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 | శనివారం 20-06-2026 సంపుటి : 16, సంచిక :04 | పేజీలు. 8, వెల రూ. 3

'రైతు భరోసా'..
మొదట వారి ఖాతాల్లోకే!

తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని రైతాంగానికి పెట్టుబడి సాయం అందించే ప్రతిష్టాత్మక 'రైతు భరోసా' పథకం అమలుకు రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వం ముహూర్తం ఖరారు చేసింది. ఈ నెల 30వ తేదీన ముఖ్యమంత్రి ఏనుముల రేవంత్ రెడ్డి ఈ నిధులను అధికారికంగా విడుదల చేయనున్నారు. అయితే, ఈసారి నిధుల పంపిణీ ప్రక్రియను విడతల వారీగా చేపట్టాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. ఇందులో భాగంగా, తొలి విడతలో అత్యంత తక్కువ భూమి కలిగి ఉన్న పేద, చిన్న కారు రైతన్నలకు మొదటి ప్రాధాన్యత ఇవ్వనున్నారు. కేవలం ఒక ఎకరం లేదా అంతకంటే తక్కువ భూమి ఉన్న రైతుల ఖాతాల్లో మొదటగా రూ.6,000 చొప్పున పెట్టుబడి సాయం జమ కానుంది. ఈ నిర్ణయం ద్వారా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని నిరుపేద రైతులకు సాగు సీజన్ ప్రారంభంలోనే ఎంతో అవసరమైన ఆర్థిక ఉపశమనం లభించనుంది.తొలి విడతలో ఒక ఎకరం లోపు రైతులకు నిధులు అందిన తర్వాత, తదుపరి దశల్లో మిగిలిన రైతులకు ఈ పెట్టుబడి సాయాన్ని విస్తరించనున్నారు. రెండవ విడతలో రెండు ఎకరాల లోపు భూమి ఉన్న రైతులకు, ఆ తర్వాత కొంత వ్యవధిలోనే ఐదు ఎకరాల వరకు సాగు భూమి కలిగిన రైతులకు నిధులు విడుదల చేయనున్నారు. ఇక ఐదు ఎకరాల కంటే ఎక్కువ భూమి ఉన్న పెద్ద రైతులకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఖజానాలోని నిధుల లభ్యత, సర్దుబాటును బట్టి విడతల వారీగా అకౌంట్లలో డబ్బులు జమ చేస్తామని ఆర్థిక, వ్యవసాయ శాఖల అధికారులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. ఈ క్రమబద్ధమైన విధానం ద్వారా నిధుల కొరత రాకుండా చూసుకోవడంతో పాటు, నిజమైన అర్హులైన చిన్న రైతాంగానికి సకాలంలో మేలు జరుగుతుందని ప్రభుత్వం భావిస్తోంది.

ఎల్.పి.జి. వినియోగదారులు బ్యాంకు ఖాతాలను ఆధార్‌తో అనుసంధానం చేసుకోవాలి :
జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) వి.రాములు ::

మంచిర్యాల జూన్ 18, సత్యం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ (ఇంద్రప్రభ న్యూస్) : జిల్లాలోని ఎల్.పి.జి. వినియోగదారులు కేంద్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న ప్రత్యక్ష లబ్ధి బదిలీ (డి బి టి ల్ - పి ఏ ఛ్ ఏ ల్) పథకం ద్వారా గ్యాస్ రాయితీని నిరంతరంగా పొందేందుకు తమ బ్యాంకు ఖాతాలను ఆధార్‌తో అనుసంధానం చేసుకోవాలని జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) వి.రాములు ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఎల్.పి.జి. వినియోగదారుల బ్యాంకు ఖాతాలను ఆయిల్ మార్కెటింగ్ కంపెనీలతో (ఓ ఏం సి ఎస్) అనుసంధానం చేసే ప్రక్రియ కొనసాగుతోందని, ఇప్పటి వరకు బ్యాంకు ఖాతాలను ఆధార్‌తో అనుసంధానం చేయని వినియోగదారులు ఈ నెల 30వ తేదీ లోపు తప్పనిసరిగా ఈ ప్రక్రియను పూర్తి చేయాలని తెలిపారు. నిర్ణీత గడువులోగా బ్యాంకు ఖాతాలను ఆధార్‌తో అనుసంధానం చేయని వినియోగదారులకు రాయితీ జమ కావడంలో ఇబ్బందులు తలెత్తే అవకాశం ఉందని తెలిపారు. ఎల్.పి.జి. రీఫిల్ సేవలు మాత్రం యథావిధిగా కొనసాగుతాయని స్పష్టం చేశారు. రేషన్ కార్డుదారులు ఈ - కె వై సి పూర్తి చేయాలిజిల్లాలోని రేషన్ కార్డుదారులందరూ తప్పనిసరిగా ఈ - కెవైసి పూర్తి చేయాలని తెలిపారు. జాతీయ ఆహార భద్రతా చట్టం కింద అర్హులైన లబ్ధిదారులకు సంక్షేమ పథకాల ప్రయోజనాలు సక్రమంగా అందించేందుకు ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటుందని, ప్రతి రేషన్ కార్డులో ఉన్న సభ్యులందరూ ఈ - కెవైసి పూర్తి చేయడం తప్పనిసరి అని తెలిపారు. రేషన్ కార్డులో ఉన్న సభ్యుల పారదర్శకతను నిర్ధారించడానికి, నకిలీని నిరోధించడానికి, అర్హత కోల్పోయిన వారిని గుర్తించి రికార్డులను నవీకరించేందుకు ఈ - కెవైసి ప్రక్రియ ఉపయోగపడుతుందని తెలిపారు. ఇప్పటివరకు ఈ - కెవైసి చేయించుకోని రేషన్ కార్డుదారులు తమ సమీపంలోని రేషన్ దుకాణాలను సందర్శించి, అక్కడ ఏర్పాటు చేసిన వ- యంత్రం ద్వారా వెంటనే పూర్తి చేయించుకోవాలని తెలిపారు.

అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవం సందర్భంగా
యోగ అవగాహన కార్యక్రమం

చెన్నూర్ ఇంద్రప్రభ జూన్ 19 : పన్నెండవ అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని సమాజంలో యోగాపై మరింత అవగాహన పెంపొందించాలనే లక్ష్యంతో మైత్రీ యోగ ప్రకృతి చికిత్స కేంద్రం, మంచిర్యాల పట్టణంలోని పలు ప్రాంతాల్లో ఉచిత యోగ అవగాహన కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తోంది.ఈ కార్యక్రమాల్లో భాగంగా చాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్, మంచిర్యాల వారి ఆధ్వర్యంలో స్థానిక మైత్రీ యోగ ప్రకృతి చికిత్స కేంద్రంలో యోగ మరియు ఆరోగ్యంపై అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా మైత్రీ యోగ ప్రకృతి చికిత్స కేంద్ర వ్యవస్థాపకులు డాక్టర్ పి. సమీరా రెడ్డి మాట్లాడుతూ యోగ సాధన ద్వారా శారీరక, మానసిక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు, యోగాసనాలు మరియు ప్రాణాయామాలను సరైన పద్ధతిలో ఎలా చేయాలో పాల్గొనేవారికి వివరించారు.అనంతరం డాక్టర్ కె.ఎన్. సుకుమార్ మాట్లాడుతూ మైత్రీ యోగ ప్రకృతి చికిత్స కేంద్రం మరియు చాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో పట్టణంలో యోగ సేవలను అందిస్తున్న యోగ శిక్షకులను సన్మానించారు.ఈ కార్యక్రమంలో చాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ అధ్యక్షులు గుండా సుధాకర్, కార్యదర్శి పీరుకుల శ్రీనివాస్, కోశాధికారి చంద్రశేఖర్ శెట్టి, జుగల్ కిశోర్ వ్యాస్, వాకర్స్ అసోసియేషన్ సభ్యులు రాజశేఖర్, రాజలింగం, చాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ సభ్యులు, మైత్రీ యోగ ప్రకృతి చికిత్స కేంద్ర సభ్యులు పట్టణ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

పరామర్శ

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 19 బీర్ పూర్ మండలం తుంగూరు గ్రామానికి చెందిన బిజెపి నాయకులు కంది రమేష్ తల్లి ఇటీవల మరణించగా వారి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించి ప్రగడ సానుభూతి తెలియజేసిన బీజేపీ రాష్ట్ర నాయకులు ముదిగంటి రవీందర్ రెడ్డి వారి వెంట చీటీ శేఖర్ రావు,రమేష్, భూమేష్, సతీష్, తదితరులు ఉన్నారు...

ఇంతమందికి పెన్షన్ ఇస్తుండగా, ఫోర్త్ ఎస్టేట్ లో పనిచేసి అలసిపోయిన
జర్నలిస్టులకు పెన్షన్ ఎందుకు ఇవ్వరూ.

1. జర్నలిస్టుల బాధ ఏంటి?

40 ఏళ్ల ప్రింట్, ఎలెక్ట్రానిక్ మీడియాలో పనిచేసి, 65 ఏళ్ల వయసులో కూడా నెలకు 2,000 కంటే తక్కువ పెన్షన్. హైపర్‌టెన్షన్, డయాబెటిస్ మందులకు కూడా సరిపోదు.

కోర్ ఇష్యూ ప్రభుత్వాలు "జర్నలిజం ప్రజాస్వామ్యానికి నాలుగో స్తంభం" అని పొగుడుతాయి. కానీ అదే స్తంభాన్ని నిలబెట్టిన జర్నలిస్ట్ రిటైర్ అయ్యాక ?500, ?1000, ?2000 పెన్షన్‌తో బతకమంటున్నాయి.2. జర్నలిస్టులకు సంబంధించిన చేదు నిజాలుజీతం లేని ఉద్యోగం, పెన్షన్ లేని రిటైర్మెంట్ చాలా మంది జిల్లా రిపోర్టర్లు, స్ట్రింగర్లు పీ ఎఫ్, గ్రాట్యుటీ లేకుండా ?8,000-?15,000 జీతానికి పని చేస్తారు. 60 ఏళ్ల తర్వాత జీరో.సామాజిక పెన్షన్ కంటే తక్కువ వితంతు పెన్షన్, వృద్ధాప్య పెన్షన్ ?3,000-?4,000 ఇస్తున్న రాష్ట్రాల్లో, జర్నలిస్ట్‌కు ?500 ఇవ్వడం అవమానం కదా.తెలుగు రాష్ట్రాల నిర్లక్ష్యం బీహార్ ?15,000, హర్యానా ?15,000, కేరళ ?13,000, అస్సాం ?8,000 ఇస్తుంటే ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ మాత్రం "ప్రకటనలు" దగ్గరే ఆగిపోయాయి. 3. ఈ ప్రభుత్వాలకు పారదర్శకత లేదా. ఎందుకంటే ఎక్కడైతే ప్రజాస్వామ్యం సరిగా ఉండదో అక్కడ జర్నలిస్టులను తొక్కే ప్రయత్నాలు జరుగుతాయి అనేది జగమెరిగిన సత్యం. ఇక్కడ రెండు సంవత్సరాల నుండీ పత్రికల ప్రకటన బిల్లులే ఇంకా చెల్లించలేదు.ఉచితాలకు మాత్రం టంచన్ గా చెల్లింపులు. ఈ రెండు రాష్ట్రాల్లో గత రెండు సంవత్సరాల నుండీ వీళ్ళు ఇచ్చిన ప్రకటనల బిల్లులే ఇప్పటి వరకు చెల్లించలేదు. కానీ ఉచితాలకు మాత్రం ప్రతి నెలా వేల కోట్ల చెల్లింపులు ప్రతి నెల జరుగుతున్నాయి.జర్నలిస్టుల ఈ స్థితి ఎవరికి అవమానం ప్రభుత్వానికిఫోర్త్ పిల్లర్ అని పొగుడుతూ, అదే పిల్లర్‌కు చెందిన వాళ్లను ?500తో అవమానిస్తే అది ప్రభుత్వానికే సిగ్గుచేటు.వృత్తికి ముఖ్యమంత్రులు, ఐ ఏ ఎస్ లు, ఐపీఎస్ లను నిలదీసిన జర్నలిస్ట్, రిటైర్మెంట్ తర్వాత అదే ఆఫీసుల చుట్టూ పెన్షన్ కోసం తిరగడం వృత్తి గౌరవానికి దెబ్బ.4. డిమాండ్ ఏంటిమినిమం పెన్షన్ 10,000 ఉండటంతో పాటు ద్రవ్యోల్బణం లింక్ చేసిన పెంపు, ఫ్యామిలీ పెన్షన్, హెల్త్ ఇన్సూరెన్స్, ఎమర్జెన్సీ మెడికల్ అసిస్టెన్స్ ఉంటే బాగుంటుంది.5. అమలు చేయటం ఎంతో సులభంఈ పథకం లేకపోవడం కాదు, దీని అమలుపై చిత్తశుద్ధి లేకపోవడం. ప్రభుత్వాలు ప్రకటనలకు ఏడాదికి ?300-?400 కోట్లు ఖర్చు పెడతాయి. అందులో 5% కోత పెడితే 5,000 మంది సీనియర్ జర్నలిస్టులకు ?10,000 పెన్షన్ ఇవ్వొచ్చు. డబ్బు సమస్య కాదు, ప్రయారిటీ సమస్య.అసలు ప్రశ్న బీహార్, కేరళ చేయగలిగిన పని తెలుగు రాష్ట్రాలు ఎందుకు చేయలేవు?. ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ రెండూ జర్నలిస్ట్ సంక్షేమ నిధి అన్నారు. ప్రకటనలు ఇచ్చారు. కానీ జర్నలిస్టుల గౌరవ పెన్షన్ సిస్టమ్ అనే దానికి ఒక రూపు మాత్రం ఇవ్వలేక పోయారు, అదే బాధాకరం.చివరిగా పేద జర్నలిస్ట్ ప్రజాస్వామ్యానికి ప్రమాదం. బానిస జర్నలిస్ట్ అంతకంటే ప్రమాదం."ఫోర్త్ పిల్లర్" అని మైక్‌లో అరవడం కాదు, ఆ పిల్లర్‌ను నిలబెట్టిన మనిషి ఆకలితో చావకుండా చూడటం. అది జరిగే వరకు వీరిలో అసహనం ఉండటం సహజం.ఆంధ్రా, తెలంగాణ ప్రభుత్వాలు స్పందించి ?10,000 కనీస పెన్షన్ ప్రకటిస్తే, అది జర్నలిస్టులకు గౌరవం ఇచ్చినట్టు, ప్రజల పక్షాన నిలబడినట్టు ఉంటుంది. ఇది వంద శాతం నిజం..

మరో నాలుగైదు రోజుల్లో
తెలంగాణకు భారీ వర్ష సూచన

తీవ్రమైన భానుడి భగభగలు, ఉక్కపోత, ప్రాణాలు తీసే వడగాల్పులతో సతమతమవుతున్న తెలంగాణ మరియు దాని చుట్టుపక్కల రాష్ట్రాల ప్రజలకు భారత వాతావరణ శాఖ (×వీణ) ఎట్టకేలకు ఒక పెద్ద ఉపశమనం కలిగించే వార్త చెప్పింది. రాబోయే నాలుగైదు రోజుల్లో నైరుతి రుతుపవనాలు తెలంగాణతో పాటు ఒడిశా, ఛత్తీస్‌గఢ్, ఝార్ఖండ్, బీహార్‌లలోని పలు ప్రాంతాలకు విస్తరించడానికి వాతావరణం అనుకూలంగా మారిందని ఐఎండీ వెల్లడించింది. గత కొన్ని వారాలుగా ఎండ తీవ్రతతో పొడిబారిన ఈ రాష్ట్రాల్లో, రుతుపవనాల విస్తరణతో వచ్చే వారం నుండి వర్షాలు ఊపందుకునే అవకాశం ఉందని అధికారులు అంచనా వేస్తున్నారు.అయితే, ఈ ఏడాది నైరుతి రుతుపవనాల గమనం సాధారణం కంటే చాలా నెమ్మదిగా సాగుతోంది. దీనికి పసిఫిక్ మహాసముద్రంలో ఏర్పడిన బలమైన 'ఎల్ నినో' (జుశ్రీ చీఱఅశీ) ప్రభావమే ప్రధాన కారణమని శాస్త్రవేత్తలు స్పష్టం చేస్తున్నారు. ఎల్ నినో వల్ల దేశవ్యాప్తంగా వర్షాలు ఆలస్యం కావడమే కాకుండా, అనేక రాష్ట్రాల్లో లోటు వర్షపాతం స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. వాతావరణ శాఖ తాజా నివేదిక ప్రకారం.. దేశంలోని మొత్తం 741 జిల్లాల్లో 239 జిల్లాల్లో సాధారణం కంటే తక్కువ వర్షాలు కురవగా, మరో 230 జిల్లాల్లో వర్షపాత లోటు అత్యంత తీవ్రంగా ఉంది. ఈ వర్షాల జాప్యం ఖరీఫ్ సీజన్ సాగుపై మరియు తాగునీటి నిల్వలపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుండటంతో అటు రైతాంగం, ఇటు ప్రభుత్వ వర్గాల్లో ఆందోళన వ్యక్తమవుతోంది.ఒకవైపు రుతుపవనాల రాక గురించిన వార్తలు ఊరటనిస్తున్నప్పటికీ, తెలంగాణకు వాతావరణ శాఖ మరో హెచ్చరిక కూడా జారీ చేసింది. జూన్ 20 నుండి 24వ తేదీ వరకు రాష్ట్రంలోని పలు జిల్లాల్లో మళ్లీ తీవ్రమైన వడగాల్పులు వీచే ప్రమాదం ఉందని అధికారులు పేర్కొన్నారు. తెలంగాణతో పాటు పొరుగునే ఉన్న విదర్భ, మరాఠ్వాడా మరియు ఉత్తరప్రదేశ్ ప్రాంతాలలో కూడా ఈ ఎండల తీవ్రత మరికొన్ని రోజుల పాటు ముంచెత్తనుంది.

అభివృద్ధి పనులకు శంఖుస్థాపన
ప్రజలకు మెరుగైన వసతులే లక్ష్యం
ఎమ్మెల్యే డా. మేడిపల్లి సత్యం

గంగాధర, జూన్ 18 (ఇంద్ర ప్రభ) : గంగాధర మండలంలోని గ్రామాల అభివృద్ధికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో మౌలిక వసతుల కల్పన ద్వారా ప్రజల జీవన ప్రమాణాలను మెరుగుపర్చడమే లక్ష్యమని చొప్పదండి శాసనసభ్యులు, కరీంనగర్ జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు డాక్టర్ మేడిపల్లి సత్యం అన్నారు.గురువారం మండలంలోని మంగపేట, నారాయణపూర్, లక్ష్మీదేవిపల్లె గ్రామాలలో సుమారు రూ.70 లక్షల వ్యయంతో చేపట్టనున్న పలు అభివృద్ధి పనులకు అడిషనల్ కలెక్టర్ అశ్విని తనాజీతో కలిసి ఆయన శంఖుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా మంగపేట, నారాయణపూర్, లక్ష్మీదేవిపల్లె గ్రామాల్లో మొత్తం రూ.50 లక్షల వ్యయంతో మహిళా సంఘ భవనాల నిర్మాణ పనులకు శ్రీకారం చుట్టారు. అదేవిధంగా లక్ష్మీదేవిపల్లె గ్రామంలో రూ.19.98 లక్షల అంచనా వ్యయంతో నిర్మించనున్న ప్రాథమిక ఆరోగ్య ఉపకేంద్ర భవనానికి భూమిపూజ నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే డా. మేడిపల్లి సత్యం మాట్లాడుతూ, మహిళా సంఘాల బలోపేతానికి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందన్నారు. మహిళలు సమావేశాలు నిర్వహించుకోవడానికి, స్వయం ఉపాధి కార్యక్రమాలు చేపట్టడానికి, శిక్షణా కార్యక్రమాలు నిర్వహించేందుకు ఈ భవనాలు ఎంతో ఉపయోగపడతాయని తెలిపారు. అలాగే గ్రామీణ ప్రాంత ప్రజలకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించేందుకు ఆరోగ్య ఉపకేంద్ర భవనం కీలకంగా మారుతుందని పేర్కొన్నారు.రాష్ట్ర ప్రభుత్వం గ్రామాల సమగ్రాభివృద్ధికి పెద్దపీట వేస్తోందని, ప్రజలకు అవసరమైన ప్రతి సౌకర్యాన్ని అందించేందుకు కృషి చేస్తోందని ఎమ్మెల్యే అన్నారు. గ్రామాల అభివృద్ధిలో ప్రజల సహకారం కూడా అవసరమని, నిర్మాణ పనులు నాణ్యతా ప్రమాణాలతో పూర్తయ్యేలా అధికారులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సూచించారు.అడిషనల్ కలెక్టర్ అశ్విని తనాజీ మాట్లాడుతూ, ప్రభుత్వం మంజూరు చేసిన నిధులను సద్వినియోగం చేసుకొని పనులను నిర్దేశిత గడువులోగా పూర్తి చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. గ్రామీణాభివృద్ధి, మహిళా సాధికారత, ఆరోగ్య సేవల మెరుగుదల దిశగా ఈ పనులు కీలకమని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు, మహిళా సంఘాల సభ్యులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు మరియు గ్రామస్తులు పాల్గొన్నారు.

కరీంనగర్ డీసీసీ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడిగా

పురుమాళ్ల మనోహర్ నియామకం

గంగాధర, జూన్ 19 (ఇంద్ర ప్రభ) : కరీంనగర్ జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ (డీసీసీ) జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడిగా గంగాధర మండలం ఆచంపల్లి గ్రామానికి చెందిన కాంగ్రెస్ నాయకుడు పురుమాళ్ల మనోహర్‌ను నియమిస్తూ డీసీసీ అధ్యక్షుడు, చొప్పదండి ఎమ్మెల్యే డా. మేడిపల్లి సత్యం ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. ఈ మేరకు శుక్రవారం చొప్పదండి ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో జరిగిన కార్యక్రమంలో మనోహర్‌కు నియామక పత్రాన్ని అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా డా. మేడిపల్లి సత్యం మాట్లాడుతూ పార్టీ కోసం ఎన్నో ఏళ్లుగా నిబద్ధతతో పనిచేస్తున్న కార్యకర్తలకు కాంగ్రెస్ పార్టీ సముచిత గుర్తింపు ఇస్తోందని తెలిపారు. పురుమాళ్ల మనోహర్ పార్టీ బలోపేతానికి కృషి చేసిన నాయకుడని, జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడిగా ఆయన మరింత సమర్థవంతంగా పనిచేసి పార్టీ అభివృద్ధికి తోడ్పడతారనే విశ్వాసాన్ని వ్యక్తం చేశారు. నియామక పత్రం అందుకున్న అనంతరం పురుమాళ్ల మనోహర్ మాట్లాడుతూ తనపై నమ్మకం ఉంచి జిల్లా ఉపాధ్యక్ష బాధ్యతలు అప్పగించిన పార్టీ నాయకత్వానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ముఖ్యమంత్రి డా. రేవంత్ రెడ్డి, తెలంగాణ ప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షుడు మహేష్ కుమార్ గౌడ్, కరీంనగర్ జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షుడు డా. మేడిపల్లి సత్యం నాయకత్వంలో జిల్లాలో కాంగ్రెస్ పార్టీని మరింత బలోపేతం చేసేందుకు కృషి చేస్తానని పేర్కొన్నారు.అలాగే తన నియామకానికి సహకరించిన ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, పీసీసీ అధ్యక్షుడు మహేష్ కుమార్ గౌడ్, రాష్ట్ర మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్, రాష్ట్ర మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు, డీసీసీ అధ్యక్షుడు డా. మేడిపల్లి సత్యం, పార్టీ సీనియర్ నాయకులు, కార్యకర్తలు మరియు అభిమానులకు హృదయపూర్వక ధన్యవాదాలు తెలిపారు.పార్టీ అప్పగించిన బాధ్యతలను సమర్థవంతంగా నిర్వహిస్తూ, గ్రామ స్థాయి నుంచి జిల్లా స్థాయి వరకు కాంగ్రెస్ పార్టీని ప్రజలకు మరింత చేరువ చేసే దిశగా పనిచేస్తానని మనోహర్ స్పష్టం చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, ప్రజాప్రతినిధులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు పాల్గొని పురుమాళ్ల మనోహర్‌కు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఆయన నియామకంతో గంగాధర మండలంలో కాంగ్రెస్ పార్టీకి మరింత బలం చేకూరుతుందని నాయకులు అభిప్రాయపడ్డారు.

చెంచు కుటుంబాలకు ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాల

ప్రయోజనాలు పూర్తిస్థాయిలో అందించాలి

జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష

పారుపల్లి చెంచు గూడెం, పాఠశాల, తహసీల్దార్, మోడల్ స్కూల్ లను పరిశీలించిన కలెక్టర్

పెద్దపల్లి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ రవీందర్, జూన్-19, ఇంద్రప్రభ :సంచార జీవులైన చెంచు కుటుంబాలకు అవసరమైన అన్ని ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాల ప్రయోజనాలు అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష తెలిపారు.జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష శుక్రవారం ముత్తారం మండలంలోని పారుపల్లి గ్రామంలో చెంచుల నివాస గృహాలను, మండల పరిషత్ ప్రాథమిక పాఠశాలను, ముత్తారం మండల కేంద్రంలోని తహసీల్దార్ కార్యాలయ నిర్మాణ పనులను, ధర్యాపూర్ మోడల్ స్కూల్‌ను పరిశీలించారు.ఈ సందర్భంగా పారుపల్లి గ్రామంలోని సంచార జీవులైన 15 చెంచు కుటుంబాల వారికి అవసరమైన ఆధార్ కార్డులు, రేషన్ కార్డులు, అర్హులైన వారికి పెన్షన్లు ఇటీవల కలెక్టర్ చెరువతో అధికారులు అందించారు.పారుపల్లి మండల పరిషత్ ప్రైమరీ స్కూల్లో కలెక్టర్ చేతుల మీదుగా విద్యార్థులకు అడ్మిషన్లు అందించారు, అర్హులైన చెంచు కుటుంబాలకు కలెక్టర్ ప్రత్యేక నిధుల ద్వారా షెడ్ల నిర్మాణం పూర్తి చేశారు. చెంచు కుటుంబాల కోసం ఇప్పటికే నిర్మించిన 10 గృహాలను పరిశీలించిన కలెక్టర్, వారి జీవన ప్రమాణాల మెరుగుదలకు అవసరమైన చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులకు సూచించారు.అనంతరం మండల పరిషత్ ప్రాథమిక పాఠశాలలో చేపడుతున్న అదనపు తరగతి గదుల నిర్మాణ పనులను పరిశీలించారు. పనులను వేగవంతం చేసి జూలై 31 నాటికి పూర్తి చేయాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు.ముత్తారం మండల కేంద్రంలోని తహసీల్దార్ కార్యాలయ భవన నిర్మాణ పనులను పరిశీలించిన కలెక్టర్, నాణ్యత ప్రమాణాలను పాటిస్తూ నిర్మాణ పనులను త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని సూచించారు.ధర్యాపూర్ మోడల్ స్కూల్‌ను సందర్శించిన కలెక్టర్, పాఠశాల ఎదురుగా ఉన్న ప్రభుత్వ భూమిని లెవెలింగ్ చేసి విద్యా అవసరాలకు అనుగుణంగా వినియోగించేలా చర్యలు చేపట్టాలని అధికారులకు ఆదేశాలు జారీ చేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో ముత్తారం తహసిల్దార్ మధుసూదన్ రెడ్డి, ఎంపీడీవో సురేష్, ఏఈలు, డిఇలు, సంబంధిత శాఖల అధికారులు, స్థానిక ప్రజాప్రతినిధులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు బొడ్డు గంగన్న ఆధ్వర్యంలో

రాహుల్ గాంధీ జన్మదిన వేడుకలు

కడెం ఇంద్రప్రభ 19/06/2026 కాంగ్రెస్ అగ్రనేత, లోక్‌సభ ప్రతిపక్ష నాయకుడు =ుష్ట్రబశ్రీ +ుఅన్ష్ట్రఱ జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకుని కడం కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయంలో మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు బొడ్డు గంగన్న ఆధ్వర్యంలో వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా కేక్ కట్ చేసి రాహుల్ గాంధీ గారికి జన్మదిన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. నాయకులు మాట్లాడుతూ దేశంలో ప్రజాస్వామ్య విలువల పరిరక్షణ, సామాజిక న్యాయం, రైతులు, యువత మరియు పేదల సంక్షేమం కోసం రాహుల్ గాంధీ గారు చేస్తున్న పోరాటం స్ఫూర్తిదాయకమని పేర్కొన్నారు.ప్రజల సమస్యలపై నిరంతరం పోరాడుతూ, దేశ భవిష్యత్తు కోసం అంకితభావంతో పనిచేస్తున్న రాహుల్ గాంధీ గారికి మంచి ఆరోగ్యం, దీర్ఘాయుష్షు కలగాలని ఆకాంక్షించారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ బలోపేతానికి ప్రతి కార్యకర్త కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఏఎంసీ చైర్మన్ భూషణ్, డీసీసీ ప్రధాన కార్యదర్శి సతీష్ రెడ్డి, కడం సర్పంచ్ విజయ్, ఆర్టీఏ సభ్యుడు మల్లేష్, ఎస్సీ డిపార్ట్‌మెంట్ జిల్లా అధ్యక్షుడు శ్యామ్, ఉప సర్పంచ్‌ల సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు సంపత్ రెడ్డి, కార్యదర్శి మధు, నాయకులు తారీ శంకర్, నరేష్, సలీమ్, కోలా గంగన్న, రాజేశ్వర్, రాజేష్, శేఖర్, బబ్లు, లింగన్న, ధర్మయ్యతో పాటు కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు, బీఎల్ఏ సభ్యులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని వేడుకలను విజయవంతం చేశారు.

మున్సిపల్ కార్మికుల న్యాయమైన డిమాండ్లను వెంటనే నెరవేర్చాలి

దీక్షకు సంఘీభావం తెలిపిన బీఎస్పీ నాయకులు

హుజురాబాద్ జూన్ 19 ఇంద్రప్రభ:గత రెండు రోజులుగా రాష్ట్రం వ్యాప్తంగా చేపడుతున్న మున్సిపల్ కార్మికుల డిమాండ్ ల కోసం రిలే నిరాహార దీక్షకు సంఘీభావంగా బీఎస్పీ హుజురాబాద్ అసెంబ్లీ నాయకులు దీక్షలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా బీఎస్పీ హుజూరాబాద్ అసెంబ్లీ ఇంచార్జీ డాక్టర్ అంబాల ప్రభాకర్ మాట్లాడుతూ మున్సిపల్ కార్మికుల న్యాయమైన డిమాండ్ లు 16,600 రూపాయలు ఉన్న నెల సరి జీతాన్ని కనీసం 26,000 రూపాయలకు పెంచాలని, ఔట్ సోర్సింగ్ కార్మికులను రెగ్యులర్ చేయాలి, కార్మికులు ఎవరైనా దురదృష్టవశాత్తు మరణిచేస్తే దహన సంస్కారాలకు 30 వేల రూపాయలు ఇవ్వాలని, మున్సిపల్ ప్రతి కార్మికునికి డబుల్ బెడ్ రూం/ ఇందిరమ్మ ఇండ్లను మంజూరు చేయాలని, సానిటరీ కార్మికులకు రక్షణ వస్తువులు ఇవ్వాలని, కార్మికులకు 8 గంటలు మాత్రమే పని కుదించాలని డిమాండ్ చేశారు. వారి డిమాండ్లను నెరవేర్చని ఎడల బహుజన్ సమాజ్ పార్టీ (బీఎస్పీ) ఆధ్వర్యంలో ఆందోళనలు చేపడతామని డిమాండ్ చేస్తారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీఎస్పీ సీనియర్ నాయకులు ఎమ్మెల్యే ఎంపీ కంటెస్టెంట్ అభ్యర్థి మారపల్లి మొగిలయ్య, హుజురాబాద్ నియోజకవర్గ కార్యదర్శి గరిగే చంద్రయ్య (విశ్రాంతి ఉపాధ్యాయులు), జమ్మికుంట టౌన్ అధ్యక్షులు కోరే రంజిత్, జమ్మికుంట పట్టణ అధ్యక్షులు మొలుగూరి శ్రీనివాస్, హుజూరాబాద్ నియోజకవర్గ మీడియా, సోషల్ మీడియా ఇంచార్జీ మంద జగన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మంచి మనసు చాటుకున్న

ప్రభుత్వ ఉపాధ్యాయులు

చందుర్తి, జూన్ 19, ఇంద్రప్రభ : : ఆశిరెడ్డిపల్లి అనుబందం గ్రామమైన గొల్లపల్లి బడి కొద్ది సంవత్సరాలుగా మూత పడి పోయింది ఇటీవల గ్రామస్తుల సహకారంతో మండల విద్యాధికారి వినయకుమార్ సహకారంతో గ్రామ సర్పంచ్ బొజ్జ మల్లేశం యాదవ్ పాఠశాలను గౌరవ జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగర్వాల్ గారి చేతుల మీదుగా పున:ప్రారంభించారు పిల్లలు ఎక్కువ సంఖ్యలో చేరడంతో శ్రీధర్ మరియు సిఆర్పి కటుకూరి వినయ్ కుమార్ పాఠశాలలో ఉపాధ్యాయునిగా సేవలందిస్తున్న క్రమంలో పిల్లలకు పలకలు బలపాలు నోట్సు వాష్ రూమ్ బాకేట్స్ మరియు మగ్గులను ప్రభుత్వ ప్రధానోపాధ్యాయులు కటుకూరి ముఖేష్ అందించారు ఈ కార్యక్రమంలో మాజి ఉపసర్పంచ్ బొజ్జ దేవయ్య గ్రామ యువకులు పర్శరాం, రాజు ,రాజేందర్ పాల్గొన్నారు

హుజురాబాద్ లో గుట్కా, పాన్, సిగరెట్లు,

పొగాకుల ఉత్పత్తులపై తనిఖీలు

విద్యాసంస్థలకు100 మీటర్ల పరిధిలో గుట్కా,

పాన్, సిగరెట్లు, పొగాలకు నిషేధం

భారత ప్రభుత్వ నిబంధనల

ఉల్లంఘించి విక్రయాలు జరిపితే చట్టరీత్యా నేరం

పోలీసులకు, స్థానిక అధికారులకు ఫిర్యాదు చేయాలి

హుజురాబాద్ జూన్ 19 ఇంద్రప్రభ:విద్యాసంస్థల చుట్టూ 100 మీటర్ల పరిధిలో గుట్కా, పాన్, సిగరెట్లు వంటి పొగాకు ఉత్పత్తులను విక్రయించడం భారత ప్రభుత్వ నిబంధనల ప్రకారం చట్టరీత్యా నేరం. ఈ నిబంధనలను ఉల్లంఘించి విక్రయాలు జరిపితే పోలీసులకు, స్థానిక అధికారులకు ఫిర్యాదు చేసే అవకాశం ఉంది. ఈ విషయానికి సంబంధించిన ముఖ్యమైన చట్టాలు మరియు వివరాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. చట్టంసిగరెట్లు మరియు ఇతర పొగాకు ఉత్పత్తుల చట్టం (జూృూా) 2003 సెక్షన్ 6 ప్రకారం, స్కూళ్లు, కాలేజీలు వంటి విద్యాసంస్థలకు 100 మీటర్ల (100 గజాలు) దూరంలోపు ఏ విధమైన పొగాకు ఉత్పత్తులను అమ్మరాదు.పొగాకు, గుట్కా, సీక్రెట్ నిషేధం.విద్యార్థుల ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించేందుకు ప్రభుత్వం ఈ నిర్ణయం తీసుకుంది. మీ పరిసరాల్లోని స్కూల్ లేదా కాలేజీ సమీపంలో ఇలాంటి అమ్మకాలు జరుగుతుంటే, స్థానిక పోలీసు స్టేషన్‌లో లేదా స్థానిక మున్సిపల్ అధికారుల కు సమాచారం అందించవచ్చు. ఈ సమస్య మీ ఏరియాలోని ఏదైనా నిర్దిష్ట పాఠశాల లేదా కాలేజీకి సంబంధించిందా? అయితే ఆ స్కూల్ పేరు మరియుప్రాంతం వివరాలు చెబితే, సంబంధిత అధికారుల కాంటాక్ట్ వివరాలు లేదా తదుపరి తీసుకోవాల్సిన చర్యల గురించి మీకు స్పష్టంగా తెలియజేస్తారు.

సంపాదకీయం

అయోమయంలో కమ్యూనిస్టులు!

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

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

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

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

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

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

రాజకీయ లబ్ధికే సీఏఏ అమలు..

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

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

నిద్ర లేవగానే కాఫీ తాగొచ్చా?

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

మైదా పిండి ఎక్కువగా తింటున్నారా..

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

పచ్చిమిర్చి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు..

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

ఇలా చేస్తే..

ఎలాంటి దంతాలు అయినా సరే..!

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

పేల సమస్య ఉండకూడదంటే

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

మొండి దగ్గును పోగొట్టుకోండిలా..!

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

కలబందతో మెరిసే అందం..

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

అల్లం తాజాగా ఉండాలంటే..?

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

ఆరెంజ్ తినడం వల్ల లాభాలు..

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

సబ్ కా సాత్ సబ్ క సత్తేనాశ్

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

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

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

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

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

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

రద్దయిన ఇజ్రాయిల్ పార్లమెంట్

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

నాటోలో ఫిన్లాండ్,
స్వీడన్ చేరికపై మాకేం సమస్య లేదు

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

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

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

మెక్సికోలో మరో జర్నలిస్టు హత్య

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

ఫిలిప్పీన్స్ అధ్యక్షుడిగా ఫెర్డినాండ్
మార్కోస్ జూనియర్ ప్రమాణ స్వీకారం

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

ఆద్యంతం వినోదభరితం

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

100వ సినిమా కోసం రాఘవేంద్రరావు

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

ఒకే ఏడాది మూడు సినిమాలను
రిలీజ్ చేయనున్న శింబు

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

మీరు ఏమైన కొనిస్తున్నారా,
మేం ఏం వేసుకుంటే మీకెందుకు..

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

కొలంబియా ఆర్థిక మంత్రిగా
ఎక్లాక్ మాజీ కార్యదర్శి ఆంటానియో

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

సముద్రంలో బోటు బోల్తా..

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

కళ్ళు ఎర్రగా మారాయి.. అసలు కారణం ఇదే..

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

నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారంటే..

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

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

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

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

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

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

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

ఈ పండ్లపై ఉప్పు చల్లుకుని తింటే ఎంత ప్రమాదమో తెలుసా..?

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

కాఫీ ప్రియులరా జాగ్రత్త..!

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

పుణ్యప్రదం.. హనుమద్వ్రతం

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

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

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

ఈ పండ్లు తింటే సమస్య దూరం?

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

ఈ పొడితో కడుపులో మంట మాయం?

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

ఇలా పడుకుంటే ఊబకాయం రాదు!

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

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

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

ప్రతి రోజూ రెండు అంజీర్‌లను తింటే...!

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

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

చలికాలంలో చల్లటి నీళ్లు తాగుతున్నారా.?

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

యాలకులతో ఆ సమస్యలన్నీ మాయం?

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

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

సన్నగిల్లుతున్న మహిళా శ్రామికశక్తి

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

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

కుటుంబ బాధ్యతలు, అవిద్య, సామాజిక కట్టుబాట్లు, బాల్య వివాహాలు వంటివి మహిళలకు శాపంగా మారాయి. దీంతో శ్రామిక శక్తిలో వారు తక్కువగా ఉంటున్నారు. నేటికీ చదువుకున్న అమ్మాయిల్లో 55–60శాతం మంది మాత్రమే ఉద్యోగ ఉపాధి అవకాశాల కోసం ఎదురు చూస్తున్నారు. ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు. అమ్మాయిల్లో దాదాపు 43శాతం మంది మ్యాథ్స్, సైన్స్, ఇంజనీరింగ్ వంటివి చదువుతున్నారు. వీరిలో కూడా కేవలం 14 శాతం అమ్మాయిలు ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు. సింగపూర్, థారులాండ్, చైనా వంటి దేశాల్లో మహిళలు ఎక్కువగా ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాల్లో నిమగమయ్యారు. హ్యూమన్ క్యాపిటల్ లో భారత మహిళల పాత్ర చాలా తక్కువ ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. కేవలం 3.8 శాతం. ఆటోమేషన్ వల్ల కూడా ఉద్యోగ అవకాశాలు ఉండటం లేదు. నైపుణ్యాల కొరత కారణంగా కూడా మహిళలు పనికి దూరమవు తున్నారు. భవిష్యత్తులో భారత్ అతి పెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా అభివద్ధి చెందిన దేశాల జాబితాలో చేరాలన్నా శ్రమశక్తిలో మహిళల భాగస్వామ్యం పెరగాలి. మహిళలు ఉద్యోగాలు, ఉపాధి అవకాశాలు అంది పుచ్చుకుని పురోభివద్ధి సాధించాలి. ప్రభుత్వాలు పని ప్రదేశాల్లో మహిళలకు రక్షణ కల్పించాలి. వేతనాలు, సౌకర్యాలు సముచితంగా ఉండే విధంగా చర్యలు చేపట్టాలి. మహిళలు సాధ్యమైనంత వేగంగా తమ తమ నైపుణ్యాలను మెరుగు పరచుకుంటూ, దేశ అభివృద్ధిలో చురుకైన పాత్ర పోషించాలి.

రాత్రి సమయంలో నిద్ర రావడం లేదా..!

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

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

మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి ఈ పువ్వును మీ ఇంట్లో పెంచుకోండి..

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

కుటంబంలో సమస్యలు వేధిస్తున్నాయా.?

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

ప్రమాద బాధితులకు భరోసా

హాస్పిటల్‌లో పరామర్శించిన ఎమ్మెల్యే డా. మేడిపల్లి సత్యం

గంగాధర, జూన్ 19 (ఇంద్ర ప్రభ) : చొప్పదండి నియోజకవర్గ పరిధిలోని గంగాధర మండలానికి చెందిన ప్రమాద బాధితులను చొప్పదండి శాసనసభ్యులు, కరీంనగర్ జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షులు డా. మేడిపల్లి సత్యం శుక్రవారం జిల్లా కేంద్రంలోని ఓ ప్రైవేట్ హాస్పిటల్‌లో పరామర్శించారు. బాధితుల ఆరోగ్య పరిస్థితిని స్వయంగా తెలుసుకుని, కుటుంబ సభ్యులకు ధైర్యం చెప్పారు.గంగాధర మండలం బూరుగుపల్లి గ్రామానికి చెందిన కల్లుగీత కార్మికుడు బత్తిని శ్రీనివాస్ గౌడ్ తాడిచెట్టుపై పనిచేస్తున్న సమయంలో ప్రమాదవశాత్తూ కిందపడటంతో తీవ్ర గాయాలపాలయ్యారు. అలాగే ఉప్పరమల్యాల గ్రామానికి చెందిన పారిశుద్ధ్య కార్మికుడు లంకదాసరి మల్లయ్య రోడ్డు ప్రమాదంలో గాయపడి హాస్పిటల్‌లో చికిత్స పొందుతున్నారు.ఈ ఘటనల విషయం తెలుసుకున్న ఎమ్మెల్యే డా. మేడిపల్లి సత్యం వెంటనే హాస్పిటల్‌కు చేరుకుని బాధితులను పరామర్శించారు. వారి వైద్య పరిస్థితిపై వైద్యులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. బాధితులకు అత్యుత్తమ వైద్య సేవలు అందించాలని హాస్పిటల్ వైద్య సిబ్బందికి సూచించారు. చికిత్సలో ఎలాంటి నిర్లక్ష్యం లేకుండా చూడాలని, అవసరమైన అన్ని వైద్య సదుపాయాలు కల్పించాలని ఆదేశించారు.ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ ప్రమాదాలకు గురైన కార్మికులు త్వరగా కోలుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. కష్టకాలంలో బాధిత కుటుంబాలకు అండగా నిలవడం ప్రజాప్రతినిధుల బాధ్యత అని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వం మరియు కాంగ్రెస్ పార్టీ తరఫున బాధిత కుటుంబాలకు అవసరమైన సహాయ సహకారాలు అందిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఎదురైనా తన దృష్టికి తీసుకురావాలని కుటుంబ సభ్యులకు సూచించారు.ఎమ్మెల్యే రాకతో బాధిత కుటుంబ సభ్యులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ప్రమాద సమయంలో తమను

పరామర్శించి ధైర్యం చెప్పడం మానసిక బలాన్ని ఇచ్చిందని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో బ్లాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు దుబ్బాసి బుచ్చయ్య, మాజీ మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు పురుమల్ల మనోహర్, జిల్లా కాంగ్రెస్ కార్యదర్శి బైరిశెట్టి సంపత్, బీసీ సెల్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు పులి ఆంజనేయులు గౌడ్, స్థానిక కాంగ్రెస్ నాయకులు, ప్రజాప్రతినిధులు, కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బోథ్ ఇచ్చోడ, బజార్ హత్నూర్ కస్తూర్బా గాంధీ బాలికల పాఠశాలలో

అదనపు తరగతి గదులనిర్మాణానికిశంకుస్థాపన చేసిన

ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఎంపీ గోడం నగేష్,బోథ్ ఎమ్మెల్యే అనిల్ జాదవ్.

ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి :ఆదిలాబాద్ జిల్లా బోథ్ నియోజకవర్గ కేంద్రంలోని కస్తూర్బా గాంధీ బాలికల పాఠశాలలో విద్యార్థినుల అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని రూపాయ లు 38.15 లక్షల వ్యయంతో నిర్మించనున్న అదనపు తరగతి గదులకు ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లా బోథ్ ని యోజకవర్గం కేంద్రంలో ఎమ్మెల్యే అనిల్ జాదవ్ ఎంపి గోడం నగేష్తో కలిసి శుక్రవారం రోజు చేశారు.అట్లనే బజార్ హత్నూర్ కేజీబీవీ పాఠశాలలో అదనపు తరగతి గదులకు రూపాయలు 42.12 నిధులతోను, ఇచ్చోడ కేజీబీవీ పాఠశాలలో రూపాయలు 88.55 నిధులతోను అదనపు తరగతులకు నిర్మాణం చేపట్టనున్నారు.ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే అనిల్ జాదవ్, ఎంపీ జి నగేష్ లు మాట్లాడుతూ,ప్రభుత్వ విద్యను మరింత బలోపేతం చేయడం, విద్యార్థులకు మెరుగైన వసతులు కల్పించడానికి కృషి చేస్తా మన్నారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని విద్యార్థినులు కూడానాణ్యమైనవిద్యనుఅభ్యసించేలాఅవసరమైనమౌలికసదుపాయాలను కల్పిస్తున్నామని తెలిపారు. కస్తూర్బా గాంధీ బాలికల పాఠశాలలో విద్యార్థినుల సంఖ్య పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో అదనపు తరగతి గదుల నిర్మాణం ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. నియోజకవర్గ అభివృద్ధితో పాటు విద్యారంగానికి ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఇస్తూ పాఠశాలల్లో అవసరమైన మౌలిక వసతుల కల్పనకు కృషి చేస్తున్నామని ఎమ్మెల్యే తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు, ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థినులు, స్థానిక నాయకులు గ్రామస్థులు పాల్గొన్నారు.

సొనాలలో కాంగ్రెస్ నేత

రాహుల్ గాంధీ పుట్టినరోజు వేడుకలు..

ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి :ఆదిలాబాద్ జిల్లా సొనాల మండలం కేంద్రంలోని కొము రం భీం చౌరస్తాలో కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్వర్యంలో ఆ పార్టీ నేత రాహుల్ గాంధీ పుట్టినరోజు వేడుకలు శు క్రవారం రోజు నిర్వహించారు.నాయకులు మాట్లాడుతూ భారత్ జోడో యాత్ర ద్వారా , జై బాబు, జై భీమ్, జై సశీవిధాన్... నినాదంతో భారతీయులను ఏకం చేసి భారతదేశ ఐక్యతను చాటిన వ్యక్తి , మహా గొప్ప మనసున్న వ్యక్తి అని ఈ సందర్భం గుర్తు చేశారు.. ఈ కార్యక్రమంలోజిల్లా కాంగ్రెస్ డిసిసి కార్యదర్శి లోలపు పోశెట్టి, సోనాల మండల కన్వీనర్ గాజుల పోతన్న,బోథ్ నియోజకవర్గ యువజనకాంగ్రెస్ ఉపాధ్యక్షుడుగుడాలఅనిష్,మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్లు మునేశ్వర్ సోమన్న, జుంగల భోజన్న, సీనియర్ నాయకులు బాశెట్టి సుదర్శన్, కసిరే పోతన్న, అమృత్ రావు పాటిల్, షేక్ మహిముద్, భీంరావు పాటిల్, శ్రీనివాస్, చంద్రకాంత్, శ్రీనివాస్, రాజేశ్వర్, పరశురాం, కార్యకర్తలు, అభిమానులు పాల్గొన్నారు.

సామాజిక న్యాయం కోసం నిరంతర

పోరాట యోధుడు రాహుల్

... కాంగ్రెస్ మండల అధ్యక్షులు రవీందర్ రావు

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 19 ప్రజాస్వామ్య విలువలు,రాజ్యాంగ పరిరక్షణ, సామాజిక న్యాయం కోసం నిరంతరం పోరాడుతున్న నాయకుడు రాహుల్ గాంధీ అని కాంగ్రెస్ మండల అధ్యక్షులు రవీందర్ రావు అన్నారు.శుక్రవారం కాంగ్రెస్ అగ్రనేత,లోకసభ ప్రతిపక్ష నాయకుడు రాహుల్ గాంధీ జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకునిరాయికల్ పట్టణంలో గాంధీ చౌక్ వద్ద కాంగ్రెస్ నాయకులు కేక్ కట్ చేసి జన్మదిన వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా పలువురు మాట్లాడుతూ భారతదేశానికి మార్గదర్శనం చేయగలిన యువ తేజం రాహుల్ గాంధీ అని ఆయన దెబ్బకు బిజెపి పార్టీ ఇతర పార్టీలతో జట్టు కట్ట వలసి దుస్థితి వచ్చిందని అన్నారు.దేశ స్వతంత్ర అనంతరం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వాలు రక్షణ రంగంలో భారత్ ను ఒక అజేయశక్తి గా నిలిపాయన్నారు.యువతకు ఉద్యోగాలు కల్పించల్సిన కేంద్ర ప్రభుత్వం యువతను నిరాశకు గురిచేస్తోందని ఆరోపించారు.నిరుద్యోగ సమస్యను గుర్తిచడంలో కేంద్రం ప్రభుత్వం విఫలమైందన్నారు.దేశంలో సుస్థిరమైన ప్రజా పాలన అందించగల ఏకైక వ్యక్తి రాహుల్ గాంధీ అని మత చాందస వాదులు మతాల పేరు చెప్పి గెలిచే ప్రయత్నం చేసిన బడుగు బలహీనవర్గాల సంక్షేమం పట్ల ఆలోచన గలిగిన రాహుల్ గాంధీ దేశంలోనే అత్యున్నతమైన నాయకుడిగా పేరుపొందిరని అన్నారు.దేశ ప్రజల సమస్యలపై రాజీలేని పోరాటం చేస్తూ యువతకు స్ఫూర్తిగా నిలుస్తున్నారని పేర్కొన్నారు.దేశ భవిష్యత్తు మరింత బలంగా,అభివృద్ధి దిశగా సాగాలంటే రాహుల్ గాంధీ వంటి నాయకత్వం అవసరమని అన్నారు.దేశాన్ని అభివృద్ధి పథంలో ముందుకు నడిపించే దూరదృష్టి, ప్రజల పట్ల అంకితభావం కలిగిన నాయకుడు రాహుల్ గాంధీ అని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఆత్మ చైర్మన్ కాటిపెల్లి గంగారెడ్డి,సింగిల్ విండో చైర్మన్ ఏనుగు మల్లారెడ్డి,మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ మోర హన్మాండ్లు,కోల శ్రీనివాస్,సర్పంచ్ భారతపు రాజేష్, నాయకులు బాపురపు నర్సయ్య,తలారి రాజేష్,పడిగెల రవీందర్,మున్ను,సామల్ల వేణు,అల్లె పురుషోత్తం,సింగని రమేష్,ఇర్ఫాన్,బొద్దుల శివ,కాశ వేణి రాజేష్,ఆరె శ్రీనివాస్,మన్నెగుండ్ల నర్సయ్య, బోదాసు జలపతి,ప్రసాద్, భూమేష్,ఇద్దయ్య,తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహమ్మదాబాద్ లో ఘోర రోడ్డు ప్రమాదం.

ట్రాక్టర్ డ్రైవర్ నిర్లక్ష్యానికి బలైన నిండుప్రాణం.

జన్నారం జూన్ 20 ఇంద్రప్రభ.జన్నారం మండలంలోని మహమ్మదాబాద్ గ్రామ సమీపంలో గురువారం రాత్రి 9.30 గంటలకు జన్నారం నుండి మహమ్మదాబాద్ గ్రామానికి వెళ్తున్న ఆటో నెంబర్ టీజీ 01 ఖదీ 2854 ఆటోను ఎదురుగా తాళ్ళపేట వైపు నుండి జన్నారంవైపు వెళ్తున్న ఏపీ 25 ఏపీ 9012 నెంబర్ గల బ్లెడ్ ట్రాక్టర్ ను అతివేగంగాయి అజాగ్రత్తగా, నిర్లక్ష్యంగా నడుపుకుంటూ వచ్చి ఆటోను బలంగా ఢీకొట్టగా ఆటో నడుపుతున్న డ్రైవర్ మగ్గిడి సురేష్ కు తీవ్ర గాయాలు కాగా హుటాహుటిన మంచిర్యాల ప్రభుత్వఆసుపత్రి తరలించగా చికిత్స పొందుతూ పరిస్థితి విషమించి రాత్రి చనిపోగా అదేఆటోలో కూర్చొని వస్తున్న ప్రయాణికుడు అదే గ్రామానికి చెందిన సునర్కరీ పవన్ రెండు కాళ్లకు తీవ్ర గాయాలుకాగా చికిత్స పొందుతున్నాడు ఒకే గ్రామానికి చెందిన ఇద్దరు ఒకరు చనిపోగా మరోక్కరి పరిస్థితి విషమంగా మారడంతో మహమ్మదాబాద్ గ్రామంలో విషాద ఛాయలు అలుముకున్నాయి కేసు నమోదుచేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నామని జన్నారం ఎస్సై ఉదయ్ కిరణ్ అన్నారు

ప్రజా ప్రభుత్వంలో అర్హులకు ఇందిరమ్మ ఇళ్లు..

ఇందిరమ్మ ఇంటిని ప్రారంభించిన మంత్రి అడ్లూరి..

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 19 ప్రజా ప్రభుత్వంలో అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికి ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణం చేస్తామని రాష్ట్ర సాంఘీక సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ అన్నారు. శుక్రవారం జగిత్యాల జిల్లా గొల్లపల్లి మండలం గోవిందుపల్లి గ్రామంలో మంత్రి పర్యటించారు.ఈసందర్భంగా గ్రామంలో ఎస్సీ కాలనీలో డ్రైనేజీ వ్యవస్థ సక్రమంగా లేకపోవడంతో ఇబ్బందులు పడుతున్నామని మంత్రి దృష్టికి గ్రామస్తులు తీసుకువచ్చారు. డ్రైనేజీ వ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తామని మంత్రి లక్ష్మణ్ కుమార్ హామీ ఇచ్చారు. గ్రామంలో రేవేళ్ల లావణ్య శ్రీధర్ దంపతులకు మంజూరు అయిన ఇందిరమ్మ ఇంటి గృహ ప్రవేశ కార్యక్రమంలో మంత్రి పాల్గొన్నారు. ఈసందర్భంగా మంత్రి లక్ష్మణ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో ప్రజా ప్రభుత్వం పేద ప్రజల స్వంతింటి కల నెరవేర్చడానికి కృషి చేస్తుందని అన్నారు. అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికి ఇందిరమ్మ ఇళ్లు మంజూరు చేస్తామని మంత్రి హామీ ఇచ్చారు. అనంతరం పార్లమెంట్ ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ జన్మదిన వేడుకలు నిర్వహించారు. కేక్ కట్ చేసిన మంత్రి అడ్లూరి రాహుల్ గాంధీ గారికి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

తెలంగాణలో భారీ పెన్షన్ వెరిఫికేషన్!

ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి : తెలంగాణ రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నిర్వహించిన పరిశీలనలో అర్హత లేని లబ్ధిదారుల పేర్లను తొలగిస్తూ మొత్తం 1.28 లక్షల పెన్షన్లు రద్దు చేసినట్లు అధికారులు వెల్లడించారు.రద్దైన పెన్షన్లలో:మృతుల పేర్లు, వలస వెళ్లినవారు, ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల పేరెంట్స్,5 ఎకరాలకు పైగా భూమి కలిగినవారు, ట్యాక్స్ పేయర్స్. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో: 1.02 లక్షలు,మున్సిపాలిటీల్లో: సుమారు 26 వేలు.అదే సమయంలో సామాజిక భద్రత పథకాల కింద కొత్త లబ్ధిదారులకు అవకాశం కల్పిస్తూ 48 వేల మంది వికలాంగులు, వితంతువుల జాబితాను అధికారులు సిద్ధం చేశారు.అర్హులైన వారికి త్వరలో కొత్త పెన్షన్లు మంజూరు అయ్యే అవకాశం ఉంది.

విగ్రహ ఆవిష్కరణ చేయడం అదృష్టం

పొలాసలో ఆంజనేయ స్వామి విగ్రహ ఆవిష్కరణ పాల్గొన్న

మంత్రి అడ్లూరి, ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ సంజయ్ కుమార్..

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 19 శ్రీ ఆంజనేయ స్వామి విగ్రహ ఆవిష్కరణ కార్యక్రమంలో పాల్గొనడం అదృష్టంగా భావిస్తున్నానని రాష్ట్ర సాంఘీక సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ అన్నారు.జగిత్యాల రూరల్ మండలం పొలాస గ్రామంలో సహస్ర లింగాల దేవాలయ ఆవరణలో నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన శ్రీ ఆంజనేయ స్వామి విగ్రహాన్ని రాష్ట్ర సాంఘీక సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ జగిత్యాల ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ సంజయ్ కుమార్ తో కలిసి ప్రారంభించారు. ఈసందర్భంగా ఆలయ అర్చకులు మంత్రి గారితో పాటు పూర్ణకుంభ స్వాగతం పలికారు. ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన మంత్రి అడ్లూరి, ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ సంజయ్ కుమార్ లు తీర్థ ప్రసాదాలు స్వీకరించారు. అనంతరం ఆంజనేయ స్వామి విగ్రహాన్ని ఆవిష్కరించారు.ఈసందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ ఆంజనేయ స్వామి వారి విగ్రహాన్ని తన చేతుల మీదుగా ఆవిష్కరించడం అదృష్టంగా భావిస్తున్నానని మంత్రి అన్నారు. జగిత్యాల ఎమ్మెల్యే సంజయ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ రైతులకు కరువు కాటకాలు రాకుండా చూడాలని భగవంతున్ని కోరుకున్నట్లు తెలిపారు.ఈసందర్భంగా పార్లమెంట్ ప్రతిపక్ష నేత రాహుల్ గాంధీ సీనియర్ కాంగ్రెస్ నాయకులు నాగభూషణం జన్మదిన వేడుకలు నిర్వహించారు. కేక్ కట్ చేసి రాహుల్ గాంధీ గారికి, జగిత్యాల మున్సిపల్ మాజీ చైర్మన్ నాగభూషణం గారికి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.కార్యక్రమంలో జగిత్యాల మున్సిపల్ చైర్మన్ సమిండ్ల వాణి, జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు నందయ్య,జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ సంగనభట్ల దినేష్, ఆడువాల జ్యోతి, శంకర్ గౌడ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మహబూబ్‌నగర్ జిల్లాలో జరిగే వ్యవసాయ

కార్మిక రాష్ట్ర మహాసభలను విజయవంతం చేయండి:

వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం పిలుపు

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా, జూన్ 19,ఇంద్రప్రభ : మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా కేంద్రంలో జూన్ 20, 21, 22 తేదీలలో నిర్వహించనున్న 'తెలంగాణ వ్యవసాయ కార్మిక రాష్ట్ర మహాసభలను' వ్యవసాయ కూలీలు, ఉపాధి హామీ కార్మికులు పెద్ద ఎత్తున తరలివచ్చి, విజయవంతం చేయాలని తెలంగాణ వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం పిలుపునిచ్చింది. రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా వేములవాడ మున్సిపాలిటీలో విలీనమైన అయ్యోరిపల్లి గ్రామంలో.... వ్యవసాయ కూలీల ఆధ్వర్యంలో శుక్రవారం రోజున విలేకరుల సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా కార్యదర్శి గురిజాల శ్రీధర్ మాట్లాడుతూ.. ఈ రాష్ట్ర మహాసభల వేదికగా వ్యవసాయ కార్మికులు, ఉపాధి కూలీలు ఎదుర్కొంటున్న వివిధ సమస్యలపై సమగ్రంగా చర్చించి, భవిష్యత్తు కార్యాచరణపై తీర్మానాలు చేయనున్నట్లు పేర్కొన్నారు.మున్సిపాలిటీలు, పట్టణాల్లో విలీనమైన గ్రామాల వ్యవసాయ కూలీలకు, నిరుపేదలకు ఉపాధి హామీ పథకం కింద కచ్చితంగా పని కల్పించాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. వ్యవసాయ కూలీల రేట్లను పెంచే విధంగా పార్లమెంట్‌లో ఒక సమగ్ర చట్టాన్ని తీసుకురావాలన్నారు.ఉపాధి హామీ పని దినాలను 200 రోజులకు పెంచాలని స్పష్టం చేశారు. అలాగే పెరిగిన ధరలకు అనుగుణంగా రోజువారీ వేతనాన్ని కనీసం 800 రూపాయలకు పెంచి, చెల్లించాలని డిమాండ్ చేశారు. మహబూబ్‌నగర్‌లో జరిగే ఈ భారీ బహిరంగ సభకు త్రిపుర మాజీ ముఖ్యమంత్రి కామ్రేడ్ మాణిక్ సర్కార్, సీపీఐ(ఎం) రాష్ట్ర మాజీ కార్యదర్శి తమ్మినేని వీరభద్రంతో పాటు... పలువురు అగ్ర నాయకులు ముఖ్య అతిథులుగా హాజరవుతున్నట్లు తెలిపారు. కావున జిల్లాలోని వ్యవసాయ, ఉపాధి కూలీలు అంతా ఏకమై, ఈ సభను జయప్రదం చేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం నాయకులతో పాటు, అయ్యోరిపల్లి గ్రామస్తులు, పెద్ద సంఖ్యలో కార్మికులు పాల్గొన్నారు.

రాహుల్ గాంధీని

ప్రధానమంత్రి చేయడమే లక్ష్యంగా...

కార్యకర్తలు పనిచేయాలి : ప్రభుత్వవిప్ ఆది శ్రీనివాస్

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా, జూన్ 19,ఇంద్రప్రభ : కాంగ్రెస్ పార్టీ అగ్ర నేత రాహుల్ గాంధీ జన్మదిన వేడుకలను వేములవాడ పట్టణం, తెలంగాణ చౌక్ లో.... కాంగ్రెస్ పార్టీ పట్టణ శాఖ అధ్యక్షుడు తూము మధు ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్ హాజరై, కేక్ కట్ చేసి నాయకులతో కలిసి సంబరాలు జరుపుకున్నారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ.... రాహుల్ గాంధీని ప్రధానమంత్రి చేసేవరకు ప్రతి కార్యకర్త కష్టపడి పని చేయాలని సూచించారు. శ్రీ రాజరాజేశ్వర స్వామి ఆశీస్సులతో... రాహుల్ గాంధీ ఆరోగ్యంగా ఉండాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ చైర్మన్ పుల్కం రాజు, వైస్ చైర్మన్ శేఖర్, కాంగ్రెస్ పార్టీ మాజీ పట్టణ అధ్యక్షుడు సంద్రగిరి శ్రీనివాస్, జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు కూరగాయల కొమురయ్య, సీనియర్ నాయకురాలు పాత సత్యలక్ష్మి తో పాటు... నాయకులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఓటర్ల ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ కార్యక్రమాన్ని ఎలాంటి పొరపాట్లకు తావు లేకుండా నిర్వహించాలి

జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) వి. రాములు :

మంచిర్యాల జూన్ 18, సత్యం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ (ఇంద్రప్రభ న్యూస్) : జిల్లాలో ఓటరు జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ కార్యక్రమం ఎలాంటి పొరపాట్లకు తావు లేకుండా పకడ్బందీగా నిర్వహించాలని జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) వి.రాములు అన్నారు. గురువారం జిల్లాలోని మంచిర్యాల రాజస్వ మండలాధికారి కార్యాలయం, బెల్లంపల్లి తహసిల్దార్ కార్యాలయాలను బి సెక్షన్ సూపరింటెండెంట్ తో కలిసి సందర్శించి ఓటర్ల ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ కార్యక్రమం, సాదా బైనామా దరఖాస్తుల పరిష్కారం, భూభారతి పెండింగ్ దరఖాస్తులు, భూ సేకరణ సంబంధిత అంశాలపై కార్యాలయ సిబ్బందితో సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) మాట్లాడుతూ ఈ నెల 25వ తేదీ నుంచి నిర్వహించనున్న ఓటరు జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ కార్యక్రమం దృష్ట్యా ఓటర్ల మ్యాపింగ్ ప్రక్రియ వేగవంతం చేయాలని, ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ కార్యక్రమం ఎలాంటి పొరపాటులకు తావు లేకుండా పకడ్బందీగా నిర్వహించాలని, బూత్ స్థాయి అధికారులు ప్రతి ఇంటికి వెళ్లేలా చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. సాదా బైనమా దరఖాస్తుల పరిష్కారంలో భాగంగా క్షేత్రస్థాయిలో విచారణ చేపట్టి రికార్డులను క్షుణ్ణంగా తనిఖీ చేసి ప్రభుత్వ ఆదేశాల ప్రకారం నడుచుకోవాలని సిబ్బందికి సూచించారు. ప్రభుత్వం రైతు సంక్షేమంలో భాగంగా భూ సమస్యలను త్వరితగతిన పరిష్కరించడానికి భూభారతి పోర్టల్ ను అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చి రిజిస్ట్రేషన్, మ్యుటేషన్, విరాసత్ తదితర సర్వీసుల ద్వారా నిబంధనల ప్రకారం భూ సంబంధిత సర్వీసులను వేగవంతంగా అమలు చేయడం జరుగుతుందని తెలిపారు. ఈ క్రమంలో పెండింగ్ లో ఉన్న దరఖాస్తుల పరిష్కరణ వేగవంతం చేయాలని తెలిపారు. భూ సేకరణ ప్రక్రియలో భూములు కోల్పోయిన రైతులకు నష్టపరిహారం విషయంలో నిబంధనల ప్రకారం చర్యలు తీసుకోవాలని

తెలిపారు. కార్యాలయ సిబ్బంది సమయపాలన పాటించాలని, కార్యాలయానికి వచ్చే ప్రజలతో స్నేహపూర్వకంగా మెలగాలని, సర్టిఫికెట్లను నిబంధనలకు లోబడి నిర్ణీత గడువులోగా జారీ చేయాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వన మహోత్సవం కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలి ::

జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ :

మంచిర్యాల జూన్ 18, సత్యం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ (ఇంద్రప్రభ న్యూస్) : జిల్లా వనమహోత్సవం కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ అన్నారు. గురువారం జిల్లాలోని భీమారం మండలంలోని అటవీ ప్రాంతంలో వనమహోత్సవం కార్యక్రమంలో భాగంగా జిల్లా అటవీ శాఖ అధికారి రాహుల్ కిషన్ జాదవ్, డి.సి.పి. ఎ. భాస్కర్, జైపూర్ ఎ.సి.పి. వెంకటేశ్వర్లు, జిల్లా గ్రామీణ అభివృద్ధి అధికారి కిషన్, జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి సురేఖ, తహసిల్దార్ సదానందం, మండల పరిషత్ అభివృద్ధి అధికారి మధుసూదన్, అటవీ డివిజనల్ అధికారి సర్వేశ్వర్, సర్పంచ్ విజయలక్ష్మి లతో కలిసి మొక్కలు నాటారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ భావితరాలకు సమతుల్య వాతావరణాన్ని అందించేందుకు ప్రభుత్వం చేపట్టిన వన మహోత్సవం కార్యక్రమాన్ని జిల్లాలో విజయవంతం చేయాలని తెలిపారు. శాఖల వారీగా కేటాయించిన లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా అధికారులు సమన్వయంతో కృషి చేసి మొక్కలు నాటి సంరక్షించేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా చేపట్టిన వన మహోత్సవం కార్యక్రమంలో భాగంగా జిల్లాలో మొక్కలు నాటడం జరిగిందని తెలిపారు. 2026 వనమహోత్సవంలో జిల్లాకు కేటాయించిన 41 లక్షల మొక్కలు నాటే లక్ష్యాన్ని పూర్తిస్థాయిలో సాధించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. వనమహోత్సవం కార్యక్రమంలో భాగంగా నర్సరీలలోని మొక్కల వివరాలను, ప్లాంటేషన్ చేసే సైట్ల రిజిస్ట్రేషన్, సంబంధిత వివరాలను కేటాయించబడిన ఆన్లైన్ పోర్టల్ లో నమోదు చేయాలని తెలిపారు. మొక్కలు నాటిన తర్వాత జియో ట్యాగింగ్ పూర్తి చేసి, రోజువారీగా వివరాలను నవీకరించాలని తెలిపారు. రహదారులకు ఇరుప్రక్కల పెద్ద చెట్లు నాటాలని, నాటిన ప్రతి ఒక్క మొక్క ఎదిగేలా సంరక్షణ చర్యలు చేపట్టాలని తెలిపారు. పాఠశాలలు, కళాశాలల ఆవరణలో పూలు, పండ్ల మొక్కలు నాటాలని, జిల్లాలో గనులు దృష్ట్యా ఉష్ణోగ్రతలు ఎక్కువగా ఉన్నాయని, ఖాళీ ప్రదేశాలలో మొక్కలు నాటడం ద్వారా ఉష్ణోగ్రతలు అదుపులో ఉంటాయని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అంగన్వాడి చిన్నారులకు స్లేట్లు, యూనిఫార్మ్ముల పంపిణీ

గంగాధర, జూన్ 19 (ఇంద్ర ప్రభ) : గంగాధర మండలంఆచంపల్లి గ్రామంలోని అంగన్వాడి కేంద్రంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అందిస్తున్న స్లేట్లు మరియు పాఠశాల యూనిఫార్మ్ములను గ్రామ సర్పంచ్ ఆరె తేజశ్రీ రాజశేఖర్ ఆధ్వర్యంలో చిన్నారులకు పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ మాట్లాడుతూ చిన్నారుల విద్యాభివృద్ధికి ప్రభుత్వం అనేక సంక్షేమ కార్యక్రమాలను అమలు చేస్తోందని తెలిపారు. అంగన్వాడి స్థాయిలోనే పిల్లలకు అవసరమైన విద్యా సామగ్రి, యూనిఫార్మ్ములు అందించడం ద్వారా విద్యపై ఆసక్తి పెంపొందించడమే లక్ష్యమన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ ఉపసర్పంచ్ జక్కుల అనూష శ్రీనివాస్, గ్రామ పంచాయతీ పాలకవర్గ సభ్యులు, పంచాయతీ కార్యదర్శి, అంగన్వాడి సిబ్బంది మరియు తల్లిదండ్రులు పాల్గొన్నారు.

ముందస్తు నిర్ధారణ పరీక్షలతోనే క్షయ నివారణ సాధ్యం

జిల్లా ఉప వైద్యాధికారి డాక్టర్ ఎన్ శ్రీనివాస్

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 19ందస్తు నిర్ధారణపరీక్షలతోనే క్షయ నివారణ సాధ్యం అనిజిల్లా ఉప వైద్యాధికారి డాక్టర్ ఎన్. శ్రీనివాస్ అన్నారు. రాయికల్ బస్తి దావకాన సమీపంలోని జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో శుక్రవారం రోజున డిజిటల్ మొబైల్ ఎక్స్ రే మిషన్ తో క్షయ నిర్ధారణ శిబిరాన్ని నిర్వహించారు...ఈ సందర్భంగా నూతన ఎక్రే మిషన్ సాయంతో గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో సైతం ఎక్రే తీసి వెంటనే క్షయ నిర్ధారణ చేపడుతున్నామన్నారు.. దగ్గు, జ్వరం, బరువు తగ్గడం, ఆకలి లేకపోవడం వంటి లక్షణాలు ఉంటే వెంటనే తేమడ పరీక్షలు చేయించుకోవాలని అన్నారు...సుమారు 100 మందికి పరీక్షలు చేశారు..ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ చైర్మన్ రవీందర్ , కౌన్సిలర్ పురె శ్రీధర్ ,వైద్యాధికారి సతీష్ కుమార్ , బస్తి దావకాన వైద్యాధికారిడాక్టర్ సమీర్ , హెచ్ఈఓ సత్యనారాయణ, ఆరోగ్య పర్యవేక్షకులు మంకిడి శ్రీనివాస్, ఇల్లెందుల శ్రీనివాస్ ,ల్యాబ్ టెక్నీషియన్ సంతోష్, ఏఎన్ఎంలు సరిత, ఫాతిమా రేడియోగ్రాఫెర్స్ వికాస్ ఆశ కార్యకర్తలు తదితరులున్నారు..

నీట్-2026 పరీక్ష నిర్వహణకు పకడ్బందీగా ఏర్పాట్లు :

జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ :

మంచిర్యాల జూన్ 19, సత్యం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ (ఇంద్రప్రభ న్యూస్) : నీట్-2026 పరీక్ష పున: నిర్వహణకు పకడ్బందీగా ఏర్పాట్లు చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ అన్నారు. గురువారం జిల్లా కేంద్రంలోని జిల్లా పరిషత్ బాలుర ఉన్నత పాఠశాలలో ఏర్పాటు చేసిన పరీక్ష కేంద్రాన్ని రామగుండం కమిషనర్ ఆఫ్ పోలీస్ అంబర్ కిషోర్ ఝా, డి.సి.పి. ఎ.భాస్కర్, మంచిర్యాల ఎ.సి.పి. ప్రకాష్ లతో కలిసి సందర్శించి ఏర్పాట్లను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ గతంలో జరిగిన నీట్ పరీక్షలో పేపర్ లీక్ కారణంగా ప్రభుత్వం ఈనెల 21వ తేదీన నీట్ పరీక్షను తిరిగి నిర్వహించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. జిల్లా కేంద్రంలో 1 వేయి 204 మంది అభ్యర్థులు పరీక్షకు హాజరు కానున్నారని, పరీక్ష నిర్వహణ కొరకు జిల్లాలో పరీక్ష కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని తెలిపారు. జిల్లా కేంద్రంలోని కాలేజ్ రోడ్డులో గల ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల, గర్మిళ్ల ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాల, రాజీవ్ నగర్ లోని తెలంగాణ ఆదర్శ పాఠశాల-జూనియర్ కళాశాల, జిల్లా కేంద్రంలోని జిల్లా పరిషత్ బాలుర ఉన్నత పాఠశాల, జిల్లా పరిషత్ బాలికల ఉన్నత పాఠశాల లలో పరీక్ష కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని తెలిపారు. పరీక్ష నిర్వహణకు పకడ్బందీగా బందోబస్తు, పరీక్ష కేంద్రాలలో సి సి కెమెరాలు ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని తెలిపారు. పరీక్ష రోజున ప్రశ్న పత్రాల తరలింపు, అభ్యర్థుల రిజిస్ట్రేషన్, బయోమెట్రిక్ వెరిఫికేషన్, అభ్యర్థుల తనిఖీ తదితర ఏర్పాట్లు చేయడం జరిగిందని తెలిపారు.రామగుండం కమిషనర్ ఆఫ్ పోలీస్ మాట్లాడుతూ పరీక్షా కేంద్రాలలో సి సి కెమెరాలు ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని, మహిళా అభ్యర్థుల తనిఖీలో మహిళ కానిస్టేబుల్ అందుబాటులో ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని తెలిపారు. ప్రశ్నాపత్రాలకు తరలింపు, భద్రపరచడం అంశాలపై ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని, నీట్ పరీక్షను సురక్షితమైన, భద్రత చర్యల మధ్య పకడ్బందీగా నిర్వహించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. అనంతరం నస్పూర్ లో గల సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల భవన సముదాయంలో జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) వి.రాములు, ట్రైనీ డిప్యూటీ కలెక్టర్ విలాయత అలీ లతో కలిసి నీట్ పరీక్ష నిర్వహణపై సంబంధిత అధికారులతో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలోని పరీక్ష కేంద్రాలలో పారిశుధ్య నిర్వహణ, పోలీసు శాఖ ఆధ్వర్యంలో బందోబస్తు, వైద్య ఆరోగ్యశాఖ ఆధ్వర్యంలో ప్రథమ చికిత్స కిట్లు, అవసరమైన మందులు, వైద్య సిబ్బంది నియామకం అంశాలపై చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. జిల్లా పరిషత్ బాలికల ఉన్నత పాఠశాల వద్ద అభివృద్ధి పనులు జరుగుతున్న దృష్ట్యా పోలీస్ బందోబస్తు పెంచాలని తెలిపారు. పరీక్ష నిబంధనలను ఖచ్చితంగా పాటించాలని, పరీక్ష కేంద్రం లోనికి మొబైల్, డిజిటల్ పరికరాలు ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ అనుమతించ కూడదని, పరీక్ష జరుగు సమయంలో విద్యుత్తు అంతరాయం లేకుండా చూడాలని తెలిపారు. అభ్యర్థులు సకాలంలో పరీక్ష కేంద్రాలకు చేరుకునేలా ఆర్.టి.సి. ఆధ్వర్యంలో పరీక్ష కేంద్రాలకు పరీక్ష సమయంలో బస్సులు నడిపించాలని, పరీక్ష కేంద్రాల వద్ద అభ్యర్థుల తనిఖీ పకడ్బందీగా చేపట్టాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వేములవాడ పట్టణంలో...

నిరుపయోగంగా ఓపెన్ జిమ్ పరికరాలు

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా, జూన్ 19,ఇంద్రప్రభ : వేములవాడ పట్టణం,రెండవ బైపాస్ రోడ్‌లో... ఉన్న పార్క్ పక్కన ఏర్పాటు చేసిన ఓపెన్ జిమ్ తీవ్ర నిర్వహణ లోపంతో కొట్టుమిట్టాడుతోంది. స్థానిక ప్రజలు, వృద్ధులు, యువకుల ఆరోగ్యం, ఫిట్‌నెస్ కోసం ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా ఏర్పాటు చేసిన ఈ ఓపెన్ జిమ్‌లోని కొన్ని పరికరాలు ప్రస్తుతం పూర్తిగా పాడైపోయి, తుప్పు పట్టి నిరుపయోగంగా పడి ఉన్నాయి. వ్యాయామం చేద్దామని ఉత్సాహంతో పార్కుకు వస్తున్న పట్టణవాసులు, ఇక్కడి అధ్వాన్న స్థితిని చూసి, తీవ్ర అసంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తున్నారు. లక్షల రూపాయల ప్రజాధనంతో ఏర్పాటు చేసిన ఈ పరికరాలు సరైన పర్యవేక్షణ లేకపోవడం వల్లే ఇలా అస్తవ్యస్తంగా తయారయ్యాయని స్థానికులు ఆరోపిస్తున్నారు. ఇప్పటికైనా సంబంధిత మున్సిపల్ అధికారులు తక్షణమే స్పందించి, పాడైపోయిన జిమ్ పరికరాలకు తగిన మరమ్మతులు చేయించి, వాటిని తిరిగి ప్రజల వాడుకలోకి తీసుకురావాలని వేములవాడ పట్టణ ప్రజలు డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

ధర్మపురిలో రాహుల్ గాంధీ జన్మదిన వేడుకలు..

హాజరైన మంత్రి అడ్లూరి..

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 19 దేశం కోసం ప్రాణాలర్పించిన కుటుంబం రాహుల్ గాంధీ కుటుంబం అని రాష్ట్ర సాంఘీక సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ అన్నారు. ధర్మపురి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో శుక్రవారం ధర్మపురి లోని నంది చౌరస్తాలో రాహుల్ గాంధీ జన్మదిన వేడుకలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా రాష్ట్ర సాంఘీక సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ హాజరయ్యారు. ఈసందర్భంగా మంత్రి అడ్లూరి మాట్లాడుతూ దేశ సమగ్రత, ఐక్యత కోసం రాహుల్ గాంధీ కన్యాకుమారి నుంచి కాశ్మీర్ వరకు పాదయాత్ర నిర్వహించారని మంత్రి అడ్లూరి అన్నారు. దేశం కోసం రాహుల్ గాంధీ కుటుంబం ప్రాణత్యాగాలు చేశారని మంత్రి లక్ష్మణ్ కుమార్ గుర్తు చేశారు. దేశానికి ప్రధానమంత్రి అయ్యే అవకాశం వచ్చిన సోనియాగాంధీ, రాహుల్ గాంధీ గారు ప్రధాన మంత్రి పదవి చేపట్టకుండా ఆర్థిక మంత్రి మన్మోహన్ సింగ్ ను ప్రధాని మంత్రి చేశారని మంత్రి అడ్లూరి అన్నారు. ప్రధానమంత్రి మోడీ పేదలకు అన్నం పెట్టే ఉపాధి హామీ పథకాన్ని నిర్వీర్యం చేసే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని మంత్రి అడ్లూరి అన్నారు. డిల్లీ శివారులో రైతులు మద్దతు ధర కోసం ధర్నా చేస్తే రైతులపై జీను ఎక్కించిన ప్రభుత్వం బీజేపీ ప్రభుత్వం అని మంత్రి అన్నారు. ప్రధాన ప్రతిపక్ష నాయకుడిగా దేశ ఐక్యత కోసం రాహుల్ గాంధీ పని చేస్తున్నారని 2029లో రాహుల్ గాంధీని ప్రధాని మంత్రిగా చూడాలని ఇందుకు ప్రతి ఒక్కరు కృషి చేయాలని మంత్రి కోరారు. కార్యక్రమంలో ధర్మపురి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు చిలుముల లక్ష్మణ్, జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ సంగనభట్ల దినేష్ , తిరుపతి, ప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అంగరంగ వైభవంగా

అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీ జన్మదిన వేడుకలు.

జన్నారం జూన్ 20 ఇంధ్రప్రభ. కాంగ్రెస్ పార్టీ అగ్రనేత లోకసభ ప్రతిపక్షనేత, రాహుల్ గాంధీ జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకొని శుక్రవారం జన్నారం మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో జన్మదిన వేడుకల్ని ఘనంగా నిర్వహించారు. ముందుగా కేక్ కట్ చేసి నాయకులు కార్యకర్తలు ఒకరికి ఒకరు పంచుకున్నారు. నాయకులు మాట్లాడుతూ రాహుల్ గాంధీ నాయకత్వంలోని రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వంలో భాగస్వాములైనందుకు గర్వపడుతున్నామని అన్నారు ఈ కార్యక్రమంలో జన్నారం మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ దుర్గశీ లక్ష్మీనారాయణ, మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు అజ్మీర నందు నాయక్, జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు గుర్రం మోహన్ రెడ్డి, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి సయ్యద్ ఇసాక్, జిల్లా కార్యదర్శి ముజాఫర్ అలీ ఖాన్,పట్టణ అధ్యక్షులు మంద రాజేష్, పార్టీ నాయకులు హేమంత్ చారి, అజాహర్,రమేష్. కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు

కుంకుమ పూజలు

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 19 జగిత్యాల పట్టణ చింతకుంట లోని శ్రీ సూర్య ధన్వంతరి దేవాలయం లో శ్రీ ధనలక్ష్మి సేవా సమితి అధ్వర్యంలో తేదీ: 19.06.2026, జ్యేష్ట మాసం, శుక్రవారం పంచమి పర్వదినం పురస్కరించుకొని, మాతలు పాల్గొని అమ్మవారికి ప్రత్యేక కుంకుమార్చన, లలితా సహస్ర నామాల స్తోత్ర పారాయణం చేసారు. పారాయణం అనంతరం మాతలు అమ్మ వారికి ఒడి బియ్యం సమర్పించారు. కుంకుమ పూజ అనంతరం లక్కీ డిప్ ద్వార ఒక్కరిని ఎంపిక చేసి వారికి అమ్మ వారి శేష వస్త్రం మరియు అమ్మ వారి ప్రసాదం తాంబూలం ఆలయ పూజారి ఆశీర్వచనములతో బహుకరించడం జరిగినది. తదనంతరం లిఅమ్మ వారికి ముడుపులు కట్టారు ఈ కార్యక్రమము నందు దేవాలయ ట్రస్ట్ ఫౌండర్, చైర్మన్ డాక్టర్ వడ్లగట్ల రాజన్న, వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ వొడ్నాల శ్రీనివాస్, మహిళా సభ్యులు వొడ్నాల లత, రేణుక, విద్య శ్రీ, లాస్య, దివ్య, పద్మ,అర్చకులు శ్రీహరి తదితరులు 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,