ఇంటర్‌నెట్‌లో 'ఇంద్రప్రభ'

www.indraprabha.com

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

email :indraprabhaknr@gmail.com

నవతరం తెలుగు దినపత్రిక

ఇంద్రప్రభ

నిజం మా ఆయుధం

విలేకరులు కావలెను

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

ఎడిటర్: బోనాల తిరుమల్ 73864 93385

: Published at karimnagar, Circulated in: Telangana బుధవారం 01-07-2026 సంపుటి : 16, సంచిక :15 పేజీలు. 8, వెల రూ. 3

రైతులకు గుడ్ న్యూస్..

నేటి నుంచి అకౌంట్లలో రైతు భరోసా డబ్బుల జమ

తెలంగాణలోని అన్నదాతలకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం భారీ ఊరటనిచ్చింది. వానాకాలం సాగు పెట్టుబడి కోసం ఎదురుచూస్తున్న రైతులకు అండగా నిలుస్తూ.. 'రైతు భరోసా' నిధులను ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నేడు (మంగళవారం) విడుదల చేయనున్నారు. హైదరాబాద్‌లోని శిల్పకళావేదికలో సాయంత్రం 4 గంటలకు నిర్వహించనున్న 'రైతు ఆశీర్వాద సభ' వేదికగా ఈ నిధుల పంపిణీ కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టనున్నారు. డిబిటి (ణఱతీవష్ దీవఅవటఱ్ ఏతీఘఅంటవతీ) ద్వారా నేరుగా రైతుల బ్యాంకు ఖాతాల్లోకే ఈ డబ్బులు జమ కానున్నాయి. తొలి విడత కింద రెండు ఎకరాల వరకు భూమి ఉన్న 41.37 లక్షల మంది చిన్న, సన్నకారు రైతులకు ప్రాధాన్యత ఇస్తూ రూ. 2,482 కోట్ల నిధులను సర్కారు అకౌంట్లలో వేయనుంది.

దశలవారీగా పంపిణీ.. కొత్త పాస్‌బుక్‌ల వారికి జూలై 5 వరకు ఛాన్స్ ఈ విడతలో అర్హులైన రైతులకు ఎకరాకు రూ. 6,000 చొప్పున పెట్టుబడి సాయం అందనుంది. ప్రభుత్వం కేవలం తొలి విడతతోనే ఆగకుండా, రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉన్న 73.32 లక్షల మంది రైతులకు చెందిన కోటిన్నర ఎకరాల సాగుభూమికి దశలవారీగా రూ. 9,000 కోట్లను పంపిణీ చేసేందుకు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేసింది. రాబోయే రోజుల్లో మిగిలిన రైతులందరికీ ఈ నిధులు క్రమంగా జమ కానున్నాయి. ఇదిలా ఉండగా, ఇటీవల కొత్తగా పట్టాదార్ పాస్ పుస్తకాలు పొందిన రైతులకు కూడా ప్రభుత్వం మరో సువర్ణావకాశం కల్పించింది. వారు ఈ పథకానికి దరఖాస్తు చేసుకోవడానికి జూలై 5వ తేదీ వరకు గడువు విధించారు. అర్హులైన కొత్త రైతులు వెంటనే దరఖాస్తు

చేసుకుని ఈ పెట్టుబడి సాయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని అధికారులు సూచిస్తున్నారు.

పుష్కరాలకు వచ్చే భక్తులకు

సౌకర్యాల కల్పన లక్ష్యం..

రాష్ట్ర సాంఘీక సంక్షేమ శాఖ

మంత్రి లక్ష్మణ్ కుమార్..

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 30 2027 లో జరిగే గోదావరి పుష్కరాలు వచ్చే భక్తులకు అన్ని రకాల సౌకర్యాలు కల్పించడమే లక్ష్యంగా ముందుకు సాగుతున్నమని రాష్ట్ర సాంఘీక సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ అన్నారు. పుష్కరాలకు వచ్చే భక్తుల కోరకు తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై మంగళవారం ప్రైవేట్ కన్సల్టెన్సీ ప్రతినిధులతో గోదావరి తీరంలో మంత్రి పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి అడ్లూరి మాట్లాడుతూ 2027 లో నిర్వహించే గోదావరి పుష్కరాలను అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించడానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేస్తుందని మంత్రి తెలిపారు. బాసర నుంచి భద్రాచలం వరకు గోదావరి తీరంలో ఆలయాల అభివృద్ధి మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు ఇప్పటికి ప్రభుత్వం రూ. వెయ్యి కోట్లు కేటాయించిందని మంత్రి తెలిపారు. ఇందులో ధర్మపురి నియోజకవర్గానికి రూ. 117 కోట్లు కేటాయించినట్లు మంత్రి వివరించారు.ధర్మపురి క్షేత్రానికి పుష్కర స్నానాలు ఆచరించే భక్తులకు ఏలాంటి అసౌకర్యాలు కలగకుండా చర్యలు తీసుకుంటామని మంత్రి తెలిపారు. పుష్కరాలకు వచ్చే భక్తుల కొరకు తాగునీటి సౌకర్యం, డ్రెస్సింగ్ రూమ్స్, మరుగుదొడ్ల సౌకర్యం, పారిశుధ్య పనుల నిర్వహణ కొరకు గత గోదావరి పుష్కరాలకు, కృష్ణ పుష్కరాలకు పనులు చేసిన ప్రతినిధులతో కలిసి ఈరోజు పరిశీలించినట్లు మంత్రి తెలిపారు. మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు చేయాల్సిన ఏర్పాట్లపై కన్సల్టెన్సీ ప్రతినిధు లు పూర్తిస్థాయి నివేదిక అందజేస్తారని మంత్రి తెలిపారు. ఈ నివేదిక ఆధారంగా ప్రభుత్వం నుండి అదనపు నిధులు తీసుకువచ్చి భక్తులకు అన్ని రకాల సౌకర్యాలు కల్పించడానికి చర్యలు తీసుకుంటామని మంత్రి వివరించారు. మంత్రి వెంట జగిత్యాల జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ సంగనభట్ల దినేష్ తోపాటు వేముల రాజు ధర్మపురి మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ రామన్న , వార్డు కౌన్సిలర్లు చీపిరిశెట్టి రాజేష్, అయ్యోరి గోపాల్, పవన్, ప్రశాంత్, వోజ్జల లక్ష్మణ్ లతో పాటు జక్కు రవీందర్, శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పవన్ కళ్యాణ్ జోలికి వస్తే ఊరుకునేది లేదు

జగిత్యాల జిల్లా జనసేన నాయకులు

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 30 జగిత్యాల జిల్లా రాయికల్ పట్టణం ఆంధ్ర ప్రదేశ్ ఉప ముఖ్యమంత్రి జనసేన అధినేత పవన్ కళ్యాణ్ గారిని ఇష్టానుసారంగా మాట్లాడితే ఊరుకునేది లేదని తెలంగాణ రాష్ట్ర సేన అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట కవితకు జగిత్యాల జిల్లా జనసేన నాయకులు స్ట్రాంగ్ కౌంటర్ ఇచ్చారు. 2019లో నిజామాబాదులోని నిన్ను చిత్తుచిత్తుగా ఓడించారు నిన్ను ఎందుకు ఓడించారు ఒక్కసారి ఆత్మ పరిశీలన చేసుకోవాలని జనసేన నాయకులు అన్నారు 10 సంవత్సరాలు అధికారంలో ఉన్నారు తెలంగాణ ప్రజలకు మీరు ఏమి చేశారు తెలంగాణ ప్రజలకు అందరికీ తెలుసు అని వారు అన్నారు కాబట్టి 2023 అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో మిమ్మల్ని తెలంగాణ ప్రజలు చిత్తుచిత్తుగా ఓడించారు అని వారు తెలిపారు పవన్ కళ్యాణ్ గారు దేవుడు లాంటి మనిషి అని ఎల్లప్పుడు పేద ప్రజల కోసం తపించే వ్యక్తి పవన్ కళ్యాణ్ అని వారు అన్నారు మీరు పార్టీ పెట్టి పార్టీ మైలేజ్ కోసం ఏవో మాట్లాడితే ఊరుకునేది లేదని జనసేన పార్టీ నాయకులు జగిత్యాల ఇన్చార్జి బెక్కం జనార్ధన్. బొల్లి రాము. కాశ వేణి మల్లికార్జున్. బత్తిని బాపు గౌడ్. గంగాధర్ గంగాధర్. వీర మహిళలు కల్వకుంట్ల కవితకు హెచ్చరించారు మరో మారు మా పార్టీ అధినేత శ్రీ పవన్ కళ్యాణ్ గారిని వ్యక్తిగతంగా దూషించిన మా సత్తా ఏంటో చూపిస్తామని వారు హెచ్చరించారు

మూసివేసిన నాగదేవత టెంపుల్

ప్రభుత్వ ప్రాథమిక పాఠశాల పునఃప్రారంభం.

విద్యార్థులకు విద్య మరింత చేరువ: విక్రమాదిత్య.

ఇంద్రప్రభ, కంటోన్మెంట్, జూన్ 30 : తిరుమలగిరి మండల పరిధిలోని ప్రభుత్వ ప్రాథమిక పాఠశాల, నాగదేవత టెంపుల్ ఈ విద్యా సంవత్సరంలో తిరిగి పునఃప్రారంభించబడిందాని, తిరుమలగిరి మండల డిప్యూటీ ఇన్స్పెక్టర్ ఆఫ్ స్కూల్స్ విక్రమాదిత్య తెలిపారు. హైదరాబాద్ జిల్లా కలెక్టర్ ఆదేశాల మేరకు పాఠశాల పునఃప్రారంభం చేయడం జరిగిందని, తదనంతరం విద్యార్థులకు బుక్స్, టెక్ట్స్ బుక్స్ పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా విక్రమాదిత్య మాట్లాడుతూ... గతంలో విద్యార్థుల నమోదు లేకపోవడంతో సుమారు మూడు సంవత్సరాల క్రితం మూసివేయబడిన ఈ పాఠశాలను, బడిబాట కార్యక్రమం సందర్భంగా ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకుని ఇద్దరు ఉపాధ్యాయులను నియమించి తిరిగి ప్రారంభించారు.పాఠశాల పునఃప్రారంభం అనంతరం విద్యార్థుల నుంచి మంచి స్పందన లభిస్తుండగా, ఇప్పటికే పదికి పైగా నూతన విద్యార్థులు ప్రవేశాలు పొందారు. రానున్న రోజుల్లో మరిన్ని ప్రవేశాలు నమోదవుతాయని అధికారులు ఆశాభావం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. పేద మరియు వెనుకబడిన వర్గాల విద్యార్థులకు నాణ్యమైన ప్రభుత్వ విద్యను వారి నివాస ప్రాంతానికే చేరువ చేయాలనే లక్ష్యంతో ఈ పాఠశాలను పునఃప్రారంభించాం. ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలన్నీ విద్యార్థులకు పూర్తిస్థాయిలో అందేలా చర్యలు తీసుకుంటూ, వారి సమగ్ర అభివృద్ధికి కృషి చేస్తున్నామని తెలిపారు. ఈ పునఃప్రారంభం ద్వారా ఆ ప్రాంత విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్య అందుబాటులోకి రావడంతో పాటు ప్రభుత్వ విద్యా వ్యవస్థపై ప్రజల్లో మరింత విశ్వాసం పెరుగుతుందని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ఉపాధ్యాయురాలు, విద్యార్థులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పౌరహక్కుల దినోత్సవం

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 30 రాయికల్ మండలం వస్తాపూర్ గ్రామం లో పౌరహక్కుల దినోత్సవం జరిపారు .ఈ కార్యక్రమం లో గ్రామ సర్పంచ్ గుగ్లోతూ తిరుపతి ఉప సర్పంచ్ వీణ అంజాద్ =ఱ పద్మయ్య స్త్రజూశీ స్వప్న సెక్రటరీ అధిరెడ్డి మరియు గ్రామస్తులు పాల్గొన్నారు

వీబీ జీ రామ్ జీ పథకంపై

అభ్యంతరాలు వ్యక్తం చేసిన సీతక్క

కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన వీబీ జీ రామ్ జీ పథకంలో ప్రతిపాదించిన 60:40 నిధుల వాటా విధానంపై తెలంగాణ రాష్ట్రానికి తీవ్రమైన అభ్యంతరాలు ఉన్నాయని రాష్ట్ర పంచాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి సీతక్క కేంద్రానికి స్పష్టం చేశారు. ఢిల్లీలో నిర్వహించిన జాతీయ గ్రామీణాభివృద్ధి సదస్సులో ఆమె పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా తెలంగాణ వ్యాప్తంగా అమలు చేస్తున్న వివిధ గ్రామీణాభివృద్ధి ప్రాజెక్టుల వివరాలను ఆమె కేంద్ర అధికారుల బృందానికి వివరించారు. ఈ క్రమంలోనే కీలక ప్రకటన చేస్తూ.. జులై 2వ తేదీన జరగబోయే తెలంగాణ కేబినెట్ (మంత్రివర్గ) సమావేశంలో వీబీ జీ రామ్ జీ పథకాన్ని రాష్ట్రంలో కొనసాగించాలా? లేక దీని స్థానంలో సరికొత్త పథకాన్ని తీసుకురావాలా? అనే అంశంపై తుది నిర్ణయం తీసుకోనున్నట్లు సీతక్క వెల్లడించారు. ఒకవేళ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సొంతంగా కొత్త పథకాన్ని ప్రవేశపెడితే, దానికయ్యే 100 శాతం ఆర్థిక భారాన్ని రాష్ట్రమే భరించాల్సి వస్తుందని.. ఇది ఖజానాపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుందని ఆమె కేంద్రానికి వివరించారు. ఉపాధి హామీ విధానాన్ని యథాతథంగా కొనసాగించాలని, అలాగే మెటీరియల్ కాంపోనెంట్‌లో కేంద్ర ప్రభుత్వ వాటా 75 శాతంగా ఉండాలని ఆమె ఈ సందర్భంగా విజ్ఞప్తి చేశారు. ప్రభుత్వం పీఎం ఆవాస్ యోజన పథకాన్ని వద్దనడం వల్లే గతంలో తెలంగాణకు ఇళ్ల కేటాయింపులు జరగలేదని మంత్రి సీతక్క గుర్తుచేశారు. ప్రస్తుత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పేదలకు ఇళు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. వీటితో పాటు ప్రధానమంత్రి గ్రామ్ సడక్ యోజన (ప్రవీ+ప్) రోడ్డు పనులకు అటవీ శాఖ క్లియరెన్సులు (పర్మిషన్లు) ప్రధాన అడ్డంకిగా మారాయని, ఈ సమస్యను పరిష్కరించాలని కోరుతూ కేంద్ర గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి శివరాజ్ సింగ్ చౌహాన్‌కు ఆమె వినతిపత్రం

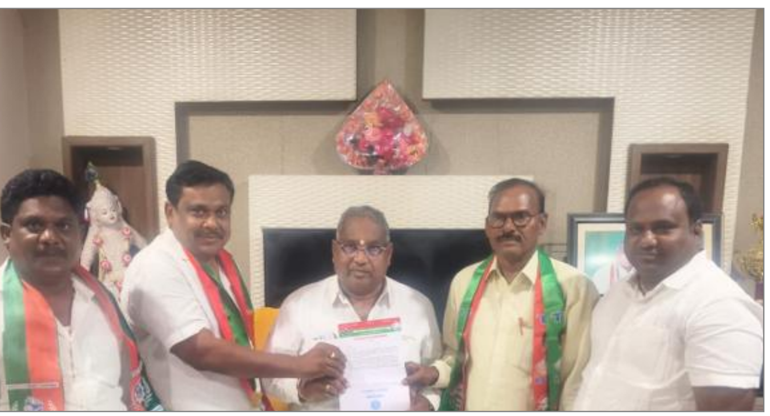
అందజేశారు.మరోవైపు, తెలంగాణ ప్రభుత్వం సాధించిన విజయాలను ప్రస్తావిస్తూ.. రాష్ట్రంలో 'జల్ సంచార్' విభాగంలో తెలంగాణకు 13 జాతీయ అవార్డులు దక్కడం ప్రస్తుత కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ సమర్థవంతమైన పాలనకు మరియు నిబద్ధతకు నిదర్శనమని మంత్రి సీతక్క గర్వంగా పేర్కొన్నారు.

జులై 5న భువనగిరిలో 'బీసీ రాజ్యాధికార సమర భేరి' భారీ బహిరంగ సభ -

మెట్‌పల్లి మున్సిపల్ చైర్మన్ మైలారం లింబాద్రి కి

ఘనంగా ఆహ్వాన పత్రిక అందజేత

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 30 రాబోయే జులై 5వ తేదీన భువనగిరిలో నిర్వహించ తలపెట్టిన "బీసీ చలో భువనగిరి" - రాజ్యాధికార సమర భేరి భారీ బహిరంగ సభను విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిస్తూ, సభ ఆహ్వాన పత్రికను మెట్‌పల్లి మున్సిపల్ చైర్మన్ మైలారం లింబాద్రి కి ఘనంగా అందజేసి, ఈ సమర భేరికి రావలసిందిగా సాదరంగా ఆహ్వానించారు ఈ కార్యక్రమంలో బీసీ తెలంగాణ రాజ్యాధికార పార్టీ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు ఆకుల హన్మండ్లు, జగిత్యాల జిల్లా అధ్యక్షులు సాయినీ పాపన్న , మహిళా అధ్యక్షురాలు కుశాంతి జ్యోతి, పట్టణ మహిళా అధ్యక్షురాలు క్యాథం లావణ్య గారు, మరియు పట్టణ యూత్ అధ్యక్షులు మధుసూదన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ.. బీసీల రాజకీయ అభ్యున్నతి, హక్కుల సాధనకై భువనగిరిలో నిర్వహించే ఈ భారీ బహిరంగ సభకు బీసీ తెలంగాణ రాజ్యాధికార పార్టీ బంధువులందరూ కదలివచ్చి విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు.



ప్రభుత్వం అందిస్తున్న అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలి :

జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (స్థానిక సంస్థలు) పి.చంద్రయ్య :

మంచిర్యాల జూన్ 30, సత్యం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ : (ఇంద్రప్రభ న్యూస్) : విద్యావ్యవస్థ బలోపేతం దిశగా ప్రభుత్వం కల్పిస్తున్న సౌకర్యాలు, అందిస్తున్న అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకొని ఉన్నత స్థాయికి ఎదగాలని జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (స్థానిక సంస్థలు) పి.చంద్రయ్య అన్నారు. సోమవారం జిల్లా కేంద్రంలోని తెలంగాణ ఆదర్శ పాఠశాలను సందర్శించి వంటశాల, తరగతి గదులు, రిజిస్టర్లు, పాఠశాల పరిసరాలు పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం విద్యాసంస్థల అభివృద్ధి దిశగా అనేక చర్యలు చేపడుతుందని తెలిపారు. అన్ని ప్రభుత్వ పాఠశాలలో త్రాగునీరు, విద్యుత్, మూత్రశాలలు, ప్రహరీ గోడ, అదనపు గదులు ఇతర సౌకర్యాలు కల్పించడంతో పాటు మెనూ ప్రకారం పోషక విలువలు కలిగిన ఆహారాన్ని అందించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. ఈ క్రమంలో విద్యా సంవత్సరం ప్రారంభమైనందున జిల్లా వ్యాప్తంగా అన్ని ప్రభుత్వ పాఠశాలలలో విద్యార్థులకు నోటు పుస్తకాలు, పాఠ్యపుస్తకాలు, ఏకరూప దుస్తులను అందించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలలలో విద్యార్థుల సంఖ్య పెంపొందించడం జరుగుతుందని, విద్యాశాఖ అధికారుల సమన్వయంతో చర్యలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులకు అర్థమయ్యే రీతిలో విద్యాబోధన చేయాలని, ప్రభుత్వ పాఠశాలలలో కల్పిస్తున్న సౌకర్యాలను విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులకు వివరించి విద్యార్థులు

పాఠశాలకు వచ్చే విధంగా కృషి చేయాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు, సంబంధిత అధికారులు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

వేములవాడ మున్సిపల్ సాధారణ సమావేశం..

41 అజెండా అంశాలకు కౌన్సిల్ ఆమోదం

వర్షాకాలంలో ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలి:

మున్సిపల్ చైర్మన్ పుల్కం రాజు

పార్టీలకు అతీతంగా వేములవాడ పట్టణ అభివృద్ధి: చైర్మన్ పుల్కం రాజు

పారిశుధ్యం లోపించొద్దు.. డ్రైనేజీ, వీధి దీపాల సమస్యలను తక్షణమే పరిష్కరించాలి

కౌన్సిలర్లు, అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేసి ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండాలి

వేములవాడ, జూన్ 30, ఇంద్రప్రభ : వేములవాడ మున్సిపల్ కార్యాలయంలో మంగళవారం మున్సిపల్ సాధారణ సమావేశం మున్సిపల్ చైర్మన్ పుల్కం రాజు అధ్యక్షతన నిర్వహించారు. ఈ సమావేశంలో పట్టణ అభివృద్ధికి సంబంధించిన 41 అజెండా అంశాలను సభ ముందు ఉంచగా, సుదీర్ఘ చర్చ అనంతరం వాటన్నింటినీ ఏకగ్రీవంగా ఆమోదించారు. సమావేశం ముగిసిన అనంతరం మున్సిపల్ చైర్మన్ పుల్కం రాజు మాట్లాడుతూ రాజకీయాలకు, పార్టీలకు అతీతంగా వేములవాడ పట్టణ అభివృద్ధిని పరుగులు పెట్టిస్తున్నామని స్పష్టం చేశారు. స్థానిక శాసనసభ్యులు, ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్ ప్రత్యేక సహకారం, మార్గదర్శకత్వంలో నిధులు కేటాయించుకుంటూ వేములవాడను అన్ని రంగాల్లో ముందంజలో నిలుపుతున్నామని ఆయన పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతం వర్షాకాలం సీజన్ ప్రారంభమైనందున పట్టణ ప్రజలందరూ ఆరోగ్య విషయాల్లో అత్యంత అప్రమత్తంగా ఉండాలని కోరారు. వర్షాల వల్ల పట్టణంలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా అధికారులు, సిబ్బంది ముందస్తు చర్యలు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. ముఖ్యంగా పట్టణంలో పారిశుధ్యం లోపించకుండా ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలని, ప్రతి వార్డులో డ్రైనేజీలను నిరంతరం శుభ్రం చేస్తూ నీరు నిల్వ ఉండకుండా చూడాలన్నారు. దోమల వ్యాప్తిని అరికట్టేందుకు మున్సిపల్ సిబ్బంది క్షేత్రస్థాయిలో నిరంతరం పనిచేయాలని స్పష్టం చేశారు. అలాగే రాత్రి వేళల్లో ప్రజలకు ఇబ్బంది కలగకుండా పట్టణంలోని అన్ని వీధి దీపాల సమస్యలను తక్షణమే పరిష్కరించి, ఎక్కడా చీకటి లేకుండా చూడాలని విద్యుత్ విభాగం అధికారులను ఆదేశించారు. శాసనసభ్యులు ఆది శ్రీనివాస్ అండదండలతో వేములవాడ పట్టణ ప్రగతికి, ప్రజల మౌలిక వసతుల కల్పనకు తమ కౌన్సిల్ ఎల్లప్పుడూ కట్టుబడి ఉంటుందని, అధికారులు, కౌన్సిలర్లు సమన్వయంతో పనిచేసి ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండాలని చైర్మన్ పుల్కం రాజు పిలుపునిచ్చారు. ఈ సమావేశంలో వైస్ చైర్మన్ నరాల శేఖర్, కౌన్సిలర్లు, మున్సిపల్ కమిషనర్ లోకేష్, మున్సిపల్ అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

మోకాళ్ల నొప్పులతో

సతమతమవుతున్నారా

ప్రస్తుత కాలంలో చిన్నవారి నుంచి పెద్దవారు వరకు చాలామంది మోకాళ్ల సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. అంతేకాకుండా ఇది చాలా మందికి ప్రధాన సమస్యగా మారిపోయింది.ఇదివరకు రోజుల్లో కేవలం వయసు మీద పడిన వారికి మాత్రమే ఈ మోకాళ్ల నొప్పులు వచ్చేవి. కానీ రాను రాను చిన్న వయసు వారు కూడా ఈ మోకాళ్ళ నొప్పులతో బాధపడుతున్నారు. అయితే మోకాళ్ళ నొప్పులు రావడానికి మనం తీసుకునే ఆహారం కూడా ప్రధాన కారణాలలో ఒకటిగా నేను తీసుకునే ఆహారంలో సరైన పోషకాలు లేకపోతే మోకాళ్ల నొప్పి సమస్యలు తలెత్తుతూ ఉంటాయి. చెప్పుకోవచ్చు. సాధారణంగా మోకాలు నొప్పులు శరీరంలో క్యాల్షియం లేదంటే ప్రోటీన్ లోపిస్తే నొప్పులు వస్తూ ఉంటాయి. చాలామందికి మోకాలి నొప్పి వచ్చిన సమయంలో వాపు కూడా వస్తూ ఉంటుంది. అయితే కొన్ని రకాల ఆహారాలు తీసుకోవడం వల్ల మోకాళ్ల నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. అందులో గానూ ఆకుకూరలను ప్రతిరోజు మన ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోవడం వల్ల శరీరంలో నొప్పిని కలిగించే ఎంజైములను తగ్గిస్తాయి. మోకాళ్ళ నొప్పుతో బాధపడే వారు తరచుగా ఆకుకూరలను తినడం వల్ల మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. అంతేకాకుండా ఎముకలు కూడా బలంగా తయారవుతాయి. అలాగే గింజలు తినడం వల్ల కూడా అవి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వాటిలో ఉండే ప్రోటీన్స్ విటమిన్స్ శరీరానికి అందుతాయి.గింజలను క్రమం తప్పకుండా తినడం వల్ల అవి శరీరానికి కావాల్సిన శక్తిని అందించి ఎముకలను దృఢంగా చేసి మోకాళ్ళ నొప్పి సమస్యతో బాధపడేవారు అల్లం పసుపు రోజూ వారి ఆహారంలో బాగా వీటిని చేర్చుకోవడం వల్ల మోకాళ్ల నొప్పి సమస్యలు తగ్గుముఖం పడతాయి.

వర్షాభావ పరిస్థితులను అధిగమించేందుకు

ఆయిల్‌పామ్ తోటల్లో అంతర పంటల సాగు చేపట్టాలి

జిల్లా ఉద్యాన, పట్టు పరిశ్రమల అధికారి

గడ్డం శ్యాం ప్రసాద్

పెద్దపల్లి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ రవీందర్, జూన్ -30, ఇంద్రప్రభ :పెద్దపల్లి జిల్లాలోని ఆయిల్‌పామ్ రైతులు ఈ సంవత్సరం వాతావరణ పరిస్థితులను దృష్టిలో ఉంచుకొని పంటల వైవిధ్యీకరణ (క్రాప్ డైవర్సిఫికేషన్)కు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని జిల్లా ఉద్యాన ఒ పట్టు పరిశ్రమల అధికారి శ్రీ గడ్డం శ్యాం ప్రసాద్ సూచించారు.ఆయన మాట్లాడుతూ.... వాతావరణ మార్పులు మరియు ఎల్‌నినో ప్రభావం కారణంగా ఈ ఖరీఫ్‌లో వర్షపాతం సాధారణ స్థాయికి తగ్గే అవకాశం ఉందని వాతావరణ నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారని తెలిపారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో రైతులు కేవలం వర్షాలపై ఆధారపడకుండా, ఆయిల్‌పామ్ తోటల్లో అంతర పంటల సాగు ద్వారా అదనపు ఆదాయం పొందడంతో పాటు వ్యవసాయంలో ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకోవచ్చన్నారు.ఆయిల్‌పామ్ నాటిన తొలి మూడు సంవత్సరాల వరకు మొక్కల మధ్య ఖాళీ స్థలాన్ని సమర్థవంతంగా వినియోగించుకొని కూరగాయల పంటలు, బంతి, చామంతి వంటి పూల పంటలు, పసుపు, అరటి, బొప్పాయి, అల్లం వంటి ఉద్యాన పంటలను సాగు చేయడం ద్వారా రైతులు తక్కువ కాలంలోనే ఆదాయం పొందవచ్చని తెలిపారు. ఈ విధానం భూమి సారాన్ని మెరుగుపరచడంతో పాటు కలుపు మొక్కల నియంత్రణకు, నేలలో తేమ నిల్వ ఉండేందుకు, కుటుంబ పోషకాహార భద్రతకు దోహదపడుతుందని పేర్కొన్నారు.2026--27 ఆర్థిక సంవత్సరంలో ఉద్యాన శాఖ రైతులకు పలు ప్రభుత్వ పథకాల ద్వారా విస్తృతంగా ప్రోత్సాహకాలు అందజేస్తోందని ఆయన తెలిపారు. ఎంఐడిహెచ్ పథకం కింద కూరగాయల సాగుకు నాణ్యమైన మొక్కలను ఉచితంగా అందించడంతో పాటు మల్చింగ్ షీట్లపై సబ్సిడీ, అరటి, బొప్పాయి, పసుపు వంటి ఉద్యాన పంటల సాగుకు ఆర్థిక సహాయం అందిస్తున్నట్లు వివరించారు.అలాగే పీవీజూ--ఆఖ్రీ/ఖుష్రీఎ పథకం కింద ఆయిల్‌పామ్ సాగు విస్తరణకు సబ్సిడీ, మొక్కల సరఫరా, నిర్వహణ సహాయం అందించబడుతోందన్నారు. -ఇవ్--ప్రాణవీజ పథకం ద్వారా డ్రిప్ ఇరిగేషన్ ఏర్పాటుకు సబ్సిడీ కల్పించడం ద్వారా నీటిని 40--60 శాతం వరకు ఆదా చేయడంతో పాటు దిగుబడులు పెరిగి పంట దిగుబడులు మెరుగుపడతాయని తెలిపారు.వాతావరణ అనిశ్చిత పరిస్థితుల్లో రైతులు ఒకే పంటపై ఆధారపడకుండా ఆయిల్‌పామ్‌తో పాటు అంతర పంటలను సాగు చేయడం ద్వారా నెలవారీ నగదు ప్రవాహం పొందవచ్చని, దీర్ఘకాలంలో ఆయిల్‌పామ్ స్థిరమైన ఆదాయాన్ని అందించే పంటగా నిలుస్తుందని పేర్కొన్నారు.అందువల్ల పెద్దపల్లి జిల్లాలోని రైతులందరూ ఉద్యాన శాఖ అమలు చేస్తున్న వివిధ సంక్షేమ పథకాలను సద్వినియోగం చేసుకొని పంటల వైవిధ్యీకరణను చేపట్టి తమ ఆదాయాన్ని పెంచుకోవాలని జిల్లా ఉద్యాన ఒ పట్టు పరిశ్రమల అధికారి శ్రీ గడ్డం శ్యాం ప్రసాద్ విజ్ఞప్తి చేశారు. ఇందుకు సంబంధించి పూర్తి వివరాల కోసం సమీప ఉద్యాన శాఖ కార్యాలయం లేదా మండల ఉద్యాన అధికారులను సంప్రదించాలని సూచించారు.

కొబ్బరి పువ్వును ఎప్పుడైనా తిన్నారా

మీరు ఇంట్లో కొబ్బరికాయను పగులగొట్టినప్పుడు కొన్నిసార్లు కొబ్బరికాయ లోపల మొగ్గ వంటి లేత భాగం కనిపిస్తుంది. అది చూసినప్పుడు, మొగ్గ భాగాన్ని తినగలరా, కొబ్బరికాయను తిరిగి ఉపయోగించవచ్చా అని మీ మనస్సులో చాలా ప్రశ్నలు తలెత్తుతాయి. మళ్ళీ, కొబ్బరికాయలో ఆ మొగ్గ దొరికితే, దానిని విసిరేయకుండా తినండి. ఎందుకంటే దీనిని కొబ్బరి పువ్వు అంటారు. ఈ కొబ్బరి పువ్వులో చాలా పోషకాలు ఉన్నాయి మరియు శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ప్రస్తుతం ఈ రకం కొబ్బరి పువ్వులు మార్కెట్లో అమ్ముడవుతున్నాయి. మీలో చాలా మంది దీనిని చూసారు. కానీ మీరు గమనించి ఉండరు. అయితే మీరు మీ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవడంపై ఎక్కువ దృష్టి పెట్టినట్లయితే, మీరు ఈ కొబ్బరి పువ్వును తినాలి. సరే, కొబ్బరి పువ్వు శరీరానికి ఎంత ప్రయోజనాలను అందిస్తుందో ఈ కథనంలో వివరంగా చూద్దాం.1. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుందికొబ్బరి పువ్వులో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది శరీరంపై దాడి చేసే వివిధ రకాల వ్యాధికారక క్రిములతో పోరాడటానికి అవసరమైన శక్తిని రోగనిరోధక వ్యవస్థకు అందిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఇందులోని యాంటీ మైక్రోబియల్, యాంటీ వైరల్, యాంటీ-పారాసిటిక్ మరియు యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు హానికరమైన వ్యాధులను నివారించడం ద్వారా శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.2. బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుందిమీరు బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్నట్లయితే, కొబ్బరి పువ్వు మీకు చాలా మంచిది. ఇందులో పీచుపదార్థం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల ఆకలిని ఎక్కువసేపు అరికడుతుంది. మరియు ఇందులో కేలరీలు చాలా తక్కువగా ఉండటం వల్ల బరువు పెరగకుండా నిరోధిస్తుంది. కాబట్టి బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఇది చక్కటి ఆహార పదార్థం.3. మధుమేహాన్ని నియంత్రిస్తుందిమధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు కొబ్బరి పువ్వును నిర్భయంగా తినవచ్చు. మరో మాటలో చెప్పాలంటే, దీనిని మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు స్నేహితుడు అని పిలుస్తారు. ఎందుకంటే ఇది శరీరంలో అధిక ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి చేయడానికి సహాయపడుతుంది మరియు మధుమేహం యొక్క ప్రమాదకరమైన దుష్ప్రభావాలను తగ్గిస్తుంది. అది కూడా బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ లో హెచ్చుతగ్గులు ఉంటే ఈ కొబ్బరి పువ్వు తింటే వెంటనే కంట్రోల్ లోకి వస్తుంది.4. జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తుందికొబ్బరి పువ్వు జీర్ణవ్యవస్థకు చాలా మేలు చేస్తుంది మరియు ఇది శరీరంలోని జీవక్రియను పెంచుతుంది మరియు బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. ఎందుకంటే ఇందులో పీచు ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి జీర్ణ సమస్యలు ఉన్నవారు దీనిని తినవచ్చు, ఇది జీర్ణక్రియ మరియు ప్రేగుల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది మరియు మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం పొందుతుంది.5. క్యాన్సర్ నుండి రక్షణను అందిస్తుందిమీకు క్యాన్సర్ రాకూడదా? అప్పుడు కొబ్బరి పువ్వు తినండి.

సంపాదకీయం

డాలర్‌పై అమెరికా గుత్తాధిపత్యం

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

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

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

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

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

సన్నగిల్లుతున్న మహిళా శ్రామికశక్తి

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

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

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

ప్రతి రోజూ రెండు అంజీర్‌లను తింటే...!

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

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

చలికాలంలో చల్లటి నీళ్లు తాగుతున్నారా.?

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

యాలకులతో ఆ సమస్యలన్నీ మాయం?

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

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

రాత్రి సమయంలో నిద్ర రావడం లేదా..!

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

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

మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి

ఈ పువ్వును మీ ఇంట్లో పెంచుకోండి..

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

కుటుంబంలో సమస్యలు వేధిస్తున్నాయా.?

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

డాగ్ విజిల్.. నిశ్శబ్ద నిఘా

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

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

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

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

2015 కెనడా ఎన్నికల్లో కన్జర్వేటివ్ పార్టీ ప్రధాని స్టీఫెన్ హార్పర్ సంకేత పదాలను వాడారు. శరణార్థులను, వలసదారులను ఓల్ స్టాక్ కెనడియన్స్ (కెనడా వాసులైన యూరోపియన్లు) అన్న ఎగతాళి పదంతో ఆరోగ్య పథకం నుండి తొలగించారు. శరీర రంగుతో వివక్ష చూపారు. ఆస్ట్రేలియాలో హెూవార్డ్‌కు ఎన్నికల ప్రచారం చేసిన లింటన్ క్రోస్బి 2005 యునైటెడ్ కింగ్డం (యుకె) ఎన్నికల్లో డాగ్ విజిల్ ప్రచారం చేశారు. మేము ఆలోచిస్తున్నదే మీరూ ఆలోచిస్తున్నారా?, వలసదారుల నియంత్రణ జాతివాదం కాదు, మీ కుమార్తెలపై దాడి జరిగితే మీకేమనిపిస్తుంది?

వగైరా అస్తవ్యస్త ఆస్పత్రులు, దోపిడీలు, పోలీసు వ్యవస్థల నినాదాలతో ప్రకటనల, టివి, పత్రికల ప్రచారాలు నిర్వహించారు. 2013 ఎన్నికల్లో ఇంటికెళ్ళండి నినాదం వాడారు. 2016లో ఒబామా, వారసత్వ ద్వేషంతో యుకె ఎన్నికల ప్రచారం చేశారని నిందించారు. 2016 లండన్ మేయర్ ఎన్నికల్లో లేబర్ పార్టీ అభ్యర్థి సాదిక్ ఖాన్ కు వ్యతిరేకంగా అతను ముస్లిమని, ఉగ్రవాదని, హిందువులు, శిక్కులపై నగల పన్ను వేస్తాడని ప్రచారం చేశారు. థెరసా మే, జర్మీ కోర్బిన్‌లు కూడా డాగ్ విజిల్ రాజకీయాలకు పాల్పడ్డారు. అమెరికాలో 1954లో నీగ్రోలను నిగ్గర్లని అవమానించారు. 2007లో రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల హక్కులను సూచిస్తూ రాష్ట్రాలు, హక్కులు అన్న సంకేతాలు వాడారు. ఇవి నల్లజాతి వెలివేత, జాత్యహంకార ధ్రువీకరణకు ఉద్దేశించబడ్డాయి. 1981లో నిక్సన్ 'దక్షిణ వ్యూహం' పేరుతో శ్వేత జాతీయుల వోట్ల కోసం ఆఫ్రికన్ అమెరికన్లకు వ్యతిరేకంగా జాత్యహంకార ఎత్తుగడ ప్రయోగించారు. ఇవి డాగ్ విజిల్‌లో భాగమని అంతర్జాల పత్రిక స్లేట్ పేర్కొంది. అమెరికా న్యాయశాస్త్ర ఆచార్యులు ఇయాన్ హానీ లోపెజ్ 2014లో 'డాగ్ విజిల్ రాజకీయాలు' అన్న పుస్తకంలో రోనాల్డ్ రీగన్ డాగ్ విజిల్ పేల్చారన్నారు.

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

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

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

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

తేజస్ ఎక్స్‌ప్రెస్‌ను దెబ్బతీయనున్న వందే భారత్

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

పూర్తి పారదర్శకంగా కాంగ్రెస్ అధ్యక్ష ఎన్నిక

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

లఖింపూర్ ఖేరి బాలికలది హత్యే

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

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

జడ్జీల వయో పరిమితి పెంపునకు తీర్మానం

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

డిన్నర్ చేయకుంటే వచ్చే లాభాలు?

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

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

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

వారిని గుర్తించడం ఎలా..?

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

కూర్చొని అదేపనిగా పనిచేస్తే ప్రాణానికే ముప్పు?

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

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

నైట్ డ్యూటీ చేస్తున్నారా?

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

ఉదయం లేవగానే తలనొప్పి వస్తుందా?

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

ప్రతిరోజు ఈ నియమాలను పాటిస్తే చాలు..?

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

ఢిల్లీ చుట్టూ జంగిల్ సఫారీ ప్రదేశాలు

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

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

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

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

సోంపు గింజలతో ఆరోగ్య చిట్కాలు..!

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

అన్నంలోని గంజిని పారబోస్తున్నారా..

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

ఎముకలను బలంగా చేసే నూనె..

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

అధిక డయాబెటీస్ తో బాధపడుతున్నారా.!

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

రాగి జావా ఎవరు తాగాలి?

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

పొడిపత్రి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు..!

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

పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు కరిగిపోవాలంటే..

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

మజ్జిగ తాగడం వల్ల ఇన్ని ప్రయోజనాలా..?

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

దీన్ని రోజూ ఒక్క స్పూన్ తీసుకోండి చాలు..

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

ఇలా చేస్తే ముక్కు దిబ్బడ నిమిషాల్లో మాయమవుతుంది..!

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

అందరికీ నచ్చే అల్పాహారం..?

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

సిరి సంపదల కోసం వరలక్ష్మి వ్రతాన్ని ఆచరించాలనుకుంటున్నారా..

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

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

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

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

చరిత్ర పొరల్లో దాగిన త్యాగధనుడు ఖుదీరాం

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

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

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

కల్యాణలక్ష్మి చెక్కులతో పాటు తులం బంగారం ఎక్కడ..

మూడు బడ్జెట్లు ముగిసినా ఆరు గ్యారంటీలు ఏమయ్యాయి..

-ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డి

కమలాపూర్ జూన్ 30 ఇంద్రప్రభ:హుజురాబాద్ నియోజకవర్గంలోని కమలాపూర్ మండలలో కల్యాణలక్ష్మి చెక్కుల పంపిణీ కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డి పాల్గొని లబ్ధిదారులకు చెక్కులను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ తెలంగాణలో పేదింటి ఆడబిడ్డ పెళ్లికి ఆర్థిక భరోసా కల్పించిన కల్యాణలక్ష్మి, గర్భిణీలకు అండగా నిలిచిన కేసీఆర్ కిట్, న్యూట్రిషన్ కిట్, రైతులకు రైతుబంధు వంటి సంక్షేమ పథకాలతో బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం దేశానికే ఆదర్శంగా నిలిచిందన్నారు. కల్యాణలక్ష్మి చెక్కులు పంపిణీ చేస్తుంటే, కాంగ్రెస్ ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన హామీ ప్రకారం చెక్కులతో పాటు తులం బంగారం ఎందుకు ఇవ్వడం లేదని ప్రశ్నించారు. ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను తుంగలో తొక్కడం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి అలవాటుగా మారిందని విమర్శించారు. వ్యవసాయం తీవ్ర సంక్షోభంలో ఉందని, యూరియా కొరతతో రైతులు ఇబ్బందులు పడుతుంటే ప్రభుత్వం పట్టించుకోవడం లేదన్నారు. యూరియా పంపిణీలో యాప్ పేరుతో అమలు చేస్తున్న విధానాలు రైతులకు మరిన్ని ఇబ్బందులు సృష్టిస్తున్నాయని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఈ ఏడాది వర్షపాతం తక్కువగా ఉండటంతో రైతులు తీవ్ర ఆందోళనలో ఉన్నారని తెలిపారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు అవసరం ఎంత కీలకమో స్పష్టంగా కనిపిస్తోందన్నారు. కాళేశ్వరం ద్వారా నీటిని ఎత్తిపోసి రిజర్వాయర్లు, ప్రాజెక్టులు నింపితే కరువు పరిస్థితులు తలెత్తేవి కాదని పేర్కొన్నారు. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు గొప్పతనం, మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ గారి దూరదృష్టి విలువ ఇలాంటి క్లిష్ట పరిస్థితుల్లోనే ప్రజలకు పూర్తిగా అర్థమవుతుందని అన్నారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చి మూడు బడ్జెట్లు ప్రవేశపెట్టినా రైతులకు మూడు విడతల రైతుబంధు ఇవ్వలేకపోయిందని విమర్శించారు. ఎన్నికల సమయంలో గొప్పగా ప్రకటించిన ఆరు గ్యారంటీలు ఎక్కడ అమలయ్యాయో ప్రజలకు సమాధానం చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. హామీలు ఇచ్చి అధికారంలోకి వచ్చాక వాటిని అమలు చేయకుండా రాష్ట్ర ప్రజలను కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం మోసం చేసిందని మండిపడ్డారు.

ప్రజలు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను గమనిస్తున్నారని, రానున్న రోజుల్లో ప్రజల ఆశీర్వాదంతో బీఆర్ఎస్ పార్టీ మళ్లీ అధికారంలోకి రావడం ఖాయమని, కేసీఆర్ నాయకత్వంలో తెలంగాణ మరోసారి అభివృద్ధి బాటలో పయనిస్తుందని ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డి ధీమా వ్యక్తం చేశారు.

విజయవంతంగా ముగిసిన

15 రోజుల ఉచిత యోగ శిక్షణ శిబిరం

చెన్నూర్ ఇంద్రప్రభ జూన్ 30 : చెన్నూరు అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని చెన్నూరు పట్టణంలోని మార్వాడీ భవన్‌లో నిర్వహించిన 15 రోజుల ఉచిత యోగ శిక్షణ శిబిరం విజయవంతంగా ముగిసింది.సత్య ప్రకృతి వైద్యం, యోగ ఆయుర్వేద చికిత్సాలయం, శివలింగాపూర్ మరియు రాజస్థానీ సమాజ్, చెన్నూరు సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో ఈ శిబిరాన్ని గత 15 రోజులుగా నిర్వహించారు. శిబిర నిర్వాహకులు, యోగ మరియు ప్రకృతి వైద్య నిపుణులు డాక్టర్ కె.ఎన్. సుకుమార్ మరియు డాక్టర్ పి. సమీరా రెడ్డి పోటు ఆధ్వర్యంలో ప్రతిరోజూ ఉదయం 6.00 గంటల నుండి 7.30 గంటల వరకు యోగ శిక్షణ కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు. శిబిరంలో ఆరోగ్యవంతమైన జీవనానికి అవసరమైన యోగాసనాలు, సూర్యనమస్కారాలు, ప్రాణాయామం, ధ్యానం వంటి అంశాలతో పాటు మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు, కీళ్ల నొప్పులు, థైరాయిడ్ సమస్యలు, జీర్ణాశయ సంబంధిత వ్యాధులు, మహిళల ఆరోగ్య సమస్యలు తదితర దీర్ఘకాలిక రుగ్మతలకు అనుగుణంగా చేయాల్సిన యోగాభ్యాసాలపై సమగ్ర అవగాహన కల్పించారు. అదేవిధంగా ఆరోగ్యకరమైన ఆహార నియమాలు, ఇంటి వైద్యం, ప్రకృతి వైద్యం, ఆయుర్వేదం ద్వారా వ్యాధి నివారణ మరియు ఆరోగ్య సంరక్షణకు సంబంధించిన పలు సూచనలు కూడా పాల్గొన్న వారికి వివరించారు. ఈ శిబిరంలో చెన్నూరు పట్టణానికి చెందిన 100 మందికి పైగా ఆరోగ్యాభిలాషులు, యోగ సాధకులు, మహిళలు, పురుషులు పాల్గొని శిక్షణ పొందారు. ముగింపు కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథులుగా మార్వాడీ సమాజ్ అధ్యక్షులు శ్యాంసుందర్ లహోటీ, వెల్గటూర్ మండల తహసీల్దార్ (ఎంఆర్వో) శేఖర్, ఘన్ శ్యామ్ సేట్‌తో పాటు పట్టణ ప్రముఖులు, మహిళలు, పురుషులు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా శిబిరంలో పాల్గొన్న సాధకులు, మార్వాడీ సమాజ్ ప్రతినిధులు శిబిర నిర్వాహకులు డాక్టర్ కె.ఎన్. సుకుమార్ మరియు డాక్టర్ మధుమిత లను ఘనంగా సన్మానించి, ఇలాంటి ఆరోగ్య అవగాహన కార్యక్రమాలను నిరంతరం నిర్వహించాలని అభినందించారు.

ఉద్యోగ విరమణ పొందుతున్న

ఎస్‌బీ డీఎస్పీ వెంకటరమణకు ఘన సన్మానం

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 30 జిల్లా స్పెషల్ బ్రాంచ్ (ఎస్‌బీ) డీఎస్పీ శ్రీ వెంకటరమణ ఉద్యోగ విరమణ సందర్భంగా జగిత్యాల పట్టణంలోని వీకేబీ ఫంక్షన్ హాల్‌లో ఘనంగా వీడ్కోలు, సన్మాన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి జిల్లా ఎస్పీ అశోక్ కుమార్, ఐపీఎస్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై వెంకటరమణ ను ఘనంగా సన్మానించి, శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా ఎస్పీ మాట్లాడుతూ, పోలీస్ శాఖలో వెంకటరమణ ఎన్నో సంవత్సరాల పాటు అంకితభావంతో, నిజాయితీతో, క్రమశిక్షణతో సేవలందించారని కొనియాడారు. తన విధి నిర్వహణలో సమర్థత, బాధ్యతాయుతమైన వ్యవహారశైలి, సహోద్యోగులతో సత్సంబంధాలు కలిగి శాఖకు మంచి గుర్తింపు తీసుకువచ్చారని పేర్కొన్నారు. ఉద్యోగ విరమణ అనేది సేవా జీవితానికి ముగింపు మాత్రమేనని, సమాజ సేవకు కాదని ఎస్పీ అన్నారు. పదవీ విరమణ అనంతరం కూడా ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి సుఖసంతోషాలతో జీవించాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ సందర్భంగా సహచర అధికారులు, పోలీస్ సిబ్బంది వెంకటరమణ తో తమ అనుబంధాన్ని గుర్తు చేసుకుంటూ, ఆయన సేవలను ప్రశంసించారు. అనంతరం పుష్పగుచ్ఛాలు అందించి, శాలువాతో సత్కరించి, జ్ఞాపికను బహూకరించి ఘనంగా వీడ్కోలు పలికారు. ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు ఎస్పీ చేతన్ నితిన్, ఐపీఎస్, డీఎస్పీ పురుషోత్తం రెడ్డి, రాములు, ఇన్‌స్పెక్టర్లు ఆరిఫ్ అలీ ఖాన్,సుధాకర్,కరుణాకర్,రవి,లక్ష్మీనారాయణ,వేణు,ఎస్. ఐ లు మరియు పోలీసు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

దంపింగ్ యార్డ్‌లో షెడ్ నిర్మాణానికి

భూమి పూజ చేసిన జువ్వాడి

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 30 మెట్‌పల్లి పట్టణ మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని గోధూర్ రోడ్ దంపింగ్ యార్డ్ వద్ద ఆజీజ నిధుల నుండి రూ.50.00 లక్షల వ్యయంతో నిర్మించనున్న ఱ=జజ (జతీఎ =వంశీఐశీఏ జశీశ్రీశ్రీవమీశీఱశీ జవతీవ) షెడ్ నిర్మాణ పనులకు ఈ రోజు తెలంగాణ రాష్ట్ర వెలమ కార్పొరేషన్ చైర్మన్, కోరుట్ల నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ జువ్వాడి నర్సింగ్ రావు గారు, మెట్‌పల్లి మున్సిపల్ చైర్మన్ , మున్సిపల్ కమిషనర్ , మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ గార్లతో కలిసి కొబ్బరికాయ కొట్టి భూమి పూజ నిర్వహించి పనులను ఘనంగా ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ కౌన్సిలర్లు, మున్సిపల్ అధికారులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ వివిధ హోదాల్లో ఉన్న నాయకులు, కార్యకర్తలు మరియు ప్రజాప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

వేములవాడ డిపో ఏడీసీ

దూస మనోహర్ సుజాతకు ఘన వీడ్కోలు

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 30.. న్యూస్. తెలంగాణ రాష్ట్ర రోడ్డు రవాణా సంస్థ వేములవాడ డిపోలో అసిస్టెంట్ డిపో క్లర్క్ గా 39 సంవత్సరాల పాటు విశిష్ట సేవలందించిన దూస మనోహర్ సుజాత మంగళవారం పదవీ విరమణ పొందారు. ఈ సందర్భంగా కొడిమ్యాల మండల కేంద్రంలోని పద్మశాలి కుల బాంధవుల ఆధ్వర్యంలో వారికి శాలువా కప్పి ఘనంగా సన్మానించి, పదవీ విరమణ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు మాట్లాడుతూ, దూస మనోహర్ విధి నిర్వహణలో క్రమశిక్షణ, నిజాయితీ, అంకితభావంతో పనిచేస్తూ సంస్థ అభివృద్ధికి విశేష సేవలు అందించారని కొనియాడారు. పదవీ విరమణ అనంతరం వారి జీవితం సుఖసంతోషాలతో, ఆయురారోగ్యాలతో, ప్రశాంతంగా కొనసాగాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అల్లాల హనుమంతు, కొండ లక్ష్మణ్,చేట్టిపల్లి గణేష్,.ఎల్లం పరమేష్,చెన్న దేవేందర్,పిల్లి గంగాధర్, మంచాల భూమేష్, అల్లాల సత్యనారాయణ,సామల శేఖర్,బాల దేవయ్య, నరేందర్‌తో పాటు పద్మశాలి కుల బాంధవులు పాల్గొని దూస మనోహర్ సుజాతకు ఘనంగా వీడ్కోలు పలికారు.

విద్యా రంగం అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం కృషి

ప్రభుత్వ పాఠశాలలను ఉత్తమంగా

తీర్చిదిద్దుతున్న సర్కార్

జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్, పాఠశాల పూర్వ విద్యార్థి చొప్పదండి ఎమ్మెల్యే మేడిపల్లి సత్యం

ఎల్లారెడ్డిపేట మండలం రాచర్ల బొప్పాపూర్ లోని పీఎం శ్రీ జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో

నూతన తరగతి గదులను ప్రారంభించిన జిల్లా కలెక్టర్, ఎమ్మెల్యే

స్కూల్ అభివృద్ధికి రూ. లక్ష విరాళం ప్రకటించిన ఎమ్మెల్యే

క్రీడల్లో ప్రతిభ చూపిన విద్యార్థులకు ప్రశంసా పత్రాలు అందజేత

ఉద్యోగ విరమణ పొందుతున్న డీఈఓ, ఉపాధ్యాయుడికి సన్మానం

రాజన్న సిరిసిల్ల , జూన్ -30, ఇంద్రప్రభ విద్యా రంగం అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం కృషి చేస్తుందని జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్, పాఠశాల పూర్వ విద్యార్థి చొప్పదండి ఎమ్మెల్యే మేడిపల్లి సత్యం తెలిపారు. ఎల్లారెడ్డిపేట మండలం రాచర్ల బొప్పాపూర్‌లోని పీ ఎం శ్రీ జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో మంగళవారం నూతన తరగతి గదులను ముఖ్య అతిథులుగా జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్, చొప్పదండి ఎమ్మెల్యే మేడిపల్లి సత్యం హాజరై ప్రారంభించారు. జాతీయ స్థాయి ఆటల పోటీల్లో ఉత్తమ ప్రతిభ చూపిన విద్యార్థులకు ప్రశంసా పత్రాలు జిల్లా కలెక్టర్, ఎమ్మెల్యే అందించి.. అభినందించారు. అలాగే ఉద్యోగ విరమణ పొందుతున్న డీఈఓ జగన్ మోహన్ రెడ్డి, ఉపాధ్యాయుడిని సన్మానించి.. వారి సేవలను కొనియాడారు. జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ మాట్లాడుతూ.. ఈ విద్యాలయంలో అదనపు తరగతి గదులు పూర్తి చేయించామని తెలిపారు. ఈ విద్యాలయంలో బోధన, వసతులపై నమ్మకంతో తల్లిదండ్రులు పిల్లలను అడ్మిషన్ చేస్తున్నారని వివరించారు. 400 కంటే ఎక్కువ మంది విద్యార్థులు ఇక్కడ విద్యను అభ్యసిస్తున్నారని తెలిపారు. పదో తరగతిలో ఈ పాఠశాల నుంచి చాలా మంది విద్యార్థులు ఉత్తమ ప్రతిభ చూపారని వెల్లడించారు. ప్రతి విద్యార్థి తమ నేపథ్యం ఏదైనా తాము ఒక లక్ష్యాన్ని పెట్టుకొని ముందుకు సాగాలని పిలుపు నిచ్చారు. పక్కా ప్రణాళిక ప్రకారం ముందుకు వెళ్తే తాము అనుకున్న లక్ష్యం చేరుకుంటారని పేర్కొన్నారు. వివిధ ఉద్యోగాలు, స్వయం ఉపాధి, ఇతర రంగాల్లో స్థిరపడిన తర్వాత విద్యార్థులు సమాజానికి సేవ చేయాలని సూచించారు. విద్యార్థి దశలో మొక్కలు నాటాలని, పరిసరాల పరిశుభ్రత పై వివరించాలని, నీటి వృథాను అరికట్టాలని పేర్కొన్నారు. ప్రతి విద్యార్థి ఉన్నత స్థానాలకు ఎదగాలని జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ ఆకాంక్షించారు. పాఠశాల అభివృద్ధిపై సీఎం దృష్టికి తీసుకెళ్తా..పాఠశాల పూర్వ విద్యార్థి, చొప్పదండి ఎమ్మెల్యే మేడిపల్లి సత్యం మాట్లాడుతూ.. పాఠశాల ఎంతో మందికి ధైర్యం ఇచ్చిందని, ఈ బడిలో సీటు రావడం చాలా కష్టంగా ఉండేదని గుర్తు చేశారు. తల్లిదండ్రులకు కూడా నమ్మకం ఉందని తెలిపారు. అప్పుడు తమకు ఎంతో మంది ఉపాధ్యాయుల మార్గదర్శనం, సూచనలతో ఇప్పుడు ఉన్నత స్థానాల్లో స్థిరపడ్డామని పేర్కొన్నారు. వివిధ దేశాలు, ఉన్నత స్థానాల్లో స్థిరపడ్డారని వివరించారు. అందరూ సమానమేనని, ఒక లక్ష్యాన్ని పెట్టుకొని ముందుకు వెళ్లాలని పిలుపు నిచ్చారు. రేవంత్ రెడ్డి ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చదివి.. ఇప్పుడు ముఖ్యమంత్రి స్థాయికి ఎదిగారని తెలిపారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల బలోపేతానికి కృషి చేస్తున్నారని పేర్కొన్నారు. విద్యా శాఖ ను తన వద్ద పెట్టుకుని దేశంలో మోడల్ గా తీర్చిదిద్దేందుకు పక్కా ప్రణాళిక ప్రకారం ముందుకు వెళ్తున్నారని వెల్లడించారు. తెలంగాణ పబ్లిక్ స్కూళ్లు, యంగ్ ఇండియా ఇంటిగ్రేటెడ్ రెసిడెన్షియల్ స్కూళ్లు, స్పోర్ట్స్ యూనివర్సిటీ, స్కిల్ యూనివర్సిటీ ఏర్పాటు చేశారని వెల్లడించారు. బొప్పాపూర్ స్కూల్ అభివృద్ధికి పూర్తి సహకారం అందిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. స్కూల్ అభివృద్ధికి రూ. లక్ష విరాళం ప్రకటించారు. పాఠశాల అభివృద్ధిపై పూర్వ విద్యార్థి గా సీఎం రేవంత్ రెడ్డి దృష్టికి తీసుకువెళ్తానని తెలిపారు. పూర్తి సహకారం అందిస్తానని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో మార్కెట్ కమిటీ చైర్ పర్సన్ సబేరా బేగం, జిల్లా విద్యాధికారి జగన్ మోహన్ రెడ్డి, మండల ప్రత్యేక అధికారి అఫ్జల్ బేగం, తహసీల్దార్ సుజాత, ఎంపీడీఓ సత్యయ్య, సర్పంచ్ గీతాంజలి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కార్యదర్శి రామకృష్ణకు ఘన సన్మానం.

పదవీవిరమణ శుభాకాంక్షలు తెలిపిన

పలువురు.ముఖ్య అతిధిగాపాల్గొన్న జిల్లా అధికారి.

జన్నారం,జూన్ 30 ఇంద్రప్రభ. జన్నారం వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ ఇన్‌చార్జి కార్యదర్శి పి.రామకృష్ణ పదవీవిరమణ సందర్భంగా స్థానిక రైతువేదికలో మంగళవారం ఘనంగా సన్మాన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈకార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న జిల్లా మార్కెటింగ్ అధికారి షాబుద్దీన్ మాట్లాడుతూ, రామకృష్ణ తన సేవా కాలంలో రైతులకు అందించిన సేవలు ప్రశంసనీయమని కొనియాడారు. ఆయన నిజాయితీ, అంకితభావంతో విధులు నిర్వహించి మంచి గుర్తింపు పొందారని అన్నారు.అనంతరం రామకృష్ణ దంపతులకు పూలమాలలువేసి, శాలువాలుకప్పి ఘనంగా సన్మానించి జ్ఞాపికలను అందజేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్, వైస్ చైర్మన్ లక్ష్మీనారాయణ, ఫసిఉల్లా, పొనకల్ సింగిల్ విండో చైర్మన్ అల్లం రవి, కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు నందు నాయక్, మార్కెట్ కమిటీ సభ్యులు, అధికారులు, రైతులు తదితరులు పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమం అంతా ఆత్మీయ వాతావరణంలో జరిగింది.

స్కాలర్‌షిప్, ఫీజు రీయింబర్స్

మెంట్ బకాయిలు వెంటనే విడుదల చేయాలి

బీసీ విద్యార్థి సంఘం డిమాండ్

కరీంనగర్, జూన్ 30 (ఇంద్ర ప్రభ) : రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పెండింగ్‌లో ఉన్న స్కాలర్‌షిప్‌లు, ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ బకాయిలను వెంటనే విడుదల చేయాలని జాతీయ బీసీ సంక్షేమ సంఘం ఎంపీ ఆర్. కృష్ణ ఆధ్వర్యంలో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నిర్వహిస్తున్న కలెక్టరేట్, ఆర్డీవో కార్యాలయాల ధర్నా కార్యక్రమంలో భాగంగా మంగళవారం కరీంనగర్ జిల్లా కేంద్రంలో బీసీ విద్యార్థి సంఘం ఆధ్వర్యంలో ఆర్డీవోకు వినతిపత్రం సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా బీసీ విద్యార్థి సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు అనిల్ యాదవ్ మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పెండింగ్‌లో ఉన్న స్కాలర్‌షిప్‌లు, ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ బకాయిలను వెంటనే విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఇంజినీరింగ్, ఫార్మసీ, డిగ్రీ కళాశాలల యాజమాన్యాలు ప్రభుత్వం నుంచి బకాయిలు అందకపోవడంతో చదువు పూర్తి చేసిన విద్యార్థులకు ఒరిజినల్ సర్టిఫికెట్లు ఇవ్వకుండా ఇబ్బందులకు గురిచేస్తున్నాయని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

విద్యార్థుల భవిష్యత్తుపై ప్రభుత్వం కనీస శ్రద్ధ చూపకపోవడం బాధాకరమని, సుమారు రూ.8 వేల కోట్ల మేర పెండింగ్‌లో ఉన్న స్కాలర్‌షిప్, ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ నిధులను తక్షణమే విడుదల చేయాలని కోరారు. ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించి సమస్యను పరిష్కరించకపోతే జూలై 6న కరీంనగర్ జిల్లా కేంద్రంలో బీసీ విద్యార్థి సంఘం ఆధ్వర్యంలో భారీ ఉద్యమం చేపడతామని రాష్ట్ర ప్రభుత్వాన్ని హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీసీ విద్యార్థి సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు అనిల్ యాదవ్‌తో పాటు జిల్లా కార్యదర్శి దుబ్బాసి ప్రణీత్, సోషల్ మీడియా ఇన్‌చార్జ్ సమీర్, జిల్లా కన్వీనర్ సాయి యాదవ్, జిల్లా కమిటీ సభ్యులు తిరుపతి, అజయ్ యాదవ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరిన రాయికల్ మండల సర్పంచులు..

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 29 రాయికల్ మండలం ఒడ్డే లింగాపూర్ సర్పంచ్ బండారి మానస సాయి ,రామారావు పల్లె సర్పంచ్ కోటే రాజేందర్,కురమపల్లి సర్పంచ్ మ్యాకల మల్లేష్,వడ్డెర కాలని సర్పంచ్ బోదాసు చంద్ర శేఖర్ జగిత్యాల ఎమ్మెల్యే డా సంజయ్ కుమార్ సమక్షం లో జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు గాజంగి నందయ్య కండువా వేసి కాంగ్రెస్ పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు.ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ దేశంలో అత్యధిక వరి మొక్కజొన్న కొనుగోలు చేసి రైతుల పక్షాన అండగా నిలిచిన రాష్ట్రం తెలంగాణ.శాంతి యుతంగా కలిసి ఉండి,ప్రజా సేవే లక్ష్యం గా అందరం కలసి పనిచేసి గ్రామాల అభివృద్ధి కి తోడ్పడాలని అన్నారు.ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి గారు అమలు చేస్తున్న అభివృద్ధి సంక్షేమ పథకాలు పట్ల ఆకర్షితులై కాంగ్రెస్ పార్టీ లో చేరడం రాష్ట్రంలో ప్రభుత్వం చేస్తున్న పనులను నిదర్శనం అన్నారు.పేదల సొంతింటి కల సాకారం చేయటం కోసం ఇందిరమ్మ ఇళ్లు మంజూరు చేస్తున్న ప్రభుత్వం రేవంత్ రెడ్డి సర్కార్ అని అన్నారు.జగిత్యాలకు అత్యధిక 14పల్లె దవాఖాన లు మంజూరు.విద్య వైద్యం వ్యవసాయం అధిక ప్రాధాన్యత.గ్రామాల్లో మౌలిక సదుపాయాలు కల్పన కోసం ప్రభుత్వం ప్రాధాన్యత ఇస్తూ నిధులు మంజూరు..రాయికల్ మండలం లో నూతనంగా మంజూరైన అంగన్వాడీ భవనాలు త్వరిత గతిన పూర్తి చేయాలి అన్నారు.ప్రభుత్వ పాఠశాలలో విద్యార్థులకు నాణ్యమైన పౌష్టికఆహారం ,యూనిఫామ్, నాణ్యమైన బోధన అందిస్తున్నాం అన్నారు.అందరూ కలసికట్టుగా గ్రామ అభివృద్ధి కి కృషి చేయాలని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో లైబ్రరీ చైర్మెన్ దినేష్,జూ.ఎ.ఎ సెక్రటరీ బండ

శంకర్, ఆత్మ చైర్మెన్ కాటిపెళ్ళి గంగారెడ్డి,మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ గిరి నాగభూషణం,రవీందర్ రావు,ఖఎఎ చైర్మెన్ గడ్డం నారాయణ రెడ్డి, సమిండ్ల శ్రీనివాస్,సర్పంచ్ ప్రసాద్,బాల ముకుందం,నక్కల రవీందర్ రెడ్డి,ముకేష్,నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మందు డబ్బాతో కలమడుగు రైతుల నిరసన.

జన్నారం జూన్ 30 ఇంద్రప్రభ జన్నారం మండలం, కలమడుగు, గ్రామంలో మొక్కజొన్న పంటకు సంబంధించిన ప్రభుత్వం చెల్లించాల్సిన బకాయిడబ్బులు ఇప్పటికీ రైతుల ఖాతాల్లో జమ కాకపోవడంతో జన్నారం మండలం కలమడుగు గ్రామ రైతులు తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. తమ గోడును అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లేందుకు రైతులు మందు డబ్బా చేతబట్టి వినూత్నంగా నిరసన తెలిపారు.రైతులు మాట్లాడుతూ, మొక్కజొన్న పంటను ప్రభుత్వ సూచనల మేరకు సాగు చేసినప్పటికీ, పంట విక్రయించి చాలా రోజులైనా రావాల్సిన డబ్బులు అందలేదని వాపోయారు. దీంతో అప్పులు చేసి సాగు చేసిన రైతులు తీవ్ర ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని పేర్కొన్నారు.పంటకు పెట్టిన పెట్టుబడులు తిరిగి రాకపోవడంతో ఎరువులు, విత్తనాలు, కూలీల ఖర్చులు చెల్లించలేని పరిస్థితి నెలకొన్నదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించి పెండింగ్‌లో ఉన్న మొక్కజొన్న పంట డబ్బులను విడుదల చేసి రైతులను ఆదుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. సమస్య పరిష్కారం కాకపోతే తమ ఆందోళనను మరింత ఉధృతం చేస్తామని హెచ్చరించారు.

పీసీఆర్ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో విద్యార్థులకు స్కూల్ బ్యాగుల పంపిణీ

జన్నారం, జూన్ 30 (ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి) జన్నారం మండలం చింతలపల్లి గ్రామ ప్రాథమిక పాఠశాలలో పీసీఆర్ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో విద్యార్థులకు ఉచితంగా స్కూల్ బ్యాగులను పంపిణీ చేశారు. విద్యార్థుల్లో విద్యాపట్ల ఆసక్తి పెంపొందించడంతో పాటు వారి అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించినట్లు వ్యవస్థాపకుడు ములుగు ప్రవీణ్ అన్నారు ఈసందర్భంగా పీసీఆర్ ఫౌండేషన్ ప్రతినిధులు మాట్లాడుతూ, గ్రామీణప్రాంతాల్లోని విద్యార్థులకు అవసరమైన విద్యా సామగ్రిని అందించడం తమసంస్థ ముఖ్యలక్ష్యమని పేర్కొన్నారు. భవిష్యత్తులోకూడా విద్యార్థుల అభ్యున్నతికి ఇలాంటి సేవాకార్యక్రమాలను కొనసాగిస్తామని తెలిపారు.కార్యక్రమంలోపాఠశాల ఉపాధ్యాయులు, గ్రామపెద్దలు ఈ కార్యక్రమాన్ని అభినందిస్తూ, చిన్నారులకు బ్యాగులపంపిణీ చేయడంద్వారా విద్యాభ్యాసానికి మరింతప్రోత్సాహం లభిస్తుందనిఅన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో చింతలపల్లి సర్పంచ్ సీపీఆర్ ఫౌండేషన్ సభ్యులు,నోముల రాజకుమార్ పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు, గ్రామ పెద్దలు, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

మాతృవందనం పుస్తకాలు అందజేత

రాజన్న సిరిసిల్ల, జూన్ 30, ఇంద్రప్రభ : గంభీరావుపేట మండలం లింగన్నపేట పాఠశాలలో వేదవ్యాసుని వాయుపురాణం లోని 16 శ్లోకాలకు శ్రీ బాపుగారు గీసిన చిత్రాలకు బ్రహ్మర్షి శ్రీ చాగంటి కోటేశ్వరరావు గారి వ్యాఖ్యానాలను తెలంగాణ సారస్వత పరిషత్తు అధ్వర్యంలో శాంతావసంతా ట్రస్ట్ నిర్వాహకులు వరప్రసాద్ గారు తల్లి గొప్పదనం తెలిపే మాతృవందనం పుస్తకాలను ముద్రించి, పాఠశాల విద్యార్థులకు అందించడం అభినందనీయం. నైతిక విలువలు అడుగంటుతున్న నేటి సమాజంలో కన్నవారిని పట్టించుకోవడంలేదని నవమాసాలు మోసి కనిపెంచిన తల్లిని దైవంగా భావించాలని, అమ్మ ప్రేమను అర్థం చేసుకొని వారి అవసాన దశలో వారికి తోడుండాలని తెలెపే ఈ పుస్తకాలు తెలంగాణ సారస్వత పరిషత్తు శాశ్వత సభ్యులు శ్రీ గరిపెల్లి అశోక్ గారి ద్వారా మా లింగన్నపేట పాఠశాలకు అందించినందుకు వారికి పాఠశాల తెలుగు ఉపాధ్యాయులు మరియు ప్రధానోపాధ్యాయులు సంటి గంగారాం గారు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

పరామర్శ

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 30 రాయికల్ మండలం శ్రీరామ్ నగర్ గ్రామ బిజెపి బూత్ ప్రధాన కార్యదర్శి గంగాధర శశాంక్ మరియు గంగాధర శ్రీనివాస్ గారు నిన్న రాత్రి ప్రమాదవశాత్తు గాయపడగా జగిత్యాల్ పట్టణంలో ఓ ప్రవేట్ హాస్పిటల్ లో చికిత్స పొందుతూ ఉండగా వారిని కలిసి పరామర్శించి బిజెపి జగిత్యాల నియోజకవర్గం ఇంచార్జ్ ఐతీ. బోగ శ్రావణివెంట నాయకులు శ్రీరామ్ నగర్ గ్రామ సర్పంచ్ తాళ్లపల్లి రాధిక-శ్రీరామ్, ఆముద రాజు కాశెట్టి తిరుపతి మరియు తదితరులు వున్నారు.

ప్రజల భద్రత, గ్రామాల్లో శాంతిభద్రతల పరిరక్షణ మరియు నేరాల నివారణలో భాగంగా సీసీ కెమెరాల ఏర్పాటు

సమర్థవంతమైన వినియోగంపై కమలాపూర్ మండల పరిధిలోని అన్ని గ్రామాల సర్పంచ్‌లతో సమన్వయ సమావేశం

-ఏసీపీ ప్రశాంత్ రెడ్డి

కామలాపూర్ జూన్ 29 ఇంద్రప్రభ: సమావేశంలో ప్రతి గ్రామంలోని ప్రధాన కూడళ్లు, గ్రామ ప్రవేశ మరియు నిష్క్రమణ మార్గాలు, ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు, విద్యాసంస్థలు, మార్కెట్ ప్రాంతాలు, దేవాలయాలు మరియు ఇతర కీలక ప్రాంతాలను గుర్తించి సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేయాలని సర్పంచ్‌లకు సూచించబడింది. ఇప్పటికే ఏర్పాటు చేసిన సీసీ కెమెరాలు సక్రమంగా పనిచేసేలా వాటి నిర్వహణపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సూచించారు. సీసీ కెమెరాలు నేరాల నివారణ, నేరస్థుల గుర్తింపు, అనుమానాస్పద వ్యక్తుల కదలికల పర్యవేక్షణ, ట్రాఫిక్ నియంత్రణ మరియు వివిధ కేసుల దర్యాప్తులో పోలీసులకు ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటాయని వివరించారు. గ్రామాల్లో సీసీ కెమెరాల ప్రాధాన్యతపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించి, ప్రజల భాగస్వామ్యంతో మరిన్ని సీసీ కెమెరాల ఏర్పాటు కోసం చర్యలు చేపట్టాలని సర్పంచ్‌లను కోరారు. గ్రామాలను మరింత సురక్షితంగా తీర్చిదిద్దే ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ పంచాయతీలు, పోలీసు శాఖ మరియు ప్రజలందరూ పరస్పర సహకారంతో ముందుకు రావాలని విజ్ఞప్తి చేయడమైనది.

ప్రభుత్వ పాఠశాలలో సర్పంచ్ ఆప్యాయత

కామలాపూర్ జూన్ 29 ఇంద్రప్రభ:ప్రభుత్వ ప్రాథమిక పాఠశాలలో కదురు కవిత సర్పంచ్ మధ్యాహ్న భోజన పథకాన్ని పరిశీలించి, విద్యార్థులతో కలిసి నేలపై కూర్చొని భోజనం చేశారు. ఈ సందర్భంగా భోజనం నాణ్యత, పరిశుభ్రత, పోషకాహార ప్రమాణాలను పరిశీలిస్తూ పిల్లలతో ఆప్యాయంగా మమేకమయ్యారు. పిల్లల ఆరోగ్యం, నాణ్యమైన విద్య, పోషకాహారంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధతో ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న మధ్యాహ్న భోజన పథకం విజయవంతంగా కొనసాగేందుకు అందరూ సహకరించాలని ఈ సందర్భంగా తెలిపారు."పిల్లల చిరునవ్వే మన గ్రామ అభివృద్ధికి నిజమైన గుర్తింపు" అని కొనియాడారు.

జీడబ్ల్యూఎంసీ నూతన కమిషనర్‌కు శుభాకాంక్షలు తెలియజేసిన హన్మకొండ జిల్లా కలెక్టర్

ఇంద్రప్రభ ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా బ్యూరో గ్రేటర్ వరంగల్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ (జీడబ్ల్యూఎంసీ) నూతన కమిషనర్‌గా బాధ్యతలు స్వీకరించిన టి. వెంకన్న సోమవారం హనుమకొండ జిల్లా కలెక్టర్, జీడబ్ల్యూఎంసీ ప్రత్యేకాధికారి చాహత్ బాజ్‌పాయ్ ను హన్మకొండ కలెక్టరేట్ లో మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి పూలమొక్కను అందజేశారు.ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ చాహత్ బాజ్‌పాయ్ నూతన కమిషనర్‌కు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అనంతరం నగర అభివృద్ధి, ప్రజలకు మెరుగైన మున్సిపల్ సేవల అందజేత, పారిశుద్ధ్యం, తాగునీటి సరఫరా తదితర అంశాలపై వారు చర్చించారు.

మహిళల రక్షణ, సాధికారత కోసం పనిచేస్తున్న దిశ ప్రొటెక్షన్ వెల్ఫేర్ ఫౌండేషన్ జిల్లా కమిటీ

పరిచయ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న జువ్వాడి

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 30 మహిళల రక్షణ, భద్రత, సాధికారత మరియు వారి హక్కుల పరిరక్షణ కోసం కృషి చేస్తున్న దిశ ప్రొటెక్షన్ వెల్ఫేర్ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన జగిత్యాల జిల్లా కమిటీ పరిచయ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర వెలమ కార్పొరేషన్ చైర్మన్, కోరుట్ల నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ జువ్వాడి నర్సింగ్ రావు పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా జిల్లా అధ్యక్షురాలిగా నియమితులైన శ్రీదేవి గారిని జువ్వాడి నర్సింగ్ రావు గారు అభినందిస్తూ, మహిళల భద్రత, హక్కుల పరిరక్షణ, సామాజిక చైతన్యం మరియు మహిళా సాధికారత కోసం సంస్థ చేపట్టే కార్యక్రమాలు మరింత విస్తృతంగా కొనసాగాలని ఆకాంక్షించారు. సమాజంలో మహిళలకు అండగా నిలుస్తూ సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్న సంస్థ ప్రతినిధులను అభినందించారు.ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ , మున్సిపల్ కౌన్సిలర్లు, కాంగ్రెస్ పార్టీ వివిధ హోదాల్లో ఉన్న నాయకులు, కార్యకర్తలు, దిశ ప్రొటెక్షన్ వెల్ఫేర్ ఫౌండేషన్ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

దళారులను నివారించడానికే యూరియా యాప్

కాంగ్రెస్ నాయకులు

చొప్పదండి నియోజకవర్గంలో రైతులకు యూరియా కొరత లేదని స్పష్టం

బీఆర్ఎస్ ఆరోపణలు రాజకీయ ప్రేరేపితమని విమర్శ

గంగాధర, జూన్ 29 (ఇంద్ర ప్రభ) : రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రైతులకు పారదర్శకంగా యూరియా పంపిణీ చేయడం, దళారీ వ్యవస్థను అరికట్టడమే లక్ష్యంగా యూరియా యాప్‌ను ప్రవేశపెట్టిందని, చొప్పదండి నియోజకవర్గంలో రైతులకు అవసరమైన మేరకు యూరియా బస్తాలు అందుబాటులో ఉన్నాయని గంగాధర మండలం కురిక్యాల సింగిల్ విండో చైర్మన్ వెలిచాల తిర్మల్‌రావు, చొప్పదండి వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ కొత్తూరి మహేష్ తెలిపారు.సోమవారం గంగాధరలోని ప్రజా కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో వారు మాట్లాడుతూ యూరియా యాప్ పనిచేయడం లేదని, యూరియా కొరత ఉందని మాజీ ఎమ్మెల్యే సుంకే రవిశంకర్, బీఆర్ఎస్ నాయకులు చేస్తున్న ఆరోపణలు పూర్తిగా అసత్యమని అన్నారు. రైతులను మభ్యపెట్టి రాజకీయ ఉనికిని చాటుకునేందుకు బీఆర్ఎస్ నేతలు అనవసర రాద్ధాంతం చేస్తున్నారని విమర్శించారు. చొప్పదండి నియోజకవర్గంలోని ఎరువుల విక్రయ కేంద్రాల్లో రైతులకు సరిపడా యూరియా నిల్వలు ఉన్నాయని, మాజీ ఎమ్మెల్యే రవిశంకర్ స్వయంగా వస్తే కూడా యూరియా అందుబాటులో ఉన్న విషయాన్ని చూపించి ఇప్పిస్తామని అన్నారు. ప్రస్తుతం గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో కూడా అధిక శాతం రైతులు స్మార్ట్‌ఫోన్లు వినియోగిస్తున్నారని, యాప్‌లో నమోదు చేసుకుని సకాలంలో యూరియా పొందుతున్నారని తెలిపారు.కేసీఆర్ ప్రభుత్వ హయాంలో పెద్ద రైతులకు మాత్రమే యూరియా సులభంగా లభించేదని, చిన్న, సన్నకారు రైతులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారని ఆరోపించారు. ప్రస్తుతం ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, ఎమ్మెల్యే మేడిపల్లి సత్యం రైతు సంక్షేమాన్ని ప్రధాన లక్ష్యంగా పెట్టుకుని పనిచేస్తున్నారని పేర్కొన్నారు.రైతులకు ఎలాంటి సమస్య వచ్చినా వెంటనే స్పందించి పరిష్కరించే నాయకుడు ఎమ్మెల్యే మేడిపల్లి సత్యం అని కొనియాడారు. అకాల వర్షాల సమయంలో అర్ధరాత్రి సైతం వరి కల్లాల వద్దకు చేరుకుని రైతులకు భరోసా కల్పించిన నాయకుడు సత్యమేనని గుర్తు చేశారు.గతంలో సాగునీటి సమస్యలపై రైతులు ఆందోళన వ్యక్తం చేసినప్పుడు "రాళ్లవాన పడి పంట నష్టపోయిందని అనుకోవాలి" అంటూ రైతులను అవమానించిన చరిత్ర మాజీ ఎమ్మెల్యే సుంకే రవిశంకర్‌దేనని విమర్శించారు. ప్రస్తుతం ఎమ్మెల్యే మేడిపల్లి సత్యం చేపడుతున్న అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను చూసి మాజీ ఎమ్మెల్యే రవిశంకర్ రాజకీయంగా భయపడుతున్నారని, ప్రజలు ఆయనను శాశ్వత మాజీ ఎమ్మెల్యేగా మార్చారని ఎద్దేవా చేశారు.ఈ విలేకరుల సమావేశంలో నాలుగు మండలాల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు మంత్రి మహేందర్, బత్తిని శ్రీనివాస్ గౌడ్, కొమ్మనబోయిన సువిన్ యాదవ్, గోగురి నాగభూషణం రెడ్డి, సర్పంచుల సంఘం మండల అధ్యక్షుడు ముద్దం నగేష్, జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ ఉపాధ్యక్షుడు పురుమల్ల మనోహర్, జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యదర్శి బైరి సంపత్, రాచమల్ల భాస్కర్, మాజీ జెడ్పీటీసీ సత్తు కనకయ్య, గుజ్జుల బాపురెడ్డి, గుడి ప్రవీణ్ రెడ్డి, మేర్జ కొండయ్య, నక్క అనిల్, అదిపల్లి శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

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