ఇంటర్‌నెట్‌లో 'ఇంద్రప్రభ'

www.indraprabha.com

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

email :indraprabhaknr@gmail.com

నవతరం తెలుగు దినపత్రిక

www.indraprabha.com

ఇంద్రప్రభ

నిజం మా ఆయుధం

indraprabhaknr@gmail.com

మన వనరులు..మన ఉద్యమం

మన వనరులు.. మన చరిత్ర గ్రానైటు తవ్వకాల్లో సమాధి అవుతోంది.తరతరాల చరిత్ర కల్గిన కొండలని కొల్లగొడుతూ మన సంపదను ఖండాతరాలను దాటిస్తూ కోట్లకు పడగలెత్తుతున్నారు గ్రానైటు నల్లకుబేరులు. నిబంధనలు పాటించాల్సిన అధికారులు మామూళ్ల మత్తులో ఉంటే.. పట్టించుకోవాల్సిన పాలకులే గ్రానైటు క్వారీలు నడుపుతున్నారు.దీంతో పర్యావరణ విధ్వంసాన్ని అడ్డుకునే నాథుడే లేకుండాపోయాడు.ఈ అన్యాయం.. అక్రమాలపై గళం విప్పండి. కదం తొక్కండి. మన గుట్టల్ని మనమే రక్షించుకుందాం. మన సంపదను మనమే కాపాడుకుందాం.ఈ పోరాటంలో చేతులు కలపాలనుకుంటే ఇంద్రప్రభను సంప్రదించండి

: Published at karimnagar, Circulated in: Telangana | ఆదివారం 28-06-2026 | సంపుటి : 16, సంచిక : 12 | పేజీలు. 8, వెల రూ. 3

తెలంగాణ "రైతు భరోసా" పథకం : కొత్త రైతులకు దరఖాస్తుల స్వీకరణ

తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని నూతన పట్టాదారులకు ప్రభుత్వం తీపి కబురు అందించింది. ఇప్పటివరకు పెట్టుబడి సహాయం పొందని రైతులతో పాటు, కొత్తగా భూమి కొనుగోలు చేసి పట్టాదారు పాస్ పుస్తకాలు పొందిన వారు "రైతు భరోసా" పథకం కింద నమోదు చేసుకునేందుకు ప్రభుత్వం వీలు కల్పించింది.ఈ ఏడాది జూన్ 15వ తేదీ నాటికి కొత్తగా పట్టాదారు పాస్ పుస్తకాలు (ఖాదీ) పొందిన రైతులందరూ ఈ పథకానికి అర్హులు. అర్హులైన అభ్యర్థులు జూలై 5వ తేదీ లోపు తమ దరఖాస్తులను సంబంధిత అధికారులకు సమర్పించాల్సి ఉంటుంది. జూలై 30వ తేదీన వానాకాలం విడతకు సంబంధించిన రైతు భరోసా నిధులను ప్రభుత్వం లబ్ధిదారుల ఖాతాల్లో జమ చేయనుంది. కాబట్టి గడువు ముగిసేలోగా కొత్త రైతులు దరఖాస్తు ప్రక్రియను పూర్తి చేయాలని వ్యవసాయ శాఖ సూచించింది. తెలంగాణ ప్రభుత్వం రైతు భరోసా పథకం ద్వారా అర్హులైన ప్రతి రైతుకు ఏడాదికి రూ.12,000 పెట్టుబడి సహాయాన్ని అందిస్తుంది. ఈ మొత్తాన్ని రెండు విడతలుగా (వానాకాలం రూ.6,000, యాసంగి రూ.6,000 చొప్పున) నేరుగా రైతుల బ్యాంకు ఖాతాల్లోనే జమ (ఐడీ) చేయనున్నారు. కొత్తగా భూమి రిజిస్ట్రేషన్ చేయించుకుని పాస్ పుస్తకాలు పొందిన రైతులు తమ పరిధిలోని వ్యవసాయ విస్తరణ అధికారి (ఏఈఓ) వద్ద లేదా మండల వ్యవసాయ అధికారి (ఏఓ) కార్యాలయంలో దరఖాస్తు ఫారాన్ని సమర్పించాలి. పట్టాదారు పాస్‌పుస్తకం (ఖాదీ) జిరాక్స్ లేదా ఆన్‌లైన్ 1బీ పత్రం. ఆధార్ కార్డు జిరాక్స్ కాపీ, ఆధార్‌తో అనుసంధానమైన (ఐఎఫ్‌ఎస్) బ్యాంకు ఖాతా పాస్‌బుక్ జిరాక్స్ కాపీ, చురుగ్గా ఉన్న మొబైల్ నంబర్.

దేవుల్ నాయక్ తాండ గ్రామంలో పర్యటించినబోథ్ఎమ్మెల్యే అనిల్ జాదవ్

గ్రామంలో అన్ని మౌలిక వసతులు కల్పిస్తా

అన్నగాఅండగాఉంటా-ఏసహకారం కావాలన్న అందిస్తా

అర్హులైన ప్రతీ పేదవారికి ఇండ్లు మంజూరు చేస్తా

ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి :ఆదిలాబాద్ జిల్లా నేరడిగొండమండలంలోని రోల్ మామడ గ్రామపంచాయతీ పరిధిలోని దేవుల్ నాయక్ తాండ గ్రామంలో శనివారం గ్రామ ఆడపడుచుల ఆహ్వానం మేరకు బోథ్ ఎమ్మెల్యే అనిల్ జాదవ్ పర్యటించారు. తమ ఆహ్వానం మేరకు గ్రామాన్ని సందర్శించిన ఎమ్మెల్యేకు గ్రామస్తులు ఘనంగా స్వాగతం పలికారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ... గ్రామంలోనెలకొన్న సమస్యలను చూడడం జరిగిందని కచ్చితంగా వాటికి పరిష్కారం చూపుతానని గట్టి హామీఇచ్చారు.గ్రామంలోకావలసిన అన్ని మౌలిక వసతులు కల్పిస్తానన్నారు. గ్రామస్తుల కోరిక మేరకు కమిటీ హాల్ మంజూరు చేస్తానని గ్రామస్తులు ఐక్యమత్యంతో ఉంటేఅభివృద్ధి కార్యక్రమాలు జరుగుతాయని ఆయన అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో నాయకుడు రాథోడ్ సజన్, నేరడిగొండ సర్పంచ్ రవీందర్ రెడ్డి, మండల కన్వీనర్ శివారెడ్డి, సర్పంచ్ శంకర్, ఉప సర్పంచ్ నాగేందర్, నేరడిగొండ ఉప సర్పంచ్ గులాబ్, మాజీ సర్పంచ్ గులాబ్, సాబ్లే సంతోష్, నాయక్ మాన్ సింగ్, కరొబారి గణపత్, యాదవ్ రావ్ తదితరులు ఉన్నారు.

కోరుట్లలో ఫైర్ స్టేషన్ ఏర్పాటు చేయాలని మంత్రి పొన్నం కు ఎమ్మెల్యే సంజయ్ వినతి.

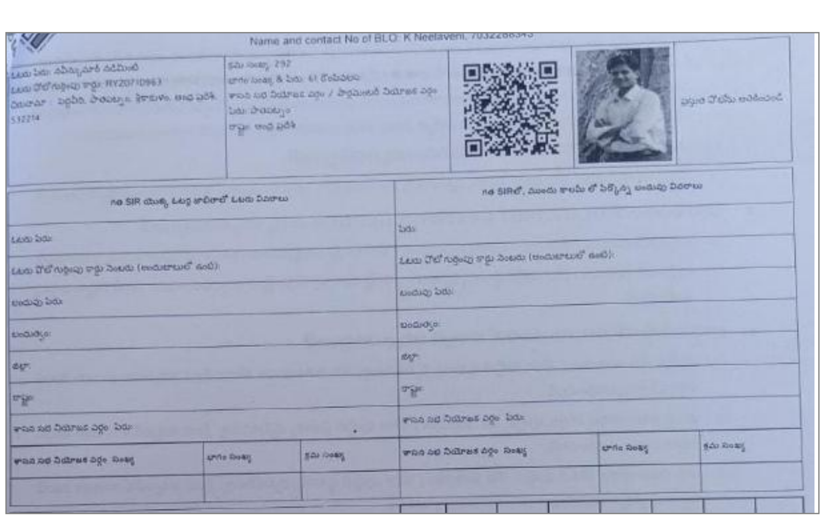
(ఇంద్రప్రభ),కోరుట్ల,జూన్,(27) కోరుట్ల పట్టణ ప్రజల భద్రత దృష్ట్యా కోరుట్లలో ప్రత్యేకంగా ఫైర్ స్టేషన్ ఏర్పాటు చేయాలని కోరుతూ కోరుట్ల ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ కల్వకుంట్ల సంజయ్ తెలంగాణ రాష్ట్ర రవాణా,బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ ని కలిసి వినతిపత్రం అందజేశారు.అగ్ని ప్రమాదాలు, ఇతర అత్యవసర ఘటనల సమయంలో ప్రాణ,ఆస్తి నష్టాన్ని తగ్గించేందుకు కోరుట్లలో ఫైర్ స్టేషన్ ఏర్పాటు అత్యంత అవసరమని తెలిపారు.ప్రజల భద్రత,సంక్షేమాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని కోరుట్లలో త్వరితగతిన ఫైర్ స్టేషన్ మంజూరు చేయాలని మంత్రిని కోరారు.

ఆపరేషన్ సిందూర్ లో అమరులు ఆరుగురు. ఏడాది తర్వాత జవాన్ల పేర్లు ప్రకటించిన కేంద్రం

నేషనల్ వార్ మెమోరియల్ వెబ్‌సైట్‌లో 'రోల్ ఆఫ్ ఆనర్–2025'లో చోటు తెలుగు అగ్నివీర్ మురళీ నాయక్ సహాఆరుగురికి దేశం నివాళి పహల్గాం ఉగ్రదాడికి ప్రతీకారంగా భారత్ చేపట్టిన 'ఆపరేషన్ సిందూర్'లో దేశం కోసం ప్రాణాలు అర్పించిన ఆరుగురు అమరవీరుల పేర్లను కేంద్ర ప్రభుత్వం తొలిసారి అధికారికంగా వెల్లడించింది. దేశ రక్షణలో అసమాన ధైర్యసాహసాలు ప్రదర్శించి వీరమరణం పొందిన ఆ జవాన్ల వివరాలను నేషనల్ వార్ మెమోరియల్ అధికారిక వెబ్‌సైట్‌లోని 'రోల్ ఆఫ్ ఆనర్–2025' జాబితాలో చేర్చారు. త్వరలో న్యూఢిల్లీలోని జాతీయ యుద్ధ స్మారకంలో ప్రత్యేక శిలాఫలకాలపై వారి పేర్లను శాశ్వతంగాచెక్కనున్నారు.'ఆపరేషన్ సిందూర్'లో భారత సైన్యానికి చెందిన ఐదుగురు, భారత వైమానిక దళానికి చెందిన ఒకరు వీరమరణం పొందారు. వీరిలో సుబేదార్ మేజర్ పవన్ కుమార్ (10 ఇన్‌ఫాంట్రీ బ్రిగేడ్ హెడ్‌క్వార్టర్స్), రైఫిల్‌మ్యాన్ సునీల్ కుమార్ (4వ బెటాలియన్, జమ్మూ కశ్మీర్ లైట్ ఇన్‌ఫాంట్రీ), లాన్స్ నాయక్ దినేశ్ కుమార్ (5 ఫీల్డ్ రెజిమెంట్), హవిల్దార్ సునీల్ కుమార్ సింగ్ (237 ఫీల్డ్ వర్క్‌షాప్), అగ్నివీర్ మురళీ నాయక్ (851 లైట్ రెజిమెంట్), భారత వైమానిక దళానికి చెందిన సార్జెంట్ సురేంద్ర కుమార్ ఉన్నారు. దేశం కోసం తమ ప్రాణాలను అర్పించిన వీరి సేవలను కేంద్ర ప్రభుత్వం అధికారికంగా గుర్తించి జాతీయ స్థాయిలో గౌరవించింది. ఈ అమరవీరుల్లో రైఫిల్‌మ్యాన్ సునీల్ కుమార్‌కు మరణానంతరం దేశంలోని మూడో అత్యున్నత యుద్ధ పురస్కారమైన 'వీర చక్ర'ను ప్రకటించారు. అలాగే భారత వైమానిక దళానికి చెందిన సార్జెంట్ సురేంద్ర కుమార్‌కు 'వాయుసేన మెడల్' ప్రదానం చేశారు. ఇటీవల రాష్ట్రపతి భవన్‌లో జరిగిన రక్షణ పురస్కారాల కార్యక్రమంలో రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము చేతుల మీదుగా రైఫిల్‌మ్యాన్ సునీల్ కుమార్ తల్లిదండ్రులు వీరచక్రను అందుకున్నారు.దేశ రక్షణలో చూపిన అసాధారణ ధైర్యానికి గుర్తింపుగా ఈ పురస్కారాలను కేంద్రం ప్రకటించింది.ఈ ఆరుగురిలో తెలుగు వ్యక్తి అగ్నివీర్ మురళీ నాయక్ పేరు ఉంది. ఆయన ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని శ్రీసత్యసాయి జిల్లా కళ్లితండాకు చెందినవారు. 2022లో అగ్నివీర్‌గా భారత సైన్యంలో చేరిన మురళీ నాయక్ తొలుత పంజాబ్, అసోంలో విధులు నిర్వహించారు. అనంతరం జమ్మూ కశ్మీర్ సరిహద్దుల్లో విధులు నిర్వర్తిస్తున్న సమయంలో 'ఆపరేషన్ సిందూర్'లో భాగంగా పాకిస్తాన్‌తో జరిగిన ఎదురు కాల్పుల్లో వీరమరణం పొందారు. తెలుగు రాష్ట్రాలకు చెందిన యువ సైనికుడు దేశం కోసం ప్రాణత్యాగం చేయడం అప్పట్లో తీవ్ర విషాదాన్ని మిగిల్చింది.గత ఏడాది ఏప్రిల్ 22న జమ్మూ కాశ్మీర్‌లోని పహల్గాంలో ఉగ్రవాదులు జరిపిన దాడిలో 26 మంది అమాయక పౌరులు ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఈ ఘటన దేశవ్యాప్తంగా తీవ్ర ఆగ్రహాన్ని రేకెత్తించింది. దీనికి ప్రతీకారంగా భారత్ మే 7న 'ఆపరేషన్ సిందూర్' పేరుతో పాకిస్తాన్‌తో పాటు పాక్ ఆక్రమిత కశ్మీర్‌లోని ఉగ్రవాద స్థావరాలపై వైమానిక, సైనిక దాడులు నిర్వహించింది. ఉగ్రవాద మౌలిక సదుపాయాలనే లక్ష్యంగా చేసుకుని భారత సాయుధ దళాలు ఈ ఆపరేషన్‌ను అత్యంత వ్యూహాత్మకంగా అమలుచేశాయి.ఇప్పుడు అధికారికంగా...ఇప్పటి వరకు 'ఆపరేషన్ సిందూర్'లో వీరమరణం పొందిన జవాన్ల వివరాలను అధికారికంగా ప్రకటించలేదు. తాజాగా నేషనల్ వార్ మెమోరియల్ వెబ్‌సైట్‌లో వారి పేర్లను 'రోల్ ఆఫ్ఆనర్–2025'లో చేర్చడంతో ఈ ఆరుగురుఅమరవీరుల త్యాగానికి దేశం అధికారిక గుర్తింపు ఇచ్చినట్లైంది. త్వరలో జాతీయ యుద్ధ స్మారకంలోని శిలాఫలకాలపై వారి పేర్లు శాశ్వతంగా చెక్కనుండటంతో భారత సైనిక చరిత్రలో వారి సేవలు చిరస్థాయిగా నిలిచిపోనున్నాయి. దేశ భద్రత కోసం ప్రాణత్యాగం చేసిన ఈ వీరజవాన్లకు యావత్ దేశం మరోసారి ఘనంగా నివాళులర్పిస్తోంది.

27 జూన్ 2026 నవ తెలంగాణ సౌజన్యంతో...

ప్రతి ఓటర్ తెల్సుకొనే ముఖ్య సమాచారం.



ఓటు వెరిఫికేషన్ లో ప్రతి ఒక్క ఓటరు గమనించవలసిన ముఖ్య విషయం.

ప్రతి ఓటరుకు. ఇప్పుడు మీకు 2 ఫారాలు ఇస్తున్నారు. అందులో మీరు ఉన్న ఫోటో బాగుంటే ఉంచండి లేదా లేటెస్ట్ ఫోటో ఇవ్వండి.2.ఇది అతి ముఖ్యమైనది 2002 లో మీ ఓటు ఎక్కడుంది అనేది ఫారం లో ఖచ్చితంగా రాయాలి.3.పెళ్ళిచేసుకుని అత్తారింటికి వచ్చి ఇక్కడ ఓటు ఉంటే ఆ అమ్మాయి తల్లి,తండ్రి వివరాలు ఇవ్వాలి.అంటే వాళ్ళ ఓట్లు 2002 లో ఎక్కడున్నాయి చూస్తారు దీనినే(మ్యాపింగ్)అంటారు.ఈ మ్యాపింగ్ జరగకపోతే మీ ఓటు తీసేస్తారు.అంటే ఏ రాజకీయ పార్టీ యో తీయరు ఎన్నికల అధికారి సిస్టమ్ లో తొలగిస్తారు.ప్రతి ఒక్క ఓటరు బద్దకించకుండా అవేవి తెలియకపోతే మీ బూత్ దీవో దగ్గరకు వెడితే వాళ్ళ అప్ లో మ్యాపింగ్ చేస్తారు.లేదా వాళ్ళు మీ ఇంటికి వచ్చినపుడు ఖచ్చితంగా మీరు ఉండి చేయించుకోవాలి.రాకపోతే ఫోన్ చేసి రమ్మనండి లేదా వెళ్ళండి.

4.కొత్త ఓటు కావాలన్న ఓటు అడ్రస్ మార్పుకు ఫారం 6కానీ 8 కానీ ఇస్తారు తీసుకుని పూర్తి చేసి ఇవ్వండి. మీరు బద్దకిస్తే మీ ఓటు ఉండదు జాగ్రత్త.

సన్మానం

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 27 జగిత్యాల జిల్లా బీజేపీ యస్ టి మోర్చా అధ్యక్షులుగా తిరుపతి నాయక్ మరియు బీజేపీ యస్ సి మోర్చా అధ్యక్షులుగా నారాపాక అశోక్ గార్లు ఎన్నికైన సందర్భంగా జిల్లా అధ్యక్షులు యాదగిరి బాబు మరియు రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు డా. శ్రీ అనూప్ రావు గార్లను మర్యాదపూర్వకంగా కలవడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ జిల్లా వ్యాప్తంగా పార్టీ నీ బలోపేతం చేయాలని యస్ టి, యస్ ,సి,వర్గాల్లో పార్టీ ని మరింతగా ముందుకు వెళ్లాలని తెలపడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కార్యదర్శి ఏనుగు రెడ్డి రాయికల్ మండల అధ్యక్షులు ఆకుల మహేష్ గారు, మండల ఉపాధ్యక్షులు వట్టిమల్ల శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రతి గడపకూ వెళ్ళి "సార్" పై అవగాహన కల్పించండి

1వ వార్డులో బిఎల్ఏ ల సమావేశంలో ఎమ్మెల్యే శ్రీగణేష్

ంద్రప్రభ, కంటోన్మెంట్, జూన్ 28 : భారత ఎన్నికల సంఘం ఆధ్వర్యంలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా జరుగుతున్న ఓటర్ల జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ (ఎస్ఐఆర్) కార్యక్రమంలో భాగంగా, బోర్డు మాజీ వైస్ ప్రెసిడెంట్ జంపన ప్రతాప్ తో, కంటోన్మెంట్ ఎమ్మెల్యే శ్రీగణేష్ శనివారం 1వ వార్డు పెన్షన్ లైన్ ప్రభుత్వ పాఠశాల వద్ద బూత్ లెవెల్ ఏజెంట్లు లతో ప్రత్యేక సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే శ్రీగణేష్, బి.ఎల్.ఏ లకు దిశానిర్దేశం చేస్తూ, అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరి పేరు ఓటరు లిస్టులో తప్పనిసరిగా ఉండేలా చూడాలని,ఒక్క పేరు కూడా మిస్ కాకూడదని స్పష్టం చేశారు. 18 ఏళ్లు పూర్తి చేసుకున్న యువతను వెంటనే ఓటరుగా నమోదు చేయించాలని, ప్రతి ఇంటినీ సందర్శించి ఓటరు లిస్టును క్షుణ్ణంగా పరిశీలించాలని,పేర్లు, చిరునామాల్లో ఏవైనా తప్పులు ఉంటే వెంటనే సరిచేయించాలని,ఎలాంటి అవకతవకలకు తావులేకుండా అప్రమత్తంగా పనిచేయాలని,ప్రజల సౌకర్యార్థం కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో ప్రతి పోలింగ్ బూత్‌లో హెల్ప్ డెస్క్‌లు ఏర్పాటు చేశామని, కొత్త ఓటరు నమోదు, పేరు కరెక్షన్, చిరునామా మార్పు వంటి అన్ని సేవలు ఉచితంగా అందుబాటులో ఉన్నాయని, ఈ సమాచారాన్ని ప్రతి గడపకూ చేర్చి, ప్రజలందరూ హెల్ప్ డెస్క్‌లను సద్వినియోగం చేసుకునేలా చైతన్యపరచాలని ఎమ్మెల్యే కోరారు. ప్రజాస్వామ్యం బలపడాలంటే ప్రతి ఓటు లెక్కలోకి రావాలని,ఒక్క ఓటు కూడా వదలొద్దని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కాంగ్రెస్ ఉపాధ్యక్షులు బల్వంత్ రెడ్డి,ముప్పిడి మధుకర్, సర్ నియోజకవర్గ కో ఆర్డినేటర్ సంకి రవీందర్,మారుతి గౌడ్, హరికృష్ణ, సదానంద్, బోయిన్ పల్లి మార్కెట్ కమిటీ సభ్యులు శరత్, రియాజుద్దీన్, రాజు, 1వ వార్డు పరిధిలోని బి.ఎల్.ఏ లు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

సొనాల మండల కేంద్రంలో తెలంగాణ పబ్లిక్ స్కూల్ ఏర్పాటు చేయండి.

-ఇన్చార్జి మంత్రికి వినతిపత్రం.

ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి :ఆదిలాబాద్ జిల్లా బోథ్ నియోజకవర్గం సొనాలమండల కేంద్రంలోని తెలంగాణ పబ్లిక్ స్కూల్ ను ఏర్పాటు చేయాలని కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు ఆదిలాబాద్ జిల్లా కేంద్రంలో ఇన్చార్జి మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావుకి శనివారం వినతి పత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ సోనాల నూతన మండలం ఏర్పడడం జరిగిందని,పూర్తిగా గిరిజన ఆదివాసిగ్రామాలు ఉన్నాయని, ప్రైవేట్ విద్య భారమవడంతో విద్యదూరమవుతున్నారని అన్నారు. మండల కేంద్రంలో ఒకే ఒక జిల్లా పరిషత్ పాఠశాల ఉండడం వల్ల తెలంగాణ పబ్లిక్ స్కూల్ ఏర్పాటు చేయాలని మంత్రి కి వివరిశీచారు. కార్యక్రమంలో డిసిసి కార్యదర్శి లోలపు పోశెట్టి, చౌహాన్ హరి సింగ్,సో నాల మండల సర్పంచుల సంఘం అధ్యక్షుడు చౌహాన్ వినోద్,బోథ్ నియోజకవర్గ యువజన కాంగ్రెస్ ఉపాధ్యక్షుడు గుడాల అనిష్, చింతల్ బోరి సర్పంచ్ గైక్వాడ్ శ్రీరామ్,మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్లు మునేశ్వర్ సోమన్న జుంగాల భోజన్న, సీనియర్ నాయకులు బాశెట్టి సుదర్శన్, భీంరావు పాటిల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఊరు అభివృద్ధి కోసం అఖిలపక్షాన్ని ఏర్పాటు చెయ్యాలి.

అన్ని పార్టీలు నాయకులకు విజ్ఞప్తి : మీసాల రామన్న.

ఇంద్రప్రభ, వనపర్తి, జూన్, 28 : వనపర్తి జిల్లా వీపనగండ్ల మండల కేంద్రంలో వీపనగండ్ల గ్రామపంచాయతీ సెక్రటరీ, ఓ పత్రిక విలేకరికి మధ్య జరుగుతున్న పంచాయతీ. ఓ పత్రిక విలేఖరి, పంచాయతీ సెక్రెటరీ మండల కేంద్రంలో ఎయిర్టెల్ టవర్ మట్టి కొట్టడానికి గ్రామపంచాయతీ ట్రాక్టర్ ఉపయోగించి, వచ్చిన కిరాయి 4వేల రూపాయలను పంచాయతీ సెక్రెటరీ ఫోన్ పే కు, ఎయిర్టెల్ టవర్స్ సంబంధించిన కాంట్రాక్టర్ వేయడం జరిగిందని. ఆ పంచాయతీ సెక్రెటరీని ఒక విలేకరి మీ అకౌంట్లోకి ఎలా అమౌంట్ వేసుకుంటారని అడిగారు. వాళ్ళిద్దరూ మధ్యలో జరిగిన సంభాషణలో ఏది ఎలా జరిగిందో వాళ్ళిద్దరికీ తెలుసు. పంచాయతీ సెక్రెటరీ ఆ విలేఖరిపై పోలీస్ స్టేషన్లో కేసు పెట్టుకోవడం జరిగింది. ఆ విలేకరి నామీద కేసు అయిందని అతను ఒక న్యాయస్థానాన్ని ఆక్రమించడం జరిగింది. ఈ 4వేలకు అఖిలపక్షం సమావేశం ఏర్పాటు చేసి, పంచాయతీ సెక్రెటరీకి మేము సపోర్ట్ ఉంటున్నామని చెప్పడం అఖిలపక్షం ఏర్పాటు చేయడం ఎంతవరకు సమంజసం. స్వతంత్రం వచ్చి 76 సంవత్సరాలు అవుతుంది, వీపనగండ్ల మండల కేంద్రంలో ఇప్పటికీ ఎమ్మార్వో ఆఫీస్, ప్రభుత్వ కార్యాలయలు లేవు, ఇలాంటి దాని కోసం అఖిలపక్షం ఏర్పాటు చేయండి. వీపనగండ్ల కు వచ్చిన గురుకుల పాఠశాల కొత్తకోటలో ఉంది. మన ఊరికి ఇప్పటికీ సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ ఆఫీస్ వచ్చేది ఉంది దాని కోసం పోరాటం చేయండి. మన మండల కేంద్రానికి కోర్టు ఏర్పాటు కావాలి, దానికోసం అఖిలపక్షం ఏర్పాటు చేయండి. వీపనగండ్ల మండల కేంద్రానికి చుట్టుపక్కల గ్రామాలకు బిటి రోడ్లు కోసం, వీపనగండ్ల మండల కేంద్రంలో మహిళ సమాఖ్య భవనం,

గ్రామ పంచాయతీ భవనం, ఇలా చాలా సమస్యలు ఉన్నాయి. ఇలాంటి పైన అఖిలపక్షం సమావేశం ఏర్పాటు చేసి, ఊరు అభివృద్ధి కోసం పాటుపడాలని కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్, సిపిఎం, బిజెపి, ప్రజాసంఘాల నాయకులకు విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాను. ఇలాంటి దాంట్లో అఖిలపక్షం ఏర్పాటు చేసుకొని పోరాటం చేస్తే దానికి అర్థం ఉంటదాని నా యొక్క అభిప్రాయం. వీపనగండ్ల మండల కేంద్రంలో ఒక బీసీ హాస్టల్ పరిస్థితి దుర్మార్గంగా ఉంది. వీపనగండ్లలో ప్రభుత్వ పాఠశాలలోని నిరుపేద విద్యార్థులు చదువు ఎలా ఉందని దానికోసం ప్రయత్నం చేయండి. అఖిలపక్షం అన్ని చెప్పి సపోర్ట్ చేసిన పార్టీలన్నీ విమర్శించడం లేదు, ఊరు అభివృద్ధి పార్టీలు పక్కనపెట్టి ఐక్యతకండి. దానికొక అర్థం అఖిలపక్షం అంటే. బాధతో నేను అడుగుతున్న. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం జూపల్లి కృష్ణారావు సారథ్యంలో ఎన్నో అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు జరుగుతున్నాయి. కానీ గ్రామంలో అర్హులైన నిరుపేదలకు ఇందిరమ్మ ఇండ్లు రాలేదు. వీటికోసం అఖిలపక్షం ఏర్పాటు చేయాలని నా యొక్క మనవి.

టూత్ బ్రష్‌లను టాయిలెట్ రూమ్‌లో పెడుతున్నారా..!

టూత్ బ్రష్.. ఇది లేకపోతే మనకు పని స్టార్ట్ కాదు. రోజూ మనం ఉపయోగించే వస్తువుల్లో ఇది కూడా ఒకటి. రోజుకు కనీసం రెండు సార్లు అయినా బ్రష్ చేయడం మంచిదని వైద్య నిపుణులు చెబుతూ ఉంటారు. ఉదయం, రాత్రి బ్రష్ చేయడం వల్ల దంతాలు స్ట్రాంగ్ గా, బలంగా ఉంటాయి. అలాగే పళ్లు కూడా తెల్లగా ఉంటాయి. కాబట్టి బ్రష్ ని ఎప్పుడూ జాగ్రత్తగా ఉంచుకోవాలి. దుమ్మూ, ధూళి పడకుండా చూసుకోవాలి. అయితే కొంత మంది టూత్ బ్రష్ లను బాత్రూమ్ లలో పెడుతూంటారు. ఇది మంచి పద్ధతి కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. టూత్ బ్రష్ ని టాయిలెట్ లో ఉంచి చాలా సమస్యలు వస్తాయట.. మరి అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. టూత్ బ్రష్ ని టాయిలెట్ లో ఉంచడం వల్ల క్రిములు ఎక్కువగా చేరే ప్రమాదం ఉంది. ఎందుకంటే బాత్ రూమ్ లో వాతావరణం తేమగా ఉంటుంది. దీని వల్ల రోగకారక క్రిములు ఎక్కువగా తిరుగుతాయి. ఇవన్నీ కూడా అంటు వ్యాధులకి కారణం అయ్యే అవకాశం ఉంది. అంతే కాకుండా బ్రష్ ని బాత్ రూమ్ లో ఉంచడం వల్ల.. కంటికి కనిపించని విసర్జన అవశేషాలు చేరే అవకాశం ఉంది. ఫ్లష్ చేసేటప్పుడు వచ్చే నీటి బిందువుల ద్వారా క్రిములపై చేరతాయి. టాయిలెట్ లో బ్రష్ ఉంచడం వల్ల.. కంటికి కూడా కనిపించని సూక్ష్మ క్రిములు కూడా బ్రష్ లోకి చేరతాయి. ఇవి మనకు తెలియకుండా బాడీలోకి చేరి.. వ్యాధులు కలుగజేసేందుకు కారకాలు అవుతాయి. బ్రష్ ని వీలైనంత వరకూ బాత్ రూమ్ కి దూరంగా ఉంచడమే మంచిది. కాస్త గాలి, ఎండ తగిలే ప్రాంతంలో పెడితే.. ఎండ వేడికి క్రిములు నశిస్తాయి. ఒకవేళ కుదరని సమయంలో బాత్ రూమ్ లో పెడితే బ్రష్ కేసులు వాడటం మంచిది. దీని వల్ల క్రిములు చేరకుండా ఉంటాయి. అలాగే అప్పుడప్పుడు టూత్ బ్రష్ లను వేడి నీటిలో ముంచి లేపితే చాలా మంచిది.

తలనొప్పి తీవ్రంగా వేధిస్తోందా?

కార్యాలయాల్లో ఉద్యోగులు.. మార్కెట్లో వ్యాపారులు.. స్కూళ్లల్లో విద్యార్థులు.. ఇంట్లో గృహిణులు.. ఇలా నేటి కాలంలో ప్రతి ఒక్కరూ అనేక రకాలుగా ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు. చేయాల్సిన పనులు ఇన్ టైంలో చేయలేకపోవడంతో ప్రెషర్ కు గురవుతారు. ఈ సమయంలో తలనొప్పి తీవ్రంగా వేధిస్తుంది. చాలా మంది తలనొప్పిని తేలికగా తీసుకుంటారు. ఏదైనా బామ్ రాసుకుంటే సరిపోతుంది అని అనుకుంటారు. కానీ తలనొప్పి కూడా ఒక వ్యాధి అని గుర్తించాలి. ఇది ఒక్కోసారి ప్రాణం పోయేంత పనిచేస్తుంది. అయితే తలనొప్పి వల్ల కొన్ని వ్యాధులకు గురవుతారు. అందువల్ల దీనిని నిర్లక్ష్యం చేయకుండా సరైన చికిత్స తీసుకోవాలి. అయితే తలనొప్పి వల్ల ఎలాంటి వ్యాధులకు గురవుతారు? తలనొప్పి గురించి చాల మంది పెద్దగా పట్టించుకోరు. కానీ ఇది రాను రాను మైగ్రేన్ కు దారి తీస్తుంది. తలనొప్పి క్రమంగా పెరుగుతుందంటే ఇది ఆ స్టేజికి వెళ్లే అవకాశం ఉందని కొందరు ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొంత మందికి తలనొప్పి ఇలా వచ్చి అలా వెళ్తుంది. కానీ కొందరికి మాత్రం కనీసం గంట సేపు వరకు వేధిస్తుంది. ఇలాంటి సమయంలో కళ్లు మూసుకుపోయినట్లు అవుతాయి. తల తిరుగుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితిని మైగ్రేన్ గానే భావించాలి. పని ఒత్తిడి వల్ల తలనొప్పి రాగానే కాస్త రిలాక్స్ కావడానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. అయితే తరుచూ ఇలా తలనొప్పి వస్తే మాత్రం అస్సలు నిర్లక్షయం చేయకూడదని అంటున్నారు. ఇలాంటి తలనొప్పి వయసుతోసంబంధం లేకుండా చిన్నారుల నుంచి పెద్దవాళ్ల వరకు అందరికీ ఉంటుంది. చిన్నపిల్లలో తలనొప్పి ఎక్కువగా వస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది. పెద్దవాళ్లు కూడా నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వైద్యులను సంప్రదించాలి. లేకుండా కాస్త ఒత్తిడికి గురై తల తిరిగి కిందపడిపోయే ప్రమాదం ఉంది.

డయాబెటిస్ ఉన్నవాళ్లు ఈ నీళ్లు రోజూ తాగితే..!

ఈ మధ్య కాలంలో సమస్యలు అనేవి చాలా చిన్న వయస్సులోనే వచ్చేస్తున్నాయి. ఒకప్పుడు 50 సంవత్సరాలు వచ్చాక వచ్చే సమస్యలు.. ఇప్పటి రోజుల్లో 30 సంవత్సరాలు రాక ముందే వచ్చేస్తున్నాయి. మారిన జీవనశైలి అలవాట్లు, బిజీ లైఫ్ స్టైల్, నిద్రలేమి, ఒత్తిడి వంటి అనేక రకాల కారణాలతో ఈ మధ్య కాలంలో చాలా చిన్న వయసులోనే డయాబెటిస్ బారిన పడుతున్నారు. డయాబెటిస్ నియంత్రణలో లేకపోతే కిడ్నీ, గుండె, ఊపిరితిత్తులు, కంటికి సంబంధించిన సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం చాలా ఎక్కువగా ఉంది. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు డయాబెటిస్ నియంత్రణలో ఉంచే ఆహారం మీద శ్రద్ధ పెట్టాలి. డయాబెటిక్ పేషెంట్స్ ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహారాలను తీసుకుంటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉంటాయి. ప్యాంక్రియాస్ తగినంత ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి చేయనప్పుడు అలాగే ఉత్పత్తి చేసే ఇన్సులిన్ ను శరీరం సమర్థవంతంగా ఉపయోగించ లేనప్పుడు డయాబెటిస్ సమస్య వస్తుంది. శనగలులో డైటరీ ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా రాఫినోస్ అనే కరిగే ఫైబర్ శనగలులో పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెరను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రతి రోజు ఒక బౌల్ లో ఒక స్పూన్ శనగలను నీటిని పోసి రాత్రి సమయంలో నానబెట్టి మరుసటి రోజు ఉదయం తింటే సరిపోతుంది. శనగల్లో ఉన్న వంద శాతం పోషకాలు మన శరీరానికి అందుతాయి. బార్లీలో దాదాపు 6 గ్రాముల కరిగే ఫైబర్ ఉంటుంది. బార్లీ తీసుకుంటే.. కొలెస్ట్రాల్, బ్లడ్ షుగర్ తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది. బార్లీ మీ డైట్‌లో తీసుకుంటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు కంట్రోల్‌లో ఉంటాయి, ఇది వాపును కూడా తగ్గిస్తుంది. ఒక స్పూన్ బార్లీ గింజలను గ్లాసు నీటిలో వేసి ఉడికించి ఆ నీటిని వడకట్టి తాగాలి. సబ్జా గింజలలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది జీవక్రియను తగ్గించి.. పిండి పదార్థాలను త్వరగా.. గ్లూకోజ్‌గా మార్చడాన్ని నియంత్రిస్తుంది. సబ్జా గింజలు డయాబెటిస్‌తో బాధపడేవారికి మేలు చేస్తుంది, వారికి సూపర్ ఫుడ్‌గా పని చేస్తుంది. ప్రతి రోజు ఒక గ్లాస్ నీటిలో అరస్పూన్ గింజలను వేసి గంట అలా వదిలేస్తే ఆ గింజలు జెల్లీ మాదిరిగా ఉబ్బుతాయి. ఆ తర్వాత గింజలతో సహ ఆ నీటిని తాగాలి. ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియా ప్రతి ఒక్కరికి అందుబాటులోకి వచ్చింది. ఈ క్రమంలోనే ప్రపంచంలో ఎక్కడ ఏం జరిగినా కూడా ఇట్టే తెలుసుకోగలుగుతున్నాడు మనిషి. ఈ క్రమంలోనే ఇలా ఇంటర్నెట్లో వెలుగులోకి వచ్చే ఎన్నో విషయాలు అటు అందరిని ఆశ్చర్యానికి గురిచేస్తూ ఉంటాయి. నేటి అధునాతన టెక్నాలజీతో ఇక అసాధ్యాన్ని సైతం సుసాధ్యాన్ని చేస్తున్న తీరు ప్రతి ఒక్కరిని కూడా సమరమాశ్చర్యాలకు గురి చేస్తూ ఉంటుంది అని చెప్పాలి. ఈ క్రమంలోనే ఇటీవల కాలంలో ఈ అధునాతన టెక్నాలజీలో వైద్య రంగంలో వస్తున్న మార్పులు అయితే నమ్మశక్యం కాని విధంగా ఉన్నాయి అన్న విషయం తెలిసిందే. ఇక ఇప్పుడు వెలుగులోకి వచ్చిన ఘటన కూడా ఇలాంటి కోవలోకి చెందినదే.

సంపాదకీయం

సామ్రాజ్యవాద దేశాల ఉదారవాదం

గాజాలో ఇజ్రాయిల్ సాగిస్తున్న జాతి నిర్మూలనకు పశ్చిమ దేశాల ఉదారవాద ప్రభుత్వాలు తోడుదొంగల మాదిరిగా మద్దతునిస్తున్నాయి. దీనికి స్పందిస్తూ ఒక మిత్రుడు "ఇక పశ్చిమ దేశాల ఉదారవాదం ముగిసిపోయిన వ్యవహారమే" అన్నారు. ఇంతకన్నా పొరపాటు అవగాహన ఇంకొకటి ఉండదు. ఇంతవరకూ ఆ ఉదారవాద శక్తులు సామ్రాజ్యవాదుల దురాగతాలను వ్యతిరేకిస్తున్నట్టు, ఇప్పుడు ఆ వైఖరిని మార్చుకుని మద్దతునిస్తున్నట్టు అతను అర్థం చేసుకున్నట్టుంది. నిజానికి పశ్చిమ దేశాల ఉదారవాద శక్తులు ఇటువంటి మానవ హననాలకు పూనుకున్న ప్రతీ సందర్భంలోనూ సామ్రాజ్యవాదానికి తోడుదొంగల మాదిరిగానే వ్యవహరించాయి. అందుచేత ఇప్పుడు గాజాలో ఇజ్రాయిల్ సాగిస్తున్న దారుణ మారణ కాండకు మద్దతునివ్వడం ఆ శక్తుల స్వభావానికి అనుగుణంగానే, కొనసాగింపుగానే ఉంది తప్ప వాళ్ళ వైఖరిలో ఏదో మార్పు వచ్చినట్టు అనుకోరాదు. ఒక విషయం వాస్తవం. ఈ మారు ఇజ్రాయిల్‌కు ఇస్తున్న మద్దతు మరీ బాహాటంగా ఉంది. బైటకు ఒక మాట, ఆచరణలో ఇంకొకటి అన్నట్లు లేదు. అంతే తప్ప ఆ ఉదారవాద శక్తుల వైఖరి ఎప్పుడూ సామ్రాజ్యవాదానికి అనుకూలంగానే కొనసాగుతోంది. ఈ వైఖరిలో అక్కడక్కడా కొన్ని సందర్భాలలో కొందరు కాస్త భిన్నంగా వ్యవహరించారు. బ్రిటిష్ సామ్రాజ్యవాదుల వలస పాలన కింద భారతదేశం ఎంత పేద దేశంగా దిగజారిందో వివరిస్తూ విలియం డిగ్బీ అన్న ఉదారవాద రచయిత చాలా ఎక్కువగా రాశాడు. కాని అటువంటి సందర్భాలు బహు కొద్ది మాత్రమే. అసలు ఉదారవాదపు సిద్ధాంత పునాదే సామ్రాజ్యవాదాన్ని సమర్థించడం మీద రూపొందింది. ఒక్క కీన్షియన్ విధానం అమలు జరిగిన బహు కొద్దికాలం మినహాయిస్తే ఉదారవాదం ఎప్పుడూ పెట్టుబడిదారీ విధానాన్ని స్వయంశక్తితో నిర్మితమైనదిగాను, దానిపైనే ఆధారపడి కొనసాగేది గాను, సమర్ధవంతమైనది గాను, దయాపూరితమైనదిగాను పరిగణిస్తూ వచ్చింది. మరి అటువంటప్పుడు సామ్రాజ్యవాదం ఏ విధంగా వచ్చింది అన్న ప్రశ్నకు అదొక యాదృచ్ఛికంగా జరిగిన పరిణామంగా ఉదారవాదం వివరిస్తుంది. లేదా, బాగా వెనకబడిన దేశాల ప్రజలను సంస్కరించడానికి, ఉద్ధరించడానికి సామ్రాజ్యవాదం అక్కడ ప్రవేశించింది అని చెప్తుంది. అనుకోని ఘటనల వలన మూడవ ప్రపంచ దేశాలలోకి ప్రవేశించినా, అక్కడి పరిస్థితులను చూసి ఆ ప్రజలను సంస్కరించడానికి సామ్రాజ్యవాదం ప్రయత్నించింది అని అంటుంది. మరి సామ్రాజ్యవాదులు మూడవ ప్రపంచ దేశాల సంపదను కొల్లగొట్టడం, లేదా, అక్కడ ఉండే స్థానిక జాతులను నిర్మూలించడం వంటి చర్యలను ఆ యా వ్యక్తులు అతిగా వ్యవహరించి సాగించిన దురాగతాలుగా చెప్తుంది ఉదారవాదం. బెంగాల్‌లో వారెన్ హేస్టింగ్స్ సాగించిన దురాగతాలపై విచారణ సందర్భంలో అతడికి వ్యతిరేకంగా వాదించిన ఎడ్మండ్ బర్క్ ఆ విధంగానే భావించాడు. ఈ దురాగతాలకు కారణం ఆ వ్యక్తులు తమ రోజువారీ పనిలో కొట్టుకుపోయి ప్రజల్ని సంస్కారవంతులుగా తీర్చిదిద్దాలనే అసలు లక్ష్యాన్ని మరిచిపోవడమేనంటుంది ఉదారవాదం. పెట్టుబడిదారీ విధానం దయాపూరితం అయినప్పుడు దాని కొనసాగింపుగా వచ్చిన సామ్రాజ్యవాదం మాత్రం దయా పూరితం కాకుండా ఎలా ఉంటుంది? ఇదే ఉదారవాదుల వైఖరి. ఈస్ట్ ఇండియా కంపెనీ మన దేశంలో సాగించిన దుర్మార్గాలను తీవ్రంగా విమర్శించిన ఆడమ్ స్మిత్ ది కూడా ఇదే వైఖరి. ప్లాసీ యుద్ధం అనంతరం ఈస్ట్ ఇండియా కంపెనీ పాలనలో బెంగాల్‌లో ఏం జరిగిందో దానిని విమర్శిస్తూ అమెరికాలో బ్రిటిష్ ప్రభుత్వమే నేరుగా పాలించిన చోట ఆ పాలన ఇండియాలో జరిగినదానికి భిన్నంగా ఎంత గొప్పగా ఉందో ఆయన వివరించాడు. అమెరికాలో స్థానిక రెడ్ ఇండియన్ జాతులు మొత్తంగా బ్రిటిష్ సైన్యం చేతుల్లో అంతం అయారన్న వాస్తవాన్ని ఆడమ్ స్మిత్ పూర్తిగా విస్మరించాడు. దానికి బదులు యూరప్ నుండి అమెరికాకు వలసలు పోయిన ప్రజానీకానికి అక్కడ ఎటువంటి అవకాశాలు లభించాయో దానిని మాత్రమే అతడు చూశాడు. అందుకు భిన్నంగా ఇండియాలో స్థానిక ప్రజానీకం దోపిడీకి గురైన వైనాన్ని ఆయన చూశాడు. ఈ తేడాకు కారణం అమెరికాలో నేరుగా బ్రిటిష్ చక్రవర్తి పాలన ఉండడం, ఇండియాలో ఈస్ట్ ఇండియా కంపెనీ పాలన ఉండడమేనని భావించాడు. ఇండియాలో కూడా బ్రిటిష్ చక్రవర్తి పాలన ఉంటే ఇక్కడ ప్రజానీకం కూడా బాగుపడగలరని వాదించాడు. కాని 1857 అనంతరం బ్రిటిష్ రాణి ప్రత్యక్ష పాలనలోకే ఇండియా వచ్చింది. ఆ తర్వాత దోపిడీ మరింత పెరిగింది. సామ్రాజ్యవాదం వలసలను తన పెత్తనం కిందకు తెచ్చుకోవడం వెనుక లక్ష్యం ఆ వలసదేశాల ప్రజలను సంస్కారవంతులుగా తీర్చిదిద్దడమే అని చాలా స్పష్టంగా జేమ్స్ మిల్ తన "బ్రిటిష్ ఇండియా చరిత్ర" గ్రంథంలో రాశాడు. అంటే ఉదారవాదం సామ్రాజ్యవాదాన్ని ఒక దోపిడీ దారుగా ఎప్పుడూ పరిగణించలేదు అని అర్థం ఔతోంది. యూరప్ ఖండా నికి వెలుపల ఉన్న ప్రజానీకాన్ని 'ఆధునీకరించడం', 'సంస్కరించడం' సామ్రాజ్యవాదుల లక్ష్యం అని ఉదారవాదం భావించింది. కోట్లాదిమంది ప్రజానీకం మన దేశంలో కరువులబారిన పడి మరణించారు. 1943 బెంగాల్ కరువు ఇందుకొక మచ్చుతునక. ఆ చావులకు వేరే ఇతర కారణాలేవీ లేవు. దానికి కారణం వలస పాలకులు అనుసరించిన విధానమే. కాని ఇది ఉదారవాదులకి కనపడలేదు. రెండవ ప్రపంచ యుద్ధంలో తూర్పు వైపు యుద్ధరంగంలోకి భారతదేశాన్ని కూడా దింపింది బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం. ఈ విషయంలో భారతదేశంలోని ఎవరినీ సంప్రదించనేలేదు. ఆ యుద్ధ ఖర్చుల కోసం ఇక్కడ భారీ లోటు బడ్జెట్‌ను అమలు చేసింది. ఆ సందర్భంలో మార్కెట్‌లో పెరిగే డిమాండ్‌కు తగ్గట్టు సరుకుల సరఫరాను పెంచాలనే విషయాన్ని పూర్తిగా విస్మరించింది. కనీసం ప్రజలందరికీ రేషనింగ్ ద్వారా ఆహార ధాన్యాలను అందించే పని కూడా చేయలేదు. దాని ఫలితంగా చాలా తీవ్ర స్థాయిలో ద్రవ్యోల్బణం పెరిగింది. తిండిగింజలతో సహా అన్ని నిత్యావసరాల ధరలూ తారా స్థాయికి చేరాయి. అదే సమయంలో కార్మికవర్గం ఆదాయాలు పెరుగుదల లేకుండా స్థిరంగా ఉండిపోయాయి. అందువలన వినిమయం బాగా పడిపోయింది. 30 లక్షల మంది ఆ సమయంలో తిండి లేక చనిపోయారు. యుద్ధంలో చనిపోయినవారిలాగే వీళ్ళ చావులకు కూడా యుద్ధమే కారణం. మొత్తం రెండో ప్రపంచ యుద్ధంలో బ్రిటన్ వైపు నుండి సంభవించిన యుద్ధ మరణాల కన్నా ఇక్కడ బ్రిటన్ కారణంగా యుద్ధంలోకి లాగబడ్డ భారతదేశంలో సంభవించిన మరణాలు ఆరు రెట్లు! కాని ఆ మరణాలకి యుద్ధమే కారణం అని ఎక్కడా చెప్పరు. ఇక్కడ ఏర్పడిన కరువు గురించి బ్రిటన్‌లో ఎవరూ పట్టించుకోనేలేదు. బహుశా కావాలనే దానిని కప్పిపుచ్చేందుకు ప్రయత్నించి వుండొచ్చు కూడా. ఈ మార్పుతో పాటే ఉదారవాదం, సోషల్ డెమోక్రసీ కూడా మారాయి. బ్రిటన్‌లో సోషల్ డెమోక్రసీ బదులు టోనీ బ్లెయిర్ విధానాన్ని లేబర్ పార్టీ స్వీకరించింది. ఇరాక్ మీద యుద్ధానికి అందరికన్నా ఎక్కువ బాధ్యత అతగాడిదే. అందుకే మితవాది మార్గరెట్ థాచర్ తన రక్తసంబంధీకుడంటూ బ్లెయిర్‌ను ప్రశంసించారు. అప్పుడే ఉదారవాదం మళ్ళీ సామ్రాజ్యవాదానికి తోడుగా వ్యవహరించడం పున: ప్రారంభించింది. మళ్ళీ పెట్టుబడిదారీ విధానపు స్వయం ప్రకాశ లక్షణం గురించి, దాని దయాగుణం గురించి పొగడ్తలు మొదలుబెట్టింది. అంటే రెండో ప్రపంచ యుద్ధానంతరం కొద్ది కాలం మాత్రమే ఉదారవాదం కాస్త భిన్నంగా ఉన్నట్టు మనకి కనిపించింది. కాని అ వెనువెంటనే అంతర్జాతీయ ద్రవ్య పెట్టుబడి రూపంలో సామ్రాజ్యవాదం కొత్త వేషాన్ని దాల్చి కొల్లగొట్టడం మొదలెట్టగానే ఆ సామ్రాజ్యవాదాన్ని సమర్థించే పనిలో పడింది. కేవలం ఆర్థిక దోపిడీ వరకే ఈ సమర్థన పరిమితం కాలేదు. నయా ఉదారవాదపు దురాక్రమణ యుద్ధాలను, దాడులను సైతం అది పూర్తిగా బలపరుస్తోంది.

కాబట్టి అతి మూత్ర విసర్జనతో బాధపడే వారు ఈ పండ్లకు చాలా దూరంగా ఉండాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇంకా అలాగే మూత్రాశయంపై ఒత్తిడిని కలిగించే శీతల పానీయాలను అస్సలు తీసుకోకూడదు. అలాగే కెఫిన్ కలిగే ఉండే టీ, కాఫీలను, ఎనర్జీ డ్రింక్ ఇంకా చాక్లెట్ లను కూడా తీసుకోకూడదు. ఇంకా అలాగే చాలా మంది ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి కదా అని ఖర్జూరాలను తీసుకుంటూ ఉంటారు. ఇవి ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కూడా ఎక్కువ సార్లు మూత్రానికి వెళ్లాల్సి వస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. చీజ్ కలిగిన పదార్థాలను ఇంకా పుల్లటి రుచి కలిగి ఉండే క్రీములను తీసుకోవడం వల్ల
ఉదారవాదం, సోషల్ డెమోక్రసీ మళ్ళీ కొత్తగా జట్టు కట్టి మితవాద శక్తుల్ని బలపరడంతో అవి సామాన్య ప్రజానీకానికి దూరం అయిపోయాయి. అందుచేత ఫాసిస్టు శక్తులు మళ్ళీ పై చేయి సాధించడానికి అనువైన వాతావరణం ఏర్పడింది. ఇప్పుడు పశ్చిమ యూరప్ లో ఫాసిస్టు శక్తులు తమ ప్రభుత్వాలు ఉక్రెయిన్ యుద్ధాన్ని బలపరచడం తప్పు అని, రష్యా పై ఆంక్షలను తొలగించాలని ఆందోళనలు చేస్తూ సామాన్య ప్రజల సానుభూతి సంపాదించుకుంటున్నాయి. ఐతే ఆ ఫాసిస్టు శక్తులు గనుక అధికారంలోకి వస్తే అక్కడ మాత్రం సామ్రాజ్యవాదపు దూకుడును బలపరచడానికి వెనుకాడడం లేదు. ఇటలీలో ఇటీవల గెలిచిన ఫాసిస్టు మెలనీ ప్రభుత్వం ఇందుకొక ఉదాహరణ. అందుచేత పశ్చిమ దేశాల ఉదారవాదం స్వభావం ఎప్పుడూ సామ్రాజ్యవాదాన్ని బలపరిచేదిగానే ఉంటూవచ్చింది. అందుకే అది ఇజ్రాయిల్ సాగిస్తున్న మానవ హననాన్ని సమర్థిస్తోంది. అందుకు గతంలో యూదుల మీద జరిగిన ఊచకోతను ఒక సాకుగా ఉపయోగిస్తోంది.

హక్కులకు నోచుకోని పోలీసు వ్యవస్థ

1792లో డిసెంబర్ 7వ తేదీన భారత దేశంలో పోలీసు వ్యవస్థను ఈస్ట్ ఇండియా కంపెనీ ప్రవేశపెట్టింది. 1857 తిరుగుబాటు తర్వాత బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం,17 ఆగష్టు 1860 నాడు పోలీస్ కమీషన్ ఏర్పాటు చేసింది. పోలీస్ కమీషన్ తన, నివేదికను 3 అక్టోబర్ 1860, నాడు సమర్పించింది. భారతదేశం లోని పోలీసు సంస్థల గురించిన వివరాలను సేకరించడం, పోలీసు వ్యవస్థలో కొన్ని సంస్కరణలను చేయటం, ఉన్న వాటిని అభివృద్ధి చేయటం గురించి సలహాలు ఇవ్వటము ఈ పోలీసు కమీషన్ విధులు. 22వ మార్చి, 1861న పోలీసు నియంత్రణ కోసం ఒక చట్టం అలా ఏర్పడింది. దీని ఆధారంగానే, నేటికీ అమలులో ఉన్న పోలీస్ చట్టము 1861 ఏర్పడింది.శాంతి భద్రతలను సంరక్షిస్తూ, ప్రజల జీవితాలకు, ఆస్తులకూ రక్షణ కల్పిస్తూ, నేరాలు, విధ్వంసాలూ జరక్కుండా కాపాడేందుకు ప్రభుత్వాలు ఏర్పాటు చేసిన వ్యవస్థ పోలీసు వ్యవస్థ. పోలీసులు లేని సమాజాన్ని ఊహించలేము, బాధ్యత కలిగిన ప్రతి పౌరుడు పోలీసేనన్నది నగ్న సత్యం..అత్యవసర సర్వీసుల చట్టం ప్రకారం క్రమశిక్షణతో పనిచేస్తూ, శాంతి భద్రతలను పరిరక్షించాల్సిన పోలీసు వ్యవస్థలో కానిస్టేబుళ్ళు కనీసం ప్రాథమిక హక్కులకు కూడా నోచుకోవడం లేదు. బ్రిటిష్ పరిపాలన అంతమై డెబ్బది ఆరు వసంతాలు దాటుతున్నా, వారు రూపొందించిన పోలీసు వ్యవస్థలో, ఆశించిన స్థాయిలో, అధునిక సమకాలీన సమాజ పరిస్థితుల కనుగుణంగా, మౌలిక మార్పులు చోటు చేసుకోక పోవడం శోచనీయం.

పెరుగుతున్న జనాభా దృష్ట్యా, ఇన్నేళ్ళుగా జరుగుతున్న రిక్రూట్మెంట్ తర్వాత కూడా, ప్రస్తుతం పనిచేస్తున్న సిబ్బంది కూడా తక్కువే. ఉన్న పోలీసు ఉద్యోగులు, వ్యయ ప్రయాసల కోర్చి అదనపు పని గంటలలో శక్తికి మించి శ్రమిస్తున్నప్పటికీ, వీరి శ్రమకు తగిన ఫలితం లభించకపోగా, పడిన కష్టానికి కనీస గుర్తింపునకు సైతం నోచుకోవడం లేదు. ఇతర ప్రభుత్వ శాఖల ఉద్యోగులవలె, పోలీసు సిబ్బందికి కనీస సెలవులు, పండగ సెలవులు కూడా వర్తింపక పోవడాన్ని బట్టి వారి ఇబ్బందులు ఎలా ఉంటాయో ఊహించు కోవచ్చు. ఈ శాఖ సిబ్బందికి కేవలం 15 క్యాజువల్ లీవులు, 15 ప్రత్యేక అనుమతి సెలవులు మాత్రమే ఉంటాయి. అయితే పై అధికారి దయాదాక్షిణ్యాలపై ఈ సెలవులను వాడుకునే అవకాశాలుంటాయి. పోలీసు శాఖ సామర్థ్యం, పనితీరు ఆ శాఖలోని క్రింది స్థాయి ఉద్యోగులైన కానిస్టేబుల్లు మరియు హెడ్ కానిస్టేబుల్స్ పైననే ఆధార పడి ఉంటుందనేది నగ్నసత్యం. విధి నిర్వహణలో, ప్రత్యక్షంగా ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండేది వారు. ప్రజల నుండి ఎదురయ్యే ప్రతిఘటనలు, ఛీత్కారాలు, విమర్శలు, ప్రమాదాలూ అనుభవించాల్సిందే వీరే. ఎప్పుడు ఏ విధి నిర్వహణ చేయాలో, తెలియని స్థితిలో, ఎక్కడికి వెళ్ళాలో, కనీసం కట్టుకున్న ఇల్లాలు, కుటుంబ సభ్యులకు కూడా చెప్పకుండా వెళ్ళాల్సిన దుస్థితులు అను క్షణం ఎదురవుతూనే ఉంటాయి.

ఎనిమిది గంటల పని దినాలు ఈ శాఖ ఉద్యోగులకు ఏనాడు వర్తించవు. ప్రాణాలను సైతం ఫణంగా పెట్టి, రౌడీలు, గూండాలు, దొంగలు, సాయుధులైన అజ్ఞాతులతో ప్రాణాలకు తెగించి తలపడడం, రాత్రివేళల్లో ప్రజలంతా గాఢ నిద్రలో ఉన్న సమయంలో వీరు కర్తవ్య నిర్వహణలో భాగంగా మేల్కొని ఉండడం, గాలింపు చర్యల పేరిట అంధకారంలో, కీకారణ్యంలో, చెట్టూ, పుట్టా పట్టుకు తిరగడం అనూహ్య ప్రమాదాలకు గురికావడం పోలీసులకు నిత్య కృత్యమే అవుతున్నది. తమ ప్రాంతానికి ప్రముఖులెవరైనా వస్తే, మారుమూల గ్రామాలకు వారు వెళితే, బందోబస్తులో భాగంగా, గంటల కొద్దీ, ఒకోసారి రోజుల ముందే ఆ ప్రాంతానికి వెళ్ళి, వి.ఐ.పి.లు వచ్చి వెళ్ళే వరకూ, రాత్రి, పగలూ తేడా లేకుండా పడిగాపులు గాస్తూ, శ్రమకోర్చి, ఎండా, వానా, చలికి వెరవక ధర్మ నిష్టతో , కార్యదీక్షతో పనిచేసినా, అప్పుడప్పుడూ ఉన్నతాధికారుల ఆగ్రహానికి గురి కాక తప్పని పరిస్థితులు ఎదురవడం బాధాకరం. ఇవన్నింటికి తోడు అధికారుల కనుసన్నలలో మెదులుతూ, వారికి అనుకూలంగా నడుచుకుంటూ స్వంత పనులు గాలికొదిలి, అధికారుల పనులను చేయక తప్పని దుస్థితులు వారికి చర్విత చర్వణాలే అవుతున్నాయి. ఇన్ని ఇబ్బందులను, సవాళ్ళను ఎదుర్కొని, చిత్తశుద్ధితో, కార్యదీక్షా దక్షతతో, అంకితభావంతో విధులను నిర్వర్తించినా, ప్రశంసలూ, అవార్డులు, పురస్కారాలూ, బహుమానాలూ, ఎక్కువగా అధికారులకే దక్కుతాయనేది నిర్వివాదాంశం.

పోలీసు కానిస్టేబులుకు కచ్చితమైన పని గంటలుండాలని, ఎనిమిది గంటలకు మించి పని చేయిస్తే, ఆ శ్రమకు ప్రతిఫలం అందించాలని గతంలో "ధర్మవీర కమిషన్" సూచించారు. అది ఏనాడు అమలుకు నోచుకోక పోవడం విచారకరం. పోలీసు వ్యవస్థలో మార్పు కోసం కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ఎన్ని కమిషన్లను వేసినా, వాటి సూచనల అమలులో, పాలకులకు చిత్తశుద్ధి లేకపోవడం శోచనీయం. "సమాజ రక్షణే ప్రథమ కర్తవ్యంగా, చట్ట పరిరక్షణే ధ్యేయంగా", ప్రజా రక్షణకై నిరంతరం శ్రమిస్తున్న పోలీసులు "స్వీయ రక్షణే" నేటి పరిస్థితుల్లో కరువు కాగా, త్యాగశీలులైన రక్షక భటులు తీవ్రవాదులకు టార్గెట్లుగా మారుతూ, అనుక్షణం ప్రమాదం అంచున పయనిస్తూ, విధినిర్వహణలో మమేకమవుతున్నారు. "పోలీస్ వ్యవస్థ బలోపేతానికి కృషి"... తెలంగాణ ప్రభుత్వం పోలీస్ వ్యవస్థ బలోపేతానికి కొంత కృషి చేసింది. తాజా మాజీ ముఖ్యమంత్రి కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖర్ రావు శాంతి భద్రతల నిర్వహణ కోసం 350 కోట్ల రూపాయల నిధులను కేటాయించగా, పోలీసు స్టేషన్లకు పెద్దమొత్తంలో కొత్త వాహనాలను సమకూర్చిన ఘనత కూడా టిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వానికే దక్కింది. రాష్ట్రంలో ప్రతి పోలీసు స్టేషన్ కు అధునాతన సౌకర్యాలతో కూడిన వాహనాలు ఉండాలనే ఉద్దేశ్యంతోనే మొత్తం 600 టాటా సుమోలు, 1600 ఇన్నోవాకార్లు, 1500 మోటారు సైకిల్ కొనుగోలు తో పాటు, ప్రతి నెల పోలీస్ స్టేషన్ నిర్వహణకు, కమిషనరేట్ పరిధిలోని పోలీసు స్టేషను 75 వేలు, జిల్లా కేంద్రంలోని పోలీసు స్టేషను 50 వేలు, పట్టణ మండల పోలీసు స్టేషన్లకు 25 వేల చొప్పున నిధులను సమకూర్చి పోలీసు వ్యవస్థను పటిష్టం పరిచారు. ఇటీవల 'హోంగార్డు'లకు జీతభత్యాలను కూడా పెంచింది. పోలీసులకు, వారాంతరపు సెలవులను ప్రకటించిన తెలంగాణ ప్రభుత్వం ఆచరణపై దృష్టి సారించ లేక పోయింది. ప్రధానంగా "మీ వెంటే మేమున్నాం" అంటూ వారికి అన్ని విధాలా అభయహస్తం అందిస్తూ, "మీ సంక్షేమమే మాకు ముఖ్యం" అనే భరోసా కలిగిస్తూ, పోలీసుల సంపూర్ణ విశ్వాసాన్ని చూరగొనేలా నూతన రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మరిన్ని కార్యక్రమాలను చేపట్టాల్సిన అవసరం అనివార్యంగా ఉంది.

వ్యాధులకు ఈ ఆకు రసం దివ్యౌషధం..

అనేక చెట్లు, మొక్కలు,మూలికలను ఆయుర్వేదంలో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. వీటిలో ఒకటి రావి ఆకులు. హిందూ మతంలో రావి చెట్టుకు ప్రత్యేక ప్రముఖ్యత కలిగి ఉంది. రావి చెట్టును దేవ వృక్షంగా కూడా పిలుస్తారు..పూజిస్తారు. ఈ చెట్టులో మూడు కోట్ల మంది దేవతలు కొలువై ఉంటారని కూడా చెబుతారు. ఇది ఆయుర్వేదంలో సర్వరోగ నివారిణిగా ప్రసిద్ధి చెందింది. రావి చెట్టు అనేది నాగరికత ప్రారంభమైనప్పటి నుండి పూజించబడే చెట్టు. మతపరమైన ప్రాముఖ్యతతో పాటు గొప్ప ఔషధ విలువను కలిగి ఉంది. ఈ పవిత్ర వృక్షం ఔషధ విలువల నిల్వగా ప్రసిద్ధి. పాము కాటు వంటి సాధారణ సంఘటన నుండి ఉబ్బసం, చర్మ వ్యాధులు, మూత్రపిండ వ్యాధులు, మలబద్ధకం, విరేచనాలు, నపుంసకత్వం, వివిధ రక్త సంబంధిత వ్యాధులకు చికిత్సకు ఉపయోగిస్తారు. దాని ప్రయోజనాల గురించి ఈరోజు తెలుసుకుందాం. రావి చెట్టు ఆకులలో గ్లూకోజ్, ఆస్టరియోడ్, మెన్నోస్, ఫినోలిక్ ఉంటాయి. అయితే, దాని బెరడులో విటమిన్ కె, టైనెన్, ఫైటోస్టెరోలిన్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ పదార్థాలన్నీ పీపల్ చెట్టును అసాధారణమైన ఔషధ చెట్టుగా చేస్తాయి. ఆయుర్వేద శాస్త్రం ప్రకారం.. రావి చెట్టులోని ప్రతి భాగం ఆకు, బెరడు, రెమ్మ, గింజలు, దాని పండ్లు అనేక ఔషధ ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్నాయి. పురాతన కాలం నుండి అనేక వ్యాధులను నయం చేయడానికి దీనిని ఉపయోగిస్తున్నారు. రావి చెట్టు ఆకులు మన మొత్తం శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. రావి ఆకులను మీరు ఎలా తీసుకోవాలి..దాని ప్రయోజనాలు ఏమిటి ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. రావి ఆకుల్లోని పోషకాల గురించి చెప్పాలంటే, ఇందులో క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్, ప్రొటీన్ ఫైబర్ వంటి అనేక గుణాలు ఉన్నాయి. అంతే కాదు, రావి ఆకుల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ బయోటిక్ గుణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి అనేక వ్యాధులను దూరం చేస్తాయి. 1. మీరు ప్రతి రోజూ ఊపిరితిత్తులలో వాపు సమస్యలు, శ్వాస సమస్యలు ఉన్నవారికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఊపిరితిత్తుల సమస్యలకు ఇది దివ్యౌషధం. 2. రావి ఆకుల్లో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ఉన్నాయి. కాబట్టి సీజనల్ వ్యాధులతో బాధపడేవారు దీని రసాన్ని తీసుకోవాలి. జలుబు, దగ్గుతో బాధపడేవారు రోజూ పూలు, ఆకుల రసాన్ని తాగాలి. 3. ఆకుల రసాన్ని తాగడం వల్ల జీర్ణ సమస్య తొలగిపోతుంది. మీరు డయేరియాతో బాధపడుతున్నట్లయితే, దాని రసం తాగడం వల్ల మీ సమస్య నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు.

యువకుల్లో గుండెపోటు.. ఇందుకేనా?

ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియా యుగం నడుస్తోంది. చిన్నప్పటి నుంచే ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటిలిజెన్స్, ఐఐటీ ఇంకా ఇతర చదువులు చదవమని తల్లిదండ్రులు విద్యార్థుల్లోని సృజనాత్మకతను చంపేస్తున్నారు. వాళ్లకి నచ్చింది కాకుండా మనకి నచ్చింది చదవమని ఒత్తిడి తెస్తున్నారు. మన అభిప్రాయాలను విద్యార్థులపై రుద్ది మానసికంగా వాళ్లని సంసిద్ధం చేస్తున్నాం. ఇవి తట్టుకోలేక కార్పొరేట్ విద్యాసంస్థల్లో విద్యార్థుల ఆత్మహత్యలు మనం చూశాం. ఇప్పుడు ఏకంగా గుండె ఆగిపోవడం వంటి ఘటనలు చూడాల్సి వస్తోంది.తాజాగా వెలుగులోకి వచ్చిన ఓ సంచలనాత్మక పరిశీలనను తీసుకుంటే..గుజరాత్ లో గడిచిన ఆరు నెలల కాలంలో గుండెపోటు కారణంగా 1052 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయినట్లు ఆ రాష్ట్ర ప్రభుత్వమే ప్రకటించింది. ఇందులో 80శాతం మంది 11-25 ఏళ్ల మధ్య వయసు ఉన్న వారు కావడం ఆందోళనకు గురి చేస్తోంది. ఇలా గుండె పోటు ఘటనలు పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో సీపీఆర్ పై దాదాపు 2లక్షల మంది టీచర్లు, ప్రొఫెసర్లకు శిక్షణ ఇవ్వనున్నట్లు ప్రభుత్వం ప్రకటించింది. గుండెపోటుతో 1052మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. వారిలో 80మంది విద్యార్థులే ఉన్నారు. ఈ విద్యార్థులు ఊబకాయులు కూడా కాదు. హృదయ సంబంధిత రోజుకు సగటున 173 ఎమర్జెన్సీ కాల్స్ అత్యవసర విభాగానికి వస్తున్నాయి అని గుజరాత్ విద్యాశాఖ మంత్రి కుబేర్ యువకుల్లో ఆందోళన వ్యక్తం అవుతుంది. క్రికెట్ ఆడుతుండగా.. గార్బా నృత్యం చేస్తున్న సమయంలో ఎంతోమంది ప్రాణాలు కోల్పోయారని విద్యాశాఖ మంత్రి పేర్కొన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో టీచర్లు సీపీఆర్ పై అవగాహన పెంచుకోవాలని అన్నారు. ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేస్తున్న శిక్షణా శిబిరంలో పాల్గొనాలని ఉపాధ్యాయులందరూ భాగస్వామ్యం కావాలని ఆయన సూచించారు. తద్వారా విద్యార్థుల ప్రాణాలు కాపాడవచ్చని పేర్కొన్నారు.

మహిళలు ఇవి తింటే ఆరోగ్యం.!

సాధారణంగా మహిళలు ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలతో చాలా ఇబ్బంది పడుతూ ఉంటారు. ముఖ్యంగా పెళ్లి జరగడం పిల్లల్ని కన్న తర్వాత పలు రకాల ఇబ్బందులను కూడా ఎదుర్కోవలసి వస్తుంటుంది.ఇక వయసు పై పడిన తర్వాత ఎన్నో రకాల ఆరోగ్య సమస్యలను కూడా ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది ఈ విధమైన అనారోగ్య సమస్యలు రాకుండా ఉండాలి అంటే కచ్చితంగా శరీరానికి తగినన్ని పోషకాలు కూడా చాలా అవసరమని చెప్పవచ్చు. వాటి గురించి ఇప్పుడు మనం ఒకసారి తెలుసుకుందాం. మహిళలలో నెల నెల ఋతుక్రమ సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్నవారు.. రక్తహీనత సమస్య తో బాధపడుతూ ఉండే వారి సంఖ్య ప్రతిరోజుకు పెరుగుతూనే ఉంటుంది. అయితే ఇది ఐరన్ తీసుకోవడం వల్ల ఇలాంటి సమస్యను దూరం చేసుకోవచ్చు. పాలకూర చీజ్, చికెన్, సీ ఫుడ్ వంటి పదార్థాలలో ఐరన్ చాలా పుష్కలంగా లభిస్తుంది. మహిళలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలి అంటే శరీరానికి పలు రకాలు విటమిన్లు కూడా చాలా అవసరం. ముఖ్యంగా విటమిన్ బి చాలా కీలకమని చెప్పవచ్చు. ప్రెగ్నెంట్ అయిన మహిళలు ఎక్కువగా విటమిన్ లో కలిగినటువంటి ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవడం వల్ల వారి కడుపులో పెరుగుతున్న బిడ్డ కూడా చాలా చురుకుగా పెరుగుతుంది. పాలు, గుడ్లు, చేపలు వంటి వాటిలో విటమిన్లు బాగా పుష్కలంగా లభిస్తాయి.శరీరంలో ఎముకలు దృఢంగా మారడానికి ముఖ్యంగా కాల్షియం చాలా అవసరం దీనివల్ల గుండె పనితీరు కూడా సరిగ్గా పని చేయాలి అంటే కాల్షియం ఎంతో అవసరం ఎప్పుడైతే క్యాల్షియం లోపిస్తుందో ఆ సమయంలో గుండె జబ్బుల బారిన పడే అవకాశం ఉంటుంది ఎక్కువగా కాల్షియం లభించే వాటిలో బెండకాయ, పాలు, చేపలు ,పాలకూర వంటివి అధికంగా తింటూ ఉండాలి. ఇవే కాకుండా పలు రకాలైన పోషకాలు ఉండేటువంటి వాటిని తీసుకోవడం వల్ల మహిళలు చాలా దృఢంగా ఆరోగ్యంగా ఉంటారని చెప్పవచ్చు.

అతి మూత్రం సమస్యలా?

చాలా ఎక్కువ సార్లు మూత్రవిసర్జనరకు వెళ్లడం అనేది ప్రస్తుత కాలంలో చాలా మందిలో కనబడుతుంది.ఈ ప్రాబ్లెమ్ చాలా మందిలో కనిపించే సాధారణ సమస్య. ఆడవారిలో అయితే ఈ సమస్య మరీ ఎక్కువగా ఉంటుంది. కొంతమందిలో బ్లాడర్ చిన్నగా ఉండడం వల్ల తరచూ మూత్రానికి వెళ్లాల్సి వస్తుంది. నీళ్లు చాలా ఎక్కవగా తాగినా సందర్భాల్లో మూత్రం ఎక్కువగా వస్తుంది. కానీ నీళ్లు తీసుకోని సమయంలో కూడా మూత్రవిసర్జనకు వెళ్లాల్సి వస్తే దానిని అతి మూత్ర విసర్జన సమస్యగా ఖచ్చితంగా భావించాలి.ఇంకా అలాగే ఇతర అనారోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్న వారిలో కూడా ఈ సమస్య కనబడుతుంది.బీపీ సమస్యతో బాధపడే వారు వారు వాడే కొన్ని రకాల మందుల కారణంగా మూత్రం ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. అందువల్ల వారు తరచూ మూత్రవిసర్జనకు వెళ్లాల్సి వస్తుంది. అలాగే షుగర్ వ్యాధి గ్రస్తుల్లో కూడా ఈ సమస్యను మనం గమనించవచ్చు.ఇంకా మనం తీసుకునే ఆహార పదార్థాలే మనలో మూత్రం తయారవడానికి ఈజీగా కారణం అవుతాయి. కాబట్టి కొన్ని రకాల ఆహార నియమాలను మీరు పాటించడం వల్ల మనం ఈ సమస్య నుండి చాలా ఈజీగా బయటపడవచ్చు. సిట్రస్ చాలా ఎక్కువగా ఉండే నారింజ, నిమ్మ, బత్తాయి, ఫైనాఫిల్, ఇంకా ద్రాక్ష పండ్లను తీసుకోవడం వల్ల తరచూ మూత్రానికి వెళ్లాల్సి వస్తుంది. కాబట్టి అతి మూత్ర విసర్జనతో బాధపడే వారు ఈ పండ్లకు చాలా దూరంగా ఉండాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇంకా అలాగే మూత్రాశయంపై ఒత్తిడిని కలిగించే శీతల పానీయాలను అస్సలు తీసుకోకూడదు. అలాగే కెఫిన్ కలిగే ఉండే టీ, కాఫీలను, ఎనర్జీ డ్రింక్ ఇంకా చాక్లెట్ లను కూడా తీసుకోకూడదు.ఇంకా అలాగే చాలా మంది ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి కదా అని ఖర్జూరాలను తీసుకుంటూ ఉంటారు.ఇవి ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కూడా ఎక్కువ సార్లు మూత్రానికి వెళ్లాల్సి వస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. చీజ్ కలిగిన పదార్థాలను ఇంకా పుల్లటి రుచి కలిగి ఉండే క్రీములను తీసుకోవడం వల్ల మూత్రాశయం పై ఒత్తిడి బాగా ఎక్కువయ్యే తరచూ మూత్ర విసర్జనకు వెళ్లాల్సి వస్తుంది. అలాగే మూత్రంలో మంట ఇంకా నొప్పి వచ్చే అవకాశం కూడా ఉంది. కనుక ఇటువంటి వాటికి కూడా దూరంగా ఉండాలి. అతి మూత్ర వ్యాధితో బాధపడే వారు ఆల్కహాల్ ను తీసుకోకపోవడమే చాలా మంచిది. ఇంకా అలాగే వీరు పచ్చి టమాటాలను, పచ్చి ఉల్లిపాయను ఇంకా చక్కెరను కూడా ఎక్కువగా తీసుకోకూడదు.అలాగే బెర్రీల్లో కూడా ఆమ్లాల శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి వీటిని తినగానే మూత్రానికి వెళ్లాలి అనే కోరిక చాలా ఎక్కువగా కలుగుతుంది.

చపాతీని నేరుగా గ్యాస్ మీద కాలుస్తున్నారా?

ప్రస్తుత రోజుల్లో చపాతీల వాడకం విపరీతంగా విరిగిపోయింది. ముఖ్యంగా అధిక బరువు ఉన్నవారు రాత్రి సమయంలో చపాతీ తినడం బాగా అలవాటు చేసుకున్నారు. అలాగే షుగర్ ఉన్నవారు కూడా రాత్రి సమయంలో ఎక్కువగా చపాతీలను తినడానికి ఇష్టపడుతూ ఉంటారు. అయితే ఈ చపాతిని ఒక్కొక్కరు ఒక్కొక్క విధంగా తయారు చేసుకొని తింటూ ఉంటారు. పల్లెటూర్లలో చపాతిని రౌండ్ గా చేసుకొని కట్టెల పొయ్యి లేదంటే గ్యాస్ మీద పెనం పెట్టి కాల్చుకుంటూ ఉంటారు. కానీ టెక్నాలజీ బాగా డెవలప్ అవ్వడంతో చపాతీని చేసుకోవడానికి బద్ధకంగా మారి చపాతీలు తయారు చేసే మిషన్ తో తయారు చేసుకొని తింటూ ఉంటారు. ఇంకొందరు చేతితో తిక్కిన చపాతీలను నేరుగా పొయ్యిమీద కలుస్తూ ఉంటారు. చాలామంది చపాతీలను, పుల్కా లను ఈ విధంగానే గ్యాస్ మీద కాల్చుకొని తింటూ ఉంటారు. అయితే గ్యాస్ పై నేరుగా కాల్చుకొని తినడం ఆరోగ్యానికి ఏ మాత్రం మంచిది కాదు. అలా తినడం వల్ల అనేక రకాల అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడటం ఖాయం. కాగా మాములుగా చపాతీలు పుల్కాలు అనేవి నార్త్ ఇండియాలో ఎక్కువగా తింటూ ఉంటారు. ఆరోగ్య ప్రకారంగా చూసిన కూడా రాత్రిపూట చపాతీలు తీసుకోవడం అనేది ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. చపాతి వల్ల మన చర్మం డిహైడ్రేషన్ కాకుండా ఎల్లప్పుడు హైడ్రేటెడ్ గా ఉంటుంది. ఈ గోధుమ పిండితోనే కదా చపాతీలు ఫలితాలు చేసేది కాబట్టి చర్మం హైటేటెడ్ గా ఉండటానికి ఇది ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. అంటే మన శరీరంలో ఉన్నటువంటి అధిక బరువుని తగ్గించడంతో పాటు ఈ చపాతీలు తినటం వల్ల మన జీర్ణక్రియ కూడా మెరుగుపడుతుంది. కానీ మీరు మాత్రం చిన్న చిన్న తప్పిదాలు చేస్తూ ఈ చపాతీలు తీసుకుంటే ఆరోగ్య విషయం పక్కనబెట్టి అనారోగ్యం వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. ఒక నివేదిక ప్రకారం అలా డైరెక్ట్ గా మంటలపై కాల్చుకొని తినే ఆహారాల వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాలు ఎక్కువగా ఉంటాయట. చాలామంది చపాతీని గ్యాస్ పొయ్యిపై నేరుగా కాల్చడం అలవాటు చేసుకున్నారు. అయితే పుల్కా ని ఈ పద్ధతిలో వండితే అది సురక్షితంగా కాదు. చపాతీలను గాని అధిక ఉష్ణోగ్రత మీద నేరుగా పొయ్యిమీద కాల్చితే హైటెనోస్ సైక్లిన్ అమెండ్లు హెచ్సీఎల్ అంటారు. కెమిస్ట్రీ అలాగే పోలీస్ సైట్లిక్ సుగంధ హైడ్రో కార్బన్లు అంటారు. ఇవి విడుదలవుతాయి. వీటిని క్యాన్సర్ కారకాలుగా పరిగణిస్తారు. పెనం మీద కాల్చిన చపాతీ తినడం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఎందుకంటే పెనం మీద కాల్చకుండా నేరుగా పోయి మీదగాలిస్తే మీరు పెనం మీద నుంచి పొయ్యిలో పడ్డట్టే కాబట్టి మీ ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవాలి.

పచ్చి అరటిపండ్ల ప్రయోజనాలు!

మార్కెట్లో ఏడాది పొడవునా లభించే పండ్లు ఏవి అంటే టక్కున గుర్తుకు వచ్చే పండు అరటి పండ్లు. ఈ అరటిపండ్ల వల్ల ఎన్నో రకాలప్రయోజనాలు ఉన్నాయి అన్న విషయం అందరికీ తెలిసిందే.చిన్నపిల్లల నుంచి పెద్దవారు వరకు ప్రతి ఒక్కరూ వీటిని ఇష్టపడి తింటూ ఉంటారు. వీటిని తినడం వల్ల ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. పసుపు రంగులోకి మారిన అరటిపండు ఆరోగ్యానికి అలాగే జీర్ణక్రియకు ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. అయితే పచ్చి అరటికాయతో అయితే ఎక్కువగా చిప్స్ కూరలు వంటివి తయారు చేసుకుని తింటూ ఉంటారు. ఈ పచ్చి అరటికాయలు మనకు మార్కెట్లో చాలా తక్కువగా లభిస్తూ ఉంటాయి. మరి ఈ పచ్చి అరటికాయల వల్ల కలిగే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు ఏంటో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. పచ్చి అరటి పండ్లు సులభంగా జీర్ణం అవుతాయి. వీటిలో ఫైబర్, పొటాషియం, పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. పచ్చి అరటిపండు బరువు తగ్గడానికి ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులోని రెసిస్టెంట్ స్టార్చ్, పెక్టిన్ కడుపుని ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంచుతుంది. ఆకలిగా అనిపించకుండా చేస్తుంది. అతిగా తినేవారికి ఆకలిని తగ్గించేందుకు చక్కని ఎంపిక అని చెప్పవచ్చు. అలాగే గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా అరటిపండు ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. గుండె ఆరోగ్యానికి ఇచ్చే ఎన్నో పోషకాలు మనకు లభిస్తాయి. పచ్చి అరటి సహజ వాసోడైలేటర్లను కలిగి ఉంటుంది. అలాగే రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. ఆకుపచ్చ అరటిపండులో అధిక మొత్తంలో విటమిన్ సి ఉంటుంది. ఇది చాలా రకాల ఇన్ఫెక్షన్లు, దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల నుంచి రక్షిస్తుంది. దీనిని తీసుకోవడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తిని కూడా బలపడుతుంది. ఇది చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. పండిన అరటిలో అరటిపండులో చక్కెర స్థాయిలు తక్కవగా ఉంటాయి. ఆకుపచ్చ అరటిపండులో ఉండే పెక్టిన్, రెసిస్టెంట్ స్టార్ట్ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని ముఖ్యమైనవి. అలాగే పచ్చి అరటికాయలు శరీరంలో వాపులు వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తాయి.

షుగర్ పేషెంట్లు జామకాయలు తింటే ఏమవుతుంది!

చలికాలం వచ్చిందంటే చాలు మార్కెట్లో జామకాయలు విరివిగా దొరుకుతాయి. ముఖ్యంగా పల్లెల్లో అయితే జామచెట్టులేని ఇల్లు ఉండదు. జలుబు చేస్తుందని తెలిసినా జామపండ్లను చిన్నా పెద్ద ఇష్టంగా తింటుంటారు.అయితే జామకాయల్లో విటమిన్లు, సోడియం, పొటాషియం, ప్రోటిన్లు ఉన్నందున ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగిస్తుందని నిపుణులు సూచిస్తుంటారు. ముఖ్యంగా మహిళలకు నెలసరిలో నొప్పి, ఎస్టీడీ లాంటి సమస్యలున్న మహిళలకు జామ చేసే మేలు అంతా ఇంతా కాదు. అయితే జామ తీయగా ఉండటం వల్ల దీన్ని షుగర్ పేషెంట్స్ తినొచ్చా లేదా అన్న ప్రశ్న అందరిలో మెదులుతుంది. దీనిపై వైద్యులు ఏమన్నారో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు పలు రకాల పండ్లు తినకూడదు. కానీ జామ తినవచ్చు. ఇవి రక్తంలో షుగర్ స్థాయిని తగ్గిస్తుంది. ఇందులోని బి-3, బి-6 రక్తాన్ని సాఫీగా సరఫరా చేయడం వల్ల మెదడు పనితీరు మెరుగుపడుతుంది.మానసిక ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. అలాగే చర్మం మృదువుగా ఉంటుంది. ముఖంలో నునుపు, మెరుపు సంతరించుకుంటాయి.జామపండులో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచని ఫైబర్ కూడా పుష్కలంగా ఉంటుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు జామ చాలా మేలు చేస్తుంది. అలాగే వీటిని తినడం వల్ల అధిక బరువుతో బాధపడేవారికి మేలు జరుగుతుంది. ముఖ్యంగా చలికాలం జామపండ్లు తప్పనిసరిగా తినాలని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే ఇందులోని ఫైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.అందుకోసం బాదం పప్పును తీసుకుని, పాన్ మీద తక్కువ మంట మీద వాటిని వేయించాలి. ఇంకా అలాగే వీటిని అల్పాహారంగా, స్నాక్స్‌గా కూడా తీసుకోవచ్చు. బాదం పప్పులో ఉన్న పోషకాలు వైరస్ ఇంకా అలాగే బ్యాక్టీరియా వల్ల వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి కూడా మిమ్మల్ని బాగా రక్షిస్తాయి.

అభివృద్ధిలో విమాన రంగం పాత్ర

ప్రతి సంవత్సరం డిసెంబర్ 7న ప్రపంచ దేశాలన్నీ అంతర్జాతీయ పౌర విమానయాన దినోత్సవం జరుపుకుంటాయి. ఈ రోజున ప్రపంచ దేశాల్లో పౌర విమానయాన రంగం, విమాన రవాణా, ప్రపంచ అభివృద్ధిలో విమాన రంగం పాత్ర వంటి అంశాలపై అవగాహనా కార్యక్రమాలు జరుపుతారు. ఐతే... చాలా మందికి ఇలాంటి రోజు ఒకటి ఉంటుందని తెలియదు. ముఖ్యంగా భారత్ లాంటి వర్ధమాన దేశాల్లో పౌర విమానయాన దినంపై అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం అంతంత మాత్రమే. విద్యార్థులు, ప్రజలకు ఈ రోజుకు చరిత్రలో ఉన్న ప్రాధాన్యం ఎందుకే తెలిసే అవకాశం ఉండడం లేదు. అంతర్జాతీయ పౌర విమానయాన దినోత్సవాన్ని ఏటా డిసెంబర్ 7న ప్రపంచ వ్యాప్తంగా సామాజిక, ఆర్థికాభివృద్ధి కొరకు పౌర విమాన యానం యొక్క ప్రాముఖ్యతను హైలైట్ చేయాలనే లక్ష్యంతో జరుపుకుంటారు.

వాయు రవాణా భద్రత, సమర్థతను ప్రోత్సహించడానికి, వాయు రవాణాలో అంతర్జాతీయ పౌర విమానయాన సంస్థ యొక్క పాత్రగురించి అవగాహన కల్పించడానికి అంతర్జాతీయ పౌర విమానయాన దినోత్సవం జరుపుకుంటారు. అంతర్జాతీయ పౌర విమానయాన సంస్థ (ఐసిఏఓ) ఇంటర్నేషనల్ ఫర్ ఏవియేషన్ సేఫ్టీ ప్రమాణాలను అభివృద్ధి చేసే బాధ్యత ఐక్యరాజ్య సమితిపై ఉంది. పౌర విమానయానంలో అంతర్జాతీయ సహకారం, ఏకరూప తను సాధించడానికి అంతర్జాతీయ పౌర విమానయాన సంస్థ 1947 ఏప్రిల్ 4 న ఏర్పాటైంది. దీని ప్రధాన కార్యాలయం కెనడా లో ఏర్పాటు చేశారు.

అంతర్జాతీయ పౌర విమానయాన సంస్థ కన్నా ముందు ఇంటర్నేషనల్ కమిషన్ ఫర్ ఎయిర్ నావిగేషన్ ఉండేది. దీని మొదటి సదస్సు 1903లో జర్మని దేశ రాజదాని బెర్లిన్లో జరిగింది. ఆ సమావేశానికి కేవలం 8 దేశాలు మాత్రమే హాజరయ్యాయి. హాజరైన ఎనిమిది దేశాలలో ఎటువంటి ఒప్పందాలు కుదర లేదు. 1906లో బెర్లిన్‌లో జరిగిన రెండవ సదస్సులో 27 దేశాలు హాజరయ్యాయి. 1912లో లండన్‌లో జరిగిన మూడవ సదస్సులో విమానాల ఉపయోగం కోసం మొదటి రేడియో కాల్ సైన్ లను కేటాయించింది. 1944 డిసెంబర్ 7 న చికాగోలో జరిగిన సదస్సులో అంతర్జాతీయ పౌర విమానయాన ఒప్పందం కుదిరి, చికాగో సదస్సు ఒప్పందంపై 52 దేశాలు సంతకం చేశాయి. 26వ దేశం 1947 మార్చి 5 న సదస్సును ఆమోదించింది. దీని ఫలితంగా ా×జూూ స్థానంలో 1947 ఏప్రిల్ 4 న ×జూూ శాశ్వత సంస్థగా స్థాపించబడింది. 26 దేశాలు ఈ సమావేశాన్ని ఆమోదించినప్పుడు శాశ్వత సంస్థ ఏర్పడుతుందనే ఒప్పందం ప్రకారం 1945 జూన్ 6 న ×జూచీ స్థానంలోా×జూూ పని చేయడం ప్రారంభిం చింది. 1994లో తొలిసారిగా అంతర్జాతీయ పౌర విమానయాన దినోత్సవం జరిపారు. అంతర్జా తీయ పౌర విమానయాన సంస్థ, 50వ వార్షికో త్సవ కార్యక్రమాల్లో భాగంగా ఈ దినోత్సవాన్ని ప్రారంభించారు. వైమానిక భద్రత విషయంలో ఐసిఎఒ నాయకత్వ పాత్ర పోషిస్తుంది.

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా వైమానిక భద్రతను పెంపొందిం చడం ఈ సంస్థ పూర్తి స్థాయి లక్ష్యం. అంతర్జాతీయ పౌర విమానయాన సంస్థ ప్రపంచ వాతావరణ సంస్థ, ఇంటర్నేషనల్ టెలికమ్యూనికేషన్స్ యూనియన్, యూనివర్సల్ పోస్టల్ యూనియన్, వరల్డ్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్ మరియు ఇంటర్నేషనల్ మారిటైమ్ ఆర్గనైజేషన్ తో సహా ఇతర యుఎన్ సభ్యులతో కలిసి పని చేస్తుంది. 2020నుండి 2023 వరకు: ప్రపంచ పౌర విమానయాన రంగ అభివృద్ధికి సరికొత్త కల్పనను జోడించడం ప్రధాన థీమ్ గా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నారు. ప్రపంచ దేశాలన్నీ విమాన రంగం, విమాన రవాణా వల్ల కలుగుతున్న సేవల్ని గుర్తుచేసుకుంటూ, విమాన రంగ అభివృద్ధికి చేపట్టాల్సిన చర్యలను తీర్మానించుకుంటాయి. విమానయాన దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని ప్రధానంగా మొదటి విమానం ఎగిరినప్పటి నుంచి విమాన రంగంలో వచ్చిన విప్లవాత్మక మార్పులపై విద్యా ర్థులకు అవగాహన కలిగించే కార్యక్రమాలు చేపట్టాలి. విద్యా ర్థులకు వైమానిక రంగంపై ఆసక్తిని కలిగించాలి. ఇండియన్ ఎయిర్ ఫోర్స్‌లో చేరుట, విమాన పైలెట్, ఎయిర్ హోస్టెస్ కావడం, క్యాబిన్ క్రూ, ఎయిర్‌క్రాఫ్ట్ మెయింటెనెన్స్ ఇంజినీర్స్, ఏరోనాటికల్ ఇంజినీర్స్ వంటి అనేకరకాల ఉద్యోగాలను పొందే అవకాశాల వంటి ఆలోచనలు పెంపొందించే, అవగాహన విద్యార్థులకు కలిగించాలి.

మోతాదుకు మించి మాంసం తింటే కలిగే నష్టాలివే..

ఈ జనరేషన్ లో వెజ్ ప్రియుల కన్నా నాన్ వెజ్ ప్రియుల సంఖ్య నానాటికి పెరుగుతూ వస్తుంది. ఇంకొంతమందికైతే ముక్క లేనిదే ముద్ద దిగదు అంటే ఎలాంటి అతిశయోక్తి లేదు. వారంతా వారంలో కనీసం నాలుగైదు సార్లు అయినా సరే మాంసాహారం తినందే ఉండలేరు. కానీ ఇలా క్రమంగా మాంసాన్ని ఎక్కువగా తీసుకుంటే అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా వస్తాయని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మరి అలా మాంసాహారం ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే సమస్యల గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. సాధారణంగా మాంసం తీసుకోవడంతో ఎముకలకు బలాన్ని ఇస్తుంది. కానీ అదే మాంసం మోతాదుకు మించి తీసుకుంటే అనారోగ్యానికి గురి చేస్తుందట. ఇందులో మంచి కొవ్వుల కన్నా చెడు కొవ్వు ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది మన రక్తంలో కొవ్వు శాతాన్ని పెంచడంతో పాటు గుండె నాళాలను దెబ్బతీస్తుంది. దాని ఫలితంగా గుండె జబ్బులను వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ఎముకలు బలంగా, దృఢంగా తయారవాలంటే కాల్షియం తప్పనిసరి ఉండాలనేది అందరికీ తెలిసిందే. మాంసంలో అధిక శాతంలో ప్రోటీన్స్ ఉంటాయన్న విషయం తెలిసిందే. అదే విధంగా రెడ్ మీట్ లో పాస్పరస్, క్యాల్షియం నిష్పత్తి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది ఎముకలకు కావాల్సిన అబ్జార్పషన్ కాకుండా కాల్షియం కోల్పోయే స్థితిని అధికమయ్యేలా చేస్తుంది. దీనితో మినరల్ రహితంగా ఎముక మారిపోతూ ఉంటుంది. రెడ్ మీట్ అధికంగా తినే వారిరక్తంలో ఆసిడిటి పెరిగి కొన్ని రకాల పోషకాలను శరీరం గ్రహించలేదు. ఎసిడిక్ బ్లడ్ కారణంగా ఎముకలపై భారం పడి, అవి బలహీనంగా మారే అవకాశం ఉంటుంది. మరియు అధిక ప్రోటీన్ మన శరీరంలో ఖర్చు కాక, అది చెడు కొలెస్ట్రాల్ గా మారే అవకాశం ఉంటుంది. దీనితో బరువు పెరుగుతారు. ఈ మధ్య కాలంలో చిన్న పిల్లలకు కూడా అధిక మాంసం ఇవ్వడంతో వారు ఉబకాయులుగా తయారవుతున్నారు. మరియు స్త్రీలో హార్మోనల్ చెంజెస్ కలిగి ఎన్నో సమస్యలు వస్తున్నాయి. కావున ఏదైనా మితంగా తీసుకుంటే అది అమృతం అని లేకుంటే విషమని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇలా మాంసం తీసుకోకుండా ఉండలేని వారు దానికి బదులుగా పాల ఉత్పత్తులను తీసుకోవడం మంచిదని సూచిస్తున్నారు. మీరు కూడా ఇలా మాంసం అధికంగా తినే వారైతే వెంటనే తగ్గించుకోవడం మంచిది.

మోక్షవిద్యకు మూలపీఠం కాంచీపుర క్షేత్రం!

అయోధ్యా మధురా మాయా కాశీ కాంచీ అవంతికా!పురీ ద్వారావతీచైవ సప్తైతే మోక్ష దాయకా:!! భారతదేశంలో గల సప్త మోక్షపురులలో ఒకటై, దక్షిణదే శంలో గల ఏకైక క్షేత్రం కాంచీక్షేత్రం. అది మోక్షవిద్యకు మూ లపీఠం. అద్వైత విద్యకు ఆధార స్థానం. ఆదిశంకరులు అధి ష్టించిన కామకోటిపీఠ వైభవంతో ఆ నగర శోభ మరింత దేదీ ప్యమాన మయింది. ఆదిశంకరుల నుండి నేటి వరకు అవిచ్ఛిన్నంగా కామకోటి పీఠ జగద్గురు పీఠపరంపరను సాక్షాత్క రింపజేస్తున్న గురుపీఠానికి ఇది ఆవాసభూమి. 'కాంచీ' అనగా మొలనూలు, వడ్డాణం. మొత్తం భారత భూమికి ఇది నాభిస్థానం. అతి ప్రధానమైన శక్తి క్షేత్రం. పరమ పూజ్యులైన ఆదిశంకర భగవత్పాదులు విదేహముక్తి నందిన పుణ్యస్థలం. దేవర్షి అయిన అగస్త్యుడు తీర్థాటనం చేస్తూ, కాంచీ క్షేత్రా నికి విచ్చేసి శ్రీ కామాక్షిదేవిని పూజించాడు. "కామాక్షీ సదృశ్రీదేవీ, నాస్తి మంగళ దేవతా" శ్రీరామచంద్రుడు సీతా వియోగంతో అడవిలో సంచరి స్తూ కాంచీ పట్టణానికి వచ్చి, అగస్త్య మహాముని వాక్యాన్ని పా టించి, ఇచ్చట ఈశ్వరార్చన చేశాడు. సర్వతీర్థం- కంచికి పశ్చిమంగా 'సర్వతీర్థం' సరస్సు ఉన్నది. ఇది సర్వతీర్థాలకు సమాహార రూపమైన సార్థకమైన పేరు కలిగిఉన్నది. ఆమ్ర వృక్షం- కంచిలో ఉన్న ఏకామ్రేశ్వర ఆలయంలో వేదాలన్నీ మామిడి చెట్టు రూపంలో ఆవిర్భవించాయి. దీనివ ల్లనే ఇచటి ఈశ్వరునికి 'ఏకామ్రేశ్వరుడ'నే పేరు ప్రసిద్ధమైంది. 3,500 సంవత్సరాల వయసుగల ఈ వృక్ష దర్శనం సర్వసిద్ధు లను ప్రసాదిస్తుంది. నేటికీ ఈ వృక్షాన్ని కన్నులారా కాంచి సేవించుకోవచ్చు. ఈ మామిడి వృక్షంలోని నాలుగు కొమ్మలు నాలుగు రకాల రుచిగల పళ్ళు కాస్తాయి. సంతానం లేని దంప తులు ఈ చెట్టు కిందపడే పండు తీసుకొని ఆ పండుని సేవిస్తే సంతానం కలుగుతుందని ఇక్కడి ప్రజల నమ్మకం. అయితే ప్రస్తుతం ఈ మామిడి వృక్షం కాండం మాత్రమే దర్శనమి స్తుంది. ఈ కాండాన్ని అద్దాల పెట్టెలో వుంచి దేవాలయంలో భద్రపరిచారు. ఇప్పుడు పురాతన మామిడి వృక్షం స్థానంలో దేవస్థానం వారు కొత్తగా మరో మామిడి వృక్షం నాటారు. మరో విశేషం ఏమిటంటే, ఈ మామిడి వృక్షం కింద పార్వతీ పరమేశ్వరులు, పార్వతీదేవి కుమారస్వామిని ఒడిలో కూ ర్చోపెట్టుకొని వధూవరులుగా దర్శనమిస్తారు. శ్రీఏకామ్రేశ్వ రుడు పృథ్వీ లింగరూపంలో ఉంటాడు. శ్రీకామాక్షి అమ్మవారు వెలసిన కాంచీ క్షేత్రం చక్రాకృతి లో నిర్మితమైంది. ఈ క్షేత్రం మధ్యభాగాన బిందు స్థానీయంగా శ్రీకామాక్షి అమ్మవారి ఆలయం ఉంటుంది. అమ్మవారే ఇచ్చ టి ప్రధాన దేవత. కంచిలోని దేవాలయ విమానగోపురాలన్నీ కామాక్షీదేవి ఆలయానికి అభిముఖంగా ఉంటాయి.

ప్రియాంక చోప్రా.. నకిలీ వీడియో వైరల్

ఇంటర్నెట్ డెస్క్: డీప్ ఫేక్ వీడియోలను నివారించడానికి ఓవైపు ప్రభుత్వం చర్యలు చేపడుతున్నప్పటికీ.. మరోవైపు సినీ తారలు దీని బారిన పడుతూనే ఉన్నారు. తాజాగా బాలీవుడ్ స్టార్ హీరోయిన్ ప్రియాంక చోప్రాకు సంబంధించిన డీప్ ఫేక్ వీడియో ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియాలో వైరల్‌గా మారింది. ప్రియాంక గతంలో మాట్లాడిన ఓ వీడియోలో ఆమె ముఖం మార్చకుండా అందులోని వాయిస్‌ను కొందరు ఆకతాయిలు మార్చారు. ఆమె ఓ నకిలీ బ్రాండ్‌ను ప్రమోట్ చేస్తున్నట్లు లిప్‌సింక్ చేశారు. ఆమె తన వార్షిక ఆదాయాన్ని వెల్లడించిన్నట్లు ఆ వీడియోను రూపొందించారు. ఒక బ్రాండ్ కారణంగా 2023లో తన వార్షిక ఆదాయం భారీగా పెరిగిందని.. అందరూ దాన్ని ఉపయోగించాలని ప్రియాంక ముంబై టాక్. పఠాన్ లో టైగర్ ఎపిసోడ్ కి థియేటర్లు షేక్ కావడం చూసి అదే తరహాలో టైగర్ 3లో పఠాన్ ని తీసుకొచ్చారు. ఇది ప్రేక్షకులకు రిపీట్ అనిపించిందే తప్ప ఆశించినంత కిక్ ఇవ్వలేదు. దీంతో ఇకపై క్యామియోలు పెట్టే విషయంలో స్క్రిప్ట్ స్వయంగా

రాస్తున్న ఆదిత్య చోప్రా జాగ్రత్తలు తీసుకోబోతున్నారు. అందులో భాగంగా జూనియర్ ఎన్టీఆర్ హృతిక్ రోషన్ కాంబినేషన్ లో రూపొందబోయే వార్ 2లో ఎలాంటి అతిథి పాత్రలు పెట్టబోవడం లేదు. ఈ ఇద్దరే ప్యాన్ ఇండియా స్టార్లు కాబట్టి అదనంగా ఇంకొకరిని తీసుకువచ్చి ఆడియన్స్ ని డైవర్ట్ చేయకూడదని ఫిక్స్ అయ్యారు. ఒకవేళ టైగర్ 3 వెయ్యి కోట్లు సాధించి ఉంటే వార్ 2లో సల్మాన్ ఖాన్, షారుఖ్ ఖాన్ ఇద్దరూ మెరిసేవాళ్ళు. కానీ ఫలితం తారుమారు కావడంతో ఏకంగా కథలోనే మార్పులు జరుగుతున్నాయి. ఇక్కడితో ఆగలేదు. భారీ బడ్జెట్ తో ప్లాన్ చేసుకున్న టైగర్ వా పఠాన్ ని సైతం యష్ ఫిలిమ్స్ పెండింగ్ లో పెట్టిందట. షారుఖ్ సల్మాన్ కలయికని ఫుల్ లెన్త్ లో స్క్రీన్ మీద చూపించాలంటే ఆషామాషీ స్టోరీతో కుదరదు. పైగా టైగర్ 3 తిరస్కారానికి గురయ్యింది కాబట్టి క్రేజ్ విషయంలో హెచ్చు తగ్గులు చెప్పినట్లు క్రియేట్ చేశారు. ప్రస్తుతం ఈ వీడియో నెట్టింట హల్‌చల్ చేస్తోంది. దీనిపై పలువురు స్పందిస్తూ.. ఇలా చేయడం దారుణమంటూ కామెంట్స్ పెడుతున్నారు. ఇక ఇటీవల రష్మిక డీప్ ఫేక్ వీడియో వైరల్‌గా మారిన సంగతి తెలిసిందే. ఆ తర్వాత అలియా భట్, కాజోల్, కత్రినా కైఫ్‌ల డీప్ ఫేక్ వీడియోలు ఆందోళన కలిగించాయి. వీటిపై ఇప్పటికే పలువురు ప్రముఖులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఇలాంటి ఘటనలకు పాల్పడుతున్న వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. వీటిని నివారించేందుకు త్వరితగతిన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. అలాగే మరోవైపు కేంద్ర ఐటీ శాఖ కూడా దీనిపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసింది. డీప్ ఫేక్ వీడియోలకు సంబంధించి చర్యలు తీసుకుంటున్నామని, ఇప్పటికే సోషల్ మీడియా సంస్థలకు నోటీసులు ఇచ్చినట్లు తెలిపింది.

భగవంతుని ప్రసాదం ఎందుకు స్వీకరించాలి..

మామూలుగా దేవుళ్లకు నైవేద్యం సమర్పించిన తర్వాత ఆ నైవేద్యాన్ని మనం స్వీకరించడంతో పాటు నలుగురికి పెట్టాలని చెబుతూ ఉంటారు. అయితే నైవేద్యాన్ని పంచిపెట్టడం అన్నది ఎప్పటినుంచో వస్తున్న సంప్రదాయం. భగవంతుడి నైవేద్యాన్ని స్వీకరించడం, ఇతరులకు పంచి పెట్టడం అన్నది పరమ పవిత్రంగా భావిస్తారు. అయితే ప్రసాదం తీసుకోవడం వల్ల కలిగే లాభాలు ఏంటి? ఆ ప్రసాదాలను ఇతరులకు ఎందుకు పంచిపెట్టాలో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. భగవంతుడికి సమర్పించిన నైవేద్యాన్ని స్వీకరించడం వల్ల మనస్సు ప్రశాంతంగా స్వచ్ఛంగా మారుతుంది. అలాగే మనసులో మెదడులో సానుకూల భావోద్వేగాలు ఏర్పడతాయి. భగవంతుడికి సమర్పించే నైవేద్యాన్ని ప్రసాదంగా స్వీకరించడం వల్ల భగవంతునితో ప్రత్యక్ష సంబంధం ఏర్పడుతుంది. ప్రసాదం మన మనస్సులో భగవంతుని పట్ల భక్తిని, విశ్వాసాన్ని కలిగిస్తుంది. ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందించే వేల రకాల ప్రసాదాలు ఉన్నాయి. ప్రసాదం అన్ని రకాల పోషకాలను కలిగి ఉండటం వల్ల మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. పంచామృత ప్రసాదం, చరణామృత ప్రసాదం, బెల్లం, మినుము, కొబ్బరి, తులసి ఇతర వంటకాలతో కలిపి తింటే రోగాలు నయమవుతాయి. మనం భగవంతుని ప్రసాదాన్ని ఇతరులకు పంచిపెట్టడం వల్ల, మీ పట్ల ప్రజలు కూడా మంచి అభిప్రాయాన్ని పెంపొందించుకుంటారు. దీని వల్ల ఎవరి మనసులోను మీ పట్ల ఎలాంటి అనుబంధం లేదా ద్వేషం ఏర్పడదు. దేవుని పట్ల ప్రేమ కూడా మీ హృదయంలో ఉంటుంది. భగవంతునితో నిరంతరం అనుసంధానం కావడం ద్వారా, మనస్సు స్థితి, దిశ మారుతుంది. దీని ద్వారా మీరు దైవత్వాన్ని అనుభవిస్తారు. జీవితంలో ఎదురయ్యే కష్టాలను ఎదుర్కొనడానికి అవసరమైన మనో బలాన్ని పొందుతారు. దేవతలు కూడా కష్ట సమయాల్లో మీతో కలిసి ఉంటారు. భగవంతునికి నైవేద్యాన్ని సమర్పించడం, అనంతరం ఇతరులకు దానం చేయడం ద్వారా మనకు స్వర్గంలో నివాసం లభిస్తుంది. అలాగే, దేవతల నివాసానికి వెళ్లి, అంటే దేవతలను పూజించి, వారికి నైవేద్యం సమర్పించి, ఆ తర్వాత ప్రసాదం తిని, ఇంటికి చేరుకున్న వారికి పునర్జన్మ ఉండదని శ్రీకృష్ణుడు అర్జునుడికి చెప్పాడు.

గురు గ్రహ సంచారంతో ఆ రాశుల వారు పట్టిందల్లా బంగారమే..

మామూలుగా గ్రహాల కదలికలు మనిషి జీవితాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి అన్న విషయం మనందరికీ తెలిసిందే. అలా గ్రహాల కదలిక సమయంలో కొన్ని కొన్ని సార్లు కొన్ని రాశుల వారికి అదృష్టయోగం పట్టిపీడిస్తూ ఉంటుంది. అలా గురుగ్రహం కారణంగా కొన్ని గ్రహాలను అదృష్టం వరించనుందట. మరి గురు గ్రహం కారణంగా ఏ రాశి వారికి అదృష్టం వరించనుంది. ఆ రాశు లు ఏవేవో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. కాగా గురు భగవానుడి వక్ర గమనం ఈ నెల 31న మొదలవుతుంది. ఆ తర్వాతి మేలో 12ఏళ్ల తర్వాత గురు గ్రహం వృషభ రాశిలోకి ప్రవేశించనుంది. ఫలితంగా కొన్ని రాశుల వారికి రాజయోగం మొదలవుతుంది. సింహ రాశి వారు కష్టాల నుంచి బయటపడతారు. క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో విజయం సాధిస్తారు. అదృష్టం అనేది ఆకస్మికంగా, ఊహించని విధంగా ఎదురవుతుంది. ఆస్తి చుట్టూ ఉన్న సమస్యలు దూరమవుతాయి. వైవాహిక బంధంలో సంతోషం పెరుగుతుంది. పెళ్లి కాని వారు శుభవార్త వింటారు. అదేవిధంగా కన్యా రాశి వారికీ కూడా వారు అనుకున్న కోరికలు నెరవేరుతాయి. అలాగే జీవితంలో ఉండే అడ్డంకులన్నీ తొలగిపోతాయి. సంతోషంగా జీవిస్తారు. నిరుద్యోగులకు శుభవార్త అందుతుంది. కుటుంబంలో సంతోషం పెరుగుతుంది. అలాగే తులా రాశి వారికి కూడా 2024 అద్భుతంగా ఉండబోతోంది. వ్యాపారంలో మంచి లాభాలు వస్తాయి. ధన లాభం కూడా ఉంటుంది. నిరుద్యోగులకు ఉద్యోగాలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కుటుంబంలో సంతోషం కూడా పెరుగుతుంది. వైవాహిక బంధం ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. అలాగే వృశ్చిక రాశి వారిని కూడా అదృష్టం వరించనుంది. గురు భగవానుడు అద్భుతమైన ఫలితాలను అందించనున్నాడు. ఎటువంటి పని చేసినా కూడా రెట్టింపు ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. అలాగే భార్యాభర్తల మధ్య ఉండే గొడవలు తొలగిపోతాయి.

పళ్ళు ముత్యాల్లా మెరిసిపోవాలంటే వారానికి ఒకసారి ఇలా చేయాల్సిందే

మన ముఖం ఎంత అందంగా ఉన్నా కూడా చిరునవ్వు అందాన్ని మరింత రెట్టింపు చేస్తుంది. అయితే కొంతమందికి పళ్ళు గార పట్టి పచ్చగా ఉండటం వల్ల నవ్వడానికి నలుగురితో మాట్లాడడానికి కూడా ఇబ్బందిగా ఫీల్ అవుతూ ఉంటారు. నలుగురి లోకి వెళ్లాలి అన్న కూడా గిల్టీగా ఫీల్ అవుతూ ఉంటారు. అయితే పళ్ళపై ఉన్న గారను తొలగించుకోవడానికి ఎన్నో రకాల టూత్ పేస్టులు మార్చడంతో పాటు ఎన్నో రకాల రెమిడీలను కూడా ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. అయితే మీ పళ్ళపై ఉన్న గార తొలగిపోవాలంటే ఇప్పుడు మనం చెప్పుకోబోయే రెమెడీ వారానికి ఒకసారి ప్రయత్నించాలి. ఇంతకీ ఆ రెమిడి ఏంటో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం..ముందుగా ఒక అంగుళం అల్లం ముక్కను తీసుకొని చెక్కు తీసేసి సన్నగా తరిగి ఒక తెల్లని క్లాత్ లో వేసి రసం తీసుకోవాలి. అల్లంలో కార్బోహైడ్రేట్లు పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే విటమిన్ సి, బీ లు ఉంటాయి. ముందుగా సిద్ధం చేసి పెట్టుకున్న అల్లం రసంలో ఒక టేబుల్ స్పూన్ కొబ్బరి నూనె యాడ్ చేయాలి. అలాగే మీరు తరచుగా ఎంత అయితే టూత్ పేస్ట్ ఉపయోగిస్తారో అంత టూత్ పేస్ట్ ని అందులో కలపాలి. ఈ మూడు ఇంగ్రిడియంట్స్ తో అద్భుతమైన హోమ్ రెమిడి తయారైనట్లే. ఇది వారానికి ఒకసారి అప్లై చేస్తే చాలు అద్భుతమైన ఫలితాలు ఉంటాయి. మీ పళ్ళ ఎనామిల్ పాడిపోయిన చిగుళ్ళు బాగా అవుతాయి. పళ్ళు తెల్లగా ఆరోగ్యంగా దృఢంగా ఉంటాయి.. మరొక రెమిడి విషయానికి వస్తే.. ఒక చిన్న బౌల్ తీసుకొని అందులో ఒక టేబుల్ స్పూన్ వరకు బియ్యప్పిండిని వేసుకోవాలి. తర్వాత అందులో ఒక స్పూన్ వరకు నిమ్మరసాన్ని యాడ్ చేయాలి. మన పళ్ళపై ఉండే గారని బాగా క్లీన్ చేస్తుంది. అలాగే చిగుళ్ళ నుంచి రక్తం కారే సమస్య పోతుంది. చిగుళ్ళు గట్టిపడతాయి. పళ్ళు తెల్లగా మెరుస్తాయి. నిమ్మరసంతో అలాగే నోటి దుర్వాసనను పోగొట్టడానికి కూడా నిమ్మరసం చాలా బాగా పనిచేస్తుంది. ఇప్పుడు ఇందులో కొంచెం సాల్ట్ ఆడ్ చేసుకోవాలి. అంటే ఒక చిటికెడు సాల్ట్ వేసుకోవాలి. ఇప్పుడు అందులోనే ఒక స్పూన్ వరకు కొబ్బరి నూనెను యాడ్ చేయాలి. అలాగే కొబ్బరి నూనె కూడా మన నోటిని చాలా బాగా శుభ్రం చేస్తుంది. నోటి దుర్వాసనను పోగొడుతుంది. ఇప్పుడు ఇందులో మీరు రెగ్యులర్గా వాడే పేస్ట్ ని కొంచెం యాడ్ చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని కూడా వారానికి ఒకసారి ఉపయోగిస్తే సరిపోతుంది.

ఇయర్ ఫోన్స్ ఎక్కువగా వినియోగిస్తున్నారా.?

ప్రస్తుత రోజుల్లో ఎలక్ట్రానిక్ గాడ్జెట్స్ వినియోగం కూడా విపరీతంగా పెరిగిపోయింది. ప్రతి ఒక్కరూ అనేక రకాల ఎలక్ట్రానిక్ గాడ్జెట్స్ ఉపయోగిస్తున్నారు. అందులో భాగంగా రకరకాల ఇయర్ ఫోన్స్ ని ఉపయోగిస్తున్నారు. కొంతమంది అయితే వీటిని ఉదయం నుంచి సాయంత్రం వరకు అలాగే చెవిలో పెట్టుకుని పాటలు వినడం ఫోన్లో మాట్లాడడం లాంటివి చేస్తూనే ఉంటారు. రాత్రి పడుకునే వరకు కూడా వీటిని చెవులకు అలాగే తగిలించుకొని ఉంటారు. అయితే వీటిని ఎక్కువగా ఉపయోగించడం వల్ల వినికిడి సమస్యలు వస్తాయి అని తెలిసి కూడా చాలా మంది వాటిని అలాగే ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. వీటిని ఉపయోగించడం వల్ల అనేక రకాల సమస్యలు వస్తాయి అంటున్నారు వైద్యులు. చాలామంది ఇయర్ ఫోన్స్ సౌండ్ ఎక్కువగా పెట్టుకునే పాటలు విని విని వినికిడి సమస్యలు తెచ్చుకుంటున్నారు. ఒక నివేదిక ప్రకారం వినికిడి సమస్యకు ముఖ్య కారణం ఇయర్ ఫోన్స్ అతిగా ఉపయోగించడమే అని తేలింది. వీటిని మరింత ఎక్కువగా ఉపయోగించడం వల్ల ఆ సమస్య అంతకంతకూ పెరుగుతూనే ఉంటుంది. ఇయర్ ఫోన్స్ ఎక్కువగా వినియోగించడం వల్ల ప్రస్తుతం ఉన్న రోజులలో నలుగురిలో వినికిడి సమస్యలు వస్తున్నాయి. అది కూడా ఎక్కువగా యువతలో ఈ సమస్య తీవ్రంగా వస్తున్నాయి. చెవిలో సమస్యలు రావడం దురదగా అనిపించడం ఏదో నొప్పిగా ఉండడం లాంటి సంకేతాలు కనిపిస్తే వాటిని వినికిడి సమస్యలుగా చెప్పడానికి తొలి లక్షణంగా తెలుసుకోవచ్చు. తాజాగా వస్తున్న హైటెక్ ఇయర్ ఫోన్స్ కొత్తగా మెరుగ్గా ఉన్న ప్రమాదం లేదని చెప్పలేమని చెప్తున్నారు. మీరు తప్పనిసరి పరిస్థితులలో ఇయర్ ఫోన్స్ వాడాల్సి వస్తే ప్రతి 30 నిమిషాలకు కనీసం 10 నిమిషాలు అయినా బ్రేక్ ఇచ్చి తర్వాత ఉపయోగించడం మంచిది.

ఉత్తరేణి మొక్క ప్రయోజనాలు

మన చుట్టూ ఎన్నో రకాల ఔషధ మొక్కలు ఉంటాయి. కానీ వాటి వినియోగం, వాటి వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు తెలియక చాలామంది వాటిని పిచ్చి మొక్కలు అని అనుకుంటూ ఉంటారు. అలా మన చుట్టూ ఉండే మొక్కలలో ఉత్తరేణి మొక్క కూడా ఒకటి. ఒకరకంగా చెప్పాలంటే ఉత్తరేణి మొక్క వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువే అని చెప్పవచ్చు. ఉత్తరేణి ఆకులతో చేసిన కషాయం కిడ్నీలని శుభ్రం చేస్తుంది. కిడ్నీ వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వారు ఎవరైనా సరే ఉత్తరేణి మరిగించి చల్లారాక ఆ కాషాయాన్ని తీసుకుంటే కిడ్నీకి సంబంధించిన సమస్యలు తగ్గుముఖం పడతాయి. మూత్రం సాఫీగా వస్తాయి. ఉత్తరేణి రసంతో చర్మంపై ఉప్పు, గజ్జి, కుష్టు ఇలాంటి వాటిని కూడా నివారించుకోవచ్చు. తేలు, పాము, జర్రి ఇలాంటివి ఏమైనా విషపూరితమైనవి గనక కరిస్తే అలాంటి వాటికి ఉత్తరేణి ఎంతో బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఈ ఉత్తరేణి ఆకుల్ని తమలపాకులో పెట్టి తింటే కనుక పైల్స్ నుంచి కలిగే మంట బాధ వాటి నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. అధిక బరువుతో బాధపడే వాళ్ళు ఈ ఉత్తరేణి నుండి తగ్గించే ప్రయత్నం చేసుకోవచ్చు. శరీరంలో పేరుకుపోయిన కొవ్వు పదార్థాలను కూడా కరిగించే గుణాలు ఈ ఉత్తరేణి మొక్కలో ఉంటాయి. ఈ ఆకుల రసాన్ని నువ్వుల నూనె వేసిన తర్వాత బాగా మరిగించాలి. ఆ తర్వాత రసాన్ని పొట్ట భాగంలో కొవ్వు ఉన్నచోట అప్లై చేస్తుంటే క్రమంగా కరిగిపోయే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే ఈ ఉత్తరేణి విత్తనాలని పౌడర్ మాదిరిగా తయారు చేసుకోవాలి. ఆ పౌడర్ ని ఉప్పుతో కలిపి ఉంచుకోవాలి. ఉదయం లేవగానే ఈ పౌడర్ తో పళ్ళు తోముకోవడం ద్వారా పళ్లకు సంబంధించిన ఏ సమస్య అయినా తొందరగా తగ్గిపోతుంది. అలాగే పంటికి సంబంధించిన అనారోగ్య సమస్యలు ఏవి కూడా దరికి రావు. పళ్ళు కూడా తెల్లగా మారుతాయి. ఇక గాయాలను కూడా వెంటనే మానిపోయేలా చేయడంలో ఈ మొక్క ఎంతోబాగా ఉపయోగపడుతుంది.

హాయ్ నాన్నతో నాని నిలబడతాడా?

తమిళసినిమా: టాలీవుడ్ నటుడు నాని తమిళ ప్రేక్షకులకు పరిచయం లేని వ్యక్తి కాదు. ఇంకా చెప్పాలంటే తొలి రోజుల్లో ఆయన ఇక్కడ వెప్పమ్ వంటి ఒకటి రెండు చిత్రాల్లో నటించారు కూడా. ఇక తెలుగు సూపర్ హిట్ చిత్రం ఈగ తమిళంలో నాన్ 'ఈ' పేరుతో విడుదల అయ్యి మంచి విజయాన్ని సాధించింది. అయితే ఆ చిత్ర క్రెడిట్ అంతా దర్శకుడు రాజమౌళి, నటి సమంత ఖాతాలోకి వెళ్లి పోయింది. కాగా ఆ తరువాత నాని తెలుగులో నటించిన చిత్రాలను తమిళంలోనూ విడుదల చేసి ఇక్కడ కూడా పేరు తెచ్చుకోవాలని ప్రయత్నించారు. అలా అంటే సుందరినికి , దసరా చిత్రాలను తమిళంలో విడుదల చేయాలని తల పెట్టారు. అయితే అంటే సుందరినికి చిత్రాన్ని విడుదల చేయలేక పోయారు. ఇక దసరా చిత్రాన్ని ఇక్కడ విడుదల చేసినా, ఆశించిన విజయం అందుకోలేక పోయింది. ఈసారి హాయ్ నాన్న చిత్రంతో వస్తున్నారు. మృణాల్ ఠాగూర్ నాయకిగా నటించిన ఈ చిత్రం పాన్ ఇండియా స్థాయిలో ఈ నెల 7న తెరపైకి రానుంది. ఈ సందర్భంగా ఇటీవల చెన్నైలో నిర్వహించిన మీడియా సమావేశంలో నాని మాట్లాడుతూ తాను ఇంతకు ముందు తమిళం కొన్ని చిత్రాల్లో నటించానని, అయితే ఇక్కడి వారు తనను తెలుగు నటుడిగా భావించారన్నారు. తెలుగు వారు తమిళ చిత్రాలుగా భావించరాదన్నారు. అయితే బాహుబలి, కాంతార వంటి చిత్రాల ఎవరు ఏ భాషలోనైనా నటించి విజయం సాధించవచ్చుని రుజువైందన్నారు. కాగా హాయ్ నాన్న అందమైన ప్రేమకథా చిత్రంగా ఉంటుందన్నారు. కచ్చితంగా ఈ చిత్రం అందరినీ అలరిస్తుందనే నమ్మకాన్ని నాని వ్యక్తం చేశారు. మరి తమిళంలో నిలదొక్కుకోవాలన్న ఆయన కోరికను ఈ చిత్రం నెరవేరుస్తుందో..? అన్నది మరో రెండు రోజుల్లో తెలిసిపోతుంది.

ఆనిమల్ బ్యూటీకి స్టార్ డైరెక్టర్ ఆఫర్..?

ప్రస్తుతం బాలీవుడ్ మార్కెట్ దగ్గ దుమ్ము లేపుతున్న సరికొత్త భారీ ప్రాజెక్ట్ 'ఆనిమల్' కోసం ప్రత్యేకంగా చెప్పక్కర్లేదు. కాగా ఈ చిత్రాన్ని దర్శకుడు సందీప్ రెడ్డి వంగ తెరకెక్కించగా బాలీవుడ్ స్టార్ రణబీర్ కపూర్ హీరోగా రష్మిక మందన్నా హీరోయిన్ గా అయితే నటించింది. మరి ఈ చిత్రంలో వీరితో పాటుగా మరో హైలైట్ అయ్యింది. బాలీవుడ్ యంగ్ బ్యూటీ త్రిప్తి దిమిరి కూడా అని చెప్పాలి. ఆమె చేసిన పాత్రకి ఆడియెన్స్ లో క్రేజీ రెస్పాన్స్ రాగా ఆమెకి ఈ సినిమా దెబ్బతో భారీ ఆఫర్లు వచ్చాయని టాక్ స్టార్ట్ అయ్యింది. మెయిన్ గా తెలుగు నిర్మాతలు ఆమెని తమ హీరోయిన్ గా చేయాలని గట్టిగానే ట్రై చేస్తున్నారనీ టాక్ వచ్చింది. అయితే ఈమె ఆల్రెడీ టాలీవుడ్ స్టార్ దర్శకుడు అనిల్ రావిపూడి హీరో రవితేజ కాంబినేషన్ లో సినిమాకి లాక్ అయ్యింది అని గాసిప్స్ మొదలయ్యాయి. మరి ఈ టాక్ లో ఎంతవరకు నిజం ఉంది అనేది పక్కన పెడితే అసలు ఈ కాంబినేషన్ నే వద్దు అని మూవీ లవర్స్ అనుకుంటున్నారు. అనిల్ రావిపూడి సినిమాలు కోసం తెలిసిందే, ఎక్కడ ఆమెని క్రింజ్ కామెడీ రోల్స్ లో చూపిస్తాడో అని చాలా మంది భయపడుతున్నారు. అయితే ప్రస్తుతానికి ఈ కాంబినేషన్ వార్తల్లో ఎలాంటి నిజం లేదని సినీ వర్గాలు చెప్తున్నాయి. కేవలం రూమర్స్ మాత్రమే అని ఎవరో స్ప్రెడ్ చేసింది తప్ప అందులో ఎలాంటి నిజం లేదని చెప్పాలి. కాగా ఇప్పుడు రవితేజ నటిస్తున్న భారీ సినిమా "ఈగిల్" రిలీజ్ తో సిద్ధంగా ఉన్నాడు.

గొప్ప మనసు చాటుకున్న కోలీవుడ్ బ్రదర్స్..!!

కోలీవుడ్లో స్టార్ హీరోలుగా పేరుపొందిన హీరోసూర్య కార్తీ తమ సినిమాలతో మాత్రమే కాకుండా అప్పుడప్పుడు ప్రజలకు మంచి చేస్తూ అభిమానుల మనసును గెలుచుకుంటూ ఉంటున్నారు. కష్టాలలో ఉన్న వారికి చేయి అందిస్తూ ఉంటారు సూర్య కార్తీ.. తాజాగా ఈ ఇద్దరు అన్నదమ్ములు చెన్నైలో వరదల భద్రత కోసం సహాయాన్ని సైతం తెలియజేయడం జరిగింది. చెన్నై నగరాన్ని మిగ్ జామ్ తుఫాను చాలా భయభ్రాంతులకు గురయ్యేలా చేస్తోంది. ఈ వరదల కారణంగా సాధారణ ప్రజలు మాత్రమే కాకుండా సెలబ్రిటీలు సైతం చాలా కష్టాలను ఎదుర్కొంటున్నట్లుగా నిన్నటి నుంచి వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. స్టార్ హీరోలు సైతం సహాయం కోసం అర్థిస్తూ పలు రకాల ఫోటోలను సోషల్ మీడియాలో షేర్ చేస్తూ ఉన్నారు. ఈ వరదల వల్ల కరెంటు పోవడం కమ్యూనికేషన్ కట్ అవ్వడంతోపాటు చాలామంది ఇళ్లల్లో వరద నీరు కూడా రావడంతో ఆహారం లేక చాలా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొనే పరిస్థితి ఏర్పడింది ఇక ఇలాంటి సమస్యలు చూసిన సూర్యకాంతి సహాయ చర్యల కోసం దాదాపుగా పది లక్షల రూపాయలు డొనేట్ చేసినట్లుగా తెలుస్తోంది ఇద్దరు అన్నదమ్ములు చేసిన పనికి అభిమానులు సైతం ఫిదా అవుతున్నారు. తమ హీరోలతో పాటు అభిమానుల సంఘాలు కూడా పెద్ద ఎత్తున సహాయం చేస్తూ ఉన్నారు.. మరో నటుడు విశాల్ కూడా తనకు తోచిన విధంగా వరదలలో చిక్కుకున్న వారికి ఆర్థిక సహాయాన్ని అందిస్తూ ఉన్నారు. ఈ వరదలలో బాలీవుడ్హీరోఅమీర్ ఖాన్ కూడా చిక్కుకోవడంతో రక్షక సిబ్బంది ఆయనను రక్షించడం జరిగింది.. ప్రస్తుతం ఎందుకు సంబంధించిన కొన్ని ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారుతున్నాయి. సూర్య కార్తీ సినిమాల విషయానికి వస్తే ప్రస్తుతం సూర్య కంగువ అనే చిత్రంలో నటిస్తూ ఉన్నారు. కార్తీ కూడా ఖైదీ సినిమా సీక్వెల్ లో నటించడమే కాకుండా సర్దార్ సీక్వెల్లో కూడా నటిస్తూ ఉన్నారు.

ఆమీర్‌ని పరామర్శించిన అజిత్..

మిగ్‌జామ్ తుపానుతో చెన్నై నగరం అతలాకుతలం అయ్యిపోతుంది. వరదనీరు రోడ్డులు, ఇళ్లలోకి చొచ్చుకొచ్చి జన జీవనాన్ని స్తంభించేస్తుంది. ఈ వరదలు వల్ల కరెంటు పోవడం, కమ్యూనికేషన్ కట్ అవ్వడం, ఇళ్లలోకి వరద నీరు కొట్టుకురావడంతో ఆహారం కూడా లేకపోవడంతో ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. ఈ వరద బీభత్సంతో సాధారణ ప్రజలు మాత్రమే కాదు కోలీవుడ్ సినీ సెలబ్రిటీస్ సైతం కష్టాలు ఎదుర్కొంటున్నారు. ఇక ఈ వరదల్లో బాలీవుడ్ స్టార్ ఆమీర్ ఖాన్ కూడా చిక్కుకున్నారు. ఆమీర్ తో పాటు వరదల్లో చిక్కుకున్న తమిళ్ హీరో విష్ణు విశాల్ ని రక్షక సిబ్బంది రక్షించి సురక్షితమైన ప్రాంతానికి తరలించారు. అందుకు సంబంధించిన ఫోటోలను విష్ణు విశాల్ షేర్ చేస్తూ రక్షక సిబ్బందికి కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. ఇక ఆమీర్ అండ్ విష్ణు విశాల్ పరిస్థితి తెలుసుకున్న కోలీవుడ్ సూపర్ స్టార్ అజిత్ కుమార్.. వారిద్దర్నీ కలిసి పరామర్శించారు. వారిద్దరి పరిస్థితిని అడిగి తెలుసుకున్నారు. అలాగే విష్ణు విశాల్, ఆమీర్ తో పాటు చిక్కుకుపోయిన వారికీ సహాయం అందేలా అజిత్ చర్యలు చేపట్టారని విష్ణు విశాల్ తెలియజేశారు. ఇక ఈ విషయాన్ని తెలియజేస్తూ విష్ణు విశాల్ ఒక ఫోటో షేర్ చేశారు. ఆ ఫొటోలో అజిత్, ఆమీర్, విశాల్ కనిపిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఆ ఫోటో నెట్టింట వైరల్ అవుతుంది. కాగా ఆమీర్ ఖాన్ గత కొన్ని రోజుల నుంచి చెన్నైలోనే ఉంటున్నారట. కమల్ హాసన్ బర్త్ డే పార్టీలో పాల్గొన్న ఆమీర్.. అప్పటి నుంచి చెన్నైలో ఉంటున్నారని చెబుతున్నారు. ఇక వచ్చే నెల 2024 జనవరి 3న ఆమీర్ కూతురు ఐరా ఖాన్ పెళ్లి జరగనుంది. ఐరా ప్రేమించిన నుపుర్ శిఖరేతోనే కూతురు పెళ్లి చేస్తున్నారు ఆమీర్ ఖాన్.

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.. ఇక ఒక గంట తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయాలి లేదా వాటిని కడిగేసుకోవాలి.

22కి చేరిన ఇండోనేషియా అగ్నిపర్వత విస్ఫోటన మృతుల సంఖ్య

జకార్తా: ఇండోనేషియాలోని మరాపీ అగ్నిపర్వతం విస్ఫోటనం ఘటనలో మృతుల సంఖ్య 22కి పెరిగింది. అగ్నిపర్వతం సమీపంలో పలు మృతదేహాలను గుర్తించినట్లు మంగళవారం పశ్చిమ సుమత్రా రెస్క్యూ ఏజెన్సీ అధ్యక్షుడు తెలిపారు. ఇండోనేషియాలోని మౌంట్ మరాపీ అగ్నిపర్వతం ఆదివారం రాత్రి విస్ఫోటనం చెందిన సంగతి తెలిసిందే. గల్లంతైన ఓ పర్వతారోహకుడి కోసం సుమారు 200 మంది రక్షక బృందాలు గాలింపుచర్యలను బుధవారం పున: ప్రారంభించనున్నట్లు వెల్లడించారు. తాము ప్రస్తుతం అగ్నిపర్వతం సమీపంలో పడి ఉన్న మృతదేహాలను తరలిస్తున్నామని సెర్చ్ అండ్ రెస్క్యూ టీమ్ అధ్యక్షుడు అబ్దుల్ మాలిక్ తెలిపారు. సుమత్రా ద్వీపంలోని మరాపి అత్యంత చురుకైన అగ్నిపర్వతాల్లో ఒకటి. ఈ ఏడాది జనవరి, ఫిబ్రవరిలో విస్ఫోటనం చెందింది. మరాపీ పర్వత శిఖరానికి మూడు కిలోమీటర్ల వ్యాసార్థంలో ఉన్న ప్రాంతానికి పర్వతారోహకులను వెళ్లకుండా నిరోధించాలని కోరుతూ స్థానిక పరిరక్షణ ఏజన్సీ, పర్యావరణ మంత్రిత్వ శాఖలకు ఇండోనేషియా అగ్నిపర్వత ఏజన్సీ 2011 నుండి పలు మార్లు లేఖలు పంపుతూనే ఉంది. ఘటన జరిగిన సమయంలోనూ పర్వతంపై 75 మంది హైకర్స్ ఉన్నట్లు సహాయక బృందం పేర్కొంది.

గాజాలో మళ్లీ బీభత్సం

ఖాన్ యూనిస్: హమాస్‌తో కాల్పుల విరమణ ఒప్పందం ముగిసిన తర్వాత గాజా స్ట్రీప్‌లో పరిస్థితులు ఒక్కసారిగా మారిపోయాయి. మళ్లీ యుద్ధ బీభత్సం స్పష్టం కనిపిస్తోంది. జనం చెల్లాచెదురవుతున్నారు. ప్రాణాలు అరచేతిలో పెట్టుకొని సురక్షిత ప్రాంతాలను వెతుక్కుంటూ తరలివెళ్తున్నారు. హమాస్ మిలిటెంట్ల స్థావరాలు, మౌలిక సదుపాయాలను ధ్వంసం చేయడమే లక్ష్యంగా ఇజ్రాయెల్ సైన్యం దాడులు తీవ్రతరం చేసింది. దక్షిణ గాజాలోని ఖాన్ యూనిస్ సిటీపై సోమవారం అర్ధరాత్రి తర్వాత క్షిపణుల వర్షం కురిపించింది. ఖాన్ యూనిస్‌లో ఇజ్రాయెల్ తాజా దాడుల్లో 43 మంది మరణించారని హమాస్ వెల్లడించింది. సాధారణ జనావాసాలపై దాడులు చేయలేదని, హమాస్ స్థావరాలను మాత్రమే లక్ష్యంగా చేసుకున్నామని ఇజ్రాయెల్ ప్రకటించింది. ఉత్తర గాజాలో అతిపెద్ద జబాలియా రెఫ్యూజీ క్యాంప్‌ను తమ సైన్యం చుట్టుముట్టిందని ఇజ్రాయెల్ ప్రకటించింది. ఈ క్యాంప్‌లోపలి హమాస్ స్థావరాలను నేలమట్టం చేయబోతున్నామని వెల్లడించింది. గాజాలో ఇప్పుడు సురక్షిత ప్రాంతం అంటూ ఏదీ లేకుండాపోయిందని 'యూనిసెఫ్' ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. ఇక్కడ పరిస్థితి ప్రతి గంట గంటకూ దిగజారుతోందని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ పేర్కొంది. ఇజ్రాయెల్-హమాస్ మధ్య అక్టోబర్ 7న యుద్ధం మొదలైంది. ఇజ్రాయెల్ దాడుల్లో గాజాలో ఇప్పటివరకు 15,899 మంది మృతిచెందారని గాజా ఆరోగ్య శాఖ తెలిపింది. కాల్పుల విరమణ ఒప్పందం ముగిసిన తర్వాత గత మూడు రోజుల వ్యవధిలోనే 700 మంది మరణించినట్లు తెలుస్తోంది. గాజాలో హమాస్ మిలిటెంట్లు బలమైన సొరంగాల వ్యవస్థను నిర్మించుకున్నారు. అక్కడే వారి ఆయుధ నిల్వలు, కమ్యూనికేషన్ పరికరాలను ఏర్పాటు చేసుకున్నారు. ఈ కలుగుల్లో దాక్కొని ఇజ్రాయెల్ సైన్యంపై దాడులకు దిగుతున్నారు. అందుకే సొరంగాలను ధ్వంసం చేయడానికి , వాటిని సముద్రపు నీటితో నింపేయాలని ఇజ్రాయెల్ రంగం సిద్ధం చేసింది. ఇందుకోసం నవంబర్‌లోనే అల్-షాతీ శరణార్థి శిబిరానికి మైలు దూరంలో 5 భారీ పంపులను ఏర్పాటు చేసినట్లు ఓ వార్తా సంస్థ వెల్లడించింది.

హమాస్ సొరంగాలకు కృత్రిమ వరద..

టెల్ అవీవ్: హమాస్ అంతమే ధ్యేయంగా ముందుకు కదులుతున్న ఇజ్రాయెల్ మరో కీలక ఎత్తుగడ వేస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. సొరంగాల్లో నక్కిన హమాస్ దళాలను బయటకు రప్పించడానికి కృత్రిమ వరదను సృష్టించనున్నారు. ఇప్పటికే పలు ప్రాంతాలకు సైన్యం నీటి పంపులను తరలిస్తున్నట్లు సమాచారం. సొరంగాలను నీటితో నింపితే ప్రాణ రక్షణ కోసం భారీ పంపులను నవంబర్ ప్రారంభంలోనే ఏర్పాటు చేసింది. గంటకు వేల క్యూబిక్ మీటర్ల నీటి సామర్థ్యమున్న భారీ పంపులను సైన్యం తరలించింది. వీటితో కొన్ని వారాల్లోనే సొరంగాలన్నింటినీ నీటితో నింపేయవచ్చు. బందీల విడుదల ప్రక్రియ పూర్తైన తర్వాత ఐడీఎఫ్ ఈ వరద ఎత్తుగడను ఉపయోగిస్తుందా..? లేక అంతకు ముందే నీటిని విడుదల చేస్తుందా? హమాస్ ఇప్పటికే ప్రకటించింది. హమాస్‌ను అంతం చేయడానికి ఇజ్రాయెల్ అన్ని రకాలుగా కాల్పుల విరమణ తర్వాత భూతల దాడులను తీవ్రతరం చేసిన ఇజ్రాయెల్.. సరికొత్త యుద్ధ విషయం తెలిసిందే. మొదట హమాస్ దాడుల్ని ప్రారంభించినా.. ఇజ్రాయెల్ తేరుకుని చావు దెబ్బ కొడుతోంది. అధునాతన ఆయుధాలతో గాజాపై విరుచుకుపడుతోంది. బాంబుల మోతతో ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఇజ్రాయెల్ వైపు 1400 మంది చనిపోయారు. ఇటీవల నాలుగు రోజులు కాల్పుల విరమణకు ఇరుపక్షాలు అంగీకరించాయి. కానీ గడువు ముగియగానే మళ్లీ యుద్ధం ప్రారంభించారు.

ఖలిస్థానీ మద్దతుదారుని బెదిరింపులు ..

అప్రమత్తమైన ఢిల్లీ పోలీస్ యంత్రాంగం

అమెరికాకు చెందిన ఖలిస్థానీ మద్దతుదారుడు గురుపత్వంత్ సింగ్ పన్ను బెదిరింపులతో బుధవారం ఢిల్లీ పోలీసు యంత్రాంగం అప్రమత్తమైంది. డిసెంబర్ 13న పార్లమెంటుపై దాడి చేస్తానంటూ గురుపత్వంత్ సింగ్ పన్ను ఓ వీడియో సందేశాన్ని విడుదల చేసిన సంగతి తెలిసిందే. ఇప్పటికే పార్లమెంట్ సమీపంలో భద్రతను కట్టుదిట్టం చేశామని సీనియర్ పోలీస్ అధికారి ఒకరు తెలిపారు. కీలక ప్రాంతాల్లో భద్రతా ఏర్పాట్లను తనిఖీ చేస్తున్నామని అన్నారు. పార్లమెంటు సమావేశాల నేపథ్యంలో అప్రమత్తంగా ఉన్నామని, ఎలాంటి అవాంఛనీయ ఘటనలు జరగకుండా అన్ని ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నామని అన్నారు. మొత్తం ఢిల్లీ వ్యాప్తంగా కూడా భద్రతను పెంచామని చెప్పారు. గురుపత్వంత్ విడుదల చేసిన వీడియోలో 2001లో పార్లమెంటుపై దాడి చేసిన నిందితుడు అఫ్జల్ గురు ఫోటో కూడా ఉంది. కెనడాలో దాక్కున్న ఖలిస్తానీ నేత గురుపత్వంత్ సింగ్ పన్నూన్ బెదిరింపులకు పాల్పడ్డాడు.

బెస్ట్ ఆప్షన్ చూస్తున్న కళ్యాణ్ రామ్

గత నెల నవంబర్ 24న విడుదల కావాల్సిన కళ్యాణ్ రామ్ ప్యాన్ ఇండియా మూవీ డెవిల్ సాంకేతిక కారణాల వల్ల వాయిదా పడటం తెలిసిన విషయమే. సినిమా మొదలయ్యేనాటికి ఉన్న దర్శకుడు నవీన్ మేడారం తర్వాత తప్పుకోవడం, చివరికి నిర్మాత అభిషేక్ నామానే డైరెక్టర్ గా కార్డు వేసుకోవడం కొద్దిరోజులు పెద్ద చర్చకే దారి తీసింది. వ్యవహారం కోర్టుకు వెళ్లొచ్చని ఫిలిం నగర్ టాక్ ఉంది కానీ అదెంత వరకు నిజమో ఇప్పుడే చెప్పలేం. ఇక రిలీజ్ డేట్ విషయంలో క్రమంగా ఒక క్లారిటీ వస్తున్నట్టు ఇన్ సైడ్ టాక్. డిసెంబర్ 29 తేదీని సీరియస్ గా పరిశీలిస్తున్నారని వినికిడి. ఇక్కడ కొన్ని గమనించాల్సిన విషయాలున్నాయి. సలార్, డంకీలు వచ్చిన రెండో వారానికే రిస్క్ అవుతుందని చాలా మంది నిర్మాతలు ఆ డేట్ ని వదిలేశారు. అయితే ఏదైతే అదయ్యిందని సుమ కొడుకు రోషన్ కనకాల డెబ్యూ మూవీ బబుల్ గమ్ ని 29కి ఫిక్స్ చేసి ఆ మేరకు ప్రమోషన్లు కూడా చేస్తున్నారు. ఇది పెద్దగా పరిగణించాల్సిన పోటీ కాదు. ప్రభాస్, షారుఖ్ ఇద్దరిలో ఒకరే విజేతగా నిలుస్తారనే అంచనాలు బలంగా ఉన్నాయి. అదే నిజమైతే ఆ తర్వాత వచ్చే శుక్రవారానికి మరొకరు నిక్షేపంగా రావొచ్చు. డెవిల్ కనక ఈ ఛాన్స్ వాడుకుంటే కాంపిటీషన్ లేకుండా జనవరి 12 దాకా నాన్ స్టాప్ రన్ దక్కుతుంది. సో ఏ డెసిషన్ తీసుకున్నా ఇంకో రెండు మూడు రోజుల్లో జరిగిపోవాలి. ప్రమోషన్లకు సరిపడా టైం ప్లాన్ చేసుకోవాలి. అమిగోస్ తర్వాత కళ్యాణ్ రామ్ ఆశలన్నీ దీని మీదే ఉన్నాయి. ఒకవేళ ఇప్పుడు వదిలేస్తే ఫిబ్రవరి దాకా స్లాట్ దొరకదు. ఆ నెల బాక్సాఫీస్ డ్రైగా ఉంటుంది. మళ్ళీ మార్చ్ లో గ్యాంగ్స్ ఆఫ్ గోదావరి, డబుల్ ఇస్మార్ట్, ఫ్యామిలీ స్టార్ ఇలా పెద్ద హడావిడి ఉంది. ఆపై ఏప్రిల్ లో దేవరతో రచ్చ నెక్స్ట్ లెవెల్ లో మొదలవుతుంది. పైగా తమ్ముడి సినిమా. సో డెవిల్ చాలా స్ట్రాటెజిక్ గా ఆలోచించడం అవసరం. యానిమల్ ఫేమ్ హర్షవర్ధన్ రామేశ్వర్ సంగీతం దీనికి ప్రధాన ఆకర్షణ.

అక్క పాత్రకు నయనతార షిఫ్ట్

సౌత్ లేడీ సూపర్ స్టార్ గా పిలుచుకునే నయనతార రెండు దశాబ్దాలకు పైగా సుదీర్ఘ కెరీర్ ని అనుభవించాక కూడా తన డిమాండ్ ని అలాగే మైంటైన్ చేయడం చిన్న విషయం కాదు. ఒకప్పటిలా తెలుగులో ఫాలోయింగ్ లేకపోయినప్పటికీ సరైన హిట్టు పడితే మళ్ళీ కంబ్యాక్ అవ్వడం పెద్ద విషయం కాదు. స్టార్ హీరోల పక్కన హీరోయిన్ లేదా తన మీద టైటిల్ రోల్ నడిచే ఫిమేల్ ఓరియెంటెడ్ సినిమాలు మాత్రమే చేస్తూ వచ్చిన నయన్ ఈ రెండు కాకుండా వేరే పాత్రలు పోషించిన దాఖలాలు లేవు. తాజాగా భర్త కం దర్శకుడు విగ్నేష్ శివన్ కోసం ఓ మెట్టు దిగి అక్కయ్య పాత్రకు ఒప్పుకున్నట్టు కోలీవుడ్ టాక్. లవ్ టుడే రూపంలో తక్కువ బడ్జెట్ లో సెన్సేషనల్ బ్లాక్ బస్టర్ అందుకున్న దర్శకుడు కం హీరో ప్రదీప్ రంగనాథన్ కథానాయకుడిగా విగ్నేష్ శివన్ ఓ సినిమా ప్లాన్ చేశాడు. దేవర ఫేమ్ జాన్వీ కపూర్ ని హీరోయిన్ గా ఒప్పించేందుకు ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి. తన అక్కయ్యగా చాలా ముఖ్యమైన క్యారెక్టర్ కు భార్య నయనతారని అతను లాక్ చేసుకున్నట్టు సమాచారం. పేరుకి అలా వినిపించినా కథలో చాలా ప్రాధాన్యం ఉంటుందట. ఆమెకు జోడిగా ఇంకో హీరో ఉండకపోవచ్చని అంటున్నారు. అంతులేని కథలో జయప్రద తరహాలో పవర్ ఫుల్ క్యారెక్టరైజేషన్ డిజైన్ చేశారట. ఇదింకా అఫీషియల్ గా కన్ఫర్మ్ చేయలేదు. ఇద్దరు పిల్లలకు తల్లయ్యాక నయనతార సినిమాలు ఎక్కువ ఒప్పుకోవడం లేదు. ఇప్పుడొచ్చిన ప్రతిపాదన కూడా స్వయానా భర్తదే కాబట్టి నో అనకపోవడానికి అదే కారణం అయ్యుండొచ్చు. లవ్ టుడే తర్వాత హీరోగానే ఎక్కువ ఆఫర్లు వస్తుండటంతో ప్రదీప్ రంగనాథన్ ఆ దిశగానే కెరీర్ ప్లాన్ చేసుకుంటున్నాడు. విగ్నేష్ కు భారీ బ్లాక్ బస్టర్ దక్కి చాలా గ్యాప్ వచ్చేసింది. అజిత్ తో చేయి దాకా వచ్చిన సినిమా చివరి క్షణంలో చేజారిపోవడంతో ఆశలన్నీ దీని మీద పెట్టుకున్నాడు. ఏ మాత్రం తేడా కొట్టినా స్టార్ హీరోల నుంచి పిలుపులు రావు.

వార్ 2లో క్యామియోలు ఉండవు

స్పై యూనివర్స్ పేరుతో యష్ రాజ్ ఫిలిమ్స్ తీస్తున్న సినిమాల్లో మొదటిసారి టైగర్ 3 రూపంలో పెద్ద ఝలక్ తగిలింది. వసూళ్ల లెక్కలను చూపిస్తూ బ్లాక్ బస్టర్ గా చెప్పుకుంటున్నారు కానీ వాస్తవానికి గ్రౌండ్ లెవల్ లో పూర్తి పాజిటివ్ టాక్ రాలేదన్నది వాస్తవం. నిర్మాత ఆదిత్య చోప్రా తప్పెక్కడ జరిగిందో అర్థం చేసుకుని ఇకపై పొరపాట్లకు తావివ్వకూడదని నిర్ణయించుకున్నారని ముంబై టాక్. పఠాన్ లో టైగర్ ఎపిసోడ్ కి థియేటర్లు షేక్ కావడం చూసి అదే తరహాలో టైగర్ 3లో పఠాన్ ని తీసుకొచ్చారు. ఇది ప్రేక్షకులకు రిపీట్ అనిపించిందే తప్ప ఆశించినంత కిక్ ఇవ్వలేదు. దీంతో ఇకపై క్యామియోలు పెట్టే విషయంలో స్క్రిప్ట్ స్వయంగా రాస్తున్న ఆదిత్య చోప్రా జాగ్రత్తలు తీసుకోబోతున్నారు. అందులో భాగంగా జూనియర్ ఎన్టీఆర్ హృతిక్ రోషన్ కాంబినేషన్ లో రూపొందబోయే వార్ 2లో ఎలాంటి అతిథి పాత్రలు పెట్టబోవడం లేదు. ఈ ఇద్దరే ప్యాన్ ఇండియా స్టార్లు కాబట్టి అదనంగా ఇంకొకరిని తీసుకువచ్చి ఆడియన్స్ ని డైవర్ట్ చేయకూడదని ఫిక్స్ అయ్యారు. ఒకవేళ టైగర్ 3 వెయ్యి కోట్లు సాధించి ఉంటే వార్ 2లో సల్మాన్ ఖాన్, షారుఖ్ ఖాన్ ఇద్దరూ మెరిసేవాళ్ళు. కానీ ఫలితం తారుమారు కావడంతో ఏకంగా కథలోనే మార్పులు జరుగుతున్నాయి. ఇక్కడితో ఆగలేదు. భారీ బడ్జెట్ తో ప్లాన్ చేసుకున్న టైగర్ వూ పఠాన్ ని సైతం యష్ ఫిలిమ్స్ పెండింగ్ లో పెట్టిందట. షారుఖ్ సల్మాన్ కలయికని ఫుల్ లెన్త్ లో స్క్రీన్ మీద చూపించాలంటే ఆషామాషీ స్టోరీతో కుదరదు. పైగా టైగర్ 3 తిరస్కారానికి గురయ్యింది కాబట్టి క్రేజ్ విషయంలో హెచ్చు తగ్గులు వస్తాయి. అందుకే వచ్చే ఏడాది వదిలేసి వార్ టూ 2025 జనవరిలో రిలీజయ్యాక అప్పుడు దాని గురించి ఆలోచిస్తారని తెలిసింది. అయినా ఏదో జనం ఒక్కసారి ఆదరించారని పదే పదే ఒకే తరహా ఇండియా పాకిస్థాన్ గూఢచారి కథలను రుద్దుతామంటే ఇలాగే జరుగుతుంది. ఇదీ ఒక రకంగా మంచిదే.

మెడ పై నల్లటి గీతలు

ఆరోగ్యం

డేంజర్ లో పడ్డట్టే...

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

శరీరంలోని

ఈ భాగాల్లో వాపు ఉంటే

అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయకండి..

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

తప్పనిసరిగా డాక్టర్ సలహాలు, సూచనలు పాటించాలి.

వెల్లుల్లి నీరు

ఆరోగ్యానికి

ఎంత మంచిదంటే?

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

క్యాన్సర్ పేషెంట్ల మానసిక వేదన

ఎలా ఉంటుందో తెలుసా?

ఇంతకుముందు క్యాన్సర్ అంటే భయపడేవారు కాదు కానీ ఇప్పుడు క్యాన్సర్ అనే పదం సర్వసాధారణం. పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు ఏదో ఒక రకంగా క్యాన్సర్ బారిన పడుతున్నారు. వైద్య ప్రపంచంలో కూడా దీనికి చికిత్స అందుతోంది. ఏది ఏమైనప్పటికీ, క్యాన్సర్ రోగులకు జీవితం నరకమేనన్నది నిజం. కేన్సర్ రోగులను ఆదుకునే సంరక్షకుల జీవితాలు ఇక సుఖంగా లేవని వివిధ అధ్యయనాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. సంరక్షకుల మానసిక ఆరోగ్యంపై క్యాన్సర్ తీవ్రమైన ప్రభావాలను చూపుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. క్యాన్సర్ రోగుల సంరక్షకుల మానసిక క్షోభ తరచుగా నిర్లక్ష్యం చేయబడుతుందని అధ్యయనం కనుగొంది. కాబట్టి సంరక్షకుల గురించి అధ్యయనం ఏమి చెబుతుంది? సంరక్షకుని మానసిక ఆరోగ్యం క్యాన్సర్ రోగిపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుంది? దానికి సంబంధించిన పూర్తి సమాచారం ఇదిగో. క్యాన్సర్ రోగుల సంరక్షకుల జీవన నాణ్యతను తెలుసుకోవడానికి పాట్నాలోని ఎయిమ్స్ లోని రేడియేషన్ ఆంకాలజీ విభాగం 2021లో ఒక అధ్యయనం నిర్వహించింది.దీని కోసం దేశంలోని మొత్తం 350 మంది క్యాన్సర్ సంరక్షకులను సంప్రదించారు. వీరిలో 264 మంది సంరక్షకులు తుది విశ్లేషణకు అర్హులు. ఎంపిక చేసిన 264 మంది సంరక్షకులకు మొత్తం 31 ప్రశ్నలు అడిగారు. ఈ ప్రశ్నలలో ఏడు సంరక్షకులపై భారం గురించి, 13 రోజువారీ దినచర్య సమస్యల గురించి, 8 మొత్తం పరిస్థితికి సానుకూలంగా ఎలా స్వీకరించాలనే దాని గురించి మరియు సంరక్షకుల ఆర్థిక సమస్యల గురించి 3 ప్రశ్నలు అడిగారు. ఇందులోని సర్వే క్యాన్సర్‌కు సంబంధించిన అంతర్జాతీయ జర్నల్‌లో ప్రచురితమైంది.ఈ విధంగా, నిర్వహించిన ఒక సర్వేలో, 54 శాతం మంది సంరక్షకులు క్యాన్సర్ రోగిని భారంగా భావించారు. భారం గురించి అడిగినప్పుడు 54 శాతం మంది ఈ విధంగా సమాధానమిచ్చారు. అలాగే, ఆర్థిక సమస్యల గురించి అడిగినప్పుడు, 55 శాతం మంది తమ ఆర్థిక పరిస్థితి కారణంగా క్యాన్సర్ రోగుల సంరక్షకులుగా పనిచేస్తున్నారని చెప్పారు.కేన్సర్ పేషెంట్ల సంరక్షణకు మంచి జీతం లభిస్తుందనే కారణంతో జనాలు ఈ పనికి వెళ్తున్నారని సర్వేలో తేలింది.

విడాకులకు కారణాలేమిటి

వివాహ సమయంలో అలంకరించిన పెళ్లి పందిరికి కట్టిన మామిడికాయ తోరణాల పచ్చదనంపలుచబడి ముందే నవ దంపతులు విడిపోవడానికి సిద్ధం అవుతున్నారు. సనాతన ధర్మం సూచించిన వివాహ బంధానికి నిర్వచనాలు వాయు వేగంగా మారుతున్నాయి. ఇద్దరు వ్యక్తుల మధ్య సామాజిక ఒప్పందంగా వివాహ బంధాన్ని పరిగణించడం జరుగుతోంది. తాళిని ఎగతాళి చేస్తూ విడాకులకు దారులు తెరుస్తున్నారు. విడాకులను సంక్లిష్ట సమస్యగా చూడకుండా, ఇద్దరి మధ్య నెలకొన్న సమస్యకు ఓ మంచి పరిష్కారంగా తీసుకోవడం జరుగుతున్నది. విడాకులు తీసుకొని పునర్వివాహం లేదా సింగిల్ పేరెంట్‌గా జీవించడం సర్వసాధారణం, ఫ్యాషన్ అవుతోంది.

విడాకులు ఓ ప్రపంచ సమస్య

ప్రపంచవ్యాప్తంగా మానవ సమాజంలో విడాకులు ఒక ప్రధాన సమస్యగా నిలుస్తున్నాయి. విశ్వవ్యాప్తంగా విడాకుల రేటు 1.80 (ప్రతి వెయ్యి మందిలో) ఉండగా, భారతంలో 1.0 ఉందని గమనించారు. మాల్దీవులు, బెలారస్, యూఎస్ఏ దేశాల్లో విడాకులు అధిక శాతం జరుగుతున్నాయి. తక్కువ విడాకులు నమోదు చేసుకున్న దేశాల జాబితాలో ఇండియా, మొజాంబిక్, కెన్యా, జింబాబ్వే, వియత్నాం, సౌత్ ఆఫ్రికా దేశాలు ఉన్నాయి. ప్రతి వెయ్యి మందిలో 30 మంది భారతీయులు, 400 మంది అమెరికన్లు విడాకులు పొందుతున్నారు.

భారత్‌లో విడాకుల పర్వాలు

దినదినం దేశవ్యాప్తంగా విడాకుల రేటు క్రమంగా పెరుగుతోంది. విడాకులు అనేది ఒక వ్యక్తిగత సమస్యే అయినప్పటికీ దాని ప్రభావం సమాజ, కుటుంబ వ్యవస్థలపై అధికంగా పడుతున్నది. ప్రతి వెయ్యి మందిలో విడాకులు పొందిన వారి సంఖ్యను విడాకుల రేటుగా భావిస్తాం. గత రెండు దశాబ్దాల్లో విడాకుల రేటు రెట్టింపు కావడం సోచనీయం. ఢిల్లీ, ముంబాయి, బెంగుళూరు, కోల్‌కతా, లక్నో లాంటి మహానగరాల్లో దాదాపు వెయ్యి మందిలో 30 వరకు విడాకులు నమోదు అవుతున్నాయి. యూపీ, బీహార్, హర్యానా, రాజస్థాన్ లాంటి ఉత్తర భారత రాష్ట్రాల్లో విడాకుల రేటు తక్కువగా కనిపిస్తున్నది. ఈశాన్య రాష్ట్రాలతో పాటు మహానగరాల్లో నివసించే దంపతుల్లో విడాకులు అధికంగా కనిపిస్తున్నాయి. చిన్న నగరాల్లో కూడా విడాకుల కేసులు అధికంగా కనిపించడం విచారకరం. 2021 - 22 ఏడాదిలో అత్యధికంగా మహారాష్ట్రలో 18.7 శాతం, ఎంపీలో 17.8 శాతం, కర్నాటకలో 11.7 శాతం, యూపీలో 8.8 శాతం, పశ్చిమ బెంగాల్‌లో 8.2 శాతం, ఢిల్లీలో 7.7 శాతం, తమిళనాడులో 7.1 శాతం, తెలంగాణలో 6.7 శాతం విడాకులు నమోదు అయ్యాయి. విడాకులు పొందిన దంపతుల్లో 25 నుంచి 34 ఏండ్ల వయస్సు ఉన్న వారే అధికంగా (దాదాపు 35 శాతం) కనిపిస్తున్నారు. 18 - 24 ఏండ్ల లోపు దంపతులు 28 శాతం, 35 - 44 ఏండ్ల లోపు ఉన్న వారిలో 16 శాతం, 45 - 54 ఏండ్ల లోపు వారిలో 10 శాతం, 55 - 64 ఏండ్ల వారు 7 శాతం, 65 ఏండ్లు దాటిన వారు 5 శాతం విడాకులు పొందుతున్నారు. విడాకులు కోరుకున్న వారిలో పురుషులు 56.2 శాతం, మహిళలు 43.8 శాతం ఉంటున్నారు. భారతంలో విడాకులు పొందడానికి సాధారణంగా కనీసం 6 మాసాల నుంచి 20 ఏండ్లు, అమెరికాలో 2 ఏండ్లు, ఐరోపాలో 6 ఏండ్ల సమయం పడుతుంది.

భిన్నత్వంలో ఏకత్వానికి చిరునామా భవ్య భారతం. సువిశాల భారతంలో దాదాపు 09 ప్రధాన మతాలు, దాదాపు 3,000లకు పైగా కులాలు, 25,000న వరకు ఉప కులాలు, ఐదు ప్రధాన జాతులు ఉన్నాయి. దేశ ప్రజల సంస్కృతులు, వారసత్వ సంపదలు, పండుగలు, ఆచార వ్యవహారాలు విభిన్నంగా ఉంటాయి. విడాకులకు కారణాలుగా ఇరువురికి మధ్య సమాచార లోపం, ఆర్థిక చిక్కులు, వివాహేతర సంబంధాలు, ప్రేమ కొరవడడం, పాశ్చాత్య సంస్కృతి, లైంగిక సామర్థ్యం లోపించడం, భావోద్వేగ (అహం) సమస్యలు, అపనమ్మకాలు, విలువల్లో వ్యత్యాసం, నిరుత్సాహం, అభద్రత, వరకట్న వేధింపులు, స్వతంత్రతను కోరుకోవడం, అసంబద్ధ పని సంస్కృతి, మద్యం/పొగాకు దురలవాట్లు, మానసిక నిరాశ/ఒత్తిడి/చెడు, కుల మతాంతర పెళ్లిళ్లు లాంటివి ప్రధానంగా గమనించబడ్డాయి. పురుషాధిక్య భారత సమాజంలో విద్యాధిక మహిళలు మంచి ఉద్యోగాలు చేస్తూ స్వతంత్ర భావాలతో పాటు జీవనశైలిని సహితం కోరుకుంటున్నారు. వర్కింగ్ ఊమెన్‌గా తన కాళ్ల పైన తాను నిలబడడంతో కుటుంబ సభ్యుల, భర్తల మాటలను వినకుండా విభేధాల అగాధాలను పెంచుకుంటూ తాళి తెగేదాకా లాగుతున్నారని తేలింది. ఉన్నత విద్యార్హతలు పెరిగిన కొలది విడాకుల రేటు కూడా పెరుగుతున్నది.

విడాకులు ఇకపై వైఫల్యం కాదని, సిగ్గు మాలిన చర్య కానే కాదని నేటి సమాజం భావిస్తున్నది. విడాకులు పొందిన మహిళలు కూడా తమ జీవితాలను తిరిగి కొత్తగా ప్రారంభించడం, స్వతంత్రంగా సమాజం ఎదురుగా నిలబడి గౌరవం పొందడం చూస్తున్నాం. నాటి వివాహ వ్యవస్థల విలువలు మారుతున్నాయి, ప్రేమలు పలుచబడుతున్నాయి, సర్థుకు పోవడం మరిచి పోతున్నారు. సంసార నౌక సజావుగా ముందుకు సాగడానికి సర్దుకు పోవడమనే కందెన ఉపయోగపడాలి. ఆలుమగలు ఆకర్షణీయ వేతనాలను కలిగి ఉండడంతో విడాకుల రేటు పెరుగుతోందని, ఇలా బలహీన సంబంధాలు కలిగిన దంపతులు కలిసి ఉండడం కన్న విడిపోవడమే ఉత్తమమని, విడాకులు తీసుకొని స్వతంత్రంగా నివసిస్తున్నారని వాదించే వారు కూడా ఉన్నారు. నిత్య గొడవలతో కలిసి ఉండడం కన్న విడాకులు పొంది స్వతంత్రంగా, ప్రశాంతంగా బతకడం ఉత్తమమని నేటి డిజిటల్ సమాజం కోరుకుంటున్నది. పురుషాధిక్య సమాజంలో ఉద్యోగ మహిళలు గృహ హింస, అణచివేత, బానిస బతుకు లాంటి సంకెళ్ళను ఛేదించుకొని నేటి వనితలు విడాకులను ఆశ్రయించడం కూడా సముచితంగానే కనిపిస్తున్నది. విడాకులు పొందిన మహిళలను చిన్న చూపు చూసే నాటి సమాజం నుంచి నేడు విడాకులు పొందిన మహిళలు ధైర్యంగా, ఆత్మవిశ్వాసంతో జీవనాలను గడపడం సమాజం చేత అంగీకరించబడుతున్నది.

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

ఆ మూడు రోగాలు..

ప్రాణాలు తీసేస్తున్నాయి

అలవాట్లు మనిషిని పట్టిస్తాయి. అంతే కాదు బంధిస్తాయి. బానిసను కూడా చేస్తాయి. అవి చెడు వ్యసనాలు కావొచ్చు. ఆహారపు అలవాట్లు కూడా కావొచ్చు. కరోనా తర్వాత మానవ జీవితంలో పెను మార్పులు సంభవించాయి.అవి జీవన విధానంలో కావొచ్చు, ఆహారపు అలవాట్లలో కావొచ్చు. సరైన ఆహారాలు తీసుకోకుంటే మనిషి అనారోగ్యానికి గురవుతారని మనందరికీ తెలిసినా ఎందుకో వాటిపై అశ్రద్ధ వహిస్తూ వస్తాం. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఆహారపు అలవాట్లు, ఆరోగ్యపరమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోవడం వల్ల ఎక్కువ మరణాలు సంభవిస్తున్నాయి అని మీకు తెలుసా.. తెలియాలంటే దీనిని చదివేయండి. స్టే హెల్తీ, ఈట్ హెల్తీ మూవ్ అనే సంస్థ ఈ అంశాలపై ఓ సర్వే నిర్వహించింది. ఇందులో మనుషుల మరణానికి గల కారణాలను వివరించింది.అత్యధికంగా ప్రాణాలు కోల్పోతున్న వారిలో హైపర్ టెన్షన్ బాధితులు ఎక్కువగా ఉన్నారని తెలిపింది. దాదాపు దీనివల్ల 40శాతం మంది తమ విలువైన ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారంట. మరోవైపు ఒబిసిటీ వల్ల 20శాతం మంది చనిపోతే.. డయాబిటిస్ వల్ల 15 శాతం మంది మృత్యువాత పడుతున్నారు.మరోవైపు సిగిరెట్ తాగకండి జీవితంలోరన్ అవుట్ కావొద్దని సినిమా కి ముందు రాహుల్ ద్రావిడ్ ప్రకటన పదే పదే చూపిస్తున్నా దానిని బేఖతారు చేస్తూ కొంతమంది ధూమపానం చేస్తూనే ఉన్నారు. దీని వల్ల 15శాతం మంది రన్ అవుట్ అంటే చనిపోతున్నారు. ఎటువంటి రిస్క్ ఫ్యాక్టర్ తెలియకుండా చనిపోయే వర్గం కూడా ఉన్నారు. ఇందులో కూడా హైపర్ టెన్షన్ వల్ల 53శాతం కాగా ఒబిసిటీ 37శాతం, డయాబిటిస్ 9శాతం, గుండెనొప్పుల వల్ల 26శాతం మంది మృత్యువాత పడుతున్నారని తెలిపింది. మరోవైపు క్యాన్సర్ వల్ల 22శాతం మంది మరణిస్తే రిస్క్ ఫ్యాక్టర్ క్యాన్సర్ చావుకు 100 శాతం కారణం అవుతోంది. అదే సందర్భంలో గుండెపోటు వల్ల ఆరుశాతం మంది మరణిస్తే ఇది కూడా హైపర్ టెన్షన్ వల్లనే వస్తోందని తెలిపింది.

ఈ పండ్లు తింటే కంటిచూపు

రెట్టింపు అవుతుంది

ఈ పండ్లు తింటే కంటిచూపు రెట్టింపు అవుతుంది?కంటి ఆరోగ్యానికి మంచి చేసే పండ్లలో సిట్రస్ పండ్లు బాగా ఉపయోగపడతాయి. నిమ్మ, నారింజ, బత్తాయి, ద్రాక్షపండ్లు వంటి పుల్లని పండ్లలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది.ఇది కంటిలోని రక్తనాళాల ఆరోగ్యాన్ని బాగా బలపరుస్తుంది.ఇది వయస్సు-సంబంధిత దృష్టి లోపాలను ఈజీగా నివారిస్తుంది. అలాగే కంటిశుక్లాలకు కూడా సహాయపడుతుంది.ఇంకా ఆప్రికాట్లలో విటమిన్ ఎ, సి, ఇ సహా కెరోటినాయిడ్స్ చాలా పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటిలో బీటా కెరోటిన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది రాత్రి దృష్టిని మెరుగుపరచడం ఇంకా చీకట్లో దృశ్యాలను చూడగల కళ్ళ సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.కంటి రెటీనాను దెబ్బతీసే నీలం, అతినీలలోహిత కిరణాల నుంచి రక్షించడంలో ఆప్రికాట్లలోని పోషకాలు చాలా బాగా సహాయపడతాయి.బ్లూబెర్రీస్, స్ట్రాబెర్రీస్, క్రాన్‌బెర్రీస్ ఇంకా బ్లాక్‌బెర్రీస్ మొదలైన బెర్రీ పండ్లు కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి చాలా గొప్ప పండ్లు. బెర్రీలలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు లో బీపీ, కళ్లు పొడిబారడం, దృష్టి లోపాలు ఇంకా మచ్చల క్షీణతను నివారించడంలో సహాయపడతాయి.అరటిపండ్లు కూడా కంటి ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యమైనవి. అరటి పండులో పొటాషియం అనే పోషకం చాలా సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. ఇది కంటి ఆరోగ్యానికి బాగా మేలు చేస్తుంది. తరచూ పొడి బారిన కళ్ళకు ఈ మూలకం చాలా అవసరం. మంచి కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం కోసం రోజూవారీ ఆహారంలో ఖచ్చితంగా అరటిపండును తీసుకోవాలి.ఇంకా అలాగే బొప్పాయి కూడా కంటికి మేలు చేస్తుంది. ఇందులో లుటీన్ ఇంకా జియాక్సంతిన్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్ వంటి కీలక పోషకాలు లభిస్తాయి.. పైగా ఇవి సహజమైన సన్‌బ్లాక్‌గా పనిచేస్తాయి. ఇది రెటీనాలోకి వచ్చే అదనపు కాంతిని గ్రహించడంలో చాలా బాగా సహాయపడుతుంది. బ్లూ లైట్ నుండి కంటిని రక్షించడంలో కూడా ఇవి చాలా బాగా సహాయపడతాయి.కాబట్టి ఖచ్చితంగా ఈ పండ్లు తినండి. మీ కంటి ఆరోగ్యాన్ని

స్నానానికి వేడి నీరు మంచిదేనా

ఎండా కాలం, వర్షా కాలంలో ఎలా ఉన్నా కానీ.. శీతా కాలంలో మాత్రం చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ముఖ్యంగా చర్మం పరంగా, ఆరోగ్యం పరంగా ఖచ్చితంగా తగినన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.లేదంటే చాలా ఇబ్బందులు పడాల్సి ఉంటుంది.ఇక సాధారణంగా కొంత మంది చన్నీటితో స్నానం చేస్తారు. మరి కొంత మంది అయితే వేడి నీటితో చేస్తారు. ఎందుకంటే స్నానం చేస్తే మంచి రిలాక్సేషన్ దొరకుతుంది. చిరాకు పోయి.. మనసుకి చాలా హాయిగా ఉంటుంది. అయితే చన్నీటి స్నానం మంచిదా? వేడి నీటి స్నానం చేయడం మంచిదా? అనే డౌట్ చాలా మందిలో కూడా ఉంటుంది. మరి ఏ నీటి స్నానం వల్ల లాభాలు ఉన్నాయి? ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. ఇక శీతా కాలంలో చన్నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల బాడీలో వాతవ అనేది బాగా పెరుగుతుంది. దీని వల్ల నొప్పులు, కండరాల నొప్పులు, చర్మం పొడి బారడం ఇంకా బలహీనమైన జీవక్రియ వంటి సమస్యలు ఎక్కువగా ఎదురవుతాయి. ఇంకా అంతే కాకుండా శరీరం నొప్పులు తీరవు. కానీ ఒకవేళ క్రమం తప్పకుండా చన్నీటితో స్నానం చేసే వారైతే మాత్రం.. శీతా కాలంలో కూడా చన్నీటి స్నానం చేయడం చాలా మంచిదని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే ఇది మన శరీరంలో ఎలాంటి భంగం కలిగించదు. ఇంకా అంతే కాకుండా చన్నీటి స్నానం చేయడం వల్ల బ్లడ్ సర్క్యులేషన్ పెరుగుతంది. తెల్ల రక్తకణాలు అధిక శాతం ఇంకా జీవ క్రియ రేటు ఎక్కువగా ఉంటాయని పలు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.

వింటర్ సీజన్ లో వేడి నీటితో స్నానం చెయ్యడం శరీర వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఇంకా అలాగే కండరాల నొప్పులు, ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. మనసుకు, శరీరానికి చాలా ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ఇంకా అంతే కాకుండా వేడి నీళ్లు చేసేటప్పుడు వచ్చే పొగను పీల్చడం ద్వారా జలుబు వంటి సమస్యలు కూడా తగ్గుతాయి. ఇంకా చలి తీవ్రతను కూడా తగ్గిస్తుంది.చలికాలంలో చన్నీటి స్నానం చేయడం వల్ల వాతాన్ని పెంచడమే కాకుండా చలి కూడా పెరుగుతుంది. కాబట్టి శరీరం వేడిని కాపాడుకోవడానికి ఖచ్చితంగా చాలా కష్ట పడాలి. చలి కాలంలో బాహ్య ప్రపంచం అనేది చల్లగా ఉంటుంది. అప్పుడు శరీరం అంతర్గత వాతావరణాన్ని వెచ్చగా ఉంచడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. కాబట్టి మీరు శీతాకాలంలో వేడి నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల ఖచ్చితంగా మంచి ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. వేడి నీటి స్నానంతో చలి కారణంగా వణుకు తగ్గడమే కాకుండా ఒత్తిడి, కండరాల నొప్పులు ఇంకా సీజనల్ గా వచ్చే వ్యాధులనూ దూరం చేసుకోవచ్చని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఇంగువతో కూడా బరువు తగ్గొచ్చు..

ప్రస్తుతం చాలా మంది అధిక బరువుతో ఇబ్బంది పడుతున్నవారే ఉన్నారు. బిజీ లైఫ్ కారణంగా సరైన సమయానికి తినక పోవడం, గంటలకు గంటలు ఒకే చోట కూర్చోవడం, జంక్ ఫుడ్ తినడం, వ్యాయామం చేయకపోవడం వంటి కారణాల వల్ల ఈజీగా వెయిట్ పెరిగి పోతున్నారు.బరువు పెరగడం వల్ల శరీరంపై చాలా నష్టాలు పడే అవకాశాలు ఉన్నాయి. డయాబెటీస్, రక్త పోటు, జీర్ణ సమస్యలు, గుండె పోటు వంటి పలు సమస్యలు ఎదురవుతాయి. బరువు తగ్గాలి అంటే శరీరంలో పేరుకు పోయిన కొవ్వును కరిగించాలి. వెయిట్ లాస్ కోసం మందులు కాకుండా.. వ్యాయామం, సరైన ఆహారం తీసుకుంటే ఈ సమస్యలన్నింటికీ చెక్ పెట్ట వచ్చు. తినే ఆహారమే శరీర బరువును నియంత్రణలో ఉంచుతుంది. బరువు తగ్గటానికి చాలా మంది ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తూ ఉంటారు. అలాంటి వారు ఇంట్లో ఉండే ఇంగును మర్చి పోతారు. బరువును తగ్గించడంలో ఇంగువ చాలా బాగా ఉపయోగ పడుతుంది. ఇంగువ నీళ్లను తాగడం వల్ల త్వరగా బరువు తగ్గొచ్చు. బరువు తగ్గాలి అనేకునే వారు ఇంగువ నీళ్లను తాగడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఇంగువ అనేది ఇప్పుడు అందరి ఇళ్లలో కూడా ఉంటుంది. మరి ఇంగువతో శరీర బరువును ఎలా తగ్గించు కోవచ్చో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఇంగువను ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చటి నీటిలో కలుపుకుని తాగితే.. బరువును తగ్గించుకోవచ్చు. ఇంగువలో యాంటీ ఒబేసిటీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి వెయిట్ లాస్ అయ్యేందుకు హెల్ప్ చేస్తాయి. ప్రతి రోజూ ఇలా ఒక గ్లాస్ ఇంగువ నీటిని తాగితే.. సింపుల్ గా బరువు తగ్గొచ్చు. ఇంగువ నీటితో అధిక బరువునే కాకుండా.. తల నొప్పిని కూడా తగ్గించు కోవచ్చు. అంతే కాకుండా పీరియడ్స్ లో వచ్చే నొప్పి కూడా ఇంగువ నీళ్లు బాగా ఉపయోగ పడతాయి.

ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళికతో పాలన మరింత చేరువ

పకడ్బందీగా భవిష్యత్తు ప్రణాళికలు రూపకల్పన

ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమాలు విజయవంతం కావడంపై అభినందనలు

ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక జిల్లా ప్రత్యేక అధికారి, దేవాదాయ శాఖ , పర్యావరణ, అటవీ శాస్త్ర మరియు సాంకేతిక శాఖ ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ శైలజా రామయ్యర్

ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళికపై జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్, జిల్లా అధికారులతో కలిసి సమీక్ష

పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ప్రదర్శన

రాజన్న సిరిసిల్ల, జూన్ -27, ఇంద్రప్రభ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా అమలు చేసిన ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక తో పాలన ప్రజలకు మరింత చేరువ అయిందని ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక జిల్లా ప్రత్యేక అధికారి, దేవాదాయ శాఖ, పర్యావరణ, అటవీ శాస్త్ర సాంకేతిక శాఖ ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ శైలజా రామయ్యర్ తెలిపారు. మార్చి 6 వ తేదీ నుంచి జూన్ 12 వ తేదీ వరకు 99 రోజుల కార్యాచరణలో భాగంగా జిల్లాలో ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక కింద 10 అంశాలతో వివిధ శాఖల ఆద్వర్యంలో చేసిన అభివృద్ధి పనులు, సంక్షేమ పథకాలు అమలు, భవిష్యత్తు ప్రణాళికల రూపకల్పనపై జిల్లా సమీకృత కార్యాలయాల సముదాయంలో శనివారం నిర్వహించిన సమీక్ష సమావేశానికి ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక జిల్లా ప్రత్యేక అధికారి, దేవాదాయ శాఖ , పర్యావరణ, అటవీ శాస్త్ర మరియు సాంకేతిక శాఖ ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ శైలజా రామయ్యర్ హాజరుకాగా, జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ పుష్పగుచ్ఛం అందజేసి.. స్వాగతం పలికారు. ప్రజా ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలు, చేస్తున్న అభివృద్ధి పనులు ప్రజలకు చేరవేయడం, భవిష్యత్తు ప్రణాళికలు రూపొందించడమే లక్ష్యంగా మార్చి 6 వ తేదీ నుంచి జూన్ 12 వ తేదీ వరకు జిల్లాలో చేసిన అభివృధి పనులు, అమలు చేసిన సంక్షేమ పథకాలు, వివిధ ఫైళ్ల పరిష్కారం, ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక విజయవంతంపై జిల్లా యంత్రాంగం రూపొందించిన పీపీటీ ప్రదర్శనను జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ తో కలిసి ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ పరిశీలించారు.ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక జిల్లా ప్రత్యేక అధికారి, దేవాదాయ శాఖ , పర్యావరణ, అటవీ శాస్త్ర మరియు సాంకేతిక శాఖ ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ శైలజా రామయ్యర్ మాట్లాడుతూ.. ప్రతి శాఖ భవిష్యత్ కార్యాచరణను స్పష్టంగా నిర్దేశించుకుని, 99 రోజుల కార్యక్రమం ద్వారా సాధించిన విజయాలను డాక్యుమెంటరీ రూపొందించాలని ఆదేశించారు.రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఆదేశాలకు అనుగుణంగా జిల్లాలో ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమాలు విజయవంతంగా అమలు చేయడం, ఇందిరమ్మ ఇండ్ల నిర్మాణంలో పురోగతి, డీ అడిక్షన్ కౌన్సెలింగ్ కేంద్రం, రోడ్డు భద్రతలో భాగంగా సీపీఆర్ శిక్షణ, అవగాహన కార్యక్రమాలు, ఆరోగ్య సంరక్షణ, ఇతర పనుల్లో పురోగతిపై జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ ను ప్రిన్సిపాల్ సెక్రటరీ శైలజ రామయ్యర్ అభినందించారు. సమావేశంలో అదనపు కలెక్టర్ గడ్డం నగేష్, అదనపు ఎస్పీ చంద్రయ్య, డీఆర్ఓ జయశ్రీ, సీపీఓ శ్రీనివాసాచారి, జడ్పీ సీఈవో వెంకట మాధవ రావు, డీఆర్డీఓ లక్ష్మీనారాయణ, జిల్లా పశువైద్య అధికారి రవీందర్ రెడ్డి, వివిధ శాఖల జిల్లా అధికారులు, మున్సిపల్ కమిషనర్లు, ఆయా మండలాల ఎంపీడీఓలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బీఎల్ఏ సభ్యులకు ఐడీ కార్డుల పంపిణీ చేసిన కడం మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు బొడ్డు గంగన్న

కడెం ఇంద్రప్రభ 27/06/2026 డీసీసీ అధ్యక్షులు, ఖానాపూర్ ఎమ్మెల్యే గౌరవనీయులు శ్రీ వెడ్మ బొజ్జు పటేల్ గారి ఆదేశాల మేరకు కడం మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయంలో మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు బొడ్డు గంగన్న బీఎల్ఏ సభ్యులకు ఐడీ కార్డులను పంపిణీ చేశారు.ఈ సందర్భంగా బొడ్డు గంగన్న మాట్లాడుతూ, కాంగ్రెస్ పార్టీని గ్రామస్థాయి నుంచి మరింత బలోపేతం చేయడంలో బీఎల్ఏ సభ్యుల పాత్ర ఎంతో కీలకమని అన్నారు. ప్రతి ఓటరుతో నిరంతరం సంబంధాలు కొనసాగిస్తూ, పార్టీ సిద్ధాంతాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలని సూచించారు. రానున్న ఎన్నికలను దృష్టిలో ఉంచుకుని బూత్ స్థాయిలో సమర్థవంతంగా పనిచేయాలని, పార్టీ అధిష్ఠానం మరియు ఎమ్మెల్యే వెడ్మ బొజ్జు పటేల్ గారి సూచనల మేరకు ప్రతి కార్యకర్త క్రమశిక్షణతో పనిచేసి కాంగ్రెస్ విజయానికి కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఆర్టీఏ సభ్యులు మల్లేష్ యాదవ్, మండల నాయకులు సలీమ్, రాజనర్సయ్య, రాజేశ్వర్ రెడ్డి, ధర్మయ్య, బీఎల్ఏ సభ్యులు వాసియొద్దీన్, సర్వొద్దీన్, సురేష్, శ్రీనివాస్, మహేష్, కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వ సంక్షేమ, అభివృద్ధి పథకాలు అర్హులైన ప్రతి లబ్ధిదారునికి సమర్థవంతంగా చేరేలా అధికారులు కృషి చేయాలన

ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి రంగారెడ్డి జిల్లా ప్రజాపాలన--ప్రగతి ప్రణాళిక రంగారెడ్డి జిల్లా ప్రత్యేక అధికారి, ఫ్లాగ్‌షిప్ సంక్షేమ మరియు అభివృద్ధి పథకాల అమలు విభాగం, సీఎస్ఆర్ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి శ్రీ సవ్యసాచి గోష్ సూచించారు. శనివారం జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయ సమావేశ మందిరంలో జిల్లా కలెక్టర్ సి. నారాయణరెడ్డితో కలిసి ప్రజాపాలన--ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యక్రమం అమలుపై సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రత్యేక అధికారి మాట్లాడుతూ, మార్చి 6 నుండి జూన్ 12 వరకు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నిర్వహించిన 99 రోజుల కార్యక్రమం ద్వారా ప్రభుత్వ సేవలను ప్రజలకు మరింత సమర్థవంతంగా అందించడంలో గణనీయమైన పురోగతి సాధించామని తెలిపారు. అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేసి ప్రజా సమస్యల పరిష్కారం, సేవల అందజేత, మౌలిక సదుపాయాల మెరుగుదల, సంక్షేమ పథకాల అమలులో విశేష ఫలితాలు సాధించాయని పేర్కొన్నారు. 99 రోజుల కార్యక్రమంలో సాధించిన విజయాలను కొనసాగిస్తూ, పెండింగ్‌లో ఉన్న సమస్యలను త్వరితగతిన పరిష్కరించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రతి శాఖ పని తీరును నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తూ పారదర్శకంగా, జవాబుదారీతనంతో ప్రజలకు సేవలు అందించాలని సూచించారు. అధికారులు క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటిస్తూ ప్రజలతో నేరుగా మమేకమై వారి సమస్యలను తెలుసుకొని నిర్దిష్ట కాలపరిమితిలో పరిష్కరించే చర్యలు చేపట్టాలని అన్నారు. ప్రభుత్వ సేవలు ప్రతి అర్హుడికి సకాలంలో అందేలా అన్ని శాఖలు సమిష్టిగా పని చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. ప్రభుత్వ అభివృద్ధి, సంక్షేమ పథకాల అమలు క్షేత్రస్థాయిలో ఎలా జరుగుతోందో పరిశీలించడం, ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించడం, వారి సమస్యలను గుర్తించి పరిష్కరించడం లక్ష్యంగానే ప్రజాపాలన--ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమాన్ని చేపట్టినట్లు తెలిపారు. విద్య, వైద్యం, ఆరోగ్యం, వ్యవసాయం తదితర రంగాల్లో ఉన్న సమస్యలను గుర్తించి పరిష్కరించడం, లబ్ధిదారుల నుంచి వినతులను స్వీకరించి సత్వర చర్యలు తీసుకోవడం, ప్రభుత్వ పథకాలపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించడం అధికారుల ప్రధాన బాధ్యత అని తెలిపారు. రంగారెడ్డి జిల్లాలో ప్రజాపాలన--ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యక్రమాన్ని ప్రభుత్వ ఆదేశాలకు అనుగుణంగా విజయవంతంగా అమలు చేసిన జిల్లా కలెక్టర్‌తో పాటు అన్ని శాఖల అధికారులను ప్రత్యేక అధికారి అభినందించారు. భవిష్యత్తులో కూడా ఇదే పనితీరును కొనసాగించాలని, ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ లబ్ధిదారుని విస్మరించకూడదని సూచించారు. అందుబాటులో ఉన్న వనరులను సమర్థవంతంగా వినియోగిస్తూ కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల నిధులను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. ఉత్తమ విధానాలను వినూత్న ఆలోచనలతో కార్యాచరణ ప్రణాళికలు రూపొందించి అమలుపరచడం ద్వారా రంగారెడ్డి జిల్లా ఇతర జిల్లాలకు ఆదర్శంగా నిలవాలని పిలుపునిచ్చారు. పథకాల అమలులో అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో పని చేయాలని తెలిపారు. జిల్లాలో విద్య, వైద్యం, ఆరోగ్యం, సంక్షేమ రంగాల్లో ప్రజాపాలన--ప్రగతి ప్రణాళిక ద్వారా సమర్థవంతమైన కార్యక్రమాలు అమలు చేసినట్లు ప్రశంసించారు. ఆర్థిక వ్యవహారాల విషయంలో పూర్తి అప్రమత్తతతో పథకాలను అమలు చేయాలని అధికారులకు సూచించారు.

అంతకుముందు జిల్లా కలెక్టర్ సి.నారాయణరెడ్డి.ప్రజాపాలన--ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యాచరణలో భాగంగా జిల్లాలో చేపట్టిన కార్యక్రమాలను ప్రత్యేక అధికారికి వివరించారు. అనంతరం జిల్లా శాఖల అధికారులు ఆయా శాఖల పురోగతిని పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా వివరించారు.జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయానికి చేరుకున్న ప్రత్యేక అధికారికి జిల్లా కలెక్టర్‌తో పాటు అదనపు కలెక్టర్లు పుష్పగుచ్ఛం అందజేసి స్వాగతం పలికారు.ఈ సమీక్ష సమావేశంలో స్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ కిరణ్మయి, అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) చంద్రారెడ్డి, జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి అనంత్ రెడ్డి, సిపిఓ సౌమ్య, ట్రాఫిక్ డీసీపీ, ఆర్డీఓలు జగదీశ్వర్ రెడ్డి, సరిత, డిపిఓ సురేశ్ మోహన్, డీఆర్డీఏ పిడి శ్రీలత, పరిశ్రమల శాఖ అధికారి శ్రీలక్ష్మి, సివిల్ సప్లయ్ అధికారులు వనజాత, హరీష్, సంక్షేమ శాఖ అధికారులు కేశురామ్, నవీన్ కుమార్ రెడ్డి, రామేశ్వరి దేవి, థీమ్ నోడల్ అధికారులు, జిల్లా శాఖల అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

డైట్ ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ రాధాకిషన్‌కు తపస్ ఆధ్వర్యంలో ఘన సన్మానం

చేగుంట, జూన్ 27: (ఇంద్రప్రభ) మెదక్ జిల్లా, చేగుంట మండలం, మెదక్ జిల్లా పూర్వ విద్యాశాఖాధికారి (డీఈవో), ప్రస్తుత మెదక్ డైట్ కాలేజీ ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ శ్రీ ధనాలకోట రాధాకిషన్ పదవీ విరమణ కార్యక్రమం హవేలి ఘనపూర్ మండలంలోని ఒక ప్రైవేట్ ఫంక్షన్ హాల్లో ఘనంగా జరిగింది. ఈ సందర్భంగా తెలంగాణ ప్రాంత ఉపాధ్యాయ సంఘం (తపస్) మెదక్ జిల్లా శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఆయనను శాలువా కప్పి, పూలమాలలతో ఘనంగా సన్మానించారు. విద్యాశాఖకు ఆయన అందించిన సేవలను ఈ సందర్భంగా ఉపాధ్యాయ నాయకులు కొనియాడారు. ఈ కార్యక్రమంలో తపస్ మెదక్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి జాల సిద్ధు, రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు చల్లా లక్ష్మణ్, జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు మాధవరెడ్డి, జిల్లా బాధ్యులు అల్లం సతీష్ కుమార్, మెదక్ మండల అధ్యక్షులు మెరుగు నరేందర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గంగాయిపల్లి అటవీ ప్రాంతంలో ఎకాట స్థావరంపై దాడి

ఐదుగురు అరెస్టు.. రూ.11,230 నగదు, ఐదు ఫోన్లు స్వాధీనం

మెదక్ జిల్లా ఎస్పీ డి. వి. శ్రీనివాస రావు ఐపీఎస్

మెదక్, జూన్ 27 (ఇంద్రప్రభ) మెదక్ జిల్లా, శివ్వంపేట మండలం గంగాయిపల్లి గ్రామ శివారులోని అటవీ ప్రాంతంలో పేకాట ఆడుతున్న ఐదుగురిని మెదక్ టాస్క్‌ఫోర్స్ పోలీసులు పట్టుకున్నారు. విశ్వసనీయ సమాచారం మేరకు శనివారం దాడి నిర్వహించిన పోలీసులు నిందితులను అదుపులోకి తీసుకున్నారు.అరెస్టైన వారిలో ఇటిక్యాల రేవంత్ రెడ్డి, బానోత్ కంద్యా, నల్ల పేరమాన్లు, జిట్ట సత్యనారాయణ, ఎ. ప్రశాంత్ ఉన్నారు. వారి వద్ద నుంచి రూ.11,230 నగదుతో పాటు ఐదు మొబైల్ ఫోన్లు స్వాధీనం చేసుకున్నారు.ఈ సందర్భంగా మెదక్ జిల్లా ఎస్పీ డి.వి. శ్రీనివాసరావు, ఐపీఎస్ మాట్లాడుతూ, జిల్లాలో జూదం, పేకాట వంటి చట్టవిరుద్ధ కార్యకలాపాలపై నిరంతర నిఘా కొనసాగుతోందని తెలిపారు. శాంతిభద్రతలకు భంగం కలిగించే ఇలాంటి కార్యకలాపాలకు పాల్పడేవారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. ప్రజలు తమ పరిసరాల్లో జరిగే అక్రమ కార్యకలాపాలపై పోలీసులకు సమాచారం అందించి సహకరించాలని కోరారు.

అంగనవాడి పిల్లలకు యూనిఫామ్ లు పంపిణీ...

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 27 రాయికల్ మండలం లోని కొత్తపేట అంగన్వాడి 2 కేంద్రంలో శనివారం రోజున రోజున అమ్మ మాట అంగన్వాడి బాట కార్యక్రమంలో భాగంగా ఐసిడిఎస్ సిడిపిఓ జయప్రద ఆధ్వర్యంలో మూడు నుండి ఆరు సంవత్సరాల పిల్లలకు యూనిఫామ్ లు పంపిణీ చేశారు.. ఈ సందర్భంగా జగిత్యాల ఐసిడిఎస్ ఏసిజూశీ జయప్రద మాట్లాడుతూ అంగన్వాడి విద్య పిల్లల పట్ల పునాదిగా ఉంటుందని, ప్రైవేట్ స్కూల్ల లో పిల్లలకు విద్య మెదడుపై భారం పడి పిల్లల ఎదుగుదలను అనుచుతుందని, ఆడుతూ పాడుతూ విద్య అంగన్వాడిలో అందిస్తామని ఆమె అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ మీనుగు రాజగంగు అంజయ్య, ఐసిడిఎస్ సూపర్వైజర్ పద్మావతి, ఉప సర్పంచ్ తునికి రంజిత్, కార్యదర్శి రాజేష్, ప్రధానోపాధ్యాయులు్. శ్రావణ్ కుమార్, గోపాల్ రావు, ఉపాధ్యాయులు కృష్ణా హరి, అంగన్వాడీ టీచర్లు ానా .అనురాధ, ఎష్ట .లలిత ఆయమ్మలు బుచ్చమ్మ, శంకరమ్మ, తల్లులు, చిన్నారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఓల్డ్ బోయిన్ పల్లి డివిజన్ లో హైడ్రా కూల్చివేతలు.

ఇంద్రప్రభ, కూకట్ పల్లి, జూన్ 28 : ఓల్డ్ బోయిన్ పల్లి డివిజన్ పరిధిలోని హస్మత్ పెట్ సర్వే నెంబర్ 1 చత్రిగడ్డలో ఉన్న అక్రమ నిర్మాణాలను హైడ్రా అధికారులు తొలగిస్తున్నారు. గత కొంతకాలంగా ప్రభుత్వ పురావస్తు శాఖకు చెందిన ఈ భూమి కబ్జా చేసి నిర్మాణాలు చేపడుతున్నట్లు ఫిర్యాదులు వెల్లువెత్తడంతో హైడ్రా అధికారులు రంగంలోకి దిగారు. భారీ పోలీసు బందోబస్తు నడుమ చర్యలకు ఉపక్రమించిన హైడ్రా అధికారులు అక్రమ నిర్మాణాలపై ఉక్కు పాదం మోపుతున్నారు. స్థానిక పోలీసులతో కలిసి హైడ్రా సిబ్బంది జెసిబి ల సహాయంతో కూల్చివేతలు ప్రారంభించారు. 10 ఎకరాలకు పైగా ఉన్న ఈ ప్రభుత్వ భూమిని అక్రమార్కులు కబ్జా చేసి నోటరీ ప్లాట్ల పేరుతో విక్రయాలు చేస్తున్నారని తెలిపారు. ఎలాంటి అవాంఛనీయ ఘటనలు చోటు చేసుకోకుండా పోలీసులు పహారా ఏర్పాటు చేసి అక్రమ నిర్మాణాలను నేలమట్టం చేస్తున్నారు. అక్రమ నిర్మాణాల తొలగింపు పూర్తయిన వెంటనే కంచె ఏర్పాటు చేసి ఈ భూమిని హైడ్రా అధికారులు స్వాధీనం చేసుకోనున్నారు. ప్రభుత్వ స్థలాలు చెరువులను ఆక్రమిస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవని హైడ్రాధికారులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇలాంటి ప్రభుత్వ స్థలమని ప్రభుత్వ నోటీస్ పెట్టి ట్రెస్పాస్ బోర్డు ఏర్పాటు చేశారు. బాధితులు ఎంత వేడుకున్న ఆర్డీవో ఆఫీస్ వెళ్లి కలవండని అధికారులు చెప్పడంతో, ఏమి చేయాలో తెలియక బాధితులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

ఆర్‌జీయూకేటీ విద్యార్థినికి ఆర్థిక చేయూత

కామారెడ్డి, జూన్ 27 (ఇంద్రప్రభ)ఉన్నత విద్యను అభ్యసిస్తున్న విద్యార్థులకు ఆర్థిక ఇబ్బందులు వారి లక్ష్యాలకు అడ్డంకిగా మారకూడదనే ఉద్దేశంతో జిల్లా పరిపాలన ఎల్లప్పుడూ అండగా నిలుస్తుందని జిల్లా కలెక్టర్ ఆశిష్ సాంగ్వాన్ తెలిపారు. ఆర్‌జీయూకేటీ (బాసర్)లో విద్యాభ్యాసం చేస్తున్న కామారెడ్డి జిల్లాకు చెందిన విద్యార్థిని నిఖిత తన కుటుంబ ఆర్థిక పరిస్థితులను వివరించి విద్యా ఖర్చుల కోసం ఆర్థిక సహాయం కోరుతూ చేసిన వినతిని పరిశీలించిన జిల్లా కలెక్టర్ సానుకూలంగా స్పందించారు. శనివారం జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ ఆశిష్ సాంగ్వాన్, జిల్లా ఎస్పీ రాజేష్ చంద్ర సమక్షంలో రెడ్ క్రాస్ సొసైటీ ద్వారా విద్యార్థిని నిఖితకు రూ.10 వేల విలువైన చెక్కును అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, ఈ ఆర్థిక సహాయం పుస్తకాలు, అధ్యయన సామగ్రి, ప్రయాణ ఖర్చులు తదితర విద్యా అవసరాలకు ఉపయోగపడుతుందని తెలిపారు. ఆర్థిక ఇబ్బందుల కారణంగా ఎవరూ చదువును మధ్యలో నిలిపివేయకుండా పట్టుదలతో ఉన్నత విద్యను పూర్తి చేసి జీవితంలో ఉన్నత స్థానాలకు చేరుకోవాలని ఆకాంక్షించారు.విద్యార్థిని నిఖిత జిల్లా కలెక్టర్‌కు కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ, ఈ ఆర్థిక సహాయం తన చదువును కొనసాగించేందుకు ఎంతో ఉపయోగపడుతుందని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో రెడ్ క్రాస్ సొసైటీ అధ్యక్షులు రాజన్న, నరసింహులు, విద్యార్థిని తల్లిదండ్రులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎస్ ఐ ఆర్ఈ క్రమంలో భాగంగా
గ్రామ ప్రజలకుఓటర్ నమోదు ఫారమ్ము పంపిణీ
అరులంతా ఓటర్లను నమోదు చేసుకోవాలని
గ్రామ సర్పంచ్ పిలుపు
దీకొండ విజయ్ కుమార్ సర్పంచ్

కడెం ఇంద్రప్రభ 27/06/2026 కడెం మండలంలోని పెద్దూరు గ్రామంలో నిర్వహిస్తున్న ఎస్ఐఆర్ జాబితా ప్రత్యేక సర్వేను శుక్రవారం గ్రామ సర్పంచ్ దీకొండ విజయ్కుమార్, ఉప సర్పంచ్ పిట్టల రాజన్న, బీఎల్ వో నేరెళ్ల గంగమణి, వివిధ రాజకీయ పార్టీల నాయకులు, బీఎల్ఏలు కలిసి పరిశీలించి సమీక్షించారు.ఈ సందర్భంగా ఎస్ఐఆర్ మ్యాపింగ్ ప్రక్రియపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించారు. మ్యాపింగ్ ఫారమ్ను ఎలా నింపాలి, ప్రతి కుటుంబ సభ్యుల వివరాలు, ఓటరు సమాచారం తదితర అంశాలను సరైన విధంగా నమోదు చేసే పద్ధతిని వివరించారు.ఈ సందర్భంగా గ్రామ సర్పంచ్ దీకొండ విజయ్కుమార్ మాట్లాడుతూ, గ్రామంలోని ప్రతి అర్హత కలిగిన ఓటరు తప్పనిసరిగా ఎస్ఐఆర్ ఓటరు జాబితా పరిశీలన, మ్యాపింగ్ ప్రక్రియలో పాల్గొని తమ వివరాలను సరిచూసుకోవాలని కోరారు. ఈ ప్రక్రియపై ప్రజలు ఎలాంటి ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని, వివరాల సవరణకు ఇంకా నెల రోజుల సమయం ఉందని తెలిపారు.బీఎల్వోలు సూచించిన విధంగా ఫారమ్లను పూర్తిగా నింపి, సరైన వివరాలు నమోదు చేయాలని ఆయన విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో వార్డు సభ్యుడు జుబేర్ ఖాన్, రేషన్ డీలర్ షర్ఫుద్దీన్, కాంగ్రెస్ పార్టీ బీఎల్ఏలు దుర్గ భవాని, సయ్యద్ వసీ, బీఆర్ఎస్ పార్టీ బీఎల్ఏ ముబారక్, బీఆర్ఎస్ సోషల్ మీడియా కడెం మండల అధ్యక్షుడు ఎండీ హసీబ్, స్థానిక నాయకులు నదీమ్, సోహెల్, కాలిక్, జహీర్, రిజ్వాన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మంచిర్యాలను మాదకద్రవ్య రహిత జిల్లాగా తీర్చిదిద్దుదాం :

జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ : మంచిర్యాల జూన్ 26, సత్యం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ (ఇంద్రప్రభ న్యూస్) : మంచిర్యాలను మాదకద్రవ్య రహిత జిల్లాగా తీర్చిదిద్దుదామని జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ అన్నారు. శుక్రవారం అంతర్జాతీయ మాదకద్రవ్య వ్యతిరేక దినోత్సవం పురస్కరించుకుని డి.సి.పి. ఎ.భాస్కర్, మంచిర్యాల ఎ.సి.పి. ప్రకాష్, గుడిపేట 13వ పటాలం కమాండెంట్ లతో కలిసి జిల్లా కేంద్రంలోని జిల్లా పరిషత్ బాలుర ఉన్నత పాఠశాల నుండి ఐ.బి. చౌరస్తా వరకు చేపట్టిన ర్యాలీని ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ మాదకద్రవ్యాల వినియోగం సమాజానికి, యువత భవిష్యత్తుకు ప్రమాదకరమని, అందరం సమిష్టిగా కృషి చేసి మంచిర్యాలను మాదకద్రవ్య రహిత జిల్లాగా తీర్చిదిద్దుదామని అన్నారు. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అలవర్చుకుని, మాదకద్రవ్యాలకు సంబంధించిన అనుమానాస్పద కార్యకలాపాలు ఎక్కడైనా కనిపిస్తే వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందించాలని తెలిపారు. మాదకద్రవ్యాల ఉత్పత్తి, రవాణా, విక్రయం, వినియోగాన్ని నిరోధించేందుకు అన్ని శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో చర్యలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో డ్రగ్స్ రిహాబిటేషన్ కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేయడం జరిగిందని, బాధితులకు సేవలు అందించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. చట్ట విరుద్ధంగా మద్యం, గంజాయి, సిగరెట్లను విక్రయించే లైసెన్స్ లేని దుకాణాలను సీజ్ చేయాలని తెలిపారు. మాదక ద్రవ్యాల నియంత్రణలో అధికార యంత్రాంగం సమిష్టిగా పని చేయాలని తెలిపారు. డి.సి.పి. మాట్లాడుతూ మాదకద్రవ్యాల తరలింపు పై ప్రత్యేక నిఘా ఏర్పాట్లు చేసి నిరోధించడం జరుగుతుందని, ఎక్కడైనా మత్తుపదార్థాల నిల్వ ఉన్నట్లు తెలిస్తే వెంటనే డయల్ 100లో సమాచారం అందించి తగ్గుముఖం పట్టేలా సమన్వయంతో పని చేయాలని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా మాదకద్రవ్యాల నియంత్రణపై అందరిచే ప్రతిజ్ఞ చేయించారు.ఈ కార్యక్రమంలో సంబంధిత అధికారులు, యువత, విద్యార్థినీ, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

ఇందిరమ్మ ఇళ్ల ప్రారంభం

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 27 రాయికల్ మండలం అల్లిపూర్ గ్రామానికి చెందిన బిరుదుల రచితశేఖర్,ఉప్పు మడుగు గ్రామానికి చెందిన మెండే సరిత బిక్షపతి ,రామజీ పేట గ్రామానికి చెందిన కునమల్ల రవళి కోటేశ్,రాయికల్ పట్టణ 11వ వార్డు కు చెందిన ఆకు సౌజన్య రాజేందర్ గార్ల ఇందిరమ్మ ఇళ్లు గృహ ప్రవేశ కార్యక్రమానికి హాజరై శుభాకాంక్షలు తెలిపి చీర కానుకగా అందజేసిన జగిత్యాల ఎమ్మెల్యే డా సంజయ్ కుమార్ ఈ కార్యక్రమంలో ఆత్మ చైర్మెన్ కాటిపెల్లి గంగారెడ్డి మాజీ మున్సిపల్ ఛైర్మన్ మోర హన్మండ్లు పాక్స్ చైర్మెన్ లు ఏనుగు మల్లారెడ్డి రాజలింగం రాజిరెడ్డి సర్పంచులు గౌతమి వెంకటేష్ రోజా నవీన్, బెజ్జంకి మోహన్ , కౌన్సిలర్ లు పల్లికొండ గంగాధర్, ప్రసాద్ కో ఆప్షన్ ఇర్ఫాన్ నాయకులు కోల శ్రీనివాస్ శేఖర్ రెడ్డి ముఖీద్ మోర వెంకటేష్ ముత్తన్న పురుషోత్తం మోహన్ రెడ్డి మున్ను రాజిరెడ్డి విజయ్ అజాజ్ తిరుపతి సర్పంచులు, నాయకులు అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పరామర్శ

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 27 రాయికల్ మండల వస్తాపూర్ గ్రామ మాజీ ఉప సర్పంచ్ ముజాహిద్ గారి బాబాయి యం.డి అబ్దుల్ రవూఫ్ గారు మరణించగా వారి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించిన జగిత్యాల ఎమ్మెల్యే డా సంజయ్ కుమార్ వెంట గ్రామ మండల నాయకులు తదితరులు ఉన్నారు.

సీసీ రోడ్డు పనులకు భూమిపూజ

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 27 రాయికల్ మండలం దావన్ పల్లి గ్రామంలో ఐదు లక్షలతో సీసీ రోడ్డు పనులకు భూమిపూజ చేసి,గ్రామానికి చెందిన ఏనుగంటీ గంగమని రాజన్న గారి ఇందిరమ్మ ఇళ్లు గృహ ప్రవేశ కార్యక్రమానికి హాజరై చీర కానుకగా అందజేసిన జగిత్యాల ఎమ్మెల్యే డా సంజయ్ కుమార్ గారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఆత్మ చైర్మెన్ కాటిపెల్లి గంగారెడ్డి,సర్పంచ్ ప్రసాద్,మాజీ సర్పంచ్ యమున రవి,కోల శ్రీనివాస్,సురేందర్ నాయక్, పాక్స్ చైర్మెన్ ఏనుగు మల్లారెడ్డి,సర్పంచులు గ్రామ మండల నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇంటింటికి ఎస్ఐఆర్ ఓటరు
నమోదు కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న
పసునూర్ గ్రామ సర్పంచ్ దాసరి గణేష్

ఇంద్రప్రభ న్యూస్ జూన్ 26 జగిత్యాల జిల్లా మేడిపల్లి ఉమ్మడి బీమారం మండలం పసునూర్ గ్రామంలో ఈరోజు ఓటరు జాబితా సవరణ (ా×=) కార్యక్రమంలో భాగంగా ఇంటింటికి ఎన్యూమరేషన్ ఫారమ్‌ల పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని గ్రామ సర్పంచ్ దాసరి గణేష్ ప్రారంభించారు.ఈ సందర్భంగా గ్రామ సర్పంచ్ మాట్లాడుతూ, ప్రతి కుటుంబం తమ వివరాలను సక్రమంగా నమోదు చేసుకొని, ఓటరు జాబితాలో ఎలాంటి తప్పులు లేకుండా సహకరించాలని 18 సంవత్సరాలు నిండిన ప్రతి ఒక్కరు ఓటరుగా నమోదు చేసుకోవాలని, ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థలో ఓటు హక్కు ఎంతో విలువైనదని పేర్కొన్నారు, ఈసందర్భంగా కొత్త ఓటర్ల నమోదు, పేరు సవరణ, చిరునామ మార్పులు, హార్హులైన ప్రతి పౌరుడు ఓటరుగా నమోదు కావడం ప్రజాస్వామ్య బలోపేతానికి ఎంతో అవసరమన్నారు. ఈకార్యక్రమంలో ఉపసర్పంచ్ తోకల ప్రభాకర్, బిఎల్ఓ కవిత, దాసరి సునిల్, రవి, జయంత్,నర్సయ్య, ఉదయ్, ప్రశాంత్, మహిళా సంఘాల సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కలెక్టర్ ఆదేశం. తహసిల్దార్ ఆచరణ.
పోలీసులబందోబస్తు.
ఆక్రమణకుగురైన భూమిస్వాధీనం.

జన్నరం జూన్ 28 ఇంద్రప్రభ జన్నారంమండల కేంద్రంలోనిపొనకల్ గ్రామపంచాయతీ శివారులోని సర్వేనంబర్ 374 లోగల ఐదు ఎకరాలఎనిమిది గుంటల ప్రభుత్వభూమిని దుర్గం లక్ష్మి అనేమహిళ అక్రమంగా ఆక్రమించుకొని ఇల్లునిర్మించుకుని నివాసంఉంటున్నట్లు సమాచారంఅందుకున్న అధికారులు శనివారంఉదయం స్థానికపోలీసుల సహకారంతో ప్రభుత్వభూమిలో అక్రమంగా ఇళ్లు నివాసాలు షెడ్లను జెసిబి సహాయంతో తొలగించారు అక్రమంగానిర్మిస్తున్నారని గ్రామానికి చెందిన కొందరు జిల్లాకలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ మరియు స్థానికత హసీల్దార్‌కు గతకొన్నిరోజుల క్రితమేఫిర్యాదుచేశారు.ఫిర్యాదులను స్వీకరించిన కలెక్టర్ లోతుగావిచారించిన అనంతరం కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ ఆక్రమనలుచేపట్టిన వారిపైచర్యలుతీసుకోవాలని అక్రమనిర్మాణాలను తొలగించాలని జన్నారం మండల తహసిల్దార్ కు స్పష్టమైనఆదేశాలుజారీచేశారు వెంటనేస్పందించిన స్థానిక తహసీల్దార్ బక్కయ్య రెవెన్యూ ఇన్స్పెక్టర్ వెంకటేశం ఆదేశాలతో ఎస్సై ఉదయ్ కిరణ్ ఆధ్వర్యంలో పోలీసులు బందోబస్తు మధ్య గ్రామపంచాయతీ సిబ్బంది రెవెన్యూ సిబ్బంది అధికారులు జెసిబితో అక్రమంగా నిర్మించుకున్న రేకుల షెడ్డులను తొలగించారు కార్యక్రమంలో తహసీల్దార్ బక్కయ్య మాట్లాడుతూ కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ ఆదేశాలప్రకారం ప్రభుత్వస్థలంలో అక్రమంగానిర్మించిన ఇంటిని ప్రభుత్వనిబంధనల ప్రకారం కూల్చివేయడం జరిగిందని ఆయన అన్నారు ప్రభుత్వ భూములను కబ్జాచేస్తే ఊరుకునే ప్రసక్తేలేదని అటువంటివారిపై చట్టపరంగా కఠినచర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతుందని ఆయనఅన్నారు మండలంలో కబ్జాకు గురైన ప్రభుత్వ భూములను కాపాడేందుకు ప్రత్యేకచర్యలు చేపడుతున్నామని ఆయనఅన్నారు

రక్తదానం

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 27 ఫోన్ మొగిన అరగంటలో రక్తడతాను అందించిన చింత సుదీర్ ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపిన రక్తదాతల బృందంసకాలం లో రక్తదాత అందటంతో తల్లి బిడ్డ క్షేమం జావీద్ అలీ కి ధన్యవాదాలు.జగిత్యాల మత శిశు కేంద్రం లో మల్లీశ్వరి అనే గర్భిణీ శ్రీ కి అత్యవసరం గా ఓ పాజిటివ్ రక్తదాత కావాలని పెషేంట్ బంధువులు చింత సుదీర్ కీ తెలుపడం తో వెంటనే స్పందించి అరగంటలో తమ తోటి డోనర్ అయినా ఎండీ జావీద్ అలీ 17వ సారి తన అమూల్యమయినా రక్తాన్ని దానం చేసి మానవత్వం చాటుకున్నారు జావీద్ అలీ కీ చింత సుదీర్ మరియు పెషేంట్ బంధువులు బ్లడ్ బ్యాంక్ సిబ్బంది ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు సకాలం లో రక్తం అందజేయడం వలన పండంటి బాబు జన్మించి తల్లి బిడ్డ క్షేమంగా ఉన్నారని వైద్యులు తెలియజేశారు

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,