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

నవతరం తెలుగు దినపత్రిక
ఇంద్రప్రభ
నిజం మా ఆయుధం

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 బుధవారం 17-06-2026 సంపుటి : 16, సంచిక :01 పేజీలు. 8, వెల రూ. 3

హైదరాబాద్ మెట్రో ఫేజ్-2పై
సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సంచలన వ్యాఖ్యలు

హైదరాబాద్ మెట్రో రైల్ ప్రాజెక్టు రెండో దశ (ఫేజ్-2) విస్తరణ, నిధుల మంజూరుపై తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి ఎ. రేవంత్ రెడ్డి కీలక విషయాలను వెల్లడించారు. తెలంగాణ సచివాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ.. జంటనగరాల ప్రజలతో పాటు సిటీ అర్బన్ రిన్యూవల్ (జఖ=జు) పరిధిలోని ప్రజలకు ప్రత్యేక విజ్ఞప్తి చేశారు. హైదరాబాద్ వంటి అంతర్జాతీయ నగరానికి మెరుగైన రవాణా సౌకర్యాలు అందించాలనే లక్ష్యంతో వైఎస్ రాజశేఖరరెడ్డి, కేంద్ర మంత్రి జైపాల్ రెడ్డి హయాంలోనే మెట్రోకు పునాది పడిందని, రోశయ్య కాలంలో ఒప్పందాలు జరిగాయని ఆయన గుర్తుచేశారు. అయితే, గత ప్రభుత్వాల నిర్ణయాల వల్ల ప్రాజెక్టు తీవ్రంగా ఆలస్యమైందని మండిపడ్డారు.తెలంగాణ రాష్ట్రం సిద్ధించిన తర్వాత చారిత్రక కట్టడాల పరిరక్షణ సాకుతో గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం మెట్రో మొదటి దశను అడ్డుకుందని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఆరోపించారు. అప్పటి సీఎం కేసీఆర్ తీసుకున్న నిర్ణయాల వల్ల ప్రాజెక్టు మూడేళ్లు ఆలస్యమై, కేవలం రూ. 15,000 కోట్లతో పూర్తి కావాల్సిన మెట్రో వ్యయం ఏకంగా రూ. 22,000 కోట్లకు చేరిందని (రూ. 7,000 కోట్ల అదనపు భారం) వివరించారు. ఈ జాప్యం, కోవిడ్ సంక్షోభం కారణంగా ప్రాజెక్టు చేపట్టిన ఎల్ అండ్ టీ (ూడు) సంస్థ తీవ్ర నష్టాల్లో కూరుకుపోయిందన్నారు. గత ప్రభుత్వం మెట్రో విస్తరణను నిర్లక్ష్యం చేయడం వల్లే అగ్రస్థానంలో ఉండాల్సిన హైదరాబాద్ మెట్రో ఇప్పుడు 9వ స్థానానికి పడిపోయిందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.ఎల్ అండ్ టీ వైదొలిగింది.. మెట్రోను కొనుగోలు చేయనున్న ప్రభుత్వం తమ ప్రజా ప్రభుత్వం రాగానే మెట్రో ఫేజ్-2 విస్తరణపై దృష్టి పెట్టామని, అయితే ఫేజ్-1 నిర్మించిన ఎల్ అండ్ టీ సంస్థే ఫేజ్-2 కూడా కట్టాలని కేంద్రం నిబంధన పెట్టిందని సీఎం తెలిపారు. కానీ, ఏటా రూ. 400 కోట్ల నష్టం వస్తోందని, భవిష్యత్ నిర్వహణ బాధ్యతలు కూడా తీసుకోలేమని ఎల్ అండ్ టీ ఖరాఖండిగా తిరస్కరించిందన్నారు. ఈ ప్రతిష్ఠంభనకు పరిష్కారంగా మెట్రోను రాష్ట్ర ప్రభుత్వమే స్వాధీనం చేసుకోవాలని కేంద్రం సూచించిందని, దీని ప్రకారం సుమారు రూ. 30,000 కోట్ల విలువైన ఎల్ అండ్ టీ మెట్రో ఆస్తిని రూ. 15,000 కోట్లకే కొనుగోలు చేయడానికి ప్రభుత్వం ముందుకొచ్చిందని రేవంత్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు.జపాన్ నుంచి 4% వడ్డీకే లోన్.. అడ్డుకున్న కిషన్ రెడ్డి ఎల్ అండ్ టీ గతంలో మెట్రో కోసం వివిధ బ్యాంకుల్లో రూ. 13,600 కోట్లను 8.25 శాతం వడ్డీకి రుణం తీసుకుందని, ఆ లోన్‌ను రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి బదిలీ చేయాలని కేంద్రానికి విజ్ఞప్తి చేశామన్నారు. తమ ప్రభుత్వం జపాన్ దేశానికి చెందిన ఒక సంస్థ ద్వారా ఇండియన్ రైల్వే ఫైనాన్స్ కార్పొరేషన్ ద్వారా కేవలం 4 శాతం వడ్డీకే రూ. 13,600 కోట్ల అప్పును తీసుకువచ్చిందని, ఇందుకోసం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కట్టాల్సిన రూ. 1,400 కోట్లను ఇప్పటికే చెల్లించిందని సీఎం వెల్లడించారు.అయితే, ఇవాళ విడుదల కావాల్సిన ఈ లోన్ బదిలీని కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి కావాలనే అడ్డుకున్నారని రేవంత్ రెడ్డి తీవ్ర ఆరోపణలు చేశారు. మే 20, 21 తేదీల్లో కిషన్ రెడ్డి స్వయంగా కేంద్ర మంత్రులు మనోహర్ లాల్ ఖట్టర్, అశ్వినీ వైష్ణవ్‌లను కలిసి ఈ రుణాన్ని రాష్ట్రానికి ఇవ్వొద్దని అడ్డుకున్నారని, అందుకే తాము ఆయన వెనక పడుతున్నామని సీఎం వివరించారు. జపాన్ సంస్థ నిధులు విడుదల చేసినా ×=ఖీజ రాష్ట్రానికి బదిలీ చేయడం లేదని, ఈ డబ్బుల వడ్డీకి కిషన్ రెడ్డే బాధ్యత వహించాలని డిమాండ్ చేశారు.మాకు చీూజ ఇవ్వండి: సీఎం సవాల్ మెట్రో విస్తరణ విషయంలో కేంద్రానికి అంత కష్టమనుకుంటే మీ 50 శాతం భాగస్వామ్యం మాకు ఏమాత్రం అవసరం లేదని, కనీసం చీూజ అయినా ఇవ్వాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి డిమాండ్ చేశారు. ఆ సర్టిఫికెట్ ఇస్తే, మేమే సొంత ఖర్చుతో 122 కిలోమీటర్ల మేర సాగనున్న మెట్రో రెండో దశను విస్తరించుకుంటామని సవాల్ విసిరారు. కిషన్ రెడ్డి ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న సికింద్రాబాద్ పరిధిలోనే ప్రధానంగా మెట్రో విస్తరణ జరగాల్సి ఉన్నప్పుడు, ఆయన ఎందుకు బాధ్యత తీసుకోరని నిలదీశారు.చివరిగా, కిషన్ రెడ్డి వెనక కేటీఆర్ ఉన్నారని, కేటీఆర్ కుట్రలకు కిషన్ రెడ్డి సహకరిస్తున్నారని సంచలన ఆరోపణలు చేశారు. అహ్మదాబాద్, ఉత్తర ప్రదేశ్, వైజాగ్‌లకు మెట్రో మంజూరు చేసి తెలంగాణపై వివక్ష చూపుతున్నారని, రాజకీయాల కోసం కాకుండా మెట్రో మొదటి దశను స్వాధీనం చేసుకొని, ఫేజ్-2ను పూర్తి చేయడమే తమ లక్ష్యమని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి కుండబద్దలు కొట్టారు.

ఖమ్మం ఘటనపై ప్రజల్లో తీవ్ర ఆగ్రహం
నిందితుడికి కఠినాతికఠిన శిక్ష విధించాలని
భారత కమ్యూనిస్టు పార్టీ
మహిళా ప్రజా సంఘాల డిమాండ్

ఇంద్రప్రభ న్యూస్ జూన్ 16 జగిత్యాల జిల్లా మేడిపల్లి మండలం కొండాపూర్ గ్రామంలో ఈరోజు భారత కమ్యూనిస్టు పార్టీ నాయకులు మాట్లాడుతూ, ఖమ్మం జిల్లాలో 12 ఏళ్ల బాలికపై జరిగిన దారుణ ఘటన ప్రజలను తీవ్ర దిగ్భ్రాంతికి గురిచేసింది. వేసవి సెలవుల కోసం తన తాత ఇంటికి వచ్చిన చిన్నారిపై లైంగిక దాడికి పాల్పడి, అనంతరం ప్రాణాలు తీసేందుకు ప్రయత్నించిన ఘటనపై రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఆగ్రహావేశాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. బాధితురాలి కుటుంబానికి న్యాయం చేయాలని, నిందితుడికి అత్యంత కఠిన శిక్ష విధించాలని పార్టీ కమ్యూనిస్టు పార్టీ సిపిఐ, మహిళా సంఘాలు, ప్రజా సంఘాలు, విద్యార్థి సంఘాలు ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశాయి."ఒక చిన్నారి నవ్వులు, ఆశలు, భవిష్యత్తును నాశనం చేసిన ఈ అమానుష ఘటన మానవత్వానికే సిగ్గుచేటు" అని సంఘాల ప్రతినిధులు పేర్కొన్నారు. అమాయక బాలికలు సైతం సురక్షితంగా జీవించలేని పరిస్థితులు ఏర్పడటం సమాజానికి ప్రమాదకర సంకేతమని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు.నిర్భయ ఘటన తర్వాత ఎన్నో చట్టాలు, ప్రత్యేక నిబంధనలు తీసుకొచ్చినా మహిళలు, బాలికలపై జరుగుతున్న అత్యాచారాలు, హత్యాచారాలు తగ్గకపోవడం విచారకరమని పేర్కొన్నారు. నేరం చేసిన వారికి వేగవంతమైన విచారణ, కఠిన శిక్షలు అమలు కానంత వరకు ఇటువంటి ఘటనలు ఆగవని అభిప్రాయపడ్డారు.సమాజంలో పెరుగుతున్న అశ్లీలత, మత్తు పదార్థాల వినియోగం, గంజాయి, డ్రగ్స్ వ్యాప్తి, కొన్ని సామాజిక మాధ్యమాల్లో నియంత్రణ లేకుండా వ్యాపిస్తున్న అసభ్య కంటెంట్ యువతపై తీవ్ర ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతోందని మహిళా సంఘాల నాయకులు తెలిపారు. మానవీయ విలువలు, సామాజిక బాధ్యత, మహిళల పట్ల గౌరవం వంటి అంశాలు బలహీనపడటం కూడా ఇటువంటి నేరాలకు కారణమవుతోందని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వాలు నేరం జరిగిన తర్వాత స్పందించడం కాకుండా, ముందస్తు నివారణ చర్యలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని డిమాండ్ చేశారు. పాఠశాలలు, కళాశాలల్లో నైతిక విలువలు, మహిళల గౌరవం, చట్టాలపై అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని కోరారు. మత్తు పదార్థాల విక్రయాలపై ఉక్కుపాదం మోపడంతో పాటు, చిన్నారులు మరియు మహిళల భద్రత కోసం ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టాలని విజ్ఞప్తి చేశారు."ఒక పాప జీవితం నాశనం అయిన తర్వాత సంతాపాలు ప్రకటించడం కాదు, ఇకపై ఇలాంటి ఘటనలు పునరావృతం కాకుండా కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలి. నిందితుడైన గౌస్ పాషాను చట్టం పరిధిలో అత్యంత కఠిన శిక్ష విధించి బాధిత కుటుంబానికి న్యాయం చేయాలి" అని మహిళా, ప్రజా సంఘాలు స్పష్టం చేశాయి.ఈ ఘటనపై ప్రజల్లో తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తమవుతోంది, బాధిత కుటుంబానికి సంపూర్ణ న్యాయం జరిగే వరకు తమ పోరాటం కొనసాగుతుందని సంఘాల నాయకులు హెచ్చరించారు. ఈకార్యక్రమంలో భారత కమ్యూనిస్ట్ పార్టీ నాయకులు పిట్టల నారాయణ, ఎదాల పురం దుబ్బారాజం, ఎదలాపురం గంగారాజం, ప్రజానాట్య మండలి భాధ్యుదు చిట్యాల లక్ష్మణ్, పొరకొండ గంగాధర్, బోల్లే రాజయ్య మహిళా సంఘాల నాయకులు పార్టీ కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తెలంగాణ కోసం పోరాడిన ఉద్యమకారుడికి ప్రభుత్వ అండ ఎప్పుడు
70 ఏళ్ల దివ్యాంగుడు మల్లారెడ్డి ఆవేదన

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్,జూన్ 16:తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన కోసం ఉద్యమంలో చురుకుగా పాల్గొని యువత, విద్యార్థులు, ప్రజల్లో చైతన్యం కల్పించిన ఉద్యమకారుడు,రెండు సంవత్సరాల క్రితం కాలు కోల్పోయిన దివ్యాంగుడు మల్లారెడ్డి నేడు ప్రభుత్వ సహాయం కోసం ఎదురు చూస్తున్నారు. 70 సంవత్సరాల వయస్సు దాటినా, దివ్యాంగుడిగా జీవనం సాగిస్తున్నప్పటికీ ఆయనకు ప్రభుత్వం నుంచి ఎలాంటి ఆర్థిక సహాయం లేదా పెన్షన్ అందకపోవడం స్థానికుల్లో చర్చనీయాంశంగా మారింది.తెలంగాణ ఉద్యమ సమయంలో రాయికల్ ప్రాంతంలో ఉద్యమాన్ని గ్రామస్థాయికి తీసుకెళ్లడంలో మల్లారెడ్డి కీలక పాత్ర పోషించినట్లు స్థానికులు గుర్తుచేస్తున్నారు. రాష్ట్ర సాధన కోసం అనేక కార్యక్రమాలు నిర్వహించి ప్రజలను ఉద్యమం వైపు ఆకర్షించిన ఆయన, ప్రస్తుతం వృద్ధాప్యం మరియు దివ్యాంగత్వంతో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు.కుటుంబ సభ్యులు, స్థానిక ప్రజలు మాట్లాడుతూ తెలంగాణ కోసం పోరాడిన ఉద్యమకారులను ప్రభుత్వం గుర్తించి గౌరవించాలని, ముఖ్యంగా మల్లారెడ్డికి తక్షణమే దివ్యాంగుల పెన్షన్ మంజూరు చేసి ఆర్థిక భరోసా కల్పించాలని కోరుతున్నారు. ఉద్యమ సమయంలో సమాజం కోసం సేవలందించిన వ్యక్తి నేడు సహాయం కోసం ఎదురుచూడాల్సిన పరిస్థితి బాధాకరమని వారు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.ప్రభుత్వం స్పందించి మల్లారెడ్డి పరిస్థితిని పరిశీలించి తగిన సహాయం అందించాలని స్థానికులు విజ్ఞప్తి చేస్తున్నారు. తెలంగాణ ఉద్యమ స్ఫూర్తిని నిలబెట్టే క్రమంలో ఉద్యమకారుల సంక్షేమంపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని ప్రజలు కోరుతున్నారు.

ఎమ్మెల్యే జన్మదినం ఆశీర్వదించిన ముఖ్యమంత్రి.
ప్రజా సేవలో ముందుకెళ్లాలని విజ్ఞప్తి.

జన్నారం జూన్ 16 ఇంద్రప్రభ. నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే నిర్మల్ జిల్లా అధ్యక్షులు బొజ్జు పటేల్ జన్మదినం సందర్భంగా రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిని కలిసి ఆశీర్వాదం తీసుకున్న నిర్మల్ జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు ,ఖానాపూర్ నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు వెడ్మ బొజ్జు పటేల్ ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమంత్రి ఎమ్మెల్యేకు జన్మదిన శు భాకాంక్షలు తెలియజేసారు నియోజకవర్గ అభివృద్ధి కోసం నిరంతరం శ్రమిస్తున్న ఎమ్మెల్యే బొజ్జు పటేల్ ని ముఖ్యమంత్రి అభినందించారు ప్రజాసేవలో మరిన్ని విజయాలు సాధించాలని ఆయన కోరారు.

నాంపల్లి గుట్ట శ్రీ లక్ష్మీనరసింహస్వామి ఆలయంలో
ప్రత్యేక పారిశుధ్య కార్యక్రమం

వేములవాడ, జూన్ 16, ఇంద్రప్రభ : రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా వేములవాడలోని శ్రీ రాజరాజేశ్వర స్వామి దేవస్థానం దత్తత ఆలయమైన నాంపల్లి గుట్ట శ్రీ లక్ష్మీనరసింహస్వామి ఆలయంలో మంగళవారం ప్రత్యేక పారిశుధ్య కార్యక్రమం నిర్వహించారు.ఆలయ కార్యనిర్వాహణాధికారి (ఈవో) ఎల్. రమాదేవి ఆదేశాల మేరకు సానిటేషన్ సిబ్బందితో కలిసి ప్రత్యేక డ్రైవ్ చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయ ప్రాంగణం, ప్రధాన రహదారులు, భక్తులు ఎక్కువగా సంచరించే ప్రాంతాలు, మెట్లు, పరిసర ప్రాంతాలను శుభ్రపరిచి పరిశు భ్రంగా తీర్చిదిద్దారు.

ఆలయానికి విచ్చేసే భక్తులకు పరిశుభ్రమైన వాతావరణం కల్పించాలనే ఉద్దేశంతో ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించినట్లు ఆలయ అధికారులు తెలిపారు. వర్షాకాలాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని ఆలయ పరిసరాల్లో చెత్తాచెదారం తొలగించడం, పారిశుధ్య ప్రమాణాలను మెరుగుపరచడం వంటి చర్యలు చేపట్టారు.ఈ సందర్భంగా అధికారులు సానిటేషన్ సిబ్బందికి పలు సూచనలు చేశారు. ఆలయ ప్రాంగణాన్ని ఎప్పటికప్పుడు పరిశుభ్రంగా ఉంచుతూ భక్తులకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా చూడాలని సూచించారు.పారిశుధ్య కార్యక్రమంలో ఆలయ పర్యవేక్షకులు, సిబ్బంది, సానిటేషన్ కార్మికులు పాల్గొన్నారు. భక్తులకు స్వచ్ఛమైన, ఆధ్యాత్మిక వాతావరణం కల్పించేందుకు ఇలాంటి ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు నిరంతరం కొనసాగుతాయని ఆలయ అధికారులు తెలిపారు.

వన్యప్రాణి సంరక్షణ అందరి బాధ్యత
ప్రముఖ న్యాయవాది ఉమా మహేష్

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 16 వన్యప్రాణి పరిశోధకుడు , సామాజిక కార్యకర్త డాక్టర్ వెంకటేష్ కు రాష్ట్రస్థాయి అవార్డు వచ్చిన సందర్భంగా జాతీయ బీసీ సంక్షేమ సంఘం అధికార ప్రతినిధి, హైకోర్టు న్యాయవాది కూర్మాచలం ఉమా మహేష్ సన్మానించారు.ఈ సందర్భంగా న్యాయవాది ఉమామహేష్ మాట్లాడుతూ.... వన్యప్రాణి పరిశోధకుడు, హైదరాబాదు టైగర్ కన్జర్వేషన్ సొసైటీ ప్రతినిధి డాక్టర్ వెంకట్ ఎనగందుల కు తెలంగాణ రాష్ట్ర బయోడైవర్సిటీ బోర్డు నుండి బెస్ట్ బయోడైవర్సిటీ కన్జర్వర్ (ఉత్తమ జీవ వైవిధ్య సంరక్షణ) అవార్డు హైదరాబాదులో అందుకోవడం అభినందనీయం అని అన్నారు. గత 12 సంవత్సరాలుగా వన్యప్రాణి పరిశోధకునిగా , వన్యప్రాణుల సంరక్షణకై కృషి చేస్తున్న డాక్టర్ వెంకట్ కి అవార్డు రావడం ఎంతో సంతోషించదగ్గ విషయం అని అన్నారు. వన్యప్రాణుల పట్ల ప్రేమతో ఉండాలని, వన్యప్రాణుల సంరక్షణ అందరి బాధ్యత అని ఈ సందర్భంగా న్యాయవాది ఉమా మహేష్ తెలిపారు.

వీపుకు చంటి బిడ్డను కట్టుకుని, గుర్రం స్వారీ చేస్తూ,

కత్తి చేతబట్టి కథనరంగాన వీర పోరాటం చేసిన ధీరవనిత...

ఝాన్సీ లక్ష్మీబాయి

వేములవాడ, జూన్ 16, ఇంద్రప్రభ : భారతదేశం ఎందరో వీరులకు, వీరమాతలకు కన్న తల్లి. 18వ శతాబ్దంలో మాతృభూమి దేశ దాస్య శృంఖలాలు చేదించడం కోసం అనేకమంది వీరులు, వీరమాతలు ఈ గడ్డపై జన్మించారు. స్వతంత్ర సాధన కోసం తమ ప్రాణాలను తృణపాయంగా ఎంచి తల్లి భారతి పాదాల చెంత సమర్పించారు. తల్లి భారతి కిరీటంలో ఒక్కో మణిలా వెలిగారు. అందులో అగ్రగణ్యులారు మణికర్ణిక. ఆమే మన ఝాన్సీ రాణి లక్ష్మీబాయి. పరాయి పాలకుల అణచివేత పై తిరుగుబాటు జరిపి మాతృభూమి స్వాతంత్ర్యం కోసం ప్రాణాలర్పించడానికి సైతం వెనుకాడకుండా భారత వీరులు పోరాటం ప్రారంభించిన కాలఘట్టం అది. వ్యాపారం కోసమని వచ్చిన ఆంగ్లేయులు తమ ఈస్ట్ ఇండియా కంపెనీ ద్వారా దేశాన్ని వశపరచుకోవడం ప్రారంభించారు. అది 1857వ సంవత్సరం. అంతవరకు లోలోపల రగులుతున్న తిరుగుబాటు జ్వాల ఒక్కసారిగా అగ్నిపర్వతంలా బద్దలైంది. దురాక్రమణదారులు స్థానిక సంస్థానాలను ఏదో ఒక నెపం మీద ఆక్రమించుకో సాగారు. అలా వాళ్లు ఝాన్సీ మీద దాడిని ప్రారంభించారు. అప్పుడు ఝాన్సీ కోట బురుజులపై నుంచి ఒక కంఠస్వరం ఉరుములా ఉరిమింది.”ఝాన్సీ ని వదులుకోవడమా? అసంభవం! ఎన్నటికీ సాధ్యపడదు. దమ్ములున్న వాడు ప్రయత్నించనీ!”అలాంటి దృఢ నిర్ణయంతో గర్జించింది ఏ రాజో కాదు.పట్టుమని 20 ఏళ్లు నిండని ఝాన్సీ రాణి లక్ష్మీ బాయి. ఝాన్సీ లక్ష్మీబాయి భారత దేశపు మొదటి స్వాతంత్ర్య సంగ్రామంలో అత్యంత వీరోచితంగా పోరాడిన ధీరవనిత. ఆమె అసలు పేరు మణికర్ణిక. వీపుకు తన చంటి కుమారుడిని కట్టుకుని, చేతిలో కత్తి, గుర్రంపై స్వారీ చేస్తూ ఆంగ్లేయులుపై సాగించిన పోరాటం ఆమెను భారతదేశపు ‘జాన్ ఆఫ్ ఆర్క్’ గా నిలిపింది.ఝాన్సీ రాణి లక్ష్మీబాయి అసలు పేరు మణికర్ణిక. ఝాన్సీ రాజు బాజీరావు పీష్వా ను వివాహం చేసుకుంది. అతని మరణం తర్వాత ఝాన్సీ రాజ్యానికి రాణి అయిన ఆమె పలు యుద్ధాల్లో ఆరితేరింది. దీంతో ఆమె ఝాన్సీ రాణిగా పేరుపొందింది. ఝాన్సీ రాణి ధైర్యానికి మారుపేరు. ఆమె కత్తి పట్టి కథనరంగంలోకి దూకిందంటే శత్రువుల వెన్ను వణకాల్సిందే. ఆమె ఉత్తర భారత దేశంలోని ఝాన్సీ రాజ్యానికి రాణి. 1857 లో జరిగిన భారతదేశ తిరుగుబాటులో ఝాన్సీ రాణి ప్రముఖ పాత్ర పోషించింది. భారత స్వాతంత్ర్య సంగ్రామం అది. ఆ తర్వాత అనేకసార్లు బ్రిటిషర్లకు వ్యతిరేకంగా పోరాడి ఝాన్సీ రాణి చరిత్రకి ఎక్కారు. 1857లో ఆంగ్లేయుల పాలనకు వ్యతిరేకంగా జరిగిన మొదటి భారత స్వాతంత్ర్య సంగ్రామంలో ప్రముఖ పాత్ర పోషించి అత్యంత ధైర్య సాహసాలు కలిగిన వీరవనిత గా చరిత్రలో నిలిచిపోయింది. ఝాన్సీ లక్ష్మీబాయి నవంబరు 19, 1828న వారణాసిలో ఒక మరాఠా బ్రాహ్మణ కుటుంబంలో జన్మించింది. ఆమె తల్లిదండ్రులు భాగీరతి బాయి, మోరోపంత్ తాంబే. చిన్నతనంలోనే తల్లిని కోల్పోవడంతో ఆమె తండ్రి వద్ద బిథూర్ లో పెరిగింది. చిన్నతనంలోనే ఆమెకు గుర్రపు స్వారీ, కత్తి సాము మరియు విలువిద్యలో అద్భుతమైన శిక్షణ లభించింది. 1842లో ఝాన్సీ రాజ్యానికి చెందిన రాజా గంగాధర్ రావు నేహాల్కర్ తో వివాహం జరిగింది. ఆ తర్వాత ఆమెకు లక్ష్మీబాయి గా పేరు పెట్టారు. వారసుడు లేకుండానే కొద్దికాలంకే రాజు గంగాధర్ మరణించాడు. మహారాజు చివరి కోరిక మేరకు భర్త బంధువుల అబ్బాయి దామోదర్ రావును దత్తత తీసుకుంది. దత్తత స్వీకారం చెల్లదని ఈస్ట్ ఇండియా కంపెనీ వాడి కపట నీతి అయిన రాజ్యసంక్రమణ సిద్ధాంతం ప్రకారం ఝాన్సీ రాజ్యాన్ని తాము కలిపేసుకుంటాము.

మేము విసిరి వేసే ఎంగిలి మెతుకులు తిని బ్రతుకు అంటే లక్ష్మీబాయికి తన భర్త అన్న మాటలు గుర్తుకు వచ్చాయి.”నిన్ను ప్రేమించడాని కన్నా ముందు నేను నా దేశాన్ని ప్రేమించాను లక్ష్మీ”. భర్త చివరి మాటలు గుర్తుకు ఉన్నాయి రాణీ లక్ష్మీబాయికి.”నేనున్నా, పోయినా, నా దేశం మిగలాలి లక్ష్మీ. అది జ్ఞాపకం రావడంతో ఝాన్సీ ఎదురు తిరిగింది. రాజ్య రక్షణ కొరకు యుద్ధం చేయడానికి సిద్ధపడింది. ఒకటే నిశ్చయించుకుంది. చేతిలో పదునైన ఖడ్గం ఉండాలి. తన్నుకు పోవడానికి కిందికి వాలపోతున్న డేగల కట్టాలని సర్రున తెగ్గొట్టేయాలి. అప్పుడే ఝాన్సీ కి బతుకు. అప్పుడే ఝాన్సీ ప్రజలకు బ్రతుకు మెతుకు. మణికర్ణిక వచ్చింది. మణికర్ణిక! ఆమెలా ఎవరు ఉండరు. ఆమెలా ఎవరు అశ్వాన్ని పరుగులు తీయించలేరు. ఆమెలా ఎవ్వరూ ఖడ్గాన్ని తిప్పలేరు. ఝాన్సీ ని రక్షించడానికి లేచి నిలబడి నడు బిగించింది. ఒరలోకి కత్తిని దోపుకుంది. జవనాశ్వాన్ని ఎక్కింది. ఖడ్గాన్ని చేతబూని కథనరంగంలోకి దూకింది. స్వరాజ్యాన్ని సాధించాలనే దృఢసంకల్పంతో ముందుకు సాగింది. 17వ శతాబ్దపు మరాఠా యోధుడు చత్రపతి శివాజీ మహారాజ్ కల కూడా అదే స్వరాజ్యం. ఆయన కలలు కూడా ఒక కత్తిలా చేతికి తీసుకుంది లక్ష్మీబాయి.” లక్ష్మీబాయి అనే నేను.. చివరి రక్తపు బొట్టు వరకు, ఝాన్సీ కి అత్యంత విదేయురాలినై, ఝాన్సీ ప్రజల సేవకు, ఈ సంస్థాన రక్షణకు, సంరక్షణకు నిలుస్తాను”అంటూ లక్ష్మీబాయి ప్రమాణ స్వీకారం చేసింది. స్వభాషా, స్వభూష,స్వ సంస్కృతి రక్షణ కోసం ఝాన్సీ లక్ష్మీబాయి నిలబడింది. ఝాన్సీ లక్ష్మీబాయి స్వయంగా సైన్యాన్ని నడిపి ఆంగ్లేయులపై బీకారమైన పోరాటం చేసింది. 1858 జూన్ 17న గ్వాలియర్ లో జరిగిన భీకరమైన యుద్ధంలో బ్రిటిష్ సైన్యంతో పోరాడుతూ వీరనారి ఝాన్సీ లక్ష్మీబాయి ప్రాణాలర్పించింది. ఆమెకున్న ధైర్యము, పరాక్రమము మరియు వివేకము భారతదేశంలో 19వ శతాబ్దంలో మహిళలకున్న అధికారం పై ఆమెకున్న ముందుచూపు మరియు ఆమె చేసిన త్యాగాలు ఆమెను స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో ఒక ప్రసిద్ధ వ్యక్తిగా నిలిపింది. ఝాన్సీ మరియు గ్వాలియర్ లలో ఆమె గుర్తుగా కంచు విగ్రహాలను స్థాపించారు. రెండింటిలోనూ ఆమె గుర్రం పైన కూర్చున్నట్లుగా చిత్రీకరించారు.మగ పురుషుడి వేషధారణలో వీపుకు తన చంటి బిడ్డను కట్టుకుని ఆమె చేసిన పోరాటం ప్రతి భారతీయుడికి స్ఫూర్తిదాయకం.

-వికుర్తి లక్ష్మీనారాయణ ప్రధానోపాధ్యాయుడు

తాళం వేసి ఉన్న ఇంటిలో

గుర్తు తెలియని వ్యక్తులు చోరీ

గంగాధర, జూన్ 16 (ఇంద్ర ప్రభ) : గంగాధర మండలం నాగిరెడ్డిపూర్ గ్రామంలో తాళం వేసి ఉన్న ఇంటిలో గుర్తు తెలియని వ్యక్తులు చోరీకి పాల్పడిన ఘటన కలకలం రేపింది. ఇంటి తాళం పగులగొట్టి లోపలికి ప్రవేశించిన దుండగులు బీరువాను ధ్వంసం చేసి అందులో భద్రపరిచిన సుమారు 13.75 తులాల బంగారు ఆభరణాలను అపహరించినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. పోలీసుల కథనం ప్రకారం గ్రామానికి చెందిన సుంకనపల్లి రమేష్ తన భార్యతో కలిసి తన మామయ్య అనారోగ్యంతో హైదరాబాద్‌లో ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతుండటంతో ఈ నెల 12వ తేదీ మధ్యాహ్నం ఇంటికి తాళం వేసి హైదరాబాద్‌కు వెళ్లారు. అనంతరం మూడు రోజుల తర్వాత సోమవారం రాత్రి సుమారు 11:30 గంటలకు తిరిగి ఇంటికి చేరుకున్నారు.ఇంటికి వచ్చి చూడగా ప్రధాన ద్వారం తాళం పగులగొట్టి ఉండటాన్ని గమనించారు. అనుమానం వచ్చి ఇంట్లోకి వెళ్లి పరిశీలించగా, బీరువా ధ్వంసం చేసి అందులో భద్రపరిచిన సుమారు 13.75 తులాల బంగారు ఆభరణాలు కనిపించకపోవడంతో చోరీ జరిగినట్లు గుర్తించారు. వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందించారు.సమాచారం అందుకున్న వెంటనే చొప్పదండి సర్కిల్ ఇన్‌స్పెక్టర్ ప్రదీప్ కుమార్, గంగాధర ఎస్సై వంశీకృష్ణ సంఘటన స్థలానికి చేరుకుని పరిశీలించారు. డాగ్ స్క్వాడ్, క్లూస్ టీమ్‌లను రంగంలోకి దింపి ఆధారాల సేకరణ చేపట్టారు. సంఘటన స్థలంలో వేలిముద్రలు సేకరించి, పరిసర ప్రాంతాల్లో విచారణ నిర్వహించారు.ఈ ఘటనపై కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టినట్లు ఎస్సై వంశీకృష్ణ తెలిపారు. నిందితులను గుర్తించి త్వరలోనే పట్టుకుంటామని ఆయన పేర్కొన్నారు. గ్రామంలో జరుగుతున్న చోరీల ఘటనల నేపథ్యంలో ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని, అనుమానాస్పద వ్యక్తులు కనిపిస్తే వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందించాలని సూచించారు.?

ధర్మారం ఎస్సీ బాలుర వసతి గృహంలో....

55 సీట్ల ఖాళీలకు దరఖాస్తుల ఆహ్వానం:

:వసతి గృహ సంక్షేమ అధికారి ప్రవీణ్ కుమార్

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా, జూన్ 16,ఇంద్రప్రభ : కోనరావుపేట మండలం, ధర్మారం షెడ్యూల్డ్ కులాల (ఎస్సీ) బాలుర వసతి గృహంలో.... ప్రవేశాల కోసం దరఖాస్తులు ఆహ్వానిస్తున్నట్లు వసతి గృహ సంక్షేమ అధికారి ప్రవీణ్ కుమార్ తెలిపారు. మూడో తరగతి నుంచి పదో తరగతి వరకు 100 మంది విద్యార్థులకు సరిపడా స్వంత భవనం ఉండగా, ప్రస్తుతం 45 మంది విద్యార్థులు వసతి పొందుతున్నారు. మరో 55 సీట్లు ఖాళీగా ఉన్నాయని పేర్కొన్నారు. ఆసక్తి గల విద్యార్థులు ఆదాయ, కుల ధృవీకరణ పత్రాలు, ఆధార్ జిరాక్స్, మూడు పాస్‌పోర్ట్ సైజు ఫోటోలతో సంప్రదించాలని కోరారు.

ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల ప్రారంభానికి

ముమ్మర ఏర్పాట్లు

ప్రస్తుత విద్యా సంవత్సరంలోనే

తరగతులు ప్రారంభిస్తాం ఎమ్మెల్యే మేడిపల్లి సత్యం

గంగాధర, జూన్ 16 (ఇంద్ర ప్రభ) : గంగాధర మండల కేంద్రానికి నూతనంగా మంజూరైన ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలలో ప్రస్తుత విద్యా సంవత్సరం నుంచే విద్యా బోధన ప్రారంభించేందుకు ప్రభుత్వం వేగంగా చర్యలు చేపడుతోందని చొప్పదండి ఎమ్మెల్యే డా. మేడిపల్లి సత్యం తెలిపారు. విద్యార్థులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా తాత్కాలికంగా తరగతులు నిర్వహించేందుకు అవసరమైన వసతుల కల్పనపై ప్రత్యేక దృష్టి సారిస్తున్నట్లు ఆయన పేర్కొన్నారు.మంగళవారం గంగాధరలో కళాశాల ఏర్పాటుకు సంబంధించిన ఏర్పాట్లను సమీక్షించిన ఎమ్మెల్యే, ప్రస్తుతానికి స్థానిక ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల భవనంపై అదనపు తరగతి గదులు నిర్మించాలని నిర్ణయించినట్లు వెల్లడించారు. ఈ మేరకు జిల్లా కలెక్టర్‌తో ఫోన్‌లో మాట్లాడి పరిస్థితిని వివరించిన ఆయన, విద్యా సంవత్సరం ప్రారంభానికి ముందే అవసరమైన గదుల నిర్మాణ పనులు పూర్తి చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు.అనంతరం ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల శాశ్వత భవన నిర్మాణం కోసం మండలంలోని మధురానగర్ గ్రామ పరిధిలో అనువైన స్థలాన్ని అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులతో కలిసి పరిశీలించారు. స్థల పరిశీలన సందర్భంగా భవిష్యత్తులో కళాశాల విస్తరణకు అనుకూలంగా ఉండే అంశాలను పరిశీలించి అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు.ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మేడిపల్లి సత్యం మాట్లాడుతూ, గ్రామీణ ప్రాంత విద్యార్థులకు ఉన్నత విద్యను అందుబాటులోకి తీసుకురావడమే రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమని అన్నారు. డిగ్రీ విద్య కోసం విద్యార్థులు దూర ప్రాంతాలకు వెళ్లాల్సిన అవసరం లేకుండా గంగాధరలోనే నాణ్యమైన విద్యను అందించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. శాశ్వత కళాశాల భవన నిర్మాణ పనులను త్వరలో ప్రారంభించి, అన్ని సౌకర్యాలతో కూడిన విద్యా సంస్థగా అభివృద్ధి చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు.ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల ఏర్పాటుతో గంగాధర మండలంతో పాటు పరిసర గ్రామాల విద్యార్థులకు ఎంతో ప్రయోజనం చేకూరనుందని స్థానిక ప్రజలు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీడీఓ దమ్మని రాము, ఎమ్మార్వో అంబటి రజిత, మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు మంత్రి మహేందర్, మధురానగర్ సర్పంచ్ వేముల భాస్కర్, కాంగ్రెస్ నాయకులు అట్ల శేఖర్ రెడ్డి, పెంచాల చందు, దాతు అంజి, మేర్జ కొండయ్య, బైరిశెట్టి సంపత్, గుండవేని తిరుపతి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రైతులకు ఎరువులు, విత్తనాలు అందుబాటులో ఉంచాలి:

తెలంగాణ వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం డిమాండ్

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా, జూన్ 16,ఇంద్రప్రభ : రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా రైతాంగానికి ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా యూరియా, డి.ఎ.పి ఎరువుల బస్తాలను సకాలంలో అందుబాటులో ఉంచాలని తెలంగాణ వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం జిల్లా కార్యదర్శి గురిజాల శ్రీధర్ డిమాండ్ చేశారు. బోయిన్‌పల్లి మండలం,రత్నంపేట గ్రామంలో... జిల్లా రైతులు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలపై ఆయన ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. ఎరువులు బ్లాక్ మార్కెట్‌కు తరలకుండా వ్యవసాయ, విజిలెన్స్ అధికారులు నిరంతరం నిఘా పెట్టాలని కోరారు. ఫర్టిలైజర్ దుకాణాల యాజమాన్యాలు రైతులకు నాణ్యమైన విత్తనాలను అందించాలని, అధిక ధరలకు అమ్మకుండా కట్టడి చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. కల్తీ విత్తనాలు విక్రయించే వ్యాపారులపై చట్టపరంగా క్రిమినల్ కేసులు నమోదు చేసి, దుకాణాలను సీజ్ చేయడంతో పాటు... వారి లైసెన్సులను రద్దు చేయాలన్నారు.రైతులు కొనుగోలు చేసే ప్రతి విత్తన, ఎరువుల బస్తాపై ఒరిజినల్ బిల్లులు ఇచ్చేలా అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలని శ్రీధర్ స్పష్టం చేశారు. ముఖ్యంగా సన్న, చిన్నకారు రైతులందరికీ ఎరువులు సకాలంలో అందేలా చూడాలని, అధిక ధరలతో రైతులను మోసం చేస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవని హెచ్చరించారు. జిల్లా రైతాంగానికి ప్రభుత్వ అధికార యంత్రాంగం, వ్యవసాయ అధికారులు ఎల్లప్పుడూ అండగా నిలవాలని ఆయన కోరారు.

సంపాదకీయం

డాలర్‌పై అమెరికా గుత్తాధిపత్యం

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

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

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

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

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

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, కాలేయం 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 ఇన్ఫమెటరీ 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 మెత్రి 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.

కుటుంబంలో సమస్యలు వేధిస్తున్నాయా.?

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

డాగ్ విజిల్.. నిశ్శబ్ద నిఘా

మనుషులకు వినిపించని, కుక్కలకు, పిల్లులకు వినిపించే కుక్కల శిక్షణకు వాడే ఈల డాగ్ విజిల్. ప్రత్యర్థులు పసిగట్టకుండా శ్రోతల, ప్రేక్షకుల మద్దతు కూడగట్టడానికి వాడే రాజకీయ సంకేతాలను డాగ్ విజిల్ అంటారు. జాతి, మత, కుల ద్వేషాల సమర్థక బృందాలకు అర్థమయే రాజకీయ ఉపన్యాసాలు, వ్యాఖ్యానాలు, ప్రకటనలు, నినాదాలు, మాటలు, కొందరిని ఆకట్టుకొని, కొందరి మానసిక స్థితికి అందని ప్రచారాలు, వాస్తవాన్ని వక్రీకరించి, అర్థాన్ని మార్చి, బయటికి అమాయక అర్థాన్ని, తమవారికి భావ గర్భిత సందేశాన్ని ఇచ్చే అస్పష్ట ద్వంద్వార్థ భాష డాగ్ విజిల్. డాగ్ విజిల్ ను నిశ్శబ్ద ఈల, గాల్టన్ ఈల అంటారు. ఇది మనిషి చెవులు వినలేని స్థాయి శబ్దాన్ని వెలువరిస్తుంది. విక్టోరియా కాలం నాటి బహుముఖ శాస్త్రజ్ఞుడు సర్ ఫ్రాన్సిస్ గాల్టన్ 1876లో ఈ పరికరాన్ని కనుగొన్నారు. జంతువులు విన గల శబ్దతరంగాల పరిధిని పరీక్షించే ప్రయోగాలను వివరించారు.

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

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

ఆస్ట్రేలియా ప్రభుత్వ విశ్వవిద్యాలయంలో సామాజిక, రాజకీయ శాస్త్రాల ఆచార్యుడు రాబర్ట్ గూడిన్, డాగ్ విజిల్ ప్రజాస్వామ్యాన్ని నాశనం చేస్తుందని, ఓటర్ల అభిప్రాయాలను పాలకులకు అనుకూలంగా, వారి విధానాలకు మద్దతుగా మారుస్తుందని అన్నారు. ఆస్ట్రేలియా రాజకీయాల్లో డాగ్ విజిల్ 1990ల మధ్యలో ప్రవేశించింది. పూర్వ ప్రధాని జాన్ హోవార్డ్ ఎన్నికల ప్రచారాల్లో విస్తృతంగా వాడారు. ఓటర్లను ఆస్ట్రేలియన్లు కానివారు, ప్రధాన స్రవంతి, చట్ట విరుద్ధం వగైరా సంకేత పదాలతో భ్రమింపజేశారు. శరణార్థులకు వ్యతిరేకంగా జాత్యహంకార భాష వాడారు. జాతివాద ఓటర్లకు మద్దతిచ్చారు. 2007లో పౌరసత్వ ప్రవేశ పరీక్ష ప్రవేశపెట్టారు. ఇది ప్రత్యేక ప్రాంతాల నుండి వచ్చిన శరణార్థులకు పౌరసత్వాన్ని తిరస్కరించింది. జాత్యహంకారులను రెచ్చగొట్టింది.

2015 కెనడా ఎన్నికల్లో కన్జర్వేటివ్ పార్టీ ప్రధాని స్టీఫెన్ హార్పర్ సంకేత పదాలను వాడారు. శరణార్థులను, వలసదారులను ఓల్ స్టాక్ కెనడియన్స్ (కెనడా వాసులైన యూరోపియన్లు) అన్న ఎగతాళి పదంతో ఆరోగ్య పథకం నుండి తొలగించారు. శరీర రంగుతో వివక్ష చూపారు. ఆస్ట్రేలియాలో హోవార్డ్‌కు ఎన్నికల ప్రచారం చేసిన లింటన్ క్రోస్బి 2005 యునైటెడ్ కింగ్డం (యుకె) ఎన్నికల్లో డాగ్ విజిల్ ప్రచారం చేశారు. మేము ఆలోచిస్తున్నదే మీరూ ఆలోచిస్తున్నారా?, వలసదారుల నియంత్రణ జాతివాదం కాదు, మీ కుమార్తెలపై దాడి జరిగితే మీకేమనిపిస్తుంది? వగైరా అస్తవ్యస్త ఆస్పత్రులు, దోపిడీలు, పోలీసు వ్యవస్థల నినాదాలతో ప్రకటనల, టివి, పత్రికల ప్రచారాలు నిర్వహించారు. 2013 ఎన్నికల్లో ఇంటికెళ్ళండి నినాదం వాడారు. 2016లో ఒబామా, వారసత్వ ద్వేషంతో యుకె ఎన్నికల ప్రచారం చేశారని నిందించారు. 2016 లండన్ మేయర్ ఎన్నికల్లో లేబర్ పార్టీ అభ్యర్థి సాదిక్ ఖాన్ కు వ్యతిరేకంగా అతను ముస్లిమని, ఉగ్రవాదని, హిందువులు, శిక్కులపై నగల పన్ను వేస్తాడని ప్రచారం చేశారు. థెరసా మే, జర్మీ కోర్బిన్‌లు కూడా డాగ్ విజిల్ రాజకీయాలకు పాల్పడ్డారు. అమెరికాలో 1954లో నీగ్రోలను నిగ్గర్లని అవమానించారు. 2007లో రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల హక్కులను సూచిస్తూ రాష్ట్రాలు, హక్కులు అన్న సంకేతాలు వాడారు. ఇవి నల్లజాతి వెలివేత, జాత్యహంకార ధ్రువీకరణకు ఉద్దేశించబడ్డాయి. 1981లో నిక్సన్ 'దక్షిణ వ్యూహం' పేరుతో శ్వేత జాతీయుల వోట్ల కోసం ఆఫ్రికన్ అమెరికన్లకు వ్యతిరేకంగా జాత్యహంకార ఎత్తుగడ ప్రయోగించారు. ఇవి డాగ్ విజిల్‌లో భాగమని అంతర్జాల పత్రిక స్లేట్ పేర్కొంది. అమెరికా న్యాయశాస్త్ర ఆచార్యులు ఇయాన్ హానీ లోపెజ్ 2014లో 'డాగ్ విజిల్ రాజకీయాలు' అన్న పుస్తకంలో రోనాల్డ్ రీగన్ డాగ్ విజిల్ పేల్చారన్నారు.

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

ఎన్నికల ప్రచారంలో బుష్ ఈ తీర్పును మర్మగర్భంగా ప్రస్తావించేవారు. 2008 డెమొక్రాటిక్ పార్టీ అధ్యక్ష అభ్యర్థి ఎంపికలో హిల్లరీ క్లింటన్, 'బరాక్ ఒబామా నల్ల జాతీయుడనీ, ఆయన మద్దతుదారులు శ్వేతజాతి వ్యతిరేకులని' డాగ్ విజిల్ భాష వాడారు. 2012 ఎన్నికల్లో, ఒబామా అమెరికాను ప్రేమించడని టీ పార్టీ, మిట్ రోమ్నీ మనలో ఒకడు కాదని ఒబామా ప్రచారం చేశారు. ఇద్దరూ జాతివాదం పాటించారని వాషింగ్టన్ పోస్ట్ పాత్రికేయుడు కారెన్ టుముల్టి రాశారు. 2014 ఎన్నికల్లోనూ డాగ్ విజిల్ పాటించారు. 2016లో ట్రంప్ ప్రచారం డాగ్ విజిల్ పద్ధతిలోనే సాగింది. అమెరికా అమెరికన్లకే, అమెరికా గొప్పదనాన్ని తిరిగి సాధిద్దాం, ముస్లింలకు ఉగ్రవాద దాడులు ముందుగానే తెలుసు, వలసదారులు అత్యాచారులు వంటి పదాలతో ఓటర్లను ఆకట్టుకునే ప్రయత్నం చేశారు.

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

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

తేజస్ ఎక్స్‌ప్రెస్‌ను దెబ్బతీయనున్న వందే భారత్

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

పూర్తి పారదర్శకంగా కాంగ్రెస్ అధ్యక్ష ఎన్నిక

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

లఖింపూర్ ఖేరి బాలికలది హత్యే

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

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

జడ్జీల వయో పరిమితి పెంపునకు తీర్మానం

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

డిన్నర్ చేయకుంటే వచ్చే లాభాలు?

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

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

డిన్నర్ అనేది కొంతమందికి రోజులో అత్యంత భారీ భోజనం అలాగే దానిని దాటవేయడం వలన మీరు ఆ క్యాలరీలన్నింటినీ ఆదా చేసుకోవచ్చు.రాత్రి భోజనం మానేసిన తర్వాత, మరుసటి రోజు ఉదయం మీరు మరింత శక్తితో మేల్కొంటారు. ఇంకా మీరు ఈ ఎక్కువ శక్తిని వ్యాయామం కోసం ఉపయోగించవచ్చు. ఇది మీకు ఎక్కువ కేలరీలు బర్న్ చేయడానికి కూడా సహాయపడుతుంది.రాత్రి భోజనం మానేయడం వల్ల మీ బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ బ్యాలెన్స్ అవుతుంది. రాత్రిపూట ప్రాసెస్ చేయబడిన లేదా చక్కెర కలిగిన ఆహారాన్ని నివారించడం వల్ల మీరు రిఫ్రెష్‌గా మేల్కొలపడానికి మరింత సహాయపడుతుంది.నిద్రవేళకు ముందు ఆహారం తీసుకోకపోవడం ఆకలి హార్మోన్లను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది మీ ఆకలి నుండి వచ్చే నొప్పిని నియంత్రించడంలో కూడా మీకు సహాయపడుతుంది.

వారిని గుర్తించడం ఎలా..?

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

కూర్చొని అదేపనిగా పనిచేస్తే ప్రాణానికే ముప్పు?

చాలా సేపు కూర్చోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు చుట్టుముడతాయని పరిశోధనలు వెల్లడించాయి. తొలుత స్థూలకాయం ఆతర్వాత రక్తపోటు, హై బ్లడ్ షుగర్, నడుము చుట్టూ కొవ్వు చేరడం, చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరిగి మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్‌కు దారితీస్తాయి. కూర్చున్న చోటు నుంచి కదలకుండా పనిచేసుకునే వారు గుండె సంబంధిత వ్యాధులు, క్యాన్సర్‌తో మరణించే అవకాశం ఎక్కువని దాదాపు 13 అధ్యయనాలు వెల్లడించాయి.ఎటువంటి శారీరక కదలికలు లేకుండా సుదీర్ఘ సమయంపాటు కూర్చుని పనిచేయడం వల్ల ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రతి యేట మూడు మిలియన్లకు పైగా మరణాలు సంభవిస్తున్నాయి. అంటే మొత్తం మరణాలలో ఇది దాదానె ఆరు శాతానికి సమానం. మరణాలకు దారితీస్తున్న కారణాల్లో ఇది నాలుగో ప్రధాన కారణం. రొమ్ము, పెద్దపేగు క్యాన్సర్ వల్ల 21-25 శాతం మరణాలు సంభవిస్తుండగా, మధుమేహం వల్ల 27 శాతం, గుండె జబ్బుల కారణంగా 30 శాతం మంది మృతి చెందుతున్నారు. సిగరేట్ తర్వాత శారీరక కదలికలు లేకపోవడం వల్లనే ఆస్ట్రేలియాలో అత్యధికంగా క్యాన్సర్ వ్యాధులు సంభవిస్తున్నాయి.

సుదీర్ఘ సమయం పాటు కూర్చుని పనిచేసే వారిలో గుండె జబ్బులు నిశ్శబ్దంగా వృద్ధి చెందుతాయి.ఎటువంటి శారీరక శ్రమ లేకుండా రోజుకు ఎనిమిది గంటల కంటే ఎక్కువసేపు కూర్చుని పనిచేసే వారు ఊబకాయం వల్ల మరణించే ప్రమాదం ఉందని వారి పరిశోధనల్లో కనుగొన్నారు. 10 లక్షలకు పైగా వ్యక్తులపై చేసిన పరిశోధనల్లో ఈ విషయాలు వెల్లడించారు. ఒక రోజులో కేవలం 60 నుంచి 75 నిమిషాలు మాత్రమే శారీరక కదలికలున్నవారు ఎక్కువ సమయం కూర్చోవడం వల్ల అధికంగా ప్రభావితం అవుతున్నట్లు పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. తక్కువ సమయం కూర్చుని పనిచేసేవారిలో మరణాలు తక్కువగా ఉన్నట్లు తమ పరిశోధనల్లో ఉండాలి. అలాగే అధికంగా నీళ్లు తాగుతుండాలి. ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే మీ ఉద్యోగంతోపాటు ఆరోగ్యం కూడా పదిలంగా ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

నైట్ డ్యూటీ చేస్తున్నారా?

ప్రస్తుత కాలంలో అయితే మారిపోతున్న జీవన శైలి, పనివేళలు నిత్యకృత్యమయ్యాయి. నేటి కార్పొరేట్ యుగంలో ఉద్యోగులు పని చేసేందుకు రాత్రింబవళ్లు చాలా రకాలుగా కష్టపడుతున్నారు. పోటీ ఇంకా అలాగే డిమాండ్ కారణంగా సంస్థలు నిరంతరం కూడా 24 గంటలు పని చేయాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది.వారి టార్గెట్ ను రీచ్ అవ్వడానికి, పనిని పూర్తి చేసేందుకు పగలు, రాత్రి అనే తేడా లేకుండా కష్టపడుతున్నారు. షిఫ్ట్ ల విధానం అందుబాటులోకి వచ్చాక పనిచేసే విధానం కూడా మారిపోయింది. ఉద్యోగులు నైట్ షిఫ్ట్ చేయాల్సిన పరిస్థితులూ ఏర్పడ్డాయి. అయితే ఈ షిఫ్టుల్లో ఎక్కువ కాలం పనిచేస్తే తీవ్ర అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతూ స్టెరాయిడ్స్, మందుల ప్రభావానికి గురయ్యే ప్రమాదం ఉందని న్యూరోసైకియాట్రిస్ట్ డాక్టర్ సంజయ్ చుగ్ హెచ్చరించారు. నైట్ షిఫ్ట్‌లలో పని చేస్తున్నప్పుడు, షిఫ్ట్‌లు మారుతున్నప్పుడు శరీరం లోపల న్యూరోకెమికల్, హార్మోన్లలో మార్పులు జరుగుతాయని చెప్పారు.పగటిపూట నిద్రపోవడానికి, రాత్రి మేల్కొని ఉండటానికి శరీరాన్ని సిద్ధం చేసుకోవాలి. శరీరం సహకరిస్తే పర్వాలేదు కానీ ఇబ్బందులు ఎదురైతే మాత్రం తీవ్ర ధ్యయనం ప్రకారం నైట్ షిఫ్ట్‌లో పని చేయడం వల్ల గుండెపోటు వచ్చే అవకాశం ఏడు శాతం పెరుగుతుందని నిర్ధారించారు.

ఉదయం లేవగానే తలనొప్పి వస్తుందా?

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

ప్రతిరోజు ఈ నియమాలను పాటిస్తే చాలు..?

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

ఢిల్లీ చుట్టూ జంగిల్ సఫారీ ప్రదేశాలు

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

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

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

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

సోంపు గింజలతో ఆరోగ్య చిట్కాలు..!

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

అన్నంలోని గంజిని పారబోస్తున్నారా..

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

ఎముకలను బలంగా చేసే నూనె..

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

అధిక డయాబెటీస్ తో బాధపడుతున్నారా.!

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

రాగి జావా ఎవరు తాగాలి?

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

పొడిపత్రి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు..!

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

పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు కరిగిపోవాలంటే..

ఈ మధ్య కాలంలో వయస్సుతో సంబంధం లేకుండా ప్రతి ఒక్కరూ అధిక బరువు సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. అధిక బరువు కారణంగా ఎన్నో రకాల సమస్యలు వస్తున్నాయి. ఏ సమస్యలు లేకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే అధిక బరువు సమస్య నుండి బయట పడాలి. ఇప్పుచు చెప్పే గింజలు బరువు తగ్గించటంలో చాలా అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి.సబ్జా గింజలు బరువు తగ్గించటానికి చాలా అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. ఒక గ్లాసు నీటిలో అరస్పూన్ %ఝఎయిఝ% గింజలను వేసి గంట అలా వదిలేస్తే ఆ గింజలు నాని ఉబ్బుతాయి. ఈ నీటిని రాత్రి పడుకొనే ముందు ప్రతి రోజు తాగుతూ ఉంటె అధిక బరువు, పొట్టు చుట్టూ ఉన్న కొవ్వు క్రమంగా తగ్గుతుంది. కాస్త ఓపికగా ప్రతి రోజు తాగాలి.ఈ నీటిని రాత్రిపూట తాగడం వల్ల మరుసటి రోజు శరీరంలో పేరుకున్న వ్యర్ధాలు అన్నీ తొలగిపోతాయి. ఈ నీరు టైప్ 2 మధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచుతుంది. అంతేకాదు. ఈ నీరు దాహార్తిని తీర్చి డీహైడ్రేషన్ రాకుండా చూడడంతోబాటు బరువు తగ్గడానికి కూడా సహకరిస్తుంది.శరీరంలోని కేలరీలను కరిగించడంలో సబ్జాగింజలు పెట్టింది పేరు. ఇందులో మహిళలకు అవసరమైన ఫొలేట్, నియాసిన్, ఇంకా చర్మాన్ని అందంగా ఉంచే విటమిన్ 'ఇ' లభించడంతోబాటు, శరీరంలో పేరుకున్న వ్యర్థాలను తొలగించడానికి కూడా ఇవి తోడ్పడతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. అయితే సబ్జా డ్రింక్ ఎలా తయారుచేయాలో చూద్దాం. సబ్జా గింజలు చాలా తక్కువ ధరలో చాలా సులువుగా అందుబాటులో ఉంటాయి.

మజ్జిగ తాగడం వల్ల ఇన్ని ప్రయోజనాలా..?

పూర్వపు రోజుల్లో మన పూర్వీకులు చేసేటువంటి కొన్ని వ్యవస్థలు అలవాట్లు అప్పుడు వారిని ఎంతో ఆరోగ్యంగా ఉంచాలా చేస్తూ ఉండేవి. ఇలాంటి వాటిని కొంతమంది నమ్మరు మరి కొంతమంది నమ్ముతూ ఉంటారు.ముఖ్యంగా మజ్జిగ ఎప్పటినుంచో వస్తున్న ఆనివార్యమైన అలవాటు అని చెప్పవచ్చు. ముఖ్యంగా భోజనం ముగించక చక్కగా కాస్త మజ్జిగ చేసుకోవడం ప్రతి ఒక్కరు కచ్చితంగా తింటూ ఉంటారు. భోజనం చివర్ లో మజ్జిగ వేసుకుని తినే అలవాటు చాలా తక్కువ మంది తింటూ ఉంటున్నారు. మజ్జిగ మరియు పెరుగు రెండు కూడా రుచికి బాగానే ఉండడం కాక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా కలిగి ఉన్నాయి వాటి గురించి తెలుసుకుందాం. పెరుగు మజ్జిగలో కాల్షియం మరియు ప్రొటీన్ అని విటమిన్లు,దీ-12 వంటివి పుష్కలంగా ఉంటాయి అందుచేతనే భోజనం ముగించాక మజ్జిగ కలుపుకొని తిన్నట్లు అయితే అప్పుడు కాస్త కడుపులో చల్లగా ఉంటుంది అని పూర్వీకులు వీటిని ఎక్కువగా భుజిస్తూ ఉండేవారు. అందుచేతనే దీని వెనుక ఆరోగ్యపరమైన వాస్తవాలు ఉన్నాయనేది వాస్తవమే. 1). భోజనం ముగిశాక మజ్జిగ కలుపుకొని తాగడం లేదా తినడం వల్ల శరీరంలో ఉండే యాసిడ్ హాల్కిలియన్ జూష్త్ర విలువను సమతుల్యంగా ఉంచుతుంది. 2). అంతేకాకుండా పొట్టలో ఉండేటువంటి గ్యాస్ సమస్య వల్ల విరేచనాల వల్ల ఇబ్బంది పడుతున్న వారు వీటిని తాగడం చాలా మంచిది. అలాగే జీర్ణ సమస్యలతో ఎవరైనా ఇబ్బంది పడుతున్న వారు భోజనం ముగిశాక మజ్జిగ తాగడం చాలా మంచిదని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు.3). అయితే వేడి పాలలోని మజ్జిగ వేయకూడదు ఎందుచేత అంటే ఇది చాలా విషపూరితమైన ఆహారంగా మారుతుందట. వేడి పాలలోకి కాస్త పెరుగును వేసినట్టు అయితే అందులో కిటోన్ అనే పదార్థం మన శరీరానికి హాని కలిగిస్తుంది. 4). పెరుగులో కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువగానే ఉంటాయి. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు పెరుగు కంటే మజ్జిగ తాగడం చాలా మంచిది. 5). మజ్జిగ ప్రతిరోజు తాగడం వల్ల శరీరానికి శక్తి కూడా లభిస్తుంది. అందుచేతనే మన పూర్వీకులు సైతం మజ్జిగని ఎక్కువగా బాగా తాగుతూ ఉండేవారు.

దీన్ని రోజూ ఒక్క స్పూన్ తీసుకోండి చాలు..

ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలను ఉన్నా కూడా ఆయుర్వేదంలో సర్వరోగ నివారిణి ఒకటుంది. ఈ పొడిని తీసుకోవడం వల్ల 90 శాతం రోగాలు దూరమవుతాయి. ఈ పొడిని ఇంట్లోనే తయారు చేసుకోవచ్చు. అలాగే ఈ పొడిని ఏ వయసు వారైనా తీసుకోవచ్చు. ఈ పొడిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో పేరుకుపోయిన విష పదార్థాలు మలమూత్రాల ద్వారా, చెమట ద్వారా బయటకు పోతాయి. మన వంటింట్లో ఉండే పదార్థాలతో ఈ పొడిని తయారు చేసుకోవచ్చు. ఈ పొడిని ఎలా తయారు చేసుకోవాలి.. పొడి తయారీకి కావల్సిన పదార్థాలు ఏమిటి.. అలాగే ఈ పొడిని ఎలా వాడాలి.. అన్న వివరాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. మన ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే ఈ పొడిని తయారు చేసుకోవడానికి గానూ మనం ఒక కప్పు వామును, ఒక కప్పు జీలకర్రను, ఒక కప్పు మెంతులను ఉపయోగించాల్సి ఉంటుంది. ముందుగా ఒక గిన్నెలో వామును తీసుకుని వేడి చేయాలి. వాము వేగిన తరువాత దీనిని ఒక ప్లేట్ లోకి తీసుకోవాలి. అదే విధంగా జీలకర్రను, మెంతులను కూడా వేయించి అదే ప్లేట్ లోకి తీసుకోవాలి. ఇవి అన్నీ కూడా చల్లగా అయిన తరువాత ఒక జార్ లోకి తీసుకుని మెత్తని పొడిలా చేసుకోవాలి. ఇలా తయారు చేసుకున్న పొడిని ఒక గాజు సీసాలో ఉంచి నిల్వ చేసుకోవచ్చు. ఈ పొడిని ఒక టీ స్పూన్ మోతాదులో తీసుకుని ఒక గ్లాస్ వేడి నీటిలో కలిపి రోజూ రాత్రి తాగాలి. వేడి నీటిలో మాత్రమే ఈ పొడిని కలిపి తాగాలి. ఈ పొడిని తీసుకున్న అరగంట తరువాత మాత్రమే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఈ పొడిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తం శుద్ధి అవుతుంది. రక్తనాళాల్లో పేరుకుపోయిన కొవ్వు కరిగిపోతుంది. చర్మం పై ఉండే ముడతలు తొలగిపోతాయి. కీళ్ల నొప్పులు, మోకాళ్ల నొప్పులతో బాధపడే వారు ఈ పొడిని తీసుకోవడం వల్ల నొప్పుల నుండి ఉపశమనం కలుగుతుంది. జీలకర్ర, వాము, మెంతులను పొడిగా చేసి తీసుకోవడం వల్ల ఎముకలు దృడంగా, ఆరోగ్యంగా తయారవుతాయి. కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది. జుట్టు నల్లగా, ఒత్తుగా పెరుగుతుంది. ఈ పొడిని తీసుకోవడం వల్ల మలబద్దకం శాశ్వతంగా దూరం అవుతుంది. దీర్ఘకాలికంగా వేధిస్తున్న దగ్గు తగ్గుతుంది. గుండె పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. వినికిడి శక్తి పెరుగుతుంది. జ్ఞాపక శక్తి పెరుగుతుంది. దంత సంబంధిత సమస్యలు తగ్గుతాయి. మధుమేహంతో బాధపడే వారు ఈ

ఇలా చేస్తే ముక్కు దిబ్బడ నిమిషాల్లో మాయమవుతుంది..!

వాతావరణంలో మార్పు చోటు చేసుకున్నప్పుడల్లా మనలో చాలా మంది జలుబు బారిన పడుతుంటారు. జీవితంలో ఎప్పుడో ఒకసారి జలుబు బారిన పడని వారు ఉండరు. చిన్న పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు ఎప్పుడో ఒకప్పుడు జలుబు బారిన పడతారు. జలుబు ఎంత సహజమైనదో అంత సర్వసాధారణమైనది. సగటున మనిషి ఏడాదికి రెండుసార్లు జలుబుతో బాధపడుతుంటాడని శాస్త్రవేత్తలు అంచనా వేస్తున్నారు. జలుబు చేసినట్టుగా అనిపించగానే ముక్కు నుండి నీరు కారడం, తుమ్ములు బయటపడతాయి. జలుబు పది రోగాల పెట్టు అని మన పెద్దలు అంటుంటారు. జలుబు చేయగానే తల నుండి పాదాల వరకు అన్నీ అవయవాలు నొప్పి పెట్టినట్టుగా ఉంటాయి. గాలి ఆడకుండా ముక్కు పెట్టేసినట్టుగా ఉంటుంది. జలుబు రావడానికి కనీసం 200 పైగా వైరస్ లు కారణంగా ఉంటాయి.మనిషి నుండి మనిషికి మారుతున్న కొద్ది ఈ వైరస్ ల జన్యు నిర్మాణం మారుతూ ఉంటుంది. ముక్కు చీదడం, దగ్గు, తుమ్మడం వంటి లక్షణాలు మాత్రం అందరిలో సాధారణంగా ఉంటాయి. జలుబులో బాగా ఇబ్బంది పెట్టే ముక్కు దిబ్బడకు ప్రాచీన ఆయుర్వేదంలో ఒక చిన్న చిట్కా ఉంది. ఈ చిట్కా గురించి తెలుసుకంటే ఇంత చిన్న చిట్కా అని అందరూ ఆశ్చర్యపోతారు. ముక్కు దిబ్బడను తగ్గించే చిట్కా గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. దీని కోసం ఒక ప్లేట్ మీద రెండు లేదా మూడు కాలుతున్న బొగ్గులను తీసుకోవాలి. దాని పైన వామును కొద్ది కొద్దిగా చల్లాలి. వామును చల్లగానే వచ్చిన పొగను బాగా పీల్చాలి. ఇలా వాము పొగను పీల్చడం వల్ల ముక్కు దిబ్బడ క్షణాల్లో మాయమవుతుంది. శ్వాస బాగా ఆడుతుంది. ఈ వాము పొగను పీల్చడం వల్ల ముక్కులో, ఊపిరితిత్తుల్లో ఉండే కఫం తొలగిపోతుంది. ఇలా వాము పొగను పీల్చడం వీలు కానీ వారు వేడి నీటిలో పసుపు వేసి ఆవిరి పట్టాలి.ఇలా రోజుకు రెండు నుండి మూడు సార్లు చేయడం వల్ల ముక్క దిబ్బడ తగ్గడంతో పాటు జలుబు కూడా తగ్గుతుంది.

అందరికీ నచ్చే అల్పాహారం..?

ప్రపంచ గుడ్డు దినోత్సవం అక్టోబర్ 14న నిర్వహించబడుతుంది. కోడిగుడ్ల గొప్ప పోషక విలువల గురించి అవగాహన కల్పించడానికి ఈ రోజును జరుపుకుంటారు. వాస్తవానికి అక్టోబర్ 1996లో వియన్నాలో నిర్వహించబడింది. ప్రపంచంలోని అనేక ప్రాంతాల్లో కోడిగుడ్లు ఒక ప్రసిద్ధ అల్పాహారం. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా వున్న ప్రజలు కోడిగోడ్డును పోషకాహారంగా భావిస్తారు. పోషకాహార లోపాన్ని సరిచేసుకోవడానికి రోజుకో కోడిగుడ్డు తీసుకోవాలని పోషకాహార నిపుణులు అంటున్నారు. 1996లో అంతర్జాతీయ గుడ్డు కమిషన్ ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రజల జీవితాలను మార్చడంలో గుడ్ల ప్రయోజనాలు, ప్రాముఖ్యత కోసం ఒక రోజును కేటాయించాలని నిర్ణయించుకోవడంతో ఇది ప్రారంభమైంది. ఆస్ట్రియాలోని వియన్నాలో జరిగిన సమావేశంలో అక్టోబర్ రెండో శుక్రవారాన్ని ప్రపంచ గుడ్డు దినోత్సవంగా ఎంచుకున్నారు. అప్పటి నుండి, ఈ రోజును ప్రతి సంవత్సరం అక్టోబర్ రెండవ శుక్రవారం నాడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా జరుపుకుంటారు. ప్రతి సంవత్సరం, అంతర్జాతీయ గుడ్డు కమిషన్ ప్రపంచ గుడ్డు దినోత్సవం కోసం ఒక థీమ్‌ను ఎంచుకుంటుంది. థీమ్ ప్రచారం యొక్క ప్రధాన సందేశాన్ని తెలియజేస్తుంది. ప్రపంచ గుడ్డు దినోత్సవం 2022 యొక్క థీమ్ "ఎగ్ ఫర్ ఎ బెటర్ లైఫ్".కోడిగుడ్లు ప్రోటీన్లతో నిండి ఉంటాయి. మెదడు, కండరాల అభివృద్ధి, అనారోగ్య నివారణ, మొత్తం ఆరోగ్యంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. కోడిగుడ్లు మరియు వాటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి అవగాహన పెంచుకోవడానికి ప్రపంచ గుడ్డు దినోత్సవం ఒక అద్భుతమైన అవకాశం. ప్రతిరోజూ ఒక గుడ్డు తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేకూరుతుంది. ఉడికించిన గుడ్డులో పొటాషియం, ఐరన్, జింక్, విటమిన్ ఇ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అధ్యయనాలు, పరిశోధనల ప్రకారం, ఉడికించిన గుడ్డులో 6.29 గ్రాముల ప్రోటీన్స్ మరియు 78 క్యాలరీలు కలిగి ఉంటాయి. కోడిగుడ్డు తింటే కంటికి ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. రోజు గుడ్డు తినేవారికి ఐ సైట్ మరియు శుక్లాలు వచ్చే అవకాశం బాగా తగ్గుతుంది. గుడ్డులో విటమిన్-ఎ ప్రధానమైన జీవపోషకం. ఇది గుడ్డులోని పచ్చసొనలోనే అధికం. కంటి దోషాలు లేకుండా ఉండాలంటే జింక్, సెలీనియం, విటమిన్-ఇ ఇందులో అధికంగా ఉన్నాయి. గుడ్లలో విటమిన్ డి పుష్కలంగా ఉంటుంది. శరీరానికి ఎండ తగలకపోవటం, సరైన పోషకాహారం తీసుకోకపోవటం వల్ల ప్రస్తుతం చాలామంది విటమిన్ డి లోపంతో బాధపడుతున్నారు. దీంతో మధుమేహం, ఎముక జబ్బుల వంటి ముప్పులు పొంచి ఉంటున్నాయి. అందువల్ల గుడ్లను ఆహారంలో చేర్చుకోవటం

సిరి సంపదల కోసం వరలక్ష్మి వ్రతాన్ని ఆచరించాలనుకుంటున్నారా..

హిందూమతంలో సంపదకు అధిదేవత లక్ష్మీ దేవిని పూజించడానికి శుక్రవారం చాలా పవిత్రమైనదిగా పరిగణించబడుతుంది. శ్రావణ మాసంలోని పౌర్ణమికి ముందు వచ్చే శుక్రవారం మరింత పవిత్రమైనది. ఫలవంతమైనది. శ్రావణ మాసం పౌర్ణమికి ముందు వచ్చే ఈ శుక్రవారాన్ని సనాతన సంప్రదాయంలో వరలక్ష్మీ వ్రతం అంటారు. హిందూ విశ్వాసం ప్రకారం వరలక్ష్మి దేవి భక్తుల చేసే పూజలతో, ఆరాధనతో సంతోషిస్తుందని విశ్వాసం. సంపద, వైభవం, ఐశ్వర్యం, ఆనందం, శ్రేయస్సును ప్రసాదిస్తుంది. మనిషి జీవితంలోని ఆర్థిక ఇబ్బందులు క్షణికావేశంలో తొలగిపోయెందుకు వరలక్ష్మి వ్రతం, ఉపవాసం అత్యంత ఫలవంతం. ఈ ఏడాది వరలక్ష్మి వ్రతం ఎప్పుడు ఆచరించాలో, దాని పూజా విధానం ఏమిటో వివరంగా తెలుసుకుందాం.

పంచాంగం ప్రకారం ఈ సంవత్సరం ఆగస్టు 25న వరలక్ష్మీ వ్రతం ఆచరించనున్నారు. అమ్మవారి దీవెనలు, ఐశ్వర్యాన్ని పొందడానికి శుక్రవారం ఉదయం 05:55 నుండి 07:41 వరకు, వృశ్చిక రాశిలో 12:17 వరకు ప్రారంభించవచ్చు. హిందూ విశ్వాసం ప్రకారం వరలక్ష్మిదేవి క్షీర సాగర మథన సమయంలో సంపదకు దేవత అయిన లక్ష్మీ దేవి ఉద్భవించినట్లు పరిగణించబడుతుంది. హిందువుల విశ్వాసం ప్రకారం వరలక్ష్మిదేవి పాల వంటి రంగులో అందంగా ఉంటుంది. ఎరుపు రంగు దుస్తులను ధరిస్తుంది. వరలక్ష్మిని పూజించే వ్యక్తికి జీవితంలో డబ్బుకు లోటు ఉండదని, సుఖం, సౌభాగ్యం పొందుతూ చివరికి ముక్తిని పొందుతాడని నమ్ముతారు. వరలక్ష్మీ వ్రతాన్ని స్త్రీలు మాత్రమే కాకుండా పురుషులు కూడా ఆనందం, సంపద కోసం ఆచరిస్తారు. వరలక్ష్మి దేవిని పూజించడం కోసం వరలక్ష్మి వ్రతాన్ని ప్రధానంగా ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ, మహారాష్ట్ర, కర్నాటక మొదలైన రాష్ట్రాల్లో ఆచరిస్తారు. దీపావళి రోజున లక్ష్మీదేవిని ఎలా పూజిస్తారో, సరిగ్గా అదే విధంగా వరలక్ష్మి దేవిని పూజించే ఆచారం ఉంది. అమ్మవారి అనుగ్రహం పొందడానికి ఈ రోజు స్నానం చేసి ధ్యానం చేసిన తర్వాత ఈ వ్రత దీక్ష చేపడతారు. ముందుగా పీఠాన్ని ఏర్పాటు చేసి దానిమీద ఎరుపు రంగు వస్త్రాన్ని పరచి ఇంటి ఈశాన్య మూలలో శుభ్రమైన ప్రదేశంలో అమ్మవారి విగ్రహాన్ని ప్రతిష్టించాలి. దీని తరువాత అమ్మవారి ధూప, దీపాలు, పండ్లు, కుంకుడు, గంధం, పరిమళ ద్రవ్యాలు, వస్త్రాలు మొదలైన వాటిని సమర్పించి, ఆమెను సకల పూజాదికార్యక్రమాలతో పూజించిన తరువాత వరలక్ష్మీ వ్రత కథను . పూజను ముగించే సమయంలో అమ్మవారికి హారతికి ఇచ్చి నైవేద్యాన్ని సమర్పించండి.

యవ్వనంగా కనిపించాలా... అయితే ఈ జ్యూస్ తాగితే చాలు..?

ప్రస్తుతం ఉన్న పరిస్థితుల్లో ప్రతి ఒక్కరు యవ్వనంగా కనిపించాలనుకునేవారు చాలామంది ఉన్నారు.. యవ్వనాన్ని ఎక్కువ కాలం పదిలంగా నిలుపుకోవాలి అనేటువంటి వారి సంఖ్య రోజురోజుకి పెరుగుతూనే ఉంది. ఈ రోజుల్లో ఎవరిని చూసినా అందానికి ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత ఇస్తున్నారు. పూర్వం రోజుల్లో డొక్కాడటానికి ఆహారం దొరకని రోజుల్లో ఉండే వాళ్ళం అప్పుడు అందం గురించి ఎవరూ ఆలోచించేవారు కాదు.అయితే ప్రస్తుతం అందరు అందానికి ఎన్నో లక్షలు ఖర్చు పెడుతున్నారు.శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. మరియు యవ్వనంగా ఉండాలి, కనపడాలి అనుకుంటే ఈ చిట్కాలు తప్పనిసరి. అవి మంచి గాలి, నీరు,ఆహారం, సరిపడా వ్యాయామం, సరైన విసర్జన చేయాలి. సరైన విశ్రాంతిని తీసుకోవాలి. మంచి ఆలోచనలు చేయాలి. ఈ చిట్కాలు మన శరీరానికి చాలా అవసరమైనవి. ఆరోగ్యంలో ముడిపడి ఉన్నాయి. జీవన విధానాన్ని మార్చుకుంటే మార్పు మొక్కల వల్ల లభిస్తుంది. యవ్వనం అనేది పోగొట్టుకోకుండా యవ్వనం ఎక్కువ కాలం అనుభవించాలి. అంటే మీరు ఆరోగ్యవంతులుగా ఉంటేనే ఇది సహజమవుతుంది. ఈ అలవాట్లను శరీరానికి అవసరంగా మనం గ్రహిస్తే మన కణజాలాల్లో మార్పు వచ్చి పైకి బాహ్యంగా యవ్వనంగా కనిపిస్తాము. 50 లేదా 60 ఏళ్ల వయసు వచ్చినప్పటికీ కూడా 30 నుంచి 40 ఏళ్ల వయసు వారు ఆరోగ్యం మీ స్కిన్ను, మీ హుషారు మీ ఎనర్జీ లెవెల్స్, మీ సెక్స్ సామర్థ్యాలు ఇవన్నీ కూడా హార్మోన్స్ లెవెల్స్ ఇవన్నీ బాగా ఉండాలి. కాబట్టి వయసు వస్తున్న వయసు వచ్చినట్లు తెలియకుండా మనం స్లిమ్ గా హెల్దిగా సన్నగా కళకళలాడుతూ ఉండాలి అంటే మీరు మారాలి మీ జీవన విధానం మారాలి. ఈ అవసరాలని మీరు మార్చుకున్నట్లయితే మీ ఆరోగ్యం, మీ యవ్వన పరిస్థితి సాధ్యమవుతుంది.

చరిత్ర పొరల్లో దాగిన త్యాగధనుడు ఖుదీరాం

భారత స్వాతంత్ర్య పోరాటం ఒకనాటిది, ఒక యేటిది, ఒక దశాబ్దపుది, శతాబ్దపుది కాదు. అంతకన్నా ఎక్కువ సమయం కొనసాగిన నేపద్యం ఉంది. అనేక సాయుధ పోరాటాలు, అహింసా యుత పద్ధతిలో జరిగిన ఉద్యమాలు భారత స్వాతంత్ర్యోద్యమంలో భాగాలు. స్వాతంత్ర్య సమర యోధులు ఉద్యమాలు అనగానే 1857 విప్లవం మరిచిపోని మంగల్ పాండే, తాత్యా తోపే, బ్రిటిష్ సైన్యానికి వ్యతిరేకంగా పోరాడిన నిర్భయమైన రాణి లక్ష్మీబాయి, కిట్టూరుకు చెందిన రాణి చెన్నమ్మ, రాణి గైడిన్లు, చంద్ర శేఖర్ ఆజాద్, రామ్ ప్రసాద్ బిస్మిల్, భగత్ సింగ్, సుఖ్దేవ్, రాజ్‌గురు, గురు రామ్ సింగ్, పాల్ రామసామి, రాజేంద్ర ప్రసాద్, పండిట్ నెహ్రూ, సర్దార్ పటేల్, బాబా సాహెబ్ అంబేద్కర్, సుభాష్ చంద్రబోస్, మౌలానా ఆజాద్, ఖాన్ అబ్దుల్ గఫర్ ఖాన్, వీర్ సావర్కర్ వంటి లెక్కలేనన్ని మంది నాయకులు, గొప్ప వ్యక్తిత్వాలన్నీ స్వాతంత్ర్య ఉద్యమానికి మార్గ దర్శకులు. అలా దేశమాత దాస్య విముక్తి గావించడం కోసం ఎందరో వీరాధివీరులు, మహనీయులు తమ ప్రాణాలొడ్డి జీవితాలను అర్పించారు. అందులో చక్రవర్తులు, సాయుధ వీరులు, యువకులు... ఎందరో దేశ స్వాతంత్ర్యం కోసం తమ ప్రాణాలనే త్యాగం చేశారు. భారతదేశ స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో రక్తం మరిగే అంశాలు, రోమాలు నిక్క పొడుచు కునే సంఘటనలు ఎన్నో ఉన్నాయి. స్వేచ్ఛా భారతావని కోసం అశువులు బాసిన ఎంతో మంది త్యాగధనుల చరిత్ర ఇప్పటి తరాల యువతకు ఎంతో ఉద్వేగ భరితంగా, మరెంతో ఉద్విగ్నంగా పరిణ మిస్తుంటుంది. స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో పాల్గొన్న ప్రతి ఒక్కరూ పోరాట పటిమను, తెగువను, త్యాగాన్ని చూపించారు. ఎందరో తమ ప్రాణాలను తృణ ప్రాయంగా అర్పించారు. ఈ అసంఖ్యాక స్వాతంత్ర్యోద్యమాల కాలంలో ఎందరో అమరవీరులు ఉన్నారు. ఇందులో చరిత్ర చాలామందిని గ్రంథస్థం చేయలేక పోయింది. చేసినా కొందరిని చరిత్ర మరుగున పడేసింది. అలా చరిత్ర పొరల మాటున ఉన్న వారిలో యువ కిషోరం ఖుదీరాం ముఖ్యుడు. 18ఏళ్ల నూనూగు మీసాల యువ ఖుదీరాం బోస్ దేశం గర్వించదగ్గ త్యాగాన్ని మరిచినా, యాదృచ్ఛికంగా విస్మరించినా, దేశ స్వాతంత్ర్య చరిత్ర పరిపూర్ణం కానట్టే.

ఖుదీరాం బోస్ భారతీయ స్వాతంత్ర్య సమర వీరులలో మొదటి తరానికి చెందిన అతిపిన్న వయస్కుడు. భారత దేశ వాసులను వేధించిన బ్రిటిష్ అధికారిపై బాంబు వేసిన మొదటి సాహస వీరుడు ఖుదీరాం. ఆ కారణంగా అతనిని ఉరితీసే నాటికి అతని వయసు కేవలం 18 సంవత్సరాల 7 నెలల 11 రోజులు మాత్రమే. ఖుదీరాం పశ్చిమ బెంగాల్, మిడ్నాపూర్ జిల్లా హబిబ్‌పూర్‌లో 1889 డిసెంబర్ 3న జన్మించాడు. చిన్ననాటి నుంచి స్వాతంత్ర్య కాంక్షతో రగిలి పోయేవాడు. మొదట్లో అఖ్రా అనే విప్లవ సంస్థలో చేరాడు. తన నాయకత్వ లక్షణాలు, సాహసోపేతమైన స్ఫూర్తితో ఆ సంస్థలో అందరి దృష్టినీ ఆకర్షించాడు. ఆయన టీచర్ సత్యేంవ్రదనాథ్ బోస్, భగవద్గీతలను స్ఫూర్తిగా తీసుకున్నాడు. 1905లో బెంగాల్ విభజన అతడిలో బ్రిటిష్ ప్రభుత్వంపై మరింత కసి రేపింది. 16 ఏళ్ల వయసులోనే ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు, పోలీస్ స్టేషన్‌లను బాంబులతో పేల్చి వేశాడు. 1907 ఆగస్టు 26న ఒక కేసు విచారణ సందర్భంగా ఎంతోమంది యువకులు కోర్టు ముందర ఆసక్తిగా గుమికూడి ఉన్నారు. పరిస్థితి శాంతి యుతంగా ఉన్నప్పటికీ ఉన్నట్లుండి పోలీసులు లాఠీలను ప్రయోగించారు. ఈ వ్యవహారాన్ని అక్కడే ఉండి చూస్తున్న సుశీల్ కుమార్ సేన్ అనే 15 ఏళ్ళ యువకుడు భరించలేక ఆవేశంతో ఒక ఇంగ్లీష్ అధికారి ముక్కుమీద ఒక్కగుద్దు గుద్దాడు. వెంటనే పోలీసులు ఆ యువకుడిని అరెస్ట్ చేసి కోర్టుకు తీసుకెళ్లారు. ఈ కేసు విచారణ చేసిన జడ్జి కింగ్స్ ఫోర్డ్ అనే అధికారి చిన్నవాడన్న దయ లేకుండా సుశీల్ కుమార్ కు15 కొరడా దెబ్బలను శిక్ష విధించాడు. సాహస వంతుడైన ఆ యువకుడు ప్రతి కొరడా దెబ్బకు వందేమాతరం అని నినదించాడు. ఈ సంఘటన తరువాత స్వతంత్ర వీరులంతా కింగ్స్ ఫోర్డ్ కు గుణపాఠం చెప్పాలని నిర్ణయించు కున్నారు. మానవ రూపంలో ఉన్న మృగమైన ఫోర్డ్ లాంటి వారు ఉన్నంతవరకు దేశభక్త వీరులకు కష్టాలేనని భావించి అతనిని చంపడానికి నిశ్చయించు కున్నారు.

1908 ఏప్రిల్ మొదటి వారంలో జుగాంతర్ అనే విప్లవ సంస్థకి చెందిన విప్లవ వీరులు కొందరు కలకత్తలో ఒక ఇంటిలో రహస్యంగా సమావేశమై కింగ్స్ ఫోర్ట్ ను అంతం చెయ్యడానికి ఒక ప్రణాళిక రూపొందించి, అమలు చేయ సంకల్పించారు. ఆ సమావేశంలో అరవిందఘోష్ కూడా ఉన్నారు.

157/1 ప్రభుత్వ భూమిలోనే

ఇందిరమ్మ ఇండ్లను నిర్మిస్తాం.

స్థానిక ఎమ్మెల్యే ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉంది : డి.బి దేవేందర్.

ఇంద్రప్రభ, కంటోన్మెంట్, జూన్ 16 : బోయిన్ పల్లి ఎన్ఐఎంహెచ్ ముందు ఉన్న ప్రభుత్వ స్థలంలో పేదలకు ఇందిరమ్మ ఇండ్లు నిర్మించుటకు ప్రభుత్వం, స్థానిక ఎమ్మెల్యే కట్టుబడి ఉన్నారని, బోయిన్ పల్లి మార్కెట్ కమిటీ వైస్ చైర్మన్ డి.బి దేవేందర్ అన్నారు. 157/1 ప్రభుత్వ స్థలంపై స్థానిక ఎమ్మెల్యే పై ప్రతిపక్ష నాయకులు విమర్శలు చేయడాన్ని డి.బి దేవేందర్ తీవ్రంగా ఖండించారు. ఈ సందర్భంగా డి.బి దేవేందర్ మాట్లాడుతూ... కంటోన్మెంట్ నియోజకవర్గ అభివృద్ధి కోసం, ప్రజల శ్రేయస్సు కోసం అనునిత్యం శ్రమించే స్థానిక ఎమ్మెల్యే పై, బిఆర్ఎస్, బిజెపి పార్టీ నాయకులు బురదజల్లే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని అది సరైన పద్ధతి కాదని సూచించారు. తమ ఎమ్మెల్యేపై ఎన్ని ఆరోపణలు చేసినా ఇదే స్థలంలో ఇందిరమ్మ ఇండ్లను నిర్మించి తీరుతామని స్పష్టం చేశారు. ఎమ్మెల్యే పై విమర్శలు చేసే ముందు ఆధారాలు ఉంటే చూపించాలని డిమాండ్ చేశారు. ప్రజల నాయకుడి పై ఆరోపణలు చేస్తే చూస్తూ ఊరుకోమని హెచ్చరించారు. ఎన్నికల సమయంలో పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి కంటోన్మెంట్ నియోజకవర్గానికి 6వేల ఇందిరమ్మ ఇండ్లు నిర్మిస్తామని హామీ ఇచ్చారని, ఇందిరమ్మ ఇండ్లను 157/1 ప్రభుత్వ స్థలంలోనే కట్టించి తీరుతామని, నియోజకవర్గంలో ఉండే కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు పేదలను గుర్తించాలని సూచించారు. అర్హులైన పేదలదరినీ గుర్తించి ఇదే స్థలంలో ఇందిరమ్మ ఇండ్లను ఇప్పించడానికి తమ ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో హరి, దాస్, విక్కి, చెన్ను, కిరణ్, కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బిఆర్ఎస్ పార్టీ యువ నాయకున్ని కోల్పోయింది

పార్థవదేహానికి నివాళులర్పిస్తున్న ఎమ్మెల్యే మాధవరం, ముద్దం.

ఇంద్రప్రభ, కూకట్ పల్లి, జూన్ 16 : ఓల్డ్ బోయిన్ పల్లి డివిజన్‌లోని గౌరీ నగర్‌కు చెందిన బిఆర్ఎస్ పార్టీ ముస్లిం యువ నాయకులు సద్దాంగౌరీ సోమవారం ఉదయం కన్నుమూశారు. ఆయన మృతి పట్ల స్థానిక ప్రజలు, పార్టీ నాయకులు తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. కూకట్ పల్లి శాసనసభ్యులు మాధవరం కృష్ణారావు, ఓల్డ్ బోయిన్ పల్లి డివిజన్ మాజీ కార్పొరేటర్ ముద్దం నరసింహ యాదవ్, స్థానిక నాయకులు వారి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి, సద్దాంగౌరీ పార్థవదేహానికి నివాళులు అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాధవరం కృష్ణారావు మాట్లాడుతూ... ఆ కుటుంబానికి పార్టీ అండగా ఉంటుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో బిఆర్ఎస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు, కూకట్‌పల్లి నియోజకవర్గ మైనారిటీ అధ్యక్షులు సయ్యద్ ఇజాజ్, మైనారిటీ సంఘాల పెద్దలు, బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు మక్కల నర్సింగ్ రావు, తదితరులు పాల్గొని తమ ప్రగాఢ సంతాపాన్ని తెలియజేశారు.

ప్రాథమిక పాఠశాల పునః ప్రారంభం

ఇంద్ర ప్రభ పెగడపల్లి జూన్ 16 జగిత్యాల జిల్లా పెగడపల్లి మండలం లోని రాజారాంపల్లి గ్రామంలో ప్రాథమిక పాఠశాల పున ప్రారంభించడం జరిగింది ఇట్టి కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ రమేష్ నాయక్ ఎంఈఓ సులోచన తాసిల్దార్ నిజాముద్దీన్ వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ బుర్ర రాములు గౌడ్ ఎంపీడీవో ప్రేమ్ సాగర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

ప్రభుత్వ పాఠశాలలో బ్రేక్‌ఫాస్ట్, మిల్క్ పథకం ప్రారంభించిన ఎమ్మెల్యే శ్రీగణేష్

ఇంద్రప్రభ, కంటోన్మెంట్, జూన్ 16 : వేసవి సెలవుల అనంతరం పాఠశాలల పునఃప్రారంభం సందర్భంగా, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్ఠాత్మకంగా చేపట్టిన విద్యార్థుల బ్రేక్‌ఫాస్ట్, మిల్క్ పథకాన్ని బొల్లారం సదర్ బజార్ ప్రభుత్వ పాఠశాలలో మంగళవారం ఎమ్మెల్యే శ్రీగణేష్ లాంఛనంగా ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే శ్రీగణేష్ మాట్లాడుతూ... ప్రజాపాలన ప్రభుత్వం విద్యకు పెద్దపీట వేస్తోంది. పిల్లలు ఆరోగ్యంగా ఉంటేనే విద్యలో రాణించగలరు అనే లక్ష్యంతో ముఖ్యమంత్రి గారు ఈ పథకాన్ని తీసుకువచ్చారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చదువుతున్న ప్రతి విద్యార్థికి రోజూ పోషకాహారంతో కూడిన అల్పాహారం మరియు పాలు అందిస్తాం. పేద విద్యార్థులకు ఇది ఎంతో మేలు చేస్తుంది" అని అన్నారు. అనంతరం పాఠశాల విద్యార్థులతో కలిసి అల్పాహారం చేశారు. విద్యార్థులు,తల్లిదండ్రులు ప్రభుత్వానికి, ఎమ్మెల్యే కు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో అధికారులు రామలింగారెడ్డి, విక్రమాదిత్య , స్థానిక కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శాతవాహన యూనివర్సిటీ పరిధిలో తొలి బోటనీ విభాగ పీహెచ్.డీ పరిశోధన మార్గదర్శిగా చరిత్ర సృష్టించిన ఎస్ ఆర్ ఆర్ ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల ప్రొఫెసర్ తిరుకోవెల శ్రీనివాస్

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 16 ఎస్.ఆర్.ఆర్. ప్రభుత్వ ఆర్ట్స్ & సైన్స్ కళాశాల (స్వయంప్రతిపత్తి), కరీంనగర్ బోటనీ విభాగాధిపతి మరియు కంట్రోలర్ ఆఫ్ ఎగ్జామినేషన్స్ ప్రొఫెసర్ తిరుకోవెల శ్రీనివాస్ మరో విశిష్ట ఘనతను సాధించారు. ఆయన మార్గదర్శకత్వంలో తొలి పీహెచ్‌డీ పరిశోధక విద్యార్థి శ్రీ యం.రాజశేఖర్ తన డాక్టరేట్ పరిశోధన నిమిత్తము రీసెర్చ్ స్కాలర్ గా జాయిన్ కావడం కళాశాలకు గర్వకారణమైంది.బోటనీ విభాగంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాలల పరిధిలో తొలి పీహెచ్‌డీ పరిశోధన మార్గదర్శిగా ప్రొఫెసర్ తిరుకోవెల శ్రీనివాస్ గారు చరిత్ర సృష్టించడం విశేషం. ఆయన శాస్త్రీయ దృక్పథం, పరిశోధన పట్ల అంకితభావం, విద్యార్థుల అభివృద్ధికి నిరంతర కృషి ఫలితంగానే ఈ అరుదైన ఘనత సాధ్యమైందని సహచర అధ్యాపకులు పేర్కొన్నారు.పరిశోధన రంగంలో కళాశాల ప్రతిష్ఠను మరింత ఉన్నత స్థాయికి తీసుకెళ్లడంలో ప్రొఫెసర్ శ్రీనివాస్ గారి పాత్ర ప్రశంసనీయమని కళాశాల ప్రిన్సిపల్ ప్రొఫెసర్ కె. రామకృష్ణ తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆయనను కళాశాల అధ్యాపకులు, సిబ్బంది, పూర్వ విద్యార్థులు మరియు విద్యార్థులు హృదయపూర్వకంగా అభినందించారు.ఈ ఘనత బోటనీ విభాగానికే కాకుండా మొత్తం కళాశాల వ్యవస్థకు గర్వకారణమని, భవిష్యత్తులో మరిన్ని పరిశోధకులను తయారు చేసి ఉన్నత విద్యా రంగంలో విశిష్ట సేవలు అందించాలని ఆకాంక్షించారు.ఈ కార్యక్రమంలో డాక్టర్ రౌతు రాధాకృష్ణ, డాక్టర్ పడాల తిరుపతి, డాక్టర్ మహబూబ్ మహమ్మద్ హుస్సేన్, శ్రీమతి కె కళాజ్యోతి, డాక్టర్ బంగ తిరుపతి, మహమ్మద్ తాజుద్దీన్, మతి స్వరూప రాణి పాల్గొన్నారు.

ఎంపి తీరు పై యంయల్ ఏ అసహనం

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 16 రాయికల్ మండలంలోని ధర్మాజీ పేట్ గ్రామంలో ఆయుష్మాన్ ఆరోగ్య మందిర్ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఎంపీ అరవింద్ , జగిత్యాల ఎమ్మెల్యే డా సంజయ్ కుమార్.ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతుండగా మర్యాద లేకుండా ఎంపీ మధ్యలో వెళ్లడం విడ్డూరంగా ఉంది... ఎంపి రాక కోసం 2 గంటల పైగా గ్రామస్తుల తో కలిసి వేచి చూశా..బీజేపీ నాయకులు రెచ్చగొట్టే లా స్లోగన్ లు చేశారు...రాజకీయాల్లో లేకుండా మండలం లో ఎన్నో సేవా కార్యక్రమాలు చేపట్టిన..మండలం లో ఒక్కో గ్రామానికి 100 సార్లు వచ్చాను అభివృద్ధి కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నరాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఒక రూపం లో కేంద్రానికి పన్నులు కడితే 100 శాతం లో 41శాతం నిధులు మాత్రమే రాష్ట్రాలకు ఇస్తున్నారు.ఫెడరల్ స్ఫూర్తి అనుగుణంగా రాష్ట్రాలకు కేంద్రం నిధులు మంజూరు చేయాలి.వడ్లు మక్కలు కొనుగోలు లో కేంద్రం విఫలం.వేచి చూసిన నాయకులు,ప్రజా ప్రతినిధులు ,గ్రామస్తుల వినతులకు ఎంపీ కనీస పట్టింపు లేదు.అహంకారం తో మాట్లాడుతున్నారు..రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఎన్నో సంక్షేమ పథకాలు అమలు చేస్తున్నాం..గ్రామానికి 52 ఇందిరమ్మ ఇళ్లు మంజూరు అయ్యాయి.తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రైతుల శ్రేయస్సు కోసమే యూరియా పెట్టడం జరిగింది.కేంద్రం నుండి రావాల్సిన యూరియా కోత విధించడం వల్లనే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రైతుల కోసమే యాప్ పెట్టడం జరిగింది.భారత దేశ రూపాయి విలువ పతనం. పేద మధ్యతరగతి ఆడబిడ్డలు కొనని విధంగా బంగారం ధరలు ఆకాశాన్ని అంటాయి.పెట్రోల్ డీజిల్ ధరలు పెరుగుతున్నాయి.జగిత్యాల నియోజకవర్గానికి 14 పల్లె దవాఖాన లు మంజూరు చేయడం జరిగింది.మీరు ఇతర నియోజకవర్గాల్లో మరియు పోటీ చేసిన కోరుట్ల కు ఎన్ని పల్లె దవాఖాన లు మంజూరు చేశారు.సమాధానం చెప్పాలి.ప్రజలకు నాణ్యమైన వైద్య సేవలు అందించాలని పల్లె దవాఖాన లు మంజూరు కు కృషి చేశా..ప్రజల చెంతకే మెరుగైన వైద్యం పల్లె దవాఖాన పూర్తికి 2 లక్షల నిధులు మంజూరు చేస్తా ...ఎంపీ గారి మాటలను తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నా అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో లైబ్రరీ చైర్మన్ సంగనబట్ల దినేష్ ,ఆత్మ చైర్మన్ కాటిపెల్లి గంగారెడ్డి ,మండల నాయకులు కోల శ్రీనివాస్ రవీందర్ రావు మోర హనుమండ్లు సంధ్య రాణి సురేందర్ నాయక్ అచ్యుత రావు ఏనుగు మల్లారెడ్డి సర్పంచ్ గంగారెడ్డి,ధర్మాజీపేట నాయకులు హరీష్, వెంకటేష్, రాజ శేఖర్,మాజీ సర్పంచ్ పల్లికొండగంగారాం ,స్నేహలత,మహేష్ ఐవ్రతీ సుజాత ఎంపీడీవో చిరంజీవి ఎమ్మార్వో నాగార్జున ఏఈవో సుష్మా ఎవ మిలింద్

జాతీయ మెగా లోక్ అదాలత్‌ను సద్వినియోగం చేసుకోండి

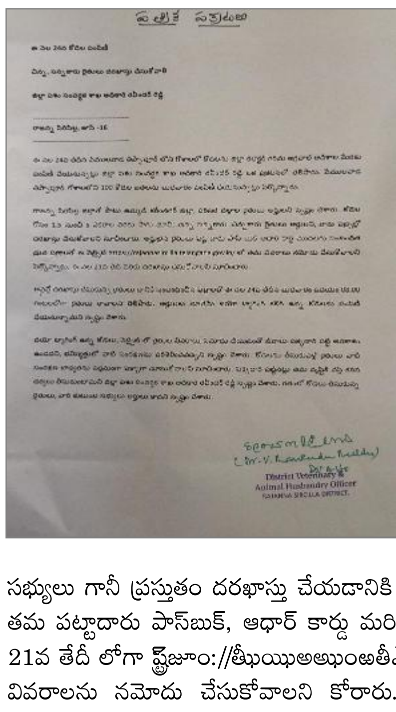
పెండింగ్ కేసులు పరిష్కరించుకోండి:

వేములవాడ రూరల్ ఎస్సై వెంకట్రాజం

వేములవాడ, జూన్ 16, ఇంద్రప్రభ : వేములవాడ రూరల్ మండల ప్రజలు ఈ నెల 20న నిర్వహించనున్న లోక్ అదాలత్‌ను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని వేములవాడ రూరల్ ఎస్ ఐ వెంకట్రాజం పిలుపునిచ్చారు. కోర్టుల్లో పెండింగ్‌లో ఉన్న సివిల్, క్రిమినల్ తదితర కేసులను పరస్పర అంగీకారంతో త్వరితగతిన పరిష్కరించుకునేందుకు లోక్ అదాలత్ మంచి వేదిక అని తెలిపారు. ప్రజలు ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించుకుని సమయం, ఖర్చు ఆదా చేసుకోవాలని సూచించారు. కేసుల పరిష్కారానికి సంబంధిత పక్షాలు సహకరించాలని కోరారు.రాజీ పడ దగిన కేసుల్లో ఇరువర్గాల పరస్పర అంగీకారంతో క్రిమినల్ కంపౌండబుల్ కేసులు,సివిల్ వివాదాలు,ఆస్తి విభజన కేసులు,కుటుంబ, నిర్వహణ కేసులు,వైవాహిక వివాదాలు,బ్యాంకు రికవరీ కేసులు,విద్యుత్ చౌర్యం కేసులు,చెక్ బౌన్స్ కేసులు,డ్రంక్ అండ్ డ్రైవ్ కేసులు,చిన్నచిన్న పెట్టి కేసులు మరియు ఇతర రాజీ పడ దగిన కేసులు పరిష్కరించుకోవచ్చు అని తెలిపారు.

జూన్ 24న వేములవాడలో...కోడెల పంపిణీ:

:జిల్లా పశు సంవర్ధక శాఖ అధికారి రవీందర్ రెడ్డి



రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా, జూన్ 16,ఇంద్రప్రభ : జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ ఆదేశాల మేరకు, జూన్ 24వ తేదీన వేములవాడ తిప్పాపూర్ లోని గోశాలలో.... కోడెలను పంపిణీ చేయనున్నట్లు జిల్లా పశు సంవర్ధక శాఖ అధికారి రవీందర్ రెడ్డి ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. గోశాలలోని 100 కోడెల జతలను బుధవారం నాడు అర్హులైన రైతులకు అందజేయనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ పథకానికి రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లాతో పాటు ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లా, పరిసర జిల్లాలకు చెందిన రైతులు అర్హులని ఆయన స్పష్టం చేశారు. 1.5 ఎకరాల నుంచి 5 ఎకరాల వరకు సాగు భూమి కలిగిన సన్నకారు, చిన్నకారు రైతులు మాత్రమే దరఖాస్తు చేసుకోవాలని సూచించారు. గతంలో కోడెలు తీసుకున్న రైతులు గానీ, వారి కుటుంబ సభ్యులు గానీ ప్రస్తుతం దరఖాస్తు చేయడానికి అర్హులు కారని స్పష్టం చేశారు. అర్హులైన రైతులు తమ పట్టాదారు పాస్‌బుక్, ఆధార్ కార్డు మరియు ఇతర సంబంధిత ధ్రువ పత్రాలతో ఈ నెల 21వ తేదీ లోగా ప్రైజా://ఉయయఅఉయంఅఈఎంత్రీశ్రీఫ్.పశ్రీఅప్రుఉ.ప్రశ్రీజ.ఆఅ/ వెబ్‌సైట్‌లో వివరాలను నమోదు చేసుకోవాలని కోరారు. ఆన్‌లైన్‌లో దరఖాస్తు చేసుకున్న రైతులు, ఆ పత్రాలతో జూన్ 24 (బుధవారం) ఉదయం 8:00 గంటలకల్లా తిప్పాపూర్ గోశాల వద్దకు చేరుకోవాలని సూచించారు. ఈసారి అర్హులైన రైతులకు పూర్తి పారదర్శకంగా, జియో ట్యాగింగ్ చేసిన కోడెలను మాత్రమే పంపిణీ చేయనున్నట్లు అధికారి తెలిపారు. వెబ్‌సైట్‌లో రైతుల వివరాల నమోదు, కోడెలకు జియో ట్యాగింగ్ ఉండటం వల్ల జీవాల పక్కదారి పట్టే అవకాశం ఉండదని, భవిష్యత్తులో వాటి సంరక్షణను నిరంతరం పర్యవేక్షించవచ్చని తెలిపారు. కోడెలను తీసుకెళ్లే రైతులు వాటి సంరక్షణ బాధ్యతను సక్రమంగా చూసుకోవాలని, ఒకవేళ జీవాలు పక్కదారి పట్టినట్లు తమ దృష్టికి వస్తే చట్టపరంగా కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని రవీందర్ రెడ్డి హెచ్చరించారు.

పలు సమస్యలపై మాజీ కార్పొరేటర్ కు వినతులు

సమస్యలు లేకుండా చూడాలని అధికారులకు ఆదేశాలు.

ఇంద్రప్రభ, కూకట్ పల్లి, జూన్ 16 : ఓల్డ్ బోయిన్ పల్లి, హస్మత్ పేట్ డివిజన్ లోని ఎలాంటి సమస్యలు లేకుండా చూడడమే తన బాధ్యత అని, ఓల్డ్ బోయిన్ పల్లి డివిజన్ మాజీ కార్పొరేటర్ ముద్దం నరసింహ యాదవ్ అన్నారు. డివిజన్ లోని ఆర్.ఆర్ నగర్, ఎల్లీనగర్, టీచర్స్ కాలనీ పలు బస్తి కాలనీవాసులు స్థానిక మాజీ కార్పొరేటర్ ముద్దం నరసింహ యాదవ్ ను వారి నివాసంలో మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి పలు సమస్యలను వారి దృష్టికి తీసుకువచ్చారు. తక్షణమే స్పందించిన ఆయన సంబంధిత శాఖల అధికారులతో మాట్లాడి సమస్యలు లేని నియోజకవర్గంగా తీర్చిదిద్దాలని అధికారులకు ఎప్పటికప్పుడు కృషి చేయాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో పలు కాలనీ, బస్తీల నాయకులు, బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇచ్చోడాలో ఘనంగా బోథ్ శాసన సభ్యులు

అనిల్ జాధవ్ జన్మదిన వేడుకలు.....

ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి : ఆదిలాబాద్ జిల్లా బోథ్ శాసన సభ్యులు అనిల్ జాధవ్ జన్మదిన వేడుకలను మంగళవారం రోజు ఇచ్చోడ మండల కేంద్రంలో బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు కల్సి కేక్ కట్ చేసి ఘనంగా జరిపారు. ఆపార్టీనాయకులు, పార్టీ నాయకులు మాట్లాడుతూ అనిల్ జాధవ్ నాయ కత్వంలో బోథ్ నియోజకవర్గం అభివృద్ధి పథంలో ముందుకు వెళ్తుందని,ఆయన నిండు నూరేళ్ళుఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని, మళ్ళీ బోథ్ గడ్డ మీద కేసీఆర్ గులాబీ జెండా ఎగురవేస్తామని ధీమా వ్యక్తం చేస్తూ అన్నారు. ఈ కార్య క్రమంలో బి ఆర్ ఎస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షులు కృష్ణ రెడ్డీ, మాజీ ఎంపీటీసీ గాడ్గే సుభాష్, మాజీ సర్పంచ్ పాండురంగ్, ఉప సర్పంచ్ శిరీష్ రెడ్డి, మహేందర్, ప్రవీణ్, రవీందర్,రమేష్, సుభాష్, సాబీర్, నందకిశోర్, తదితర పార్టీ కార్యకర్తలు పలువురు పాల్గొన్నారు.

తన జన్మదినము రోజు తుల్జా భవాని మాతను కుటుంబ సమేతంగా దర్శించుకున్న

బోథ్ ఎమ్మెల్యే అనిల్ జాదవ్

ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఇంద్రప్రభ ప్రతి నిధి :ఆదిలాబాద్ జిల్లా బోథ్ నియోజ కవర్గం ఎమ్మెల్యే అనిల్ జాదవ్ ఆయన జన్మదినము రోజును పురస్కరిశీచుకొని మంగళవారం రోజు మహారాష్ట్రలోని ప్రముఖ పుణ్య క్షేత్రం ఐన తుల్జాపూర్‌లో ఉన్న ప్రసిద్ధ శక్తి పీఠం భవాని అమ్మ వారినీ (ఆదిశక్తి పార్వతీదేవి)నీ కుటుంబ సమేతంగాదర్శించుకొని ప్రతేక్య పూజలు చేసి తుల్జామాత ఆశీస్సులు పొందారు.ఆయన వెంట కుటుంబ సభ్యులు తదితరులు ఉన్నారు.

కాచిరెడ్డిపల్లి ప్రభుత్వ ప్రాథమిక పాఠశాలలో

ఘనంగా విద్యా పండుగ

గంగాధర, జూన్ 15 (ఇంద్ర ప్రభ) : పాఠశాలల పునఃప్రారంభాన్ని పురస్కరించుకుని గంగాధర మండలం కాచిరెడ్డిపల్లి ప్రభుత్వ ప్రాథమిక పాఠశాలలో సోమవారం ఘనంగా విద్యా పండుగ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు, గ్రామ ప్రజల సమక్షంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమం ఉత్సాహభరిత వాతావరణంలో సాగింది.కార్యక్రమంలో భాగంగా సరస్వతి దేవి విగ్రహ ఆవిష్కరణ నిర్వహించడంతో పాటు విద్యార్థులకు పాఠ్యపుస్తకాలు, నోట్‌బుక్స్ పంపిణీ చేశారు. కొత్త విద్యా సంవత్సరాన్ని ఆహ్వానిస్తూ విద్యార్థులకు శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.ఈ సందర్భంగా ఎంపీడీవో దమ్మని రాము మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు ప్రతిరోజూ పాఠశాలకు హాజరవుతూ క్రమశిక్షణతో చదివి ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించాలని సూచించారు. ప్రభుత్వం అందిస్తున్న విద్యా సదుపాయాలను సద్వినియోగం చేసుకొని భవిష్యత్తులో ఉన్నత స్థానాలకు చేరుకోవాలని ఆకాంక్షించారు.తహసీల్దార్ అంబటి రజిత మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు చిన్నప్పటి నుంచే ఉన్నత లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకుని వాటి సాధన కోసం కృషి చేయాలని అన్నారు. పిల్లల విద్యాభివృద్ధిలో తల్లిదండ్రుల పాత్ర కీలకమని, వారికి సంపూర్ణ సహకారం అందించాలని సూచించారు.

కార్యక్రమంలో ప్రత్యేక ఆకర్షణగా కాచిరెడ్డిపల్లి సర్పంచ్ కోల మమత శ్రీనివాస్ తన కుమార్తెను కార్పొరేట్ పాఠశాల నుంచి ప్రభుత్వ ప్రాథమిక పాఠశాలలో చేర్పించడం నిలిచింది. ప్రభుత్వ పాఠశాలలపై ఆమె చూపిన విశ్వాసం గ్రామ ప్రజల ప్రశంసలను అందుకుంది. అలాగే ఉపసర్పంచ్ బైరి మహేందర్ రెడ్డి కుమార్తె ఇప్పటికే ఇదే పాఠశాలలో చదువుతుండడం ప్రభుత్వ విద్యా వ్యవస్థపై ప్రజాప్రతినిధుల నమ్మకానికి నిదర్శనంగా నిలిచింది. ఈ చర్య ఇతర తల్లిదండ్రులకు ఆదర్శంగా నిలుస్తుందని పలువురు అభిప్రాయపడ్డారు.

విద్యార్థులకు పాఠ్యపుస్తకాలు, నోట్‌బుక్స్ పంపిణీ చేసిన అనంతరం అతిథులు విద్యార్థులకు శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ 2026--27 విద్యా సంవత్సరంలో ప్రతిభ కనబర్చి పాఠశాలకు మంచి పేరు తీసుకురావాలని ఆకాంక్షించారు.

ఈ సందర్భంగా పాఠశాల అభివృద్ధికి విశేష సహకారం అందించిన బచ్చు ప్రభాకర్‌ను సభలో ఘనంగా అభినందించారు. ఆయన పాఠశాలకు డ్యూయల్ డెస్కులు, ఫ్యాన్లు అందించడంతో పాటు రెండు తరగతి గదుల మరమ్మతులు చేపట్టించారు. అదేవిధంగా సరస్వతి దేవి విగ్రహాన్ని అందజేసి విద్యార్థులకు మెరుగైన విద్యా వాతావరణం కల్పించేందుకు సహకరించారు. ఆయన సేవలను అధికారులు, గ్రామ ప్రజలు కొనియాడారు.

విద్యార్థుల సాంస్కృతిక ప్రదర్శనలు, విద్యా ప్రోత్సాహక కార్యక్రమాలతో విద్యా పండుగ విజయవంతంగా సాగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ఎంపీడీవో దమ్మని రాము, తహసీల్దార్ అంబటి రజిత, సర్పంచ్ కోల మమత శ్రీనివాస్, ప్రధానోపాధ్యాయురాలు డి. శాంత, ఏఏపీసీ చైర్మన్ గంకిడి సంధ్యా రామ్‌చంద్రారెడ్డి, మండల విద్యాధికారి డా. యెలిగేటి మల్లికార్జున్, ఏనుగు ప్రభాకర్ రావు, గ్రామ పెద్దలు, తల్లిదండ్రులు, విద్యార్థులు హాజరయ్యారు.

భూమి పూజ

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 16ఇటిక్యాల గ్రామంలో స్కూల్ దగ్గర గ్రామ సేవా సమితి ఆధ్వర్యంలో ప్రయాణికుల సౌకర్యం కోసం బస్టాండ్ నిర్మాణం కోసం భూమి పూజ చేయడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ నేరటి శ్రీనివాస్ మరియు వార్డ్ మెంబర్లు అట్లాగే గ్రామ సేవా సమితి అధ్యక్షులు అనుపురం లింబాద్రిగౌడ్ మరియు గ్రామ సభ సమితి సభ్యులు పాల్గొనడం జరిగింది

అమ్మ మాట--అంగన్వాడి బాట

కార్యక్రమం నిర్వహణ

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 16.కొడిమ్యాల 10.వ అంగన్వాడి కేంద్రంలో "అమ్మ మాట--అంగన్వాడి బాట" కార్యక్రమాన్ని అంగన్వాడి టీచర్ గడ్డం విజయలక్ష్మి నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా రెండున్నర సంవత్సరాల నుంచి ఐదు సంవత్సరాల లోపు పిల్లలను అంగన్వాడి కేంద్రాలకు పంపించాలని తల్లిదండ్రులకు సూచించారు.అంగన్వాడి కేంద్రాల్లో ఆటపాటల ద్వారా ప్రాథమిక విద్యతో పాటు పోషకాహారం అందజేస్తామని తెలిపారు. పిల్లల ఆరోగ్య పరిరక్షణలో భాగంగా ప్రతి నెల ఎత్తు, బరువును నమోదు చేసి పర్యవేక్షిస్తామని వివరించారు.అంగన్వాడి విద్య పిల్లల మానసిక, శారీరక వికాసానికి బలమైన పునాది అని విజయలక్ష్మి పేర్కొన్నారు.చిన్న వయస్సులోనే విద్యతో పాటు పోషకాహారం అందించడం ద్వారా పిల్లల్లో ఆరోగ్యకరమైన ఎదుగుదల సాధ్యమవుతుందన్నారు.ప్రతి తల్లి తమ పిల్లలను క్రమం తప్పకుండా అంగన్వాడి కేంద్రానికి పంపించి ప్రభుత్వ సేవలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు.పిల్లల భవిష్యత్ అభివృద్ధికి అంగన్వాడి కేంద్రాలు కీలక పాత్ర పోషిస్తున్నాయని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో అంగన్వాడి టీచర్ విజయలక్ష్మి, ఆయా పద్మ, తల్లులు, పిల్లలు పాల్గొన్నారు.

రజక సంఘ భవనానికి

ప్రొసీడింగ్ కాపీ అందజేసిన ఎమ్మెల్యే

గంగాధర, జూన్ 16 (ఇంద్ర ప్రభ) : గంగాధర మండలం న్యాలకొండన్నపల్లె గ్రామంలోని రజక సంఘ భవన నిర్మాణానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మంజూరు చేసిన రూ.5 లక్షల ప్రొసీడింగ్ కాపీని చొప్పదండి ఎమ్మెల్యే డా. మేడిపల్లి సత్యం మంగళవారం గ్రామ సర్పంచ్ రేండ్ల శ్రీనివాస్ ఆధ్వర్యంలో రజక సంఘ నాయకులకు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వెనుకబడిన వర్గాల సంక్షేమానికి ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని అన్నారు. కుల సంఘాల ఆత్మగౌరవాన్ని పెంపొందించే సామాజిక భవనాల నిర్మాణానికి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని పేర్కొన్నారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఇటువంటి భవనాలు సామాజిక ఐక్యతకు, సమావేశాలకు కేంద్రాలుగా ఉపయోగపడతాయని చెప్పారు. మంజూరైన నిధులతో రజక సంఘ భవన నిర్మాణాన్ని త్వరితగతిన పూర్తి చేసి సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు.రజక సంఘ భవనానికి నిధులు మంజూరు చేయించి ప్రొసీడింగ్ కాపీ అందజేసిన ఎమ్మెల్యేకు న్యాలకొండన్నపల్లె రజక సంఘ ప్రతినిధులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, గ్రామస్తులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు మంత్రి మహేందర్, సర్పంచ్‌ల ఫోరం అధ్యక్షుడు ముద్దం నగేష్, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, గ్రామ పెద్దలు, రజక సంఘ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

కూతురుని ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చేర్పించిన

లింగంపేట గ్రామ సర్పంచ్ సుప్రియ హరీష్ రెడ్డి

ఇంద్రప్రభ న్యూస్ జూన్ 16 జగిత్యాల జిల్లా మేడిపల్లి ఉమ్మడి భీమరం మండలం ఈదుల లింగంపేట గ్రామ సర్పంచ్ సుప్రియ హరీష్ రెడ్డి, అందరికన్నా ఒక్క అడుగు ముందుకేసి ప్రభుత్వ పాఠశాలలను కాపాడాలని ఉద్దేశంతో గ్రామ పాలకవర్గ సభ్యులతో కలిసి గ్రామంలోని చదువుకునే పిల్లల్లో ప్రైవేట్ స్కూలుకు పంపవద్దని ఏకగ్రీవంగా తీర్మానం చేశారు.గ్రామాల్లోని చదువుకునే పిల్లలందరినీ ప్రభుత్వ బడిలో చేర్పించాలని అనుకున్నది ఆలస్యమే లేకుండా పాఠశాలలు తెరుచుకోగానే వెంటనే తమ కూతురుని తీసుకొని ప్రభుత్వ పాఠశాలలో అడ్మిషన్ తీసుకోవడం జరిగింది.గ్రామ సర్పంచ్ మాట్లాడుతూ, గ్రామస్తులందరూ తమ యొక్క పిల్లలను ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చేర్పించి ప్రభుత్వ పాఠశాలలను కాపాడుకోవాలని అన్నారు, ఇలాగే అందరు కూడా ఆలోచించి సర్పంచ్లు మాజీ ఎంపీటీసీలు ,వార్డు సభ్యులు గ్రామస్తులు తమ పిల్లలను ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చేర్పిస్తే బాగుంటుందని పలువురు ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు, అలాగే గ్రామ సర్పంచ్ వెల్మల సుప్రియ హరీష్ రెడ్డిలను గ్రామ ప్రజలు పలువురు రాజకీయ నాయకులు గ్రామస్తులు అభినందించారు.

పరామర్శ

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 16 రాయికల్ మండల వడ్డే లింగాపూర్ గ్రామానికి చెందిన గల్ఫ్ కార్మికుడు వడ్లూరి రాజేందర్ (40) గుండెపోటు తో మూడు రోజుల క్రితం దుబాయ్ లో మరణించగా వారి కుటుంబ సభ్యులను ఈరోజు పరామర్శించి ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపి,రాజేందర్ కుటుంబ సభ్యులకుఅండగా ఉంటామని, గల్ఫ్ ఎన్ ఆర్ ఐ అడ్వైజరీ కమిటీ దృష్టికి విషయాన్ని తీసుకెళ్లడం జరిగిందని,మృతదేహాన్ని తీసుకురావడానికి చర్యలు తీసుకుంటున్నామని అన్నారు. వెంట లైబ్రరీ ఛైర్మెన్ దినేష్ ,ఆత్మ ఛైర్మెన్ కాటిపెల్లి గంగారెడ్డి,సర్పంచ్ మానస సాయి, మాజీ సర్పంచ్ రవి,నాయకులు రమేష్ ఈదుల లక్ష్మణ్ ఉప సర్పంచ్ శంకర్ ,వడ్లూరి లక్ష్మణ్, రాజన్న,మండల నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మాదక ద్రవ్యాల నియంత్రణకు

డాగ్ స్క్వాడ్‌తో విస్తృత తనిఖీలు

గంగాధర, జూన్ 15 (ఇంద్ర) : గంగాధర మండలం మధురానగర్ గ్రామంలో మాదక ద్రవ్యాల నిర్మూలన, నేర నియంత్రణ మరియు శాంతిభద్రతల పరిరక్షణ లక్ష్యంగా సోమవారం డాగ్ స్క్వాడ్, క్లూస్ టీమ్ సహకారంతో ప్రత్యేక తనిఖీలు నిర్వహించినట్లు గంగాధర ఎస్సై వంశీకృష్ణ తెలిపారు. ఎస్సై వంశీకృష్ణ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ తనిఖీల్లో కరీంనగర్ నుంచి వచ్చిన క్లూస్ టీమ్, డాగ్ స్క్వాడ్ బృందం మరియు పోలీసు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు. గ్రామంలోని పాన్ షాపులు, వైన్స్ పర్మిట్ రూమ్‌లు, పాఠశాల పరిసరాలు, ప్రజలు అధికంగా సంచరించే ప్రాంతాలు, ఇతర అనుమానాస్పద ప్రదేశాల్లో క్షుణ్ణంగా తనిఖీలు చేపట్టారు.డాగ్ స్క్వాడ్ సహాయంతో ప్రతి ప్రాంతాన్ని జాగ్రత్తగా పరిశీలిస్తూ గంజాయి, మాదక ద్రవ్యాలు లేదా ఇతర నిషేధిత పదార్థాలు అక్రమంగా నిల్వ ఉంచుతున్నారా, విక్రయిస్తున్నారా అనే అంశాలపై తనిఖీలు నిర్వహించారు. అనుమానాస్పద వస్తువులు, వ్యక్తుల కదలికలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించినట్లు అధికారులు తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా ఎస్సై వంశీకృష్ణ మాట్లాడుతూ, యువతను మాదక ద్రవ్యాల బారిన పడకుండా కాపాడడం, గ్రామాల్లో ప్రశాంత వాతావరణాన్ని కొనసాగించడం పోలీసు శాఖ ప్రధాన బాధ్యత అని పేర్కొన్నారు. మాదక ద్రవ్యాల వినియోగం, అక్రమ రవాణాపై ప్రజల్లో అవగాహన పెంచేందుకు ఇలాంటి తనిఖీలు నిరంతరం కొనసాగిస్తామని చెప్పారు.గ్రామ ప్రజలు తమ పరిసరాల్లో ఎవరైనా అనుమానాస్పదంగా సంచరిస్తున్నా, మాదక ద్రవ్యాల విక్రయం లేదా వినియోగానికి సంబంధించిన సమాచారం తెలిసినా వెంటనే పోలీసులకు తెలియజేయాలని సూచించారు. ప్రజల సహకారంతోనే నేరాలను సమర్థవంతంగా అరికట్టగలమని అన్నారు.భవిష్యత్తులో కూడా మండలంలోని ఇతర గ్రామాల్లో ఆకస్మిక తనిఖీలు నిర్వహించి మాదక ద్రవ్యాల అక్రమ రవాణాపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని ఎస్సై స్పష్టం చేశారు. ఈ తనిఖీల్లో డాగ్ స్క్వాడ్ బృందం, క్లూస్ టీమ్ సభ్యులు, గంగాధర పోలీసు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

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