ఇంటర్‌నెట్‌లో 'ఇంద్రప్రభ'

www.indraprabha.com

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

email :indraprabhaknr@gmail.com

ఇంద్రప్రభ

నవతరం తెలుగు దినపత్రిక

నిజం మా ఆయుధం

విలేకరులు కావలెను

ఇంద్రప్రభ దినపత్రిక తెలుగు రాష్ట్రాలల్లో, జిల్లాల్లో, మండలాల వారిగా, విలేకరులు కావలెను. ఆసక్తి గల అభ్యర్థులు, తెలుగు భాషా పరిజ్ఞానం కల్గి ఉండి, సామాజిక పరిసర ప్రాంతాలపై అవగాహన కల్గి ఉండి వాక్‌చాతుర్యం గల అభ్యర్థులకు విలేకరులుగా పనిచేయుటకు అవకాశం కల్పిస్తున్నాం

ఎడిటర్: బోనాల తిరుమల్ 73864 93385

: Published at karimnagar, Circulated in: Telangana

శనివారం 13-06-2026 సంపుటి : 15, సంచిక :349

పేజీలు. 8, వెల రూ. 3

హైదరాబాద్ కు రూ.లక్ష కోట్లు కేటాయించండి..

మోదీని కోరిన రేవంత్

తెలంగాణ రాజధాని హైదరాబాద్‌ను గ్లోబల్ సిటీగా మార్చడమే లక్ష్యంగా ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి సరికొత్త ఆర్థిక, అభివృద్ధి వ్యూహాన్ని కేంద్రం ముందుంచారు. న్యూఢిల్లీలో ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ అధ్యక్షతన జరిగిన నీతి ఆయోగ్ ఉన్నత స్థాయి సమావేశంలో సీఎం రేవంత్ పాల్గొని, రాష్ట్ర ప్రయోజనాలతో పాటు దేశ ఆర్థిక ప్రగతిపై కీలక ప్రతిపాదనలు చేశారు. దేశ ఆర్థిక వృద్ధికి చోదక శక్తులుగా (+తీశీష్ట్ర జుఅస్త్రుఅవం) నిలుస్తున్న హైదరాబాద్‌తో పాటు మరో ఐదు మెట్రో నగరాల సమగ్ర విస్తరణ, మౌలిక సదుపాయాల కల్పన కోసం కేంద్ర బడ్జెట్ నుండి ఒక్కో నగరానికి రూ. లక్ష కోట్ల చొప్పున ప్రత్యేక నిధులను కేటాయించాలని ప్రధాని మోదీని సూటిగా కోరారు. ఈ నిధుల ద్వారా మెట్రో రైల్ విస్తరణ, గ్రీన్ ఎనర్జీ, స్మార్ట్ గవర్నెన్స్ మరియు అత్యాధునిక డిజిటల్ ల్యాండ్‌స్కేప్‌ను నిర్మించవచ్చని ఆయన కేంద్రానికి వివరించారు.దేశ ప్రగతికి 'వీ6' నగరాలే కీలకం.. పీఎంఓ పరిధిలో టాస్క్ ఫోర్స్ ఏర్పాటుకు డిమాండ్! దేశంలోనే అత్యంత కీలకమైన ఆరు మెట్రో నగరాలను (హైదరాబాద్, న్యూఢిల్లీ, ముంబై, కోల్‌కతా, చెన్నై, బెంగళూరు) కలిపి 'వీ6' (వీవస్త్రు 6 జఈఅవం) గా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అభివర్ణించారు. ఈ ఆరు మెట్రో నగరాలు భారతదేశ మొత్తం జనాభాలో కేవలం 10 శాతం వాటాను మాత్రమే కలిగి ఉన్నప్పటికీ, దేశ స్థూల జాతీయోత్పత్తి (+ఇూ) లో ఏకంగా 25 శాతం భారీ వాటాను సమకూరుస్తున్నాయని గణాంకాలతో సహా నిరూపించారు. ఈ నగరాల ఆర్థిక సామర్థ్యాన్ని మరింతగా వెలికితీసేందుకు నేరుగా ప్రధానమంత్రి కార్యాలయం (గ్రామీ) పర్యవేక్షణలోనే ఒక ప్రత్యేక 'వీ6 టాస్క్ ఫోర్స్' ను ఏర్పాటు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. కేంద్ర,

రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల సమన్వయంతో ఈ టాస్క్ ఫోర్స్ పనిచేస్తే, మెట్రో నగరాల్లో అంతర్జాతీయ స్థాయి మౌలిక వసతులు అభివృద్ధి చెంది, దేశం 5 ట్రిలియన్ డాలర్ల ఆర్థిక వ్యవస్థగా ఎదిగేందుకు బలమైన పునాది పడుతుందని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు.

వేములవాడ పట్టణంలో పారిశుద్ధ్య పరిస్థితులపై

మున్సిపల్ చైర్మన్ పుల్కం రాజు ఆకస్మిక తనిఖీ

వేములవాడ, జూన్ 12, ఇంద్రప్రభ : వేములవాడ పట్టణంలో పారిశుద్ధ్య నిర్వహణ, డ్రైనేజీ వ్యవస్థ, అక్రమ చెత్త డంపింగ్ ప్రాంతాలను మున్సిపల్ కమిషనర్ లోకేష్ తో కలిసి మున్సిపల్ చైర్మన్ పుల్కం రాజు శుక్రవారం ఉదయం సంయుక్తంగా పరిశీలించారు.పట్టణంలోని ప్రధాన రహదారుల వెంట, కాలువల సమీపంలో పేరుకుపోయిన చెత్త, నిర్మాణ వ్యర్థాలు, మురుగు నీటి ప్రవాహం తదితర అంశాలను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు. కాలువల్లో పేరుకుపోయిన చెత్తను వెంటనే తొలగించి, మురుగు నీటి ప్రవాహానికి ఎలాంటి ఆటంకం కలగకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. అలాగే రోడ్ల పక్కన అక్రమంగా నిర్మాణ వ్యర్థాలు, చెత్త వేస్తున్న ప్రాంతాలను గుర్తించి, బాధ్యులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. పట్టణ పరిశుభ్రతకు ప్రజలు కూడా సహకరించాలని, చెత్తను నిర్దేశిత ప్రాంతాల్లోనే వేయాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. పారిశుద్ధ్య పనులను మరింత మెరుగుపరిచేందుకు ప్రత్యేక కార్యాచరణ చేపడుతున్నామని, ప్రజలకు స్వచ్ఛమైన వాతావరణం కల్పించడమే మున్సిపాలిటీ లక్ష్యమని చైర్మన్ తెలిపారు. ఈ తనిఖీలో సానిటేషన్ ఇన్స్పెక్టర్ సుకుమార్, మున్సిపల్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

అదనపు కలెక్టర్ ఆకస్మిక పర్యటన.సాదా బైనామా దరఖాస్తులను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించాలి.

సిబ్బంది సమయపాలన పాటించాలి.జిల్లా అదనపుకలెక్టర్ రాములు.

జన్నారం జూన్ 12 ఇంద్రప్రభ. జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) వి.రాములు గురువారం మండల కేంద్రంలోని తాసిల్దార్ కార్యాలయంలో రికార్డులను పరిశీలించి సాదా బైనామా దరఖాస్తులను క్షేత్రస్థాయిలో విచారణ చేసి, రికార్డులను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి పరిష్కరించాలని జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) వి.రాములు అన్నారు. గురువారం జిల్లాలోని జన్నారం, దండేపల్లి, లక్షెట్టిపేట మండలాలలోని తహసిల్దార్ కార్యాలయాలను సందర్శించి సాదా బైనామా దరఖాస్తుల పరిష్కారం, భూభారతి పెండింగ్ దరఖాస్తులు, ఓటర్ల ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ కార్యక్రమం సంబంధిత అంశాలపై సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ సాదా బైనమా దరఖాస్తుల పరిష్కరణలో భాగంగా క్షేత్రస్థాయిలో విచారణ చేపట్టి రికార్డులను క్షుణ్ణంగా తనిఖీ చేసి ప్రభుత్వ ఆదేశాల ప్రకారం చర్యలు తీసుకోవాలని సిబ్బందికి సూచించారు. ప్రభుత్వం రైతు సంక్షేమంలో భాగంగా భూ సమస్యలను త్వరితగతిన పరిష్కరించడానికి భూభారతి పోర్టల్ ను అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చి రిజిస్ట్రేషన్, మ్యుటేషన్, విరాసత్ తదితర సేవల ద్వారా నిబంధనల ప్రకారం భూ సంబంధిత సేవలను వేగవంతంగా అమలు చేయడం జరుగుతుందని తెలిపారు. ఓటర్ల ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ కార్యక్రమంలో భాగంగా రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఈ నెల 25వ తేదీ నుంచి కార్యక్రమం నిర్వహించనున్న దృష్ట్యా ఓటర్ల మ్యాపింగ్ ప్రక్రియ వేగవంతం చేయాలని, ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ కార్యక్రమం ఎలాంటి పొరపాట్లకు తావు లేకుండా సక్రమంగా నిర్వహించాలని, బూత్ స్థాయి అధికారులు ప్రతి ఇంటికి వెళ్లేలా చర్యలు తీసుకోవాలని, సూపర్వైజర్లు, ఎ ఈ ఆర్ ఓ లు పనుల పురోగతిని పరిశీలించాలని తెలిపారు. ఈ క్రమంలో పెండింగ్ లో ఉన్న దరఖాస్తుల పరిష్కరణ వేగవంతం చేయాలని తెలిపారు. కార్యాలయ సిబ్బంది సమయపాలన పాటించాలని, కార్యాలయానికి వచ్చే ప్రజలతో స్నేహపూర్వకంగా మెలగాలని, సర్టిఫికెట్లను నిబంధనలకు లోబడి నిర్ణీత గడువులోగా జారీ చేయాలని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో సంబంధిత అధికారులు పాల్గొన్నారు

ప్రభుత్వ పాఠశాలలను బలోపేతం చేద్దాం

చందుర్తి, జూన్ 12, ఇంద్రప్రభ ; ప్రాథమిక పాఠశాల ఎనగల్ లో ఇంటింటా బడిబాట కార్యక్రమన్ని నిర్వహించి ప్రభుత్వ పాఠశాలల యొక్క గొప్పతనాన్ని పిల్లల్లో నైపుణ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి అనుభవం అర్హత కలిగిన ఉపాధ్యాయులచే భోదన విశాలమైన తరగతి గదులు, ఆట స్థలంతో పాటు అందుబాటులో పాఠశాలలు ఉన్నాయని అన్నారు

ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ అసినిపర్తి శోభారాణి- సుధాకర్ ,,గ్రామ ఉప సర్పంచ్ మ్యాకల జలంధర్ ఉన్నత పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు సునీత,ప్రాథమిక పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు వంగ తిరుపతి ,ఉపాధ్యాయ బృందం ా నరేందర్ూ లక్ష్మీనారాయణ,ూ కృష్ణచైతన్య, సుష్మిత,కవిత,చైతన్య గౌడ్, వార్డు సభ్యులు స్వామి,అజయ్, లక్ష్మీ,సంపూర్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు

ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ కార్యక్రమం పారదర్శకంగా చేపట్టాలి :

జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (స్థానిక సంస్థలు) పి.చంద్రయ్య :

మంచిర్యాల జూన్ 12, సత్యం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ (ఇంద్రప్రభ న్యూస్) : భారత ఎన్నికల సంఘం ఆదేశాల మేరకు చేపడుతున్న ఓటరు జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ కార్యక్రమాన్ని పారదర్శకంగా, నిబంధనలకు అనుగుణంగా నిర్వహించాలని జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (స్థానిక సంస్థలు) పి.చంద్రయ్య అన్నారు. గురువారం జిల్లాలోని తాండూర్ మండల కేంద్రంలో గల జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో ఏర్పాటుచేసిన బూత్ స్థాయి ఏజెంట్ల శిక్షణ కార్యక్రమానికి మండల తహసిల్దార్, మండల పరిషత్ అభివృద్ధి అధికారి, మండల పంచాయతీ అధికారి లతో కలిసి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ అర్హులైన ప్రతి ఓటరు పేరు ఓటరు జాబితాలో నమోదు కావడంతో పాటు అనర్హుల పేర్ల తొలగింపు ప్రక్రియను నిబంధనల మేరకు నిర్వహించాలని తెలిపారు. రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులు, బూత్ స్థాయి ఏజెంట్లు ఎన్నికల ప్రక్రియపై పూర్తి అవగాహనతో పని చేసి ఓటరు జాబితా నాణ్యతను మెరుగుపరచడంలో భాగస్వాములు కావాలని తెలిపారు. ఓటర్ల వివరాల పరిశీలనలో ఎలాంటి పొరపాట్లు జరగకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు.జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో నిర్వహిస్తున్న 'ప్రధానమంత్రి పోషణ్' పథకం శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని పరిశీలించారు. మండలంలోని ప్రధానోపాధ్యాయులు, మధ్యాహ్న భోజన వంట సహాయకులకు నిర్వహిస్తున్న శిక్షణలో పాల్గొని పరిశుభ్రతతో కూడిన, రుచికరమైన, నాణ్యమైన మధ్యాహ్న భోజనాన్ని విద్యార్థులకు అందించాల్సిన అవసరాన్ని వివరించారు. మధ్యాహ్న భోజన నిర్వహణలో చిన్న అంశాల విషయంలో కూడా నిర్లక్ష్యం వహించకూడదని తెలిపారు. వంట కార్మికుల సమస్యలు, పాఠశాలల వారీగా ఉన్న అవసరాలు, సవాళ్లపై వివరాలు తెలుసుకొని సంబంధిత అధికారులకు తగు చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. ప్రధానోపాధ్యాయులతో మాట్లాడుతూ పాఠశాలల నిర్వహణ, విద్యార్థుల ప్రవేశాల పెంపు, విద్యా ప్రమాణాల మెరుగుదలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని తెలిపారు. గ్రామ సర్పంచులు, ప్రజాప్రతినిధులు, తల్లిదండ్రుల భాగస్వామ్యాన్ని పెంపొందించి పాఠశాల అభివృద్ధిని సామూహిక బాధ్యతగా తీసుకోవాలని తెలిపారు. అనంతరం తాండూర్ గ్రామంలోని మండల పరిషత్ ప్రాథమిక పాఠశాలలో అదనపు మరుగుదొడ్డి నిర్మాణ పనులను ప్రారంభించారు. పనులను నాణ్యతతో వేగవంతంగా పూర్తి చేసి విద్యార్థులకు త్వరగా అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు.ఈ కార్యక్రమంలో మండల విద్యాధికారి, ఉపాధ్యాయులు, సంబంధిత అధికారులు, ప్రజా ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భూమి అంతా కెమికల్స్‌తో నిండిపోయింది: బండి సంజయ్

దేశంలో ఆహార కల్తీ, రసాయనాలతో కూడిన సాగు విధానాలపై కేంద్ర హోం శాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. కరీంనగర్ జిల్లా జమ్మికుంట కృషి విజ్ఞాన కేంద్రంలో కిసాన్ మోర్చా ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన 'ప్రకృతి వ్యవసాయంపై రైతు సమ్మేళనం'లో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ తన జీవితంలో ఎదురైన ఒక చేదు అనుభవాన్ని పంచుకున్నారు. గత 20 ఏళ్లలో తనకు ఎప్పుడూ జ్వరం రాలేదని, బీపీ, షుగర్ వంటి ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా లేవని బండి సంజయ్ గుర్తు చేసుకున్నారు. అయితే, ఇటీవల హైదరాబాద్ నగరంలో పాలు తాగడం వల్ల తాను ఏకంగా మూడు రోజుల పాటు ఆసుపత్రి పాలవ్వాల్సి వచ్చిందని సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ప్రస్తుత రోజుల్లో మార్కెట్‌లో దొరికే పాలు, రసాయనాలతో పండించే మామిడికాయలు తినాలంటేనే ప్రజలు భయపడే పరిస్థితి నెలకొందని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.ప్రస్తుతం భూమి అంతా కెమికల్స్ (రసాయన ఎరువులు) తో నిండిపోయిందని, మనుషులకు వస్తున్న రోగాలకు మనమే కారకులమని బండి సంజయ్ పేర్కొన్నారు.రసాయన సాగును దూరం చేసి, ప్రకృతి వ్యవసాయం వైపు రైతులను ప్రోత్సహించేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం బడ్జెట్‌లో రూ.2,400 కోట్లు కేటాయించిందని తెలిపారు.ప్రకృతి వ్యవసాయం ప్రారంభించిన మొదటి రెండు, మూడు సంవత్సరాలు ఆశించిన లాభాలు రాకపోయినా, ఆ తర్వాత నాణ్యమైన దిగుబడితో రైతన్నలు కోటీశ్వరులు కావడం ఖాయమని స్పష్టం చేశారు.ఆర్గానిక్ (సేంద్రీయ) ఉత్పత్తులకు మార్కెట్‌లో భారీ డిమాండ్ ఉందని, ప్రజలు ఎంత ధరైనా పెట్టి కొనేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నారని పేర్కొన్నారు.మన దేశంలో యూరియా కోసం బడ్జెట్‌లో రూ.2 లక్షల కోట్లు ఖర్చు చేస్తున్నామని, అందులో రూ.1.20 లక్షల కోట్ల సొమ్మును విదేశాలకు పంపి యూరియా దిగుమతి చేసుకోవడం బాధాకరమని కేంద్రమంత్రి అన్నారు. కరీంనగర్ రైతుల కోసం భరోసా: ౧ రాబోయే రెండు సంవత్సరాలలో కరీంనగర్ పార్లమెంట్ నియోజకవర్గ పరిధిలో దాదాపు 25,000 మంది అన్నదాతలను ప్రకృతి

వ్యవసాయం వైపు మళ్లించేలా చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ విధానంలో పండించిన పంటలకు మంచి మద్దతు ధర లభించేలా చూస్తామని రైతులకు భరోసా ఇచ్చారు.

ప్రధానిమోదీ సారథ్యంలో దేశం మరింత అభివృద్ధి

చెందాలని శివాలయంలో ప్రత్యేక పూజలు.

ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి :భారత ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ నాయకత్వంలో గత పన్నెండు సంవత్సరాలుగా దేశం అభివృద్ధి,సంక్షేమం, భద్రత రంగాల్లో ముందుకు సాగుతున్న తరుణంలో భారతదేశం మరింత ప్రగతి సాధించాలనిఆకాంక్షిస్తూ శుక్రవారం ఆదిలాబాద్ జిల్లా బజార్ హత్నూర్ మండల కేంద్రంలోని అతి పురాతన శివాలయంలో బిజెపి శ్రేణులు ప్రత్యేక పూజా కార్య క్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా దేశ ప్రజల ఆయురారోగ్యాలు, సుఖశాంతులు, రైతులు, కార్మికులు, యువత, మహిళల సంక్షేమం కోసం భగవంతునికి ప్రత్యేక ప్రార్థనలు చేశారు.దేశం అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి చెందుతూ ప్రపంచ వేదికపై తన ప్రత్యేకగుర్తింపునుచాటుకుంటోందని, భవిష్యత్తులో కూడా భారతదేశం మరింత ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించాలని, ప్రపంచానికి భారత నాయకత్వం వహించాలని, ప్రపంచం కూడా ఇదే కోరుకుంటున్నదని, ప్రపంచంలో ప్రజల ఆశలు నెరవేరాలని ఆకాంక్షించారు. గ్రామీణాభివృద్ధి,వ్యవసాయం,విద్య, వైద్యం,పారిశ్రామిక రంగాల పురోగతితో పాటు దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థ మరింత బలోపేతం కావాలని ప్రార్థించారు.అలాగే దేశ సరిహద్దులు సురక్షితంగా ఉండాలని, సైనికులకు ఆయురారోగ్యాలు కలగాలని, ప్రజలందరూ ఐకమత్యంతో జీవించాలని కోరుతూ ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. దేశం "వికసిత భారత్" లక్ష్య సాధనలో మరింత వేగంగా ముందుకు సాగాలని, ప్రతి కుటుంబం సంతోషంగా ఉండాలని భగవంతుని ఆశీస్సులు కోరారు.ఈ కార్యక్రమంలో పలువురు ప్రజాప్రతినిధులు, సామాజిక కార్యకర్తలు, పార్టీ నాయకులు, అభిమానులు పాల్గొని దేశాభివృద్ధి, ప్రజా సంక్షేమం కోసం ప్రార్థనలు చేశారు. అనంతరం ప్రసాద పంపిణీ నిర్వహించారు.దేశం మరింత అభివృద్ధి చెంది,ప్రపంచంలో అగ్రగామి దేశంగా ఎదగాలని కార్యకర్తలు ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమం లో బిజెపి మండల కన్వీనర్ పోరెడ్డి శ్రీనివాస్, పాక్స్ చైర్మన్ మేకల వెంకన్న, నాయకులు, కొత్త శంకర్, నానం రమణ, అల్కె గణేష్, బొడ్డుభోజన్న, వినాయక్, నందు, రవి, గంగయ్య, ఉత్తం, తదితరులు పాల్గొన్నారు.అనంతరం ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ ఎంపీ గోడం నగేష్ చొరవతో బజార్ హత్నూర్ మండలంకు చెందిన వడ్ల చిరంజీవి కిఇటీవల ప్రమాదం జరిగింది. దీనికోసం చికిత్స నిమిత్తం ఎంపీ సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ కోసం ప్రతి పాదన చేయగా డబ్బులు మంజూరు అయినవి. దాని తాలూకు చెక్కు బిజెపి నాయకులు

నరేంద్ర మోదీ స్ఫూర్తితో ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో స్వచ్ఛ పాఠశాల కార్యక్రమం విజయవంతం చేయాలి

గంగాధర మండలంలో బీజేపీ ఆధ్వర్యంలో టిఫిన్ బైఠక్ చర్చలు

గంగాధర, జూన్ 12 (ఇంద్ర ప్రభ) : భారత ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ విజయవంతంగా 12 సంవత్సరాల పాలన పూర్తి చేసుకొని 13వ సంవత్సరంలోకి అడుగుపెడుతున్న సందర్భంగా భారతీయ జనతా పార్టీ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించనున్న "స్వచ్ఛ భారత్ -- స్వచ్ఛ పాఠశాల" కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని బీజేపీ నాయకులు పిలుపునిచ్చారు.పార్టీ జాతీయ నాయకత్వం ఆదేశాల మేరకు, కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి మరియు బండి సంజయ్ కుమార్ సూచనలతో జూన్ 13న ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చేపట్టనున్న స్వచ్ఛ పాఠశాల కార్యక్రమంపై శుక్రవారం గంగాధర మండలంలోని బూరుగుపల్లి, గర్షకుర్తి, కొండయ్యపల్లి, వెంకటాయపల్లి గ్రామాల్లో ప్రత్యేక అవగాహన సమావేశాలు నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా ఆయా గ్రామాల ప్రజలు, యువకులు, విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులతో కలిసి "టిఫిన్ బైఠక్ చర్చ" కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. పాఠశాలల పరిశుభ్రత, విద్యార్థుల్లో పరిశుభ్రతపై అవగాహన పెంపొందించడం, పాఠశాల ఆవరణలను శుభ్రంగా ఉంచడం, మొక్కలు నాటడం వంటి అంశాలపై విస్తృతంగా చర్చించారు.శనివారం నిర్వహించనున్న స్వచ్ఛ పాఠశాల కార్యక్రమంలో విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు, గ్రామస్థులు, యువత పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని ప్రభుత్వ పాఠశాలలను పరిశుభ్రంగా తీర్చిదిద్దాలని నాయకులు కోరారు. పరిశుభ్రమైన పాఠశాలలు విద్యార్థుల ఆరోగ్యకరమైన భవిష్యత్తుకు బాటలు వేస్తాయని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో గంగాధర మండల బిజెపి శాఖ అధ్యక్షులు పంజాల ప్రశాంత్, ఓబిసి మోర్చా జిల్లా అధ్యక్షులు దూరం కళ్యాణ్, జిల్లా యువ మోర్చా ప్రధాన కార్యదర్శి ఎడవల్లి శశిధర్ రెడ్డి, దళిత ముర్చా జిల్లా అధికార ప్రతినిధి సర్పంచ్ మల్యాల వినయ్ సాగర్, సర్పంచ్ గంకిడి చంద్రారెడ్డి, జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు శ్రీపతి చంద్రశేఖర్, మండల ఉపాధ్యక్షులు బొమ్మకంటి రాజిరెడ్డి, మల్యాల పోచయ్య, బిజెపి నాయకులు దాసరి ఆంజనేయులు, చిందమాంజనేయులు, రావుల సత్యనారాయణ, తిరుపతి గౌడ్, కత్తి లక్ష్మణ్ బిజెపి, నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

షార్ట్ సర్క్యూట్ తో దగ్ధమైన ఇల్లు..

దాదాపు 8 నుండి 10 లక్షల ఆస్తి నష్టం..

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 12 జగిత్యాల పట్టణంలోని స్థానిక మోచి బజార్ 40 వ వార్డులో గల రాచర్ల గంగాధర్ కు చెందిన పెంకుటి ఇల్లు విద్యుత్ షార్ట్ సర్క్యూట్ కు గురైఅగ్నికి ఆహుతి అయింది. ఈ ప్రమాదంలో ఐదు లక్షల వరకు కుట్టు మిషన్లు, మరియు ఇతర సామాగ్రి కాలి బూడిదవ్వగా దాదాపు8 నుండి 10 లక్షల వరకు ఆస్తి నష్టం జరిగిందని బాధితుడు వాపోయాడు..ఈ ప్రమాదం సంభవించిన సమయంలో ఉదయం కావడం వలన ఇంట్లో ఎవరూ లేకపోవడం వలన ఎలాంటి ప్రాణ నష్టం సంభవించలేదు అందువలన పెద్ద ప్రమాదం తప్పింది.. లేకపోతే ఇంకా పెద్ద మొత్తంలో ఆస్తి నష్టం తోపాటు ప్రాణం నష్టం జరిగేది అని బాధితుడు వాపోతున్నాడు..ప్రభుత్వం తక్షణమే స్పందించి తమను ఆదుకోవాలని విన్నవించుకున్నాడు..ఇదిలా ఉండగా అగ్ని ప్రమాదం జరిగిన వీధిలోకి కనీసం ఫైర్ ఇంజన్ కూడా పోయే విధంగా రోడ్డు వెడల్పు లేకపోవడం ఇక్కడ గమనించాల్సిన అంశం...ప్రభుత్వం బాధిత కుటుంబాన్ని ఆదుకోవాలి.. అడువాల జ్యోతి..ఇదిలా ఉండగా బాధిత కుటుంబాన్ని ప్రభుత్వమే ఆదుకోవాలి వారిది నిరుపేద కుటుంబం కావున తక్షణమే ఆర్థిక సహాయం అందించాలి.. అని మాజీ మున్సిపల్ చైర్ పర్ ,స్థానిక కౌన్సిలర్ అడవాల జ్యోతి అన్నారు.. బాధితులు ఎలాంటి ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని ప్రభుత్వం నుండి అన్ని విధాలుగా సహాయం అందించేందుకు తమ వంతుగా కృషి చేస్తామని ఆమె బాధిత కుటుంబానికి భరోసా ఇచ్చారు....

విద్య అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం కృషి :

జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ :

మంచిర్యాల జూన్ 12, సత్యం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ (ఇంద్రప్రభ న్యూస్) : ప్రభుత్వ విద్యా సంస్థలను బలోపేతం చేస్తూ విద్యార్థులకు సకల సదుపాయాలతో కూడిన నాణ్యమైన విద్య అందించేందుకు ప్రభుత్వం కృషి చేస్తుందని జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ అన్నారు. శుక్రవారం జిల్లాలోని తాండూర్ మండల కేంద్రంలో విద్య, సంక్షేమ మౌలిక వసతుల అభివృద్ధి సంస్థ ఆధ్వర్యంలో మహాత్మ జ్యోతిబా పూలే వసతి గృహ నిర్మాణానికి బెల్లంపల్లి సబ్ కలెక్టర్ మనోజ్, బెల్లంపల్లి నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు గడ్డం వినోద్, మండల తహసిల్దార్ జ్యోత్స్న, మండల పరిషత్ అభివృద్ధి అధికారి శ్రీనివాస్, మహాత్మ జ్యోతిబాపూలే ఆర్ సి ఓ బాల భాస్కర్ లతో కలిసి శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ అన్ని ప్రభుత్వ పాఠశాలలలో త్రాగునీరు, విద్యుత్, ప్రహరీ గోడ, మూత్రశాలలు ఇతర పూర్తి సౌకర్యాలు కల్పించి విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్య అందించేందుకు ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటుందని తెలిపారు. ఈ క్రమంలో తాండూర్ మండలంలో 1 కోటి 95 లక్షల రూపాయల ఎస్ డి ఎఫ్ నిధుల అంచనా వ్యయంతో మహాత్మ జ్యోతిబాపూలే వసతి గృహ నిర్మాణం చేపట్టడం జరుగుతుందని తెలిపారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, జూనియర్ కళాశాలలలో విద్యార్థినీ విద్యార్థులకు బ్రేక్ ఫాస్ట్, మధ్యాహ్న భోజనాన్ని మెనూ ప్రకారం అందించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. విద్యా సంవత్సరం ప్రారంభం రోజునే పాఠ్యపుస్తకాలు, ఏకరూప దుస్తులు అందించడం జరుగుతుందని, ప్రభుత్వ పాఠశాలలను విద్యార్థులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా సౌకర్యాలు కల్పించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. అనంతరం బెల్లంపల్లి పట్టణంలోని రామ్ నగర్ ప్రాంతంలో మండల పరిషత్ ప్రాథమిక పాఠశాల అదనపు తరగతి గదులను జిల్లా కలెక్టర్, బెల్లంపల్లి సబ్ కలెక్టర్ మనోజ్, బెల్లంపల్లి నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు గడ్డం వినోద్, బెల్లంపల్లి మున్సిపల్ కమిషనర్ రమేష్, మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ దావ స్వాతి, మండల విద్యాధికారి లతో కలిసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ విద్య, సంక్షేమ మౌలిక వసతుల అభివృద్ధి సంస్థ ఆధ్వర్యంలో 13 లక్షల 50 వేల రూపాయల సమగ్ర శిక్ష అంచనా నిధులతో పాఠశాల అదనపు తరగతి గదులు నిర్మించడం జరిగిందని తెలిపారు. గదుల నిర్మాణ పనులను వేగవంతం చేసి విద్యా సంవత్సరం ప్రారంభంలోగా పూర్తి చేసేందుకు అధికారుల సమన్వయంతో చర్యలు తీసుకోవడం జరిగిందని తెలిపారు. విద్యా వ్యవస్థలో ప్రభుత్వం కల్పిస్తున్న సదుపాయాలను విద్యార్థులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సంబంధిత అధికారులు, ప్రజా ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

గత సంవత్సరం కింద ప్రభుత్వ భూమి, ఇప్పుడు ప్రైవేటు భూమి ఎట్లా అయితది

- మన్నే క్రిశాంక్, గజ్జల నాగేష్ ప్రభుత్వంపై తీవ్రస్థాయిలో విమర్శలు.

ఇంద్రప్రభ, కంటోన్మెంట్, జూన్ 12 : గత సంవత్సరంలో 9 ఎకరాల ప్రభుత్వ భూమి, సంవత్సరంలోపే ఎలా ప్రైవేటు భూమి అవుతుందో, స్థానిక ఎమ్మెల్యే శ్రీ గణేష్, కంటోన్మెంట్ బోర్డు నామినేటెడ్ మెంబర్ భానుక నర్మద మల్లికార్జున్ సమాధానం చెప్పాలని, బిఆర్ఎస్ పార్టీ సోషల్ మీడియా కన్వీనర్, కంటోన్మెంట్ నియోజకవర్గం ఇన్ ఛార్జి మన్నే క్రిశాంక్ డిమాండ్ చేశారు. కంటోన్మెంట్ నియోజకవర్గం బోయిన్ పల్లిలోని ఎన్.ఐ.ఎం.హెచ్ ముందు ఉన్న భూమి గత వారం రోజులుగా ఈ భూమి తమాదేనని చుట్టూ నిర్మాణ పనులను చేపట్టారు. వివాదాస్పదంగా ఉన్న భూమి దగ్గర బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులతో కలిసి మన్నే క్రిశాంక్, కూకట్ పల్లి నియోజకవర్గం బిఆర్ఎస్ పార్టీ ఇన్ ఛార్జి గజ్జల నాగేష్ వేరువేరుగా మీడియాతో మాట్లాడారు... ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ... గత సంవత్సరంలో స్థానిక ఎమ్మెల్యే శ్రీ గణేష్ గృహ నిర్మాణ శాఖ మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ దగ్గరికి వెళ్లి గతంలో కంటోన్మెంట్ నియోజకవర్గానికి 6 వేల ఇందిరమ్మ ఇండ్లు ఇస్తామని చెప్పారని, ఈ ప్రభుత్వ భూమిలో ఇందిరమ్మ ఇండ్లను నిర్మించాలని మంత్రిని కోరితే సానుకూలంగా స్పందించారని తెలిపారు. మరి ఇప్పుడు ఆ భూమి ప్రైవేటు వ్యక్తులది ఎట్లా అయితది, ఎన్ని ముడుపులు మీకు ముట్టాయో అని విమర్శించారు. నియోజకవర్గానికి 6 వేల ఇందిరమ్మ ఇండ్లను ఇక్కడ ఇస్తారని ప్రజలు వేయికళ్లతో ఎదురుచూస్తున్నారని అన్నారు. బిజెపి పార్టీ, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు ఎందుకు మౌనంగా ఉన్నారో సమాధానం చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ అక్రమాలపై బిఆర్ఎస్ పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ దృష్టికి తీసుకువెళ్లి ఈ భూమిని కాపాడుతామని సవాల్ విసిరారు. ఈ కార్యక్రమంలో బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు, అంజయ్య నగర్ స్థానికులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి పర్యటన నేపథ్యంలో పూర్తి స్థాయి ఏర్పాట్లు :

జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ :

మంచిర్యాల జూన్ 12, సత్యం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ (ఇంద్రప్రభ న్యూస్) : ఈ నెల 13వ తేదీన జిల్లాలో రాష్ట్ర ఉపముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టి విక్రమార్క పర్యటన నేపథ్యంలో పూర్తి స్థాయిలో ఏర్పాట్లు చేయడం జరుగుతుందని జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ అన్నారు. శుక్రవారం జిల్లాలోని గూడెం శ్రీసత్యనారాయణ స్వామి ఆలయాన్ని డి.సి.పి. ఎ.భాస్కర్, జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) వి.రాములు, మంచిర్యాల నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు కొక్కిరాల ప్రేమ్ సాగర్ రావు, గిరిజన సహకార అభివృద్ధి సంస్థ చైర్మన్ కొట్నాక తిరుపతి, జిల్లా గ్రామీణ అభివృద్ధి అధికారి కిషన్, మంచిర్యాల మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ మేయర్ ధర్ని మధుకర్, దండేపల్లి మండల తహసిల్దార్ రోహిత్ దేశ్ పాండే, మండల పరిషత్ అభివృద్ధి అధికారి ప్రసాద్, లక్షెట్టిపేట మున్సిపల్ కమిషనర్ విజయ్, ఆలయ ఈ.ఓ. శ్రీనివాస్ లతో కలిసి సందర్శించి ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి ఈ నెల 13వ తేదీన ఉదయం జిల్లాలోని దండేపల్లి మండలం శ్రీ గూడెం సత్యనారాయణ స్వామి ఆలయం పునర్నిర్మాణం, మినీ లిఫ్ట్ ఇరిగేషన్ పథకానికి శంకుస్థాపన చేస్తారని తెలిపారు. మంచిర్యాల పట్టణంలోని పద్మనాయక ఫంక్షన్ హాల్ లో సింగరేణిలో వైద్య పరంగా విధులు నిర్వహించలేని ఉద్యోగుల కుటుంబ సభ్యులకు నియామక పత్రాలు అందజేస్తారని, సాయంత్రం శ్రీరాంపూర్ ఏరియాలో ఓపెన్ కాస్ట్ గనులను పరిశీలిస్తారని, అనంతరం మంచిర్యాల పట్టణంలో శ్రీ విశ్వనాథ ఆలయ పునర్నిర్మాణానికి భూమి పూజ చేస్తారని తెలిపారు. ఈ నేపథ్యంలో రాష్ట్ర ఉప ముఖ్యమంత్రి పర్యటన విజయవంతంగా నిర్వహించేందుకు అవసరమైన ఏర్పాట్లు చేయడం జరుగుతుందని తెలిపారు. మంచిర్యాల పట్టణంలోని వేంపల్లి ప్రాంతంలో గల పద్మావతి ఫంక్షన్ హాల్ లో ఏర్పాట్లను డి.సి.పి., మంచిర్యాల శాసనసభ్యులు, ఎ.సి.పి. ప్రకాష్ లతో కలిసి పరిశీలించారు. తదనంతరం మంచిర్యాల పట్టణంలోని కాలేజ్ రోడ్డులో గల పద్మనాయక ఫంక్షన్ హాల్ ను సింగరేణి సంస్థ శ్రీరాంపూర్ ఏరియా జనరల్ మేనేజర్ తో కలిసి సందర్శించి ఏర్పాట్లను పరిశీలించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సంబంధిత అధికారులు, ప్రజా ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో ప్రవేశాలు పెరగాలి

ప్రభుత్వ సదుపాయాలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలి

జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్

బడిబాటలో భాగంగా చందుర్తి మండలం ఆశిరెడ్డిపల్లిలోని గొల్లపల్లిలో ప్రాథమిక పాఠశాల పునఃప్రారంభం

అంగన్వాడీ కేంద్రంలో అక్షరాభ్యాసం, యూనిఫాంల పంపిణీ

కిష్టంపేటలో పూర్వ ప్రాథమిక పాఠశాల పరిశీలన

రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా , జూన్ -12, ఇంద్రప్రభ ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో కల్పిస్తున్న సదుపాయాలు, బోధనపై అవగాహన కల్పిస్తూ.. విద్యార్థుల ప్రవేశాలు పెంచాలని జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ ఆదేశించారు. చందుర్తి మండలం ఆశిరెడ్డిపల్లిలోని గొల్లపల్లిలో ప్రాథమిక పాఠశాల రెండు ఏండ్ల కింద మూతపడగా, బడిబాటలో భాగంగా విద్యార్థుల ప్రవేశాలు కల్పించే కార్యక్రమాన్ని శుక్రవారం నిర్వహించగా, ముఖ్య అతిథిగా జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ హాజరై.. విద్యాలయాన్ని పునః ప్రారంభించారు. అదే విద్యాలయం ఆవరణలో అంగన్వాడి కేంద్రంలో విద్యార్థులకు జిల్లా కలెక్టర్ అక్షరాభ్యాసం చేయించారు. అనంతరం యూనిఫామ్ లు పంపిణీ చేశారు. అలాగే కిష్టంపేటలో పూర్వ ప్రాథమిక పాఠశాలను సందర్శించారు. విద్యార్థులకు వచ్చిన ఆటల పరికరాలు, బొమ్మలను పరిశీలించారు. ప్రస్తుతం విద్యార్థుల సంఖ్య, ఈ ఏడాది ఎంత మంది విద్యార్థులకు ప్రవేశం కల్పించారో ఆరా తీశారు. జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ మాట్లాడుతూ.. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్య, పుస్తకాలు, నోట్ బుక్ లు, మెనూ ప్రకారం మధ్యాహ్న భోజనం అందిస్తుందని తెలిపారు. విద్యార్థుల తల్లితండ్రులు ఆలోచించి.. తమకు అందుబాటులో ఉన్న ప్రభుత్వ స్కూళ్లలో పిల్లలను చేర్పించాలని పిలుపు నిచ్చారు. సదుపాయాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. పూర్వ ప్రాథమిక పాఠశాలలో చదువుతోపాటు ఆటలు ఉంటాయని వెల్లడించారు. పిల్లలు సెల్ ఫోన్లకు దూరంగా ఉండాలని.. చదువుతోపాటు ఆటలు ఆడాలని సూచించారు. కార్యక్రమాల్లో మండల ప్రత్యేక అధికారి రవీందర్ రెడ్డి, జిల్లా సంక్షేమ అధికారి లక్ష్మీరాజం, తహసీల్దార్ భూపతి, ఎంపీడీఓ రాధ, విద్యాశాఖ అధికారులు వినయ్ కుమార్, సతీష్, విద్య శాఖ, సంక్షేమ శాఖ అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

అయోమయంలో కమ్యూనిస్టులు!

ఎట్టకేలకు ఉభయ కమ్యూనిస్టు పార్టీల ఎదురు చూపులకు తెర పడి చెరో దారి చూసుకున్నాయి. సిపిఎం ముందే తేరుకొని విడిగానే పోటీ చేస్తామని అభ్యర్థుల పేర్లు కూడా ప్రకటించి గౌరవాన్ని కాపాడుకుంది. సిపిఐ గుడ్డిలో మెల్లలా ఒక స్థానం భిక్షనే మహాప్రసాదమనుకొని తృప్తి పడనుంది. నిజానికి అసెంబ్లీ ఎన్నికల వేళ ఇరు కమ్యూనిస్టు పార్టీల తీరు ప్రపంచ కమ్యూనిస్టు చరిత్రకే మచ్చతెచ్చేలా సాగుతోంది. ఇన్ని రోజులు భారాస, కాంగ్రెస్ ల వెనుకాల ఆశగా తిరిగిన ఉద్యమ పార్టీలు జనంలో ఉన్న గౌరవాన్ని పోగొట్టుకున్నాయి. కొంత కాలం కాంగ్రెస్ గడప దగ్గర వేచి చూస్తూ చర్చలు సాగుతున్నాయనే వార్తలు విడుదల చేశాయి.పొమ్మన లేక పొగబెట్టినట్లు వీరితో అర్థవంతమైన చర్చలు జరపకపోవడమే కాంగ్రెస్ ఆడిన అసలు డ్రామా. జాతీయ స్థాయిలో ఇండియా కూటమిలో కాంగ్రెస్‌తో చేతులు కలిపినా ఆ పొత్తు తెలంగాణ అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో పొడవక పోవడం విచిత్రం.ఈ విషయంలో కమ్యూనిస్టుల జాతీయ నాయకులు కూడా జోక్యం చేసుకోవడం లేదు.

పొత్తు విషయాన్ని కేంద్ర కమిటీకి వదిలేస్తున్నామని సిపిఐ ప్రకటించింది. చివరకు కాంగ్రెస్ కొత్తగూడెం స్థానాన్ని వారికి కేటాయించినట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. మరో విచిత్రమేమిటంటే ఒక్క సీటుతో కాంగ్రెస్ పార్టీ కమ్యూనిస్టుల ఓట్లు పొందేలా ఉన్నారు. కాంగ్రెస్‌పై ఆశలు వదులుకున్న సిపిఎం నేత పార్టీ పంథాను ఇలా ప్రకటించారు. రాష్ట్రంలో బిజెపి ఒక్క స్థానంలోనూ గెలవకుండా చూడడమే తమ ప్రధాన లక్ష్యం, అందుకోసం తాము పోటీ చేయని చోట బలమైన భాజపాయేతర పార్టీకి మద్దతునీయాలని పార్టీ నిర్ణయమని అన్నారు. అంటే తమను నిరాశపరిచిన పార్టీలకు అనివార్యంగా సహకరిస్తున్నట్లే అవుతుంది.రెండు కమ్యూనిస్టు పార్టీలను రాబోయే ఎన్నికల్లో కలుపుకొని పోతామన్న కాంగ్రెస్ పార్టీ, వారు కోరిన స్థానాలు ఈయక ఇరకాటంలో పెట్టింది. సిపిఎం తమకు వైరా, భద్రాచలం, మిర్యాలగూడ, పాలేరులో మూడు స్థానాలు ఈయమని కోరింది. దీనికి కాంగ్రెస్ మొదట వైరా, మిర్యాలగూడ ఇస్తామంది.భారతదేశంలో ఏడాది పొడవునా వాతావరణం ఏకరీతిగా ఉండదు. ఇది కాలానుగుణంగా మారుతుంది. అదేవిధంగా భారతదేశంలో వేసవి, రుతుపవనాలు, శీతాకాలం, శరదృతువు లేదా వసంతకాలం అనే నాలుగు రుతువులు ఉన్నాయి. రుతువులు మారుతున్న కొద్దీ మన శరీరంలోని జీవక్రియలు దానికి అనుగుణంగా మారుతూ ఉంటాయి. అదే కారణంతో, వాతావరణం మారినప్పుడు, మన ఆరోగ్యం కూడా మారుతుంది. ఎందుకంటే, వాతావరణంలో వచ్చే మార్పుకు మన శరీరం తక్షణమే అలవాటుపడటం అసాధ్యం. కాబట్టి ఈ సమయాల్లో మన ఆహారం ఎలా ఉండాలో తెలుసుకోవడం ముఖ్యం. కాబట్టి సీజన్‌ను బట్టి మన ఆహారం ఎలా ఉండాలో ఇక్కడ చెప్పాము.వేసవి సమయం: సాధారణంగా ఫిబ్రవరి, మార్చి, ఏప్రిల్ మరియు మే నాలుగు నెలలు వాతావరణంలో గాలి వెచ్చగా ఉంటుంది. అందుకే ఈ కాలాన్ని వేసవి కాలం అంటారు. ఈ నెలల్లో, సౌర అంటే సూర్యకిరణాలు భారతదేశంలో సమాంతరంగా ఉంటాయి. కాబట్టి మన దేశం ఈ వేడి వాతావరణాన్ని అనుభవిస్తుంది.అలాగే ఈ వేసవిలో పాటించాల్సిన ఆహారం గురించి చెప్పాలంటే, ఈ సమయంలో మనం ఎక్కువగా నీరు త్రాగాలి. నీరు మన శరీరం నుండి విషాన్ని తొలగిస్తుంది.అలాగే ఈ సీజన్‌లో చెరుకు రసం, నిమ్మరసం తాగాలి. రోజు ఇంటి నుంచి బయటకు వెళ్లే ముందు మజ్జిగ తాగడం మంచిది. మామిడి, జాక్‌ఫ్రూట్, పుచ్చకాయ వంటి కొన్ని పండ్లు వేసవిలో లభించే సీజనల్ పండ్లు. వేసవి రోజులలో ఇవన్నీ తినడం వల్ల మీ ఆరోగ్యం బాగా ఉంటుంది.వర్షాకాలం: మనకు నాలుగు నెలల వర్షాలు ఉన్నాయి: జూన్, జూలై, ఆగస్టు మరియు సెప్టెంబర్. కాబట్టి ఈ కాలాన్ని వర్షాకాలం అంటారు. ఈ నెలల్లో దక్షిణ అర్ధగోళం నుండి భారతదేశం వైపు గాలులు వీస్తాయి.

ఆ తర్వాత వైరా ఇవ్వకుండా మిర్యాలగూడ, పాతబస్తీలో ఒక స్థానం తీసుకోండని మాట మార్చింది. ఈ లెక్కన చూస్తే పొత్తు పేరిట ఒక్క మిర్యాలగూడలో తమ అభ్యర్థిని నిలబెట్టి రాష్ట్రమంతా తమ కార్యకర్తలను కాంగ్రెస్ వెంట తిప్పడం వృథా అని సిపిఎం గ్రహించినట్లుంది.నిజానికి కాంగ్రెస్‌లో ఎవ్వరికీ కమ్యూనిస్టులకు తమ పార్టీ సీట్లు ఇవ్వాలనే ఉద్దేశం లేదు. కొందరైతే మనకు కమ్యూనిస్టుల అవసరం దేనికి అని తమ అభిప్రాయాన్ని బహిరంగంగానే ప్రకటించారు కూడా. ఆ తర్వాత కాంగ్రెస్‌లో చేరికలు పెరగడంతో వారి లో వారికే కుమ్ములాటలు మొదలై పార్టీని వీడి కొందరు బయటికి వెళుతున్నారు. ఈ హడావుడిలో తమ వారికి కాపాడుకొనేందుకు చేసే పనిలో బిజీగా ఉన్న కాంగ్రెస్ ఎర్ర జెండా కొసను వదిలేస్తుందేమో అనిపించింది. ఒక్క స్థానంతో సిపిఐ తృప్తిపడితే మూడు రంగులకు ఎర్రజెండా తోడైనట్లు అనుకోవాలి.

ఎన్నికల్లో ఎవరైనా జనంలో బలమున్న పార్టీ మద్దతే కోరుకుంటారు. అవసరమైతే ఇంటికెళ్లి కండువా కప్పి ఆహ్వానిస్తారు. నియోజక వర్గాల్లో ఫలితాలను ప్రభావితం చేయగల శక్తి లేదా ఓట్ల సంఖ్యను పెంచగల సత్తా ఉన్న వారికి డిమాండ్ ఉంటుంది. ఆ రెంటిలో దేనికి పనికి రాని వారిని ఎవ్వరూ చేరదీయరు. ఈ సూత్రం ప్రకారం కమ్యూనిస్టులు ఓట్ల క్షేత్రంలో తమ బలమెంతో అంచనా వేసుకోవచ్చు. సగౌరవంగా ఒకరి ఆహ్వానాన్ని పొందవలసిన తాహత్తులేని ఈ పార్టీలు పడిగాపులు పడేదుర్దశకు ఎందుకు వచ్చాయో ఆలోచించాలి.ధన, సామాజిక బలాలను నమ్ముకోని కమ్యూనిస్టు పార్టీలకు జన మద్దతే అసలైన బలం. లక్షలాది కార్మికులకు, శ్రామికులకు, అన్ని రంగాల కూలీలకు ప్రాతినిధ్యం వహించి ఎన్నో ఉద్యమాలు నిర్మించిన చరిత్ర కమ్యూనిస్టులది. వారి హక్కులను కాపాడి ఉద్యోగ భద్రతకు, జీతాల పెంపుకి దోహదపడిన ఎర్రజెండాకు ఓట్ల సమయంలో ఆయా జన సమూహాలు మద్దతుగా నిలిచేవి.

కార్మిక, రైతాంగ పోరాటాల ప్రాంతాల్లో జరిగిన ఏ ఎన్నికల్లో అయినా గెలుపు వీరి సొంతమయ్యేది. ఇప్పుడు ఎలాంటి ఉద్యమాలు చేపట్టకుండా కేవలం ఆ జెండాను పట్టుకొని నిలబడితే వెనుక వచ్చేవారు కరువయ్యారు. తెలంగాణ వచ్చాక అన్ని పారిశ్రామిక ప్రాంతాల్లో, ఫ్యాక్టరీలలో యూనియన్లు గులాబీ పార్టీ ఖాతాలోకి వెళ్లిపోయాయి. భారాస పాలన తొలినాళ్లలోనే నగర పారిశుద్ధ ఒప్పంద కార్మికుల సమ్మెలో బాహాటంగా పాల్గొన్న కొందరు నష్టపోయారు. వారిని ఆదుకోవడంలో కార్మిక నేతలు విఫలమయ్యారు. ప్రభుత్వం ఇవ్వాలనుకుంటే తానే ఇస్తుంది తప్ప ఇప్పించే శక్తి ఎవ్వరికీ లేదని ఉద్యోగులకు అర్థమైపోయింది. కాబట్టి రాష్ట్ర ఉపాధ్యాయుల, ఉద్యోగుల, కార్మికుల సంఖ్యాబలమంతా ప్రభుత్వ అనుబంధ సంఘాల వైపే మొగ్గింది. స్థానికత, తెలంగాణ సాధించిన పార్టీగా అన్ని వర్గాలకు ప్రభుత్వంపై నమ్మకమేర్పడి పోరాట పార్టీల ప్రభావం తెలంగాణలో తగ్గింది. దీటుగా ఈ పరిస్థితులను ఎదురొడ్డి తమ పట్టును కాపాడుకొనే పరిస్థితులు లేకపోవడమే కాకుండా తగిన వ్యూహాలతో కమ్యూనిస్టు పార్టీలు సమాయత్తం కాలేకపోయాయి.భారతదేశంలో ఏడాది పొడవునా వాతావరణం ఏకరీతిగా ఉండదు. ఇది కాలానుగుణంగా మారుతుంది. అదేవిధంగా భారతదేశంలో వేసవి, రుతుపవనాలు, శీతాకాలం, శరదృతువు లేదా వసంతకాలం అనే నాలుగు రుతువులు ఉన్నాయి. రుతువులు మారుతున్న కొద్దీ మన శరీరంలోని జీవక్రియలు దానికి అనుగుణంగా మారుతూ ఉంటాయి. అదే కారణంతో, వాతావరణం మారినప్పుడు, మన ఆరోగ్యం కూడా మారుతుంది. ఎందుకంటే, వాతావరణంలో వచ్చే మార్పుకు మన శరీరం తక్షణమే అలవాటుపడటం అసాధ్యం. కాబట్టి ఈ సమయాల్లో మన ఆహారం ఎలా ఉండాలో తెలుసుకోవడం ముఖ్యం. కాబట్టి సీజన్‌ను బట్టి మన ఆహారం ఎలా ఉండాలో ఇక్కడ చెప్పాము.వేసవి సమయం: సాధారణంగా ఫిబ్రవరి, మార్చి, ఏప్రిల్ మరియు మే నాలుగు నెలలు వాతావరణంలో గాలి వెచ్చగా ఉంటుంది. అందుకే ఈ కాలాన్ని వేసవి కాలం అంటారు. ఈ నెలల్లో, సౌర అంటే సూర్యకిరణాలు భారతదేశంలో సమాంతరంగా ఉంటాయి. కాబట్టి మన దేశం ఈ వేడి వాతావరణాన్ని అనుభవిస్తుంది.అలాగే ఈ వేసవిలో పాటించాల్సిన ఆహారం గురించి చెప్పాలంటే, ఈ సమయంలో మనం ఎక్కువగా నీరు త్రాగాలి. నీరు మన శరీరం నుండి విషాన్ని తొలగిస్తుంది.అలాగే ఈ సీజన్‌లో చెరుకు రసం, నిమ్మరసం తాగాలి. రోజు ఇంటి నుంచి బయటకు వెళ్లే ముందు మజ్జిగ తాగడం మంచిది. మామిడి, జాక్‌ఫ్రూట్, పుచ్చకాయ వంటి కొన్ని పండ్లు వేసవిలో లభించే సీజనల్ పండ్లు. వేసవి రోజులలో ఇవన్నీ తినడం వల్ల మీ ఆరోగ్యం బాగా ఉంటుంది.వర్షాకాలం: మనకు నాలుగు నెలల వర్షాలు ఉన్నాయి: జూన్, జూలై, ఆగస్టు మరియు సెప్టెంబర్. కాబట్టి ఈ కాలాన్ని వర్షాకాలం అంటారు. ఈ నెలల్లో దక్షిణ అర్ధగోళం నుండి భారతదేశం వైపు గాలులు వీస్తాయి.

చరిత్రాత్మక ఆర్‌టిసి ఉద్యోగుల సమ్మెలోను వీరి పాత్ర నామమాత్రమే. కెసిఆర్‌తో కలిసి ఆర్‌టిసి ఉద్యోగులు పంక్తి భోజనాలు చేయడంతోనే అక్కడ కమ్యూనిస్టులకు దారి మూతపడింది. సింగరేణి బొగ్గు గనుల్లో దశాబ్దాల పాటు అన్ని రకాల కమ్యూనిస్టుల ప్రాభవం ఎదురు లేకుండా సాగింది. అలాంటి చరిత్ర గల ప్రాంతం కూడా నేడు భారాస అనుబంధ కార్మిక సంఘం వశమైంది.ఈ రకంగా కార్మికులపై పట్టుపోయే కొద్దీ వారి సభ్యత్వం తగ్గి పార్టీ ఆదాయానికి గండి పడుతుంది. దాని వల్ల పార్టీ కార్యకర్తల కదలికలు తగ్గి ఆయా ప్రాంతాల్లో మరింత బలహీనపడే పరిస్థితి ఏర్పడింది.ఇది సిపిఐ, సిపిఎం పార్టీలే కాకుండా అన్ని రకాల కమ్యూనిస్టు పార్టీలు ఎదుర్కొంటున్న పరిస్థితే. పార్టీల్లో చేరికలు కూడా బాగా తగ్గిపోయి కేవలం గత కీర్తిని చెప్పుకునే రోజులు వచ్చాయి.

రాజకీయ లబ్ధికే సీఏఏ అమలు..

కేంద్రంలో అధికారంలో ఉన్న బీజేపీ ప్రభుత్వం ముందు నుంచి చెప్పినట్లుగా వివాదాస్పద పౌరసత్వ సవరణ చట్టాన్ని (సీఏఏ) ఈ నెల 11 నుంచి అమల్లోకి తెచ్చింది.మతం ఆధారంగా పౌరసత్వం ఇవ్వడం దేశ సమగ్రతకు, సమైక్యతకు భగ్నం కలిగించేది. మైనార్టీలలో ఉన్న భయాన్ని తొలగించకుండా, వారి ప్రశ్నలకు సమాధానాలు ఇవ్వకుండా ఎన్నికల్లో గెలవడం కోసం మాత్రమే సీఏఏను అమలులోకి తెచ్చింది. ముస్లిమేతరులకు మాత్రమే పౌరసత్వం ఇస్తామనడం భారత రాజ్యాంగ ప్రజాస్వామ్య స్ఫూర్తికి విరుద్ధం.. సమానత్వ హక్కును నిరాకరించడమే అవుతుంది. 2019 డిసెంబర్‌లో ప్రతిపక్షాల వ్యతిరేకత మధ్య అప్రజాస్వామ్య పద్ధతుల్లో సీఏఏని పార్లమెంట్లో ఆమోదింప చేసుకున్నారు. ఆ సమయంలో పెద్ద ఎత్తున నిరసనలు, ఉద్యమాలు దేశంలో చోటు చేసుకోవడంతో వందమంది పైగా దేశ పౌరులు మృతి చెందారు. ప్రజా ప్రతిఘటన తీవ్రతరం కావడంతో కేంద్రం తాత్కాలికంగా వెనక్కి తగ్గింది. ఈ పౌరసత్వ సవరణ ద్వారా 2014 డిసెంబర్ 31 కంటే ముందు పాకిస్తాన్, ఆఫ్ఘనిస్తాన్, బంగ్లాదేశ్ దేశాల నుంచి భారతదేశానికి వలస వచ్చిన హిందువులు, క్రైస్తవులు, సిక్కులు, జైనులు, బౌద్ధులు, పార్సీలకు పౌరసత్వం ఇస్తున్నట్లు చట్టంలో పేర్కొన్నారు.గతంలో అమిత్ షా చెప్పినట్లు మొదట సీఏఏ అమలవుతుంది. ఆ తర్వాత జాతీయ జనాభా పట్టిక (ఎన్పీఆర్), జాతీయ పౌర జాబితా (ఎన్ఆర్సీ) అమల్లోకి వస్తాయి. అయితే అస్సాంలో ఎన్నార్సీ అనుభవాలు అనేకం మన ముందున్నాయి. 19 లక్షల మంది సరైన పత్రాలు అందించలేకపోయారు. తద్వారా పౌరసత్వాన్ని కోల్పోయారు. ఇదే పరిస్థితి భవిష్యత్తులో భారత ప్రజానీకం ఎదుర్కోనున్నారు. మరో విషయం గమనించాలి. శ్రీలంకలో ఉన్న హిందువులు ఏండ్ల తరబడి మత హింసను ఎదుర్కొంటున్నారు. ఆ విషయాన్ని బీజేపీ పట్టించుకోవడం లేదు. ఎందుకంటే వారంతా తమిళులు. ఇది వారిపై వివక్ష కాదా? మయన్మార్ నుండి వచ్చిన రోహింగ్యాలకు, పాకిస్తాన్, ఆఫ్ఘనిస్తాన్ నుండి వచ్చిన అహ్మదీయులు, హజరాలు లాంటి వాళ్లు పౌరసత్వం పొందేందుకు అనర్హులంటుంది ఈ ప్రభుత్వం. ఇది మత పరమైన వివక్ష కాదని చెప్పగలమా? ముస్లింలను మినహాయించిన తర్వాత భవిష్యత్తులో మైనార్టీలుగా ఉన్న మిగతా మతాలను మినహాయించబోమని గ్యారంటీగా చెప్పగలరా? ముస్లింలకు రిజర్వేషన్లు రద్దు చేస్తామని అమిత్ షా హైదరాబాద్‌లో జరిగిన నిన్నటి సభలో ప్రకటించారు. ఇది దేనికి సంకేతమో అర్ధం కానిది కాదుగా?

గత పదేండ్లలో అనేకమంది బీజేపీ ప్రజా ప్రతినిధులు, ఎంపీలు, ఎమ్మెల్యేలు, మంత్రులు రాజ్యాంగం పట్ల వివాదాస్పద వ్యాఖ్యలు చేశారు. రాజ్యాంగాన్ని మార్చేస్తామని ప్రకటించారు. విద్వేషపూరిత వ్యాఖ్యలెన్నో చేశారు. లౌకిక వ్యవస్థను తీసేస్తామని మనుస్మృతిని అమలు చేస్తామని బహిరంగంగానే చెప్పుకొచ్చారు. గోవాల్కర్, గాడ్సే వారసులైన బీజేపీ పాలకులు 2019 ఎన్నికల్లో పుల్వామా సర్జికల్ స్ట్రైక్, దేశభక్తి పేరుతో ఓట్లు పొంది అధికారంలోకి వచ్చారు. మళ్లీ 2024 సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో గెలిచేందుకు సీఏఏను ముందుకు తెచ్చారు. ఇప్పుడు రామ జన్మభూమి పేరుతో ఓట్లు రాలే పరిస్థితి లేదు. కృష్ణుని పేరు ఎత్తినా, దేవాలయాల చుట్టూ తిరిగినా మళ్లీ ఎన్నికల్లో గెలిచే పరిస్థితి లేకపోవడంతో పౌరసత్వాన్ని అమలు చేయడం ద్వారా ఓట్లను పొందాలని తీవ్రంగా ప్రయత్నిస్తున్నారు. ఎలక్టోరల్ బాండ్లలో పెద్ద ఎత్తున లాభపడింది బీజేపీ పాలకులు. దీని నుంచి దృష్టి మరల్చేందుకు ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. నిజంగా పౌరసత్వ సవరణతో భారత ప్రజలకు కొత్తగా వచ్చే ప్రయోజనం ఏమీ లేదు.మరోవైపు దేశంలో నిరుద్యోగం పెద్ద ఎత్తున పెరిగిపోయింది, ధరలు పెరిగాయి. అదానీ, అంబానీ వంటి వారు అభివృద్ధి చెందారు. దేశం తిరోగమనం వైపు వెళ్ళింది. బుల్డోజర్ రాజ్ సంస్కృతి అమలవుతోంది. ఏడాదికి రెండు కోట్ల ఉద్యోగాలు ఇస్తానన్న బీజేపీ ఇప్పుడు ఉద్యోగాల గురించి మాట్లాడటం లేదు. నల్లధనాన్ని తీసుకొస్తానని చెప్పి మాట మార్చారు. పెద్ద ఎత్తున ప్రజలపై తీవ్రమైన దాడి కొనసాగుతోంది. మద్దతు ధర కోసం రైతులు ఉద్యమిస్తున్నారు. కార్మికవర్గం హక్కుల కోసం, సమాన వేతనం కోసం పోరాడుతుంది. పాత పెన్షన్ అమలు కోసం ఉద్యోగులు, ఉపాధి కోసం యువజనులు స్వేచ్ఛ కోసం మహిళలు, కులగణన కోసం అణగారిన ప్రజలు, మెరుగైన రిజర్వేషన్స్ కోసం, ప్రాథమిక హక్కుల కోసం ఉద్యమాలు నిత్యం జరుగుతున్నాయి. ఈ సార్వత్రిక ఎన్నికల్లో ప్రధాన సమస్యలు రాజకీయ ఎజెండాగా మారకుండా చేసేందుకు పౌరసత్వం అమలు పేరుతో ప్రజల మధ్య అగ్గి రాజేశారు. మతాల పేరుతో ప్రజలను చీల్చి రాజకీయంగా లబ్ధి పొందాలనుకునే పాలకుల కుట్రలను తిప్పి కొట్టాలి.

నిద్ర లేవగానే కాఫీ తాగొచ్చా?

ప్రతి ఒక్కరి ఉదయం భిన్నంగా ప్రారంభమవుతుంది. కొంతమంది నడక తర్వాత నిమ్మరసం తాగుతారు. మరికొందరు బెడ్‌పైనే కాఫీ కోసం తహతహలాడుతుంటారు. అయితే, నిద్ర లేచిన వెంటనే కాఫీ తాగే అలవాటు ఉన్నవారిలో మీరు కూడా ఒకరైతే, అలా చేయకుండా ఉండండి. లేచిన ఒక గంట వరకు మనం కాఫీ ఎందుకు తాగకుండా ఉండాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.నిద్రలేచిన గంటలోపు కాఫీ తాగకూడదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనికి కొన్ని కారణాలున్నాయి. నిద్ర లేవగానే కాఫీ తాగితే చురుగ్గా ఉండేందుకు దోహదపడుతుందని భావిస్తుంటారు. కానీ నిజం అందుకు విరుద్ధంగా ఉంది. పగటిపూట మన మెదడు అడెనోసిన్ అనే రసాయనాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తుందని, అది నిద్రపోయేలా చేస్తుందని నిపుణులు అంటున్నారు. మనం ఎక్కువసేపు మెలకువగా ఉన్నప్పుడు మెదడులో అడెనోసిన్ తయారవుతుంది. దీని వల్ల మనకు నిద్ర రావడం మొదలవుతుంది. కానీ మనం కెఫీన్ తీసుకున్న వెంటనే అది అడెనోసిన్ రిసెప్టర్లను అడ్డుకుంటుంది. ఇది మిమ్మల్ని అప్రమత్తంగా ఉంచుతుంది. మేల్కొలపడానికి సహాయపడుతుంది. మీరు ఎప్పుడైనా కాఫీ తాగిన తర్వాత కూడా నిద్రతో ఇబ్బంది పడవలసి వస్తే, దానికి కారణం ఇదే. అదే సమయంలో కాఫీ తాగడానికి సరైన సమయం వచ్చినప్పుడు, మీరు నిద్రపోయిన తర్వాత, లేచిన తర్వాత కనీసం ఒక గంట వేచి ఉండాలి. ఆ తర్వాతే కాఫీ తాగాలి. వాస్తవానికి వ్యక్తిని మెలకువగా ఉంచే కార్టిసాల్ స్థాయి తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. మీరు నిజంగా కాఫీ ప్రయోజనాన్ని పొందాలనుకుంటే, మీరు నిద్రలేచిన తర్వాత ఒక గంట వేచి ఉండాలి. మనం మేల్కొన్నప్పుడు మన కార్టిసాల్ స్థాయి గరిష్ట స్థాయికి చేరుకుంటుంది. ఒత్తిడితో సంబంధం ఉన్న కార్టిసాల్ అప్రమత్తంగా ఉండే సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. కాబట్టి మీ కార్టిసాల్ స్థాయి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు మీరు కెఫిన్ తీసుకుంటే, అది కూడా దానికి వ్యతిరేకంగా పని చేస్తుంది. కాబట్టి మీరు ఒక గంట వేచి ఉండటం మంచిది.

మైదా పిండి ఎక్కువగా తింటున్నారా..

ప్రస్తుత రోజుల్లో మైదాపిండి వాడకం విపరీతంగా పెరిగిపోయింది. మార్కెట్లో దొరికే చాలా రకాల ఆహార పదార్థాలలో మైదాపిండిని విపరీతంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. బిస్కెట్లు, బ్రెడ్డు, పఫ్‌లు, రోల్స్, పిజ్జా, బర్గర్, మంచూరియా, సమోసా ఇలా ఏది చూసినా మైదాతోనే తయారు చేస్తుంటారు. గోధుమ పిండి కి బదులుగా మైదాపిండిని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తున్నారు.. ముఖ్యంగా హోటల్స్ రెస్టారెంట్లు ఉపయోగించే చపాతీ, పూరి లలో కూడా ఈ మైదాపిండిని ఉపయోగిస్తున్నారు. మైదాలో ఎలాంటి పోషకాలు ఉండవు. కేలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. గోధుమ పిండిలో ఫైబర్, విటమిన్లు, ఐరన్, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్, మాంగనీస్, సెలీనియం వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. రిఫైన్ చేసిన పిండిలో ఈ పోషకాలు ఉండవు, ఫైబర్ కంటెంట్ కూడా సున్నా ఉంటుంది. మైదాతో తయారు చేసిన ఆహార పదార్థాలు ఎక్కువగా తింటే అనారోగ్య సమస్యలు తప్పవు. మరి మైదా పిండి ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ఆరోగ్య సమస్యల గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. మైదాపిండి మిమ్మల్ని ఎక్కువ సేపు నిండుగా ఉంచదు. ఇది ఆకలిని ప్రేరేపిస్తుంది. మీరు ఆహారం ఎక్కువగా తినేలా ప్రోత్సహిస్తుంది. దీనిలో కార్బోహైడ్రేట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇది ఇన్సులిన్ స్రావాన్ని పెంచుతుంది. దీని కారణంగా బరువు కూడా పెరుగుతారు. ఊబకాయానికి కూడా దారితీస్తుంది. మైదా పిండిలో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కూడా అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతుంది.? మైదాలో అలోక్సాన్ పుష్కలంగా ఉంటాయి, ఇవి దయాబెటిస్‌ను ప్రేరేపిస్తుంది. మైదా గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కూడా తక్కువగా ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెరను ఎక్కువగా విడుదల చేస్తుంది. ఇన్సులిన్‌ను మరింత పెంచుతుంది. మైదాని ఎక్కువగా తీసుకుంటే డయాబెటిస్ బారిన పడే అవకాశాలున్నాయి. శరీరంలో షుగరు లెవల్స్‌ని మైదా అమాంతంగా పెంచేస్తుంది. మైదాను గట్ జిగురు అని పిలుస్తుంటారు. దీనిలో ఫైబర్ కంటెంట్ ఉండదు. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను నెమ్మదిస్తుంది. మైదా ఎక్కువగా తినేవారు ఒత్తిడి, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలను దారితీస్తుంది. మైదా ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల డిప్రెషన్‌కు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది.

పచ్చిమిర్చి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు..

మాములుగా ప్రతి ఒక్కరి కిచెన్ లో పచ్చిమిర్చి అన్నది తప్పనిసరిగా ఉంటుంది. పచ్చిమిర్చిని చాలా రకాల వంటల్లో ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. పచ్చిమిర్చి వేయకపోతే చాలా రకాల వంటలు అసంపూర్తిగా ఉంటాయని చెప్పవచ్చు. పచ్చిమిర్చి వంటలకు కారాన్ని ఇవ్వడమే కాకుండా మంచి రుచిని కూడా ఇస్తాయి. పచ్చిమిర్చిలోని క్యాప్సైసిన్ అనే రసాయనం కారణంగా అది కారంగా ఉంటుంది. క్యాప్సైసిన్ దానికి మెరిసే ఆకుపచ్చ రంగు కూడా ఇస్తుంది. పచ్చిమిర్చి ప్రోటీన్లు, ఫైబర్, ఐరన్, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, కాపర్, జింక్, సోడియం, మాంగనీస్, విటమిన్ సి, బి1, బి2, బి3, బి6, బి5, విటమిన్ ఏ, ఫోలేట్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. పచ్చిమిర్చి వల్ల ఇంకా ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి అంటున్నారు నిపుణులు. అవేంటో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. పచ్చి మిరపకాయలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. పచ్చిమిర్చిలో ఉండే ఫ్లేవనాయిడ్స్, ఫినాల్స్, ప్రోయాంతో సైనిడిన్స్ వంటి రసాయనాలు శరీరాన్ని ఫ్రీ రాడికల్స్ నుంచి రక్షిస్తాయి. ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్ డిఎన్ఏ దెబ్బతినడానికి, జన్యు నిర్మాణాన్ని మార్చడానికి, గుండె జబ్బులు, కొన్ని క్యాన్సర్లు వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. పచ్చి మిరపకాయ మీ వంటల్లో చేర్చుకుంటే ఈ దీర్ఘకాలిక సమస్యల నుంచి మిమ్మల్ని రక్షిస్తుంది. పచ్చి మిరపకాయలలో పుష్కలంగా ఉండే క్యాప్సైసిన్ అనే రసాయనం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.క్యాప్సైసిన్ ఇన్సులిన్ స్రావాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని పెంచుతుంది. ఇది రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఐరన్ లోపం కారణంగా రక్తహీనత తలెత్తుతుంది. పచ్చి మిరపకాయల్లో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. పచ్చిమిర్చిలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది ఐరన్ శోషణను ప్రోత్సహించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అలాగే పచ్చిమిర్చి లోని బయోయాక్టివ్ సమ్మేళనాలు అధిక యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలు ఉంటాయి. పచ్చిమిర్చిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల అనేక వ్యాధులను కలిగించే బ్యాక్టీరియా, వైరస్‌ల పెరుగుదల నిరోధిస్తుంది. పచ్చి మిర్చిలో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ పుష్కలంగా ఉంటాయి. విటమిన్ సి కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. విటమిన్ ఈ వృద్ధాప్య సంకేతాలును తగ్గిస్తుంది. పచ్చిమిర్చిలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ సమ్మేళనాలు చర్మానికి హాని కలిగించే ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడతాయి. ఇంకా పచ్చిమిర్చిలోని యాంటీ మైక్రోబయల్ గుణాలు చర్మాన్ని మొటిమలు, చర్మ ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షిస్తాయి. పచ్చి మిర్చిలో ఉండే క్యాప్సైసిన్ అనే క్రియాశీల సమ్మేళనం జీవక్రియను పెంచుతుంది.

ఇలా చేస్తే..

ఎలాంటి దంతాలు అయినా సరే..!

మన ముఖం అందంగా కనపడాలంటే దంతాలు తెల్లగా మెరుస్తూ ఉండాలి. ఒక చిన్న చిట్కా పాటిస్తే చాలు దంతాలు తెల్లగా మెరుస్తూ ఉంటాయి.కాస్త ఓపికగా చేస్తే మంచి పలితాన్ని పొందవచ్చు. చాలా తక్కువ ఖర్చులో చాలా సులభంగా పసుపు రంగులోకి మారిన దంతాలు తెల్లగా మెరుస్తాయి.మనం ఎంత శుభ్రత పాటించినా దంతాలు రంగు మారడం సహజం. ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల దంతాలు పసుపుపచ్చగా మారతాయి. ఈ పసుపు పొరను తొలగించి, తిరిగి దంతాలను ముత్యాల్లా మెరిసిపోవాలంటే ఇంటి చిట్కాలను పాటిస్తే సరిపోతుంది. చాలా మంది పళ్ళు పసుపుగా మారగానే డాక్టర్ దగ్గరకు పరిగెట్టి ఖరీదైన ట్రీట్ మెంట్స్ తీసుకుంటూ ఉంటారు. అవి తాత్కాలికంగా మాత్రమే పనిచేస్తాయి. మన ఇంటిలో సులువుగా దొరికే సహజసిద్ధమైన పదార్థాలతో పళ్ళ మీద పసుపు గారను పోగొట్టు కోవచ్చు. అలాగే కావిటీస్,గార,పంటి నొప్పి,చిగుళ్ల నొప్పిని తగ్గించుకోవచ్చు. ఈ చిట్కా కోసం ఉపయోగించే అన్నీ ఇంగ్రిడియన్స్ ఇంటిలో సులభంగా అందుబాటులో ఉండేవే. ఒక అరటి పండు తొక్కను తీసుకొని దాని లోపల వైపు ఉండే తెల్లటి పదార్థాన్ని స్పూన్ సహాయంతో సపరేట్ చేసుకుని మెత్తని పేస్ట్ గా చేసి ఒక బౌల్ లో వేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత రెండు స్పూన్ల నిమ్మరసం, ఒక స్పూన్ ఉప్పు, ఒక స్పూన్ రెగ్యులర్ గా వాడే టూత్ పేస్ట్ వేసి అన్నీ ఇంగ్రిడియన్స్ బాగా కలిసేలా కలుపుకోవాలి.ఈ మిశ్రమాన్ని బ్రష్ సహాయంతో దంతాలకు అప్లై చేసి రెండు నుంచి మూడు నిమిషాల పాటు సున్నితంగా తోముకోవాలి. ఆ తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఈ విధంగా రోజు విడిచి రోజు చేస్తూ ఉంటే చాలా తొందరగానే మంచి ఫలితాన్ని పొందవచ్చు. ఈ చిట్కాను పాటించడం వల్ల ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉండవు. మనం కాస్త శ్రద్ధ,సమయాన్ని కేటాయిస్తే ఎటువంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లేకుండా పసుపు రంగు,గార పట్టిన పళ్లను తెల్లగా మార్చుకోవచ్చు. చాలా తక్కువ ఖర్చులో చాలా సులభంగా తెల్లని పళ్లను సొంతం చేసుకోవచ్చు. ఈ రెమిడిని ఫాలో అయితే పంటి నొప్పి, సమస్యలు,చిగుళ్ళ సమస్యలు కూడా తగ్గుతాయి.కాబట్టి ఈ చిట్కాను ట్రై చేయండి.

పేల సమస్య ఉండకూడదంటే

స్కూల్ కి వెళ్ళే పిల్లల్లో పేల సమస్య చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. పేలు వచ్చాయంటే ఒక పట్టానా వదలవు. ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేసిన తలలో పేలు వదలవు.పేలను వదిలించుకోవటానికి ఇంటి చిట్కాలు చాలా బాగా సహాయపడతాయి. కెమికల్స్ ఉన్న ప్రొడక్ట్స్ వాడవలసిన అవసరం లేదు.తలలో పేలు ఈలు ఉన్నాయంటే విపరీతమైన దురద వస్తుంది. అలాగే చాలా చికాకుగా ఉంటుంది. పేలను తగ్గించటానికి ఒక మంచి చిట్కా తెలుసుకుందాం. ఈ చిట్కా చాలా ఎఫెక్టివ్ గా పనిచేస్తుంది. పేల సమస్యను తగ్గించడానికి వేప నూనె చాలా బాగా సహాయపడుతుంది. వేప నూనెను పురాతన కాలం నుండి జుట్టు సంరక్షణలో వాడుతున్నారు.వేప నూనెను కొంచెం తీసుకుని తలకు బాగా పట్టించి ఒక పది నిమిషాల తర్వాత దువ్వెనతో దువ్వితే పేలు అన్ని చనిపోయి రాలిపోతాయి. ఆ తర్వాత షాంపూ లేదా కుంకుడు కాయతో తల రుద్దుకుంటే సరిపోతుంది. వేప నూనెలో నింబిడిన్ అనే క్రియశీల పదార్థం ఉండటం అలాగే యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు ఉండటం వలన చుండ్రు వంటి సమస్యలు లేకుండా చేస్తుంది. జుట్టు సంరక్షణకు అవసరమైన పోషకాలు ఎన్నో ఉంటాయి. వేపనూనె మార్కెట్లో లభ్యమవుతుంది లేదా మనం ఇంట్లో కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. వేప నూనె జుట్టుకు కండీషనర్ వలె పనిచేస్తుంది. జుట్టు రాలకుండా జుట్టు ఆరోగ్యంగా పెరగడానికి కూడా సహాయపడుతుంది. జుట్టు సమస్యలకు వేప నూనె మంచి పరిష్కారం అని చెప్పవచ్చు. వేప నూనెను మూడు రోజులు రాస్తే పేల సమస్య, చుండ్రు సమస్య తగ్గటమే కాకుండా జుట్టు రాలే సమస్య కూడా తగ్గిపోతుంది. వేపలో ఉండే విటమిన్ %జు%, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ చర్మ కణాల పునరుత్పత్తిలో సహాయపడి ఆరోగ్యకరమైన స్కాల్ప్ ను ప్రోత్సహిస్తుంది.

మొండి దగ్గును పోగొట్టుకోండిలా..!

వర్షాకాలం మొదలైంది అంటే చాలు పిల్లల్లోను,పెద్దల్లోను జలుబు,దగ్గు సర్వ సాదారణంగా వస్తూనే ఉంటాయి. కానీ కొంతమందిలో దగ్గు వచ్చిందంటే మాత్రం నెలల తరబడి అలాగే ఉండిపోతూ ఉంటుంది.అలాంటి దగ్గు దగ్గి,దగ్గి చాతినొప్పి వచ్చిన సందర్భాలు కూడా ఉంటాయి.ఇలాంటి మొండి దగ్గును పోగొట్టుకోవడానికి వంటింట్లో దొరికే కొన్ని ఆహార పదార్థాలతో తయారు చేసుకునే చిట్కాలతో భలే ఉపశమనం కలుగుతుందని వైద్య నిపుణులు కూడా సూచిస్తూ ఉన్నారు అవేంటో తెలుసుకుందాం పదండి.. వెల్లుల్లి.. పొడి దగ్గును పోగొట్టుకోవడానికి వెల్లుల్లి చాలా బాగా ఉపయోగపడుతుంది.ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ బ్యాక్టీరియా మరియు ఫంగస్ ఇన్ఫెక్షన్లను దూరం చేస్తుంది.దీనికోసం నాలుగైదు వెల్లుల్లి రెబ్బలు వేయించుకొని పక్కన పెట్టుకోవాలి.ఈ వెల్లుల్లిని ఉదయం బ్రష్ చేసిన తర్వాత మరియు పడుకోబోయే ముందు నమిలి మింగి,ఒక అరగంట సేపు ఏమీ తినకుండా ఉంటే తొందరగా దగ్గు తగ్గుముఖం పడుతుంది.

కలబందతో మెరిసే అందం..

మన వయసు ఎంత పెరిగినా కూడా అందం మాత్రం తరగకూడదని అని అనుకుంటారు. ఇందులో ముఖ్యంగా ఆడవాళ్లు ముందుంటారు. అందం కోసం వారు పడే తపన అసలు అంతా ఇంతా కాదు. అందులో కూడా ఇంట్లో ఏమైనా ఫంక్షన్స్ ఉన్నాయి అంటే ఖచ్చితంగా వాళ్లే అందరికంటే అందంగా మారి హైలెట్ కావాలనుకుంటారు.అయితే ముఖానికి ఎక్కువగా క్రీమ్ లు ఇంకా బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్ ను వాడటం వల్ల చర్మం ఖచ్చితంగా దెబ్బతింటుంది. వాటికి బదులు ఇంట్లోనే కొన్ని టిప్స్ పాటిస్తే చాలా మంచి ఫలితం ఉంటుంది.ముఖం అందంగా, కాంతివంతంగా, ముడతలు, మచ్చలు ఇంకా మొటిమలు లేకుండా ఉండాలంటే.. అలోవెరా ను వాడటం చాలా మంచిది. అయితే మార్కెట్లో దొరికే అలోవెరా జెల్ ని కాకుండా మనకు సహజసిద్ధంగా దొరికే అలోవెరాను వాడాలని సూచిస్తున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు.ఎందుకంటే ఇందులో టైప్ 3 కొల్లాజెన్ ఉంటుంది. ఇది చర్మం బిగుతుగా తయారయ్యేందుకు చాలా బాగా సహాయపడుతుంది. మనం తాజా కలబంద గుజ్జును తీసుకుని చర్మంపై ముడతలు ఉండే చోట రాసి మసాజ్ చేసుకోవాలి. ఇక ఒక గంట తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయాలి లేదా వాటిని కడిగేసుకోవాలి. అయితే ముడతలు రాకూడదు అనుకునే చోట కూడా కలబంద గుజ్జును రాయొచ్చు. ఇంకా అలాగే బరువు తగ్గడం వల్ల చర్మం ముడతలు పడినవారు కూడా కలబందను ఇలా రాస్తే చర్మం బిగుతుగా మారి.. ముడతలు పోయి చాలా అందంగా కనిపిస్తారు. మొటిమలు ఉన్నవారు కలబంద గుజ్జులో పసుపు కలిపి రాస్తే అవి ఈజీగా తగ్గుతాయి. ఇంకా అలాగే ట్యాన్ కూడా పోతుంది.అరికాలిలో ఆనలు ఉన్నవారికి కలబంద మంచి మెడిసిన్ లా పని చేస్తుంది. ఈ కలబందలో పసుపు కలిపి.. ఒక క్లాత్ లో వేసి ఆనలు ఉన్న చోట రాత్రి పడుకునే ముందు కట్టాలి. ఉదయం పూట లేచాక ఆ కట్టును తీసివేయాలి.

అల్లం తాజాగా ఉండాలంటే..?

సాధరణంగా అల్లంని అందరూ కూడా కూరల్లో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తూంటారు. అసలు అల్లం ఉండని ఇల్లు ఉండదు అంటే అతిశయోక్తి కాదు. ఎందుకంటే కొందరు అల్లం టీ ఎక్కువగా తాగుతుంటారు. ఇంకా మరికొందరు వంటల్లో దీన్ని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తూంటారు.వంటగదిలో అల్లానికి చాలా ప్రత్యేక స్థానం ఉంది.మాంసాహార వంటల్లో అల్లాన్ని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. ఈ అల్లంలో సహజ యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉంటాయి. కాబట్టి ఇది జీర్ణక్రియను ఈజీగా పెంచుతుంది.ఇంకా అంతే కాకుండా.. కడుపు నొప్పి నుంచి కూడా ఉపశమం ఇస్తుంది. అలాగే అల్లాన్ని చాలా మంది కూడా ఫ్రిడ్జ్ లలో స్టోర్ చేస్తారు. అలా చేస్తే అల్లం చాలా త్వరగా ఎండిపోతుంది. అలా ఫ్రిడ్జ్ లోనే కాకుండా.. బయట కూడా అల్లాన్ని మీరు ఈజీగా స్టోర్ చేసుకోవచ్చు.ఒక వేళ ఇంట్లో మీరు అల్లంని ఫ్రిడ్జ్ లో స్టోర్ చేయాలనుకుంటే.. గాలి చొరబడని ఓ జిప్ కవర్ లో గానీ లేదా కంటైనర్స్ లో అయినా దీన్ని స్టోర్ చేసుకోవచ్చు. ఇలా చేస్తే అల్లం ఎప్పటికీ ఎండిపోదు.ఇక కట్ చేసిన అల్లం ముక్కలు నేరుగా ఫ్రిడ్జ్ లో పెడితే అవి ఈజీగా పాడైపోతాయి. కాబట్టి తరిగిన అల్లంను ఫ్రిజ్ లో గాలి చొరబడని డబ్బాలో కూడా స్టోర్ చేసుకోవచ్చు.అయితే ఫ్రిడ్జ్ లేని వారు అల్లంని బయట కూడా చక్కగా స్టోర్ చేసుకోవచ్చు. టిష్యూ పేపర్ లేదా నార్మల్ పేపర్ లో దీన్ని చుట్టి జిప్ లాక్ బ్యాగ్ లో పెట్టుకోవచ్చు.అల్లంని ఎండలో ఎక్కువగా ఉంచకుండా.. చల్లని పొడి ప్రదేశంలో స్టోర్ చేయాలి. అయితే స్టోర్ చేసేటప్పుడు మాత్రం అల్లం అస్సలు తడిగా ఉండకూడదు. అది బాగా ఆరిపోవాలి.ఇక అల్లం తొక్క తీసి దాన్ని చిన్న ముక్కలుగా కట్ చేసి వెనిగర్, పంచదార నీరు కలిపిన మిశ్రమంలో ఉంచితే అల్లం త్వరగా పాడవ్వదు.అల్లం వల్ల చాలా ఉపయోగాలు ఉన్నాయి. దీన్ని కరెక్ట్ గా వాడితే చాలా అనారోగ్య సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు. ఇది రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడమే కాకుండా.. అధిక బరువును ఈజీగా తగ్గిస్తుంది. అలాగే బ్లడ్ షుగర్ ను నియంత్రించడమే కాకుండా, కండరాల్లో నొప్పికి, జలుబు ఇంకా దగ్గులకు కూడా అల్లం ఈజీగా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

ఆరెంజ్ తినడం వల్ల లాభాలు..

నారింజ పండు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఎందుకంటే ఇందులో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ బి కాంప్లెక్స్, ఫ్లేవనాయిడ్, అమినో యాసిడ్, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, ఫాస్ఫరస్ వంటి మూలకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.నారింజ పండు ఆరోగ్య పరంగా చాలా ప్రయోజనకరమైనదని రుజువు చేస్తుంది. కానీ నారింజ తినడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఆరెంజ్ తినడం వల్ల కలిగే లాభాల గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.నారింజ పండును తీసుకోవడం గుండెకు చాలా మేలు కలుగుతుంది. ఎందుకంటే నారింజలో పొటాషియం,విటమిన్ సి అనేవి చాలా పుష్కలంగా ఉన్నాయి. కాబట్టి మీరు నారింజను తీసుకుంటే అది గుండెను చాలా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇంకా అలాగే, ఒక వ్యక్తి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి చాలా ఎక్కువగా ఉంటే, అది కూడా ఈజీగా నియంత్రణలో ఉంటుంది.ఈ నారింజ పండ్లను తీసుకోవడం వల్ల రోగనిరోధక వ్యవస్థ బాగా బలపడుతుంది. ఎందుకంటే నారింజ పండులో విటమిన్ సి అనేది పుష్కలంగా లభిస్తుంది. కాబట్టి, మీరు ప్రతిరోజూ కూడా నారింజను తీసుకుంటే, మీరు ఏదైనా వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ బారిన పడకుండా చాలా వరకు ఈజీగా నివారించవచ్చు.ఈ నారింజ పండు రక్తపోటు రోగులకు చాలా ఉపయోగకరంగా పరిగణించబడుతుంది. ఎందుకంటే నారింజలో పొటాషియం అనేది ఎక్కువ మొత్తంలో ఉంటుంది.

సబ్ కా సాత్ సబ్ క సత్తేనాశ్

ఈ దేశంలో ఆదివాసీ హక్కులను నీరు గార్చిన పార్టీ, అటవీ హక్కుల చట్టాన్ని దారుణంగా దెబ్బతీసిన పార్టీ, రిజర్వేషన్లకు గండికొట్టిన పార్టీ, గుజరాత్‌లో ముస్లింలను ఊచకోత కోసిన పార్టీ, సుప్రీంకోర్టు తీర్పు అనే గంగా జలంతో మోడిని కడిగిన ముత్యంలా బయటికి తెచ్చుకున్న పార్టీ, లోగడ హిందూ సంప్రదాయాల్ని నెత్తికెత్తుకున్న ఓ ముస్లింని – (కలాంని) దేశాధ్యక్షుడిగా చేసిన పార్టీ... ఇప్పుడు తమ రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం వెతికి వెతికి ఓ ఆదివాసీ మహిళను అధ్యక్ష పదవికి నిలబెట్టుకుంది. వీటన్నిటి వెనక ఉన్న కుట్రకోణాన్ని ప్రజలు అర్థం చేసుకుంటున్నారు. దేశాధ్యక్ష పదవికి ద్రౌపతి ముర్మును నిలబెట్టిన పార్టీ దేశ ప్రజలకు చాలా విషయాలు చెప్పదు. ఆదివాసీ మహిళ అని గొంతెత్తి చెప్పడమే గానీ, ఆమె కనీసం ఆదివాసీలకు ఏం చేసిందో చెప్పదు. ఎమ్మెల్యేగా, మంత్రిగా, గవర్నర్‌గా పనిచేసిన ఆమె తన స్వంత ఊరికి కనీసం కరెంటు ఇప్పించలేదు. ఆమె అధ్యక్ష పదవికి నామినేషన్ వేసిన మరునాడు ఇక పరువు పోతుందని తొందరపడి ఒడిశాలోని మయూర్ భంజ్ జిల్లా కుసుం సమితిలోని ఆమె స్వగ్రామం ఉపరబెడ–లో విద్యుత్ స్తంభాల ఏర్పాటుకు గోతులు తవ్వారు. స్వాతంత్ర్యం లభించిన డెబ్భై అయిదేండ్ల తర్వాతనా ఆ ఊరికి విద్యుత్ వెలుగులు అందేదీ? 2006 జనవరి 2న ఒడిశాలోని కలింగ్‌నగర్‌లో ఓ సంఘటన జరిగింది. అక్కడ టాటా స్టీల్ ప్లాంట్ కోసం ఆదివాసీల భూమిని లాక్కున్నారు. ఆదివాసీలు తిరగబడ్డారు. అక్కడ అప్పుడు అధికారంలో ఉన్న బీజేడీ–బీజేపీ సంయుక్త కూటమి ప్రభుత్వం పోలీసు కాల్పులు జరిపించింది. పదమూడు మంది గిరిజనులు తూటాలకు బలయ్యారు. ఆ ప్రభుత్వంలో ద్రౌపతి ముర్ము మంత్రిగా ఉండికూడా నోరు మెదపలేదు. ఇక ఈమె మోడీ భజన చేయడం తప్ప దేశ ప్రజల గూర్చి ఆలోచిస్తుందని ఎవరనుకుంటారూ?

ఒక పరిశోధకుడు చాలా కష్టపడి వైఫ్‌ని కంట్రోల్ చేసే రిమోట్ కనుగొన్నాడు. కానీ ఎవరికీ అమ్మలేకపోయాడు. కారణం ఏమిటంటే అమ్మడానికి ఆయనకు ఆయన గారి వైఫ్ పర్మిషన్ ఇవ్వలేదట! పాపం! ఆయనకు ఎంత లాసోకదా? అని అనుకున్నారు అంతా.. ఇటీవల ఒకాయన వరుసబెట్టి దేశంలోని సంస్థలన్నీ అమ్ముతున్నాడు. ఎందుకంటే ఆయనకు వైఫ్ పర్మిషన్ అక్కరలేదు. ముందుచూపుతో ఆయన భార్యను ముందుగానే ఎప్పుడో వదిలించుకున్నాడు. మిత్రోఁ అంటూ దేశవాసులకు నైతికత గూర్చి, ధర్మంగూర్చి ఇప్పుడు సుద్దులు కూడా చెపుతున్నాడు. నరేంద్ర మోడీ అనే స్కూలు విద్యార్థి వంద మీటర్ల పరుగుపందెంలో పాల్గొన్నాడట. అయితే కెమెరా అతనికి ఫస్ట్ ప్రయిజ్ ఇచ్చారట! ఆ అబ్బాయి ప్రధాని అయిన తర్వాత కూడా ప్రయిజులన్నీ కెమెరా వాళ్ళకే దక్కుతున్నాయట! – విచిత్రం? మోడీ తన అమ్మమ్మను గుర్తుచేసుకుంటూ ఆమె స్పానిష్ ఫ్లూతో 1920లో మరణించిందని చెప్పారు. దాని కిందనే మరో పేరాలో తన తల్లి 1923లో పుట్టిందని రాశారు. గణిత శాస్త్రంలో విశ్వగురువు అంటే ఇదేనా? – అని జనం ముక్కున వేలేసుకుంటున్నారు. బీజేపీ ఎంపీ సుబ్రహ్మణ్యస్వామి 'మోడికి లెక్కలు రావు – ఆయనకు ఆర్థికరంగం గూర్చి ఏమీ తెలియదని' – అన్నది ఇందుకేనా? అని జనం ఆలోచనలో పడ్డారు.

"కొలనులో స్నానం చేస్తుండగా ఓ మొసలి పిల్లను చూశాను. దాన్ని ఇంటికి తీసుకువెళితే అమ్మ తిట్టింది. అందువల్ల వెంటనే వెళ్ళి దాన్ని కొలనులో విడిచి వచ్చాను" అని భారత ప్రధాని మోడి 2019లో ఒక టీవీ కార్యక్రమంలో చెప్పుకున్నారు. అదొక గొప్ప సాహసవంతమైన కార్యక్రమంగా కొన్ని ప్రయివేటు పాఠశాలల్లోని ఒకటవ తరగతికి పాఠ్యాంశంగా పొందుపరిచారు. ఆయన స్థాయి ఆ మాత్రమే కాబట్టి, ఆ పాఠం ఆ క్లాసుకే ఉండటం న్యాయం అని అనుకున్నారేమో? పెద్ద తరగతికి ఆ పాఠం పెడితే – 'అందులో సాహసమేముందని' విద్యార్థులు ప్రశ్నలు కురిపిస్తారేమోనని జంకినట్టున్నారు! అయినా గుజరాత్‌లో తను బాల్యంలో చారు అమ్మానని చెప్పుకున్న రైల్వేస్టేషన్ వివరాల కోసం పత్రికలవాళ్ళ వెతికితే తెలిసిందేమంటే, ఆయన చారు అమ్మానని చెప్పుకున్న కాలంలో అక్కడ రైల్వేస్టేషనే లేదని! లేని స్టేషన్‌లో చారు ఎలా అమ్మారూ? ఈ విషయాన్ని ఒక హిందీ కవి పాటగా రాసి ప్రచారం చేశాడు. "చారు బేచ్‌దో / రేల్ బేచ్‌దో / తేల్ బేచ్‌దో / జహాజ్ బేచ్‌దో / కొయీ సవాల్ కరే / ఉసే జైల్ బేజ్‌దో!! హౌంమంత్రి అమిత్‌షా తెలంగాణలో పర్యటిస్తూ అల్లూరి సీతారామరాజు హైదరాబాద్ నిజాంకు వ్యతిరేకంగా పోరాడారని చెప్పారు. మతి స్థిమితం కోల్పోయిన వారి మాటల్లాగా ఉన్నాయేమిటీ? మన మంత్రుల ఉపన్యాసాలూ? – అని జనం లోలోన పిసుక్కుని ఛస్తున్నారు. ఈ దేశంలో నాసిరుద్దీన్ షా ముస్లిం. అమిత్ షా హిందూ. స్మృతి ఇరానీ హిందు, సోనియా గాంధీ ఇటాలియన్? ఈ దేశంలో ఏదైనా సాధ్యమే!

ఒకానొకప్పుడు జర్మనీలో ఒక ప్రముఖ కవిని అరెస్ట్ చేశారు. అప్పుడు అతని ఐదేండ్ల కూతురు తల్లిని ఇలా అడిగింది... "అమ్మా! నాన్నను పోలీసులు ఎందుకు తీసుకుపోతున్నారూ?" అని. అందుకు తల్లి అంది కదా "మీ నాన్న హిట్లర్‌ని విమర్శిస్తూ కవిత్వం రాశారు – అందుకని!" "అదేమిటీ? హిట్లర్ కూడా నాన్నను విమర్శిస్తూ ఓ కవిత రాయొచ్చు కదా?" అంది కూతరు అమాయకంగా. "ఆయనకు అంత తెలివే ఉంటే, ఇంక చెప్పేదేముందీ? చదువూ విజ్ఞత లేని మూరు?లే రక్తపాతం సృష్టిస్తారు. ప్రశ్నించే వారిని అరెస్ట్ చేస్తారు. ఒక్కోసారి చంపేస్తారు కూడా!" – అని చెప్పింది. (గమనిక: ఇది కేవలం జర్మనీకి, హిట్లర్‌కు సంబంధించిన విషయం. ఎవరైనా దీన్ని భారతదేశానికి అన్వయించుకుని చూస్తే... బాధ్యత వారిదే అవుతుందని మనవి!) అగ్నిపథ్‌ని నిరసిస్తూ దేశంలోని యువత పలు రాష్ట్రాల్లో నిరసనకు దిగి, జరిపిన విధ్వంసాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని ఎవరో సోషల్ మీడియాలో ఒక పోస్ట్ పెట్టారు. అది ఇలా ఉంది... దేశ ప్రధాని దేశ ప్రజలకు నమస్కరిస్తూ– "దయచేసి ప్రభుత్వ ఆస్తులకు నిప్పుపెట్టకండి! నాకు అమ్మడానికి ఇబ్బందవుతుంది" – అని! ఆయన దేశ ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేస్తున్నట్లుగా ఉంది. అందులో వ్యంగ్యం ఉన్నా... వాస్తవం కూడా ఉంది కాబట్టి జనం హర్షించారు! దేశంలో దొంగనోట్లు పెరిగాయి. ఆర్.బి.ఐ. తాజాగా విడుదల చేసిన నివేదిక కేంద్ర ప్రభుత్వానికి చెంపపెట్టు అయ్యింది. ప్రధానికి తలెత్తుకోలేని స్థితి తెచ్చింది. 500ఫేక్ నోట్లు చలామణిలో 101శాతం పెరిగాయి. 2000 ఫేక్ నోట్లు 54శాతం పెరిగాయి. రూ.50–100 తప్ప మిగిలిన నోట్లలో నకిలీలు (దొంగనోట్లు) విపరీతంగా పెరిగినట్టు స్వయంగా రిజర్వ్ బ్యాంక్ నివేదిక ఇచ్చింది. ఈ 2022లో అన్ని డినామినేషన్స్ కలిపి దేశంలో 31,05,721 కోట్ల విలువ గల కరెన్సీ నోట్లు చలామణిలోకొచ్చాయి. ఇలాంటి అంశాల మీద మన్ కి బాత్ – వినిపించదేమీ? చోద్యం?

బీజేపీ అధికార ప్రతినిధి నూపుర్ శర్మ, మరో సభ్యుడు నవీన్ కుమార్ జిందాల్ మహ్మద్ ప్రవక్తపై వివాదాస్పదమైన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఫలితంగా అరబ్ దేశాలు మండిపడ్డాయి. భారతీయ ఉత్పత్తులను తమ దేశాలలో నిషేధించినంత పని చేసాయి. భారత ప్రధాని ఫొటోలు అక్కడి చెత్తకుండీలపై అతికించి పెద్ద ఎత్తున నిరసనలు తెలిపాయి. ఈ రకంగా దేశ 'గౌరవాన్ని' ప్రస్తుత బీజేపీ ప్రభుత్వం ప్రపంచ వ్యాప్తం చేసింది? దేవుణ్ణి, మతాల్ని, అంధ విశ్వాసాల్ని వదిలించుకునే స్థాయి ఈ ప్రభుత్వానికి ఎలాగూ లేదు. కనీసం పరమత సహనమైనా ఉండాలి కదా? భారతదేశంలో ఇస్లాం కత్తి ద్వారా వ్యాపించిందని, బలవంతంగా ఆ రోజుల్లో మత మార్పిడిలు జరిగాయని ఆరెస్సెస్–బీజేపీ వంటి సంస్థలు ఊరికే వాదిస్తుంటాయి. కానీ, వారి వాదనలో పసలేదు. చరిత్ర తెలిసిన వారు ఈ విషయం అంగీకరించరు. స్వామి వివేకానంద కూడా ఈ విషయాన్ని స్పష్టం చేశారు. ఆయనే స్వయంగా ఒక చోట ఇలా రాశారు... "భారతీయులు (హిందువులు) ఖడ్గ భయంతో మహ్మదీయులుగా మారారు – అని అనడంలో యదార్థం లేదు – అది అవాస్తవం!" అని రాశారు.

"ఒకవైపు హిందూ మతాచార్యుల కఠిన నిబంధనల వల్ల, మరొక వైపు జమీందారుల అణచివేత, హింసాత్మక చర్యల వల్ల కొందరు హిందువులు ఇస్లాం స్వీకరించారు. అంతేకానీ, ముస్లిం రాజులు మెడమీద కత్తిపెట్టి మతమార్పిడులు జరిపించలేదు. వివేకానందుడు ఈ విషయం ఒక లేఖలో ప్రస్తావించాడు. అలాగే మరోసారి, మరో శిష్యుడికి రాసిన ఉత్తరంలో ఇలా రాశాడు... "నాయనా!ఏ మనిషి గానీ, ఇతరులను ద్వేషిస్తూ మనుగడ సాగించలేడు. అదే విధంగా ఏ జాతైనా ఇతరులను ద్వేషిస్తూ బతకలేదు. ఏనాడైతే మన వాళ్ళ (వైదికులు) "మ్లేచ్ఛ" అనే శబ్దాన్ని సృష్టించారో, ఇతరులతో రాకపోకలు విరమించారో – అప్పటి నుండే భారతదేశానికి దౌర్భాగ్యం దాపురించింది. ఆ ద్వేషాన్ని నిర్మూలించడానికి అందరూ జాగృతం కావాలి! ఏకీకృతం కావాలి!! (వివేకానంద లేఖావళి పేజి:158–159) "దేశమంటే సామాన్యులు! సామాన్యుల విద్య, వికాసాలపైన, సాంస్కృతిక పునరుజ్జీవనం పైన దేశ భవిష్యత్తు ఆధారపడి ఉంటుంది. ప్రజాచైతన్యం ద్వారానే ప్రజాస్వామ్యం బలపడుతుంది" గ్రుండ్ విగ్, (ఫోక్ స్కూల్ రూపకర్త: డెన్మార్క్). చివరకు మనం తెలుసుకోవల్సిన సారాంశం ఏమిటంటే... మనుషుల్ని చంపి, మతాన్ని బతికిస్తామనే రోజులు చచ్చిపోవాలి. మతాన్ని నాశనం చేసి, మానవత్వాన్ని నిలబెడదామనే రోజులు వికసించాలి! అప్పుడు గానీ, ఈ భూమి మీద మనిషి ప్రశాంతంగా బతకలేడు.

ఆద్యంతం వినోదభరితం

'భీమదేవరపల్లి బ్రాంచి' పూర్తి ఆర్గానిక్ గ్రామీణ జీవన చిత్రం. రెండు గంటల పాటు ప్రేక్షకుడిని నవ్వించడమే లక్ష్యంగా తెరకెక్కుతున్న సహజ చిత్రమిది.క మారుమూల గ్రామంలో జరిగిన సంఘటన దేశ వ్యాప్తంగా సెన్సేషనల్ అయ్యింది. ఆ హాట్ టాపిక్ ఆధారంగా ఈ సినిమాను నెరోలిజం జోనర్లో మేకింగ్ చేస్తున్నారు. ఈ జోనర్‌లో వస్తున్న మొదటి తెలుగు సినిమా ఇదే కావడం విశేషం. గత ఇరవై రోజులుగా కరీంనగర్ జిల్లాలోని మల్లాపూర్ గ్రామం, దాని పరిసర ప్రాంతాల్లో ఏకధాటిగా రెండవ షెడ్యూల్ చిత్రీకరణ జరుగుతోంది. సుధాకర్ రెడ్డి, కీర్తి లత, అభిరామ్, రూప, అంజి బాబు, రాజవ్వ తదితరులు నటిస్తున్నారు. ఏబి సినిమాస్, నిహాల్ ప్రొడక్షన్స్ పతాకాలపై రూపొందుతున్న ఈ చిత్రానికి 'మీ శ్రేయోభిలాషి' చిత్రంతో రచయితగా ఎన్నో అవార్డులు అందుకున్న రమేశ్ చెప్పాల కథ,మాటలు అందించడంతోపాటు దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. చిత్రానికి నిర్మాత : బత్తిని కీర్తిలత గౌడ్, సహ నిర్మాత: రాజా నరేందర్ చెట్లపెల్లి, కెమెరా: చిట్టిబాబు, సంగీతం: చరణ్ అర్జున్, సాహిత్యం:సుద్దాల అశోక్ తేజ, ఎడిటర్: బొంతుల నాగేశ్వర్ రెడ్డి.

100వ సినిమా కోసం రాఘవేంద్రరావు

టాలీవుడ్ కింగ్ నాగార్జున త్వరలో 100 సినిమాలు పూర్తి చేసుకోబోతున్నారు. అందులో నాగార్జున గెస్ట్ రోల్స్ చేసిన సినిమాలు తీసేస్తే మాత్రం ఆ నంబర్ ని అందుకోవడానికి మరింత సమయం పడుతుంది. అయితే కొన్నాళ్ళ క్రితం 100వ సినిమా చేయడానికి ఇంకా చాలా సమయం ఉందని చెప్పుకొచ్చారు నాగ్. తాజాగా నాగార్జున వందవ సినిమా గురించిన కొన్ని ఆసక్తికరమైన వార్తలు ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారాయి. ప్రస్తుతం నాగార్జున ప్రవీణ్ సత్తార్ డైరెక్షన్లో "ది ఘోస్ట్" అనే సినిమాతో బిజీ గా ఉన్నారు. ఈ సినిమా నాగార్జున కరియర్లో 99వ సినిమా కాబోతోంది.అయితే ఈ సినిమా తర్వాత నాగార్జున తన 100వ సినిమాని దర్శకేంద్రుడు రాఘవేంద్రరావు దర్శకత్వంలో చేయబోతున్నారు అంటూ ఈ మధ్య వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. ఇప్పటికే రాఘవేంద్రరావు దర్శకత్వంలో నాగార్జున అన్నమయ్య, శ్రీరామదాసు వంటి బ్లాక్ బస్టర్ సినిమాలలో నటించారు. ఈ నేపథ్యంలోనే తన సినిమాని కూడా రాఘవేంద్రరావు దర్శకత్వంలో చేస్తే బాగుంటుందని నాగార్జున అనుకుంటున్నారట. ఇక గత కొంతకాలంగా నాగార్జునా డిజాస్టర్ లతో సతమతమవుతున్న సంగతి తెలిసింది. ఈ నేపథ్యంలోనే నాగ్ తన వందవ సినిమాతో మంచి హిట్ ని అందించే బాధ్యత రాఘవేంద్రరావుకి ఇవ్వబోతున్నారని సమాచారం.

ఒకే ఏడాది మూడు సినిమాలను రిలీజ్ చేయనున్న శింబు

తమిళ స్టార్ శింబు తెలుగు ప్రేక్షకులకు సుపరిచితమే. 'మన్మథ', 'వల్లభ' వంటి సినిమాలతో తెలుగులోనూ మంచి క్రేజ్ ఏర్పరచుకున్నాడు. ఇటీవలే 'మానాడు' సినిమాతో సూపర్ హిట్‌ను సాధించాడు. గత కొంత కాలం నుంచి వరుస ఫ్లాప్‌లు వెంటబడుతున్న సమయంలో శింబుకు మానాడు మంచి కంబ్యాక్ ఇచ్చింది. ప్రస్తుతం ఈయన చేతిలో నాలుగు సినిమాలున్నాయి. అందులో రెండు షూటింగ్‌లు పూర్తి చేసుకోగా ఒకటి షూటింగ్ దశలో ఉంది. ఇంకొకటి ప్రీ ప్రొడక్షన్ పనులలో బిజీగా ఉంది. ఇదిలా ఉంటే శింబు ఈ ఏడాది మూడు సినిమాలతో ప్రేక్షకులను ఎంటర్టైన్ చేయడానికి సిద్ధమయ్యాడు. ఇప్పుడున్న పరిస్థితుల్లో ఒక స్టార్ హీరో ఏడాదిలో ఒక్క సినిమా విడుదల చేయడమే కష్టంగా ఉంది. అలాంటిది శింబు ఈ ఏడాది ఏకంగా మూడు సినిమాలతో సందడి చేయనున్నాడు. శింబు స్పెషల్ అప్పియరెన్స్‌గా నటించిన మాహా ఈ నెల 22న విడుదల కానుంది. హన్సిక మొత్వానీ హీరోయిన్‌గా నటించిన ఈ చిత్రాన్ని యూఆర్ జమీల్ దర్శకత్వం వహించాడు. ఇక గౌతమ్ వాసుదేవమీనన్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన 'వెందు తానింధాతు కాదు' చిత్రం సెప్టెంబర్ 15న విడుదల కానున్నట్లు మేకర్స్ గతంలోనే ప్రకటించారు. యాక్షన్ డ్రామాగా తెరకెక్కిన ఈ చిత్రంపై కోలీవుడ్ ప్రేక్షకులలో భారీ అంచనాలే ఉన్నాయి. తాజాగా ఈయన నటిస్తున్న లేటెస్ట్ చిత్రం పతువాతల విడుదల తేదీని కూడా మేకర్స్ ప్రకటించారు. ఈ చిత్రాన్ని డిసెంబర్ 14న విడుదల చేయనున్నట్లు మేకర్స్ తాజాగా ప్రకటించారు. ఎన్. కృష్ణ దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రానికి ఏఆర్. రెహమాన్ సంగీతం అందిస్తున్నాడు. ఇప్పటికే చిత్రం నుండి విడుదలైన పోస్టర్‌లకు ప్రేక్షకుల నుండి విశేష స్పందన వచ్చింది. వీటితో పాటుగా కరోనా కుమార్ అనే కామెడీ ఎంటర్టైనర్ చిత్రంలో నటించబోతున్నాడు. ఈ చిత్రం ప్రస్తుతం ప్రీ ప్రొడక్షన్ పనులను జరుపుకుంటుంది..

మీరు ఏమైన కొనిస్తున్నారా, మేం ఏం వేసుకుంటే మీకెందుకు..

క్యారెక్టర్ ఆర్టిస్ట్‌గా తెలుగు ప్రేక్షకులకి చాలా దగ్గరైన అందమైన నటి సురేఖా వాణి. ఆ మధ్య కాలంలో సురేఖా వాణి సినిమా లేదంటే అతిశయోక్తి కాదు. దాదాపు ప్రతి సినిమాలో ఏదో ఒక పాత్రలో కనిపించి మెప్పించేది. ఇటీవల కాస్త ఆఫర్స్ తగ్గడంతో కూతురితో కలిసి నానా రచ్చ చేస్తుంది. ముఖ్యంగా పొట్టి దుస్తులలో వీరు చేస్తున్న హంగామాని చూసి కొందరు నెటిజన్స్ ట్రోల్స్ చేస్తున్నారు. సురేఖ వాణి సుప్రీత లు చూడ్డానికి తల్లి కూతుళ్లలా కాకుండా ఫ్రెండ్స్ లా ఉంటారు. వయస్సులో కూడా డిఫరెన్స్ కనిపించదు. ముఖ్యంగా సోషల్ మీడియాలో వీరిద్దరూ వీడియోలకు స్టెప్పులు వేస్తుంటారు. అంతే కాదు.. విదేశాలకు వెళ్ళి మరీ ఎంజాయ్ చేయడం.. ఆ ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో పంచుకోవడం వీరికి కామన్ గా మారింది. గోవా బ్యాంకాక్ వెళ్లి ఎంజాయ్ చేస్తుంటారుఈ సెలబ్రిటీ తల్లీకూతుర్లు. అయితే ఈ విషయంలో చాలా సార్లు ట్రోల్స్ కు గురయ్యారు వీరు. కొంతమంది నెటిజన్లు వీరిపై నెగిటివ్ కామెంట్స్ చేశారు. భర్త చనిపోయిన బాధ కూడా సురేఖవాణికి లేదని ఎంజాయ్ చేస్తుందంటూ రకరకాలు గా విమర్శలు గుప్పించారు. అంతే కాకుండా తల్లికూతుళ్ల డ్రెస్ సెన్స్ పై కూడా ఎన్నో నెగిటివ్ కామెంట్స్ సోషల్ మీడియాలో దర్శనం ఇచ్చాయి. ఇక వాటన్నింటికీ.. తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో సుప్రీత ఘాటుగా సమాధానం ఇచ్చారు.మా బట్టలు మా ఇష్టం .. మీ డబ్బులతో మీరు ఏమైనా కొని ఇస్తున్నారా..? లేక మీ నుంచి మేమేమన్నా ఆశిస్తున్నామా..? అడుగుతున్నామా..? మీ పని మీరు చూసుకోక.. మా గురించి మీకెందుకు అంటూ నెటిజన్లపై విరుచుకుపడింది సురేఖావాణి కూతురు సుప్రీత. తన తల్లితో పాటు తన డ్రెస్ సెన్స్ గురించి మాట్లాడిన వారి నోరు మూయించింది.

రద్దయిన ఇజ్రాయిల్ పార్లమెంట్

జెరూసలేం : ఇజ్రాయిల్ పార్లమెంట్ రద్దయింది. దీంతో నాలుగేండ్ల కన్నా తక్కువ కాలంలోనే ఐదోసారి ఎన్నికలకు రంగం సిద్ధమైంది. పార్లమెంట్‌ను రద్దు చేసేందుకు అనుకూ లంగా గురువారం పార్లమెంట్ సభ్యులు ఓటు వేశారు. అర్ధరాత్రి దాటిన తర్వాత శుక్రవారం దేశ తాత్కాలిక ప్రధానిగా విదేశాంగ మంత్రి యాపిర్ లపిడ్ బాధ్యతలు చేపడతారు. ఇజ్రాయిల్‌లో 12 ఏండ్ల సుదీర్ఘ పాలన అనంతరం బెంజామిన్ నెతన్యాహును గద్దె దించుతూ నఫ్తాలి బెన్నెట్ సంకీర్ణం అధికారంలోకి వచ్చింది. ఇజ్రాయిల్ వ్యాప్తంగా ఎనిమిది పార్టీలు ఒకేతాటి పైకి వచ్చి ఉమ్మడి ప్రాతిపదికగా ఆనాడు ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేశాయి. ఏడాది కాలం పూర్తయిందో లేదో ఆ సంకీర్ణం కూలిపోయింది. ఈ నేపథ్యంలో తాత్కాలిక ప్రభుత్వ ఆధ్వర్యంలో ఇజ్రాయిల్ ఎన్నికలు నవంబరు 1న నిర్వహించనున్నారు. నెతన్యాహు అవి నీతి ఆరోప ణలను ఎదుర్కొంటున్న ప్పటికీ ఈసారి ఎన్నికల్లో నెతన్యాహుకు, ఆయన మిత్రులకు ఎక్కువ సీట్లులభించే అవకా శాలు వున్నాయని మీడియా నిర్వహించిన ఒపీనియన్ పోల్స్‌లో వెల్లడైంది.

అయితే తాను తప్పేమీ చేయలేదని నెతన్యాహు పేర్కొంటున్నారు.

నాటోలో ఫిన్లాండ్, స్వీడన్ చేరికపై మాకేం సమస్య లేదు

మాస్కో : నాటోలో ఫిన్లాండ్, స్వీడన్ దేశాలు చేరితే రష్యాకు ఎలాంటి ఇబ్బంది లేదని, అయితే మిలిటరీ బృందాలు, సైనిక మౌలిక సదుపాయాలను అక్కడ మోహరించినట్టయితే మాత్రం మేం తగురీతిలో స్పందిస్తామని రష్యా అధ్యక్షుడు పుతిన్ పేర్కొన్నారు. తుర్క్‌మెనిస్థాన్‌లో నిర్వహించిన ఓ కార్యక్రమంలో ఆయన ఈమేరకు వ్యాఖ్యానించారు.

ఉక్రెయిన్ మాదిరి ఆ రెండు దేశాలతో తమకెలాంటి ప్రాదేశిక విభేదాలు లేవన్నారు. ప్రస్తుతం మా మధ్య అంతా బాగానే ఉంది. కానీ ఇకముందు కొన్ని ఉద్రిక్తతలు ఉండొచ్చు. మాకు ముప్పు ఉంటే అవి అనివార్యం అని చెప్పారు. ఉక్రెయిన్‌పై రష్యా సైనిక చర్య పరిణామాల నేపథ్యంలో స్వీడన్, ఫిన్లాండ్‌లు నాటో కూటమిలో

చేరేందుకు నిర్ణయించిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ క్రమం లోనే బుధవారం స్పెయిన్ రాజధాని మాడ్రిడ్‌లో జరిగిన నాటో సదస్సులో వాటి సభ్యత్వం కోసం అధికారిక ప్రక్రియను ప్రారంభించారు. ఇప్పటివరకు ఈ రెండు దేశాల చేరికపై అభ్యంతరం చెబుతూ వచ్చిన తుర్కియే (టర్కీ) సైతం ఎట్టకేలకు తన అంగీకారాన్ని తెలిపింది. రష్యా మొదటి నుంచి విమర్శిస్తూ వచ్చింది. ఈ వ్యవహారాన్ని అంతర్జాతీయ భద్రతను అస్థిర పరిచే అంశంగా పేర్కొంది.

మెక్సికోలో మరో జర్నలిస్టు హత్య

మెక్సికో: మెక్సికోలోని ఈశాన్య రాష్ట్రం తమౌలిపాస్ రాష్ట్రంలో బుధవారం ఒక జర్నలిస్టును కాల్చి చంపారు. మరణించిన జర్నలిస్టును స్థానిక వార్తాపత్రిక ఎక్స్‌ప్రెసోలో పనిచేస్తున్న డె లా క్రూజ్ (47)గా గుర్తించారు. ఈ ఘటనతో మెక్సికోలో ఈ ఏడాదిలో ఇప్పటికి వరకూ 12 మంది జర్నలిస్టులు హత్యకు గురయ్యారు. ఇటీవల 13 ఏండ్లలో ఒక ఏడాదిలో ఇంతమంది జర్నలిస్టులు హత్యకు గురికావడం ఇదే మొదటిసారి. సియుడాడ్ విక్టోరియా నగరంలోని తన ఇంటి నుంచి బయటకు వస్తున్న సమయంలో జర్నలిస్టు డి లా క్రూజ్‌ను హత్య చేశారు. ఈ దాడిలో అతని 23 ఏండ్ల కుమార్తె, భార్య కూడా తీవ్రంగా గాయపడినట్టు అధికారులు చెప్పారు. నీటి సమస్య వంటి స్థానిక, గ్రామీణ అంశాలపై డె లా క్రూజ్ తరుచుగా కథనాలు రాస్తుంటారు. అలాగే రాజకీయ నాయకుల అవినీతి గురించి కూడా సోషల్ మీడియాలో విమర్శలు చేస్తారు. తమౌలిపాస్ రాష్ట్రం రాజధాని సియుడాడ్ విక్టోరియాలో ఎక్స్‌ప్రెసో వార్తా పత్రిక ప్రచురిస్తారు. ఈ రాష్ట్రంలో వ్యవస్థీకృత నేరాలు, మాదక ద్రవ్యాల నేరాలు ఎక్కువగా జరుగుతుంటాయి. ఎక్స్‌ప్రెసో వార్తా పత్రికపై తరుచు దాడులు జరుగుతుంటాయి. 2012లో కార్యాలయం వెలుపలో కార్ బాంబ్‌తో దాడి జరిగింది. 2018లో నగరంలో జరుగుతున్న హింస గురించి వార్తలు రాయవద్దని హెచ్చరిస్తూ ఎక్స్‌ప్రెసో భవనం వెలుపల ఒక మనిషి తల ఉంచారు. 2018లో పత్రిక రిపోర్టర్ హెక్టర్ గొంజాలెజ్‌ను కొట్టి చంపారు. కాగా, మరోవైపు మీడియా ఉద్యోగులకు ప్రపంచంలోనే అత్యంత ప్రమాదకరమైన దేశాల్లో మెక్సికో ఒకటి. ఈ దేశంలో 2000 నుంచి ఇప్పటి వరకూ 150 మంది జర్నలిస్టులు హత్యకు గురయ్యారు.

ఫిలిప్పీన్స్ అధ్యక్షుడిగా ఫెర్డినాండ్ మార్కోస్ జూనియర్ ప్రమాణ స్వీకారం

మనీలా : ఫిలిప్పీన్స్ అధ్యక్షుడిగా ఫెర్డినాండ్ మార్కోస్ జూనియర్ గురువారం ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. దేశ అత్యున్నత పదవిలో కొడుకును కూర్చోబెట్టడానికి దశాబ్దాల తరబడి తండ్రి చేసిన ప్రయత్నాలు దీంతో పూర్తయ్యాయి. ఫెర్డినాండ్ మార్కోస్ సీనియర్ పాలనను మానవ హక్కుల దుర్వినియోగం, అవినీతితో నిండిన చీకటి అధ్యాయంగా రాజకీయ విమర్శకులు పేర్కొంటారు. ప్రమాణ స్వీకారం అనంతరం అటువంటి తన తండ్రి పాలనను ప్రశంసిస్తూ జూనియర్ మాట్లాడారు. గత నెల్లో జరిగిన ఎన్నికల్లో మార్కోస్ జూనియర్ (64) సాధించారు. వందలాదిమంది స్థానిక, విదేశీ ప్రతినిధుల సమక్షంలో మనీలాలో నేషనల్ మ్యూజియం వద్ద జరిగిన బహిరంగ కార్యక్రమంలో ఆయన ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. వ

కొలంబియా ఆర్థిక మంత్రిగా ఎక్లాక్ మాజీ కార్యదర్శి ఆంటానియో

బొగొటా : కొలంబియా ప్రజా జీవితంలో, అంతర్జాతీయ సంస్థల్లో విశేష అనుభవం గడించిన, ప్రతిష్టాత్మక ఆర్థికవేత్త జోస్ అంటానియో ఒకేంపోను దేశ ఆర్థిక మంత్రిగా నియమించనున్నట్లు అధ్యక్షుడిగా ఎన్నికైన గుస్తావో పెట్రో ప్రకటించారు. ప్రస్తుతం ఆయన కొలంబియా యూనివర్శిటీలో ప్రొఫెసర్‌గా చేస్తున్నారు. ఉత్పాదకతతో కూడిన జీవన ఆర్థిక వ్యవస్థను జోస్ అంటానియో నిర్మిస్తారని పెట్రో ట్వీట్ చేశారు. నోట్రే డేమ్ యూనివర్శిటీలో చదువు పూర్తయిన అనంతరం 1993లో వ్యవసాయ మంత్రిగా ప్రజా జీవితాన్ని ఆరంభించారు. ఆ తర్వాత 1998 నుండి 2003 వరకు లాటిన్ అమెరికా, కరేబియా దేశాల ఆర్థిక కమిషన్ (ఎక్లాక్) కార్యదర్శిగా పనిచేశారు. 2007 వరకు ఐక్యరాజ్య సమితి ఆర్థిక, సామాజిక వ్యవహారాల డిప్యూటీ సెక్రటరీగా వున్నారు. ఇటీవలి కాలంలో కొలంబియా సెంట్రల్ బ్యాంక్ కో డైరెక్టర్‌గా వున్నారు.

సముద్రంలో బోటు బోల్తా..

డాకర్ : ఆఫ్రికా దేశం సెనెగల్‌లో పెను విషాదం చోటుచేసుకుంది. వలసదారులతో ఐరోపాకు వెళుతున్న బోటు దక్షిణ కాసామాన్స్ ప్రాంతంలోని కఫౌంటైన్ సమీపంలో సముద్రంలో బోల్తా పడింది. ఈ దుర్ఘటనలో 13 మంది మఅతి చెందినట్టు రెడ్ క్రాస్ అధికారులు వెల్లడించారు. సోమవారం రాత్రి ఈ ఘటన చోటుచేసుకుందని తెలిపారు. ఈ బోటులో మంటలు వ్యాపించడం వల్లే బోల్తా పడి ఈ దుర్ఘటన జరిగినట్టు స్థానిక వార్తా కథనాలు పేర్కొంటున్నాయి. సిబ్బంది మాట్లాడుతూ ... ప్రమాద సమయంలో బోటులో దాదాపు 150 మందికి పైగా ఉన్నారని, వీరిలో 91మందిని కాపాడామని తెలిపారు. మరో 40మందికి పైగా గల్లంతయ్యారని, సహాయక చర్యలు చేపట్టామని చెప్పారు. గల్లంతయినవారి ఆచూకీ కోసం తామంతా గాలిస్తున్నామన్నారు. అసలు ఈ దుర్ఘటనకు దారితీసిన కారణాలేంటి ? ఈ బోటుకు, మైగ్రేషన్ ఆపరేషన్‌కు ఇన్‌ఛార్జి ఎవరు ? అనే అంశాలపై అధికారులు ఆరా తీస్తున్నారు.

కళ్ళు ఎర్రగా మారాయి.. అసలు కారణం ఇదే..

తరచుగా మనం అర్థరాత్రి వరకు మేల్కొని ఉంటాం. అప్పుడు మన కళ్ళు ఎర్రగా మారుతాయి. కొన్నిసార్లు శరీరం అధిక అలసట కారణంగా కళ్ళు ఎర్రగా మారుతాయి. ఎరుపు కళ్ల లేదా కంటి ఇన్ఫెక్షన్ చాలా సాధారణంగా వస్తుంది. కొన్నిసార్లు బ్యాక్టీరియా, వైరస్ వల్ల కళ్ళు ఎర్రగా మారతాయి. కొంతమంది ఎర్రటి కన్నును పట్టించుకోరు. వాటిని పట్టించుకోరు. ఇటువంటి పరిస్థితిలో, కంటిలో ఎక్కువ సమస్యలు ఉండవచ్చు. ఇది కంటి ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. మరి కళ్ల ఎర్రబడటానికి కారణం ఏమిటో తెలుసుకుందాం..

నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారంటే..

రెడ్ ఐ లేదా ఐ ఇన్ఫెక్షన్ చాలా సాధారణమైపోయిందంట. నేడు 10 మంది రోగులలో ఒకరు కంటి సమస్యలతో పోరాడుతున్నారు. కళ్ళు ఎర్రబడటానికి చాలా కారణాలు ఉన్నాయి. కొన్నిసార్లు ఇది సాధారణమైనది. కొన్నిసార్లు డాక్టర్ సహాయం తీసుకోవలసి ఉంటుంది.

1. ఇన్ఫెక్షన్..: కళ్లలో ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చినప్పుడు కళ్లు ఎర్రగా మారుతాయి. వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా, ఎర్రటి కళ్ళు కనిపిస్తాయి. మరోవైపు బ్యాక్టీరియా వల్ల కళ్లు ఎరుపెక్కడం కనిపిస్తుంది.

2. కోవిడ్-19..: సాధారణంగా ఊపిరితిత్తులు, గుండె ఇన్ఫెక్షన్‌తో సంబంధం ఉన్న కోవిడ్ కంటి ఇన్ఫెక్షన్‌కు కూడా కారణమవుతుందని డాక్టర్ నిసా అస్లామ్ చెప్పారు. కోవిడ్-19 కళ్ల ద్వారా ప్రవేశించడం ద్వారా కంటి వెనుక మెదడుకు చేరుతుంది. కళ్ళు ఎర్రబడడం కూడా కోవిడ్ దుష్ప్రభావం కావచ్చు. శరీరంలో రక్త సరఫరా మెరుగు పడుతుంది. చలికాలంలో హార్ట్ ఎటాక్‌లు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కనుక చిలగడదుంపలను తింటే గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. హార్ట్ ఎటాక్‌లు రాకుండా జాగ్రత్తగా ఉండవచ్చు. అలాగే బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి కూడా ఈ దుంపలు మేలు చేస్తాయి. వీటిల్లోని ఫైబర్ బరువు తగ్గేందుకు సహాయ పడుతుంది. దుంప జాతికి చెందిన కూరగాయలు సహజంగానే శరీరంలో వేడిని పెంచుతాయి. కనుక చిలగడదుంపలను తినడం వల్ల మన శరీర ఉష్ణోగ్రత కూడా పెరుగుతుంది. ఇది మనకు ఈ సీజన్‌లో మేలు చేస్తుంది. చలికాలంలో మన శరీరం వెచ్చగా ఉంటుంది. దీంతో చలి నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది. చిలగడదుంపలను తినడం వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతాయి. మనస్సు ప్రశాంతంగా మారుతుంది. నిద్ర సరిగ్గా పడుతుంది. నిద్రలేమి నుంచి బయట పడవచ్చు. ఈ దుంపలను తినడం వల్ల క్యాన్సర్‌లు రాకుండా ఉంటాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ముఖ్యంగా అండాశయ, వక్షోజాల క్యాన్సర్‌లు రావని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ దుంపలను తింటే రక్తంలో ఉండే కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ కూడా నియంత్రణలోకి వస్తాయి. దీంతో గుండె ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. కనుక చిలగడ దుంపలను ఈ సీజన్‌లో తప్పక తీసుకోవాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీని వల్ల అన్ని విధాలుగా ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.

3. బ్లెఫారిటిస్..: బ్లేఫరిటిస్ అనేది కంటికి సంబంధించిన వ్యాధి. ఈ వ్యాధి బ్యాక్టీరియా వల్ల వస్తుంది. కొన్నిసార్లు గడువు ముగిసిన సౌందర్య ఉత్పత్తులను ఉపయోగించడం కూడా బ్లెఫారిటిస్‌కు కారణం కావచ్చు. దీని కారణంగా, కనురెప్పలలో వాపు ఉంది. బ్లెఫారిటిస్ కారణంగా కళ్ళు కూడా ఎర్రగా మారవచ్చు.

4. అలెర్జీలు..: కళ్లలో ఎలాంటి అలర్జీ వచ్చినా కళ్లు కూడా ఎర్రగా మారతాయి. పుప్పొడి అలర్జీ వల్ల చాలా సార్లు కళ్ళు ఎర్రగా మారుతాయి.

5. కాంటాక్ట్ లెన్స్‌లు..: కాంటాక్ట్ లెన్స్‌లను ఉపయోగించే ముందు వాటిని శుభ్రం చేయరు. దీని వల్ల ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. పదే పదే లెన్స్‌లు వాడడం, రాత్రిపూట కూడా వాటిని ధరించడం వల్ల అకంతమీబా కెరాటైటిస్ వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం ఉందని తాజా పరిశోధనలో తేలింది. కెరాటిటిస్ కార్నియా వాపునకు కారణమవుతుంది. కెరాటిటిస్ వ్యాధి కొన్నిసార్లు అంధత్వానికి కూడా కారణం అవుతుంది.

చికిత్స ..: కళ్లు ఎర్రబడటంలో ఎలాంటి అలసత్వం ఉండకూడదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. కళ్లను శుభ్రంగా శుభ్రం చేస్తూ ఉండండి. కళ్లను తాకే ముందు చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. యాంటీ బాక్టీరియల్ కంటి చుక్కలను ఉపయోగించండి. ఇలా చేయడం వల్ల కళ్లకు ఉపశమనం కలగడంతో పాటు కళ్లు ఎర్రబడడం తగ్గుతుంది.

ఈ పండ్లపై ఉప్పు చల్లుకుని తింటే ఎంత ప్రమాదమో తెలుసా..?

ఉప్పుతో పండ్లు: పండ్లు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయని అందరికీ తెలుసు. అందుకే రోజూ పండ్లను తింటే అనేక రోగాలు దూరమవుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. పండ్లలో విటమిన్లు, పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. అలాంటప్పుడు దీన్ని ప్రతిరోజూ తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలోని పోషకాల కొరత తొలగిపోతుంది. కరోనా వైరస్ మహమ్మారి అనంతరం చాలా మంది ప్రజలు తమ ఆరోగ్యం పట్ల పూర్తి శ్రద్ధ వహిస్తున్నారు. ఆరోగ్యానికి అవసరమైన ఆహారంపట్ల అవగాహన పెంచుకుంటున్నారు. ఈ క్రమంలోనే ప్రతి ఒక్కరూ పండ్లను తినే పద్ధతిని అనుసరిస్తున్నారు. కొందరు ఉదయం పూట పండ్లను తింటే, మరికొందరు సాయంత్రం పూట తినడానికి ఇష్టపడతారు. కొంతమంది పండ్లపై ఉప్పు చల్లి తినడానికి ఇష్టపడతారు. కానీ ఉప్పు కలిపిన పండ్లను తినడం తక్కువ ప్రయోజనకరమని నిరూపించబడింది. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం పండ్లపై ఉప్పు చల్లుకుని తినడం కొన్నిసార్లు ఆరోగ్యానికి హానికరం అంటున్నారు.పండ్లపై ఉప్పు చల్లుకుని తినడం వల్ల కలిగే నష్టాలు:1. నివేదికల ప్రకారం, ఆరోగ్యవంతమైన వ్యక్తి శరీరానికి రోజుకు 5 గ్రాముల ఉప్పు మాత్రమే అవసరం. శరీరానికి కావలసినంత ఉప్పు ఆహారం ద్వారా అందుతుంది. ఇంతకంటే ఎక్కువ ఉప్పు గుండెకు, రక్తపోటుకు మంచిది కాదు. 2. ఉప్పు ఎక్కువగా తినడం వల్ల శరీరంలో సోడియం పరిమాణం పెరుగుతుంది. ఈ కారణంగా శరీరంలో నీరు నిలుపుకోవడం ప్రారంభమవుతుంది. దీని వల్ల శరీరం ఉబ్బినట్లు అనిపిస్తుంది. ఇది పరోక్షంగా శరీరాన్ని విషపూరితం చేస్తుంది. 3. తరిగిన పండ్లలో ఉప్పు కలపడం వల్ల శరీరానికి మంచి పోషకాలు అందవు. ఎందుకంటే పండ్లలోని పోషకాలు నీటి రూపంలో బయటకు వస్తాయి. అలాంటప్పుడు పండ్లు తినడం వల్ల పెద్దగా ప్రయోజనం ఉండదు. ఈ పండ్లను తినడం వల్ల శరీరంలోని నీరు మూత్రంతో బయటకు వెళ్లిపోతుంది. ఇది శరీరానికి మంచిది కాదు.

కాఫీ ప్రియులరా జాగ్రత్త..!

ఏదైనా ఎక్కువగా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే, అతిగా తింటే అమృతం కూడా విషంగా మారుతుందంటారు. అందుకు మీరు ఎంతో ఇష్టంగా తాగే కాఫీ మినహాయింపు కాదు. కొంత మంది కాఫీకి బాగా అడిక్ట్ అవుతారు. అంతేకాదు కాఫీ తాగకపోతే ప్రాణం పోయినంత పనువుతుంది. ముఖ్యంగా ఈ చలికాలంలో ప్రజలు కాఫీని మరీ ఎక్కువగా తాగడానికి ఇష్టపడతారు. అన్నింటి లాగే కాఫీ తాగడం వల్ల ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. కానీ కాఫీ అధిక వినియోగం పలు రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అందువల్ల, శరీరానికి హాని కలిగించకుండా 4. అలెర్జీలు..: కళ్లలో ఎలాంటి అలర్జీ వచ్చినా కళ్లు కూడా ఎర్రగా మారతాయి. పుప్పొడి అలర్జీ వల్ల చాలా సార్లు కళ్ళు ఎర్రగా మారుతాయి.5. కాంటాక్ట్ లెన్స్‌లు..: కాంటాక్ట్ లెన్స్‌లను ఉపయోగించే ముందు వాటిని శుభ్రం చేయరు. దీని వల్ల ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. రోజుకు ఎంత కాఫీ తాగాలి అనే విషయాన్ని తెలుసుకోవటం ముఖ్యం. కాపీ ఎక్కువగా తాగితే కలిగే ప్రమాదాల గురించి ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. రెగ్యులర్ కాఫీ తీసుకోవడం మంచిదే. కానీ, రోజుకు ఒకటి లేదా రెండు కప్పుల కాఫీ మంచిది. అయితే ఇంతకంటే ఎక్కువగా కాఫీ తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి కొన్ని సమస్యలు తప్పవు. కాఫీ ఎక్కువగా తాగడం వల్ల నిద్రలేమి కలుగుతుంది. సాధారణంగా ఒక మనిషి రోజుకు రెండు కప్పుల కంటే కాఫీ తీసుకోవడం మంచిది కాదు. రెండు 250 మిల్లీ లీటర్ల కెఫీన్ ని తీసుకోవడం వలన ఎలాంటి ఇబ్బందులు రావు. కాని దీని కంటే ఎక్కువ తీసుకుంటే కడుపు నొప్పి, బ్లడ్ లో యాసిడ్ లెవెల్స్ పెరిగిపోవడం, గుండె ఇర్రెగ్యులర్‌గా కొట్టుకోవడం లేదా వేగంగా కొట్టుకోవడం, గుండెల్లో రక్తం ఫ్లో తగ్గడం ఇలా కొన్ని సమస్యలు వస్తాయి.కాఫీలో అధిక మొత్తంలో కెఫిన్ ఉంటుంది. ఇది మెదడును ఉత్తేజపరిచేందుకు విడుదల అవుతుంది. ఇది ప్రేగు కార్యకలాపాలను పెంచడానికి పనిచేస్తుంది. అందువల్ల, కాఫీ అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల కడుపు నొప్పి వస్తుంది. కాఫీలో కెఫీన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. కెఫిన్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల ఎముకలు దెబ్బతింటాయి. ఎముకలు సన్నగా, బలహీనంగా తయారవుతాయి. అంతేకాకుండా, బోలు ఎముకల వ్యాధి ప్రమాదం కూడా పెరుగుతుంది. కాఫీని ఎక్కువగా తీసుకునే వారిలో ఎల్డిఎల్ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరిగిపోతాయి. అదే విధంగా కార్డియో వాస్క్యులర్ సమస్యలు అయిన హార్ట్ ఎటాక్, హార్ట్ స్ట్రోక్, కరోనరీ ఆర్టరీ డిసీజ్ మొదలైనవి వ్యాపిస్తాయి. కాబట్టి కాఫీని ఎక్కువగా తాగడం మంచిది కాదు. హైబీపీ లేదా హైపర్టెన్షన్ సమస్యలు పెరగడానికి కూడా కాఫీ కారణమవుతుంది. కాఫీలో ఉండే కెఫిన్ బ్లడ్ ప్రెషర్ లో ఇబ్బందుల్ని కలిగిస్తుంది. కాబట్టి అతిగా కాఫీ తీసుకోవడం మంచిది కాదు. కాఫీని తీసుకోవడం వల్ల డీహైడ్రేషన్ సమస్య కూడా వస్తుంది.

పుణ్యప్రదం.. హనుమద్వ్రతం

'మార్గశీర్షే త్రయోదశ్యాం - శుక్లాయాం జన కాత్మజా - దృష్ట్వా దేవీ జగన్మాతా - మహావీరేణి ధీమతా". మార్గశీర్ష శుక్లపక్ష త్రయోదశినాడు హనుమద్రతం అచరించడం సాంప్రదాయంగా వస్తు న్నది. అసమాన భక్తాగ్రేసరుడు, ఆదర్శ పురుషుడు నమ్మిన బంటు, సంస్కృతాద్యనేక భాషలు, వ్యాకరణాది శాస్త్రాలు, సంగీతాది కళలలో నిష్ణాతుడు, ఒక కల్పం అంటే నాలుగు వందల ముప్పయి రెండు మిలియన్ల సంవత్సరాలు జీవించే ఎనిమిది మంది చిరంజీవులలో ఒకరైన హనుమంతుని వ్రతానికి ప్రత్యేకత ఉంది. మృగశిర నక్షత్రం హనుమంతుకి ప్రీతిపాత్రమై నది. భక్తసులభుడైన హనుమంతుని అనుగ్రహం పొందడానికి దివ్యమైన మార్గం మార్గశిర శుక్లపక్ష త్రయోదశినాడు హనుమంతుని, ఆయన శక్తి స్వరూపమైన సువర్చలా దేవిని పూజించటం పరిపాటి. హనుమత్ కథలను శ్రవణం గావించి, ప్రసాదం స్వీకరించి, పదమూడు ముళ్ళ తోరాన్ని ధరించి, పదమూడు సంవత్సరాలు వరుసగా ఆచరిస్తే, సంపూర్ణ అనుగ్రహం కలుగు తుందని భక్తుల విశ్వాసం. శౌనకాది మహర్షులు, సూత మహర్షిని శ్రీహనుమ వ్రతం గురించి వివరించాలని కోరగా ఆయన ఇట్లు వివరించారు. ద్వైత వనంలో పాండ వులుండగా, వ్యాస మహర్షి వారి వద్దకు వెళ్ళారు. ధర్మరాజు, ద్రౌపది, సోదర సమేతులై స్వాగతించి లోనికి ఆహ్వానించి, అర్ఘ్యపాద్యాలు ఇచ్చి, భక్తితో సేవించారు. వ్యాసుడు సంతసించి, ద్రౌపది పాతివ్రత్యాన్ని మెచ్చారు. పాండవులు భక్తి శ్రద్ధలతో చేయాల్సిన వ్రతమొకటి ఉందని తెలిపారు. అదే హనుమద్ వ్రతం. దుష్ట గ్రహాల్ని, సర్వ వ్యాధుల్ని పోగొట్టి, సకల సుఖాలను, శుభాలను, శ్రేయస్సును ఇస్తుందని, దానిని ఆచరించి, తిరిగి రాజ్యాన్ని పొందాలని ఉపదేశించారు. పూర్వం ఈ వ్రతాన్ని శ్రీకృష్ణ భగవానుడు, ద్రౌపదికి బోధించి, దగ్గరుండి చేయించాడని, దాని ప్రభావ ఫలితం గానే పాండవులకు అఖిల సంపదలు చేకూరాయని వివరించారు.

ఒకసారి అర్జునుడు, ద్రౌపది చేతికున్న తోరణం గురించి అడిగి, వివరణ విని, గర్వం కలగడంతో కోతిని గురించి వ్రతమేమిటని ఈసడించాడు. తన జెండాపై ఉన్న ఒక వానరునికి వ్రతం ఏమిటని ప్రశ్నించాడు. ద్రౌపది, కృష్ణుడు చేయించిన వ్రతంగా వివరించినా, అర్జునుని కోపం పోలేదు. బలవంతంగా ఆమె చేతి తోరణం లాగి వేశాడు. అప్పటి నుండే పాండవులకు కష్టాలు ప్రారంభమైనాయని అరణ్య, అజ్ఞాత వాసాలు దాని ఫలితమేనని పదమూడు ముళ్ళు గల తోరాన్ని తీసివేయడం వల్లే 13 ఏళ్ళ బాధలు కలిగాయని వ్యాసుడు, ధర్మజునికి వివరించారు. కనుక వెంటనే హనుమద్ వ్రతం చేయాలని హితవు పలికారు. రావణ సంహారం చేసి, సీతా దర్శనం పొంది, అయోధ్యాపతి కావడానికి శ్రీరాముడు, సుగ్రీవాదులతో ఈ వ్రతం చేశారని, వ్యాసుడు, ధర్మజునికి వివరించారు. ప్రధానంగా రామాయణంలో హనుమంతుని పాత్ర అద్వితీయం. రామాయణంలోని ఆరుకాండల్లోని చివరి మూడు కాండల్లో కథ నడిచిన మహనీయుడు హనుమంతుడు. హనుమంతుని స్తుతించే హనుమత్కవచాన్ని ఆంజనేయాలయంలో లక్ష ఇరవై అయిదు సార్లు పఠించిన వారికి గాలిలో ఎగిరే శక్తి అణిమాధ్యష్టసిద్ధులు లభ్యమవుతాయని నమ్మకం.

ప్రేతపతి అయిన శివునికి ఎంత భూతాలమీద ఆధిపత్యం ఉందో... హనుమంతునికి అట్టిది కలదని భావిస్తారు. గ్రహ పీడకు ఆంజనేయుని కొలుస్తారు. ఉన్మాద రోగాలకు ఆంజనేయ ప్రదక్షిణలు చేస్తారు. చిన్న పిల్లలకు ఆంజనేయ బొమ్మ చెక్కిన యంత్రపు బిళ్ళలను మెడలో కడుతారు. పిల్లలు పెద్దలు ఆపత్సమయాలలో, భయం కలిగే వేళలలో ఆంజనేయ దండకం చదువడం చిరకాలంగా అను సరిస్తున్న సంప్రదాయం. శివాజీ గురువైన సమర్థ రామదాసు హనుమంతుని భక్తుడు కాగా, మహారాష్ట్రుల జెండా మీద గదాపాణియైన హనుమంతుడు ఉంటారు. పాండవ మధ్యముడైన అర్జునుని జెండాపై ఉపవిష్టు డై, హనుమంతుడు మహా భారత యుద్ధంలో అర్జునునికి రక్షణగా ఉన్న గాధ అందరికీ తెలిసిందే. భగవద్దాసులలో సాటిలేని ఆంజనేయుని పూజకు ఉద్దిష్టమైన మార్గశిర శుక్ల త్రయోదశి ప్రత్యేక అర్చనలు, పూజాదులు నిర్వహించడం సదాచార సాంప్రదాయంగా వస్తున్నది.

ఈ పండ్లు తింటే సమస్య దూరం?

యాపిల్ పండులో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. అలాగే ఇందులో అధిక మొత్తంలో ఫైబర్ ఉంటుంది. దీన్ని తీసుకోవడం ద్వారా, మీరు చాలా సేపు కూడా కడుపు నిండిన ఫీలింగ్ ని పొందుతారు. దీన్ని తినడం వలన మీరు అనారోగ్యకరమైన ఆహారం నుండి మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోవచ్చు. చలికాలంలో దీనిని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ కూడా చాలా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.ఇంకా అలాగే పైనాపిల్‌లో చాలా ఫైబర్ ఉంటుంది. దీనిలో బ్రోమెలైన్ కూడా ఉంటుంది. ఇంకా ప్రొటీన్ కూడా ఉంటుంది. ఇది పొట్ట కొవ్వును తగ్గించడంలో చాలా బాగా సహాయపడుతుంది.అలాగే అత్తి పండ్లలో కూడా ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల చాలా సేపు కూడా మీకు కడుపు నిండిన అనుభూతి కలుగుతుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో చాలా బాగా సహాయపడుతుంది. అలాగే ఇది మీ పొట్ట కొవ్వును తగ్గించడంలో కూడా బాగా సహాయపడుతుంది.ఇంకా అలాగే నారింజలో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో చాలా బాగా సహాయపడుతుంది. ఇందులో ఖనిజాలు, పొటాషియం ఇంకా అలాగే ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అంతేగాక తక్కువ మొత్తంలో కేలరీలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది వేగంగా బరువు తగ్గడానికి చాలా బాగా సహాయపడుతుంది. దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ కూడా చాలా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.ఇంకా అలాగే అరటిపండులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్ గుణాలు చాలా పుష్కలంగా ఉంటాయి. అలాగే ఇందులో ఫైబర్ ఉంటుంది. దీని వల్ల చాలా సేపు కూడా మీకు కడుపు నిండిన అనుభూతి కలుగుతుంది. ఇది వేగంగా బరువు తగ్గించడంలో చాలా బాగా సహాయపడుతుంది.ఇంకా అలాగే జామపండులో కూడా ప్రొటీన్ ఉంటుంది. ఇది ఎక్కువ సేపు కడుపును నిండుగా ఉంచుతుంది. దీని వల్ల చాలా సేపు ఆకలివేయదు. పైగా ఈ కాయ తక్కువ మొత్తంలో చక్కెరను కలిగి ఉంటుంది. అందువల్ల ఇది వేగంగా బరువు తగ్గించడంలో చాలా బాగా సహాయపడుతుంది.

ఈ పొడితో కడుపులో మంట మాయం?

ఇక మానసిక ఒత్తిడి కారణంగా ఇంకా అలాగే ఇతర అనారోగ్య సమస్యలకు మందులు వాడడం వల్ల, కోపం ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల, టీ ఇంకా అలాగే కాఫీలను ఎక్కువగా తాగడం వల్ల హైడ్రో క్లోరిక్ యాసిడ్ అనేది చాలా ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతుంది.ఈ యాసిడ్ ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవ్వడం వల్ల జీర్ణాశయం గోడలు ఈ యాసిడ్ సాంద్రతను అసలు తట్టుకోలేక పోతాయి. దీంతో అల్సర్లు, కడుపులో మంట ఇంకా అలాగే కడుపులో అసౌకర్యంగా ఉండడం వంటి సమస్యలు ఎక్కువగా తలెత్తుతాయి. ఈ సమస్య నుండి బయట పడడానికి వివిధ రకాల టానిక్ లను ఇంకా చాలా మందులను వాడుతూ ఉంటారు.అయితే వీటిని వాడడం వల్ల ఉపశమనం ఉన్నప్పటికి వాటి వల్ల భవిష్యత్తులో ఖచ్చితంగా దుష్ప్రభావాలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. అందుకే సహజ పదార్థాలను ఉపయోగించి మనం ఈ సమస్య నుండి బయట పడడం చాలా మంచిది. సహజ సిద్దంగా కూడా మనం ఈ సమస్య నుండి చాలా ఈజీగా బయటపడవచ్చు. హైడ్రో క్లోరిక్ యాసిడ్ ఉత్పత్తిని తగ్గించి దాని స్థాయిలను క్రమబద్ధీకరించడంలో మనకు శతావరి పొడి ఎంతో సహాపడుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు కనుగొన్నారు. కడుపులో మంటను ఇంకా అలాగే అల్సర్లను తగ్గించి జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో కూడా శతావరి పొడి చాలా బాగా సహాయపడుతుంది.ఇక ఈ శతావరి పొడిని ఎలా వాడాలో ఇంకా దీని వాడకం వల్ల పొట్టలో హైడ్రోక్లోరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలు క్రమబద్ధీకరించబడతాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. దీని కోసం ముందుగా ఒక గిన్నెలో ఒక గ్లాస్ నీటిని పోసి వేడి చేయాలి. ఆ నీళ్లు వేడయ్యాక అందులో ఒక టీ స్పూన్ శతావరి పొడిని వేసి అర గ్లాస్ అయ్యే దాకా బాగా మరిగించాలి. తరువాత ఈ నీటిని వడకట్టి అందులో తేనెను కలిపి తీసుకోవడం వల్ల ఖచ్చితంగా కూడా హైడ్రో క్లోరిక్ యాసిడ్ ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల పొట్టలో వచ్చే అసౌకర్యం నుండి మనకు ఖచ్చితంగా తక్షణ ఉపశమనం కలుగుతుంది. భోజనానికి అర గంట ముందు ఈ కషాయాన్ని తాగడం వల్ల మనం చాలా రకాలుగా ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

ఇలా పడుకుంటే ఊబకాయం రాదు!

ఈ రోజుల్లో బెల్లీ ఫ్యాట్ సర్వసాధారణమైపోయింది. చిన్న పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు, క్రమం తప్పకుండా ఆహారం, జీవనశైలి మరియు వ్యాయామం లేకపోవడం వల్ల ఉదర స్థూలకాయం సమస్య.ముఖ్యంగా లాక్‌డౌన్ సమయంలో చాలా మంది పనిలేకుండా కూర్చొని పొట్ట పెంచుకున్నారు. చాలా మంది ఈ కడుపుని వదిలించుకోవాలని కోరుకుంటారు. మీరు చేయవలసిన మొదటి విషయం ఏమిటంటే, కొవ్వును పెంచే ఆహారాలకు దూరంగా ఉండటం మరియు తక్కువ కేలరీల ఆహారాలు తినడం.దానితో పాటు, మీరు సరిగ్గా వ్యాయామం చేయాలి. అంతే కాదు మంచి నిద్ర కూడా పొట్టలోని కొవ్వును కరిగిస్తుంది. అవును, మంచి రాత్రి నిద్ర మీ శరీరానికి విశ్రాంతిని ఇస్తుంది, ఇది పొట్ట కొవ్వును కోల్పోవడానికి సహాయపడుతుంది. అవును, శరీరానికి మంచి నిద్ర మరియు విశ్రాంతి లేకపోతే, శరీరంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. మరియు కొవ్వు శాతం కూడా పెరుగుతుంది. ఈ కొవ్వు పదార్థం లేదా బెల్లీ ఫ్యాట్ కారణంగా పొట్టలో కూడా ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి మీరు నిద్ర ద్వారా బరువు తగ్గడం మరియు బొడ్డు కొవ్వును ఎలా తగ్గించుకోవచ్చనే దాని గురించి పూర్తి సమాచారాన్ని మేము మీకు అందిస్తున్నాము.

శరీర బరువు మరియు నిద్రకు అవినాభావ సంబంధం ఉంది. అవును, మంచి నిద్ర మీ బరువు లేదా శరీర కొవ్వును తగ్గిస్తుంది. అవును, కాబట్టి మీరు మంచి నిద్ర కోసం మీ గదిని చీకటిగా మార్చుకోవాలి. మసకబారడం అంటే లైట్లు ఆర్పివేయడం మరియు గదిని చీకటి చేయడం మాత్రమే కాదు. బయటి నుంచి ఎలాంటి వెలుతురు రాకుండా కర్టెన్లు వేసి చీకటి పరచాలి. ఇలా చేయడం వల్ల శరీరంలో మెలటోనిన్ ఉత్పత్తి అవుతుంది, ఇది మిమ్మల్ని గాఢ నిద్రలోకి తీసుకువెళుతుంది. ఇది నిద్రను ప్రేరేపించే హార్మోన్. మీ గదిలో ఎక్కువ వెలుతురు ఉంటే, శరీరం మెలటోనిన్ ఉత్పత్తి చేయడంలో ఇబ్బంది పడుతుంది. అలాగే, ఈ మెలటోనిన్ మీ శరీరంలో జీవక్రియల ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. అంటే బ్రౌన్ ఫ్యాట్ ను వైట్ ఫ్యాట్ గా, అంటే చెడు ఫ్యాట్ ను మంచి ఫ్యాట్ గా మారుస్తాయి.

మీరు గాఢమైన నిద్రలోకి జారుకున్నప్పుడు, మీ శరీరం మీ వద్ద ఉన్న క్యాలరీలను బర్న్ చేయడానికి పని చేస్తుంది. కాబట్టి తొందరగా పడుకుంటే నిద్రపోయి ఎక్కువ సేపు నిద్రపోవచ్చు. సరైన సమయంలో సరైన నిద్ర కానీ శరీరం మీ శరీరంలోని కొవ్వును తగ్గిస్తుంది. ఎందుకంటే మీరు గాఢ నిద్రలోకి జారుకున్నప్పుడు మీ మెదడు మరింత చురుకుగా పని చేస్తుంది. ఇక మెదడు పనిచేయాలంటే శక్తి కావాలి. శరీరానికి శక్తి కోసం గ్లూకోజ్ అవసరం. తద్వారా శరీరంలోని కొవ్వును కరిగించేందుకు అవి కలిసి పనిచేస్తాయి. నిద్ర, చల్లని వాతావరణం, కొవ్వు తగ్గడానికి సంబంధించినవి. అవును, మన శరీరంలోని బ్రౌన్ ఫ్యాట్ నిద్రలో మన శరీరాన్ని వివిధ వాతావరణాలకు అనుగుణంగా మార్చడానికి పని చేస్తుంది. ముఖ్యంగా ఇది చల్లని వాతావరణానికి అనుగుణంగా ఉంటుంది. అందువలన ఇది చల్లని వాతావరణంలో మరింత చురుకుగా పనిచేస్తుంది. ఈ బ్రౌన్ ఫ్యాట్ మీ శరీరంలోని కొవ్వును కరిగించేలా పని చేస్తుంది.కాబట్టి మీరు పడుకునేటప్పుడు ఫ్యాన్, కూలర్ లేదా ఏసీ పెట్టుకుని పడుకోవచ్చు.

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.

ప్రతి రోజూ రెండు అంజీర్‌లను తింటే...!

మనం 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.

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..

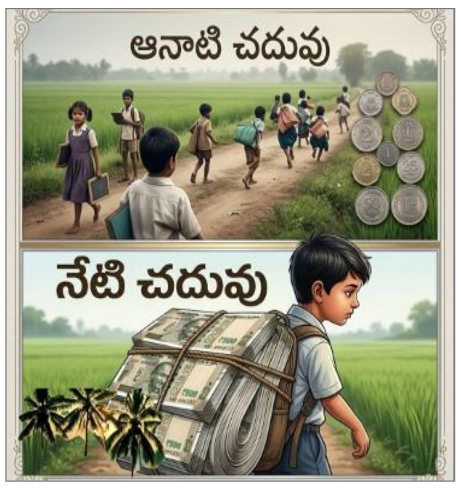
ఈ రోజుల్లో చాలా మంది మానసిక ఒత్తిడి సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. ప్రతి చిన్న సమస్యకే ఆందోళనకు గురవుతున్నారు. ఒత్తిడి ప్రజల మానసిక ఆరోగ్యానికి పెను ముప్పుగా మారుతోంది.ఇలాంటి పరిస్థితిలో కొందరు వైద్యులను సంప్రదించి మందులు తీసుకుంటే, మరికొందరు రోజూ ఈ సమస్యతో బాధపడుతూనే ఉంటారు. అనేక పరిశోధనల తర్వాత మానసిక ఒత్తిడి 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 కుటుంబంలో 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.

పైసాఖర్చు లేని బోధన నాడు.. పక్కా వ్యాపారం నేడు

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 12 నాడు చదువు పైసా ఖర్చులేకుండా పిల్లలకు అందించే జ్ఞానదానం. గురుకులాలు, ప్రభుత్వ బడుల్లో ఉచితంగానో, లేదా కొద్దిపాటి గురుదక్షిణగా ఇచ్చే కానుకలతోనే విద్యాబోధన జరిగేది . పిల్లలు ఆడుతూ పాడుతూ అలవోకగా చదువు నేర్చుకునేవారు ఉపాధ్యాయుల పై సమాజం ఎంతో గౌరవం మర్యాద చూపేది పిల్లల వికాసానికి, నైతిక విలువల పెంపొందింపునకు చదువును ఒక సాధనంగా భావించేవారు. కానీ నేడు కాలం మారింది. విద్య అనేది ఒక పవిత్ర ఆశయం నుండి రూపాంతరం చెంది, కోట్లకు పడగలెత్తే పక్కా వ్యాపారంగా మారిపోయింది.అందరికి విద్య అందించాలి అనే సదుద్దేశం తో ప్రభుత్వం ప్రతి ఆవాస ప్రాంతంలో ప్రాథమిక,ప్రాథమికోన్నత, ఉన్నత పాఠశాలలు ఏర్పాటు చేసింది . ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో ఉచిత విద్య తో పాటు మధ్యాహ్నభోజనం, పాఠ్యపుస్తకాలు నోట్ బుక్స్ యూనీఫారం, అర్హులైన వారికి ఉపకార వేతనాలు అన్ని సమకూరుస్తుంది.అయితే విచ్చలవిడిగా నెలకొన్న ప్రైవేటు పాఠశాలలు చేసే ప్రచార ఆర్భాటం తల్లిదండ్రులకు ఆకర్షణీయంగా కన్పిస్తుంది .ప్రైవేటు పాఠశాలల ప్రచార హంగులు చూసి తమ పిల్లలకు మంచి భవిష్యత్తు వస్తుందన్న తాపత్రయంతో పేద ,సామాన్య, మధ్యతరగతి తల్లిదండ్రులు ప్రైవేటు పాఠశాలల వైపు అడుగులు వేస్తున్నారు. రెక్కాడితే గాని డొక్కాడని పేద, నిరుపేదలు సైతం ఒకరిని చూసి మరొకరు తమ పిల్లలను ప్రైవేటు పాఠశాలల్లోకి పంపించాలని అనుకుంటున్నారు.దాంతో ప్రైవేటు పాఠశాలల యాజమాన్యాలు పక్కా వ్యాపారం శైలిలో ఫీజులను రెట్టింపు చేస్తున్నాయి. ఫీజుల మోత చూసి తల్లిదండ్రులు బెంబేలెత్తిపోతున్నారు. ప్రతియేటా విద్యాసంవత్సరం ప్రారంభమైందంటే చాలు, ప్రైవేటు యాజమాన్యాలు ఫీజులను ఇష్టారాజ్యంగా పెంచేస్తున్నాయి.ప్రస్తుత 2026-27 విద్యాసంవత్సరం లో గత సంవత్సరం తో పోలిస్తే దాదాపు నలభై నుంచి యాభై శాతం మేర కొన్ని ప్రైవేటు పాఠశాలల యాజమాన్యాలు తమ ఫీజులు పెంచారని తల్లిదండ్రులు అంటున్నారు. ట్యూషన్ ఫీజు, బిల్డింగ్ ఫీజు, డెవలప్‌మెంట్ ఫీజు, స్మార్ట్ క్లాస్ ఫీజు, లైబ్రరీ ఫీజు.. ఇలా రకరకాల పేర్లతో సామాన్యుడి జేబుకు పెద్ద చిల్లు పెడుతున్నారని వారు వాపోతున్నారు.బడిలో చేరే దాకా ఆకర్షణీయమైన మాటలు చెప్పే ప్రైవేటు యాజమాన్యాలు ఆ తర్వాత ఫీజుల వసూళ్లతో ఇబ్బందులు పెడతాయని వారంటున్నారు.పాఠశాల ఫీజులు ఒకెత్తయితే, పుస్తకాలు, నోట్‌బుక్స్, యూనిఫామ్స్, బెల్టులు, చివరకు షూస్ కూడా పాఠశాల పరిధిలోనే, యాజమాన్యాలు నిర్ణయించిన భారీ ధరలకే కొనాలనే నిబంధనలు విధిస్తున్నారు. బయట మార్కెట్ ధర కంటే ఇవి రెట్టింపు ఉండటం గమనార్హం.?వ్యాపారమయమైన కార్పొరేట్ విద్యాసంస్థలు పరీక్షా ఫలితాల్లో? ర్యాంకుల వేటలో పడి విద్యార్థులపై తీవ్రమైన మానసిక ఒత్తిడి పెంచుతున్నాయి. కార్పొరేట్ విద్యా సంస్థలు, విద్యాబోధనను కేవలం మార్కుల యంత్రాలుగా మార్చేశాయి. కనీస ఆటస్థలం, వెలుతురు లేని ఇరుకైన గదుల్లో సరైన ప్రభుత్వ అనుమతులు లేకుండా, కొన్ని ప్రైవేట్ పాఠశాలలు విద్యాబోధన లో వేలాది రూపాయల ఫీజులు వసూలు చేస్తూ, ధనార్జనే ధ్యేయంగా కొనసాగుతున్నాయి.



?"విద్య అనేది కొనలేని వాడికి దూరం కాకూడదు, ఉన్నవాడికి మాత్రమే పరిమితం కాకూడదు. కానీ నేటి పరిస్థితులు పేదవాడికి చదువును అందని ద్రాక్షగా మారుస్తున్నాయి."?ప్రైవేటు పాఠశాలల్లో ఫీజులను నియంత్రించడానికి చట్టాలు, జీవోలు ఉన్నప్పటికీ, వాటి అమలులో పాలకులు, అధికారులు ఉదాసీనంగా వ్యవహరిస్తున్నారు.. ఫీజుల నియంత్రణ కమిటీలు కేవలం కాగితాలకే పరిమితమవుతున్నాయి. ప్రైవేటు పాఠశాలల ఆడిట్ వివరాలను, ఫీజుల నిర్మాణాన్ని పారదర్శకంగా ఉంచడంలో విద్యాశాఖ అధికారులు తీవ్ర ఒత్తిడి కి లోనవుతున్నారని ప్రజలు భావిస్తున్నారు.ప్రైవేటు పాఠశాలల ?ఫీజుల నియంత్రణ చట్టం కఠినతరం చేసి ప్రతి ప్రైవేటు పాఠశాల వసూలు చేసే ఫీజులపై ప్రభుత్వం కచ్చితమైన గరిష్ట పరిమితిని విధించాలి. నిబంధనలు ఉల్లంఘించే సంస్థల గుర్తింపు రద్దు చేయాలి.?ప్రభుత్వ పాఠశాలలను బలోపేతం చేయాలి.వివిధ పథకాల ద్వారా ప్రభుత్వం అందించే ప్రయోజనాలు ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లోకి తమ పిల్లలను పంపించే వారికే అందే విధంగా ఆదేశాలు ఇవ్వాలి. ప్రైవేటు దోపిడీకి అడ్డుకట్ట పడాలంటే ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో మౌలిక వసతులు పెంచి, ఆంగ్ల మాధ్యమ బోధన తో పాటు మాతృ భాష బోధన మరింత బలోపేతం చేయాలి. తల్లిదండ్రులు ప్రభుత్వ బడుల వైపు మొగ్గు చూపేలా గ్రామ స్థాయిలోని ప్రజాప్రతినిధులు తమ పిల్లలతో పాటు ఉద్యోగుల పిల్లలు సైతం ప్రభుత్వ పాఠశాలలో నమోదగునట్లు ప్రోత్సహించాలి.ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో తరగతి కి ఒక ఉపాధ్యాయుడు ఉండే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలి. ?ప్రతి పాఠశాలలో తల్లిదండ్రుల కమిటీలు క్రియాశీలంగా బలంగా ఉండాలి.ప్రైవేట్ యాజమాన్యాల ఏకపక్ష నిర్ణయాలను ప్రశ్నించే హక్కు వారికి కల్పించాలి.నేటి బాల బాలికలతోనే భావి సమాజం రూపొందుతుందనే భావన తో వారికి నాణ్యమైన విద్య అందించాలి.విద్య అనేది వ్యాపార సరుకు కాదు.. దేశ భవిష్యత్తును నిర్మించే పునాదిగా మారాలి. లాభార్జనే ధ్యేయంగా సాగుతున్న ప్రైవేటు విద్యాసంస్థల ధోరణి కూడా మారాలి. నాడు 'పైసాఖర్చు లేని బోధన' అందించిన ఈ పుణ్యభూమిలో, నేడు చదువు పేరిట జరుగుతున్న 'పక్కా వ్యాపారానికి' అడ్డుకట్ట వేయాల్సిన బాధ్యత మనందరి పైన ఉంది..

ప్రత్యేక కుంకుమ పూజలు.

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 12 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: 12.06.2026, అధిక జ్యేష్ఠ మాసం, శుక్రవారం ద్వాదశి 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 వడ్లగట్ట రాజన్న, వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ వొడ్నాల శ్రీనివాస్, మహిళా సభ్యులు వొడ్నాల లత, వొడ్నాల సునీత, హర్షిణి, శ్రీలత, పల్లవి, వినాత్రి, గంగమ్మ, అర్చకులు శ్రీహరి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బడిబాట కార్యక్రమం

ఇంద్ర ప్రభ పెగడపల్లి జూన్ 12 జగిత్యాల జిల్లా పెగడపల్లి మండలంలోని నంచర్ల గ్రామపంచాయతీ కార్యాలయం నందు గ్రామ సర్పంచి కుంటాల వనజ శ్రీనివాస్ అధ్యక్షతన ఉప సర్పంచ్ వార్డు సభ్యులు పంచాయతీ సెక్రటరీ గ్రామంలో బడిఈడు పిల్లలందరినీ మన గ్రామ ప్రభుత్వపాఠశాలలోనే చేర్పించాలని ఏ యొక్క విద్యార్థి కూడా ప్రైవేట్ పాఠశాలల్లోకి వెళ్లకుండా ప్రవేట్ స్కూల్ వ్యాన్లను గ్రామంలోకి రాని వద్దని మన గ్రామంలో అన్ని సౌకర్యాలతో ఇంగ్లీష్ మీడియంలో ప్రీ ప్రైమరీ నుండి టెన్త్ క్లాస్ వరకు ప్రభుత్వం అందిస్తున్న సదుపాయాలను గ్రామస్తులందరూ పిల్లలందరినీ మన నంచర్ల ప్రభుత్వపాఠశాలలోనే చేర్పించాలని గ్రామపంచాయతీ ఏకగ్రీవంగా తీర్మానం చేయనైనది ఇట్టి కార్యక్రమంలో మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ బుర్ర రాములు గౌడ్ హై స్కూల్ హెడ్మాస్టర్ ప్రైమర్ స్కూల్ హెడ్మాస్టర్ ఉపాధ్యాయుని ఉపాధ్యాయులు గ్రామ ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు

ప్లాస్టిక్ వద్దు- పర్యావరణం ముద్దు

15 రోజుల గడువు, ఆ తర్వాత రూ.5వేలు జరిమానా

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 12 గ్రామ పరిశుభ్రత, పర్యావరణ పరిరక్షణలో భాగంగా రాయికల్ మండలంలోని ఇటిక్యాల గ్రామంలో ప్లాస్టిక్ వినియోగంపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటున్నట్లు గ్రామ సర్పంచ్ నీరటి శ్రీనివాస్ ప్రకటించారు. గ్రామంలోని కిరాణం,చికెన్ షాపులతో పాటు అన్ని వ్యాపార సంస్థల్లో ప్లాస్టిక్ కవర్లు వినియోగించరాదని ఆదేశించారు. ఈ మేరకు వ్యాపారులకు 15 రోజుల గడువు విధించారు. గడువులోగా ప్రత్యామ్నాయ కవర్లు వాడకానికి మారాలని సూచించారు.15 రోజుల గడువు తర్వాత ఎవరైనా ప్లాస్టిక్ కవర్లు అమ్మినా, వినియోగించినా రూ. 5,000 జరిమానా విధించబడుతుందని ఆయన హెచ్చరించారు. పర్యావరణాన్ని కాపాడే బాధ్యత ప్రతి ఒక్కరిపై ఉందని, గ్రామస్తులు సహకరించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ నీరటి శ్రీనివాస్, కార్యదర్శి రాజేష్, గ్రామ సేవా సమితి అధ్యక్షులు అనుపురం చిన్న లింబాద్రి గౌడ్, కారోబార్ కిషోర్ పాల్గొని వ్యాపారులకు అవగాహన కల్పించారు.

హైదరాబాద్ మలకపేట యశోద హాస్పిటల్ లో వరంగల్ వాసి అయిన వంటేరు మల్లయ్య 75 సంవత్సరాల వృద్ధుడికి అరుదైన వైద్యం అందించిన కార్డియాలిస్ట్ వెంకట్ రెడ్డి

ఇంద్రప్రభ ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా బ్యూరో చీఫ్ అత్యంత అరుదైన టీఏవీఐ (రూం×) ప్రక్రియతో తీవ్రమైన గుండె వాల్వ్ వ్యాధికి హైదరాబాద్ మలక్ పేట్ యశోదా ఆసుపత్రిలో విజయవంతమైన చికిత్సమలక్‌పేట్ యశోదా సూపర్ స్పెషాలిటీ ఆసుపత్రి వైద్యులు అత్యంత అరుదైన, అత్యాధునిక ట్రాన్స్‌కాథెటర్ అయోర్టిక్ వాల్వ్ ఇంప్లాంటేషన్ (రూం×) ప్రక్రియను విజయవంతంగా నిర్వహించి, ప్రాణాపాయ స్థితిలో ఉన్న 75 ఏళ్ల వృద్ధ రోగికి నూతన జీవితం ప్రసాదించారు.అయోర్టిక్ స్టెనోసిస్ అనేది గుండెలోని అయోర్టిక్ వాల్వ్ తీవ్రమైన స్థాయిలో కుంచించుకుపోయే వ్యాధి. ముఖ్యంగా వృద్ధుల్లో వాల్వ్‌పై కాల్షియం పేరుకుపోవడం వల్ల రక్తప్రసరణకు ఆటంకం ఏర్పడి శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు, ఛాతినొప్పి, గుండె వైఫల్యం, స్పృహ కోల్పోవడం వంటి తీవ్రమైన సమస్యలు తలెత్తుతాయి. సమయానికి చికిత్స చేయకపోతే ప్రాణాపాయం సంభవించే ప్రమాదం ఉంటుంది.వరంగల్ జిల్లాలోని వర్ధన్నపేటకు చెందిన 75 ఏళ్ల వంటేరు మల్లయ్య అనే రోగి తీవ్ర డీజెనరేటివ్ బైకస్పిడ్ అయోర్టిక్ వాల్వ్ వ్యాధి, తీవ్రమైన కాల్సిఫిక్ అయోర్టిక్ స్టెనోసిస్ సమస్యతో బాధపడుతూ మలక్‌పేట్ యశోదా సూపర్ స్పెషాలిటీ ఆసుపత్రిని ఆశ్రయించారు. సమగ్ర వైద్య పరీక్షలు, గుండె రక్తనాళాల పరీక్ష (సీఏజీ) అనంతరం వైద్యులు టీఏవీఐ ప్రక్రియను సూచించారు.అత్యాధునిక గుండె వాల్వ్ మార్పిడి ప్రక్రియయశోదా సూపర్ స్పెషాలిటీ ఆసుపత్రి, మలక్‌పేట్‌కు చెందిన డా. వెంకట్ రెడ్డి బి., కన్సల్టెంట్ ఇంటర్వెన్షనల్ కార్డియాలజిస్ట్ ఆధ్వర్యంలో 2026 ఫిబ్రవరి 4న అత్యంత ఆధునిక టీఏవీఐ ప్రక్రియను విజయవంతంగా నిర్వహించారు.ప్రక్రియలోని ముఖ్యాంశాలు? ఓపెన్ హార్ట్ సర్జరీ అవసరం లేకుండా కాథెటర్ ద్వారా వాల్వ్ మార్పిడి? మెరిల్ మైవాల్ (వీవతీఅశ్రీ వీఎఝుశ్రీ) కృత్రిమ అయోర్టిక్ వాల్వ్ విజయవంతంగా అమరిక? వాల్వ్‌పై ఉన్న ఒత్తిడి (గ్రేడియెంట్) 70 ఎఎన్త్ర నుంచి 9 ఎఎన్త్రకు తగ్గింపు? ప్రక్రియ అనంతరం ఎటువంటి వాల్వ్ లీకేజ్ లేకపోవడం ? వెంటనే మెరుగైన గుండె పనితీరు సాధించడంశస్త్రచికిత్స అనంతరం రోగిని ఐసీయూలో ఉంచి ప్రత్యేక వైద్య పర్యవేక్షణ అందించారు.శస్త్రచికిత్స అనంతర చికిత్సశస్త్రచికిత్స అనంతరం రోగికి:ఇంటెన్సివ్ క్రిటికల్ కేర్ పర్యవేక్షణలిఐవి ద్రవాలు, బ్రాడ్-స్పెక్ట్రమ్ యాంటీబయాటిక్స్ లిడయాబెటిస్ నియంత్రణ, ఇన్సులిన్ థెరపీలిరక్తపోటు నియంత్రణలిపోషకాహార మరియు సహాయక చికిత్సఅందించగా రోగి క్రమంగా కోలుకుని స్థిర స్థితికి చేరుకున్నాడు.రోగి రేడియేషన్ మరియు కీమోథెరపీని విజయవంతంగా పూర్తిచేశారు. తీవ్రమైన రేడియేషన్ సంబంధిత దుష్ప్రభావాలు కనిపించలేదు. చికిత్స మొత్తం సమయంలో రోగి ఆరోగ్య పరిస్థితి స్థిరంగా కొనసాగింది. తదుపరి వజైనల్ బ్రాకీథెరపీ (ఎదీ) ఫాలోఅప్ సూచనలతో డిశ్చార్జ్ చేశారు. విజయవంతమైన ఫలితంఅత్యంత అరుదైన టీఏవీఐ ప్రక్రియ విజయవంతంగా పూర్తి? తీవ్రమైన అయోర్టిక్ వాల్వ్ అడ్డంకి తొలగింపు? గుండెకు రక్తప్రసరణ గణనీయంగా మెరుగుదల? ఎటువంటి శస్త్రచికిత్సానంతర సమస్యలు లేకపోవడం? వృద్ధ రోగిలో వేగవంతమైన కోలిక? రోగి స్థిరమైన ఆరోగ్య పరిస్థితితో డిశ్చార్జ్ వైద్యుల అభిప్రాయాలు"తీవ్రమైన కాల్సిఫిక్ అయోర్టిక్ స్టెనోసిస్ వృద్ధుల్లో ప్రాణాపాయ స్థితికి దారితీసే వ్యాధి. టీఏవీఐ వంటి ఆధునిక ప్రక్రియల ద్వారా ఓపెన్ హార్ట్ సర్జరీ అవసరం లేకుండా గుండె వాల్వ్‌ను విజయవంతంగా మార్చవచ్చు. ఈ కేసులో రోగి చాలా వేగంగా కోలుకోవడం ఆనందంగా ఉంది."- డా. వెంకట్ రెడ్డి బి., కన్సల్టెంట్ ఇంటర్వెన్షనల్ కార్డియాలజిస్ట్, యశోదా హాస్పిటల్స్, మలక్‌పేట్."వృద్ధ రోగుల్లో గుండె సంబంధిత చికిత్సలతో పాటు ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలను కూడా సమర్థంగా నిర్వహించడం అవసరం. సమన్వయ వైద్య సేవల వల్ల ఈ రోగి పూర్తిగా కోలుకుని ఆరోగ్యంగా డిశ్చార్జ్ అయ్యారు."డా. కృష్ణమోహన్ రెడ్డి.జి, సీనియర్ కన్సల్టెంట్ జనరల్ ఫిజీషియన్ డయాబెటాలజిస్ట్, యశోదా హాస్పిటల్స్, మలక్‌పేట్.ఈ కేసు ప్రాధాన్యత ప్రాణాపాయ స్థాయిలో ఉన్న తీవ్రమైన అయోర్టిక్ వాల్వ్ వ్యాధికి చికిత్స వృద్ధ రోగిలో ఓపెన్ హార్ట్ సర్జరీకి ప్రత్యామ్నాయంగా టీఏవీఐ నిర్వహణ అత్యంత అరుదైన, అత్యాధునిక గుండె వాల్వ్ మార్పిడి ప్రక్రియ విజయవంతం వాల్వ్ గ్రేడియెంట్ 70 ఎఎన్త్ర నుంచి 9 ఎఎన్త్రకు తగ్గింపు? అత్యల్ప గాయంతో వేగవంతమైన కోలిక తెలంగాణలో అత్యాధునిక కార్డియాక్ ఇంటర్వెన్షన్ సేవల సామర్థ్యానికి నిదర్శనం మలక్ పేట్, యశోదా ఆసుపత్రి యాజమాన్యం స్పందనఈ విజయవంతమైన టీఏవీఐ ప్రక్రియ తమ ఆసుపత్రిలో అందుబాటులో ఉన్న అత్యాధునిక గుండె వైద్య సేవలు, నిపుణుల వైద్య బృందం, మరియు అంతర్జాతీయ ప్రమాణాల సాంకేతిక సదుపాయాలకు నిదర్శనమని మలక్‌పేట్ యశోదా సూపర్ స్పెషాలిటీ ఆసుపత్రి యాజమాన్యం పేర్కొంది. మలక్‌పేట్ యశోదా సూపర్ స్పెషాలిటీ ఆసుపత్రి ప్రస్తుతం తెలంగాణలో అత్యాధునిక ఇంటర్వెన్షనల్ కార్డియాలజీ, స్ట్రక్చరల్ హార్ట్ ఇంటర్వెన్షన్స్, మరియు క్లిష్ట గుండె సంబంధిత చికిత్సలకు ప్రముఖ కేంద్రంగా ఎదిగిందని ఆసుపత్రి డైరెక్టర్ శ్రీ గోరుకంటి పవన్, యూనిట్ హెడ్ శ్రీ కె. శ్రీనివాస్ రెడ్డి, అసోసియేట్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ శ్రీ శ్రీనివాస్ చిదుర తెలిపారు. అత్యాధునిక క్యాథ్ ల్యాబ్స్, అనుభవజ్ఞులైన కార్డియాలజిస్టులు, 24 గంటల క్రిటికల్ కేర్ సదుపాయాలు, సమగ్ర వైద్య బృందం సమన్వయంతో అత్యంత క్లిష్టమైన గుండె వ్యాధులకు కూడా ప్రపంచ స్థాయి చికిత్సను అందిస్తున్నామని తెలిపారు. రోగి భద్రత, అత్యుత్తమ ఫలితాలు, మరియు సాంకేతిక ఆధారిత వైద్య సేవలే తమ ప్రధాన లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. మరిన్ని వివరాలకోసం సంప్రదించాల్సిన నెంబర్లు ఎ. వాసుకిరణ్ రెడ్డి 9705771230.,9949998378

పోచమ్మ బోనాలు

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 12 రాయికల్ మండలం చింతలూరు గ్రామంలో అంగరంగ వైభవంగా పోచమ్మ బోనాల కార్యక్రమం నిర్వహించారు గత సంవత్సరం పోచమ్మ విగ్రహ ప్రతిష్టాపన నిర్వహించి ఈ సంవత్సరం మహిళలు ఇంటింటి బోనాలతో పోచమ్మ పండుగను ఘనంగా నిర్వహించుకున్నారు ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ బానోత్ వనిత రమేష్ నాయక్ ఉప సర్పంచ్ వార్డు మెంబర్లు గ్రామ ప్రజలు మహిళలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు

పోస్టర్ ఆవిష్కరణ

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 12 మెట్‌పల్లిలోని బిస్మిల్లా మజీద్‌లో జల్సా కార్యక్రమ పోస్టర్‌ను మదర్సా అధ్యక్షులు అబ్దుల్ జావిద్ ఆవిష్కరించారు. జూన్ 13న నిర్వహించనున్న జల్సాలో తల్లిదండ్రుల బాధ్యతలు, పిల్లల పోషణ, ముస్లిం సమాజ అభివృద్ధి వంటి అంశాలపై ప్రత్యేక ప్రసంగాలు జరగనున్నాయి. ఈ కార్యక్రమంలో జమియాత్ ఉలేమా కమిటీ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా ఎదురుగట్ల గ్రామంలో టిఫిన్ బైఠక్ కార్యక్రమాశీ

వేములవాడ, జూన్ 12, ఇంద్రప్రభ : నరేంద్ర మోడీ భారత ప్రధాన మంత్రిగా బాధ్యతలు చేపట్టి 12 సంవత్సరాలు పూర్తి చేసుకున్న శుభ సందర్భంలో పార్లమెంట్ సభ్యులు కేంద్ర హోం శాఖ సహాయ మంత్రివర్యులు బండి సంజయ్ కుమార్ పిల్లలు బడికి వెళ్లాలి అనే దృఢ సంకల్పంతో సూచించిన స్వచ్ఛ పాఠశాల మనబడి మన బాధ్యత కార్యక్రమంలో భాగంగా వేములవాడ రూరల్ మండలఅధ్యక్షులు బూరుగుపల్లి పరమేష్ ఆధ్వర్యంలో ఎదురుగట్ల గ్రామంలో టిఫిన్ బైఠక్ కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా రాష్ట్ర నాయకులు అల్లాడి రమేష్ హాజరయ్యారు ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ భేటీ బచావో బేటి పడావో కార్యక్రమాన్ని స్ఫూర్తిగా తీసుకొని బండి సంజయ్ కుమార్ పదవ తరగతి విద్యార్థులకు పరీక్షా ఫీజు మరియు సుమారు 20వేల సైకిలను ఉచితంగా పంపిణీ చేసిన విషయాన్ని గుర్తు చేశారు అలాగే స్వచ్ఛ పాఠశాల కార్యక్రమం ద్వారా 13వ తేదీ పాఠశాలలను పరిశుభ్రపరచాలని 16వ తారీఖున వివిధ గ్రామాలలో పిల్లలను బడికి పంపే విధంగా ప్రోత్సహిస్తూ ర్యాలీ లను నిర్వహించాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రధాన కార్యదర్శి తోట శేఖర్ మండల కార్యదర్శి మందా రాజేందర్ ఎదురు గట్ల సర్పంచ్ సంధ్యా తిరుపతి హనుమాజీపేట సర్పంచ్ జానకి మధు బొల్లారం సర్పంచ్ సౌజన్య మల్లికార్జున్ బూత్ అధ్యక్షులు నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు

కేంద్రమంత్రి బండి సంజయ్ పిలుపుతో మనబడి మన బాధ్యత కార్యక్రమం.

వేములవాడ, జూన్ 12, ఇంద్రప్రభ : తిప్పాపురం హైస్కూల్లో బిజెపి పట్టణ శాఖ ఆధ్వర్యంలో మొదటగా టిఫిన్ బైటక్ ఏర్పాటు చేసుకొని స్కూలు పరిసరాలను శుభ్రపరిచారు తర్వాత క్లాస్ రూంలను శుభ్రపరచి నీటితో కడగడం జరిగింది ఈ సందర్భంగా పట్టణ అధ్యక్షులు రాపల్లి శ్రీధర్ మాట్లాడుతూ నరేంద్ర మోడీ 12 ఏళ్ల పాలన కార్యక్రమాలలో భాగంగా స్వచ్ఛ పాఠశాల కార్యక్రమం తిప్పాపురం స్కూల్లో నిర్వహించడం జరిగింది అన్నారు బండి సంజయ్ సారథ్యంలో గత సంవత్సరం లాగా ఈ సంవత్సరం కూడా ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చదివే పదవ తరగతి పిల్లలకు ఏకకాలంలో సైకిల్ పంపిణీ మరియు ఎగ్జామ్ ఫీజులు కూడా చెల్లించడం జరుగుతుందని అన్నారు కౌన్సిలర్ మైలారం శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ మా వార్డు పరిధిలోని ప్రభుత్వ పాఠశాల శుభ్రపరిచే కార్యక్రమానికి శ్రీకరం చుట్టడం చాలా ఆనందంగా ఉంది అన్నారు కేంద్రమంత్రి బండి సంజయ్ కి కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు కార్యక్రమం ఇన్చార్జి ఎర్రశీ మహేష్ మాట్లాడుతూ దేశంలో ఏ పార్లమెంట్ పరిధిలో జరగని అభివృద్ధి కరీంనగర్ పార్లమెంటు పరిధిలో జరుపుతూ బీద ప్రజలకు ఎప్పటికీ ఏదో ఒక సాయం అందించే కేంద్రమంత్రి బండి సంజయ్ గారి సూచనల మేరకు స్వచ్ఛ పాఠశాల కార్యక్రమం నిర్వహించడం అలాగే స్కూల్ పిల్లలకు కూడా సైకిళ్ల పంపిణీ వంటి కార్యక్రమాలు చేస్తున్నందుకు బండి సంజయ్ కి కరీంనగర్ పార్లమెంట్ ప్రజల తరపున కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర నాయకులు కౌన్సిలర్ కుమ్మరి శంకర్ యువ మోర్చా రాష్ట్ర నాయకులు రేగుల రాజ్ కుమార్ జిల్లా నాయకులు రేగుల మల్లికార్జున్ కౌన్సిలర్ వంగల శ్రీనివాస్ నాయకులు పిన్నింటి హనుమాన్లు రేగుల శ్రీకాంత్ మామిళ్ళ లక్ష్మీరాజ్యం చిక్కుడు మల్లేశం వాసశీ మల్లేశం బిల్ల కృష్ణ నామాల శేఖర్ వివేక్ రెడ్డి నేరెళ్ల సాయి అన్నం నరసయ్య జగన్నాథం శ్రీను,కిరణ్ మొక్సిత్ మరియు పట్టణ కమిటీ సభ్యులు నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు

ఇంద్రప్రభ

అత్యుత్తమమైన జ్ఞానపీఠం పైకి నిలువెత్తు అక్షరమైన నిలిచిన సాహితీ శిఖరం... సినారె

విక్కుర్తి లక్ష్మీనారాయణ ప్రధానోపాధ్యాయుడు

వేములవాడ, జూన్ 12, ఇంద్రప్రభ : తెలంగాణ ఖ్యాతిని విశ్వవ్యాప్తం చేసిన విశ్వంబరుడు సింగిరెడ్డి నారాయణరెడ్డి 9వ వర్ధంతి సందర్భంగా ప్రాథమిక పాఠశాల న్యూ అర్బన్ కాలనీ వేములవాడలో సినారె చిత్రపటానికి పూలమాలు వేసి ఘన నివాళులు అర్పించడం జరిగింది. తదుపరి విద్యార్థులకు మిఠాయిలు పంపిణీ చేయడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ప్రధానోపాధ్యాయుడు విక్కుర్తి లక్ష్మీనారాయణ మాట్లాడుతూ " సినారె తెలుగు సాహిత్య మహారాజుగా నిలిచాడని, జ్ఞానపీఠంపై విశ్వంబరుడిగా నింగికెగిశాడని, సాహిత్య కారులు సినారె జ్ఞాపకాలను పదిలపపరుచుకుంటూ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సాహిత్య కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నారని, రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా కేంద్రంలో అత్యాధునికంగా సినారె స్మారక గ్రంథాలయం ఆయన అభిమానులు, సాహిత్యకారుల హృదయాల్లో శాశ్వతంగా ఆయన జ్ఞాపకాలను పదిలపరిచిందని, సాహితీ కృషీవలుడు, జ్ఞానపీఠం ఎక్కిన డాక్టర్ సి.నారాయణరెడ్డి భౌతికంగా లేకపోయినా ఆయన అక్షరం పలకరిస్తుందని, పాటలు మదిని తాకుతూనే ఉన్నాయని, హన్మాజీపేట ముద్దుబిడ్డ జ్ఞానపీఠ అవార్డు గ్రహీత డాక్టర్ సి.నారాయణరెడ్డి 87 వసంతం లోకి అడుగుపెట్టే క్రమంలోనే జూన్ 12, 2017 లో అక్షర శిఖరమై నింగికెగిసి ఎనిమిదేళ్లు గడిచిపోయాయని, సినారె తాను తిరగాడిన నేల రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా జ్ఞాపకాల్లో మిగిలిపోగా.. మానేరు ఇసుక తిన్నెలు, మూలవాగులో ప్రవహించిన పాటలను సాహితీ ప్రియులు పాడుకుంటూనే ఉన్నారని, సాహితివేత్తలు, అభిమానులు, కవులు, రచయితలు సినారెతో ఉన్న అనుబంధాలను నెమరు వేసుకుంటున్నారని, సినారె అందుకున్న అవార్డులు, సత్కారాలు ఎన్నో ఉన్నాయని, అత్యుత్తమైన జ్ఞానపీఠం పైకి నిలువెత్తు అక్షరమై నిలిచాడని, 1974లో కేంద్ర సాహిత్య అకాడమీ అవార్డు ,రాజ్యలక్ష్మి అవార్డు, సోవియట్ ల్యాండ్ అవార్డు మరియు 1988లో అత్యున్నత జ్ఞానపీఠ అవార్డును అందుకున్నారని, ఆంధ్రప్రదేశ్ సాహిత్య అకాడమీ పురస్కారం, భారతీయ భాషా పరిషత్ పురస్కారం, రాజ్యలక్ష్మి అవార్డు, పద్మభూషణ్, నంది పురస్కారం మరియు అంబేద్కర్, మీరట్ విశ్వవిద్యాలయాల నుంచిగౌరవ డాక్టరేట్లను పొందారని, వెన్నెలవాడ పత్రికకు సంపాదకత్వం వహించారని, వివిధ ప్రక్రియల్లో 95 కి పైగా పుస్తకాలు రాయగా, సినిమాలకు 3500కు పైగా పాటలు రాశారని, నేటి యువ సాహితీవేత్తలు సినారెను ఆదర్శంగా తీసుకొని అంతర్జాతీయ స్థాయిలో రాణించాలని "పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులు దర్శేటి లక్ష్మీనారాయణ, దాసరి సుజాత, అంగన్వాడి ఉపాధ్యాయురాలు లిక్కిడి మంజుల, పులి శారద మరియు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

సాయి రూప ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో

పేద విద్యార్థులకు నోట్‌బుక్స్, పంపిణీ

వేములవాడ, జూన్ 12, ఇంద్రప్రభ : వేములవాడ పట్టణంతో పాటు పరిసర గ్రామాల పాఠశాలలో చదువుతున్న పేద విద్యార్థులకు విద్యాభ్యాసానికి అవసరమైన నోట్‌బుక్స్ పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని సాయి రూప చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో శుక్రవారం నిర్వహించనున్నట్లు ట్రస్ట్ నిర్వాహకులు పిల్లీ బాబురావు తెలిపారు. విద్యార్థులకు అవసరమైన పాఠ్య సామగ్రిని అందించడం ద్వారా వారికి విద్యలో ప్రోత్సాహం కల్పించాలనే ఉద్దేశంతో ఈ కార్యక్రమాన్ని చేపడుతున్నట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా పిల్లీ బాబురావు మాట్లాడుతూ, ట్రస్ట్ స్థాపన నుంచే పేద మరియు ఆర్థికంగా వెనుకబడిన విద్యార్థులకు సహాయం చేయడం తమ ముఖ్య లక్ష్యమని తెలిపారు. భవిష్యత్తులో కూడా ఇలాంటి సేవా కార్యక్రమాలను మరింత విస్తృతంగా నిర్వహించేందుకు ట్రస్ట్ కృషి చేస్తుందని చెప్పారు. సమాజంలో ఉన్న దాతలు ముందుకు వచ్చి సహకరిస్తే ఇంకా ఎక్కువ మంది పేద విద్యార్థులకు సహాయం చేయగలమని ఆయన ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి దాతలు ఇట్టే పూజ గారి పుట్టినరోజు సందర్భంగా ట్రస్ట్ కార్యక్రమానికి మద్దతు తెలిపారు. దాతల సహకారంతో అతి త్వరలో పేద విద్యార్థులకు నోట్‌బుక్స్ పంపిణీ చేయనున్నట్లు ట్రస్ట్ నిర్వాహకులు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ట్రస్ట్ స్థాపకులు ఎద్దండి రాజు సరళ, మల్కాపురం ప్రశాంత్,వాసాల హరిప్రసాద్, గోటే నవీన్, తదితరులు పాల్గొననున్నారు.

కిష్టాపూర్ లో టిబి ముక్తభారత్ కార్యక్రమం.

100 మందికి పైగా పరీక్షలు.

టీబీ ముక్త్ భారత్ కార్యక్రమంలో భాగంగా జిల్లా టీబీ ప్రోగ్రాం ఆఫీసర్ డాక్టర్ సుధాకర్ నాయక్ మరియు జన్నారం వైద్య అధికారుల ఆదేశానుసారం కిష్టాపూర్ గ్రామపంచాయతీ నందు టీబి ముక్త్ భారత్ కార్యక్రమంలో భాగంగా ఈరోజు క్యాంపు నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో రెండు వారాలకు మించి దగ్గు మరియు జ్వరము మరియు పొగాకు కు సంబంధించిన పదార్థాలను వాడేవారు 60 సంవత్సరాలు పైబడిన వారందరికీ ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా101 మందికి ఎక్స్రేలు తీయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో వైద్య అధికారిని డాక్టర్ ఉమాశ్రీ గ్రామ సర్పంచ్ వాసల నరేష్. ఎం ఎల్ హెచ్ పి పల్లవి హెల్త్ అసిస్టెంట్ టి. పోచయ్య, కొల్లూరి కమలాకర్ ఎండి రషీద్ ఖాన్ ఆరోగ్య సిబ్బంది ఏఎన్ఎం సౌభాగ్య. టీబీ సూపర్వైజర్ సురేష్ ఎక్స్రే టెక్నీషియన్ శ్రీనివాస్ ఆశా కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు .

తెలంగాణలో విద్యా వ్యవస్థలో సమూల మార్పులు.

సీఎం రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలో ప్రభుత్వ పాఠశాలల అభివృద్ధి.

గుర్రం మోహన్ రెడ్డి, ఐజజ వైస్ ప్రెసిడెంట్.

విద్య ద్వారానే సమాజంలో మార్పు తీసుకురాగలమని, ఈ శాఖను తాను స్వయంగా పర్యవేక్షిస్తున్నట్టుగా ప్రకటించిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తదనుగుణంగానే విద్యాశాఖలో వివిధ వినూత్న చర్యలు చేపట్టడం జరిగిందన్నారు సోమవారం కొత్త విద్యా సంవత్సరం పాఠశాలల పునఃప్రారంభం కానున్న నేపథ్యంలో తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ప్రభుత్వ ప్రీ-ప్రైమరీ, ప్రైమరీ, హైస్కూళ్లను బలోపేతం చేయడానికి ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలోని ప్రభుత్వం విద్యను కేంద్రబిందువుగా తీసుకుని చర్యలు చేపడుతోంది . ప్రభుత్వ పాఠశాలల మౌలిక వసతులు, నాణ్యమైన విద్య, సాంకేతిక బోధన, ఆధునిక కళాశాలు అందించడం ద్వారా ప్రభుత్వ విద్యను అత్యున్నత స్థాయికి తీసుకెళ్లాలనేదే ప్రభుత్వ లక్ష్యమన్నారు ఇది పేద, మధ్యతరగతి, గ్రామీణ,పట్టణ ప్రాంత విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్యను చేరువ చేసే దిశగా ఉంటుందన్నారు ప్రీ-ప్రైమరీ విద్యకు ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టిప్రభుత్వ ప్రాథమిక పాఠశాలలలో నర్సరీ, ఎల్‌కేజీ, యూకేజీ తరగతులను ప్రారంభించే ప్రతిపాదనలు వచ్చాయని తద్వారా చిన్న వయసులోనే పిల్లలకు చదువు పట్ల ఆసక్తి పెంచడానికి, భాషా నైపుణ్యాలు, మెరుగుపడతాయన్నారు ప్రైమరీలో కొత్త స్కూళ్ల ఆధునీకరణ.571 కొత్త ప్రభుత్వ ప్రాథమిక పాఠశాలలు ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ప్రకటించారు.సుమారు 2,000 పాఠశాలలను ప్రయోగశాలలు, గ్రంథాలయాలు, క్రీడా సౌకర్యాలతో సమగ్ర విద్యా సంస్థలుగా తీర్చిదిద్దే ప్రతిపాదనలు ఉన్నాయన్నారు గ్రామ, పట్టణ ప్రాంతాలకు స్కూల్ బస్సు సౌకర్యం, పాఠశాల భవనాల నవీకరణ, నీటి, టాయిలెట్, ఎలక్ట్రిసిటీ వసతులు ఏర్పాటు చేయడం ద్వారా ప్రభుత్వ పాఠశాలల రూపురేఖలను మార్చాలనే లక్ష్యం స్పష్టంగా ఉంది. హైస్కూల్‌లలో ఆధునిక బోధన, నిర్వహణ.విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులకు ఐడీ కార్డులు, ఫేషియల్ రికగ్నిషన్ వంటి ఆధునిక నిర్వహణ పద్ధతులను అమలు చేయాలని నిర్ణయించామని కంప్యూటర్ ల్యాబ్లు, సైన్స్ ల్యాబ్లు, గ్రంథాలయాలు, క్రీడా మైదానాలు వంటి మౌలిక వసతులు ఏర్పాటు చేయడం ద్వారా ప్రభుత్వ పాఠశాలల రూపురేఖలను మార్చాలనే లక్ష్యం స్పష్టంగా ఉందన్నారు జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయిలో పేరొందిన ఆరు ప్రముఖ ఎన్జీవో సంస్థలతో రాష్ట్ర విద్యాశాఖ ఎం ఓ యు కుదుర్చుకుందని (ఎడ్‌టెక్) సదుపాయాలను ఉచితంగా అందించే లక్ష్యంతో ప్రభుత్వ పాఠశాలల విద్యార్థులకు అత్యాధునిక సాంకేతిక బోధన కల్పిస్తున్నామని అన్నారుప్రభుత్వ పబ్లిక్ స్కూల్‌లు కార్పొరేట్ స్థాయిలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 100 నియోజకవర్గాల్లోని 100 మండలాల్లో 200 పాఠశాలలను అత్యాధునిక సౌకర్యాలతో తెలంగాణ పబ్లిక్ స్కూల్స్ గా అప్‌గ్రేడ్ చేయాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించిందని ఈ పాఠశాలల్లో నర్సరీ నుండి 12వ తరగతి వరకు పూర్తిస్థాయి విద్య అందుబాటులోకి రానుందన్నారు ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూల్‌లు ఒకే స్థలంలో పూర్తి విద్యరూ. 1,011 కోట్లతో కోర్ ప్రాంతంలో నిర్మించనున్న యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూల్స్కు ముఖ్యమంత్రి శంకుస్థాపన చేశారు.విద్య ద్వారానే సమాజంలో మార్పు తీసుకురాగలమని, ఈ శాఖను తాను స్వయంగా పర్యవేక్షిస్తున్నట్టుగా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారువిద్యావ్యవస్థలోనూ తెలంగాణ ప్రాంతం దశాబ్దాలుగా వివక్షకు గురైందని, అందుకోసమే ఇంటిగ్రేటెడ్ స్కూల్స్ నిర్మిస్తున్నామని సీఎం పేర్కొన్నారు.విద్యా కమిషన్, నాణ్యత పెంచే చర్యలుత్వరలోనే విద్యా కమిషన్ ఏర్పాటు చేస్తామని సీఎం చెప్పారు.పాఠశాలల నిర్మాణం ఒకే విభాగం కిందకు తీసుకురావడం ద్వారా నాణ్యతను పెంచాలని ముఖ్యమంత్రి పేర్కొన్నారు.ప్రజల నమ్మకాన్ని పెంచే దిశగా చర్యలుప్రభుత్వ స్కూళ్లలో మౌలిక సదుపాయాలు, ఉపాధ్యాయ హాజరు, విద్యార్థుల హాజరు, క్రీడలు, సాంకేతిక విద్య వంటి అంశాలకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం రాష్ట్ర భవిష్యత్తుకు పెట్టుబడిగా మారుతుందని అన్నారు ఈ చర్యలు ప్రభుత్వ విద్యపై ప్రజల్లో నమ్మకాన్ని పెంచే దిశగా ఉన్నాయని సమగ్ర దృష్టి తెలంగాణ విద్యా విప్లవంతెలంగాణ ప్రభుత్వం తీసుకుంటున్న ఈ చర్యలు ప్రభుత్వ విద్యను పునర్నిర్మాణం చేసే దిశగా స్పష్టమైన అడుగులు వేస్తోంది. ప్రీ-ప్రైమరీ నుండి హైస్కూల్ వరకు ప్రతి దశలో విద్యార్థికిఫిన్లాండ్ ఎక్స్పోజర్ విజిట్ అంతర్జాతీయ విద్యా విధానాల అభ్యసనతెలంగాణ ప్రభుత్వం ఫిన్లాండ్ ఎక్స్పోజర్ విజిట్ కార్యక్రమం చేపట్టిందని . ఫిన్లాండ్ విద్యా వ్యవస్థ ప్రపంచం లోనే అత్యంత నాణ్యమైనది, అంతర్జాతీయంగా పేరొందినదని . సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశాలతో విద్యాశాఖ అధికారులు, ఉపాధ్యాయుల బృందం ఫిన్లాండ్‌కు వెళ్లి, ఫిన్లాండ్ విద్యా విధానాలను, బోధనా పద్ధతులను, ఉపాధ్యాయ విద్యను, విద్యార్థుల సాంకేతిక అవగాహనను అభ్యసించారు.అక్కడి అత్యుత్తమ విధానాలను మన పాఠశాలల్లో సైతం అవలంభించడానికి చర్యలు చేపట్టామన్నారు ఉచిత పాఠ్య పుస్తకాలు పిల్లలందరికీ నాణ్యమైన చదువు.పేద, మధ్యతరగతి, గ్రామీణ, పట్టణ పిల్లలకు సమాన అవకాశాలు అందించేందుకు తెలంగాణ ప్రభుత్వం ప్రతి విద్యార్థికి ఉచిత పాఠ్య పుస్తకాలు పథకం చేపట్టిందని దీనిలో భాగంగా 1వ తరగతి నుండి 12వ తరగతి వరకు ఉచితంగా నాణ్యమైన పాఠ్య పుస్తకాలు అందించబడతాయన్నారు నాణ్యమైన అల్పాహారం, మధ్యాహ్న భోజనం ఆరోగ్య విద్యఆకలి తో అలమటించే విద్యార్థి చదువు పై ఏకాగ్రత నిలుపలేడు కాబట్టి తెలంగాణ లో ప్రభుత్వం ప్రతి విద్యార్థి కి నాణ్యమైన అల్పాహారం, మధ్యాహ్న భోజనం అందించేందుకు అల్పాహారం, మధ్యాహ్న భోజనం పథకం చేపట్టిందని ప్రతి విద్యార్థికి 2 జతల స్కూల్ యూనిఫాం, స్కూల్ కిట్ అందించేందుకు పథకం చేపట్టిందన్నారు తెలంగాణ ప్రజల ఆశలకు, ఆశయాలకు అనుగుణంగాసీఎం రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలో తెలంగాణ ప్రభుత్వం ప్రభుత్వ విద్యను పునర్నిర్మాణం చేసే దిశలో స్పష్టమైన, చర్యలు చేపడుతోందన్నారుద

ఆహార భద్రత విషయంలో

ప్రతి ఒక్కరూ నాణ్యత ప్రమాణాలు పాటించాలి :

జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ :

మంచిర్యాల జూన్ 12, సత్యం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ (ఇంద్రప్రభ న్యూస్) : ఆహార భద్రత విషయంలో ప్రతి ఒక్కరు నాణ్యత ప్రమాణాలు పాటించాలని జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ అన్నారు. గురువారం జిల్లాలోని నస్పూర్ లో గల సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల భవన సమావేశ మందిరంలో ఆహార భద్రత శాఖ ఆధ్వర్యంలో అంగన్వాడీ టీచర్లకు నిర్వహించిన శిక్షణ కార్యక్రమానికి ఆహార భద్రత శాఖ అధికారి వాసురాం, ఇతర అధికారులతో కలిసి హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ఆహార భద్రత ప్రమాణాలను అందరూ పాటించాలని తెలిపారు. ప్రభుత్వ విద్యాసంస్థలలో విద్యార్థులకు అందించే ఆహార నాణ్యతను ఆహార భద్రతా శాఖ అధికారులు పరీక్షించాలని తెలిపారు. ఆహార సంబంధిత వివిధ వ్యాపార సంస్థలలో కాల పరిమితి ముగిసిన ఆహార పదార్థాలు లభించినట్లయితే పూర్తి వివరాలతో నివేదిక అందించాలని, చట్ట ప్రకారం చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని తెలిపారు. అంగన్వాడీ టీచర్లు తమ కేంద్రంలో పిల్లలకు ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన మెనూ ప్రకారం పౌష్టిక ఆహారం అందించాలని, పిల్లల ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించాలని తెలిపారు. అనంతరం అంగన్వాడీ టీచర్లకు ఎఫ్ ఎస్ ఎస్ ఎ ఐ నమోదు ధ్రువపత్రాలను అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సంబంధిత అధికారులు, అంగన్వాడీ టీచర్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థిని కి అభినందన

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 12 మల్లాపూర్ మోడల్ స్కూల్ జూనియర్ కాలేజీకి చెందిన రేవతి అనే విద్యార్థినికి స్టేట్ 1స్ ర్యాంక్ రావడం అభినందనీయం అని కోరుట్ల ఎమ్మెల్యే డా.సంజయ్ అన్నారు.త్వరలో విద్యార్థినిని కలిసి ప్రత్యేకంగా అభినందిస్తానని తెలిపారు, కాలేజ్ అధ్యాపక బృందానికి కూడా అభినందనలు తెలిపారు.

ఎంపీ నగేష్ చొరవతో

బాధితునికి సీఎం సహాయం

ఇంద్ర ప్రభ, బజార్ హత్నూర్, బజార్‌హత్నూర్, జూన్ 12/2026/ బజార్‌హత్నూర్ మండల కేంద్రానికి చెందిన వడ్ల చిరంజీవి ఇటీవల జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో గాయపడ్డాడు , చికిత్స ఖర్చులు భారీగా పెరగడం తోసీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ కోసంఎంపీ నాగేష్ కి దరఖాస్తుచేసుకోగ ఎంపీ గోడం నగేష్ చొరవతో ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి (సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్) ద్వారా మంజూరైన చెక్కును శుక్రవారం బీజేపీ నాయకులు అందజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల కన్వీనర్ పోరెడ్డి శ్రీనివాస్ నాయక్, కొత్త శంకర్, నానం రమణ, బొడ్డు భోజన్న, సూది వినాయక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. బాధిత కుటుంబ సభ్యులు తమకు సహాయం అందించిన ఎంపీ గోడం నగేష్, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మరియు సహకరించిన నాయకులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. సీఎం రిలీఫ్ ఫండ్ ద్వారా అందిన సాయం తమకు ఎంతో ఊరటనిచ్చిందని పేర్కొన్నారు.

అమ్మ పేరుతో ఒక మొక్క

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 12 రాయికల్ పట్టణంలో పెద్ద చెరువు దగ్గర పురపాలక సంఘం ఆధ్వర్యంలో వనమహోత్సవం 2026- 27 భాగంగా అమ్మ పేరుతో ఒక మొక్క అంటూ మొక్కలు నాటే కార్యక్రమంలో భాగంగా మున్సిపల్ కమిషనర్ మనోహర్ గారు మేనేజర్ వెంకట్ గారు 6వ వార్డ్ కౌన్సిలర్ వేముల మౌనిక బిజెపి డిప్యూటీ ఫ్లోర్ లీడర్ కో ఆప్షన్ సభ్యులు ఇర్ఫాన్ అలీ మున్సిపల్ సిబ్బంది ఆర్.పి.మెంబెర్స్ తదితరులు పాల్గొన్నారు .

జన్నారం ఎంఈవోగా రాజేందర్.

ప్రైవేటు పాఠశాలలకు దీటుగా

ప్రభుత్వ పాఠశాలను తీర్చిదిదుతం. ఎంఈఓ

జన్నారం జూన్ 12 ఇంద్రప్రభ జన్నారం మండల విద్యాధికారిగా రాజేందర్ శుక్రవారం మండల విద్యా వనరుల కేంద్రంలో బాధ్యతలు స్వీకరించారు. ఇందన్పల్లి జడ్పీహెచ్ఎస్ జీహెచ్ఎంగా పనిచేస్తున్న ఆయనకు అదనపు బాధ్యతలు అప్పగిస్తూ ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు ఇన్చార్జ్ ఎంఈఓగా పనిచేసిన విజయ్ కుమార్ నుంచి ఆయన బాధ్యతలు తీసుకున్నారు. రాజేందర్ మాట్లాడుతూ.. ఉపాధ్యాయుల సహకారంతో ప్రభుత్వ పాఠశాలలను ప్రైవేటు పాఠశాలలకు దీటుగా తీర్చిదిద్దుతానని, విద్యా ప్రమాణాలు పెంచుతానని స్పష్టం చేశారు.

కిష్టాపూర్ లో బడిబాట. సర్పంచ్ ఆధ్వర్యంలో

ఎనిమిది మంది పిల్లల చేరిక.

జన్నారం జూన్ 12 ఇంద్రప్రభ. జొన్నరం మండలంలోని కిష్టాపూర్ గ్రామంలో శుక్రవారం బడిబాట కార్యక్రమం నిర్వహించారు కిష్టాపూర్ సర్పంచ్ వాసాల నరేష్ ఆధ్వర్యంలో పాలకబృందం వార్డ్ సభ్యులు తిరుపతి, ముంజాంపల్లి సాయి ఉపసర్పంచ్ కోల దైవపాల, పేరెంట్స్ అర్జున్, నాగరాజు, భాస్కర, సెక్రటరీ నయీం, కారొభరి సత్యం హెచ్ ఎం సుధాకర్ నాయక్, లక్ష్మణ్, నాగలక్ష్మి, గీత, వనిత, స్వరూప, వెన్నెల, పాల్గొన్నారు శుక్రవారం రోజు ఎనిమిదిమంది పిల్లలను చేర్పించారని వారు అన్నారు

అర్హులకు పోడుభూముల పట్టాలుఇవ్వాలి.

రాష్ట్ర నాయకుడు రాందాస్ నాయక్.

జన్నారం జూన్ 12 ఇంద్రప్రభ.జిల్లాలో గిరిజనులు సాగు చేసుకుంటున్న పోడు భూములకు పట్టాలు ఇవ్వడంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పూర్తిగా విఫలమైందని గ్రామీణ పేదల సంఘం రాష్ట్ర నాయకుడు నేతావత్ రాందాస్ నాయక్ విమర్శించారు. శుక్రవారం జన్నారంలో ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఎన్నికల ముందు ఇచ్చిన హామీలను పూర్తిగా విస్మరించిందని నమ్మి ఓట్లేసిన పేదలను ప్రభుత్వం నట్టేట ముంచిందని అర్హులైన గిరిజన, గిరిజనేతరులందరికీ వెంటనే పోడు భూములకు పట్టాలు పంపిణీ చేయాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. లేదంటే భవిష్యత్తులో తీసుకునే నిర్ణయాలు తీవ్రంగా ఉంటాయని ఆయన డిమాండ్ చేశారు

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,