్టణంలోని రాజగృహాలో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో మంధని మాజీ ఎమ్మెల్యే పుట్ట మధూకర్ మున్సిపల్ మాజీ చైర్ పర్సన్ పుట్ట శైలజ దంపతులు శాలువాలతో సన్మానించి స్వీట్లు అందజేసి అభినందించారు. ఐబిటీ ఎంపీల పరీక్షలో జాతీయ స్థాయి ఉత్తమ ర్యాంకు సాధించిన రామగిరి మండల బీఆర్ఎస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు శంకేష్ రవీందర్ కుమారుడు శంకేష్ 3868 ర్యాంకు రాగా ఓటీసీ కోట్లో 809 ర్యాంకు సాధించారు. అలాగే మంధని ప్రభుత్వ బాలికల జూనియర్ కళాశాలలో చదువుకున్న వెండ్రాల శ్రీనిధి ఇంటర్లో 1000 గాను 975 మార్కులతో పాటు ఎమ్ సెల్ లో 15 వేల ర్యాంక్, గుజరాత్ రాష్ట్రంలో గాంధీ నగరంలో రాష్ట్రీయ రక్ష యూనివర్సిటీలో రాష్ట్రపతి ద్రౌపతి ముర్ము చేతుల మీదుగా ఇంటర్మీడియట్ లీగల్ అండ్ సెక్యూరిటీ స్టడీస్ బిఎం ఆన్ లైన్ లో బంగారు పతకం అందుకున్న రామగిరి మండలం నాగపల్లి గ్రామానికి చెందిన గద్దల శంకర్ - స్వరూప దంపతులు కుమార్తె లక్ష్మి ప్రసన్న, జేఈఈ అడ్వాన్స్డ్ ఫలితాల్లో మహాముత్యం మండలం డొబ్బలపహాడే గ్రామానికి చెందిన హట్టర్ రేశ్మంత్ నాయక్ 537వ ర్యాంక్, మహాముత్యంకు చెందిన బానోత్ శతాంకి 630ర్యాంక్ సాధించి ప్రతిభ చాటగా వారిని ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ పట్టుదలతో కష్టపడి చదివితేనే అనుకున్న లక్ష్యం సాధించుకోగలమని చెప్పారు.



మెడ పై నల్లటి గీతలు ఆరోగ్యం డేంజర్ లో పడ్డట్టే...

చాలామందికి శరీరంపై కొన్ని ప్రదేశాలలో నల్లటి వలయాలు ఏర్పడుతూ ఉంటాయి. అదేవిధంగా కళ్ళకింద కనిపించే నల్లటి గీతలు 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 ఎవరికీ తెలియదు.. ఈ సమస్యని మీరు కూడా ఎదుర్కొంటే కనుక అది మీ ఆరోగ్యాన్ని డేంజర్ లో పడేసినట్టే అని తెలుసుకోవడం మంచిది. అయితే దీని గురించి కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మెడపై కనిపించే నల్లటి వలయాలు గురించి అప్రమత్తంగా ఉండడం చాలా ముఖ్యం. అవి మీకు ఏదైనా ఇబ్బంది తెచ్చి పెట్టవచ్చు అని ఆరోగ్య నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ఇవి ఫ్రీ దయాబెటిస్ గుణాలు, అంటే మీ శరీరం ప్రస్తుతం షుగర్ వ్యాధికి సంతకాలను తెలుపుతున్నట్లు దీనిని ఎలా తగ్గించుకోవాలి? ఎప్పుడు చూద్దాం. అయితే నిత్యం తీసుకునే ఆహారంలో కొన్ని మార్పులు 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 మార్పులు గుండా ఫ్రీ షుగర్ వ్యాధి లక్షణాలను నివారించుకోవచ్చు. స్మైల్ పై గోధుమ, పసుపు లేదా ఎరుపు రంగు మచ్చలు కనిపించడం మొదలైతే వెంటనే వైద్యుని సంప్రదించాలి. రోజూ కొన్ని వర్ణాలు చేయించుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అదేవిధంగా భుజాలపై నడుముపై వెల్విట్ చర్మం కనిపిస్తే జాగ్రత్తగా ఉండడం ముఖ్యం. ఎందుకంటే ఇది ఫ్రీ షుగర్ వంటి లక్షణాలలో యాడ్ చేయబడిన ఇన్సులిన్ అధికమయ్యే సంతకం 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 సంతకం కావచ్చని పేర్కొంటున్నారు. కొన్నిసార్లు వ్యక్తులు శరీరంలోని వాపు, మంటను తేలికగా తీసుకుంటారు. ఇది అలాంటి వారికి ప్రమాదంగా మారుతుంది. చేతులు, కాళ్ళలో వాపు, కళ్ళ వాపు, ముఖం వాపు తీవ్రమైన వ్యాధుల లక్షణాలు. అటువంటి పరిస్థితిలో, మీకు అలాంటి సమస్య ఉంటే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలని సూచిస్తున్నారు. వ్యాధిని శరీరంలో వాపుకు అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. ఎముకలు, లేదా కండరాలలో నిరంతర నొప్పి, లేదా శరీరంలో ఏదైనా తీవ్రమైన వ్యాధి ఉంటే వాపు కనిపిస్తుంది. ఇంకా శరీరంలో వాపు కారణానికి ప్రధాన కారణాలుంటే 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, డైరాయిడ్ వల్ల వాపు, ఒత్తిడితో డైరాయిడ్ అకస్మాత్తుగా తగ్గిపోవడం వల్ల శరీరంలో వాపు వస్తుంది. డైరాయిడ్ 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 అవలంబించవచ్చు. అలాగని చెప్పేటప్పుడు లేకుండా నడవకూడదు. పడుకునే ముందు మీ పాదాలకు ఆవల నూనె రాసి మసాజ్ చేసుకోవాలి. నిద్రపోండి. దీనివల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే శరీరంలో వాపు కనిపిస్తే.. అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే డాక్టర్ ను సంప్రదించడం మరచవద్దు. తప్పనిసరిగా డాక్టర్ సలహాలు, నూనెలు పాలించాలి.

వెల్లుల్లి నీరు ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదంటే?

వెల్లుల్లిలోని ఔషధ గుణాలు ఇది అనేక వ్యాధుల నుంచి రక్షించి ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో చాలా బాగా సహాయపడతాయి. అయితే, వెల్లుల్లి నీటిని రెగ్యులర్ గా తాగితే చాలా ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చని ఆయుర్వేద నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మనం ప్రతిరోజూ ఒక గ్లాసు వెల్లుల్లి నీటిని తాగడం వల్ల అనేక సమస్యలు దూరమవుతాయి.. ఆరోగ్యానికి అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయని చెబుతున్నారు. ఈ వెల్లుల్లిలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీవైరల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇవి అనేక వ్యాధులను దూరం చేస్తాయి. వెల్లుల్లిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లతోపాటు విటమిన్ B1, విటమిన్ సి, విటమిన్ B6 వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇంకా ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే మాంగనీస్, కాల్షియం, ఇరన్ 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 సరళమేనవుతుంది నిజం. కేన్సర్ రోగులను ఆదుకునే సంరక్షకుల జీవితాలు ఇక సుఖంగా లేవని వివిధ అధ్యయనాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. సంరక్షకుల మానసిక ఆరోగ్యంపై క్యాన్సర్ తీవ్రమైన ప్రభావాలను చూపుతుంది అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. క్యాన్సర్ రోగుల సంరక్షకుల మానసిక క్షోభ తరచుగా నిర్లక్ష్యం చేయబడుతుంది అధ్యయనం కనుగొంది. కాబట్టి సంరక్షకుల గురించి అధ్యయనం ఏమి చెబుతుంది? సంరక్షకుని మానసిక ఆరోగ్యం క్యాన్సర్ రోగిపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుంది? దానికి సంబంధించిన పూర్తి సమాచారం ఇదిగో. క్యాన్సర్ రోగుల సంరక్షకుల జీవన నాణ్యతను తెలుసుకోవడానికి పాట్నాలోని 'సాక్షమా' లోని రేడియోషన్ ఆంకాలజీ విభాగం 2021లో ఒక అధ్యయనం నిర్వహించింది. దీని కోసం దేశంలోని మొత్తం 350 మంది క్యాన్సర్ సంరక్షకులను సంప్రదించారు. వీరిలో 264 మంది సంరక్షకులు తది విశ్లేషణకు అర్హులు. ఎంకె చేసిన 264 మంది సంరక్షకులకు మొత్తం 31 ప్రశ్నలు ఉన్నాయి. ఈ ప్రశ్నలలో ఏడు సంరక్షకులపై భారం గురించి, 13 రోజువారీ దినచర్య నిమగ్న గురించి, 8 మొత్తం పరిస్థితికి సానుకూలంగా ఎలా స్వీకరించాలనే దాని గురించి మరియు సంరక్షకుల ఆర్థిక సమస్యల గురించి 3 ప్రశ్నలు అడిగారు. ఇందులోని సర్వే క్యాన్సర్ సంబంధించిన అంతర్జాతీయ ఇన్స్టిట్యూట్ ప్రచురితమైంది. ఈ విధంగా, నిర్వహించిన ఒక సర్వేలో, 54 శాతం మంది సంరక్షకులు క్యాన్సర్ రోగిని భారంగా భావిస్తారు. భారం గురించి అడిగినప్పుడు 54 శాతం మంది ఈ విధంగా సమాధానమిచ్చారు. అలాగే, ఆర్థిక సమస్యల గురించి అడిగినప్పుడు, 55 శాతం మంది తమ ఆర్థిక పరిస్థితి కారణంగా క్యాన్సర్ రోగుల సంరక్షకులుగా చేసివచ్చునని చెప్పారు. కేన్సర్ పేషెంట్ల సంరక్షణకు మంచి జీతం లభిస్తుందనే కారణంతో జనాలు ఈ పనికి వెళ్తున్నారని సర్వేలో తేలింది.

విడాకులకు కారణాలేమిటి

వివాహ సమయంలో అలంకరించిన పెళ్లి పందిరికి కట్టిన మామిడికాయ తోరణాల పచ్చదనంపలుచబడి ముందే నవ దంపతులు విడిపోవడానికి సిద్ధం అవుతున్నారు. సనాతన ధర్మం సూచించిన వివాహ బంధానికి నిర్వహణలు వాయి వేగంగా మారుతున్నాయి. ఇద్దరు వ్యక్తుల మధ్య సామాజిక ఒప్పందంగా వివాహ బంధాన్ని పరిగణించడం జరుగుతోంది. తాళిని ఎగతాళి చేస్తూ విడాకులకు దారలు తొరుస్తున్నారు. విడాకులను సంక్షిప్త సమస్యగా చూడకుండా, ఇద్దరి మధ్య నెలకొన్న సమస్యకు ఓ మంచి పరిష్కారంగా తీసుకోవడం జరుగుతున్నది. విడాకులు తీసుకొని పునర్వివాహం లేదా సింగిల్ పేరెంట్ గా 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, యూఎస్ ఏ 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. భారత్ లో విడాకుల వర్ణాలు దినదినం దేశవ్యాప్తంగా విడాకుల రేటు క్రమంగా పెరుగుతోంది. విడాకులు అనేది ఒక వ్యక్తిగత సమస్య 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, బెంగళూరు, కోల్ కతా, 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 విడాదిలో అత్యధికంగా మహారాష్ట్రలో 18.7 శాతం, ఎంపీలో 17.8 శాతం, కర్ణాటకలో 11.7 శాతం, యూపీలో 8.8 శాతం, పశ్చిమ బెంగాల్ లో 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 ఏండ్ల వారైనా



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, ఇండోనేషియాలో 6 ఏండ్ల సమయం పడుతుంది. భిన్నత్వంలో ఏకత్యాగిని చిరునామా భవ్య భారతం. సువిశాల భారతంలో దాదాపు 09 ప్రధాన మతాలు, దాదాపు 3,00,00లకు పైగా కులాలు, 25,000ల వరకు ఉప కులాలు, బహు ప్రధాన జాతులు ఉన్నాయి. దేశ ప్రజల సంస్కృతులు, వారసత్వ సంపదలు, పండుగలు, ఆచార వ్యవహారాలు విభిన్నంగా ఉంటాయి. విడాకులకు కారణాలుగా ఇరువురికీ మధ్య సమాచార లోపం, ఆర్థిక చిక్కులు, వివాహేతర సంబంధాలు, ప్రేమ కొరవడం, పాశ్చాత్య సంస్కృతి, లైంగిక సామర్థ్యం లోపించడం, భావోద్వేగ (అహం) సమస్యలు, అవసరమేకాలు, విలువల్లో వ్యత్యాసం, నిరుత్సాహం, అభివృద్ధి, పరకల్మ వేధింపులు, స్వతంత్రతను కోరుకోవడం, అసంబద్ధ పని సంస్కృతి, మద్యం/పానాకు 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. పర్మింగ్ ఊమ్మెన్ తన కాళ్ళ పైన తాను నిలబడడంతో కుటుంబ సంఖ్యల, భర్తల మాటలను విసకుండా విభేదాల అగాధాలను పెంచుకుంటూ తాళి తెగడాకా లాగుతున్నారని తేలింది. ఉన్నత విద్యార్థుల పెరిగిన కొలది విడాకుల రేటు కూడా పెరుగుతున్నది. విడాకులు ఇక్కడ 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 చూస్తున్నారు. నాటి వివాహ వ్యవస్థల విలువలు మారుతున్నాయి, ప్రేమలు పలుపలుబడుతున్నాయి, సర్దుకు పోవడం మరిచి పోతున్నారు. సంసార నాశనమైన ముందుకు సాగడానికి సర్దుకు పోవడమనే కందెన ఉపయోగపడాలి. అలుమగలు 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 గౌడవలతో కలిసి ఉండడం కన్న విడాకులు పొంది స్వతంత్రంగా, ప్రశాంతంగా బతుకడం ఉత్తమమని నేటి డిజిటల్ సమాజం కోరుకుంటున్నది. పురుషాధిక్య సమాజంలో ఉద్యోగ మహిళలు గృహ హింస, అణచివేత, బానిస బతుకు లాంటి సంతకాన్ని చ్రేదించుకొని నేటి పనితరు విడాకులను ఆకర్షించడం కూడా సమచితంగానే కనిపిస్తున్నది. విడాకులు పొందిన మహిళలను చిన్న చూపు చూస్తే నాటి సమాజం నుంచి నేడు విడాకులు పొందిన మహిళలు ధైర్యంగా, ఆత్మవిశ్వాసంతో జీవనాలను గడవడం సమాజం చేత అంగీకరించబడుతున్నది. అలుమగల మధ్య ప్రేమ, సమృద్ధి, సర్దుకుపోవడం, భరద్రత, సంభోగ సుఖం, పరిమిత స్వేచ్ఛ కలిగి ఉండడం, దినసరి సమస్యలను తెలియగా పరిష్కరించుకోవడం, ధర్మసర్ గౌరవం, కుటుంబ విలువలకు పట్ల కట్టడం, ఇష్టంగా కష్ట పడుతూ కుటుంబాన్ని పోషించడం/విపదం, తాళి ఒక దారం/తాడు కాదని, అది విడదీయరాని రెండు మనసుల కలయిక అని తెలుసుకొని, తాళిని ఎగతాళి చేయకుండా సంసారాన్ని సంతోషాల కోవెలగా మార్చుకుండా. విడాకుల భావనలకు విడాకులు ఇచ్చేదాం.

ఆ మూడు రోగాలు.. ప్రాణాలు తీసేస్తున్నాయి

అలవాట్లు మనిషిని వణిస్తాయి. అంతే కాదు బంధిస్తాయి. బానిసను కూడా చేస్తాయి. అవి చెడు వ్యసనాలు కావచ్చు. ఆహారపు అలవాట్లు కూడా కావచ్చు. కరోనా తర్వాత మానవ జీవితంలో పెను మార్పులు సంభవించాయి. అవి జీవన విధానంలో కావచ్చు. ఆహారపు అలవాట్లలో కావచ్చు. సరైన ఆహారాలు తీసుకోకుంటే మనిషి అనారోగ్యానికి గురవుతారని మనందరికీ తెలిసినా ఎందుకీ వాటిపై అగ్రతర వహిస్తూ వస్తాం. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఆహారపు అలవాట్లు, ఆరోగ్యపరమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోవడం వల్ల ఎక్కువ మరణాలు సంభవిస్తున్నాయి అని మీకు తెలుసా.. తెలియాలంటే దీనిని చదివేయండి. 'సే' పోలీ, ఈజ్ పాల్జీ అనే సంస్థ ఈ అంశాలపై ఓ సర్వే నిర్వహించింది. ఇందులో మనషుల మరణానికి గల కారణాలను వివరించింది. అత్యధికంగా ప్రాణాలు కోల్పోతున్న వారిలో హైపర్ టెన్షన్ బాధితులు ఎక్కువగా ఉన్నారని తెలిసింది. దాదాపు దీనివల్ల 40 శాతం మంది తమ విలువైన ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారుంటుంది. మరోవైపు ఒబిసీటీ వల్ల 20 శాతం మంది చనిపోతే.. దయాబిటీస్ వల్ల 15 శాతం మంది మృత్యువాత పడుతున్నారు. మరోవైపు సిగరెట్ల తాగకండి ప్రజలలోని అవుట్ కావాలని సినిమా కి ముందు రానాలో డ్రావీడ్ ప్రజలలోని పడే పడే చూపుస్తున్న దానిని బేఖాతారు చేస్తూ కొంతమంది ధూమపానం చేస్తూనే ఉన్నారు. దీని వల్ల 15 శాతం మంది రన్ అవుట్ అంటే చనిపోతున్నారు. ఎటువంటి రిస్క్ ఫ్యాక్టర్ తెలియకుండా చనిపోయే వర్గం కూడా ఉన్నారు. ఇందులో కూడా హైపర్ టెన్షన్ వల్ల 53 శాతం కాగా ఒబిసీటీ 37 శాతం, దయాబిటీస్ 9 శాతం, గుండెనొప్పుల వల్ల 26 శాతం మంది మృత్యువాత పడుతున్నారని తెలిసింది. మరోవైపు క్యాన్సర్ వల్ల 22 శాతం మంది మరణిస్తే రిస్క్ ఫ్యాక్టర్ క్యాన్సర్ చావుకు 100 శాతం కారణం అవుతోంది. అదే సందర్భంలో గుండెపోటు వల్ల ఆరుశాతం మంది మరణిస్తే ఇది కూడా హైపర్ టెన్షన్ వల్లనే వస్తోందని తెలిసింది.

ఈ పండ్లు తింటే కంటిచూపు రెట్టింపు అవుతుంది

ఈ పండ్లు తింటే కంటిచూపు రెట్టింపు అవుతుంది? కంటి ఆరోగ్యానికి మంచి చేసే పండ్లలో సిట్రస్ పండ్లు బాగా ఉపయోగపడతాయి. నిమ్మ, నారింజ, బిల్వా, డ్రాక్షఫండ్లు వంటి పుల్లని పండ్లలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది కంటిలోని రక్తనాళాల ఆరోగ్యాన్ని బాగా బలపరుస్తుంది. ఇది వయస్సు-సంబంధిత దృష్టి లోపాలను ఈజీగా నివారిస్తుంది. అలాగే కంటినుకలకు కూడా సహాయపడుతుంది. ఇంకా అప్రెయిజిల్ విటమిన్ ఎ, సి, ఇ సహా కెరోటినాయిడ్స్ చాలా పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటిలో బీటా కెరోటిన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది రాత్రి దృష్టిని మెరుగుపరచడం ఇంకా చీకట్లో దృశ్యాలను చూడటం కళ్ళు సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. కంటి రెటీనాలోని సిల్, అమిలైలోపాత కిరణాల నుంచి రక్షించడంలో అప్రెయిజిల్ విటమిన్ పోషకాలు చాలా బాగా సహాయపడతాయి. బ్లాబెర్రీస్, స్ట్రాబెర్రీస్, క్రాన్బెర్రీస్ ఇంకా బ్లాక్బెర్రీస్ మొదలైన టెర్రీ పండ్లు కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి చాలా గొప్ప పండ్లు. బెర్రీలలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు లో బీవీ, కళ్ళు పొడిబారడం, దృష్టి లోపాలు ఇంకా మచ్చల క్షీణతను నివారించడంలో సహాయపడతాయి. అరటిపండ్లు కూడా కంటి ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యమైనవి. అరటి పండులో పాటాటో 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 బోప్పాయి కూడా కంటికి మేలు చేస్తుంది. ఇందులో లుటీన్ ఇంకా జియోక్సాంథిన్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్ వంటి కీలక పోషకాలు లభిస్తాయి.. 'పైగా ఇవి సహజమైన నన్ టాక్సికంగా ఉంటాయి. ఇది రెటీనాలోకి వచ్చే అధనస్థ కాంతిని గ్రహించడంలో చాలా బాగా సహాయపడుతుంది. బ్లా లైట్ నుండి కంటిని రక్షించడంలో కూడా ఇది చాలా బాగా సహాయపడుతుంది. కంటి ఖచ్చితంగా ఈ పండ్లు తినండి. మీ కంటి ఆరోగ్యాన్ని

స్నానానికి వేడి నీరు మంచిదేనా

ఎందా కాం, వర్నా కాలంలో ఎలా ఉన్నా కానీ.. శీతా కాళంలో మాత్రం చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ముఖ్యంగా చర్మం పరంగా, ఆరోగ్యం పరంగా ఖచ్చితంగా తగినన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. లేదంటే చాలా ఇబ్బందులు పడల్సి ఉంటుంది. ఇక సాధారణంగా కొంత మంది చప్పీటితో స్నానం చేస్తారు. మరి కొంత మంది అయితే వేడి నీటితో చేస్తారు. ఎందుకంటే స్నానం చేస్తే మంచి రిలాక్సేషన్ దొరకుతుంది. చిరాకు పోయి.. మనసుకి చాలా హాయిగా ఉంటుంది. అయితే చప్పీటి స్నానం మంచిదా? వేడి నీటి స్నానం చేయడం మంచిదా? అనే డౌట్ చాలా మందిలో కూడా ఉంటుంది. మరి ఏ నీటి స్నానం వల్ల బాగాలు ఉన్నాయి? ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. ఇక శీతా కాళంలో చప్పీటితో స్నానం చేయడం వల్ల ఇబ్బంది 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 చప్పీటితో స్నానం చేసే వారైతే మాత్రం.. శీతా కాళంలో కూడా చప్పీటి స్నానం చేయడం చాలా మంచిదని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే ఇది మన శరీరంలో ఎలాంటి భంగం కలిగించదు. ఇంకా అంతే కాకుండా చప్పీటి స్నానం చేయడం వల్ల బ్లడ్ సర్క్యులేషన్ పెరుగుతుంది. తెల్ల రక్తకణాలు అధిక శాతం ఇంకా జీవ క్రియ రేటు ఎక్కువగా ఉంటాయని వలు 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 చప్పీటి 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 చెప్పగా 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 సీజన్ గా వచ్చే వ్యాధులనూ దూరం చేసుకోవచ్చని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఇంగువతో కూడా బరువు తగొచ్చు..

ప్రస్తుతం చాలా మంది అధిక బరువుతో ఇబ్బంది పడుతున్నవారే ఉన్నారు. బిజీ లైఫ్ కారణంగా సరైన సమయానికి తినక పోవడం, గంటలకు గంటలు ఒకే చోట కూర్చోవడం, ఇంకీ ఫుడ్ తినడం, వ్యాయామం చేయకపోవడం వంటి కారణాల వల్ల ఈజీగా వెయిట్ పెరిగి పోతున్నారు. బరువు పెరగడం వల్ల శరీరంపై చాలా సమస్యలు పడే అవకాశాలు ఉన్నాయి. దయాబెటిస్, రక్త పోటు, జీర్ణ సమస్యలు, గుండె పోటు వంటి వలు సమస్యలు ఎదురవుతాయి. బరువు తగ్గండి అంటే శరీరంలో పేరుకు ఆయిన కొవ్వును కరిగించాలి. వెయిట్ లాస్ కంటే ముందుకు వెళ్ళాలి. వ్యాయామం, సరైన ఆహారం తీసుకుంటే ఈ సమస్యలన్నింటికీ చెక్ పెట్ట వచ్చు. తినే ఆహారమే శరీర బరువును నియంత్రించే ఉంచుతుంది. బరువు తగ్గడానికి చాలా మంది ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తూ ఉంటారు. అలాంటి వారు ఇంట్లో ఉండే ఇంగువను మర్చి పోతారు. బరువును తగ్గించడంలో ఇంగువ చాలా బాగా ఉపయోగ పడుతుంది. ఇంగువ నీళ్లను తాగడం వల్ల త్వరగా బరువు తగ్గచ్చు. బరువు తగ్గి అనేకునే వారు ఇంగువ నీళ్లను తాగడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఇంగువ అనేది ఇప్పుడు అందరి ఇళ్లలో కూడా ఉంటుంది. మరి ఇంగువతో శరీర బరువును ఎలా తగ్గించుకోవచ్చో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఇంగువను ఒక గ్లాస్ గోధు వెచ్చటి నీటిలో కలుపుకుని తాగితే.. బరువును తగ్గించుకోవచ్చు. ఇంగువలో యాంటీ ఒబిసీటీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి వెయిట్ లాస్ అయ్యేందుకు హెల్ప్ చేస్తాయి. ప్రతి రోజూ ఇలా ఒక గ్లాస్ ఇంగువ నీటిని తాగితే.. నింపుల్ గా బరువు తగ్గచ్చు. ఇంగువ నీటితో అధిక బరువును తగ్గించుకోవచ్చు.. తల నొప్పిని కూడా తగ్గించుకోవచ్చు. అంతే కాకుండా వీరయన్స్ లో వచ్చే నొప్పి కూడా ఇంగువ నీళ్లు బాగా ఉపయోగ పడతాయి.

డాగ్ విజిల్.. నిశ్చల నిషూ

మనషులకు వినిపించని, కుక్కలకు, పిల్లలకు వినిపించే కుక్కల శిక్షణకు వాడే ఈ డాగ్ విజిల్. ప్రత్యర్థులు పనిగట్టుకుండా ప్రాంతాల, ప్రాంతాల మధ్య కుక్కలదానికి వాడే రాజకీయ సంకేతాలను డాగ్ విజిల్ అంటారు. జాతి, మత, కుల ద్వేషాల సమర్థక బృందాలకు అర్థమయే రాజకీయ ఉపన్యాసాలు, వ్యాఖ్యానాలు, ప్రకటనలు, నినాదాలు, మాటలు, కొందరిని ఆకట్టుకొని, కొందరి మానసిక స్థితికి అందని ప్రచారాలు, వాస్తవాన్ని పక్కదించి, అద్భాసనలను, బయటికి అచార్యుల ఆధ్యాత్మిక భావగృహిత సందేశాన్ని ఇచ్చే అస్పష్ట దుండార్థ భావ డాగ్ విజిల్. డాగ్ విజిల్ ను నిశ్చల కుల, గాల్డెన్ కుల అంటారు. ఇది మనిషి చెప్పు వినిలేని స్వాయి భాషాన్ని వెలువరిస్తుంది. విక్టోరియా కాలం నాటి బహుముఖ శాస్త్రజ్ఞుడు సర్ ఫ్రాన్సిస్ గాల్డెన్ 1876లో ఈ పరికరాన్ని కనుగొన్నారు. జంతువులు విని గల శబ్దతరంగాల పరిధిని పరిశీలించే ప్రయోగాలను వివరించారు.



ప్రజల భావాలను నియంత్రించే రాజకీయ ఉపన్యాసాలను గాఢ్రల మౌఖ్యంపై గాఢ్రల కావరాలు చేసే శబ్దాలతో పోలారు. డాగ్ విజిల్ ఈ లలని ప్రచారం చేశారు. కుటుంబ విలువలు పోషించే వ్యక్తికి ఓటోయమంటే క్రైస్తవ అభ్యర్థికి ఓటోయమని అర్థం. యూదు వ్యతిరేక జాత్యహంకారులను ఆకర్షించడానికి అంతర్జాతీయ బ్యాంకు లు అన్న సంకేతం వాడారు. డాగ్ విజిల్ ప్రచారాలను పనిగట్టుకొని, నిరాపిందం కట్టడం ప్రజాభిప్రాయ సేకరణ, ఎన్నికల ఫలితాల సర్వేలలో డాగ్ విజిల్ తయారైనది అమెరికా రచయిత విలియం సాఫర్లీ వివరించారు.

వాషింగ్టన్ పోస్ట్ ఎన్నికల నిర్దేశకుడు రిచర్డ్ మెంరీ 1988లో ఈ పని చేశారని ఆయన అన్నారు. ఆస్ట్రేలియన్ విద్యావేత్త, రచయిత అమందా లోక్వీ, 'కనెక్ట్ ఓటు: ఆస్ట్రేలియాలో క్రైస్తవం, రాజకీయాలు' అన్న పుస్తకంలో అధిక సంఖ్యాకులను ఆకట్టుకోటం, అల్పసంఖ్యాకులను వేరు చేయటం డాగ్ విజిల్ లక్ష్యమని వివరించారు.

ఆస్ట్రేలియా ప్రభుత్వ విశ్వవిద్యాలయంలో సామాజిక, రాజకీయ శాస్త్రాల అధ్యాపకుడు రాబర్ట్ గూడిస్, డాగ్ విజిల్ ప్రజాస్వామ్యాన్ని నాశనం చేస్తుందని, ఓటర్ అభిప్రాయాలను పాలకులకు అనుకూలంగా, వారి విధానాలకు మద్దతుగా మారుస్తుందని అన్నారు. ఆస్ట్రేలియా రాజకీయాల్లో డాగ్ విజిల్ 1990ల మధ్యలో ప్రవేశించింది. పూర్వ ప్రధాని జాన్ హౌవార్డ్ ఎన్నికల ప్రచారంలో విస్తృతంగా వాడారు. ఓటర్లను ఆస్ట్రేలియన్ కనిపించు, ప్రధాన ప్రవృత్తి, చట్ట విరుద్ధం వగైరా సంకేత పదాలతో క్రమించి ప్రచారం చేసేందుకు వ్యతిరేకంగా జాత్యహంకార భాష వాడారు. జాతివాద ఓటర్లకు మద్దతిచ్చారు. 2007లో పౌరసత్వ ప్రవేశ పరీక్ష ప్రవేశపెట్టారు. ఇది ప్రత్యేక ప్రాంతాల నుండి వచ్చిన శరణార్థులకు పౌరసత్వాన్ని తిరస్కరించింది.

జాత్యహంకారులను రెచ్చగొట్టింది. 2015 కెనడా ఎన్నికల్లో కన్ఫర్మేషన్ పార్టీ ప్రధాని స్టీఫెన్ హార్సర్ సంకేత పదాలను వాడారు. శరణార్థులను, వలసదారులను ఓల్ స్టాక్ కెనడియన్స్ (కెనడా వాసులైన యూరోపియన్లు) అన్న ఎగతాళి పదంతో ఆరోగ్య పథకం నుండి తొలగించారు. శరీర రంగుతో వివక్ష చూపిన ఆస్ట్రేలియన్ హెబావోర్క్ ఎన్నికల ప్రచారం చేసేని విలియం క్రోస్లీ 2005 యునైటెడ్ కింగ్డం (యుకె) ఎన్నికల్లో డాగ్ విజిల్ ప్రచారం చేశారు. మేము ఆలోచిస్తున్నదే మీరూ ఆలోచిస్తున్నారా?, వలసదారుల నియంత్రణ జాతివాదం కాదు, మీ కుమార్తెలపై దాడి జరిగితే మీకేమినిస్తుంది?

వగైరా అస్పష్ట అస్పృతులు, టోపిడిలు, పోలీసు వ్యవస్థల నిరాదారణతో ప్రకటనల, టివి, పత్రికల ప్రచారాలు నిర్వహించారు. 2013 ఎన్నికల్లో ఇంటికికొందరి నివారం వాడారు. 2016లో జ.బామా, వారసత్వ ద్వేషంతో యుక్త ఎన్నికల ప్రచారం చేశారని నిందించారు. 2016 లండన్ మేయర్ ఎన్నికల్లో లేబర్ పార్టీ అభ్యర్థి సాదిక్ ఖాన్ కు వ్యతిరేకంగా అతను ముస్లిమిని, ఉగ్రవాదని, హిందువులు, శిక్కులపై నగల పన్ను వేస్తాడని ప్రచారం చేశారు. థెరసా మే, జర్మీ క్లౌన్లను కూడా డాగ్ విజిల్ రాజకీయాలకు పాల్పడ్డారు. అమెరికాలో 1954లో సిగ్నీలను నిగ్గడని అవమానించారు. 2007లో రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల హక్కులను సూచిస్తూ రాష్ట్రాలు, హక్కులు అన్న సంకేతాలు వాడారు. ఇవి నల్లజాతి వెలివేత, జాత్యహంకార ప్రవేశపెట్టడం ఉద్దేశించబడ్డాయి. 1981లో నిక్సన్ 'రక్షణ వ్యూహం' పేరుతో శ్వేత జాతియుల పోట్ల కోసం ఆఫ్రికన్ అమెరికన్లకు వ్యతిరేకంగా జాత్యహంకార ఎత్తుగడ ప్రయోగించారు. ఇది డాగ్ విజిల్లో భాగమని అంతర్జాల పత్రిక స్టేట్ పేపర్లు. అమెరికా న్యాయశాస్త్ర అచార్యులు ఇయాన్ హోస్ లోపెజ్ 2014లో 'డాగ్ విజిల్ రాజకీయాలు' అన్న పుస్తకంలో రోనాల్డ్ రీగన్ డాగ్ విజిల్ పేలారన్నారు. కాడిలాక్ డ్రెనింగ్, సంక్షేమ రాజులు, చెవుల పిల్లల పుష్టికరణ, అస్తం టీక్నుతో గొడ్డు మాంసం కొండం వగైరా నిరాదారణ ప్రభుత్వ పథకాలు పొందుతున్న నల్లజాతియులను ఎగతాళి చేశారు. 1% ధనికుల, 99% పేదల ఆర్థిక అసమానతలను మరిపించారు. 2004 ఎన్నికల ప్రచారంలో జార్జ్ టుమ్బో, సలహాదారుడు కార్ల్ రోబ్, డాగ్ విజిల్ వాడారని అమెరికా పాత్రికేయుడు, రచయిత క్రిస్ ఊగర్ రాశారు. 'రాజ్యాంగంలో నల్లజాతి వారికి పౌరసత్వం లేదని' 1857లో అమెరికా సుప్రీంకోర్టు తీర్పు చెప్పింది. ఇది డ్రెడ్ స్టాల్ నిర్ణయంగా భాషించింది.

ఎన్నికల ప్రచారంలో టుమ్ ఈ తీర్పును మర్యాదంగా ప్రస్తావించేవారు. 2008 డెమోక్రాటిక్ పార్టీ అధ్యక్ష అభ్యర్థి ఎంపికలో హిల్లరీ క్లింటన్, 'బర్రాక్ ఒబామా నల్ల జాతియుడనీ, ఆయన మద్దతుదారులు శ్వేతజాతి వ్యతిరేకులని' డాగ్ విజిల్ భాష వాడారు. 2012 ఎన్నికల్లో, ఒబామా అమెరికాను ప్రేమించడని టీ పార్టీ, మిట్ రోమ్నీ మనలో ఒకడు కాదని ఒబామా ప్రచారం చేశారు. ఇద్దరూ జాతివాదం పాటించారని వాషింగ్టన్ పోస్ట్ పాత్రికేయుడు కార్లెట్ టుమ్మెల్ రాశారు. 2014 ఎన్నికల్లోనూ డాగ్ విజిల్ పాటించారు. 2016లో ట్రంప్ ప్రచారం డాగ్ విజిల్ పద్ధతిలోనే సాగింది. అమెరికా

అమెరికన్లకే, అమెరికా గొప్పదనాన్ని తిరిగి సాధిద్దాం, ముస్లింలకు ఉగ్రవాద దాడులు ముందుగానే తెలుసు, వలసదారులు అత్యాచారాలు వంటి పదాలతో ఓటర్లను ఆకట్టుకునే ప్రయత్నం చేశారు. ట్రంప్ డాగ్ విజిల్ రాజకీయాలను దాటిపోయారని తశ్వవేత్త జెన్సెఫర్ సాల్ వ్యాఖ్యానించారు. డాగ్ విజిల్ అమెరికా నిరాకరణ కీలక గుణమని, ఎవరైనా ఏమైనా అనగల స్పష్టమైన ప్రక్రియ అని అమెరికన్ విశ్వవిద్యాలయాల ప్రముఖులు వ్యాఖ్యానించారు. భారత్లో డాగ్ విజిల్ పాతదే. 2013కు ముందు డాగ్ విజిల్ రాజకీయాల నేల మీద నడిచేవి. ఇప్పుడు నింగికి ఎగిశాయి. ఎన్నికల ఫలితాలను తారుమారు చేశాయి. ప్రజాస్వామ్యాన్ని అపహాసం చేశాయి. రాజ్యాంగ విలువలను తుంగలో తొక్కాయి. ప్రధాని కావాలన్న ఉద్దేశంతో పబ్లిక్ సెక్షన్లు, నెపూనానా చైనా సరిహద్దు పరిష్కారం దిశలో లాగారు. నెపూనా తెలివిగా చైనా సరిహద్దు వివాదాన్ని మే కాదని ఈ ప్రతిపాదనను తిరస్కరించారు. అది నేటికీ కొలిపిలా కాలుతోంది. నేలను చదును చేయడం వాజపేయి కర సేవకులకు సూచించారు. ఇది మనీరును కూల్చుమన్న సంకేతమిచ్చింది. గోద్రా మారణహోమంలో మోడీ రాజధర్మం పాటించలేదన్నారు ప్రధాని వాజపేయి. నేనేదే చేశానన్నారు మోడీ. సమాచార హక్కు సవరణ, ముమ్మాటి తలాక్, పౌరసత్వ సవరణ, సూతన విద్యా విధానం, వ్యవసాయ, అత్యవసర వస్తు చట్టాలు, కశ్మీర్ ప్రత్యేక ప్రతిపత్తి రద్దు, ఒకే దేశం ఒకే సంస్కృతి, పుణ్యభూమి, లవ్ జిహాద్ నిరాదారణ డాగ్ విజిల్ రాజకీయాలే. ప్రజలు విద్వంస చర్యల నుండి కాపాడుకోవడానికి, కొన్ని ప్రయోజనాలను పొందడానికి పాలకవర్గ పతాకాలను ఇళ్ల మీద ఎగిరేస్తారు. ఇది డాగ్ విజిల్ చర్య. నేటి నాయకుల ప్రకటనలు డాగ్ విజిల్ రూపకాలు. అమెరికా పూర్వ అధ్యక్షుడు ఫ్రాంక్లిన రూజ్వెల్ట్, భారత ప్రధాన ప్రధాని నెపూనా ఉపన్యాసాలు డాగ్ విజిల్ ఉపమానాలు. ట్రంప్, మోడీలు ఓడినా ట్రంపిజం, మోడీయజం రూపంలో డాగ్ విజిల్ కొనసాగుతుంది. అవి తిరిగి తతికలుకుండా చేయడం అవసరం. అమెరికా ముందు, అమెరికా గొప్ప అన్న వాగ్ధానాలను ట్రంప్ పూర్తి చేయలేదు. అమెరికన్లు గొప్పవారని అమెరికన్ ఓటర్లు రుజువు చేశారు. ఆ ప్రక్రియ మన దేశంలోనూ జరగాలి. కొత్త సంవత్సరాలలో అబద్ధాలను సాగనంపాలి. నిజాలను నిలబెట్టాలి.

మెడ పై నల్లటి గీతలు ఆరోగ్యం దెంజర్ లో పడ్డట్టే..

చాలామందికి శరీరంపై కొన్ని ప్రదేశాలలో నల్లటి వలయాలు ఏర్పడుతూ ఉంటాయి. అదేవిధంగా కళ్ళకింద కనిపించే నల్లటి గీతల గురించి మనం ఎప్పుడు వింటానే 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 ఎవరికీ తెలియదు.. ఈ సమస్యని మీరు కూడా ఎదుర్కొంటే కనుక అది మీ ఆరోగ్యాన్ని డేంజర్ లో పడేసినట్టే అని తెలుసుకోవడం మంచిది. అయితే దీని గురించి కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మెడపై కనిపించే నల్లటి వలయాలు గురించి అప్రమత్తంగా ఉండడం చాలా ముఖ్యం. అవి మీకు ఏదైనా ఇబ్బంది తెచ్చి పెట్టవచ్చు అని ఆరోగ్య నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ఇవి ప్రీ డయాబెటీస్ గుణాలు, అంటే మీ శరీరం ప్రస్తుతం షుగర్ వ్యాధికి సంకేతాలను తెలుపుతున్నట్లు దీనిని ఎలా తగ్గించుకోవాలి? ఎప్పుడు చూద్దాం. అయితే నిత్యం తీసుకునే ఆహారంలో కొన్ని మార్పులను చేసుకోవాలి. ఎన్నిమిది గంటలు ప్రశాంతమైన నిద్ర కావాలి. ఒత్తిడి తగ్గించుకోవాలి. బీడిలు, సిగరెట్లు, మద్యం లాంటివారికి దూరంగా ఉండాలి. లేకపోతే ఇవి ఊపిరితిత్తులకి చెరుదని కలిగిస్తాయి. అదేవిధంగా వీటివలన మెడ పై నల్లటి గీతలు వస్తూ ఉంటాయి. రైఫ్ స్టైల్ లో మార్పుల గుండా ప్రీ షుగర్ వ్యాధి లక్షణాలను నివారించుకోవచ్చు. స్మైల్ పై గోధుమ, పసుపు లేదా ఎరుపు రంగు మచ్చలు కనిపించడం మొదలైతే వెంటనే వైద్యున్ని సంప్రదించాలి. తర్వాత కొన్ని పరీక్షలు చేయించుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అదేవిధంగా భుజాలపై నడుముపై వెయిట్ బర్డు కనిపిస్తే జాగ్రత్తగా ఉండడం ముఖ్యం. ఎందుకంటే ఇది ప్రీ మధుమేహం లక్షణాలలో యాద్ చేయబడిన ఇన్సులీన్ 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 కావచ్చని 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 ఏదైనా వాపు కనిపిస్తే.. కొన్ని ఇంటి నిరంతరణ చిట్కాలు కూడా అవలంబించవచ్చు. అలాగని చెప్పులు లేకుండా నడవకూడదు. పడుకునే ముందు మీ పాదాలకు అవల నూని రాని మసాలా చేసుకోవాలి నిద్రపోండి. దీనివల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే శరీరంలో వాపు కనిపిస్తే.. అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే డాక్టర్ ను సంప్రదించడం మరువద్దు. తప్పనిసరిగా డాక్టర్ సలహాలు, సూచనలు పాటించాలి.

వెల్లుల్లి నీరు ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదంటే?

వెల్లుల్లిలోని ఔషధ గుణాలు ఇది అనేక వ్యాధుల సుంచి రక్షించే ఆరోగ్యంగా ఉండడంలో చాలా బాగా సహాయపడతాయి. అయితే, వెల్లుల్లి నీటిని రెగ్యులర్ గా తాగితే చాలా ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చని ఆయుర్వేద నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మనం ప్రతిరోజూ ఒక గ్లాసు వెల్లుల్లి నీటిని తాగడం వల్ల అనేక సమస్యలు దూరమవుతాయి.. ఆరోగ్యానికి అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయని చెబుతున్నారు. ఈ వెల్లుల్లిలో యాంబ్రె చెప్పింది. ఇది డ్రెడ్ సాల్స్ నిర్ణయంగా భాషించింది. ఎన్నికల ప్రచారంలో టుమ్ ఈ తీర్పును మర్యాదంగా ప్రస్తావించేవారు. 2008 డెమోక్రాటిక్ పార్టీ అధ్యక్ష అభ్యర్థి ఎంపికలో హిల్లరీ క్లింటన్, 'బర్రాక్ ఒబామా నల్ల జాతియుడనీ, ఆయన మద్దతుదారులు శ్వేతజాతి వ్యతిరేకులని' డాగ్ విజిల్ భాష వాడారు. 2012 ఎన్నికల్లో, డాగ్ విజిల్ పద్ధతిలోనే సాగింది. అమెరికా అమెరికన్లకే, అమెరికా గొప్పదనాన్ని తిరిగి సాధిద్దాం, ముస్లింలకు ఉగ్రవాద దాడులు ముందుగానే తెలుసు, వలసదారులు అత్యాచారాలు వంటి పదాలతో ఓటర్లను ఆకట్టుకునే ప్రయత్నం చేశారు. ట్రంప్ డాగ్ విజిల్ రాజకీయాలను దాటిపోయారని తశ్వవేత్త జెన్సెఫర్ సాల్ వ్యాఖ్యానించారు. డాగ్ విజిల్ అమెరికా నిరాకరణ కీలక గుణమని, ఎవరైనా ఏమైనా అనగల స్పష్టమైన ప్రక్రియ అని అమెరికన్ విశ్వవిద్యాలయాల ప్రముఖులు వ్యాఖ్యానించారు. భారత్లో డాగ్ విజిల్ పాతదే. 2013కు ముందు డాగ్ విజిల్ రాజకీయాల నేల మీద నడిచేవి. ఇప్పుడు నింగికి ఎగిశాయి. ఎన్నికల ఫలితాలను తారుమారు చేశాయి. ప్రజాస్వామ్యాన్ని అపహాసం చేశాయి. రాజ్యాంగ విలువలను తుంగలో తొక్కాయి. ప్రధాని కావాలన్న ఉద్దేశంతో పబ్లిక్ సెక్షన్లు, నెపూనానా చైనా సరిహద్దు పరిష్కారం దిశలో లాగారు. నెపూనా తెలివిగా చైనా సరిహద్దు వివాదాన్ని మే కాదని ఈ ప్రతిపాదనను తిరస్కరించారు. అది టీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీచెరల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇవి అనేక వ్యాధులను దూరం చేస్తాయి. వెల్లుల్లిలో యాంటి ఆక్సిడెంట్ పాటు విలమినీ బి1, విలమినీ సి, విలమినీ 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 సుంచి పెద్దల వరకు ఏదో ఒక రకంగా క్యాన్సర్ బారిన పడుతున్నారు. వైద్య ప్రపంచంలో కూడా దీనికి చికిత్స అందుతోంది. ఏది ఏమైనప్పటికీ, క్యాన్సర్ రోగులకు జీవితం సరకమేనన్నది నిజం. కేన్సర్ రోగులను ఆదుకునే సందర్భాల జీవితాలు ఇక ముఖంగా లేవని వివిధ అధ్యయనాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. సందర్భాల మానసిక ఆరోగ్యంపై క్యాన్సర్ తీవ్రమైన ప్రభావాలను చూపుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. క్యాన్సర్ రోగుల సంరక్షకుల మానసిక క్షోభ తరచుగా నిర్లక్ష్యం చేయబడుతుందని అధ్యయనం కనుగొంది. కాబట్టి సంరక్షకుల గురించి అధ్యయనం ఏమి చెబుతుంది? సంరక్షకుని మానసిక ఆరోగ్యం క్యాన్సర్ రోగిపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుంది? దానికి సంబంధించిన పూర్తి సమాచారం ఇదిగో. క్యాన్సర్ రోగుల సంరక్షకుల జీవన దాణకై సాంకేతిక సాధనాలను వినియోగించి, రోగిని రీడీయేషన్ అంకాలజీ విభాగం 2021లో ఒక అధ్యయనం నిర్వహించింది. దీని కోసం దేశంలోని మొత్తం 350 మంది క్యాన్సర్ సందర్భాలను సంప్రదించారు. వీరిలో 264 మంది సంరక్షకులు తుది విశ్లేషణకు అర్హులు. ఎంపిక చేసిన 264 మంది సంరక్షకులకు మొత్తం 31 ప్రశ్నలు అడిగారు. ఈ ప్రశ్నలలో ఏడు సంరక్షకులపై భారం గురించి, 13 రోజువారీ దినవార్య సమస్యల గురించి, 8 మొత్తం పరిస్థితికి సానుకూలంగా ఎలా స్వీకరించాలనే దాని గురించి మరయు సంరక్షకుల ఆర్థిక సమస్యల గురించి 3 ప్రశ్నలు అడిగారు. ఇందులోని సర్వే క్యాన్సర్లకు సంబంధించిన అంతర్జాతీయ జర్నల్లో ప్రచురితమైంది. ఈ విధంగా, నిర్వహించిన ఒక సర్వేలో, 54 శాతం మంది సంరక్షకులు క్యాన్సర్ రోగిని భారంగా భావించారు. భారం గురించి అడిగినప్పుడు 54 శాతం మంది ఈ విధంగా సమాధానమిచ్చారు. అలాగే, ఆర్థిక సమస్యల గురించి అడిగినప్పుడు, 55 శాతం మంది తమ ఆర్థిక పరిస్థితి కారణంగా క్యాన్సర్ రోగుల సంరక్షకులగా పనిచేస్తున్నారని చెప్పారు. కేన్సర్ పేషెంట్ల సంరక్షణకు మంచి జీతం లభిస్తుందనే కారణంతో జనాలు ఈ పనికి వెళ్తున్నారని సర్వే తేలింది.

డిన్నర్ చేయకుంటే వచ్చే లాభాలు?

కఠిన్ బ్రెంకి ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల గురించి చాలా మందికి కూడా పూర్తిగా తెలియదు. సరైన సమయానికి ఆహారం తీసుకోవడం కూడా మంచి ఆరోగ్యానికి ముఖ్యమని భావిస్తారు. కొంతమంది టిఫిన్ మానేసి, రోజు తర్వాత తినడం ప్రారంభిస్తారు. మరెక్కోచోట అల్పాహారం, ఆరోగ్యకరమైన సాక్రీ ఇంకా మధ్యాహ్న భోజనం చేసి, రాత్రి భోజనం మానేయడానికి ఇష్టపడతారు. ఇలా చేయడం ద్వారా మీరు డిన్నర్ ను దాటవేయడాన్ని రివర్స్ ఫ్యాసింగ్ గా భావించవచ్చు. పగలు ఉపవాసం ఉండి రాత్రిపూట భోజనం చేసే బదులు రాత్రిపూట ఉపవాసం ఉండి పగటిపూట ఆహారం తీసుకోవచ్చు. నిద్ర అలవాట్లలో మార్పులు రకవిహితం, రక్త ప్రసరణను ప్రభావితం చేస్తాయని పరిశోధకులు భావిస్తున్నారు. రాత్రి షిఫ్ట్లో పనిచేసేటప్పుడు డిప్రెషన్, మూల దీక్షార్ధర్ణ ముఖ్యం పెరుగుతుందని చాలా అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. రాత్రి షిఫ్ట్లో పనిచేయడం వల్ల నిద్రకు భంగం కలుగుతుంది. నిద్ర అనారోగ్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఒత్తిడిని నియంత్రిస్తుంది. శరీరంలో సంభవించే ఇతర శారీరక మార్పులు ఒత్తిడితో ముడిపడి ఉంటాయి. కలిగినానా సరైన నిద్ర లేకపోతే అనారోగ్య సమస్యలు తప్పవు. నైట్ షిఫ్ట్ ఉద్యోగులు నిద్ర లేకపోవడం వల్ల మద్యం సేవించడానికి అలవాటుపెట్టారు. రాత్రంతా పని చేసుకుని, ఉదయం ఇంటికి వెళ్లగానే నిద్రపోవడానికి అనేక అధ్యయనాలు ఏర్పడతాయి. కాబట్టి అలాంటి ఉద్యోగాలు ఉంటే ఖచ్చితంగా మానేసేది. లేకుంటే ఖచ్చితంగా అనారోగ్యానికి గురి అవుతారు. ఇది కొంతవరకు అడపాదడపా ఉపవాసం లాంటిది. రాత్రి భోజనం మానేయడం ద్వారా జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. మన జీర్ణవ్యవస్థ సరిగా పనిచేయకపోవడం వల్ల రాత్రిపూట మందగిస్తుంది. రాత్రిపూట భారీ డిన్నర్ చేయడం వల్ల మీరు అజీర్ణానికి గురవుతారు, ఎందుకంటే మీ స్విమ్ దానిని సరిగ్గా జీర్ణం చేసుకోలేకపోవడం. ఇది మీ నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది. ఇంకా ఇది మీ మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మేం చేసే ప్రభావితం చేస్తుంది. అధ్యయనాల ప్రకారం, రాత్రి భోజనం మానేయడం బరువు తగ్గడానికి సులభమైన మార్గం. మీరు తక్కువ కేలరీలు తిన్నప్పుడు అదనపు కిలోలను తగ్గించుకోగలుగుతారు. ఇంకా మీ డిన్నర్ ను దాటవేయడం అనేది మీ ఆహారం నుండి కేలరీలను తగ్గించడానికి సులభమైన మార్గం. డిన్నర్ అనేది కొంతమందికి రోజులో అత్యంత భారీ భోజనం అలాగే దానిని దాటవేయడం వలన మీరు ఆ క్యాలరీలన్నింటినీ అదా చేసుకోవచ్చు. రాత్రి భోజనం మానేసిన తర్వాత, మరుసటి రోజు ఉదయం మీరు మరింత శక్తితో మేల్కొంటారు. ఇంకా మీరు ఈ ఎక్కువ శక్తిని వ్యాయామం కోసం ఉపయోగించవచ్చు. ఇది మీకు ఎక్కువ కేలరీలు బర్న్ చేయడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. రాత్రి భోజనం మానేయడం వల్ల మీ బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ బ్యాంకెడ్ అవుతుంది. రాత్రిపూట ప్రాసెస్ చేయబడిన లేదా చక్కెర కలిగిన ఆహారాన్ని నివారించడం వల్ల మీరు రిఫ్రెషింగ్ మేల్కొంటుంది. మరంత సహాయపడుతుంది. నిద్రలేకకు ముందు ఆహారం తీసుకోకపోవడం ఆకలి హోర్మోనుల నియంత్రించడంలో కూడా మీకు సహాయపడుతుంది. ఇది మీ ఆకలి నుండి వచ్చే నొప్పిని నియంత్రించడంలో కూడా మీకు సహాయపడుతుంది.

వారిని గుర్తించడం ఎలా..?

కొందరు వ్యక్తులు పక్కనుంటే తెలియని అభివ్రత, అసౌకర్యం. మీకూ ఇలాంటి అనుభవం ఉందా? దాదాపు 84 శాతం మహిళలు జీవితంలో ఒక్కసారైనా ఇలాంటి పరిస్థితులు ఎదుర్కొన్నారని సర్వేలు చెబుతున్నాయి. మరి అలాంటి కనిపించని శత్రువుల్ని గుర్తించడం ఎలా? కొందరు ప్రతిచోట వారిదే వైచేయిగా ఉండాలనుకుంటారు. ఇంకొందరు అపసరం ఉన్నా లేకున్నా పొగుడుతూ ఏదో లాభం పొందాలనుకుంటారు. నిజమైన స్నేహంలో ఇచ్చిపుచ్చుకోవడం ఉంటుంది గ్రహించాలి.

కూర్చొని అదేపనిగా పనిచేస్తే ప్రాణానికే ముప్పు?

చాలా సేపు కూర్చోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు చుట్టుముడతాయని పరిశోధనలు వెల్లడించాయి. తొలుత స్థూలకాయం అంతర్గత రక్తపోటు, హై బ్లడ్ షుగర్, నడుము చుట్టూ కొప్పు చేరడం, చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరిగి మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ కు దారితీస్తాయి. కూర్చున్న చోటు నుంచి కదలకుండా పనిచేసుకునే వారు గుండె సంబంధిత వ్యాధులు, క్యాన్సర్ తో మరణించే అవకాశం ఎక్కువని దాదాపు 13 అధ్యయనాలు వెల్లడించాయి. ఎటువంటి శారీరక కదలికలు లేకుండా సుదీర్ఘ సమయంపాటు కూర్చున్న పనిచేయడం వల్ల ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రతి యేట మూడు మిలియన్లకు పైగా మరణాలు సంభవిస్తున్నాయి. అంటే మొత్తం మరణాలలో ఇది దాదానే ఆరు శాతానికి సమానం. మరణాలకు దారితీస్తున్న కారణాలలో ఇది నాలుగో ప్రధాన కారణం. రొమ్ము, పెద్దపేగు క్యాన్సర్ వల్ల 21-25 శాతం మరణాలు సంభవిస్తుండగా, మధుమేహం వల్ల 27 శాతం, గుండె జబ్బుల కారణంగా 30 శాతం మంది మృతి చెందుతున్నారు. సిగరెట్ తర్వాత శారీరక కదలికలు లేకపోవడం వల్లనే ఆస్ట్రేలియాలో అత్యధికంగా క్యాన్సర్ వ్యాధులు సంభవిస్తున్నాయి. సుదీర్ఘ సమయం పాటు కూర్చుని పనిచేసే వారిలో గుండె జబ్బులు నిశ్చలంగా వృద్ధి చెందుతాయి. ఎటువంటి శారీరక శ్రమ లేకుండా రోజుకు ఎన్నిమిది గంటల కంటే ఎక్కువసేపు కూర్చుని పనిచేసే వారు ఊబకాయం వల్ల మరణించే ప్రమాదం ఉందని వారి పరిశోధనల్లో కనుగొన్నారు. 10 లక్షలకు పైగా వ్యక్తులపై చేసిన పరిశోధనలో ఈ విషయాల వెల్లడించారు. ఒక రోజులో కేవలం 60 నుంచి 75 నిమిషాలు మాత్రమే శారీరక కదలికలున్నవారు ఎక్కువ సమయం కూర్చోవడం వల్ల అధికంగా ప్రభావితం అవుతున్నట్లు పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. తక్కువ సమయం కూర్చుని పనిచేసేవారిలో మరణాలు తక్కువగా ఉన్నట్లు తమ పరిశోధనల్లో ఉండాలి. అలాగే అధికంగా నీళ్లు తాగుతుండాలి. ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే మీ ఉద్యోగంతోపాటు ఆరోగ్యం కూడా పదిలంగా ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

నైట్ డ్యూటీ చేస్తున్నారా?

ప్రస్తుత కాలంలో అయితే మారిపోతున్న జీవన శైలి, పనిచేసేట విశ్వకృత్యముయ్యాయి. నేటి కార్పొరేట్ యుగంలో ఉద్యోగులు పని చేసేందుకు రాత్రింబవళ్లు చాలా రకాలుగా కష్టపడుతున్నారు. పోటీ ఇంకా అలాగే డిమాండ్ కారణంగా సంస్థలు నిరంతరం కూడా 24 గంటలు పని చేయాలిని పరిస్థితి ఏర్పడింది. వారి ట్యాంప్ ను డివై అవుదానికి, పనిని పూర్తి చేసేందుకు పగలు, రాత్రి అనే తేడా లేకుండా కష్టపడుతున్నారు. షిఫ్ట్ ల విధానం అందుబాటులోకి వచ్చాక పనిచేసే విధానం కూడా మారిపోయింది. ఉద్యోగులు నైట్ షిఫ్ట్ చేయాల్సిన పరిస్థితులు ఏర్పడ్డాయి. అయితే ఈ షిఫ్ట్లో ఎక్కువ కాలం పనిచేస్తే తీవ్ర అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతూ పైరాయిడ్స్, మందుల ప్రభావానికి గురయ్యే ప్రమాదం ఉందని న్యూరోసైటియాట్రిస్ట్ డాక్టర్ సంజయ్ చుగ్ హెచ్చరించారు. నైట్ షిఫ్ట్లో పని చేస్తున్నప్పుడు, షిఫ్ట్ లు మారుతున్నప్పుడు శరీరం లోపల న్యూరోకెమికల్, హోర్మోన్లతో మార్పులు జరుగుతాయని చెప్పారు. పగటిపూట నిద్రపోవడానికి, రాత్రి మేల్కొని ఉండటానికి శరీరాన్ని సిద్ధం చేసుకోవాలి. శరీరం సహజరీతి పర్యాపితం కాని ఇబ్బందులు ఎదురైతే మాత్రం తీవ్ర ధ్యయనం ప్రకారం నైట్ షిఫ్ట్లో పని చేయడం వల్ల గుండెపోటు వచ్చే అవకాశం ఏడు శాతం పెరుగుతుందని నిర్ధారించారు.

నియోజకవర్గ అభివృద్ధి తమ లక్ష్యం : భానుక నర్సదా.

ఇంద్రప్రభ, కంటోన్మెంట్, జూన్ 03 : ప్రజలకు మెరుగైన మౌలిక సదుపాయాలు కల్పించడమే తమ లక్ష్యమని, కంటోన్మెంట్ బోర్డు నామినేటివ్ ఎంబర్ భానుక నర్సదా ముఖ్యమంత్రి అన్నారు. మంగళవారం కంటోన్మెంట్ 7వ వార్డులో భాగంగా ప్రజలను ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ... గత కొంతకాలంగా పలు వార్డుల్లో డ్రైనేజీ నీరు పొంగిపొరడం, పైవలైన్ల దెబ్బతినడం వల్ల ప్రజలు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని తెలిపారు. ఈ సమస్యల పరిష్కారం కోసం కంటోన్మెంట్ బోర్డు నిధుల నుంచి రూ.16 లక్షల వ్యయంతో వార్డు నంబర్లు 1, 5, 7 మరియు 8లో భాగంగా ప్రజలను ప్రారంభించి, వారిని అభివృద్ధి పనులను చేపట్టనున్నట్లు వెల్లడించారు. అలాగే, వర్షాకాలం రాకముందు నీటి నిల్వలను నివారించేందుకు గత వారం రోజులలో పలు

వార్డుల్లో సుమారు 50 ఇంకుడు గుంతలను నిర్మించి పూర్తి చేసినట్లు తెలిపారు. రానున్న 2, 3 రోజుల్లో 2వ వార్డులోని రసూల్పూర్ లో రూ.30 లక్షల వ్యయంతో, అలాగే వార్డు-6వ వార్డులోని బెంబుల్ రాక్ ఎస్కేవేల్ మరో రూ.30 లక్షల వ్యయంతో బీటీ రోడ్ల నిర్మాణ పనులను ప్రారంభించనున్నట్లు ఆమె పేర్కొన్నారు. అభివృద్ధి కోసం సాగిస్తున్న పనులను చూడటం కోసం ప్రజలను ప్రోత్సహించారు.



ప్రభు, శ్రీధర్ రెడ్డి, మంజుల, విశ్వనాథ్, రాకేష్, ఈశ్వర్ మరియు బస్టి ప్రజలు పెద్దఎత్తున పాల్గొన్నారు.

ప్రీ-ప్రైమరీ ఇన్స్ట్రక్షన్లు, ఆయాల పోస్టులకు

జూన్ 9లోగా దరఖాస్తు చేసుకోవాలి...

జిల్లా విద్యాశాఖాధికారి జి. శారదా
48 ప్రభుత్వ ప్రాథమిక పాఠశాలల్లో ప్రీ-ప్రైమరీ తరగతుల ప్రారంభం కోసం తాత్కాలిక నియామకాలు

పెద్దపల్లి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ రవీందర్ , జూన్ 03 : ఇంద్రప్రభ :తెలంగాణ ప్రభుత్వ ఆదేశాలు, పాఠశాల విద్యాశాఖ సంచాలకులు మరియు రాష్ట్ర ప్రాజెక్టు సంచాలకులు, సమగ్ర శిక్షణ, తెలంగాణ, హైదరాబాద్ వారి ఉత్తర్వుల మేరకు పెద్దపల్లి జిల్లాలో 2026-27 విద్యా సంవత్సరానికి లూసిన 48 ప్రభుత్వ ప్రాథమిక పాఠశాలల్లో ప్రీ-ప్రైమరీ తరగతుల ప్రారంభించనున్నట్లు జిల్లా విద్యాశాఖాధికారి జి. శారదా బుధవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఈ 48 ప్రభుత్వ ప్రీ-ప్రైమరీ పాఠశాలల్లో తాత్కాలిక ప్రాతినిధికన 10 నెలల గౌరవ వేతనంతో ప్రీ-ప్రైమరీ ఇన్స్ట్రక్షర్లు గ్రామీణ-రాతిఅమెటిండ్ Xఅర్బిటివిజీ(టిం), ఆయాల



(ఊమ్మిష్టం) నియామకానికి అర్హులైన అభ్యర్థుల నుండి దరఖాస్తులు ఆహ్వానిస్తున్నట్లు ఆమె పేర్కొన్నారు.ప్రీ-ప్రైమరీ ఇన్స్ట్రక్షర్ పోస్టుకు ఇంటర్మీడియట్ (10+2) లేదా దానికి సమానమైన అర్హత కలిగి ఉండాలని, ప్రారంభ బాల్య విద్య లేదా ప్రాథమిక బోధనలో అర్హతలు కలిగిన అభ్యర్థులకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడుతుందని తెలిపారు. ఆయా పోస్టుకు కనీసం 7వ తరగతి ఉత్తీర్ణత సాధించి ఉండాలని పేర్కొన్నారు. ఎంపికలో అభ్యర్థులకు సంబంధిత ప్రీ-ప్రైమరీ పాఠశాలలో పాఠశాలం, అదే గ్రామ పంచాయతీ , అదే మండలం , అదే జిల్లా (ఇమ్మిష్టం) ప్రాధాన్యత కల్పించబడుతుందని తెలిపారు. నోటిఫికేషన్ తేదీ నాటికి అభ్యర్థుల వయస్సు 18 నుండి 44 సంవత్సరాల మధ్య ఉండాలని, ప్రభుత్వ నిబంధనల ప్రకారం ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, ఈడబ్ల్యూఎస్ అభ్యర్థులకు 5 సంవత్సరాలు, మాజీ సైనికులకు 3 సంవత్సరాలు, దివ్యాంగులకు 10 సంవత్సరాల వయో విధిగతం వర్తిస్తుంది. అర్హతలు కలిగిన అభ్యర్థులు తమ దరఖాస్తులతో పాటు సర్టిఫికేట్, పుస్తకాలు, నివాస స్థల వివరాలు తదితర సంబంధిత సర్టిఫికేట్లను జతచేసి, సంబంధిత ప్రీ-ప్రైమరీ పాఠశాల కంప్లెక్స్ ప్రధానోపాధ్యాయులకు 2026 జూన్ 9వ తేదీ సాయంత్రం వరకు సమర్పించాలని జిల్లా విద్యాశాఖాధికారి జి. శారదా కోరారు.ప్రీ-ప్రైమరీ విద్యను బలోపేతం చేయడానికి ప్రభుత్వం చేపట్టిన ఈ కార్యక్రమాన్ని అర్హులైన అభ్యర్థులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ఆమె ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు.

ఇందిరమ్మ ఇల్లు లబ్ధిదారులకు బట్టలు అందజేసిన సర్పంచ్



ఇందిరమ్మ ఇల్లు పథకం లబ్ధిదారులకు నూతన బట్టలను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పేద ప్రజలకు గృహ సౌకర్యాలను కల్పించేందుకు చేపట్టిన ఇందిరమ్మ ఇల్లు పథకం ఎంతో ఉపయోగకరమని పేర్కొన్నారు. లబ్ధిదారుల కుటుంబాలు సుఖంతోపాటు జీవించాలని ఆకాంక్షిస్తూ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఉపసర్పంచ్, గ్రామ పాలకవర్గ సభ్యులు, మాజీ సర్పంచ్ పురుమళ్ల మనోహర్, గ్రామ కాన్సల్టర్ల తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గంగాధర, జూన్ 3 (ఇంద్ర ప్రభ): చొప్పదండి శాసనసభ్యులు శ్రీ చొప్పదండి శాసనసభ్యుల మేరకు గంగాధర మండలంలోని ఆంధ్రవల్లి గ్రామంలో సామాజిక సేవా కార్యక్రమం నిర్వహించారు. బుధవారం గ్రామానికి చెందిన వనరాశి విజయ--సర్పయ్య దంపతుల గృహప్రవేశ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న గ్రామ సర్పంచ్ ఆర్ తేజశ్రీ రాజశేఖర్.

జైకూకా అడ్వాన్స్ లో 1509 ర్యాంక్ సాధించిన రాధోద్ ప్రియాంక ను అభినందించిన బోధ్ ఎమ్మెల్యే అనిల్ జాదవ్.

ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి :ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ నిర్మల్ జిల్లా తాండ్ర గ్రామానికి చెందిన రాధోద్ గోవింద్ కుమార్ రాధోద్ ప్రియాంక ఇటీవల వెలువడిన జైకూకా అడ్వాన్స్ ఫలితాల్లో ఆల్ ఇండియా 1509 ర్యాంక్ సాధించినందుకు బుధవారం రోజు నేరడిగాండ్లలో ఎమ్మెల్యే అనిల్ జాదవ్ అభినందించి సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే అనిల్ జాదవ్ మాట్లాడుతూ.. చదువుల్లో ముందుముందు ఇలాగే రాజీంద్ర తల్లిదండ్రులకు పేరు తీసుకొని రావాలని నూచించారు. అలాగే నవవయం కావాలని అందిస్తానని భరోసా కల్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో నిర్మల్ జిల్లా నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



పానకల్ సర్పంచ్ ఆధ్వర్యంలో బడిబాట.

పిల్లలను ప్రభుత్వ బడులలో చేర్పించాలి ప్రజాప్రతినిధులు సహకరించాలి.మండల విద్యాధికారి విజయ్ కుమార్ పానకల్ గ్రామపంచాయతీ పరిధిలోని పాఠశాల బడిబాట కార్యక్రమాన్ని సర్పంచ్ శ్రీమతి జక్క సుష్మా భూమేష్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో మండల విద్యాధికారి విజయకుమార్ మాట్లాడుతూ బడిబాట పిల్లలందరినీ ప్రభుత్వ బడిలో చేర్పించడానికి ప్రజాప్రతినిధులందరూ సహకరించాలని కోరారు ప్రభుత్వం కల్పిస్తున్న సౌకర్యాలని వివరించడం జరిగింది .అలాగే ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ సుష్మా భూమేష్ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం తరఫున అన్ని సౌకర్యాలు ప్రభుత్వం వ్యక్తిగతంగా కూడా ప్రభుత్వ పాఠశాలలో కోసం సహాయం చేస్తానని వివరించారు ఈ కార్యక్రమంలో వార్డు మెంబర్ జగ్గు ముద్దిపాటి హరికా రావి తమ పిల్లల్ని ఎంపీపీ ఎన్ అక్కవల్లి గూడా పాఠశాలలో చేర్పించడం జరిగిందని అన్నారు. సందర్భంగా మండల విద్యాధికారి పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు జాజూల శ్రీనివాస్, శెట్టి రాజశేఖర్ ఉప సర్పంచ్ అప్పాల జలపతి వార్డు మెంబర్లు పిల్లి మల్లయ్య మోసిన ఖాన్ ముద్దిపాటి అంజయ్య అంగన్నాద్దీ డీపర్లు పానకల్ గ్రామపంచాయతీ పరిధిలోని అన్ని పాఠశాలల ప్రధానోపాధ్యాయులను అభినందించారు ఈ సందర్భంగా ఉపసర్పంచ్ రామలక్ష్మణ ప్రభుత్వ బడిలో చేరడానికి ప్రజాప్రతినిధులందరూ సహకరించాలని కోరారు ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా పరిషత్ బాలికల ఉన్నత పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు గొల్ల రామన్న పంచాయతీ సెక్రెటరీ రావూల్ వివిధ పాఠశాలల ఉపాధ్యాయులు అంగన్నాద్దీ సీబిఎం పాల్గొన్నారు.



పెద్దపల్లి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ రవీందర్ , జూన్ - 03, ఇంద్రప్రభ :ప్రజా పాలన - ప్రగతి ప్రణాళికలో భాగంగా గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించే ప్రపంచ పర్యావరణ దినోత్సవం 2026 సందర్భంగా గావ్, సురక్షిత జలవాయు కార్యక్రమం చేపట్టడం జరిగింది. జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష అన్నారు.బుధవారం సమీకృత జిల్లా కలెక్టరేట్ ఆవరణలో జిల్లా గ్రామీణ అభివృద్ధి శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన స్వచ్ఛ గావ్, సురక్షిత జలవాయు కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న జిల్లా కలెక్టర్ జూన్ 5వ తేదీ వరకు నిర్వహించాల్సిన కార్యక్రమాలను వివరించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష మాట్లాడుతూ, పర్యావరణ పరిరక్షణ, స్వచ్ఛత, సుస్థిర జీవనశైలిని ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లడమే ఈ కార్యక్రమాల ప్రధాన లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు.జిల్లా వ్యాప్తంగా నిర్వహించనున్న కార్యక్రమాల జిల్లా కలెక్టరేట్ వివరించారు. ?జూన్ 2: గ్రామ పంచాయతీల పరిధిలోని కమ్యూనిటీ ఫున వ్యర్థాల నిర్వహణ ఆస్తుల స్థితిని సందర్శించి, క్షేత్రస్థాయిలో మదింపు చేయడం,సదరు వివరాలను నాటివ్(+) XవిXూ పోర్టల్లో అప్లోడ్ చేయడం. ?జూన్ 3: గ్రామంలోని బల్గి వేస్ట్ జనరేటర్లను (డిబెక్) గుర్తించి, వారి జాబితాను తయారు చేయడం. ?జూన్ 4: అవగాహన కార్యక్రమాల, మొక్కల పెంపకం, సామాజిక భాగస్వాములను ప్రోత్సహించే కార్యక్రమాలు చేపట్టడం. ఇందులో విషెస్ లైఫ్, నాటివ్(+) 2.0 అంశాలతో అవగాహన కల్పించడం. ?జూన్ 5: ప్రపంచ పర్యావరణ దినోత్సవం సందర్భంగా 'ప్రత్యేక గ్రామ సభ' నిర్వహించడం. ఈ సభలో రాజీవ్ నియమాలు, వ్యర్థాల నిర్వహణ, సాధించిన పురోగతిపై చర్చించి, వివరాలను వీఠా=పోర్టల్లో సమారు చేయడం, మిషన్ లైఫ్' థీమ్ ద్వారా వ్యర్థాల తగ్గింపు, సింగిల్ యూజ్ ప్లాస్టిక్ నివారణ, నీటి సంరక్షణపై గ్రామాల్లో విస్తృత ప్రచారం కల్పించాలని కలెక్టర్ సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా సీఈవో సరేందర్, జిల్లా గ్రామీణ అభివృద్ధి అధికారి కాళిందిన, బిసి అభివృద్ధి అధికారి రంగారెడ్డి, జిల్లా పంచాయతీ సీబిఎం, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

స్వచ్ఛ గావ్ సురక్షిత జలవాయు ప్రచార ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు పకడ్బందీగా నిర్వహించాలి.

జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష



పెద్దపల్లి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ రవీందర్ , జూన్ - 03, ఇంద్రప్రభ :ప్రజా పాలన - ప్రగతి ప్రణాళికలో భాగంగా గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించే ప్రపంచ పర్యావరణ దినోత్సవం 2026 సందర్భంగా గావ్, సురక్షిత జలవాయు కార్యక్రమం చేపట్టడం జరిగింది. జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష అన్నారు.బుధవారం సమీకృత జిల్లా కలెక్టరేట్ ఆవరణలో జిల్లా గ్రామీణ అభివృద్ధి శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన స్వచ్ఛ గావ్, సురక్షిత జలవాయు కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న జిల్లా కలెక్టర్ జూన్ 5వ తేదీ వరకు నిర్వహించాల్సిన కార్యక్రమాలను వివరించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీ హర్ష మాట్లాడుతూ, పర్యావరణ పరిరక్షణ, స్వచ్ఛత, సుస్థిర జీవనశైలిని ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లడమే ఈ కార్యక్రమాల ప్రధాన లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు.జిల్లా వ్యాప్తంగా నిర్వహించనున్న కార్యక్రమాల జిల్లా కలెక్టరేట్ వివరించారు. ?జూన్ 2: గ్రామ పంచాయతీల పరిధిలోని కమ్యూనిటీ ఫున వ్యర్థాల నిర్వహణ ఆస్తుల స్థితిని సందర్శించి, క్షేత్రస్థాయిలో మదింపు చేయడం,సదరు వివరాలను నాటివ్(+) XవిXూ పోర్టల్లో అప్లోడ్ చేయడం. ?జూన్ 3: గ్రామంలోని బల్గి వేస్ట్ జనరేటర్లను (డిబెక్) గుర్తించి, వారి జాబితాను తయారు చేయడం. ?జూన్ 4: అవగాహన కార్యక్రమాల, మొక్కల పెంపకం, సామాజిక భాగస్వాములను ప్రోత్సహించే కార్యక్రమాలు చేపట్టడం. ఇందులో విషెస్ లైఫ్, నాటివ్(+) 2.0 అంశాలతో అవగాహన కల్పించడం. ?జూన్ 5: ప్రపంచ పర్యావరణ దినోత్సవం సందర్భంగా 'ప్రత్యేక గ్రామ సభ' నిర్వహించడం. ఈ సభలో రాజీవ్ నియమాలు, వ్యర్థాల నిర్వహణ, సాధించిన పురోగతిపై చర్చించి, వివరాలను వీఠా=పోర్టల్లో సమారు చేయడం, మిషన్ లైఫ్' థీమ్ ద్వారా వ్యర్థాల తగ్గింపు, సింగిల్ యూజ్ ప్లాస్టిక్ నివారణ, నీటి సంరక్షణపై గ్రామాల్లో విస్తృత ప్రచారం కల్పించాలని కలెక్టర్ సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా సీఈవో సరేందర్, జిల్లా గ్రామీణ అభివృద్ధి అధికారి కాళిందిన, బిసి అభివృద్ధి అధికారి రంగారెడ్డి, జిల్లా పంచాయతీ సీబిఎం, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా మాజీ మంత్రి హరీష్ రావు జన్మదిన వేడుకలు

జమ్మికుంట జూన్ 03 ఇంద్రప్రభ:జమ్మికుంట పట్టణంలోని స్థానిక గాంధీ చౌరస్తా నందు మాజీ మంత్రి, సిద్దిపేట శాసనసభ్యులు తన్నీరు హరీష్ రావు గారి జన్మదిన వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించడం జరిగింది. అనంతరం స్థానిక శివాలయం నందు ముఖ్యమేసిన అన్నదాన కార్యక్రమంలో పాల్గొంది. ఈ కార్యక్రమంలో జమ్మికుంట మున్సిపల్ గ్రామ కలెక్టర్ శ్రీ తక్జపల్లి రాజేశ్వర్ రావు, కే డి సి బి బ్యాంకు వైస్ చైర్మన్ పి0గలి రమణ్,మాజీ చైర్మన్ పానగంటి సంపత్, మున్సిపల్ మాజీ చైర్మన్ పోడేటి రామస్వామి, మాజీ కౌన్సిల్లర్లు బొద్దుల రవీందర్, జుగురు నదానందం, గాజుల భాస్కర్, పాఠశాల రమేష్ బి ఆర్ ఎన్ సీనియర్ నాయకులు భోగం వెంకటేశ్, మద్ది సంపత్, రామదుగు రవీందర్, మైస రవి, నదానందం వార్డు అధ్యక్షులు గూట్ల మల్లికార్జున్, పరిమళ మాణిక్యం, పానగంటి సందీప్, హరీష్ రావు అభిమానులు, బి ఆర్ ఎన్ పార్టీ ముఖ్య నాయకులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు..



60 ఏళ్ల కళ కేసీఆర్ తో నెరవేరింది.

ఇంద్రప్రభ, కంటోన్మెంట్, జూన్ 03 : 60 ఏళ్ల కళ కేసీఆర్ తో నెరవేరింది, పదేళ్లలో తెలంగాణ రాష్ట్రస్థాయిలో అభివృద్ధి చేసిన ఘనత కేసీఆర్ కే దక్కతుందని, ఓల్డ్ బోయస్ పల్లి డివిజన్ మాజీ కార్పొరేటర్ ముద్దం సరసింహ యాదవ్ అన్నారు. ఓల్డ్ బోయస్ పల్లి డివిజన్ బిఆర్ఎస్ పార్టీ కార్యాలయంలో మాజీ కార్పొరేటర్ ముద్దం సరసింహ యాదవ్ ఆధ్వర్యంలో, స్వస్థ బోయస్ పల్లిలో తెలంగాణ తల్లి విగ్రహం దగ్గర, కంటోన్మెంట్ బోర్డు మాజీ ఉపాధ్యక్షులు, బిఆర్ఎస్ సీనియర్ నాయకుడు జక్కల మహేశ్వర్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర జెండ్రా ఏకాగ్రత వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. జాతీయ జెండ్రా పాటు బిఆర్ఎస్ పార్టీ పాట దిగరవేసి స్వీట్స్ పంపి సంబరాలు చేసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా గౌరవ మాట్లాడుతూ... తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని తీసుకువచ్చి పదేళ్లలో అభివృద్ధి పథంలో తీసుకువెళ్లిన గొప్ప నేతగా మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ నిలిచారని పేర్కొన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్రం సిద్ధించిన అనంతరం 10 సంవత్సరాల పాటు అనేక అభివృద్ధి సంక్షేమ పథకాలు తీసుకువచ్చి బంగారు బాబులు వేశారని, ప్రస్తుత కాంగ్రెస్ పూర్తిగా పరిపాలనలో వైఫల్యం చెందిందని అన్నారు. అమలు కానీ హామీలతో ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టించి, కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చినందున ఘటంగా పార్టీ నాయకులు క్రమ కార్యక్రమంలో బోర్డు మాజీ ఉపాధ్యక్షులు ముద్దం యాదవ్, బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు క్రమ జంగయ్య, ఓల్డ్ బోయస్ పల్లి డివిజన్ ప్రధాన కార్యదర్శి మేకల హరినాథ్, రిటైర్డ్ మార్కెట్ చైర్మన్ మకుల సత్యనారాయణ, డివిజన్ ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షుడు బుర్రి యాదగిరి, లలిత, పద్మకృ, తదితరులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.



ఘనంగా తెలంగాణ ఆవిర్భావ దినోత్సవం వేడుకలు 4వ వార్డు అధ్యక్షుడు దుడ్డు సత్యనారాయణ ఆధ్వర్యంలో.



ఇంద్రప్రభ, కంటోన్మెంట్, జూన్ 03 : ఎంతోమంది ఆత్మ బలిదానాలతో తెలంగాణ పోరాటం కొనసాగించి, ఎవరు కూడా ఆత్మహత్యలకు పాల్పడవద్దు అని, సోనియాగాంధీ తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని ఇచ్చిందని, కాంగ్రెస్ పార్టీ 4వ వార్డు అధ్యక్షుడు, తెలంగాణ ఉద్యమకారుడు దుడ్డు సత్యనారాయణ తెలిపారు. మంగళవారం 4వ వార్డు లక్ష్మీనగర్ - పిట్ల చౌరస్తా లోని డా : బాబా సాహెబ్ అంబేద్కర్ మరియు బాబు జాగ్జీవన్ రామ్ విగ్రహాల వద్ద దుడ్డు సత్యనారాయణ ఆధ్వర్యంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ యొక్క కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు ముప్పిడి మధుకర్ హుజురై స్థానిక నాయకులతో కలిసి, తెలంగాణ అమరవీరులు స్థూపం మరియు తెలంగాణ తల్లి చిత్రపటాలకు, మహనీయుల విగ్రహాలకు పూల మాలలు వేసి రాష్ట్ర ప్రజలకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. శ్రీ హనుమాన్ అలయ చైర్మన్ దర్బారుల సాంబశివ, ధర్మకర్త నల్లళ్ల శివానంద్, కాంగ్రెస్ నాయకుడు తీరజ్, అశోక్, జి. భాస్కర్, రామానంద్, నరసింహ, ధనశ్రీ కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తలకు స్వీట్లు పంచి కంటోన్మెంట్ ప్రజలకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో హనుమాన్ అలయ ధర్మకర్తలు కార్తీక్, రామకృష్ణ, కాంగ్రెస్ నాయకులు వాసుదేవ్, మధు, అప్పానెశ్వర్, మహేశ్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

క్రీడ అభివృద్ధికి సంక్షేమానికి ప్రభుత్వం కృషి. మల్కాజ్ గిరి జోన్ సమ్మర్ కోచింగ్ క్యాంపు - 2026 ముగింపు ఉత్సవాలకు హాజరైన ఎమ్మెల్యే శ్రీగణేష్

ఇంద్రప్రభ, జూన్ 03 : చిన్నారులు వేసవి శిక్షణా శిబిరాలను సద్వినియోగం చేసుకోని, భవిష్యత్తులో గొప్ప క్రీడాకారులుగా ఎదగాలని, కంటోన్మెంట్ శాసనసభ్యులు శ్రీ గణేష్ అన్నారు. కంటోన్మెంట్ వెస్ట్ పట్టణంలో క్రీడ కోచింగ్ క్యాంపు - 2026 ముగింపు ఉత్సవాలలో కంటోన్మెంట్ ఎమ్మెల్యే శ్రీ గణేష్ ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే శ్రీ గణేష్ మాట్లాడుతూ...ఈ ప్రాంతం నుంచి జాతీయ స్థాయి ఆటగాళ్లు తీర్చిదిద్దుతున్న మల్కాజ్ గిరి జోన్ అధికారి కృషి అభినందించుకుంటూ తెలిపారు. సమ్మర్ క్యాంప్ లో విజేతలకు బహుమతులు, మెడల్స్ ను అందజేశారు. అన్ని పాఠశాలల్లో విద్యార్థులకు సెల్ఫ్ డిఫెన్స్, కరాటే, కుంగ్ ఫూ తరగతులను తప్పనిసరి చేయాలని ఎమ్మెల్యే అధికారులకు సూచించారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి క్రీడల అభివృద్ధికి, క్రీడాకారుల సంక్షేమానికి ఇస్తున్న ప్రాధాన్యతను ఈ సందర్భంగా ఆయన వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మల్కాజ్ గిరి జోన్లో కమిషనర్ సంచిత గంగ్నాల్, డిప్యూటీ కమిషనర్ డాక్టర్ నాయక్, సోన్సెట్ ఇన్స్ట్రక్షర్ గాయత్రి, క్రీడా అధికారులు, కోచ్ లు, విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ప్రభుత్వ పాఠశాలలను బలోపేతం చేయుటే బడిబాట లక్ష్యం



వండ్ల, మే 3, ఇంద్రప్రభ : ప్రాథమిక, ఉన్నత పాఠశాల సమగ్రలో నేడు బడిబాట కార్యక్రమం ఇంటింటా నిర్వహించి ప్రభుత్వ పాఠశాలల విశిష్టతను తెలిజేపారు ఈ సందర్భంగా ప్రధానోపాధ్యాయులు కట్టుకూరి ముఖేష్ మరియు ఉన్నత పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు అంబడి శంకర్ మాట్లాడుతూ ఉన్నత లక్ష్యాలు కలిగిన నాణ్యమైన విద్యను అందించుటలో కేవలం ప్రభుత్వ పాఠశాలలే అనుభవం అవ్వవలసి కలిగిన ఉపాధ్యాయులే అందించబడుతున్నారని వైయక్త ప్రతిపాటు పాటవలసి వెలికితీసి సృజనాత్మకత వైపు ఆలోచించజేసి స్వేచ్ఛాయుత వాతావరణం కల్పించుట తెలంగాణ రాష్ట్ర పాఠశాల విద్యాశాఖ లక్ష్యమని అన్నారు మీ పిల్లలను ప్రభుత్వ బడుల్లో చేర్పించి వారి భవిష్యత్తును ఉన్నతంగా తీర్చిదిద్దుటకు తల్లిదండ్రులు కృషిచేయాలని అన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులు మాందాడి శ్రీనివాసరెడ్డి, కోర్పు శ్రీనివాస్, మాదవి, సవ్యలు పాల్గొన్నారు

సస్టైనబుల్ క్యాంపస్ ఇంపాక్ట్ సమ్మిట్ అవార్డ్ - -2026లో ఎస్.ఆర్.ఆర్. కళాశాలకు గోల్డ్ అవార్డు

ఇంద్ర ప్రభ రాయకల్ జూన్ 3 హైదరాబాద్ లోని గచ్చిబౌలిలో నిర్వహించిన భారత్ ఎన్విరాన్మెంట్ ప్రోగ్రామ్ -- సస్టైనబుల్ క్యాంపస్ ఇంపాక్ట్ సమ్మిట్ 2026 కార్యక్రమంలో శ్రీ రాజరాజేశ్వర ప్రభుత్వ ఆర్ట్స్ & సైన్స్ కళాశాల (అటానమస్), కరీంనగర్ ప్రతిష్టాత్మక గోల్డ్ సస్టైనబుల్ క్యాంపస్ అవార్డుకు ఎంపికైంది. ఈ అవార్డును కళాశాల తరఫున వ్యక్తశాస్త్ర విభాగాధిపతి మరియు కంట్రోలర్ ఆఫ్ ఎగ్జామినేషన్స్ (జూబి) ప్రొఫెసర్ తిరుకోవెల శ్రీనివాస్ గారు స్వీకరించారు. కళాశాలలో పర్యావరణ పరిరక్షణ, హరితహారం, సీడ్ బాల్ ఉద్దమం, జీవవైవిధ్య పరిరక్షణ, వ్యూహ నిర్వహణ, నీటి సంరక్షణ, పచ్చదనం అభివృద్ధి వంటి కార్యక్రమాలను సమర్థవంతంగా అమలు చేయడం వల్ల ఈ జాతీయ స్థాయి గుర్తింపు లభించింది. వ్యక్తశాస్త్ర విభాగం అధ్యక్షులు ప్రొఫెసర్ గార్జెన్, రోజ్ గార్జెన్, వెజిటిబుల్ గార్జెన్, మెడిసిన్లో ఫ్యాంట్ గార్జెన్ కళాశాలకు ప్రత్యేక గుర్తింపును తీసుకువచ్చాయి. ఈ తోటలు విద్యార్థులకు ప్రాయోగిక విజ్ఞానాన్ని అందించడంతో పాటు జీవవైవిధ్య పరిరక్షణ, పర్యావరణ చైతన్యం మరియు ఔషధ మొక్కల ప్రాముఖ్యతపై అవగాహన కల్పిస్తున్నాయి. అంతేకాకుండా కళాశాల ప్రాంగణంలో చేపట్టిన పర్యావరణ హిత కార్యక్రమాలను సుస్థిర అభివృద్ధి లక్ష్యాల సాధనకు దోహదపడుతున్నాయి. ఈ సందర్భంగా కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ ప్రొఫెసర్ కె. లామకృష్ణ మాట్లాడుతూ, "జాతీయ స్థాయిలో లభించిన ఈ గోల్డ్ విస్తర అవార్డు కళాశాల అధ్యాపకులు, విద్యార్థులు, బోధనేతర సిబ్బంది సమిష్టి కృషికి నిదర్శనం. వ్యక్తశాస్త్ర విభాగం నిర్వహిస్తున్న ప్రొఫెసర్ గార్జెన్, బిటర్ పై గార్జెన్, మెడిసిన్లో ఫ్యాంట్ గార్జెన్తో పాటు పర్యావరణ పరిరక్షణ కార్యక్రమాలు కళాశాలకు విశిష్ట గుర్తింపును తెచ్చిపెట్టాయి. ఈ అవార్డు మా కళాశాలకు దక్షిణ గొప్ప గౌరవం" అని పేర్కొన్నారు. భవిష్యత్తులో మరిన్ని పర్యావరణ పరిరక్షణ కార్యక్రమాలు చేపట్టి కళాశాలను దేశంలోనే ఆదర్శ సుస్థిర క్యాంపస్ గా తీర్చిదిద్దేందుకు కృషి చేస్తామని ఆయన తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా కళాశాల అధ్యాపకులు, విద్యార్థులు, సిబ్బంది ప్రొఫెసర్ తిరుకోవెల శ్రీనివాస్ గారిని అభినందించి తమ హర్షాన్ని వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో వ్యక్తశాస్త్ర శాస్త్ర



విభాగాధిపతి తో పాటు సహాయకార్యులు డాక్టర్ పదాల తిరుపతి, డాక్టర్ రాజు రాధాకృష్ణ, డాక్టర్ తాపర్ ముస్సీన్, డాక్టర్ బుంగ తిరుపతి, శ్రీమతి కళాజోషి, శ్రీ తాజాద్దీన్, శ్రీమతి స్వరూప రాణి తో పాటు వీ.జీ విద్యార్థులు మానస, గంగోత్రి, కాన్య మరియు రుచిత పాల్గొన్నారు. వీరిని వి కళాశాల ప్రిన్సిపల్ ప్రొఫెసర్ కల్యాణకుంఠ రామకృష్ణ, కళాశాల వైస్ ప్రిన్సిపల్ శ్రీ నితిన్ పాతక్ మరియు శ్రీ శ్రావణ్ రాజయ్య, హరిత యజ్ఞ సమన్వయకర్త డాక్టర్ కదారు సురేందర్ రెడ్డి, పరిశ్రమ నియంత్రణ అధికారి డాక్టర్ తిరు కోవెల శ్రీనివాస్ వివిధ విభాగాల అధిపతులు ఎన్ఎస్ఎస్ ప్రోగ్రాం అధికారులు, అధ్యాపకులు అభినందించారు.

జయ కేతనం ఎగురవేసిన జయరాణి పాఠశాల విద్యార్థిని బాసర త్రిపుల్ ఐటీ కి ఎంపికైన హర్షిత.



జన్మరం జూన్ 3 ఇంద్రప్రభ జన్మరం మండల కేంద్రంలోని జయరాణి ఇంగ్లీష్ మీడియం పాఠశాల విద్యార్థిని కండ్ల హర్షిత బాసర త్రిపుల్ ఐటీ కి ఎంపికైన పాఠశాల గౌరవాన్ని మరింత ఎత్తుకు తీసుకెళ్లింది త్రిపుల్ ఐటీ కి ఎంపికైన కాతురిని చూసి తల్లిదండ్రులు ఎంతో గర్వపడ్డారు తమ పాఠశాల నుండి త్రిపుల్ ఐటీ కి ఎంపికైన హర్షితను ప్రధానోపాధ్యాయులు మధు ఉపాధ్యాయుని ఉపాధ్యాయులు అభినందించారు

అగ్నికి ఆహుతైన వృద్ధ రైతు మంటలు ఆర్పబోయి వృద్ధుడి సజీవదహనం. తిమ్మాపూర్ లో విషాదం



జన్మరం జూన్ 3 ఇంద్రప్రభ జన్మరం మండలంలోని తిమ్మాపూర్ గ్రామంలో మంగళవారం ఘోర ప్రమాదం జరిగింది. రేగుంట పోచం (70) అనే వృద్ధుడు ప్రమాదవశాత్తు నిప్పంటుకొని అక్కడికక్కడే మృతి చెందాడు. పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం మృతుడు తనపొలం పక్కనే ఉన్న పరి కోయలకు గుర్తుతెలియని వృక్షాలు నిప్పు పెట్టగా, మంటలను ఆర్పేందుకు వెళ్లిన క్రమంలో ప్రమాదవశాత్తు అందులో చిక్కుకుని కాలి బూడిదయ్యాడని అన్నారు మృతుడికి ఇద్దరు కుమారులు ఉన్నారు కేసు నమోదుచేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నామని జన్మరం ఎస్పీ ఉదయ్ కిరణ్ అన్నారు

నూతన ఎఫ్ ఆర్ ఓ గా బాబా ఖదీర్ వలి

జన్మరం జూన్ 3 ఇంద్రప్రభ. జన్మరం అటల్ డివిజన్ పరిధిలోని జన్మరం రేంజ్ ఎఫ్ ఆర్ ఓ గా బాబా ఖదీర్ వలి మంగళవారం బాధ్యతలు స్వీకరించారు. గతంలో జన్మరం ఎఫ్ ఆర్ ఓ గా విధులు నిర్వహించిన లక్ష్మీనారాయణ కాగజ్ నగర్ కు బదిలీ అయ్యారు. అతని స్థానంలో హైదరాబాద్ లోని దూలపల్లి అటల్ డివిజన్లోకి జన్మరం బాబా ఖదీర్ వలి జన్మరం ఎఫ్ ఆర్ ఓ వో గా నియమితులయ్యారు. నూతనంగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన ఎఫ్ ఆర్ ఓ మాట్లాడుతూ అదవుల సంరక్షణ ధ్యేయంగా పనిచేస్తామన్నారు. అత్రమ కలవ రవాణా ఇసుకపై ప్రత్యేక నిపుా ఏర్పాటు చేస్తామని తెలిపారు.

విద్యుత్ షాక్ తగిలి రెండు ఆవులు మృతి,,



ఇంద్ర ప్రభ రాయకల్ జూన్ 3 రాయకల్ మండలం బోర్లపల్లి గ్రామ శనిగ వాగు సమీపంలో ట్రాన్స్మిషన్ వద్ద నిర్మల్ జిల్లా కడం మండలం పెరిక పల్లి గ్రామ కౌలు రైతు బోర్లపల్లి సత్తన్న రెండు ఆవులు ట్రాన్స్మిషన్ వద్ద మేస్తుండగా అకస్మాత్తుగా కరెంటు షాక్ తగిలి రెండు ఆవులు మృతి చెందిన సంఘటన బోర్లపల్లి గ్రామంలో మరియు పెరికపల్లి గ్రామంలో విషాదాలు అలుముకున్నాయి., ఎంతో అల్లారు ముద్దుగా పెంచుకున్న రెండు ఆవులు మృతి చెందడంతో రైతు బోర్లపల్లి సత్తన్న కుటుంబం పన్నీరు పెడుతూ ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు., వాటి విలువ లక్షకు పైబడి ఉంటుందని రైతు తెలపడం జరిగింది., విద్యుత్ అధికారులు స్పందించి ట్రాన్స్మిషన్ వద్ద కరెంట్ షాక్ ఎలా వస్తుందో తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేయండి రైతును ఆదుకునేలా కూడా విద్యుత్ అధికారులు సకాలంలో స్పందించారు.

త్రిబుల్ ఐటీ విద్యార్థులకు చేయూత

ఇంద్ర ప్రభ రాయకల్ జూన్ 3 30 వేల ఆర్థిక సహాయం అందజేస్తున్న తెలంగాణ ఫ్రెండ్స్ అసోసియేషన్ అబుదాబి రాయకల్ మండలం భూపతిపూర్ గ్రామంలోని త్రిబుల్ ఐటీ లో సీటు సాధించిన నిరుపేద ప్రతిభా గల విద్యార్థులైన నేత గిరి సంజన, రాజు దీపక్ ల త్రిబుల్ ఐటీ చదువు కోసం అబుదాబిలోని తెలంగాణ ఫ్రెండ్స్ అసోసియేషన్ సభ్యులంతా కలిసి 30 వేల రూపాయల ఆర్థిక సహాయాన్ని పంపించగా మంగళవారం పాల్గొనేయడం శ్రీకర్ చేతుల మీదుగా అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామస్థులు తెలంగాణ ఫ్రెండ్స్ అసోసియేషన్ అబుదాబి సభ్యులను ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ గుర్రం భావన, సింగిల్ విండ్ చైర్మన్ ఎనుగు ముత్యం రెడ్డి, మాజీ వైస్ ఎంపీపీ మహేశ్వర రావు, మాజీ సర్పంచ్ సర్పంచ్ జకులు చంద్రశేఖర్, నాయకులు జకులు ప్రసాద్, మహేందర్ గౌడ్, అన్నవేని చేబా, ఉపాధ్యాయులు బొల్లె చిన్నయ్య, కూరగాయల సురేష్, తదితరులు పాల్గొన్నారు



దుర్గమ్మ ఆలయానికి సిమెంట్ రోడ్డు పూర్తి



ఇంద్ర ప్రభ రాయకల్ జూన్ 3 దుర్గమ్మ వారి ఆశీస్సులతో మరియు అధికారుల సహకారంతో సిమెంట్ రోడ్డు పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా కృతజ్ఞతలు తెలిపిన సత్యనారాయణ గంగా మల్లయ్య జగిత్యాల జిల్లాలో ని రాయకల్ మండల పరిధిలోని మహితాపూర్ గ్రామంలో ఉన్న గన్నే (గిరి) గుట్ట పై న ఉన్న కనక దుర్గమ్మ గుడి వద్ద కు పోవటానికి సిమెంట్ రోడ్డు కోరారు రాజ్యసభ సభ్యులు దామోదర్ రావు గారు వారి నిధుల నుండి పదిహేను లక్షల రూపాయలు మంజూరు చేశారు. అట్టి నిధుల నుండి రోడ్డు వేసే సమయంలో అక్కడే ఉన్న భూ మి పట్టాదారు రాలు వంగా ముత్తప్ప ఇల్లి రోడ్డు ఇక్కడ ఉన్నటువంటి భూమి పట్టా రుజుమానులు కాని దుర్గ గుడి వద్దకు పోవటానికి మరియు రావడానికి రోడ్డు లేదని ఇక్కడి నుండి మీరు ఇక్కడ రోడ్డు పోసినట్లు అయితే నేను మరియు మా కుటుంబంలో ఉన్న అందరం కలిసికట్టుగా మీపేర్లు సూపైడ్ నోట్ రాసి మేమందరం కలిసి క్రిమినోషరక మండు తాగి ఆత్మహత్య చేసుకుంటామని పదే పదే హెచ్చరికలు చేస్తూ పోయించే రోడ్డు కు అడ్డం వచ్చి అవుతున్నా సంగతి ఇప్పటికీ పలుమార్లు అపిన సంగతి తెలిసిందే. గ్రామంలో ఉన్న దుర్గమ్మ సన్నిధి కి భక్తులు అధిక సంఖ్యలో వచ్చి తమ మొక్కులు తీర్చుకొని వారు భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బంది కలుగజేయకుండా ఇల్లి సిమెంట్ రోడ్డు గుట్ట పై న ఉన్న దుర్గమ్మ గుడి వద్దకు పోయాలని ఉద్దేశంతో గ్రామానికి చెందిన అనుమల్ల సత్యనారాయణ మరియు బున గంగా మల్లయ్య లు కలిసి రోడ్డు పనులు పూర్తి చేయాలని ఆలోచన చేసి వారు వెంటనే ప్రతి సోమవారం నిర్వహించే ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో ఇల్లి ఆలయానికి చెందిన రోడ్డు సమస్య పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకోవాలని వారు ధరభాస్ర ప్రజావాణి అధికారి జిల్లా కలెక్టరు దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. కలెక్టర్ గారు వెంటనే సమస్యని ఈ సమస్య పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకోవాలని సహాయ సంపాదకులు అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ భూమి కొలతలు సర్వే శాఖ అధికారుల ను పిలిచి వెంటనే వారిని గ్రామానికి వెళ్లి విచారణ జరిపి నివేదిక సమర్పించాలని ఆదేశించారు. అనంతరం వెంటనే జిల్లా కలెక్టర్ గారి ఆదేశాలను అనుసరించి భూమి కొలతలు సర్వే శాఖ జగిత్యాల జిల్లా అధికారులు మహితాపూర్ గ్రామానికి వచ్చి వారు వారి డిజిటల్ కెమెరా మరియు ఇతర డిజిటల్ పరికరాలను ఏర్పాటు చేసి ఆలయం చుట్టూ ఉన్న భూములను చాలా దూరం నుంచి డిజిటల్ కెమెరా పరికరాల తోని అక్కడ అన్నీ భూముల ను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి సర్వే చేసి హద్దులు ఏర్పాటు చేశారు..ఇల్లి హద్దులు ఏర్పాటు చేసిన మధ్య ఉన్న స్థలంలో సిమెంట్ రోడ్డు వేసుకోవాలి అని అక్కడ ఉన్న పలువురు నాయకులు గ్రామస్థుల మధ్య పట్టాదారు ల మధ్య వారు భూమి పంచనామా నిర్వహించి ప్రభుత్వ పరంగా ఉన్నటువంటి రోడ్డు ను ఏర్పాటు చేసి హద్దులు ఏర్పాటు చేసి పాటికి ఎరువురంగు చేశారు .అయినప్పటికీ భూమి పట్టాదారు రాలు వంగ ముత్తప్ప పలుమార్లు ప్రభుత్వ అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లి సిమెంట్ రోడ్డు నిర్మాణం పనులు అనువయలని లేదంటే మేమంతా ఆత్మహత్య లు చేసుకుంటామని హెచ్చరించడంతో అధికారులు స్పందించి వెంటనే ఆలయం వద్ద ఉన్న రోడ్డు ను పక్కవేక్షించ దనికోరకు వచ్చి అక్కడ ఉన్న హద్దులు ఏర్పాటు చేసిన దానిని చూసి వారు ప్రభుత్వ పరంగా అన్ని కలెక్ట్ గా ఉన్నట్లు చెప్పారు..అయినా వినకుండా పలుమార్లు చాలా వరకు ఇబ్బంది పెట్టడం తో సత్యనారాయణ స్థానిక తహసీల్దార్ కార్యాలయంలో పలుమార్లు అధికారులకు సమస్య వివరించారు. వెంటనే రెవెన్యూ ఇన్స్పెక్టర్ మండల సర్వేయర్ సంద్యారాణి వారు మరియు స్థానిక పోలీసు స్టేషన్ లో సబ్ ఇన్స్పెక్టర్ సుధీర్ రావు గారికి కలిసి సమస్య గురించి చెప్పడంతో వారు కూడా పలుమార్లు వచ్చి చూశారు. ఇల్లి ఆలయానికి సిమెంట్ రోడ్డు సమస్య పరిష్కారం గత ఆరునెలల నుంచి జరుగుతున్న నేపథ్యంలో ఇల్లి సిమెంట్ రోడ్డు కోరకు ఎన్ని ప్రభు శక్తులు అడ్డు వచ్చిన కానీ ఎదురు పడిన దృష్టి దృష్టా శక్తులను సమస్య లను దాటుకోంటు వచ్చి వరకు సిమెంట్ రోడ్డు నిర్మాణం పనులు పూర్తి స్థాయిలో పూర్తి చేసినట్లు అమ్మదం ఉంటే అన్ని ఉన్నట్లు అని అమ్మ వారు తలుచుకోంటే కానిపని అంటూ ఉండదు అని అనుమల్ల సత్యనారాయణ తెలిపారు. ఇల్లి ఆలయానికి సిమెంట్ రోడ్డు నిర్మాణం కోసం సహకరించిన ప్రభుత్వ అధికారులు అందరికీ మరియు ప్రత్యేక మాగ జిల్లా కలెక్టర్ మరియు అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ భూమి కొలతలు శాఖ అధికారులు కార్యాలయం వారికి రాయకల్ మండల తహసీల్దార్ గారికి అభినందనలు తెలిపారు మరియు పోలీసు శాఖ అధికారులు మరియు సహకరించిన పత్రిక మిత్రులందరికీ (విలేకరులు)అందరికీ వారు ధన్యవాదములు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మార్కెట్ కమిటీ మాజీ చైర్మన్ మాజీ సర్పంచ్ గన్నే రాజారెడ్డి వారు సభ్యులు యాదవ సంఘం అధ్యక్షులు బున గంగా మల్లయ్య అనుమల్ల రమ భూపెళ్ళి పరమేశ్ గ్రామ నాయకులు అనుమల్ల సత్యనారాయణ పాలడుగు లింగారెడ్డి (డాక్టర్) కర్నే గంగారెడ్డి, పెద్దిరెడ్డి సత్యనారాయణ, కొల్ల కృష్ణారెడ్డి మ్యూడరి మల్లయ్య నాగిరెడ్డి రఘువతిరెడ్డి ,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

చెత్త కుప్పలపై రామ్మి నిర్లక్ష్యం.

సంబంధిత అధికారులు ప్రత్యేక చొరవ తీసుకోవాలని స్థానికుారు డిమాండ్.

ఇంద్రప్రభ, కూకట్ పల్లి, జూన్ 02 : ఓల్డ్ బోయిస్ పల్లి డివిజన్, హన్మంట్ పేట్ డివిజన్ లలో రామ్మి నిర్లక్ష్యం వలన ప్రధాన రహదారులపై చెత్త కుప్పలు ప్రజలకు దర్శనమిస్తున్నాయిని, స్థానిక ప్రజలు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. చెత్త కుప్పల వలన దెంగుట, మతేరియా అంటువ్యాధులు వ్యాపిస్తాయని, సంబంధిత అధికారులు ప్రత్యేక చొరవ తీసుకొని ఎప్పటికప్పుడు చెత్త సేకరణ చేపట్టాలని స్థానిక ప్రజలు డిమాండ్ చేశారు.

తెలంగాణ ఆవిర్భావ దినోత్సవం



ఇంద్ర ప్రభ రాయకల్ జూన్ 3 తెలంగాణ ఆవిర్భావ దినోత్సవం సందర్భంగా రాయకల్ పట్టణంలోని జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల సముదాయం లోబాలురు, బాలికలు, ఉర్దూ మీడియం, ప్రాథమిక పాఠశాలల్లో ప్రధానోపాధ్యాయులు పతాకావిష్కరణ కార్యక్రమం నిర్వహించారు ఈ కార్యక్రమంలో ప్రధానోపాధ్యాయులు గట్టు రమేష్ నర్సయ్య ఉపాధ్యాయులు పొన్నం రమేష్ చెరుకు మహేశ్వర శర్మ లక్ష్మి రాజారెడ్డి పుర్ర శ్రీనివాస్, రమేందర్ వేల్పుల గంగారాజం పుర్ర రమేష్ మచ్చ సర్పూప తదితరులు పాల్గొన్నారు తెలంగాణ ఆవిర్భావం చరిత్ర ను గుర్తు చేసుకున్నారు. ఉర్దూపాఠశాలనాటి అనుభవాలను పంచుకున్నారు.

జగిత్యాల ప్రజల మనసులు గెలుచుకున్న మాజీ భారత క్రికెటర్,మంత్రి మొహమ్మద్ అజర్ ఉద్దీన్ - ఆప్యాయత, సరకతతో ప్రత్యేక గుర్తింపు

ఇంద్ర ప్రభ రాయకల్, జూన్ 2: తెలంగాణ ఆవిర్భావ దినోత్సవం సందర్భంగా జగిత్యాల పర్వటనకు వచ్చిన తెలంగాణ కేబినెట్లో మైనారిటీ సంక్షేపం, ప్రభుత్వ రంగ సంస్థల మంత్రి, మాజీ క్రికెటర్ వీశీష్ణుఎఎవన ాఓష్ణుతీబిబిసఅఅ గారు జగిత్యాల ప్రజలతో ఎంతో ఆప్యాయంగా మమేకమై అందరి ప్రశంసలు అందుకున్నారు. జగిత్యాలకు తొలిసారిగా వచ్చిన సందర్భంలో మంత్రి గారిని చూడడానికి చిన్నపిల్లలు నుంచి పెద్దల వరకు ప్రజలు భారీ సంఖ్యలో తరలివచ్చారు.ఎలాంటి చిరాకు, కోపం లేకుండా ఎంతో సరకంగా, సాధారణ వ్యక్తిలా ప్రతి ఒక్కరితో ప్రేమగా కలిసిన మంత్రి అజర్ ఉద్దీన్ గారు అందరితో సెల్ఫీలు దిగుతూ అభిమానాన్ని చాటుకున్నారు. చిన్నపిల్లలతో ప్రేమగా ముచ్చటీస్తూ, వారికి క్రికెట్ బ్యాట్లపై స్వహస్తాలతో సంతకాలు చేసి ఆనందాన్ని పంచారు. పెద్దలతో సైతం ఆప్యాయంగా మాట్లాడి సెల్ఫీలు దిగుతూ ప్రతి ఒక్కరికి సమయం కేటాయించారు.అదేవిధంగా మీడియా మిత్రులు, ప్రభుత్వ ఉద్యోగులతో కూడా మంత్రి గారు ఎంతో ఆప్యాయంగా కలుసుకుని సెల్ఫీలు దిగారు. ఎటువంటి తొందరపాటు లేకుండా ప్రతి ఒక్కరికి సమయం ఇస్తూ అందరినీ గౌరవంగా పలకరించడం అక్కడికి వచ్చిన వారిని ఆకట్టుకుంది. ప్రజలను కలిసే విషయంలో ఎలాంటి భేదాభిప్రాయాలు లేకుండా అందరితో సమానంగా మెలగడం మంత్రి గారి వ్యక్తిత్వానికి నిదర్శనంగా నిలిచింది.కుల, మత భేదాలకు అతీతంగా అందరినీ సమానంగా కలవడం, ప్రజల సమస్యలను ఓపికగా తెలుసుకోవడం ప్రత్యేకంగా కనిపించింది. ముఖ్యంగా మైనారిటీ సమస్యలు, జగిత్యాల ప్రాంత ప్రజల ఇబ్బందులను తెలుసుకుని వాటిని రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి దృష్టికి తీసుకెళ్లాలని మంత్రి గారు హామీ ఇచ్చారు. ప్రతి నాయకుడిలో ఉండాలిని మంచి గుణాలు మంత్రి అజర్ ఉద్దీన్ గారిలో కనిపించాయని పలువురు స్థానికులు అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశారు.జగిత్యాల పట్టణానికి వచ్చిన మంత్రి అజర్ ఉద్దీన్ గారు చిన్నపిల్లలు, యువత, పెద్దలు, మీడియా ప్రతినిధులు, ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు ఇలా ప్రతి ఒక్కరితో ఎంతో ఆప్యాయంగా మమేకమై ప్రజల మనసులు గెలుచుకున్నారు. "నాయకుడు అంటే ఇలానే ఉండాలి" అని పలువురు స్థానికులు ప్రశంసలు కురిపించారు.జగిత్యాల ప్రజలతో ఇంత ఆప్యాయంగా కలిసిమెలిసి, ప్రతి ఒక్కరికి సమయం కేటాయించి, ప్రేమాభిమానాలు చూపిన మంత్రి అజర్ ఉద్దీన్ గారికి ప్రజా తెలంగాణ డీపీ న్యూస్ తరఫున హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు తెలియజేస్తున్నాము.

