ఇంటర్‌నెట్‌లో 'ఇంద్రప్రభ'

www.indraprabha.com

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

email :indraprabhaknr@gmail.com

నవతరం తెలుగు దినపత్రిక

ఇంద్రప్రభ

నిజం మా ఆయుధం

www.indraprabha.com

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 | శనివారం 06-06-2026 | సంపుటి : 15, సంచిక : 342 | పేజీలు. 8, వెల రూ. 3

లక్ష ఎకరాలకు సాగునీరు అందిస్తాం:సీఎం!

మక్తల్-నారాయణపేట-కొడంగల్ ఎత్తిపోతల పథకం (వీచీఖూ×ూ) ద్వారా ఈ వెనుకబడిన ప్రాంతంలో సుమారు లక్ష ఎకరాల బీడు భూములకు సాగునీరు అందుతుందని రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి ధీమా వ్యక్తం చేశారు. మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా ప్రాజెక్టుల క్షేత్రస్థాయి పరిశీలనలో భాగంగా.. భీమా, కృష్ణా నదులపై నిర్మించనున్న ప్రతిపాదిత బ్యారేజీ పనుల పురోగతిని సమీక్షించేందుకు ముఖ్యమంత్రి గురువారం నారాయణపేట జిల్లా మక్తల్ నియోజకవర్గంలో విస్తృతంగా పర్యటించారు.బెంగళూరు నుండి కర్ణాటక రాష్ట్ర చిన్న నీటి పారుదల శాఖ మంత్రి బోసు రాజుతో కలిసి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి హెలికాప్టర్ ద్వారా నేరుగా మక్తల్ హెలిప్యాడ్‌కు చేరుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా సీఎంకు రాష్ట్ర నీటి పారుదల శాఖ మంత్రి నల్లమడ ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి, వైద్య ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి దామోదర రాజనర్సింహ, రాష్ట్ర బ్యూరో మంత్రులు జూపల్లి కృష్ణారావు, వాకిటి శ్రీహరి మరియు జిల్లా కలెక్టర్ సీహెచ్. ప్రియాంకలు పుష్పగుచ్ఛాలు అందజేసి ఘన స్వాగతం పలికారు.మక్తల్ పర్యటనలో భాగంగా అక్కడ ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేసిన ఇరిగేషన్ ప్రాజెక్టుల ఫోటో గ్యాలరీని ముఖ్యమంత్రి ఆసక్తిగా వీక్షించారు. మక్తల్-నారాయణపేట-కొడంగల్ ఎత్తిపోతల పథకం, భీమా మరియు కృష్ణా నదులపై ప్రతిపాదిత బ్యారేజీ పనుల పురోగతికి సంబంధించిన ఫోటో ఎగ్జిబిషన్‌ను, ప్లాన్ మ్యాప్స్‌ను (గ్రాశ్రీఖఅ మీఖజూం) ఇంజనీరింగ్ ఉన్నతాధికారులు సీఎంకు కూలంకషంగా వివరించారు. ఈ ప్రాంత సాగునీటి మ్యాప్‌ను నిశితంగా పరిశీలించిన ముఖ్యమంత్రి, నిధుల కేటాయింపులు మరియు పనుల వేగంపై అధికారులకు దిశానిర్దేశం చేశారు.హెలిప్యాడ్ ఆవరణలో సమీక్ష ముగిసిన అనంతరం రేవంత్ రెడ్డి నేరుగా కాట్రేవుపల్లి లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్ పనులను పరిశీలించడానికి వెళ్లారు. మక్తల్ మండలం కాట్రేవుపల్లి గ్రామ సమీపంలో అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా కొనసాగుతున్న మక్తల్-నారాయణపేట-కొడంగల్ ఎత్తిపోతల ప్యాకేజీ-1 (ఖఎఝస్త్రవ-1) పనులను ముఖ్యమంత్రి క్షేత్రస్థాయిలో తనిఖీ చేశారు. ప్యాకేజీ-1లో భాగంగా నిర్మిస్తున్న పంప్‌హౌస్ పనులు ఇప్పటివరకు ఎంత శాతం పూర్తయ్యాయో అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఎర్త్ వర్క్ పూర్తికావడంతో, ఇకపై కాంక్రీటు పనులను వెంటనే ప్రారంభించి వర్షాకాలం ముగిసేలోపు పంప్‌హౌస్ నిర్మాణాన్ని వేగంగా పూర్తి చేయాలని సీఎం కాంట్రాక్ట్ ఏజెన్సీలను మరియు అధికారులను ఆదేశించారు.ఈ సీహెచ్ ప్రియాంక, ఇరిగేషన్ ముఖ్య కార్యదర్శి శ్రీధర్, చీఫ్ ఇంజనీర్ (జజు) ఏ. సత్యనారాయణ రెడ్డి, సూపర్ ఇంజనీర్ (రాజు) హెచ్.టి. శ్రీధర్ పాల్గొన్నారు. అలాగే మక్తల్ మున్సిపల్ చైర్‌పర్సన్ వాకిటి మానస, స్థానిక వార్డు కౌన్సిలర్లు, కాంగ్రెస్ పార్టీ పట్టణ అధ్యక్షులు ఏ. రవికుమార్, మాజీ జెడ్పీటీసీ లక్ష్మారెడ్డి, ఏఎంసీ వైస్ ప్రెసిడెంట్ గణేష్ కుమార్, ఏఎంసీ డైరెక్టర్లు, వివిధ గ్రామాల సర్పంచ్‌లు, కాంగ్రెస్ శ్రేణులు పెద్ద సంఖ్యలో తరలివచ్చారు.

ఏఈ లచ్చన్న పై బదిలీ వేటు. విధుల్లో నిర్లక్ష్యం

బాధ్యతారాహిత్య ప్రవర్తనే కారణం.

జన్నారం జూన్ 5 ఇంద్రప్రభ. జన్నారం మండల విద్యుత్ శాఖ ఏ ఈ గా పనిచేస్తున్న లచ్చన్నను వరంగల్ విద్యుత్ శాఖ ఉన్నతాధికారులు గురువారం సాయంత్రం బదిలీ చేస్తూ ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ఆయన స్థానంలో స్థానిక సబ్ఇంజనీర్ సాయిశృతిక్ ఇంచార్జ్ ఏఈగా నియ మించినట్లు మంచిర్యాల విద్యుత్ శాఖ ఎస్ ఈ రాజన్న వెల్లడించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, ఏఈ లచ్చన్న సుమారు మూడు సంవ త్సరాల క్రితం జన్నారం మండలానికి బదిలీపై వచ్చారని తెలిపారు. ఆయన వచ్చినప్పటినుండి విధుల్లో నిర్లక్ష్యం వహిస్తూ సమయపాలన పాటించకుండా మండల కేంద్రంలో నివాసము ఉండకుండా విద్యుత్ శాఖ ఉద్యోగుల పట్ల ప్రజా ప్రతినిధులు రైతుల పట్ల నిర్లక్ష్య ధోరణి వహిస్తరని పలుమార్లు ఫిర్యాదులు రావడంతో శాఖపరమైన చర్యలకు సిద్ధమైనట్లు ఉన్నతాధికారులు తెలిపారు తెలంగాణరాష్ట్ర ఆవిర్భావం దినోత్సవం జూన్ 2న స్థానిక విద్యుత్ శాఖ కార్యాలయంలో జాతీయ జెండాను సైతం ఏఈ లచ్చన్న ఎగురవేయలేదని మండల నాయకులు ఉన్నత అధికారులకు ఫిర్యాదు చేశారు. దీంతో పలు ఆరోపణ ఎదుర్కొంటున్న ఏఈ లచ్చన్నను విద్యుత్ శాఖ ఉన్నత అధికారులు ఆసిఫాబాద్ జిల్లా జైనూరు కు బదిలీ చేశారు,కొత్తగా ఇంచార్జ్ ఏఈగా బాధ్యతలు చేపట్టనున్న సాయి శృతిక్ మండలంలో విద్యుత్ సేవలను మెరుగుపరిచేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రజలకు రైతులకు నాణ్యమైన విద్యుత్ను అందించడంలో ముందుండాలని మండల ప్రజలు కోరుకుంటున్నారు

ఇందిరమ్మ ఇల్లు బిల్లు మంజూరు చేయండి

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 5 మొదటి విడతలో ఇందిరమ్మ ఇండ్ల మంజురు విషయం లో రాయికల్ మండలం భూపతిపూర్ గ్రామానికి చెందిన రాసమళ్ళ ధర్మమ్మ కు మొదటి విడత లో ఇందిరమ్మ ఇండ్లు మంజూరైంది... ఆమె ఎంతో సంతోషం తో ఇంటి నిర్మాణం ప్రారంభించింది.మొదటి నిర్మాణంలో బేస్మెంటు వరకు నిర్మాణం చేశారు .మొదటి బిల్లు నిమిత్తం లక్ష రూపాయలు ప్రభుత్వ సహాయం పొందాల్సి ఉండే కానీ అధికారులు ఆమె ఇంటికి వచ్చి ఇంటి నిర్మాణాన్ని ఆపివేయాలని చెప్పారు ఎందుకు ఆపివేయాలి ఆమె అడగగా మీ ఇల్లు నా3 పరిగణలో ఉండడం వలన ప్రభుత్వం ఆదేశించే వరకు మీరు ఇంటి నిర్మాణం నిర్మాణ దశలోనే ఆపివేయని అధికారులు చెప్పారు కావున ఆమె ఎటుతోయని స్థితిలో గ్రామ సర్పంచ్ గారికి మరియు గ్రామ నూతనంగా వచ్చిన పంచాయతీ సెక్రటరీ గారికి విన్నవించుకుంది. ఆమె చాలా బాధపడుతూ ఇంటి యజమానిగా కూలీ నాలి పోయి అప్పు చేసుకొని ఇల్లు కట్టుకోవడం జరుగుతుందని కావున దయచేసి నాయందు నా ఇంటి నిర్మాణం కొరకు త్వరగా బిల్లు మంజూరు చేయవలసిందిగా గ్రామ ప్రజల ముందు సర్పంచ్ గ్రామ సెక్రటరీ లను ప్రాధేయపడింది......

పీఆర్సీ అమలు చేసి, టెట్ అర్హత మార్కులు తగ్గించాలి

ప్రభుత్వ విప్ విజయరమణారావుకు తపస్ వినతి

కరీంనగర్, జూన్ 04 (ఇంద్ర ప్రభ) : ఉద్యోగులు, ఉపాధ్యాయులు, పెన్షనర్లకు సంబంధించిన పలు సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించాలని కోరుతూ తెలంగాణ ప్రాంత ఉపాధ్యాయ సంఘం (తపస్) నాయకులు తెలంగాణ ప్రభుత్వ విప్, పెద్దపల్లి ఎమ్మెల్యే చింతకుంట విజయరమణారావును కలిసి వినతిపత్రం సమర్పించారు.గురువారం ప్రభుత్వ విప్‌ను కలిసిన తపస్ నాయకులు గత మూడు సంవత్సరాలుగా ఉద్యోగులు, ఉపాధ్యాయులు, పెన్షనర్లకు చెల్లించాల్సిన డీఏ బకాయిలను వెంటనే విడుదల చేయాలని, పెండింగ్‌లో ఉన్న పీఆర్సీని అమలు చేయాలని కోరారు. అలాగే ఇన్-సర్వీస్ ఉపాధ్యాయులందరికీ టెట్ అర్హత మార్కులను 40 శాతానికి తగ్గించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. పెన్షనర్లకు సంబంధించిన బకాయిలను తక్షణమే చెల్లించడంతో పాటు, ఉద్యోగులు, ఉపాధ్యాయులు, పెన్షనర్లకు హెల్త్ కార్డుల ద్వారా అన్ని కార్పొరేట్ ఆసుపత్రుల్లో అన్ని రకాల వ్యాధులకు చికిత్స అందేలా ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకోవాలని వారు కోరారు. ప్రస్తుతం హెల్త్ కార్డు సేవల్లో ఉన్న పరిమితులను తొలగించి మరింత విస్తృతమైన వైద్య సదుపాయాలు కల్పించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.ఈ సందర్భంగా ప్రభుత్వ విప్ విజయరమణారావు మాట్లాడుతూ ఉద్యోగులు, ఉపాధ్యాయులు, పెన్షనర్ల సమస్యలను ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లేందుకు కృషి చేస్తానని తెలిపారు. ముఖ్యమంత్రి దృష్టికి ఈ అంశాలను తీసుకెళ్లి వారికి ప్రయోజనం చేకూరేలా చర్యలు తీసుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తానని హామీ ఇచ్చారు. తమ సమస్యలపై సానుకూలంగా స్పందించిన ప్రభుత్వ విప్ విజయరమణారావుకు తపస్ నాయకులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. అలాగే ఇటీవల ప్రభుత్వ విప్‌గా నియమితులైన సందర్భంగా తపస్ తరపున ఆయనకు శాలువా కప్పి ఘనంగా సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో తపస్ కరీంనగర్ జిల్లా అధ్యక్షుడు అన్నమనేని తిరుపతిరావు, రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా అధ్యక్షుడు గసిగంటి శ్రీనివాస్, తపస్ రాష్ట్ర బాధ్యులు దుగ్యాల శ్రీనివాసరావు, రాజశేఖర్, సంతోష్‌రావు తదితర నాయకులు పాల్గొన్నారు.

ప్రపంచ పర్యావరణ దినోత్సవం సందర్భంగా రైతులకు అవగాహన సదస్సు

గంగాధర, జూన్ 5 (ఇంద్ర ప్రభ) : గంగాధర మండలం రంగారావుపల్లి గ్రామపంచాయతీలో ప్రపంచ పర్యావరణ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని రైతులకు పర్యావరణ పరిరక్షణతో కూడిన సుస్థిర వ్యవసాయ పద్ధతులపై అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కురిక్యాల వ్యవసాయ విస్తరణ అధికారి (ఏఈఓ) వెంకట్ రైతులను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ వ్యవసాయంలో ప్రకృతి సమతుల్యతను కాపాడుకుంటూ అధిక దిగుబడులు సాధించేందుకు పలు సూచనలు చేశారు.రైతులు తమ భూముల్లో మట్టి పరీక్షలు నిర్వహించుకుని, అందుకు అనుగుణంగా ఎరువులను వినియోగించాలని సూచించారు. రసాయనిక ఎరువులను అవసరమైన మేరకు మాత్రమే ఉపయోగించి, సేంద్రీయ ఎరువులు మరియు జీవ ఎరువులకు అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని తెలిపారు. భూసారాన్ని కాపాడుకోవడంతో పాటు పర్యావరణ పరిరక్షణకు ఇది ఎంతో దోహదపడుతుందన్నారు.అలాగే నీటిని పొదుపుగా వినియోగించడం, వర్షపు నీటిని సంరక్షించుకోవడం ద్వారా భవిష్యత్తు తరాలకు నీటి వనరులను అందుబాటులో ఉంచవచ్చని పేర్కొన్నారు. పంట కోత అనంతరం మిగిలే అవశేషాలను కాల్చకుండా కంపోస్ట్ ఎరువుల తయారీలో వినియోగించాలని, పంట మార్పిడి విధానాన్ని పాటించడం ద్వారా నేల సారాన్ని పెంపొందించవచ్చని వివరించారు.ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలను పొలాల్లో పడేయడం వల్ల భూమి, పంటలు మరియు పర్యావరణానికి తీవ్ర నష్టం వాటిల్లుతుందని హెచ్చరించారు. రైతులు పర్యావరణహిత వ్యవసాయ పద్ధతులను అవలంబించి, ప్రకృతిని కాపాడడంలో భాగస్వాములు కావాలని పిలుపునిచ్చారు. కార్యక్రమం ముగింపులో పర్యావరణ పరిరక్షణకు ప్రతి ఒక్కరూ తమ వంతు బాధ్యతను నిర్వర్తించాలని ప్రతిజ్ఞ చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ దాసరి శంకరయ్య, ఉపసర్పంచ్ దేవా బహదూర్ రెడ్డి, వార్డు సభ్యులు, గ్రామ రైతులు మరియు గ్రామపంచాయతీ ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

కొదురుపాక, వెంకట్రావుపల్లిలో... ప్రయాణికుల కష్టాలను తీర్చండి::

సీపీఎం కన్వీనర్ గురిజాల శ్రీధర్

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా, జూన్ 05,ఇంద్రప్రభ : బోయినపల్లి మండలంలోని కొదురుపాక మరియు వెంకట్రావుపల్లి గ్రామాల్లో... ప్రయాణికులు, ముఖ్యంగా మహిళలు పడుతున్న ఇబ్బందులను గుర్తించి, యుద్ధ ప్రాతిపదికన బస్సు షెల్టర్లు, మరుగుదొడ్ల నిర్మాణాలు చేపట్టాలని మండల సీపీఎం కన్వీనర్ గురిజాల శ్రీధర్ డిమాండ్ చేశారు. స్థానిక ఎమ్మెల్యే మేడిపల్లి సత్యం గెలిచి మూడేళ్లు కావస్తున్నా.... ఈ ప్రాంత అభివృద్ధిపై దృష్టి సారించకపోవడం బాధాకరమని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. కొదురుపాక రౌండప్ బోర్డు సుందరీకరణ పనులను వెంటనే చేపట్టాలని, కొదురుపాక మరియు వెంకట్రావుపల్లి స్టేజీల వద్ద ఆధునిక బస్సు షెల్టర్లతో పాటు, మహిళా ప్రయాణికుల కోసం ప్రత్యేకంగా టాయిలెట్ సౌకర్యాలు కల్పించాలని కోరారు. కనీస వసతులు లేక మహిళలు గంటల తరబడి ఎండలో, వానలో నిలబడలేక నానా ఇబ్బందులు పడుతున్నారని, పాలకులు తక్షణమే స్పందించి, సమస్యలను పరిష్కరించాలని ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు. సమస్య పరిష్కారం కాకపోతే మహిళలను సమీకరించి, పెద్ద ఎత్తున రహదారిని స్తంభింపజేస్తామని హెచ్చరించారు. జిల్లా కలెక్టర్ మరియు ఎమ్మెల్యే వెంటనే జోక్యం చేసుకుని స్థల సేకరణ జరిపి, అభివృద్ధి పనులను ప్రారంభించాలని మండల సీపీఎం పార్టీ పక్షాన ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా రైతు సంఘం అధ్యక్షులు రామంచ అశోక్, మండల నాయకులు కుడుకల గిరిబాబు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

భాషకి మోటూరి ఎనలేని సేవలు

మోటూరి సత్యనారాయణ హిందీ భాష ప్రచారానికి ఎనలేని సేవలు అందించిన విద్యావేత్త. భారత రాజ్యాంగాన్ని రూపొందించిన భారత రాజ్యాంగ సభలో సభ్యులు. 1966 వరకు రాజ్యసభ (భారత ప్రభుత్వ ఎగువ సభ) లో నామినేటెడ్ సభ్యులు. భారత రాజ్యాంగంలో హిందీని అధికారిక భాషగా మార్చడంలో ఆయన ముఖ్యపాత్ర పోషించారు. రాజభాష కమిషన్ సభ్యులుగా, స్వాతంత్ర్య సమర యోధులుగా, రాజ్యసభ సభ్యులుగా, హిందీ వికాస సమితి స్థాపకులుగా, హిందీ ప్రచార సభ ప్రధాన కార్యదర్శిగా, బహుభాషా వేత్తగా బహుముఖ సేవలు అందించిన ప్రతిభా శాలి. భారత ప్రభుత్వ పద్మశ్రీ, పద్మ భూషణ్ పురస్కార గ్రహీత. మోటూరి సత్యనారాయణ (ఫిబ్రవరి 2, 1902 – మార్చి 6, 1995) 1902, ఫిబ్రవరి 2 వ తేదీన కృష్ణా జిల్లా దొండపాడు గ్రామంలో పెద పిచ్చయ్య, రత్తమ్మ దంపతులకు జన్మించారు. ప్రాథమిక విద్య అనంతరం తెలుగు, సంస్కృతం అభ్యసించాడు.

ఆంధ్ర జాతీయ కళాశాలలో ఉన్నతులైన గురువుల వద్ద శిక్షణ పొంది హిందీ బాగా అభ్యసించారు. తర్వాత ఇంగ్లీషు, తమిళం, కన్నడం, మలయాళం, మరాఠీ, గుజరాతీ, బెంగాలీ మొదలైన భాషలు కూడా నేర్చుకున్నారు. ఆయనకు రాజకీయ, సాహిత్య, సాంస్కృతిక, ఐతిహాసిక, వైజ్ఞానిక, సాంకేతిక విషయాలలో లోతుగా ప్రవేశం ఉండేది. ఆయన హిందీ ప్రచారంతో జీవితాన్ని ప్రారంభించి క్రమంగా సంఘటకులుగా, కార్యదర్శిగా, చివరకు 1938లో హిందీ ప్రచార సభకు ప్రధాన కార్యదర్శి అయి 1961 వరకు కొనసాగారు. ఆ సంస్థ ప్రథమ ప్రధాన కార్యదర్శి పండిత హరి హర శర్మకు కుడిభుజంగా ఉండి సహకరించారు. ఆయన దూరదృష్టి, అవగాహన వల్లనే ఈ సభ హిందీ సాహిత్య సమ్మేళనం, ప్రయాగవారి బంధనం నుండి విముక్తి పొంది 1927లో స్వతంత్ర సంస్థగా ఆవిర్భవించింది.

మోటూరి ప్రధాన కార్యదర్శిగా ఉన్నంతకాలం దక్షిణ భారత హిందీ ప్రచార సభ చరిత్రలో సువర్ణాక్షరాలతో లిఖింప దగినది. 1936లో ప్రచారసభకు 4 రాష్ట్రాలలో, 4 ప్రాంతీయ శాఖల నిర్మాణం ఆయన దూరదృష్టిని నిరూపిస్తుంది. మోటూరి సత్య నారాయణ... మహాత్మాగాంధీ, రాజేంద్ర ప్రసాద్ లకు అత్యంత విశ్వాస పాత్రులు. 1946లో జరిగిన సభ రజతోత్సవానికి బాపూజీ 12 రోజులు ఉండి సమావేశాలు జరిపించారు. ప్రతి దినం గాంధీ ప్రార్థనా సమావేశాలలో వేలాది మంది పాల్గొనేవారు. మద్రాసు కార్పొరేషన్ నుండి త్యాగరాయ నగరంలో సుమారు ఐదున్నర ఎకరాల భూమిని సంపాదించి అప్పటి అవసరాల కనుగుణంగా భవనాలను నిర్మించారు. ముద్రణాలయం, పుస్తక ప్రచురణ, పరీక్షలు నిర్వహించడం ద్వారా ఆదాయం సమకూర్చారు. హిందీ ప్రచారాన్ని పెంపొందించడానికి ప్రతి రాష్ట్రంలోనూ, కొన్నిజిల్లాలలోనూ, మండలాల వారీగా సంరక్షకులను ఏర్పాటుచేసి నూతన ప్రణాళికల ద్వారా దక్షిణ భారతమంతా మారుమూలల వరకు హిందీని వ్యాపింప జేశారు. మోటూరి నేతృత్వ కృషి ప్రజలలో హిందీ పట్ల ప్రేమ, గౌరవం పెంచింది. 1942 లో క్విట్ ఇండియా ఉద్యమంలో జైలు శిక్ష అనుభవించారు. స్వాతంత్ర్య సమర యోధులుగా తామ్రపత్ర గ్రహీతలయ్యారు. రాజకీయ రంగంలో కూడా విలువైన సేవలు అందించారు. భారత రాజ్యాంగ చట్టంలో 17వ భాగం రాజభాష అధ్యాయ నిర్మాణంలోను, దాని డ్రాఫ్టింగ్, రాజ్యాంగ సభలో నెగ్గించడంలో ఆయన కృషి, సహకారం ఎంతో ఉన్నాయి. రాష్ట్రపతి ద్వారా 1954 నుండి 1966 వరకు వరుసగా రెండుసార్లు రాజ్యసభ సభ్యుడిగా నామినేట్ చేయబడ్డారు. 1956లో రాజభాషా కమిషన్ కు సభ్యులుగా పనిచేశారు.

తెలుగు భాషా సమితి స్థాపక కార్యదర్శిగా "తెలుగు విజ్ఞాన సర్వస్వం" 16 భాగాలలో ప్రచురించారు. అదే విధంగా హిందీ వికాస సమితిని కూడా స్థాపించి హిందీలో "విశ్వవిజ్ఞాన సంహిత" పేరుతో హిందీ విజ్ఞాన సర్వస్వాలను ప్రచురింప చేశారు. ఆంధ్ర విశ్వ విద్యాలయం ఆయనను కళాప్రపూర్ణతో గౌరవిస్తే, కొన్ని విశ్వ విద్యాలయాలు గౌరవ డాక్టరేట్ తో సన్మానించాయి. భారత ప్రభుత్వం ఆయనకు పద్మశ్రీ (1958), పద్మభూషణ్ (1962) పురస్కారాల్ని ఇచ్చి గౌరవించింది. ఆయన సేవలను పురస్కరించుకుని హైదరాబాదులో రాష్ట్రపతి డాక్టర్ రాజేంద్ర ప్రసాద్ అధ్యక్షతన 1957లో పెద్ద ఎత్తున అభినందన సభ జరిపి అభినందన గ్రంథం సమర్పించారు. ఆయన 1995 సంవత్సరం మార్చి 6 వ తేదీన పరమపదించారు.

ఆచంపల్లిలో ఎమ్మెల్యే మేడిపల్లి సత్యం జన్మదిన వేడుకలు

గంగాధర, జూన్ 5 (ఇంద్ర ప్రభ) : చొప్పదండి శాసనసభ్యులు మేడిపల్లి సత్యం జన్మదిన వేడుకలను శుక్రవారం గంగాధర మండలం ఆచంపల్లి గ్రామంలో గ్రామ సర్పంచ్ ఆరే తేజశ్రీ రాజశేఖర్ ఆధ్వర్యంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామంలో కేక్ కట్ చేసి సంబరాలు జరుపుకోవడంతో పాటు గ్రామ ప్రజలకు పండ్లు పంపిణీ చేసి ఎమ్మెల్యేకు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామ సర్పంచ్ ఆరే తేజశ్రీ రాజశేఖర్ మాట్లాడుతూ ఎమ్మెల్యే మేడిపల్లి సత్యం ప్రజా సంక్షేమం, నియోజకవర్గ అభివృద్ధి కోసం నిరంతరం కృషి చేస్తున్న నాయకుడని కొనియాడారు. విద్య, వ్యవసాయం, మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధితో పాటు ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపుతూ చొప్పదండి నియోజకవర్గాన్ని అభివృద్ధి పథంలో నడిపిస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. ప్రజల ఆశయాలను నెరవేర్చే దిశగా ఎమ్మెల్యే చేపడుతున్న కార్యక్రమాలు ఆదర్శప్రాయమని తెలిపారు. అనంతరం ఎమ్మెల్యే మేడిపల్లి సత్యం ఆయురారోగ్యాలతో నిండి ప్రజలకు మరింత సేవ చేసే అవకాశం కలగాలని ఆకాంక్షిస్తూ జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ ఆరే తేజశ్రీ రాజశేఖర్ తో పాటు మాజీ సర్పంచ్ పరుమల్ల మనోహర్, వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ రుద్ర మల్లేశం, గ్రామ శాఖ అధ్యక్షుడు రుద్ర నర్సింగం, మాజీ ఎంపీటీసీ కోలపురం లక్ష్మణ్, నాయకులు జక్కుల శ్రీనివాస్, సాయి, నరేష్, శ్రీను, మహేందర్, లక్ష్మణ్, అవినాష్, రుద్ర విజయ్‌తో పాటు గ్రామ ప్రజలు, కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యకర్తలు, నాయకులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని వేడుకలను విజయవంతం చేశారు.

పర్యవరణ పరిరక్షణ మనందరి బాధ్యత

ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి, జూన్ 5 : ప్రపంచ పర్యావరణ దినోత్సవం సందర్భంగా ఎమ్మెల్సీ మల్క కొమరయ్య హైదరాబాద్ నాచారంలో ఘనంగా ప్రపంచ పర్యావరణ దినోత్సవం మోదీ పిలుపు మేరకు ఏక్ పేడ్ మా కే నామ్ పే కార్యక్రమంలో భాగంగా శుక్రవారం హైదరాబాద్ నాచారంలోని ఢిల్లీ పబ్లిక్ స్కూల్లో మొక్క నాటిన టీచర్ ఎమ్మెల్సీ కొమరయ్య పర్యవరణ సంరక్షణ కోసం ప్రతి ఒక్కరూ మొక్కలు నాటాలని సూచన ప్రధాని మోదీ గారి పిలుపును ప్రతి ఒక్కరూ స్ఫూర్తిగా తీసుకోవాలి భావితరాలకు ఆరోగ్యవంతమైన జీవనం కోసం వారికి మనమివ్వాల్సిన ఆస్తి ఏదైనా ఉందంటే అది స్వచ్ఛ వాతావరణమేనన్నారు ఉపాధ్యాయ ఎమ్మెల్సీ మల్క కొమరయ్య . ప్రపంచ పర్య వరణ దినోత్సవం సందర్భంగా శుక్రవారం ప్రధాని నరేంద్ర మోదీగారి ఏక్ పేడ్ మా కే నామ్ పే పిలుపు మేరకు హైదరాబాద్ నాచారంలో ఢిల్లీ పబ్లిక్ స్కూళ్లో సిబ్బందితో కలిసిమొక్కలు నాటారాయన. భావితరాలు బాగుండాలంటే ప్రకృతిని మనం కాపాడుకోవాలన్నారు. నిజజీవితంలో తల్లి సంరక్షించినట్లే.. మానవ మనుగడలో ప్రకృతికూడా అలాగే మనల్ని సంరక్షిస్తుందన్నారు. ఏక్ పేడ్ మా కే నామ్ పే ఈ విషయాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ గుర్తెరిగి తమవంతు బాధ్యతగా ప్రతి ఒక్కరూ అమ్మ పేరుతో ఒక మొక్కను నాటి సంరక్షించాలని సూచించారు. ఈ ప్రక్రియను ఈ ఒక్కరోజుతోనే ఆపకుండా నిరంతరం కొనసాగించాలన్నారు. అప్పుడే ప్రస్తుత వాతావరణ పరిస్థితులు మెరుగుపడతాయన్నారు. భూమిపై జీవకోటి మనుగడకు, భావితరాల భవిష్యత్తుకు ప్రకృతిని కాపాడుకోవాల్సిన అవసరం, ఆవశ్యతకత ఎంతైనా ఉందన్నారు.

డివైడర్ మధ్యలో మొక్కలు నాటండి

జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్

రగుడు ఐడీఓసీ జంక్షన్ లో ఏర్పాటు చేసిన జోట, వస్త్ర పరిశ్రమలో వస్త్ర ఉత్పత్తిలో వివిధ దశలకు సంబంధించిన విగ్రహాల పరిశీలన

రాజన్న సిరిసిల్ల, జూన్ –05, ఇంద్రప్రభ జిల్లా సమీకృత కార్యాలయాల సముదాయం (ఐడీఓసీ) జంక్షన్ సుందరీకరణ పనుల్లో భాగంగా ఏర్పాటు చేసిన డివైడర్ల మధ్యలో మొక్కలు నాటాలని జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ ఆదేశించారు. సిరిసిల్ల మున్సిపల్ పరిధిలోని జిల్లా సమీకృత కార్యాలయాల సముదాయం (ఐడీఓసీ) జంక్షన్ లో సిరిసిల్ల మున్సిపల్ ఆద్వర్యంలో జంక్షన్ సుందరీకరణ, జోట, వస్త్ర పరిశ్రమలో వస్త్ర ఉత్పత్తిలో వివిధ దశలకు సంబంధించిన విగ్రహాలు, గ్రీనరీ, మొక్కల ఏర్పాటు పనులు కొనసాగుతుండగా, శుక్రవారం జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ పరిశీలించారు. వస్త్ర పరిశ్రమలో వస్త్ర ఉత్పత్తిలో వివిధ దశలకు చెందిన విగ్రహాలు ఏర్పాటు చేయగా. వాటిని క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి.. అధికారులను అభినందించారు. జంక్షన్ వద్ద ఏర్పాటు చేసిన డివైడర్ల మధ్యలో మొక్కలు నాటాలని జిల్లా కలెక్టర్ సూచించారు. త్వరితగతిన అన్ని సుందరీకరణ పనులు పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. పరిశీలనలో మున్సిపల్ కమీషనర్ ఖదీర్ పాషా, సిరిసిల్ల తహసీల్దార్ మహేష్, డీఈ వాణి, తదితరులు ఉన్నారు.

సిరిసిల్ల పట్టణ పరిధిలో...

నంబర్ ప్లేట్ తొలగింపుపై ప్రత్యేక డ్రైవ్

20 వాహనాల గుర్తింపు..

వాటికీ నంబర్ ప్లేట్లు ఏర్పాటు చేయించిన పోలీసులు..

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా, జూన్ 05,ఇంద్రప్రభ : జిల్లా ఎస్పీ ఆదేశాల మేరకు... సిరిసిల్ల పట్టణ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో నంబర్ ప్లేట్ తొలగింపు, నంబర్ ప్లేట్ మార్ఫింగ్‌పై ప్రత్యేక తనిఖీలు నిర్వహించగా... 20 వాహనాలు గుర్తించి,జరిమానా విధించి,ఆయా వాహన యజమానుల ఆధ్వర్యంలో నంబర్ ప్లేట్లు ఏర్పాటు చేయించినట్లు సిరిసిల్ల పట్టణ సీఐ శ్రీనివాస్ తెలిపారు. వాహనాలకు నంబర్ ప్లేట్ తొలగించి లేదా నంబర్లు స్పష్టంగా కనిపించకుండా మార్ఫింగ్ చేసి, వాహనాలు నడపడం చట్టవిరుద్ధమని,ఇటువంటి చర్యలపై కఠినంగా వ్యవహరించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. ప్రతి వాహనదారుడు తన వాహనానికి నంబర్ ప్లేట్‌ను స్పష్టంగా కనిపించే విధంగా తప్పనిసరిగా ఏర్పాటు చేసుకోవాలని సూచించారు.సరైన నంబర్ ప్లేట్లు ఉండటం వల్ల దొంగిలించబడిన వాహనాలను గుర్తించడం, నేరాలకు పాల్పడిన వ్యక్తులను గుర్తించి, చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవడం సులభమవుతుందని తెలిపారు. వాహనదారులకు గమనికగా, నంబర్ ప్లేట్ లేకుండా, నంబర్ ప్లేట్‌కు అడ్డుగా వస్తువులు ఏర్పాటు చేసి, లేదా నంబర్లు పూర్తిగా కనిపించకుండా, సగం నంబర్లు తొలగించి, వాహనాలు నడిపితే చీటింగ్ కేసులు నమోదు చేసి, చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. సి.ఐ వెంట ట్రాఫిక్ ఆర్.ఎస్.ఐ శ్రీనివాస్, సిబ్బంది ఉన్నారు.

శ్రీ భీమేశ్వర ఆలయంలో భక్తుల రద్దీ

రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా, జూన్ 05,ఇంద్రప్రభ : ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రమైన వేములవాడ శ్రీ రాజరాజేశ్వర స్వామి దేవస్థానం అనుబంధ ఆలయమైన శ్రీ భీమేశ్వర స్వామి ఆలయంలో... శుక్రవారం రోజున భక్తుల రద్దీ పెరిగింది. వేసవి సెలవులు ముగింపు దశకు చేరుకోవడంతో విద్యార్థులు, వారి కుటుంబ సభ్యులు పెద్ద సంఖ్యలో ఆలయానికి తరలివచ్చారు. పాఠశాలలు, హాస్టళ్లు పునఃప్రారంభం కానున్న నేపథ్యంలో, పిల్లలు తిరిగి వెళ్లే ముందు స్వామివారిని దర్శించుకొని, మొక్కులు తీర్చుకోవడానికి కుటుంబ సమేతంగా తరలిరావడంతో... ఆలయ ప్రాంగణం భక్తులతో కిక్కిరిసిపోయింది. ?ఉదయం నుంచే భక్తులు ఆలయానికి చేరుకొని, స్వామివారికి తలనీలాలు సమర్పించారు. అనంతరం స్వామివారికి అత్యంత ప్రీతిపాత్రమైన కోడె మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు. ఆలయంలో నిర్వహించిన రుద్రాభిషేకం, అన్నపూజ, నిత్య చండీహోమం, నిత్య కల్యాణం, శ్రీ సత్యనారాయణ స్వామి వ్రతం, లింగార్చన, ఆకుల పూజ, తదితర విశేష పూజల్లో భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని, స్వామివారిని దర్శించుకున్నారు. దర్శనానంతరం ఆలయ అర్చకులు భక్తులకు తీర్థప్రసాదాలు అందజేశారు. ?వేసవి తీవ్రతను, భక్తుల రద్దీని దృష్టిలో ఉంచుకొని ఆలయ అధికారులు ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేశారు. ఉచిత దర్శనం, శీఘ్ర దర్శనం, అతి శీఘ్ర దర్శనం, కోడె మొక్కుల క్యూలైన్లలో భక్తులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా తాగునీరు, నీడ వంటి వసతులను కల్పించారు. ఆలయ అధికారులు, సిబ్బంది సమన్వయంతో వ్యవహరించడంతో భక్తులు ఎలాంటి అసౌకర్యం లేకుండా ప్రశాంతంగా స్వామివారిని దర్శించుకొని,మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు.

అంగన్వాడి కేంద్రంలలో పోషకాహార పంపిణీ

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 5 రాయికల్ మండలం, మూటపల్లి అంగన్వాడీ కేంద్రంలలో శుక్రవారం రోజున ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు వేసవి సెలవుల 15 జూన్ వరకు పొడిగించిన సందర్భంగా గర్భిణీ స్త్రీలకు బాలింతలకు ఆరు నెలల నుంచి మూడు సంవత్సరాల పిల్లలకు మూడు నుండి ఆరు సంవత్సరాల పిల్లలకు బరువులు ఎత్తులు తీసి తల్లులకు అవగాహన కలిగించి వారికి సరుకులు బియ్యము పప్పు, నూనె, గుడ్లు, పాలు, బాలామృతము, బాలామృతం ప్లస్సు, మురుకులు ఇంటికి ఇవ్వడము జరిగినది. అనంతరం మొక్కలను నాటారు.. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ సంగెం కీర్తన రమేష్, కార్యదర్శి దివ్య జ్యోతి, సూపర్వైజర్ అనూహ్య, అంగన్వాడి టీచర్ పి. రాజవ్వ, గర్భవతులు బాలింతలు తల్లులు పిల్లలు పాల్గొన్నారు

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 చేసుకోవచ్చని, వీటిని తినడం ప్రతి ఒక్కరు అలవాటు చేసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

చలికాలంలో చల్లటి నీళ్లు తాగుతున్నారా.

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

యాలకులతో ఆ సమస్యలన్నీ మాయం?

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

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

సన్నగిల్లుతున్న మహిళా శ్రామికశక్తి

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

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

కుటుంబ బాధ్యతలు, అవిద్య, సామాజిక కట్టుబాట్లు, బాల్య వివాహాలు వంటివి మహిళలకు శాపంగా మారాయి. దీంతో శ్రామిక శక్తిలో వారు తక్కువగా ఉంటున్నారు. నేటికీ చదువుకున్న అమ్మాయిల్లో 55-60శాతం మంది మాత్రమే ఉద్యోగ ఉపాధి అవకాశాల కోసం ఎదురు చూస్తున్నారు. ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు. అమ్మాయిల్లో దాదాపు 43శాతం మంది మ్యాథ్స్, సైన్స్, ఇంజనీరింగ్ వంటివి చదువుతున్నారు. వీరిలో కూడా కేవలం 14 శాతం అమ్మాయిలు ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు.సింగపూర్, 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.

డాగ్ విజిల్.. నిశ్శబ్ద నిఘా

మనుషులకు వినిపించని, కుక్కలకు, పిల్లులకు వినిపించే కుక్కల శిక్షణకు వాడే ఈల డాగ్ విజిల్. ప్రత్యర్థులు పసిగట్టకుండా శ్రోతల, ప్రేక్షకుల మద్దతు కూడగట్టడానికి 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 వక్రీకరించి, అర్థాన్ని మార్చి, బయటికి అమాయక అర్థాన్ని, తమవారికి భావ గర్భిత సందేశాన్ని ఇచ్చే అస్పష్ట ద్వంద్వార్థ భాష డాగ్ విజిల్. డాగ్ విజిల్ ను నిశ్శబ్ద ఈల, గాల్టన్ ఈల అంటారు. ఇది మనిషి చెవులు వినలేని స్థాయి శబ్దాన్ని వెలువరిస్తుంది. విక్టోరియా కాలం నాటి బహుముఖ శాస్త్రజ్ఞుడు సర్ ఫ్రాన్సిస్ గాల్టన్ 1876లో ఈ పరికరాన్ని కనుగొన్నారు. జంతువులు విన గల శబ్దతరంగాల పరిధిని పరీక్షించే ప్రయోగాలను వివరించారు.

ప్రజల భావాలను నియంత్రించే రాజకీయ ఉపన్యాసాలను గొర్రెల మళ్లింపుకి గొర్రెల కాపరులు చేసే శబ్దాలతో పోల్చారు. డాగ్ విజిల్ ఈలలని ప్రచారం చేశారు. కుటుంబ విలువలు పోషించే వ్యక్తికి ఓటేయమంటే క్రైస్తవ అభ్యర్థికి ఓటేయమని అర్థం. యూదు వ్యతిరేక జాత్యహంకారులను ఆకర్షించడానికి అంతర్జాతీయ బ్యాంకు లు అన్న సంకేతం వాడారు. డాగ్ విజిల్ ప్రయోగాలను పసిగట్టడం, నిరూపించడం కష్టం. ప్రజాభిప్రాయ సేకరణ, ఎన్నికల ఫలితాల సర్వేలలో డాగ్ విజిల్ తయారైందని అమెరికా రచయిత విలియం సాఫిర్ వివరించారు.

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

ఆస్ట్రేలియా ప్రభుత్వ విశ్వవిద్యాలయంలో సామాజిక, రాజకీయ శాస్త్రాల ఆచార్యుడు రాబర్ట్ గూడిన్, డాగ్ విజిల్ ప్రజాస్వామ్యాన్ని నాశనం చేస్తుందని, ఓటర్ల అభిప్రాయాలను పాలకులకు అనుకూలంగా, వారి విధానాలకు మద్దతుగా మారుస్తుందని అన్నారు. ఆస్ట్రేలియా రాజకీయాల్లో డాగ్ విజిల్ 1990ల మధ్యలో ప్రవేశించింది. పూర్వ ప్రధాని జాన్ హొవార్డ్ ఎన్నికల ప్రచారాల్లో విస్తృతంగా వాడారు. ఓటర్లను ఆస్ట్రేలియన్లు కానివారు, ప్రధాన స్రవంతి, చట్ట విరుద్ధం వగైరా సంకేత పదాలతో భ్రమింపజేశారు. శరణార్థులకు 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 కన్జర్వేటివ్ పార్టీ ప్రధాని స్టీఫెన్ హార్పర్ సంకేత పదాలను వాడారు. శరణార్థులను, వలసదారులను ఓల్ స్టాక్ కెనడియన్స్ (కెనడా వాసులైన యూరోపియన్లు) అన్న ఎగతాళి పదంతో ఆరోగ్య పథకం నుండి తొలగించారు. శరీర రంగుతో వివక్ష చూపారు. ఆస్ట్రేలియాలో హొవార్డ్‌కు ఎన్నికల ప్రచారం చేసిన లింటన్ క్రోస్బీ 2005 యునైటెడ్ కింగ్డం (యుకె) ఎన్నికల్లో డాగ్ విజిల్ ప్రచారం చేశారు. మేము ఆలోచిస్తున్నదే మీరూ ఆలోచిస్తున్నారా?, వలసదారుల నియంత్రణ జాతివాదం కాదు, మీ కుమార్తెలపై దాడి జరిగితే మీకేమనిపిస్తుంది? వగైరా అస్తవ్యస్త ఆస్పత్రులు, దోపిడీలు, పోలీసు వ్యవస్థల నినాదాలతో ప్రకటనల, టివి, పత్రికల ప్రచారాలు నిర్వహించారు. 2013 ఎన్నికల్లో ఇంటికెళ్ళండి నినాదం వాడారు. 2016లో ఒబామా, వారసత్వ ద్వేషంతో యుకె ఎన్నికల ప్రచారం చేశారని నిందించారు. 2016 లండన్ మేయర్ ఎన్నికల్లో లేబర్ పార్టీ అభ్యర్థి సాదిక్ ఖాన్ కు వ్యతిరేకంగా అతను ముస్లిమని, ఉగ్రవాదని, హిందువులు, శిక్కులపై నగల పన్ను వేస్తాడని ప్రచారం చేశారు. థెరసా మే, జర్మీ కోర్బిన్‌లు కూడా డాగ్ విజిల్ రాజకీయాలకు పాల్పడ్డారు. అమెరికాలో 1954లో నీగ్రోలను నిగ్గర్లని అవమానించారు. 2007లో రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల హక్కులను సూచిస్తూ రాష్ట్రాలు, హక్కులు అన్న సంకేతాలు వాడారు. ఇవి నల్లజాతి వెలివేత, జాత్యహంకార ధ్రువీకరణకు ఉద్దేశించబడ్డాయి. 1981లో నిక్సన్ 'దక్షిణ వ్యూహం' పేరుతో శ్వేత జాతీయుల వోట్ల కోసం ఆఫ్రికన్ అమెరికన్లకు వ్యతిరేకంగా జాత్యహంకార ఎత్తుగడ ప్రయోగించారు. ఇవి డాగ్ విజిల్‌లో భాగమని అంతర్జాల పత్రిక స్లేట్ పేర్కొంది. అమెరికా న్యాయశాస్త్ర ఆచార్యులు ఇయాన్ హానీ లోపెజ్ 2014లో 'డాగ్ విజిల్ రాజకీయాలు' అన్న పుస్తకంలో రోనాల్డ్ రీగన్ డాగ్ విజిల్ పేల్చారన్నారు.

కాడిలాక్ డ్రైవింగ్, సంక్షేమ రాణులు, చెవుల పిల్లుల పుష్టీకరణ, అన్నం టికెట్లతో గొడ్డు మాంసం కొనడం వగైరా నినాదాలతో ప్రభుత్వ పథకాలు పొందుతున్న నల్లజాతీయులను ఎగతాళి చేశారు. 1% ధనికుల, 99% పేదల ఆర్థిక అసమానతలను మరిపించారు. 2004 ఎన్నికల ప్రచారంలో జార్జ్ బుష్, సలహాదారుడు కార్ల్ రోవ్, డాగ్ విజిల్ వాడారని అమెరికా పాత్రికేయుడు, రచయిత క్రెగ్ ఉంగర్ రాశారు. 'రాజ్యాంగంలో నల్లజాతి వారికి పౌరసత్వం లేదని' 1857లో అమెరికా సుప్రీంకోర్టు తీర్పు చెప్పింది. ఇది డ్రెడ్ స్కాట్ నిర్ణయంగా ఖ్యాతి చెందింది.

ఎన్నికల ప్రచారంలో బుష్ ఈ తీర్పును మర్మగర్భంగా ప్రస్తావించేవారు. 2008 డెమొక్రాటిక్ పార్టీ అధ్యక్ష అభ్యర్థి ఎంపికలో హిల్లరీ క్లింటన్, 'బరాక్ ఒబామా నల్ల జాతీయుడనీ, 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 కారెన్ టుముల్టి 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 అత్యాచారులు వంటి పదాలతో ఓటర్లను ఆకట్టుకునే ప్రయత్నం చేశారు.

ట్రంప్ డాగ్ విజిల్ రాజకీయాలను దాటిపోయారని తత్వవేత్త జెన్నిఫర్ సాల్ వ్యాఖ్యానించారు. డాగ్ విజిల్ ఆమోద నిరాకరణ కీలక గుణమని, ఎవరైనా ఏమైనా అనగల స్పష్టమైన ప్రక్రియ అని అమెరికన్ విశ్వవిద్యాలయాల ప్రముఖులు వ్యాఖ్యానించారు. భారత్‌లో డాగ్ విజిల్ పాతదే. 2013కు ముందు డాగ్ విజిల్ రాజకీయాలు నేల మీద నడిచేవి. ఇప్పుడు నింగికి ఎగిశాయి. ఎన్నికల ఫలితాలను తారుమారు చేశాయి. ప్రజాస్వామ్యాన్ని అపహాస్యం చేశాయి. రాజ్యాంగ విలువలను తుంగలో తొక్కాయి. ప్రధాని కావాలన్న ఉద్దేశంతో పటేల్, నెహ్రూను చైనా సరిహద్దు పరిష్కారం దిశలో లాగారు. నెహ్రూ తెలివిగా చైనా సరిహద్దు వివాదాస్పదమే కాదని ఈ ప్రతిపాదనను తిరస్కరించారు. అది నేటికీ కొరివిలా కాలుతోంది. నేలను చదును చేయండని వాజపేయి కర సేవకులకు సూచించారు. ఇది మసీదును కూల్చమన్న సంకేతమిచ్చింది. గోధ్రా మారణహోమంలో మోడీ రాజధర్మం పాటించలేదన్నారు ప్రధాని వాజపేయి. నేనదే చేశానన్నారు మోడీ.

సమాచార హక్కు సవరణ, ముమ్మాటి తలాక్, పౌరసత్వ సవరణ, నూతన విద్యా విధానం, వ్యవసాయ, అత్యవసర వస్తు చట్టాలు, కశ్మీర్ ప్రత్యేక ప్రతిపత్తి రద్దు, ఒకే దేశం ఒకే సంస్కృతి, పుణ్యభూమి, లవ్ జిహాద్ నినాదాలు డాగ్ విజిల్ రాజకీయాలే. ప్రజలు విధ్వంస చర్యల నుండి కాపాడుకోడానికి, కొన్ని ప్రయోజనాలను పొందడానికి పాలకపక్ష పతాకాలను ఇళ్ల మీద ఎగరేస్తారు. ఇది డాగ్ విజిల్ చర్య. నేటి నాయకుల ప్రకటనలు డాగ్ విజిల్ రూపకాలు. అమెరికా పూర్వ అధ్యక్షుడు ఫ్రాంక్లిన్ రూజ్వెల్ట్, భారత ప్రథమ ప్రధాని నెహ్రూ ఉపన్యాసాలు డాగ్ విజిల్ ఉపమానాలు. ట్రంప్, మోడీలు ఓడినా ట్రంపిజం, మోడీయిజం రూపంలో డాగ్ విజిల్ కొనసాగుతుంది. అవి తిరిగి తలెత్తకుండా చేయడం అవసరం. అమెరికా ముందు, అమెరికా గొప్ప అన్న వాగ్దానాలను ట్రంప్ పూర్తి చేయలేదు. అమెరికన్లు గొప్పవారని అమెరికన్ ఓటర్లు రుజువు చేశారు. ఆ ప్రక్రియ మన దేశంలోనూ జరగాలి. కొత్త సంవత్సరాలలో అబద్ధాలను సాగనంపాలి. నిజాలను నిలబెట్టాలి.

డిన్నర్ చేయకుంటే వచ్చే లాభాలు?

కరెక్ట్ టైంకి ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల గురించి చాలా మందికి కూడా పూర్తిగా తెలియదు. సరైనా సమయానికి ఆహారం తీసుకోవడం కూడా మంచి ఆరోగ్యానికి ముఖ్యమని భావిస్తారు.కొంతమంది టిఫిన్ మానేసి, రోజు తర్వాత తినడం ప్రారంభిస్తారు.

మరికొందరు అల్పాహారం, ఆరోగ్యకరమైన స్నాక్స్ ఇంకా మధ్యాహ్న భోజనం చేసి, రాత్రి భోజనం మానేయడానికి ఇష్టపడతారు. ఇలా చేయడం ద్వారా మీరు డిన్నర్‌ను దాటవేయడాన్ని రివర్స్ ఫాస్టింగ్‌గా భావించవచ్చు. పగలు ఉపవాసం ఉండి రాత్రిపూట భోజనం చేసే బదులు రాత్రిపూట ఉపవాసం ఉండి పగటిపూట ఆహారం తీసుకోవచ్చు.నిద్ర అలవాట్లలో మార్పులు రక్తపోటు, రక్త ప్రసరణను ప్రభావితం చేస్తాయని పరిశోధకులు భావిస్తున్నారు. రాత్రి షిఫ్ట్‌లో పనిచేయడం మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది. నైట్ షిఫ్ట్‌లో పనిచేసేటప్పుడు డిప్రెషన్, మూడ్ డిజార్డర్స్ ముప్పు పెరుగుతుందని చాలా అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.రాత్రి షిఫ్టుల్లో పనిచేయడం వల్ల నిద్రకు భంగం కలుగుతుంది. నిద్ర అనారోగ్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఒత్తిడిని నియంత్రిస్తుంది. శరీరంలో సంభవించే ఇతర శారీరక మార్పులు ఒత్తిడితో ముడిపడి ఉంటాయి. కంటినిండా సరైన నిద్ర లేకపోతే అనారోగ్య సమస్యలు తప్పవు. నైట్ షిఫ్ట్ ఉద్యోగులు నిద్ర లేకపోవడం వల్ల మద్యం సేవించడానికి అలవాటవుతారు. రాత్రంతా పని చేసుకుని, ఉదయం ఇంటికి వెళ్లగానే నిద్రపోవడానికి అనేక అడ్డంకులు ఏర్పడతాయి.కాబట్టి అలాంటి ఉద్యోగాలు ఉంటే ఖచ్చితంగా మానేయండి. లేకుంటే ఖచ్చితంగా అనారోగ్యానికి గురి అవుతారు. ఇది కొంతవరకు అడపాదడపా ఉపవాసం లాంటిది.రాత్రి భోజనం మానేయడం ద్వారా జీర్ణక్రియను మెరుగుపడుతుంది.మన జీర్ణవ్యవస్థ సరిగా పనిచేయకపోవడం వల్ల రాత్రిపూట మందగిస్తుంది.రాత్రిపూట భారీ డిన్నర్ చేయడం వల్ల మీరు అజీర్ణానికి గురవుతారు, ఎందుకంటే మీ సిస్టమ్ దానిని సరిగ్గా జీర్ణం చేసుకోలేకపోతుంది. ఇది మీ నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది .ఇంకా ఇది మీ మొత్తం ఆరోగ్యాన్ని మరింత ప్రభావితం చేస్తుంది.అధ్యయనాల ప్రకారం, రాత్రి భోజనం మానేయడం బరువు తగ్గడానికి సులభమైన మార్గం. మీరు తక్కువ కేలరీలు తిన్నప్పుడు అదనపు కిలోలను తగ్గించుకోగలుగుతారు. ఇంకా మీ డిన్నర్‌ను దాటవేయడం అనేది మీ ఆహారం నుండి కేలరీలను తగ్గించడానికి సులభమైన మార్గం.

డిన్నర్ అనేది కొంతమందికి రోజులో అత్యంత భారీ భోజనం అలాగే దానిని దాటవేయడం వలన మీరు ఆ క్యాలరీలన్నింటినీ ఆదా 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 బ్యాలెన్స్ అవుతుంది. రాత్రిపూట ప్రాసెస్ చేయబడిన లేదా చక్కెర కలిగిన ఆహారాన్ని నివారించడం వల్ల మీరు రిఫ్రెష్‌గా మేల్కొలపడానికి మరింత సహాయపడుతుంది.నిద్రవేళకు ముందు ఆహారం తీసుకోకపోవడం ఆకలి హార్మోన్లను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది మీ ఆకలి నుండి వచ్చే నొప్పిని నియంత్రించడంలో కూడా మీకు సహాయపడుతుంది.

వారిని గుర్తించడం ఎలా..?

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

కూర్చొని అదేపనిగా పనిచేస్తే ప్రాణానికే ముప్పు?

చాలా సేపు కూర్చోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు చుట్టుముడతాయని పరిశోధనలు వెల్లడించాయి. తొలుత స్థూలకాయం ఆతర్వాత రక్తపోటు, హై బ్లడ్ షుగర్, నడుము చుట్టూ కొవ్వు చేరడం, చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరిగి మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్‌కు దారితీస్తాయి. కూర్చున్న చోటు నుంచి కదలకుండా పనిచేసుకునే వారు గుండె సంబంధిత వ్యాధులు, క్యాన్సర్‌తో మరణించే అవకాశం ఎక్కువని దాదాపు 13 అధ్యయనాలు వెల్లడించాయి.ఎటువంటి శారీరక కదలికలు లేకుండా సుదీర్ఘ సమయంపాటు కూర్చుని పనిచేయడం వల్ల ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రతి యేట మూడు మిలియన్లకు పైగా మరణాలు సంభవిస్తున్నాయి. అంటే మొత్తం మరణాలలో ఇది దాదానె ఆరు శాతానికి సమానం. మరణాలకు దారితీస్తున్న కారణాల్లో 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 నిశ్శబ్దంగా వృద్ధి చెందుతాయి.ఎటువంటి శారీరక శ్రమ లేకుండా రోజుకు ఎనిమిది గంటల కంటే ఎక్కువసేపు కూర్చుని పనిచేసే వారు ఊబకాయం వల్ల మరణించే ప్రమాదం ఉందని వారి పరిశోధనల్లో కనుగొన్నారు. 10 లక్షలకు పైగా వ్యక్తులపై చేసిన పరిశోధనల్లో ఈ విషయాలు 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, పనివేళలు నిత్యకృత్యమయ్యాయి. నేటి కార్పొరేట్ యుగంలో ఉద్యోగులు పని చేసేందుకు రాత్రింబవళ్లు చాలా రకాలుగా కష్టపడుతున్నారు. పోటీ ఇంకా అలాగే డిమాండ్ కారణంగా సంస్థలు నిరంతరం కూడా 24 గంటలు పని చేయాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది.వారి టార్గెట్ ను రీచ్ అవ్వడానికి, పనిని పూర్తి చేసేందుకు పగలు, రాత్రి అనే తేడా లేకుండా కష్టపడుతున్నారు. షిఫ్ట్ ల విధానం అందుబాటులోకి వచ్చాక పనిచేసే విధానం కూడా మారిపోయింది. ఉద్యోగులు నైట్ షిఫ్ట్ చేయాల్సిన పరిస్థితులూ ఏర్పడ్డాయి. అయితే ఈ షిఫ్టుల్లో ఎక్కువ కాలం పనిచేస్తే తీవ్ర అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతూ స్టెరాయిడ్స్, మందుల ప్రభావానికి గురయ్యే ప్రమాదం ఉందని న్యూరోసైకియాట్రిస్ట్ డాక్టర్ సంజయ్ చుగ్ హెచ్చరించారు. నైట్ షిఫ్ట్‌లలో పని చేస్తున్నప్పుడు, షిఫ్ట్‌లు మారుతున్నప్పుడు శరీరం లోపల న్యూరోకెమికల్, హార్మోన్లలో మార్పులు జరుగుతాయని చెప్పారు.పగటిపూట నిద్రపోవడానికి, రాత్రి మేల్కొని ఉండటానికి శరీరాన్ని సిద్ధం చేసుకోవాలి. శరీరం సహకరిస్తే పర్వాలేదు కానీ ఇబ్బందులు ఎదురైతే మాత్రం తీవ్ర ధ్యయనం ప్రకారం నైట్ షిఫ్ట్‌లో పని చేయడం వల్ల గుండెపోటు వచ్చే అవకాశం ఏడు శాతం పెరుగుతుందని నిర్ధారించారు.

తేజస్ ఎక్స్‌ప్రెస్‌ను దెబ్బతీయనున్న వందే భారత్

న్యూఢిల్లీ: ముంబై, అహ్మదాబాద్ మధ్య ప్రస్తుతం నడుస్తున్న తేజస్ ఎక్స్‌ప్రెస్ రైలుకు, త్వరలో ప్రారంభం కానున్న వందే భారత్ ఎక్స్‌ప్రెస్ రైలు సమయాలు దాదాపు ఒకే విధంగా ఉండడం వల్ల ప్రయాణికుల మధ్య తలెత్తే వివాదంపై ఐఆర్‌సిటిసి ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. ఈ రెండు రైళ్లు బయల్దేరే సమయాలు, గమ్యస్థానాలకు చేరే సమయాలు దాదాపు ఒకే విధంగా ఉండడంతో రైల్వేలు ప్రవేశపెట్టిన మొట్టమొదటి కార్పొరేట్ రైలు తేజస్ ఎక్స్‌ప్రెస్ లక్ష్మే నీరుగారిపోతుందని ఆగస్టు, సెప్టెంబర్‌లో రైల్వే బోర్డుకు రాసిన రెండు లేఖలలో ఐఆర్‌సిటిసి ఆందోళన వ్యక్తం చేసినట్లు రైల్వే వర్గాలు తెలిపాయి. ఒకే రూటులో వందే భారత్ ఎక్స్‌ప్రెస్‌ను నడపడం వల్ల తేజ్ ఎక్స్‌ప్రెస్‌పై తీవ్ర ప్రభావం చూపగలదని ఐఆర్‌సిటిసి తన లేఖలలో పేర్కొంది. ప్రస్తుతం తేజస్ ఎక్స్‌ప్రెస్ అహ్మదాబాద్‌లో ఉదయం 6.40కు బయల్దేరి మధ్యాహ్నం 1.05కు ముంబై చేరుకుంటుంది. తిరిగి ముంబై సెంట్రల్ నుంచి సాయంత్రం 3.45 బయల్దేరి రాత్రి 10.10కి అహ్మదాబాద్ చేరుకుంటుంది. కాగా..కొత్తగా ప్రవేశపెట్టనున్న వందే భారత్ ఎక్స్‌ప్రెస్ ప్రతిపాదిత టైమింగ్స్ ప్రకారం అహ్మదాబాద్‌లో ఉదయం 7.25కు బయల్దేరి మధ్యాహ్నం 1.30కు ముంబై చేరుకుంటుంది. తిరిగి ముంబై సెంట్రల్ నుంచి మధ్యాహ్నం 2.40కు బయల్దేరి రాత్రి 9.05కు అహ్మదాబాద్ చేరుకుంటుంది. తేజస్ ఎక్స్‌ప్రెస్‌తో పోలిస్తే వందే భారత్ ఎక్స్‌ప్రెస్ రైలు ప్రయాణ సమయం తక్కువగా ఉండడం కూడా ఐఆర్‌సిటిసికి ఆందోళన కలిగిస్తోంది. ఇది తేజస్ ఎక్స్‌ప్రెస్‌పై తీవ్ర ప్రభావం చూపగలదని ఐఆర్‌సిటిసి భావిస్తోంది.

పూర్తి పారదర్శకంగా కాంగ్రెస్ అధ్యక్ష ఎన్నిక

న్యూఢిల్లీ: రాష్ట్రాల ప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షులను, ఎఐసిసి ప్రతినిధులను నియమించే బాధ్యతను కాంగ్రెస్ నూతన అధ్యక్షునికి అప్పగిస్తూ పిసిసి ప్రతినిధులు తీర్మానాలు ఆమోదిస్తారని కాంగ్రెస్ కేంద్ర ఎన్నికల కమిటీ చైర్మన్ మధుసూదన్ మిస్త్రీ గురువారం తెలిపారు. ఈ ప్రక్రియ పార్టీ అధ్యక్ష ఎన్నికలపై ఎటువంటి ప్రభావం చూపబోదని ఆయన స్పష్టం చేశారు. కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుని ఎన్నిక ప్రక్రియ అప్పుడు, ఇప్పుడు, ఎప్పుడూ పారదర్శకంగా ఉంటుందని, ఇందులో దాచవలసింది ఏమీ ఉండదని ఆయన చెప్పారు. పార్టీ నూతన అధ్యక్షుని ఎన్నికకు సంబంధించిన సన్నాహాలను సమీక్షించడానికి బుధవారం ప్రదేశ్ రిటర్నింగ్ అధికారులతో సమావేశమైనట్లు ఆయన చెప్పారు. నూతన అధ్యక్షుడిని ఎన్నుకునే 9 వేల మందికి పైగా పిసిసి ప్రతినిధులకు క్యుఆర్ కోడ్‌తో కూడిన గుర్తింపు కార్డులను జారీ చేస్తున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. అధ్యక్ష ఎన్నికల్లో పోటీ చేయదలచిన వారు ఇతర పిసిసిలకు చెందిన 10 మంది ప్రతినిధుల మద్దతు ఉండాల్సి ఉంటుందని ఆయన చెప్పారు. సెప్టెంబర్ 20 నుంచి ఎఐసిసి ప్రధాన కార్యాలయంలో సిపిపి ప్రతినిధుల జాబితాను ఉంచుతామని ఆయన తెలిపారు.

లఖింపూర్ ఖేరి బాలికలది హత్యే

లక్నో : ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని లఖింపూర్ ఖేరిలో అక్కాచెల్లెళ్లు అయిన ఇద్దరు దళిత బాలికలు చెట్టుకు వేలాడుతూ కనిపించిన ఘటన హత్యగా నిర్ధారణైంది. బాలికల వయస్సు 15 ఏళ్లు, 17 ఏళ్లు. ఈ ఇద్దరి బాలికలను కిడ్నాప్ చేసి అనంతరం లైంగికదాడికి ఒడిగట్టి తర్వాత చంపేసినట్లు తెలిసింది. అనంతరం ఆత్మహత్యగా చిత్రీకరించేందుకు దుండగులు ఇద్దరు బాలికల మృతదేహాలను చెట్టుకు వేలాడదీసినట్లు తేలింది. అయితే ఈ దారుణానికి ఒడిగట్టే ముందు బాధిత బాలికలను దుండగులు కిడ్నాప్ చేశారని వారి కుటుంబ సభ్యులు పేర్కొన్నారు. కానీ పోలీసులు మాత్రం కిడ్నాప్ చేయలేదంటూ దుండగులకు వత్తాసు పలకడం అనుమానాలకు తావిస్తోంది. నిఘాసన్ పోలీసు స్టేషన్ పరిధిలో బుధవారం సాయంత్రం జరిగిన ఈ ఘటనకు సంబంధించి ప్రధాన నిందితుడితో సహా ఆరుగురిని పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. అయితే తమకు న్యాయం చేయాలని బాలికల బంధువులు, స్థానికులు గురువారం నాడు కూడా ఆందోళన కొనసాగించారు.

ఈ కేసులో ప్రధాన నిందితుడు జునైద్‌ని పట్టుకునే క్రమంలో కాల్పులు జరిగినట్లు లఖింపురి ఖేరి ఎస్పీ సంజీవ్ సుమన్ తెలిపారు. అతడికి కాలికి తూటా గాయమైందని చెప్పారు. గురువారం జరిగిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రధాన నిందితుడు బాలికల ఇంటి దగ్గరే ఉంటాడని, అమ్మాయిలకు మాయ మాటలు చెప్పి పొలాల్లోకి తీసుకెళ్లాడని పేర్కొన్నారు. ఆ అబ్బాయే, మరో ముగ్గురు దుండగులకు పరిచేసి అనంతరం అందరూ లైంగికదాడికి పాల్పడి హత్య చేసినట్లు ప్రాథమికంగా నిర్ధారించినట్లు తెలిపారు. అయితే ఈ నలుగురు కాకుండా మరో ఇద్దరు సాక్ష్యాలను నాశనం చేశారని ఎస్పీ చెప్పారు. దీంతో కేసులో మొత్తంగా ఆరుగురిని అరెస్టు చేశామన్నారు. నిందితులను చోటూ, జునైద్, సోహైల్, హాఫీజుల్, కరీముద్దీన్, ఆరిఫ్‌లుగా గుర్తించామన్నారు. బాధిత కుటుంబం న్యాయమైన డిమాండ్లన్నీ అంగీకరిస్తామని, శాంతిభద్రతల పరిరక్షణ కూడా ముఖ్యమని ఆయన చెప్పారు. అయితే పక్క గ్రామం నుంచి ముగ్గురు యువకులు మోటార్ సైకిల్‌పై వచ్చి, తమ ఇంటి బయటే గడ్డి కోస్తున్న బాలికలను బలవంతంగా బండిపై ఎక్కించుకుని తీసుకెళ్లారని బాలికల తల్లి తెలిపారు. బాలికల దారుణ హత్య వెలుగుచూడగానే నిందితులను అరెస్ట్ చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ బంధువులు, గ్రామస్తులు ఆందోళనకు దిగారు. ఆగ్రహంతో ఉన్న గ్రామస్తులు నిఘాసన్ కూడలి వద్ద నిరసన ప్రదర్శన నిర్వహించారు. నిందితులను అరెస్టు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఉత్తరప్రదేశ్‌లోనే గతంలో బదాయూ జిల్లాలోని ఓ గ్రామంలోనూ ఇలాంటి ఘటనే జరిగింది. 2014లో బదాయూ జిల్లాలోని ఓ గ్రామంలో ఇద్దరు దళిత అక్కచెల్లెళ్ల మృతదేహాలు చెట్టుకు వేలాడుతూ కనిపించాయి. ఆ బాలికలపై సామూహిక లైంగికదాడి, హత్యపై సీబీఐ విచారణ చేసింది. ఇక హత్రాస్ ఘటనను ఇంకా ఎవ్వరూ మర్చిపోలేదు.

జడ్జీల వయో పరిమితి పెంపునకు తీర్మానం

న్యూఢిల్లీ : న్యాయమూర్తుల పదవీ విరమణ వయస్సు పెంపుపై బార్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ ఇండియా (బీసీఐ) కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. హైకోర్టు న్యాయమూర్తుల పదవీ విరమణ వయస్సు 65 ఏండ్లకు, సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తుల పదవీ విరమణ వయస్సు 67 ఏండ్ల కు పెంచాలని, తక్షణమే రాజ్యాంగ సవరణ చేయాలని తీర్మానం చేసింది. అన్ని రాష్ట్ర బార్ కౌన్సిల్‌లు, హైకోర్టు బార్ అసోసియేషన్ల ఆఫీస్ బేరర్లు, బార్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ ఇండియా సంయుక్త సమావేశంలో ఏకగ్రీవంగా తీర్మానం ఆమోదించాయి. హైకోర్టు న్యాయమూర్తుల పదవీ విరమణ వయస్సు 62 ఏండ్ల నుంచి 65 ఏండ్లకు పెంచాలని, సుప్రీం కోర్టు న్యాయమూర్తుల పదవీ విరమణ వయస్సు 65 ఏండ్ల నుంచి 67 ఏండ్లకు పెంచాలని తీర్మానించింది. అనుభవజ్ఞులైన న్యాయవాదులను వివిధ కమిషన్లు, ఇతర ఫోరమ్‌లకు చైర్మెన్లుగా నియమించేలా వివిధ చట్టాలను సవరించాలని పార్లమెంటుకు ప్రతిపాదించాలని తీర్మానం చేసింది. తీర్మానంపై తక్షణ చర్య కోసం తీర్మానం కాపీని ప్రధాని మోడీ, కేంద్ర న్యాయ శాఖ మంత్రి కిరణ్ రిజిజుకి పంపాలని బార్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ ఇండియా నిర్ణయించింది. తొలినాళ్లలో హైకోర్టు న్యాయమూర్తుల పదవీ విరమణ వయసు 60 ఏండ్ల కే పరిమితం కాగా, 1963 అక్టోబర్ నుంచి 62 ఏండ్ల కు పెంచారు. ఈ వయసును 65 ఏండ్లకు పెంచే ఉద్దేశంతో 2010 ఆగస్టు 25న లోక్‌సభలో 115వ రాజ్యాంగ సవరణ బిల్లును ప్రవేశపెట్టారు. అయితే, వయస్సు మధ్య సమానత్వాన్ని తీసుకురావాలని సిఫారసు చేసింది. 2002లో జస్టిస్ వెంకటాచలయ్య నివేదిక (రాజ్యాంగ పనితీరును సమీక్షించడానికి జాతీయ కమిషన్ నివేదిక) హైకోర్టులు, సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తుల పదవీ విరమణ వయస్సును వరుసగా 65, 68 ఏండ్లకు పెంచాలని సిఫారసు చేసింది.

ఉదయం లేవగానే తలనొప్పి వస్తుందా?

బ్రెయిన్ ట్యూమర్ ప్రాణాంతక వ్యాధి. తొలిదశలో గుర్తిస్తే ప్రాణాపాయం నుంచి బయటపడుతారు. కాస్త ఆలస్యమైనా మృత్యువు నుంచి తప్పించుకోవచ్చు.ఒక్కోసారి శరీరంలోని లక్షణాలను బట్టి బ్రెయిన్ ట్యూమర్ అని చెప్పడం కష్టం. మరికొన్నిసార్లు కొన్ని లక్షణాలు శరీరంలో కనిపిస్తాయి. దానిని బట్టి వైద్యుల వద్దకు వెళ్లి టెస్ట్ చేయించుకుంటే మంచిది. 1. విపరీతమైన తలనొప్పి తలనొప్పి కొన్నిసార్లు నిస్తేజంగా, స్థిరంగా ఉంటుంది. ఒక్కోసారి తీవ్రస్థాయికి వెళ్లొచ్చు. జలుబు, కఫం పెరగడం, తలలో భారం, మెదడుపై ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు భరించలేని నొప్పి ఉంటుంది. 2. నిద్ర అలవాట్లలో మార్పులు రక్తపోటు, రక్త ప్రసరణను ప్రభావితం చేస్తాయని పరిశోధకులు భావిస్తున్నారు.ఒత్తిడి పెరిగేకొద్దీ.. వికారం, మైకం వంటి అనేక లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. 3. బ్రెయిన్ ట్యూమర్ సాధారణ లక్షణం నిద్రలేమి. కొంతమందికి కాలి కండరాల నొప్పులు వస్తాయి. మూర్ఛ కూడా వస్తుంది. ఈ లక్షణాలుంటే.. వెంటనే చికిత్స తీసుకోవాలి. 4. శరీరం బలహీనంగా ఉండవచ్చు, మాట్లాడే సామర్థ్యం బలహీనంగా ఉండవచ్చు. వ్రాసేటప్పుడు, టైప్ చేసేటప్పుడు లేదా లెక్కలు చేసేటప్పుడు అలసిపోతుంటారు. 5. దృష్టి లోపం కూడా ఉంటుంది.

ప్రతిరోజు ఈ నియమాలను పాటిస్తే చాలు..

చాలామంది ఎంత సంపాదించినా కూడా ఆర్థిక సమస్యలతో బాధపడుతూ ఉంటారు. ఎంత సంపాదించినా కూడా ప్రశాంతత లేదని, సంపాదించిన డబ్బు వచ్చినట్టుగానే వెళ్ళిపోతుంది అని బాధపడుతూ ఉంటారు.అయితే ప్రతి ఒక్కరు లక్ష్మీదేవి అనుగ్రహం లభించాలి అని కోరుకుంటూ ఉంటారు. లక్ష్మీదేవి అనుగ్రహం కలిగితే వారి ఇంట్లో సిరిసంపదలకు లోటు ఉండదు. అయితే లక్ష్మీదేవి అనుగ్రహం పొందడానికి శాస్త్రాలలో ఎన్నో రకాల విషయాలను చెప్పబడిన విషయం తెలిసిందే. లక్ష్మీదేవి చంచలమైనది. దీంతో చాలామంది లక్ష్మీదేవిని సంతోష పెట్టడానికి అనేక రకాల నియమాలను పాటిస్తూ ఉంటారు. లక్ష్మీదేవి అనుగ్రహం కలగాలి అన్న అలాగే ఇంట్లో సంపదలకు ఎటువంటి లోటు లేకుండా ఉండాలి అంటే కొన్ని రకాల పరిహారాలు పాటించాల్సిందే. మరి లక్ష్మీదేవి అనుగ్రహం కోసం ఎటువంటి పరిహారాలను పాటించాలో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. ప్రేమ, శాంతి, ఆనందం ఉండే ఇంట్లో ఎప్పుడూ లక్ష్మీదేవి కొలువై ఉంటుంది. సుఖ సంతోషాలతో నివసించే వారిని తప్పకుండా లక్ష్మీదేవి అనుగ్రహిస్తుంది. అయితే ప్రతిరోజు ఉదయాన్నే తల స్నానం చేసి ఆ తర్వాత శుభ్రమైన బట్టలు ధరించాలి. ఆ తర్వాత విష్ణువును లక్ష్మీదేవిని పూజించాలి. లక్ష్మీదేవికి పూజ చేసేటప్పుడు ఆమెకు ఎంతో ఇష్టమైన తామర పువ్వును భక్తితో సమర్పించాలి. అనంతరం శ్రీ సూక్తాన్ని పఠించాలి. ఈ విధంగా ఎవరైతే చేస్తారో ఆ ఇంట్లో డబ్బుకు లోటు ఉండదు. అదేవిధంగా ప్రతిరోజు ఉదయం స్నానం చేసిన తర్వాత ఇంటి ముఖద్వారం వద్ద గంగా జలాన్ని చల్లి పసుపు కుంకుమతో ప్రవేశ ద్వారం వద్ద స్వస్తిక్ గుర్తును వేయాలి. ఈ విధంగా చేయడం వల్ల ఇంట్లో ప్రతికూల శక్తిని నాశనం చేస్తుంది. అలాగే కుటుంబంలోని వారు ఆనందంగా ఉంటారు. అలాగే ఇంట్లో ఉండే పెద్దలను, ఆహారాన్ని ఎప్పుడు గౌరవించాలి. అలాగే సలహాలు లేని ఇంట్లో సానుకూల శక్తి ఉంటుంది. అలాగే మహిళలు పూజ తర్వాత పొయ్యిని పూజించడం వల్ల సంపద ఆహారం ఉంటుంది. పురాణాల ప్రకారం విష్ణువుతుల తులసిని పెళ్లి చేసుకున్నాడు. తులసి లక్ష్మీదేవిని ద్వేషిస్తుందట. తులసిని ఐశ్వర్య దేవత పూజలో ఉపయోగిస్తే కోపం వస్తుందని నమ్ముతారు. అలాగే లక్ష్మీదేవికి ఎర్రని పువ్వు చాలా ప్రీతికరమైనది. లక్ష్మీదేవిని ఎర్రటి పూలతో మాత్రమే పూజించడం ఎంతో మంచిది.

ఢిల్లీ చుట్టూ జంగిల్ సఫారీ ప్రదేశాలు

శీతాకాలం వచ్చేసింది. ఈ సీజన్‌లో, ప్రజలు తమకు ఇష్టమైన చోటకు విహారయాత్రలు ప్లాన్ చేస్తూ ఉంటారు.తమ గమ్యాన్ని ఎంచుకునేందుకు చాలా ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతారు. కొందరు హిల్‌స్టేషన్‌కు వెళ్లి మంచు కురవడాన్ని ఆస్వాదించాలనుకుంటే, మరికొందరు తీరప్రాంతాలలో వెకేషన్‌ను ఎంజాయ్ చేయడానికి ఇష్టపడతారు.అదే సమయంలో వన్యప్రాణులను దగ్గరగా చూసేందుకు కొందరు జంగిల్ సఫారీకి వెళ్తుంటారు. ఇలాంటివారి కోసం ఢిల్లీ చుట్టుపక్కల ఉన్న అన్ని వన్యప్రాణి సంరక్షణ కేంద్రాలను సిద్ధం చేస్తున్నారు అధికారులు. ఈ సీజన్‌లో ప్రత్యేకంగా ఎంజాయ్ చేసేందుకు పర్యాటకుల కోసం అనేక సౌకర్యాలను ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. మీరు కూడా జంగిల్ సఫారీకి వెళ్లాలనుకుంటే, ఢిల్లీ చుట్టూ ఉన్న ఈ జాతీయ పార్కులను సందర్శించవచ్చు.

పిలిభిత్ టైగర్ రిజర్వ్: జంగిల్ సఫారీలో టైగర్‌ని చూడాలనుకుంటే మీరు పిలిభిత్ టైగర్ రిజర్వ్‌ని సందర్శించవచ్చు. ఈ టైగర్ రిజర్వ్ ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని పిలిభిత్ మరియు షాజహాన్‌పూర్ జిల్లాల్లో ఉంది. పిలిభిత్ టైగర్ రిజర్వ్ శీతాకాలంలో ఉదయం 6 నుండి 10 గంటల వరకు తెరవబడుతుంది. మధ్యాహ్నం 2:30 నుంచి సూర్యాస్తమయం వరకు ఉంటుంది. ఆన్‌లైన్‌లో కూడా టికెట్ బుకింగ్ చేసుకోవచ్చు. పిలిభిత్ టైగర్ రిజర్వ్‌లో గంభీరమైన దృశ్యానికి నిలువుటద్దమైన బెంగాల్ టైగర్‌ను దగ్గరగా చూసే అవకాశం ఉంటుంది. అడవి నక్క, మొసలి, ఘారియల్, జింక, ఎలుగుబంటి మొదలైన వన్యప్రాణులను చూడవచ్చు. జంగిల్ సఫారీ సమయంలో ప్రయాణాన్ని గుర్తుండిపోయేలా చేయడానికి, ఖచ్చితంగా మీతో కెమెరాను తీసుకెళ్లండి.

ఇతావహ్ లయన్ సఫారీ: మీరు సింహాన్ని నేరుగా చూడటానికి ఇతావహ్ లయన్ సఫారీకి వెళ్లాల్సిందే. ఢిల్లీ నుండి ఇక్కడకు 314 కిలోమీటర్ల దూరం ఉంటుంది. రోడ్డు, రైలు మరియు వాయు మార్గాల ద్వారా ఇతావహ్ చేరుకోవచ్చు. ఇక్కడి నుండి సమీప విమానాశ్రయం కాన్పూర్. ఇతావహ్ లయన్ సఫారీలో 4డి థియేటర్ కూడా ఉండటం అతిపెద్ద విశేషం. ప్రత్యకంగా ఏర్పాటు చేయబడిన ఈ థియేటర్ పిల్లలను, విద్యార్థులను ఎంతగానో ఆకర్షిస్తుంది. అంతేకాదు, ఇక్కడ మీరు వన్యప్రాణులను దగ్గరగా చూడగలరు. ఈ జర్నీలో సింహంతోపాటు జింకలు, ఎలుగుబంటి మరియు చిరుతపులి ప్రధాన వన్యప్రాణులతో సహా ఇతర జీవులను చూడవచ్చు. పచ్చని గడ్డితో నిండిన పచ్చికబయళ్లు పర్యాటకుల మనసును కట్టిపడేస్తాయి.

పన్నా టైగర్ రిజర్వ్: ఈ టైగర్ రిజర్వ్ మధ్యప్రదేశ్‌లోని పన్నా జిల్లాలో ఉంది. ఈ అభయారణ్యం 1981 సంవత్సరంలో ఏర్పాటు చేయబడింది. 1994లో ప్రభుత్వం పన్నాను టైగర్ రిజర్వ్‌గా ప్రకటించింది. ఢిల్లీ నుండి పన్నా దూరం 700 కిలోమీటర్లు ఉంటుంది. మీరు విమానంలో తక్కువ సమయంలో పన్నా చేరుకోవచ్చు. ప్రత్యామ్నాయంగా, వారాంతపు ప్రయాణాలకు రైలులో కూడా పన్నా చేరుకోవచ్చు. ఈ టైగర్ రిజర్వ్ 542 చదరపు కిలోమీటర్లలో విస్తరించి, కెన్ నది ఈ అభయారణ్యం సమీపంలో ఉంది. పన్నా టైగర్ రిజర్వ్‌లో సింహం, జింక, ఎలుగుబంటి, రాబందు, హంస, చితాల్, చింకారా, నీల్‌గై మొదలైన అడవి జంతువులను చూడవచ్చు. అరుదైన పక్షిజాతులకు పన్నా టైగర్ రిజర్వ్ ఆవాసంగా నిలుస్తోంది. ఇక్కడి పక్షుల కిలకిలారావాలు సందర్శకులకు అదనపు ఆకర్షణగా చెప్పొచ్చు.

సోంపు గింజలతో ఆరోగ్య చిట్కాలు..!

మనలో చాలా మంది మాంసాహారం తిన్న తర్వాత సోంపును తింటుంటారు. సోంపు తీసుకుంటే, అది త్వరగా జీర్ణమవుతుంది. ఐతే కేవలం ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడమే కాదు, సోంపు వల్ల మన శరీరానికి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయి. దాదాపు అందరి ఇళ్లలోనూ సోంపు ఉంటుంది. ఇందులో కాల్షియం, ఐరన్, సోడియం, పొటాషియం వంటి అనేక పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇది ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. అనేక రోగాల నుంచి మనల్ని కాపాడుతుంది. సోంపు ను రోజూ తీసుకోవడం వల్ల గుండెకు మేలు జరుగుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఇందులో ఉండే పొటాషియం శరీరంలోని రక్తపోటును నియంత్రించి గుండెను ఆరోగ్యవంతంగా ఉంచుతుంది.సోంపు ను తీసుకోవడం వల్ల ఒంటికి చలువ చేస్తుంది. శరీరంలో వేడి తగ్గుతుంది. అందువల్ల వర్షాకాల, శీతాకాలంలో కంటే వేసవి కాలంలో సోంపును ఎక్కువగా వినియోగిస్తారు. కంటి చూపునకు కూడా సోంపు మేలు చేస్తుంది. దృష్టి లోపాలను తగ్గిస్తుంది. సోంపులో ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఫైబర్ అధికంగా ఉండే పదార్థాలను తింటే స్థలకాయ సమస్య తగ్గుతుందన్న విషయం తెలిసిందే. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, రోజూ ఖాళీ కడుపుతో సోంపు తినడం వల్ల రక్తంలో ఉన్న మలినాలు తొలగిపోతాయి. దీని వల్ల చర్మం కూడా మెరుస్తుంది. ఉదర సంబంధ సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఎవరైనా నోటి దుర్వాసనతో ఇబ్బంది పడుతున్నట్లయితే సోంపు తినాలి. అది మౌత్ ఫ్రెష్‌నర్ గా పనిచేస్తుంది. శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి.. అనేక రోగాలను దూరం చేస్తుంది. మీకు మతి మరుపు సమస్య ఉంటే.. బాదం, సోంపు, చక్కెరను సమాన పరిమాణంలో తీసుకొని పొడి చేసుకోవాలి. దానిని భోజనం తర్వాత ఒక టీ స్పూన్ తినాలి. ఇలా చేస్తే మీ జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది.

అన్నంలోని గంజిని పారబోస్తున్నారా..

ప్రస్తుతకాలంలో మనం గంజి తాగడం మానేసినా ఒకప్పటి ఆహారంలో దానికి ప్రముఖ స్థానం ఉండేది. టెక్నాలజీ పెరగడంతో ఎలక్ట్రిక్ రైస్ కుక్కర్లలో అన్నం వండేస్తున్నారు.దీంతో గంజి వాడకం చాలా వరకు తగ్గిపోయింది. అయితే గ్రామాల్లో ఇంకా చాలా చోట్ల ఈ గంజి వాడకం ఉంది. గంజిని ప్రతిరోజు క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ద్వారా.. చాలా రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయని, అనేక సమస్యల నుంచి దూరంగా ఉండవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఒకప్పుడు మజ్జిగ లేనప్పుడు వేసవిలో చలువదనం కోసం గంజిని అన్నంతో కలిపి తీసుకునేవారు. గంజిని ఆహారంగా తీసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని, అందాన్ని కూడా పెంపొందించుకోవచ్చని చాలామందికి తెలియదు. గంజిని ప్రతిరోజు క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం ద్వారా గ్యాస్ సమస్యను నివారించుకోవచ్చు. గంజిలో బోలెడన్ని విటమిన్లు, ఖనిజాలు, అమైనో ఆమ్లాలు ఉంటాయి. ఇది కడుపులో మంట రావడాన్ని తగ్గిస్తుంది. అంతేకాకుండా ఇది మలబద్ధక సమస్యను తగ్గిస్తుంది. ఇది శరీరాన్ని అధిక వేడి నుంచి కాపాడుతుంది. అంతేకాకుండా కొన్ని రకాల కేన్సర్ల నుండి కాపాడుతుంది. గంజి అనేక పోషకాలను, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లను, యాంటీ ఏజింగ్ లక్షణాలు పుష్కలంగా కలిగి ఉంది. పలు శారీరక సమస్యలకు గంజి అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఇది శరీరానికి కావలసిన శక్తిని అందించడంతో పాటు రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతుంది. నీరసంగా ఉన్నప్పుడు కాస్త గంజి తాగితే సరి.గంజిలో ఉండే అమినో ఆమ్లాలు శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందిస్తాయి. ఇది శరీరానికి శక్తిని అందించి కండరాలను దృఢంగా చేస్తుంది. ప్రతిరోజు క్రమంతప్పకుండా గంజి తీసుకుంటే శరీరం బలంగా తయారవుతుంది. శరీరం అలసిపోకుండా శక్తిని అందిస్తుంది.కండలు పెరగడానికి శరీరంలోని అమైనో ఆమ్లాలు సహాయపడతాయి. గంజిలో ఇవి పుష్కలంగా ఉంటాయి. గంజిలోని కార్బోహైడ్రేట్లు శరీరానికి మరింత శక్తినిస్తాయి. గంజి మన శరీర చర్మ సౌందర్యాన్ని పెంచే అధ్భుతమైన లక్షణాలను కలిగి ఉంది. గంజిలో ఒక కాటన్ బాల్ ముంచి చర్మానికి అప్లై చేయడం ద్వారా మొటిమలు మరియు మొటిమలు వలన ఏర్పడిన నల్లటి మచ్చలు తగ్గుముఖం పడతాయి. ముఖానికి గంజి అప్లై చేయడం వలన వయస్సు పైబడటం వలన వచ్చే ముడతలు చాలావరకూ నివారించుకోవచ్చు. గంజిలో ఉండే యాంటీ ఏజింగ్ లక్షణాలు వృద్ధాప్య ఛాయలను తగ్గించి యవ్వనవంతమైన చర్మాన్ని ఇస్తుంది. గంజిని జుట్టు కుదుళ్లకు అప్లై చేయడం ద్వారా వెంట్రుకలు కుదుళ్ల నుంచి బలోపేతమై ఆరోగ్యవంతమైన మరియు ఒత్తైన జుట్టును పొందవచ్చు. ఒకప్పుడు గంజిని షాంపుగా, హెయిర్ కండీషనర్‌గా వాడేవారు. గంజిని ఉపయోగించడం వల్ల జుట్టు పట్టులా మెరుస్తుంది. గంజిలో ఉండే ఇనోసిటోల్ అనే కార్బోహైడ్రేట్ జుట్టు రాలడాన్ని అరికడుతుంది. గంజిలోని అమైనో ఆమ్లాలు జుట్టు కుదుళ్లను బలోపేతం చేస్తుంది. లావెండర్ ఆయిల్‌ని కొద్దిగా గంజిలో కలిపి జుట్టుకు పట్టించి పది నిమిషాలు ఆగాక కడిగేస్తే.. హెయిర్ కండీషనర్‌గా ఉపయోగపడటంతోపాటు చక్కటి సువాసన వస్తుంది. గంజిని హెయిర్ మాస్క్‌గా ఉపయోగించడం వల్ల పొడవైన, ఆరోగ్యకరమైన, అందమైన జుట్టు మీ సొంతం అవుతుంది.గంజి శరీరాన్ని, మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచుతుంది.

ఎముకలను బలంగా చేసే నూనె..

ప్రస్తుత రోజుల్లో చాలామంది ఆహారపు అలవాట్లు జీవనశైలి మార్పుల కారణంగా ఎముకలు బలహీన పడటం లాంటి సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ఎముకలు బలహీనపడటానికి ఆహారపు అలవాట్లే ప్రధాన కారణం అని చెప్పవచ్చు.శరీరానికి కావలసిన పోషకాలు అందనప్పుడు, అతిగా వ్యాయామాలు చేసినప్పుడు ఎముకల బలహీన సమస్య వేధిస్తూ ఉంటుంది. ప్రస్తుత రోజుల్లో పెద్దవారు మాత్రమే కాకుండా యువత కూడా ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. కొన్ని రకాల నూనెలు ఉపయోగించడం వల్ల ఎముకల నొప్పి తగ్గించడంతోపాటు ఎముకలను దృఢంగా చేస్తాయి. ఆ నూనెలో ఏంటో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. ఎముకలను బలంగా ఉంచడంలో ఆవనూను బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఆవ నూనె శరీరాన్ని బలోపేతం చేయడంతో పాటు జాయింట్ పెయిన్ ని కూడా తగ్గిస్తుంది. ఆవనూనె శరీరానికి మసాజ్ చేయడం వల్ల మంచి ప్రయోజనం ఉంటుంది. అంతేకాకుండా ఇది రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచడంలో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఎముకలను బలంగా చేయడంలో దృడంగా మార్చడంలో బాదం నూనె కూడా ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. అలాగే ఆల్ట్రా వయొలెట్ కిరణాల నుంచి మన చర్మాన్ని రక్షిస్తుంది. ఈ నూనెలో విటమిన్ ఈ కూడా అధికంగా ఉంటుంది. నువ్వుల నూనెను కూడా శరీర మసాజ్ చేసుకోవడానికి ఉపయోగించుకోవచ్చు. నువ్వుల నూనె తరచుగా బాడీకి అప్లై చేయడం వల్ల బాడీ అందంగా మారుతుంది. బాడీ పెయిన్స్ కూడా తగ్గుతాయి. ఈ నూనె ఒత్తిడిని తగ్గించి విశ్రాంతిని కలిగిస్తుంది. కేవలం నూనెలో మాత్రమే కాకుండా ఆకుకూరలు పండ్లు కూడా ఎముకలకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఎముకలను బలంగా చేయడానికి పాలకూర కూడా ఎంతో సహాయపడుతుంది. ఇందులో మెగ్నీషియం, కాల్షియం వంటివి పుష్కలంగా లభిస్తుంది. పాలకూర మన శరీరానికి ఎన్నో పోషకాలను అందించడంతో పాటు ఎముకలను బలంగా తయారుచేస్తుంది. అలాగే కీరదోస పండుని తినడం వల్ల కాల్షియం, పొటాషియం, విటమిన్ ఎ, విటమిన్ బి, విటమిన్ సి, మెగ్నీషియం వంటివి పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇవి మిమ్మల్ని హైడ్రేటెడ్ గా ఉంచడంతో పాటుగా ఎముకలను బలోపేతం చేసి తక్షణ శక్తిని కూడా అందిస్తాయి.

అధిక డయాబెటీస్ తో బాధపడుతున్నారా.!

ఇప్పుడున్న బిజీ లైఫ్ లో సరైనా ఆహార అలవాట్లు లేక చాలామంది డయాభేటీస్ తో బాధపడుతున్నారు. వారిలో కొంతమంది ఎలాంటి ఆహారాలు తీసుకోవాలో తెలియక ఏదేదో ఆహార పదార్థాలను వారి డైట్ లో ఇంక్లూడ్ చేసుకుంటున్నారు.దానివల్ల మధుమేహం మరింత అధికంగా పెరిగిపోతోంది.ఇలా మధుమేహంతో బాధపడేవారు ప్రతి ఇంట్లోను ఒక్కరు వున్నారంటే కూడా అతిశయోక్తి లేదు.అయితే ఈ సమస్యను తగ్గించుకోవడానికి ఆయర్వేదంలో కొన్ని రకాల పదార్థాలు మధుమేహాన్ని సులభంగా తగ్గిస్తాయి. అందులో ముఖ్యంగా చియా విత్తనాలు. ఈ విత్తనాలు వల్ల లాభాలెంటో ఇప్పుడు చూద్దాం..చియా విత్తనాలలో శరీరానికి కావాల్సిన పీచు మెగ్నీషియం, ఒమేగా 3 ప్యాటి యాసిడ్స్ పుష్కళంగా ఉంటాయి. కావున వీటిని రోజువారీ ఆహారాల్లో తీసుకోవడం వల్ల మధుమేహంతో బాధపడేవారికి చాలా మంచి ప్రయోజనాలను కలిగిస్తుంది. అంతేకాకుండా ఇందులో ఉండే గుణాలు శరీరంలో పేరుకుపోయిన చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను కరిగించడానికి సహాయపడతాయి. చియా విత్తనాలలో ఉండే అధిక పైబర్ జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది.చాలామంది ప్రస్తుతం అధిక బరువు తగ్గించుకోవడానికి ఈ గింజలను ఆహారంలో ఉపయోగిస్తున్నారు. అయితే దయాభేటీస్ ఉన్నవారు ఒక స్ఫూన్ చియా గింజలను తీసుకొని,ఒక గ్లాసుడు నీటిలో వేసి నానబెట్టుకోవాలి. ఇలా నానబెట్టిన గింజలున్న నీటిలోనే రెండు స్ఫూన్ ల నిమ్మరసం కలిపి తాగితుండాలి.ఇలా పరగడుపున క్రమం తప్పకుండా రోజూ తీసుకోవడం వల్ల సులభంగా రక్తంలోని చక్కర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. చాలామంది వీటిని పండ్ల రసాల్లో వేసుకొని త్రాగటం వల్ల అధిక వేడిని తగ్గిస్తుంది. అయితే దయాభేటీస్ ఉన్నవారు పండ్ల రసంలో కలుపుకొని తాగడం వల్ల రక్తంలోని గ్లూకోస్ లెవెల్స్ అధికమయ్యే అవకాశాలు ఉన్నాయి. దీంతో దయాభేటీస్ తీవ్రతరం అవుతుంది. కాబట్టి మధుమేహంతో బాధపడేవారు ఎప్పుడు పండ్ల జ్యూస్ లో ఈ గింజలను వేసుకొని త్రాగకూడదు. చియా విత్తనాలు ఎక్కువగా తినడం వల్ల దుష్ప్రభావాలను కూడా కలిగిస్తుంది.

రాగి జావా ఎవరు తాగాలి?

ఇక మన పూర్వం రోజుల్లో క్యాల్షియాన్ని, అందించి నీరసాన్ని తగ్గించే ఇతర ఆహారాలు ఎక్కువగా ఉండేవి కావు. అందువల్ల ఆ రోజుల్లో రాగి జావను ఎక్కువగా తీసుకునే వారు. కానీ ప్రస్తుత కాలంలో అయితే క్యాల్షియాన్ని అందించే ఇతర ఆహారాలు కూడా మనకు చాలా అందుబాటులో ఉన్నాయి. రాగుల్లో కంటే ఆకుకూరల్లో ఇంకా అలాగే నువ్వుల్లో క్యాల్షియం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల మన పూర్వం రోజుల్లో ఎక్కువగా ధ్యానాలనే ఆహారంగా తీసుకునే వారు.ఇక ఈ ధాన్యాలనే జావగా, గటకగా ఇంకా అలాగే రొట్టెగా చేసుకుని తినే వారు. శారీరక శ్రమ చేసే వారు ఎక్కువగా ధాన్యాలను ఖచ్చితంగా తీసుకోవాలి. శ్రమ చేసే వారికి తగినంత శక్తిని అందించడంలో ఈ ధాన్యాలు చాలా బాగా ఉపయోగపడతాయి. కానీ ప్రస్తుత కాలంలో శారీరక శ్రమ చేసే వారు అయితే చాలా తక్కువగా ఉన్నారు. శారీరక శ్రమ తక్కువగా చేసే వారికి ఎక్కువ కార్బోహైడ్రేట్స్ తీసుకునే అవసరం అంతగా ఉండదు. మనకు వచ్చే ఎన్నో రకాల అనారోగ్య సమస్యలకు ప్రధాన కారణం కార్బోహైడ్రేట్స్ ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం. మూడు పూటలా ధాన్యాలనే ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల మనం చాలా అనారోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. మనం అన్నం, చపాతీ ఇంకా అలాగే పుల్కా రూపంలో ధాన్యాలనే తీసుకుంటున్నాము. అలాగే రాగులు కూడా ధాన్యాలే. ఈ రాగులతో చేసిన జావను తీసుకోవడం ఇక సాధారణంగా టీ , కాఫీ తాగడం వల్ల ఒత్తిడి ఇంకా అలాగే ఆందోళన తగ్గుతుందని చెబుతారు.అయితే మైగ్రేన్ బాధితులు టీ, కాఫీలను అస్సలు తాగకూడదు.ఎందుకంటే వీటిలో కెఫిన్ అనేది పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది మైగ్రేన్ సమస్యను చాలా ఈజీగా పెంచుతుంది.ఇక ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, సీఫుడ్ తీసుకోవడం వల్ల మైగ్రేన్ రిస్క్ అనేది తగ్గుతుంది.అలాగే చేపల్లో ఉండే ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్ మైగ్రేన్ బాధితులకు చాలా రకాలుగా మేలు చేకూరుస్తుంది. అలాగే మైగ్రేన్ సమస్య ఉన్నవారు వారానికి కనీసం రెండుసార్లు సీఫుడ్ ని తినాలి. అలాగే అదనంగా ఆకుపచ్చ కూరగాయలు ఇంకా అలాగే విటమిన్-సి లేని పండ్లు తీసుకోవచ్చు.వల్ల కూడా మన శరీరానికి కావాల్సిన కార్బోహైడ్రేట్స్ అందుతాయి. కాబట్టి తక్కువగా శారీరక శ్రమ చేసేవారు ఈ రాగి జావను తీసుకోవడం ఖచ్చితంగా తగ్గించాలి.ఇక ఎప్పుడైనా జీర్ణసంబంధిత సమస్యలు తలెత్తినప్పుడు తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఈ రాగి జావను తీసుకోవడం వల్ల ఖచ్చితంగా చాలా మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఇంకా అలాగే ఉదయం పూట సమయం సరిపోనప్పుడు రాగి జావను తయారు చేసుకుని తాగవచ్చు. ఎప్పుడైనా వేడి వేడిగా తాగాలనిపించినప్పుడు ఈ రాగి జావను తాగండి.ఇంకా అలాగే ఉదయం పూట రాగి జావకు బదులుగా మొలకెత్తిన విత్తనాలను తినడం వల్ల మనం చాలా ఎక్కువ ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. మొలకెత్తిన విత్తనాలను తినడం వల్ల రాగి జావ కంటే ఎక్కువ క్యాల్షియాన్ని, శక్తిని ఇంకా అలాగే పోషకాలను పొందవచ్చు. ప్రస్తుత కాలంలో అయితే మనకు పోషకాలను అందించే ఆహారాలు మనకు విరివిరిగా లభిస్తున్నాయి. ఈ రాగిజావకు బదులుగా పోషకాలను కలిగిన ఇతర ఆహారాలను తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిదని ఆరోగ్య నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

పొడిపత్రి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు..!

పొడపత్రి మొక్కను భారత దేశంలో బాగా పెరుగుతుంది. ఇందులో శరీరానికి కావాల్సిన ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పుష్కళంగా ఉంటాయి. ఆయుర్వేద చికిత్సలో దీనికి ప్రత్యేక స్థానం ఉంది.దీని వల్ల ఎన్నో రకాల రోగాలను సులభంగా నయం చేసుకోవచ్చు.అవేంటో ఇప్పుడు చూద్దాం..కొంతమందికి స్వీట్స్ అన్న, పిండి పదార్థాలు అన్న ఎక్కువగా తినాలి అనిపిస్తూ ఉంటుంది. దానివల్ల వారు ఉబకాయానికి గురవుతూ ఉంటారు. అలాంటి వారికి పొడపత్రి చూర్ణం తీసుకుంటే స్వీట్స్ తినాలనే కోరిక క్రమంగా తగ్గుతుంది. ఆకలి అదుపులో ఉంటుంది . దీంతో రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ పెరగవు.డయాభేటీస్ కంట్రోల్ చేయడంలో పొడపత్రి ఆకు అద్భుతంగా సహాయపడుతుంది.ఈ ఆకు చూర్ణంలో యాంటీ డయాబెటిస్ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందువల్ల రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ కంట్రోల్లో ఉంటాయి .అయితే పొడపత్రి ఆకు చూర్ణాన్ని తినడం వల్ల ఇన్సులిన్ సెన్సిటీవిటీ పెరుగుతుంది. అంటే ప్యాంక్రియాజ్ గ్రంథి ఉత్పత్తి చేసే ఇన్సులిన్‌ను శరీరం తొందరగా గ్రహిస్తుంది. దీంతోపాటు ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. దీని వల్ల షుగర్ లెవెల్స్ తగ్గి, మధుమేహం అదుపులో ఉంటుంది.ఈ ఆకు చూర్ణాన్ని రోజూ పరగడుపున తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ మరియు ట్రై గ్లిజరైడ్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి.

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, సర్ధుకు పోవడం మరిచి పోతున్నారు. సంసార నౌక సజావుగా ముందుకు సాగడానికి సర్దుకు పోవడమనే కందెన ఉపయోగపడాలి. ఆలుమగలు ఆకర్షణీయ వేతనాలను కలిగి ఉండడంతో విడాకుల రేటు పెరుగుతోందని, ఇలా బలహీన సంబంధాలు కలిగిన దంపతులు కలిసి ఉండడం కన్న విడిపోవడమే ఉత్తమమని, విడాకులు తీసుకొని స్వతంత్రంగా నివసిస్తున్నారని వాదించే వారు కూడా ఉన్నారు. నిత్య గొడవలతో కలిసి ఉండడం కన్న విడాకులు పొంది స్వతంత్రంగా, ప్రశాంతంగా బతకడం ఉత్తమమని నేటి డిజిటల్ సమాజం కోరుకుంటున్నది. పురుషాధిక్య సమాజంలో ఉద్యోగ మహిళలు గృహ హింస, అణచివేత, బానిస బతుకు లాంటి సంకెళ్ళను ఛేదించుకొని నేటి వనితలు విడాకులను ఆశ్రయించడం కూడా సముచితంగానే కనిపిస్తున్నది. విడాకులు పొందిన మహిళలను చిన్న చూపు చూసే నాటి సమాజం నుంచి నేడు విడాకులు పొందిన మహిళలు ధైర్యంగా, ఆత్మవిశ్వాసంతో జీవనాలను గడపడం సమాజం చేత అంగీకరించబడుతున్నది.

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

మెడ పై నల్లటి గీతలు ఆరోగ్యం డేంజర్ లో పడ్డట్టే...

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

శరీరంలోని ఈ భాగాల్లో వాపు ఉంటే అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయకండి..

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

వెల్లుల్లి నీరు ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదంటే?

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

క్యాన్సర్ పేషెంట్ల మానసిక వేదన ఎలా ఉంటుందో తెలుసా?

ఇంతకుముందు క్యాన్సర్ అంటే భయపడేవారు కాదు కానీ ఇప్పుడు క్యాన్సర్ అనే పదం సర్వసాధారణం. పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు ఏదో ఒక రకంగా క్యాన్సర్ బారిన పడుతున్నారు. వైద్య ప్రపంచంలో కూడా దీనికి చికిత్స అందుతోంది. ఏది ఏమైనప్పటికీ, క్యాన్సర్ రోగులకు జీవితం నరకమేనన్నది నిజం. కేన్సర్ రోగులను ఆదుకునే సంరక్షకుల జీవితాలు ఇక సుఖంగా లేవని వివిధ అధ్యయనాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. సంరక్షకుల మానసిక ఆరోగ్యంపై క్యాన్సర్ తీవ్రమైన ప్రభావాలను చూపుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. క్యాన్సర్ రోగుల 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.

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 ఒబిసిటీ 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.

పర్యావరణ పరిరక్షణ ప్రతీ ఒక్కరి బాధ్యత

మొక్కల పెంపకం ద్వారా భవిష్యత్ తరాలకు స్వచ్ఛమైన వాతావరణాన్ని అందిద్దాం

జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్

ప్రపంచ పర్యావరణ దినోత్సవం సందర్భంగా

ఎల్లారెడ్డిపేట మండలం వెంకటాపూర్ అర్బన్ ఫారెస్ట్ పార్క్‌లో

మొక్కలు నాటే కార్యక్రమం

అర్బన్ ఫారెస్ట్ పార్క్‌పై రీల్స్ పోటీలు పెట్టి విస్తృత

ప్రచారం కల్పించాలని సూచన

ఎల్లారెడ్డిపేట, జూన్ –05, ఇంద్రప్రభ పర్యావరణ పరిరక్షణ ప్రతీ ఒక్కరి బాధ్యతగా భావించాలని, భవిష్యత్ తరాలకు స్వచ్ఛమైన వాతావరణాన్ని అందించేందుకు ప్రతీ ఒక్కరూ మొక్కలు నాటాలని జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ పిలుపునిచ్చారు.ప్రజాపాలన – ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యాచరణలో భాగంగా, ప్రపంచ పర్యావరణ దినోత్సవం సందర్భంగా అటవీ శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఎల్లారెడ్డిపేట మండలం వెంకటాపూర్ సమీపంలోని పోతిరెడ్డిపల్లె ఫారెస్ట్ రిజర్వ్ బ్లాక్ లోని అర్బన్ ఫారెస్ట్ పార్క్ లో "ఏక్ పెడ్ మా కే నామ్" పేరుతో ఎక్కువ సాంద్రత కలిగిన మొక్కలను నాటే కార్యక్రమాన్ని శుక్రవారం జిల్లా కలెక్టర్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు.ముందుగా కలెక్టర్ మొక్కను నాటి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. అనంతరం గ్రామంలోని మహిళలు, విద్యార్థులతో ఏర్పాటు చేసిన అవగాహన సమావేశంలో పర్యావరణ పరిరక్షణ అంశాన్ని ఉద్దేశించి మాట్లాడారు.ప్రతీ ఇంటి ఆవరణలో మొక్కలు నాటడానికి గ్రామంలోని నర్సరీ ద్వారా మొక్కలను పంపిణీ చేయడం జరుగుతుందని తెలిపారు. అందరూ మొక్కలను నాటి వాటిని సంరక్షించేలా పర్యవేక్షణ చేయాలని సూచించారు. అడవుల శాతం ఎక్కువగా ఉంటేనే వర్షాలు సమృద్ధిగా కురుస్తాయనే విషయాన్ని అందరూ గమనించి మొక్కలను పెంచాలని అన్నారు.ప్లాస్టిక్ వినియోగాన్ని పూర్తిగా నియంత్రించడానికి కృషి చేయాలని, ఎల్లారెడ్డిపేట మండలంలోని అన్ని గ్రామాల్లో స్టీల్ బ్యాంకులు ఏర్పాటు చేసేలా క్షేత్ర స్థాయిలో అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు చొరవ తీసుకోవాలని కోరారు. హరిదాస్ నగర్ గ్రామంలో స్టీల్ బ్యాంకు ఏర్పాటు చేసినందుకు గ్రామ సర్పంచ్ ను కలెక్టర్ అభినందించారు. పర్యావరణ పరిరక్షణలో ప్రతీ ఒక్కరూ భాగస్వామ్యులు కావాలని, మొక్కలను నాటి పర్యావరణ పరిరక్షణకు తమ వంతు బాధ్యతను నిర్వర్తించాలని పిలుపునిచ్చారు.కాలుష్య నియంత్రణ మండలి వారి ఆధ్వర్యంలో ప్లాస్టిక్ కు ప్రత్యామ్నాయంగా పేపర్ ప్లేటు, గ్లాసుల వినియోగంపై ఏర్పాటు చేసిన స్టాల్ ను సందర్శించారు.అనంతరం అర్బన్ ఫారెస్ట్ పార్క్ లో పిల్లలు ఆడుకునే స్థలం, యోగా షెడ్, వాకింగ్ ట్రాక్, గజెబో, బెంచీలు, హెర్బల్ గార్డెన్, బుద్ధ విగ్రహం, నీటి మధ్యలో ఉండే బ్రిడ్జ్ ను కలెక్టర్ పరిశీలించి, అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు.రీల్స్ పోటీలు నిర్వహించి.. విస్తృత ప్రచారం చేయాలిఅర్బన్ ఫారెస్ట్ పార్క్‌లో పచ్చదనం, సందర్శకుల సౌకర్యార్థం కల్పించిన మౌలిక సదుపాయాలు, అటవీ సంపదపై విస్తృత ప్రచారం కల్పించి, సందర్శకులు వచ్చేలా సామాజిక మాధ్యమాల వేదికగా రీల్స్ పోటీలు నిర్వహించి విస్తృత ప్రచారం కల్పించాలని జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ ఆదేశించారు.అందరినీ ఆకర్షించేలా పార్క్‌పై రీల్స్ పోటీలను నిర్వహించాలని, పార్క్‌లోని విశేషాలు అందరికీ తెలిసేలా సృజనాత్మకంగా రీల్స్ రూపొందించి, సామాజిక మాధ్యమాల ద్వారా ప్రచారం చేయడం ద్వారా ప్రజల్లో అవగాహన పెంపొందు తుందన్నారు. రీల్స్ పోటీలలో అత్యుత్తమంగా రీల్స్ రూపొందించిన వారికి నగదు ప్రోత్సాహకాలను అందజేస్తామని జిల్లా కలెక్టర్ తెలిపారు.కార్యక్రమంలో వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్ పర్సన్ సబేరా బేగం, డీఎస్పీ నాగేంద్రచారి, డీఆర్డీఓ లక్ష్మీనారాయణ, డీఏఓ అఫ్జల్ బేగం, హార్టికల్చర్ అధికారి శరత్, డీవైఎస్ఓ రాందాస్, ఏడీ మైన్స్ క్రాంతి, ఎఫ్ఆర్ఓ నాగేశ్వర్ రావు, హరిదాస్ నగర్, పదిర సర్పంచులు నాగరాజు, మణెమ్మ, తహసీల్దార్ సుజాత, ఎంపీడీఓ సత్తయ్య, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తిరుమల శ్రీవారి సన్నిధిలో

మాజీ మున్సిపల్ చైర్పర్సన్

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 5: కలియుగ ప్రత్యక్ష దైవం శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి ఆలయం లో మాజీ మున్సిపల్ చైర్పర్సన్ అడువాల జ్యోతి లక్ష్మణ్ గారు సుప్రభాత సేవలో పాల్గొని శ్రీవారిని దర్శించుకున్నారు. తెల్లవారుజామున ఆలయ ఆవరణలో నిర్వహించిన సుప్రభాత సేవలో భక్తిశ్రద్ధలతో పాల్గొన్న ఆమె, అనంతరం స్వామివారి ప్రత్యేక దర్శనం చేసుకుని మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు.ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర ప్రజల సుఖశాంతులు, జగిత్యాల జిల్లా అభివృద్ధి, రైతుల సంక్షేమం, యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు కలగాలని శ్రీవారిని ప్రార్థించినట్లు తెలిపారు. ఆలయ వేద పండితులు ఆమెకు వేద ఆశీర్వచనాలు అందించగా, తీర్థ ప్రసాదాలు స్వీకరించారు.అడువాల జ్యోతి లక్ష్మణ్ గారు మాట్లాడుతూ, తిరుమల శ్రీవారి దర్శనం కలగడం ఎంతో ఆధ్యాత్మిక ఆనందాన్ని కలిగించిందని, ప్రతి భక్తుడికి స్వామివారి అనుగ్రహం లభించాలని ఆకాంక్షించారు. శ్రీవారి కృపతో ప్రజలందరూ ఆయురారోగ్యాలు, ఐశ్వర్యాలు, సుఖసంతోషాలతో జీవించాలని కోరుకున్నారు.ఈ దర్శన కార్యక్రమంలో కుటుంబ సభ్యులు, సన్నిహితులు పాల్గొని శ్రీవారి ఆశీస్సులు పొందారు.

భక్తులు, ప్రజల భద్రతే ముఖ్యం..

- ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్ ఆదేశాలతో రంగంలోకి అధికారుల బృందం

- వేములవాడలోని నంది కమాన్ చౌరస్తా వద్ద ఉమ్మడి తనిఖీలు

- పట్టణంలో రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు ప్రత్యేక చర్యలు: మున్సిపల్ చైర్మన్ పుల్కం రాజు

- రోడ్లపై ఆక్రమణలు తొలగించాలని వ్యాపారులకు చైర్మన్ సూచన

- ట్రాఫిక్ సమస్యల శాశ్వత పరిష్కారానికి మున్సిపల్, పోలీస్, ఆర్ అండ్ బి శాఖల ఉమ్మడి వ్యూహం

వేములవాడ, జూన్ 5, ఇంద్రప్రభ : రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లాలోని ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రమైన వేములవాడ పట్టణ పరిధిలో రోడ్డు ప్రమాదాల నివారణకు, ట్రాఫిక్ సమస్యల శాశ్వత పరిష్కారానికి ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు వేములవాడ మున్సిపల్ చైర్మన్ పుల్కం రాజు స్పష్టం చేశారు. స్థానిక శాసనసభ్యులు, ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్ ఆదేశాల మేరకు శుక్రవారం మున్సిపల్ పరిధిలోని అత్యంత వాహనాల రద్దీగా ఉండే నంది కమాన్ చౌరస్తా ప్రాంతాన్ని మున్సిపల్, పోలీస్, ఆర్ అండ్ బి (రహదారులు, భవనాల) శాఖల అధికారులతో కలిసి ఆయన క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా చౌరస్తా పరిసరాల్లో ప్రమాదాల నివారణకు, వాహనాల సులభతర రాకపోకలకు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలపై అధికారులకు పలు కీలక సూచనలు చేశారు. ?క్షేత్రస్థాయి పరిశీలనలో భాగంగా నంది కమాన్ చౌరస్తా పరిసర ప్రాంతాల్లో రోడ్లపై ఆక్రమణలను చైర్మన్ పుల్కం రాజు గమనించారు. రహదారుల పక్కన ఏర్పాటు చేసిన పండ్ల దుకాణాలు, తోపుడు బండ్లు, ఇతర వ్యాపార సముదాయాల వల్ల వాహనదారులకు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయని, అలాగే కాలినడకన వెళ్లే భక్తులు, స్థానిక ప్రజలు ప్రమాదాల బారిన పడుతున్నారని అధికారుల దృష్టికి వచ్చింది.ఈ నేపథ్యంలో రహదారులను ఆక్రమించి వ్యాపారాలు చేస్తున్న నిర్వాహకులతో మాట్లాడి, భద్రతా కారణాల దృష్ట్యా తక్షణమే ఆక్రమణలను స్వచ్ఛందంగా తొలగించుకోవాలని, సురక్షిత ప్రయాణానికి సహకరించాలని వ్యాపారులకు సూచించారు.?ఈ సందర్భంగా మున్సిపల్ చైర్మన్ పుల్కం రాజు మాట్లాడుతూ.. దక్షిణ కాశీగా పేరుగాంచిన వేములవాడ క్షేత్రానికి ప్రతిరోజూ రాష్ట్రంలోని వివిధ ప్రాంతాల నుండి వేలాది మంది భక్తులు, వాహనాలు వస్తుంటాయని వివరించారు. ఇక్కడికి వచ్చే భక్తుల, స్థానిక ప్రజల భద్రతకు తాము అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తామని చెప్పారు. పట్టణంలో ట్రాఫిక్ ఇబ్బందులను అధిగమించడానికి, ప్రమాద రహిత జోన్లుగా మార్చడానికి ఎమ్మెల్యే, ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్ గారి ప్రత్యేక ఆదేశాల మేరకు మున్సిపల్, పోలీస్, ఆర్ అండ్ బి అధికారులు ఉమ్మడిగా ఈ క్షేత్రస్థాయి పరిశీలన చేపట్టామని పేర్కొన్నారు. ?నంది కమాన్ చౌరస్తా వద్ద భవిష్యత్తులో ఎలాంటి ప్రమాదాలు జరగకుండా శాస్త్రీయ పద్ధతిలో స్పీడ్ బ్రేకర్లు, వాహనదారులను అప్రమత్తం చేసే సైన్ బోర్డుల ఏర్పాటుతో పాటు ట్రాఫిక్ జాంలు కాకుండా ముందస్తు చర్యలు చేపడతామని చైర్మన్ వెల్లడించారు. పట్టణ సుందరికరణ, ట్రాఫిక్ క్రమబద్ధీకరణలో స్థానిక వ్యాపారస్థులు కూడా మున్సిపాలిటీకి పూర్తిస్థాయిలో సహకరించాలని కోరారు. రోడ్లపైకి తోపుడు బండ్లు, పండ్ల దుకాణాలు నెట్టడం వల్ల రోడ్డు ఇరుకుగా మారి ప్రమాదాలకు ఆస్కారం ఏర్పడుతుందని, కాబట్టి ఎవరూ నిబంధనలను ఉల్లంఘించకుండా కేటాయించిన పరిధిలోనే వ్యాపారాలు చేసుకోవాలన్నారు. మున్సిపల్ సిబ్బంది, ట్రాఫిక్ అధికారులు నిరంతరం క్షేత్రస్థాయిలో నిఘా ఉంచి ట్రాఫిక్ క్లియరెన్స్ క్రమం తప్పకుండా పర్యవేక్షించాలని ఆదేశించారు.ఈ ఉమ్మడి తనిఖీ కార్యక్రమంలో వైస్ చైర్మన్ నరాల శేఖర్, కౌన్సిలర్ కాశ శ్రీనివాస్, మున్సిపల్ కమిషనర్ లోకేష్, మారుపాక సర్పంచ్ దొబ్బల మల్లేశం, మున్సిపల్ టౌన్ ప్లానింగ్ అధికారులతో పాటు పోలీస్ శాఖకు చెందిన ఉన్నతాధికారులు, ఆర్ అండ్ బి ఇంజనీరింగ్ విభాగం అధికారులు పాల్గొన్నారు. పట్టణ పరిధిలో ప్రమాదాల తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్న బ్లాక్ స్పాట్లను (ప్రమాద ప్రాంతాలను) గుర్తించి, అక్కడ శాశ్వత నివారణ చర్యలు చేపట్టేందుకు మున్సిపల్, పోలీస్, ఆర్ అండ్ బి శాఖల సమన్వయంతో ఒక ఉమ్మడి కార్యాచరణను సిద్ధం చేస్తున్నట్లు అధికారులు వెల్లడించారు. వేములవాడను సుందరంగా, సురక్షితమైన ఆధ్యాత్మిక నగరంగా తీర్చిదిద్దడమే లక్ష్యంగా అన్ని శాఖలు కలిసికట్టుగా పనిచేస్తామని ఈ సందర్భంగా అధికారులు స్పష్టం చేశారు.

చొప్పదండి ఎమ్మెల్యే జన్మదిన వేడుకలు

గంగాధర, జూన్ 5 (ఇంద్ర ప్రభ): చొప్పదండి ఎమ్మెల్యే మేడిపల్లి సత్యం జన్మదిన వేడుకలను శుక్రవారం గంగాధర మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు మంత్రి మహేందర్ ఆధ్వర్యంలో మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మధురానగర్ గ్రామంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే దీర్ఘాయుష్షు, ఆయురారోగ్యాల కోసం ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి, జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. మరియు మధురానగర్‌లోని శ్రీరామాలయంలో ఎమ్మెల్యే మేడిపల్లి సత్యం పేరుమీద ప్రత్యేక పూజలు, అర్చనలు నిర్వహించారు. అనంతరం అంబేద్కర్ చౌరస్తాలో కేక్ కట్ చేసి సంబరాలు జరుపుకున్నారు. అలాగే నిరుపేదలకు పండ్లు పంపిణీ చేసి సేవా కార్యక్రమాలు చేపట్టారు. కార్యక్రమంలో మాట్లాడిన మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు మంత్రి మహేందర్ ఎమ్మెల్యే మేడిపల్లి సత్యం ప్రజాసేవకు అంకితభావంతో పనిచేస్తూ చొప్పదండి నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి విశేష కృషి చేస్తున్నారని అన్నారు. ఎన్నో ఏళ్లుగా పెండింగ్‌లో ఉన్న పలు సమస్యలను పరిష్కరిస్తూ నియోజకవర్గ రూపురేఖలను మార్చే దిశగా ముందుకు సాగుతున్నారని పేర్కొన్నారు. విద్యారంగ అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యత ఇస్తూ డిగ్రీ కళాశాల, ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ పాఠశాల మంజూరుకు కృషి చేశారని గుర్తుచేశారు. రైతు సంక్షేమమే ధ్యేయంగా సాగునీటి సరఫరా, ధాన్యం కొనుగోలు ప్రక్రియలను సకాలంలో పూర్తి చేయడంలో ఎమ్మెల్యే ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపుతున్నారని తెలిపారు. చొప్పదండి నియోజకవర్గాన్ని రాష్ట్రంలోనే ఆదర్శ నియోజకవర్గంగా తీర్చిదిద్దాలనే లక్ష్యంతో ఎమ్మెల్యే నిరంతరం శ్రమిస్తున్నారని కొనియాడారు. ప్రజలకు మరింత సేవ చేసే అవకాశాలు కలగాలని, దేవుడు ఆయురారోగ్యాలతో పాటు ఉన్నత పదవులు ప్రసాదించాలని ఆకాంక్షిస్తూ జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచ్‌ల ఫోరం అధ్యక్షుడు ముద్దం నగేష్, బ్లాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు దుబ్బాసి బుచ్చయ్య, సర్పంచ్‌లు వేముల భాస్కర్, రామిడి రాజిరెడ్డి, రేండ్ల శ్రీనివాస్, చిందం ఆంజనేయులు, మాజీ జెడ్పీటీసీ సత్తు కనకయ్య, సీనియర్ కాంగ్రెస్ నాయకులు పడాల రాజన్న, రేండ్ల రాజిరెడ్డి, జాగిరపు శ్రీనివాస్ రెడ్డి, గుజ్జుల బాపురెడ్డి, రొమాల రమేష్, రాచమల్ల భాస్కర్, కడారి కనకయ్య, దూలం వీరేశం, అన్నాలదాస్ శ్రీనివాస్, మేర్గ కొండయ్య, పెంచాల చందు, దూస రాజమౌళి, సింగదాసరి నారాయణ, దూలం శ్రీనివాస్, పిట్టల మల్లేశం, పిల్లి మహేష్, దోమకొండ మహేష్, ముచ్చె శంకరయ్య, బొడ్డు మహేష్, దోమకొండ కమలాకర్, శనిగరం నర్సయ్య, గంగాధర ప్రవీణ్, దాతు అంజి, తాళ్ల శ్రీనివాస్, తాళ్ల సురేష్, జారతి సత్తయ్య, గంగాధర శ్రీకాంత్ తదితరులు పాల్గొని ఎమ్మెల్యేకు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

ఇస్రోను సందర్శించిన విద్యార్థులకు

విమానయాన ప్రయాణ దాతలను ఘనంగా సన్మానించిన

జిల్లా విద్యాధికారి కె రాము

ఇంద్రప్రభ న్యూస్ జూన్ 05 జగిత్యాల జిల్లా ఇటీవల మేడిపల్లి మండలంలోని వివిధ ప్రభుత్వ పాఠశాలల నుండి ాూజ 10వ తరగతి మార్చి 2026 ఫలితాలలో శీజూజూవతీ టాపర్లు గా నిలిచినా విద్యార్థులను విమానములో కేరళం – తిరువనంతపురం లోని విక్రమ్ సారాభాయ్ స్పేస్ సెంటర్ కు మన ఊరు ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో తీసుకువెళ్లారు రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్ వేములవాడ ఎమ్మెల్యే ఆది శ్రీనివాస్ గారి సూచన మేరకు, మేడిపల్లి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు ఏనుగు రమేష్ రెడ్డి, చేపూరి నాగరాజు, బొంగొని రాజా గౌడ్, శేరు నగేష్, తేలు నరేష్ మరియు మన ఊరు ఫౌండేషన్ – వల్లంపల్లి వెల్మ నవీన్ రెడ్డి గార్ల ఆర్థిక సహకారంతో చేపట్టిన ఈ విజ్ఞాన యాత్రలో భాగంగా ఇస్రో నిర్వహించిన =ఎ ఆర్ ఎహ్ –200 సౌండింగ్ రాకెట్ లాంచ్ ను ప్రత్యక్షంగా వీక్షించారు. స్పేస్ సైన్స్ మ్యూజియం ను సందర్శించి భారతీయ స్పేస్ రంగం గురించి తెలుసుకున్నారు. విద్యార్థులు హైదరాబాద్ నుండి తిరువనంతపురం వరకు వారి తొలి విమాన ప్రయాణం చిరకాలం నిలిచిపోయేలా గుర్తుండిపోతుందని ఆనందం వ్యక్తం చేసారు. అలాగే జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి (డి ఇ ఓ) కే. రాము మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్రంలోనే ఇది ఒక నూతన ఉరవడికి నాంది అని, విద్యార్థులను విమానములో తీసుకువెళ్లి మన యొక్క సైన్స్ రంగం ఏ విధంగా అభివృద్ధి చెందుతుందో ప్రత్యక్షంగా వీక్షించి భవిష్యత్తులో కూడా మంచి ఉన్నత స్థానాలలో ఉండాలని, అలాగే ఇటువంటి మంచి కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించిన మన ఊరు ఫౌండేషన్ వెల్మ నవీన్ రెడ్డి గారిని అలాగే సహకరించిన దాతలు కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల శాఖ అధ్యక్షులు ఏనుగు రమేష్ రెడ్డి, కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల ప్రధాన కార్యదర్శి చేపూరి నాగరాజు, మాజీ సర్పంచ్ బొంగోని రాజాగౌడ్, షేరు నగేష్ లను ఘనంగా సన్మానించడం జరిగింది. ఇట్టి కార్యక్రమంలో మండల విద్యాధికారి ఆకుల లక్ష్మీ నరసయ్య కాంప్లెక్స్ ప్రధానోపాధ్యాయులు అబ్దుల్ హమీద్, మేడిపల్లి గ్రామ సర్పంచ్ మకిలి దాసు, మార్కెట్ చైర్మన్ వినోద్ , కాంగ్రెస్ పార్టీ కొండాపూర్ గ్రామ శాఖ అధ్యక్షులు ముస్కెం జలంధర్, చింతకింది చంద్రశేఖర్, బలగం రాజేష్ అలాగే ఉన్నత పాఠశాలల ప్రధానోపాధ్యాయులు విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భూమి మన ఇల్లు ప్రకృతి మన జీవనాధారం

కంటోన్మెంట్ శాసనసభ్యులు ఎమ్మెల్యే శ్రీగణేష్

ఇంద్రప్రభ, కంటోన్మెంట్, జూన్ 05 : ప్రపంచ పర్యావరణ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని మారేడుపల్లిలోని నెహ్రూ నగర్ పార్కులో ఘనంగా మొక్కలు నాటే కార్యక్రమం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా ఎమ్మెల్యే శ్రీగణేష్ హాజరై మొక్క నాటి, కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే శ్రీ గణేష్ మాట్లాడుతూ... భూమి మన ఇల్లు. ప్రకృతి మన జీవనాధారం. నిరంతరం పెరుగుతున్న కాలుష్యం నుండి భూమిని కాపాడుకోవాలంటే పచ్చదనం పెంచడం ఒక్కటే ఏకైక మార్గం అన్నారు. పర్యావరణాన్ని కాపాడుకోవడం మనందరి నైతిక బాధ్యత అని పేర్కొన్నారు. రాబోయే తరాలు ఆరోగ్యంగా జీవించాలంటే ఇప్పటి నుంచే మనం పర్యావరణ పరిరక్షణను ఒక ఉద్యమంగా చేపట్టాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. "మీరూ ఒక మొక్క నాటండి, భావి తరాలకు పచ్చని, స్వచ్ఛమైన కంటోన్మెంట్‌ను కానుకగా అందిద్దాం" అని నియోజకవర్గ ప్రజలను కోరారు. మొక్కలు నాటడమే కాకుండా, వాటిని వృక్షాలుగా మార్చే వరకు సంరక్షించే బాధ్యతను ప్రతి ఒక్కరూ తీసుకోవాలని. ప్లాస్టిక్ వాడకాన్ని తగ్గించాలని , పర్యావరణ సమతుల్యత దెబ్బతింటే మానవ మనుగడకే ముప్పు వాటిల్లుతుందని అందుకే ప్రకృతిని గౌరవించడం నేర్చుకోవాలని హితవు పలికారు. ఈ కార్యక్రమంలో బోయిన్‌పల్లి సర్కిల్ డిప్యూటీ కమిషనర్ డాకు నాయక్, డివిజన్ అధ్యక్షులు నగేష్ యాదవ్, బద్రి యాదవ్, సంతోష్ యాదవ్, వైష్ణవి యాదవ్, శ్రీనాథ్, అరవింద్ యాదవ్, మరియు స్థానిక నాయకులు, కాలనీ వాసులు, పర్యావరణ ప్రేమికులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని మొక్కలు నాటారు.

ప్రపంచ పర్యావరణ దినోత్సవం సందర్బంగా

మెక్కలు నాటిన గ్రామ సర్పంచ్

చిట్యాల హైమావతి సురేష్

ఇంద్రప్రభ న్యూస్ జూన్ 05 జగిత్యాల జిల్లా మేడిపల్లి మండలం ప్రపంచ పర్యావరణ దినోత్సవం సందర్భంగా కాచారం గ్రామంలో సర్పంచ్ చిట్యాల హైమావతి సురేష్ ఆధ్వర్యంలో గ్రామ సభ నిర్వహించి "అమ్మ పేరుతో ఐదు మొక్కలు" కార్యక్రమంలో భాగంగా మొక్కలు నాటడం జరిగింది.ఈ సందర్భంగా గ్రామ సర్పంచ్ చిట్యాల హైమావతి సురేష్ మాట్లాడుతూ, "ప్రకృతిని కాపాడుదాం -- భవిష్యత్ తరాలకు పచ్చని ప్రపంచాన్ని అందిద్దాం. అమ్మ పేరుతో ఐదు మొక్కలు నాటి పర్యావరణ పరిరక్షణలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలి" అని పిలుపునిచ్చారు.పర్యావరణ పరిరక్షణ ప్రతి పౌరుడి బాధ్యత అని, చెట్ల పెంపకం ద్వారా వాతావరణ సమతుల్యతను కాపాడడంతో పాటు భావితరాలకు స్వచ్ఛమైన వాతావరణాన్ని అందించవచ్చుని పేర్కొన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఉప సర్పంచ్ రాజేందర్, వార్డు సభ్యులు విమల, రవి, రాజేష్, గ్రామ కార్యదర్శి మహేష్, మహిళా సంఘ సభ్యులు, గ్రామ పెద్దలు మరియు గ్రామస్తులు పాల్గొన్నారు.

వీణవంకలో హఠాత్తుగా పడ్డ వర్షం

వీణవంక జూన్ 5 ఇంద్రప్రభ వీణవంక మండల వ్యాప్తంగా గురువారం మధ్యాహ్నం మూడు గంటలకు హఠాత్తుగా వర్షం కురిసింది. ఉదయం నుంచి మధ్యాహ్నం వరకు ఉక్క పోత తో అల్లాడిపోయిన ప్రజలు ఒక్కసారిగా మబ్బులు కమ్ముకొని చల్లటి గాలులు వీస్తూ వాన పడడంతో వేడి నుంచి ఉపశమనం కలిగించింది.ప్రస్తుతం ఖరీఫ్ వానాకాలం నారుమళ్ళ కోసం సిద్ధం చేస్తున్న రైతులు వర్షం కురవడంతో హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

ఘనంగా అంతర్జాతీయ పర్యావరణ దినోత్సవం.

ఇందన్ పల్లిలో బైక్ ర్యాలీ అటవీ కార్యాలయం ఆవరణలో ప్లాస్టిక్ ని తొలగించిన అధికారులు

జన్నారం జూన్ 5 ఇంద్రప్రభ. అంతర్జాతీయ పర్యావరణ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని ఇంధన్ పల్లి అటవీ కార్యాలయంలో బైక్ ర్యాలీ నిర్వహించి అనంతరం కార్యాలయ ఆవరణ శుభ్రంచేసి ప్లాస్టిక్ వల్ల కలిగే నష్టాల ను వివరించారు ప్లాస్టిక్ వల్లనేల,నీరు మరియు గాలి కాలుష్యం పెరుగుతుంది.ప్లాస్టిక్ పూర్తిగా కరగడానికి వందల సంవత్సరాలు పడుతుంది.పశువులు, అడవి జంతువులు మరియు పక్షులు ప్లాస్టిక్ తిని ప్రాణాలు కోల్పోయే ప్రమాదం ఉంది.కాలువలు, డ్రైనేజీలు మూసుకుపోయి వరదలకు కారణమవుతుంది.నదులు, చెరువులు మరియు సముద్ర జీవవ్యవస్థకు హాని కలుగుతుంది.ప్లాస్టిక్‌ను కాల్చినప్పుడు విషపూరిత వాయువులు విడుదలై మానవ ఆరోగ్యానికి హానికరం అవుతాయి.సూక్ష్మ ప్లాస్టిక్ ఆహారం మరియు తాగునీటి ద్వారా మన శరీరంలోకి చేరి ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తుంది.పర్యావరణ సమతుల్యత దెబ్బతింటుంది మరియు జీవ వైవిధ్యం తగ్గుతుంది. కాబట్టి ప్లాస్టిక్‌కు దూరంగా ఉండి పర్యావరణాన్ని కాపాడండి. పర్యావరణాన్ని కాపాడాలని పిలుపునిచ్చారు రానున్న వినాయక చవితికి మట్టి గణపతి ని మాత్రమే పూజించాలని , ప్లాస్టర్ ఆఫ్ ప్యారిస్ గణపతి విగ్రహాలు పర్యావరణ కాలుష్యాన్ని కలుగ చేస్తాయని, దయచేసి మట్టి గణపతి ని పూజించి పుణ్యం పొందాలని అని ఇంధన్ పల్లి ఫారెస్ట్ రేంజ్ ఆఫీసర్ తెలిపారు.

మొక్కలు నాటిన బిజెపి నాయకులు

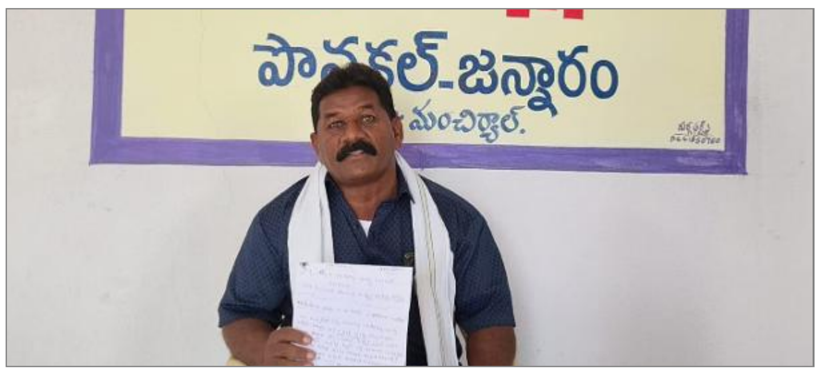
ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 5 భారత ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ గారు 12 సంవత్సరాల సుపరిపాలన అందించిన సందర్భంగా భారతీయ జనతా పార్టీ జగిత్యాల జిల్లా శాఖ పిలుపుమేరకు అమ్మ పేరు మీద ఒక మొక్క కార్యక్రమంలో భాగంగా రాయికల్ మండలం రామాజీపేట గ్రామంలో బిజెపి మండల శాఖ మరియు గ్రామ శాఖ ఆధ్వర్యంలో మొక్కలను నాటే కార్యక్రమం నిర్వహించారు .ఈ కార్యక్రమంలో మండల అధ్యక్షులు ఆకుల మహేష్, మండల ఉపాధ్యక్షులు వట్టిమల్ల శ్రీనివాస్, గ్రామ శాఖ బూత్ అధ్యక్షులు గడ్డం మల్లారెడ్డి, పల్లికొండ రవికిరణ్, వార్డు సభ్యులు కంటే భూమేష్ మరియు ముఖ్య నాయకులు ఆర్మూర్ నరేందర్, ఆర్మూర్ రాజు, తోకల నరేష్, ఎర్రరెడ్డి, పల్లికొండ నవీన్, ఏనుగంటి నరేష్, కొల్లూరి రానా పాల్గొన్నారు.

పర్యావరణ పరిరక్షణ ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత

ప్రపంచ పర్యావరణ దినోత్సవం సందర్భంగా గన్ పార్క్‌లో మొక్కలు నాటిన జిల్లా కలెక్టర్ బి. సత్యప్రసాద్

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 5 ప్రపంచ పర్యావరణ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని జగిత్యాల పట్టణ కేంద్రంలోని గన్ పార్క్‌లో జిల్లా కలెక్టర్ బి. సత్యప్రసాద్ మొక్కలు నాటారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ బి. సత్యప్రసాద్ మాట్లాడుతూ పర్యావరణ పరిరక్షణ ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని, భవిష్యత్ తరాలకు స్వచ్ఛమైన మరియు హరిత వాతావరణాన్ని అందించేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ మొక్కలు నాటి వాటిని సంరక్షించాలని కలెక్టర్ సూచించారు.పర్యావరణ సమతుల్యతను కాపాడడంలో చెట్ల పాత్ర ఎంతో కీలకమని పేర్కొన్న కలెక్టర్, మొక్కల పెంపకం ద్వారా కాలుష్యాన్ని తగ్గించడంతో పాటు జీవ వైవిధ్యాన్ని పరిరక్షించవచ్చని తెలిపారు. జిల్లాలో హరితహారం కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయడంలో ప్రజలు భాగస్వాములు కావాలని పిలుపునిచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో అడిషనల్ కలెక్టర్ (లోకల్ బాడీస్) బి. రాజ గౌడ్, జగిత్యాల ఆర్డీవో మధుసూదన్, జగిత్యాల మున్సిపల్ కమిషనర్ సత్య ప్రణవ్, మున్సిపల్ కౌన్సిలర్ బోయినపల్లి ప్రశాంత్ రావు, సంబంధిత అధికారులు మరియు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అర్హులకు ఇందిరమ్మ ఇండ్లు మంజూరు చేయాలి.



జన్నారం జూన్ 5 ఇంద్రప్రభ. జన్నారం మండలంలోని పలు గ్రామపంచాయతీలో ఇందిరమ్మ ఇండ్ల మంజూరులో అవకతవకలు జరుగుతున్నాయని ఒకరికి మంజూరైన ఇంటిని మరొకరికి అమ్ముకుంటున్నారని మాల మహానాడు రాష్ట్ర కార్యదర్శి తౌటు సంజీవ్ అన్నారు మొదటి విడతలో జరిగినట్లు రెండో విడతలో జరగకుండా చూసుకోవాలని అలాగని జరిగితే ఈసారి చూస్తూ ఊరుకునేది లేదని ఎంపీడీవో కార్యాలయం ముందు దీక్ష చేపడతామని ఆయన డిమాండ్ చేశారు ఇట్టి విషయంపై ఎంపీడీవో తగినచర్యలు తీసుకోవాలని ఆయన అన్నారు

బోనాల పండుగ

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 5జగిత్యాల రూరల్ మండలం మోరపల్లి గ్రామంలో పెద్దమ్మ తల్లి బోనాల పండుగ కార్యక్రమంలో పాల్గొని పూజలలో పాల్గొన్నారు. మాజీ మంత్రి దీ=చా పార్టీ సెక్రటరీ జెనెరల్ తాటిపర్తి జీవన్ రెడ్డి గారు.యువజన నాయకుడు తాటిపర్తి జఖ రెడ్డి గారు. మరియు దీ=చా శ్రేణులు

రాయికల్‌లో ఘనంగా ఇందిరమ్మ చీరల పంపిణీ ప్రారంభం

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్, జూన్ 5:రాయికల్ మున్సిపల్ పరిధిలోని 2, 3 వార్డుల్లో గురువారం ఇందిరమ్మ చీరల పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మహిళా సంఘ సభ్యులకు చీరలను పంపిణీ చేశారు.కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ కమిషనర్ మనోహర్ గౌడ్ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం మహిళల సంక్షేమానికి ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని పేర్కొన్నారు. అనంతరం మహిళా సంఘ సభ్యులకు ఇందిరమ్మ చీరలను అందజేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో 3వ వార్డు కౌన్సిలర్ భూక్య రాకేష్ నాయక్, మున్సిపల్ మేనేజర్ వెంకటి, వార్డుల ఇన్‌చార్జులు నరేష్, రాజ్‌కుమార్, మెప్మా ఆర్పీలు గాజంగి అనిత, తీగుళ్ల జయసుధ, అంగన్వాడీ టీచర్ సుజాత, మహిళా సంఘ సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విద్యా వనరుల కేంద్రంలో పుస్తకాల పంపిణి

చందుర్తి, జూన్ 5, ఇంద్రప్రభ : మండల విద్యా వనరుల కేంద్రంలో 10 ఉన్నత పాఠశాలలు 27 ప్రాథమిక పాఠశాల ఒక కెజిబీవి 2 ప్రాథమికోన్నత పాఠశాలలకు మొత్తం 11202 పుస్తకలు పంపిణీ చేషామని ఇంకా కొన్ని పుస్తకాలు రావాల్సి ఉందని వాటిని కూడా త్వరలో ప్రభుత్వం ఇవ్వగానే అన్ని పాఠశాలకు అందజేస్తామని మండల విద్యాధికారి ఓరుగంటి వినయ కుమార్ తెలియజేషారు ఈ కార్యక్రమంలో ప్రధానోపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు

రాయికల్ లో ఘనంగా ప్రపంచ పర్యావరణ దినోత్సవం

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 5 ప్రపంచ పర్యావరణ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని ప్రతిమ ఫౌండేషన్, జిఎంఆర్ వరలక్ష్మి ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో చిన్న జీయర్ స్వామి ట్రస్ట్ భవనంలో స్వయం ఉపాధి శిక్షణ పొందుతున్న యువతీ, యువకులు మొక్కలు నాటే కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు.ఈ కార్యక్రమానికి మూడవ వార్డు కౌన్సిలర్ రాకేష్ నాయక్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మొక్కలు నాటి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు.ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ పర్యావరణ పరిరక్షణ ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని, పెరుగుతున్న కాలుష్యాన్ని నియంత్రించేందుకు ప్రతి ఒక్కరూ మొక్కలు నాటడం ఒక ఉద్యమంగా తీసుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. మొక్కలు నాటి వాటిని సంరక్షిస్తేనే భవిష్యత్ తరాలకు పచ్చదనంతో కూడిన ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణాన్ని అందించగలమని ఆయన పేర్కొన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో నాయకులు శ్రీధర్ రెడ్డి,ప్రతిమ ఫౌండేషన్ ఆర్గనైజర్లు రఘుపతి,శ్యామల,జిఎంఆర్ సిబ్బంది ప్రమోద్, నాగేందర్,చిరంజీవి,కృష్ణవేణి,వనిత, శిక్షణార్థులు పాల్గొన్నారు.

తపాలాపూర్ లో ప్రపంచ పర్యావరణ దినోత్సవం.

పరిసరాల పరిశుభ్రతపై అవగాహన కార్యక్రమం. ప్రపంచ పర్యావరణ దినోత్సవం సందర్భంగా తపాలపూర్ గ్రామంలో ప్రజలకు పరిసరాలు పరిశుభ్రంగా ఉంచాలని మొక్కలు నాటి పచ్చదనాన్ని పెంచాలని, మానవమనగడకు ప్రకృతి ఆధారమని ప్లాస్టిక్ భూతాన్ని, కాలుష్యరక్కసిని తరిమేయాలని అడవుల నరికివేతను అడ్డుకోవాలని హెల్త్ అసిస్టెంట్ కొల్లూరి కమలాకర్ అవగాహన కల్పించారు కార్యక్రమంలో కమలాకర్ తో పాటు గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు

చదువుల తల్లికి చేయూత

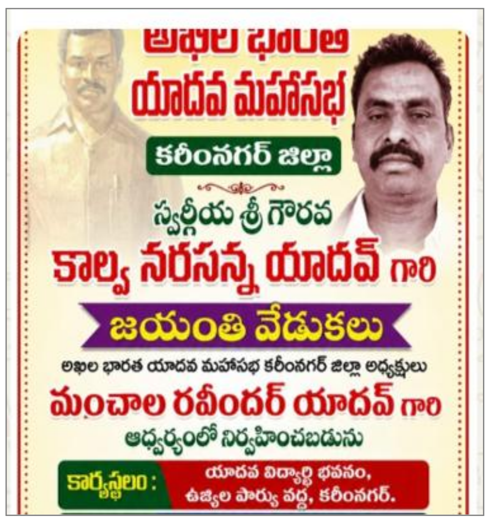
ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 5 కడు పేదరికంలో ఉండి కూడా సరస్వతి మాత కరుణను పొంది 10వ తరగతి లో 562 మార్కులు సాధించి మొదటి లిస్ట్ లోనే బాసరకు ఎంపికయింది. కానీ అమ్మాయి తాడూరి అన్విత కడు పేదరికాన్ని అనుభవిస్తుంది.ఈ మధ్యే అమ్మాయి తండ్రి మరణం ఆమెను కుంగదీసింది.అమ్మాయికి ట్రిపుల్ ఐటీ లో సీటు వచ్చింది కానీ చేతిలో చిల్లి గవ్వ లేని పరిస్థితి.ఈ క్రమంలో అమ్మాయి చదివిన జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల భూపతిపూర్ ఉపాధ్యాయులు మరియు కాంప్లెక్స్ పాఠశాలల ఉపాధ్యాయులు, మల్యాల పాఠశాల ఇంగ్లీష్ ఉపాధ్యాయులు,తాటిపెల్లి పాఠశాల ఇంగ్లీష్ ఉపాధ్యాయులు అలాగే భూపతిపూర్ ప్రధానోపాధ్యాయురాలు రమణి మరియు ఉపాధ్యాయు బృందం 22,000 వేలు మరియు భూపతిపూర్ గ్రామ దాతల ద్వారా 8000/- మొత్తంగా జమ అయిన 30,000/- వేలను ఈ రోజు అందజేయడం జరిగింది.ఈ కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులు బొల్లె చిన్నయ్య,కూరగాయల సురేష్ దాతలు రాజేంద్ర ప్రసాద్, మారంపెల్లి లక్ష్మీనారాయణ, ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్ మామిడిపల్లి మహేష్, మరియు చింతలూరు గ్రామ సర్పంచ్ బానోత్ వనిత రమేష్,మాజీ సర్పంచ్ శ్రీనివాస్,రవి, మరియు గ్రామస్థులు పాల్గొన్నారు

ప్రత్యేక కుంకుమ పూజలు.

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 5 శ్రీ సూర్య ధన్వంతరి దేవాలయంలో, చింత కుంట చెరువు దగ్గర, జగిత్యాల కుంకుమ పూజలు జగిత్యాల పట్టణ చింతకుంట లోని శ్రీ సూర్య ధన్వంతరి దేవాలయం లో శ్రీ ధనలక్ష్మి సేవా సమితి అధ్వర్యంలో తేదీ: 05.06.2026, అధిక జ్యేష్ఠ మాసం, శుక్రవారం పంచమి పర్వదినం పురస్కరించుకొని, మాతలు పాల్గొని అమ్మవారికి ప్రత్యేక కుంకుమార్చన, లలితా సహస్ర నామాల స్తోత్ర పారాయణం చేసారు. పారాయణం అనంతరం మాతలు అమ్మ వారికి ఒడి బియ్యం సమర్పించారు. కుంకుమ పూజ అనంతరం లక్కీ డిప్ ద్వార ఒక్కరిని ఎంపిక చేసి వారికి అమ్మ వారి శేష వస్త్రం మరియు అమ్మ వారి ప్రసాదం తాంబూలం ఆలయ పూజారి ఆశీర్వచనములతో బహుకరించడం జరిగినది. తదనంతరం లిఅమ్మ వారికి ముడుపులు కట్టారు ఈ కార్యక్రమము నందు దేవాలయ ట్రస్ట్ ఫౌండర్, చైర్మన్ డాక్టర్ వడ్లగట్ల రాజన్న, వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ వొడ్నాల శ్రీనివాస్, మహిళా సభ్యులు జయశ్రీ, పద్మ, పుష్పలత, అమూల్య, గంగ జల, జలజ, గంగమ్మ, అర్చకులు శ్రీహరి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జయంతి వేడుకలు,

ఇంద్రప్రభ రాయికల్ జూన్ 5అఖిల భారత యాదవ మహాసభ కరీంనగర్ జిల్లా స్వర్గీయ శ్రీ గౌరవ కాల్వ నరసన్న యాదవ్ గారి, జయంతి వేడుకలు, అఖిల భారత యాదవ మహాసభ కరీంనగర్ జిల్లా అధ్యక్షులు మంచాల రవీందర్ యాదవ్ గారి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించబడును, కార్యస్థలం: యాదవ విద్యార్థి భవనం, ఉజ్వల పార్కు వద్ద, సమయం ఉదయం 10 గంటలకు యొక్క కార్యక్రమానికి కరీంనగర్ జిల్లాకు చెందిన సంఘ నాయకులు మరియు యాదవ కుటుంబ సభ్యులు మహిళా నాయకురాలు పెద్దలు అందరూ హాజరు కావాలని అఖిల భారత యాదవ సభ కరీంనగర్ జిల్లా కమిటీ సభ్యులు కోరారు



వాటర్ ట్యాంక్ ఎక్కిన యువకుడు.

ఇందిరమ్మ ఇల్లు రాలేదని ఆత్మహత్యాయత్నం.

జన్నారం జూన్ 5 ఇంద్రప్రభ. మండల కేంద్రంలో వాటర్ ట్యాంక్ ఎక్కి యువకుడు ఆత్మహత్యాయత్నానికి పాల్పడిన ఘటన కలకలం రేపింది మండల కేంద్రంలోని జన్నారం గ్రామపంచాయతీకి చెందిన ఓ వ్యక్తి ఇందిరమ్మ ఇల్లు రద్దు కావడంతో మనస్తాపం చెంది వాటర్ ట్యాంక్ ఎక్కి ఆత్మహత్యాయత్నానికి పాల్పడిన ఘటన శుక్రవారం జరిగింది. తన భార్య బతికున్నప్పుడు మంజూరైన ఇంటిని కొందరు కక్షపూరితంగా తొలగించారని బాధితుడు ఆవేదన వ్యక్తం చేశాడు. తనకు న్యాయం చేయాలని రద్దయిన ఇందిరమ్మ ఇంటిని మళ్లీ ఇప్పించాలని లేదంటే నాకు చావేదిక్కు అని ఆవేదన వ్యక్తం చేశాడు కాంగ్రెస్ మండల అధ్యక్షుడు నందు నాయక్ అక్కడికి చేరుకొని సదరు వ్యక్తికి న్యాయం చేసి ఇల్లు ఇప్పిస్తామని హామీ ఇవ్వడంతో కిందకు దిగడం తో అందరూ ఊపిరి పీల్చుకున్నారు

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,