ఇంటర్‌నెట్‌లో 'ఇంద్రప్రభ'

www.indraprabha.com

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

email :indraprabhaknr@gmail.com

నవతరం తెలుగు దినపత్రిక

ఇంద్రప్రభ

నిజం మా ఆయుధం

విలేకరులు కావలెను

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

ఎడిటర్: బోనాల తిరుమల్ 73864 93385

: Published at karimnagar, Circulated in: Telangana శనివారం 04-07-2026 సంపుటి : 16, సంచిక :18 పేజీలు. 8, వెల రూ. 3

తెలంగాణ కాబినెట్ కీలక నిర్ణయం..

టీచర్లు, సిబ్బందికి ఉచిత భోజనం

తెలంగాణ పాఠశాలల్లో ఉపాధ్యాయులకు ఉచిత భోజనం అందించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి అధ్యక్షతన జరిగిన మంత్రివర్గ సమావేశంలో ఈ మేరకు ఆమోదం లభించింది. ఇకపై ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, జూనియర్ కళాశాలల్లో విద్యార్థులతో పాటు విధులు నిర్వహించే ఉపాధ్యాయులు, లెక్చరర్లు, నాన్-టీచింగ్ సిబ్బందికి కూడా ఉచిత అల్పాహారం, మధ్యాహ్న భోజనం అందుబాటులో ఉంటుంది. దీనివల్ల విద్యాసంస్థల్లో పనిచేసే సిబ్బందికి ఎంతో ప్రయోజనం చేకూరనుంది.విద్యార్థులతో కలిసి ఉపాధ్యాయులు, సిబ్బంది అదే ఆహారాన్ని స్వీకరించడం వల్ల భోజనం నాణ్యతపై మరింత పర్యవేక్షణ పెరుగుతుంది. పాఠశాలల్లో వడ్డించే ఆహారం రుచి, శుభ్రత, పోషక విలువలపై ఉపాధ్యాయులు నిత్యం నిఘా ఉంచే అవకాశం ఉంటుంది. దీనివల్ల విద్యార్థులకు అందించే ఆహార నాణ్యతలో లోపాలు లేకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం సులభతరమవుతుంది. ఈ విధానంతో విద్యాసంస్థల్లో ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణం ఏర్పడుతుందని అధికారులు భావిస్తున్నారు.ప్రభుత్వం తీసుకున్న ఈ నిర్ణయంతో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా దాదాపు 1.5 లక్షల మంది ఉపాధ్యాయులు, లెక్చరర్లు, ఇతర బోధనేతర సిబ్బందికి ప్రయోజనం కలుగుతుంది. విద్యాసంస్థల్లో నాణ్యమైన సమయం గడపడానికి, ఉపాధ్యాయులు సకాలంలో అందుబాటులో ఉండటానికి ఈ సౌకర్యం ఎంతో సహకరిస్తుంది. ఏకకాలంలో విద్యార్థులకు, ఉపాధ్యాయులకు భోజన వసతి కల్పించడం ద్వారా పథకం అమలు మరింత సమర్థవంతంగా సాగుతుందని ప్రభుత్వం అంచనా వేస్తోంది.

మహిళా సంఘం

భవన నిర్మాణ పనులు ప్రారంభం

ఇంద్ర ప్రభ పెగడపల్లి జూలై 03 జగిత్యాల జిల్లా పెగడపల్లి మండలంలోని రాంబద్రునిపల్లి గ్రామశీలో మహిళ సంఘ భవనంకు ముగ్గు పోయడం జరిగింది ఇట్టి కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ కాశవేని కుమార్ ఉప సర్పంచ్ ఎద్దు క్రిష్ణ పంచాయితి కార్యదర్శి రమేష్ పాల్గొనడం జరిగింది

"ఇచ్చిన మాటను నెరవేర్చిన

జగన్నాథ్ పూర్ సర్పంచ్ పరాచ శంకర్

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూలై 3 జగిత్యాల జిల్లా రాయికల్ మండలం జగన్నాథ్ పూర్ గ్రామస్థులకు ఎన్నికల సమయంలో నాయకపు గూడెం రోడ్డు రవాణా సౌకర్యం కల్పిస్తానని మాట ఇచ్చాడు. జగన్నాథ్ పూర్ గ్రామపంచాయతీ బోర్నాపల్లి నుంచి విడిపోయి సపరేట్ జీపి ఏర్పడి 35 సంవత్సరాలు నిండిన ఐదుగురు సర్పంచులు వచ్చిన వారి పదవి కాలంలో చేయపోవడంతో నాయకపుగూడెం ప్రజలు ఎన్నికల ప్రచారం సమయంలో ఏకాతష్టిగా సమస్య పరిస్కారం కోరారు.నాయకపు గూడెం ప్రజలు వర్షం కాలంలోమట్టి రోడ్డుతో చాలా ఇబ్బందులు ఎదురుకునేవారు కనీసం అంబులెన్స్ కూడా వెళ్లలేని పరిస్థితి ఉండేది. ఇపుడు ఆ సమస్య కు పరిష్కరం చూపిన్నా 75 లక్షల రూపాయలు ట్రైబల్ వెల్ఫర్ నిధులతో మంజురు చేయించారు జగన్నాథ్ పూర్ సర్పంచ్ కు నవ శక్తీ యుత్ తరుపున మరియు నాయపుగూడెం తరుపున ప్రతేక్య ధన్యవాదములు తెలిపారు

సీ ఆర్ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో

విద్యార్థులకు బ్యాగుల పంపిణీ

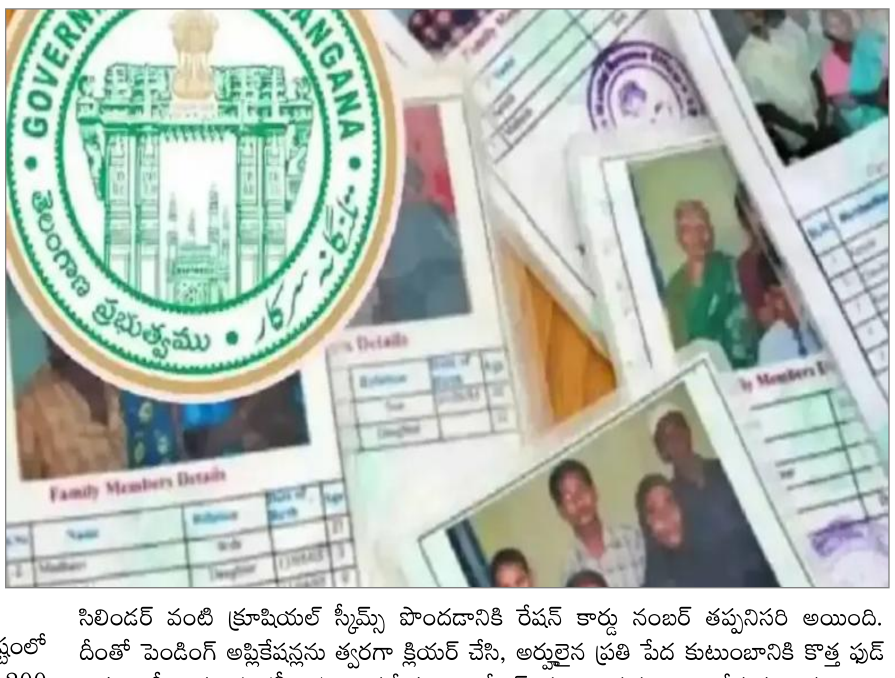
జన్నారం, జూలై 3 (ఇంద్రప్రభ): మండలంలోని పొనకల్ గ్రామపంచాయతీ పరిధిలోని చెరుకుగూడెం గ్రామ ప్రాథమిక పాఠశాల, అంగన్‌వాడీ కేంద్రంలోని విద్యార్థులకు శుక్రవారం పీ సీ ఆర్ (పూర్ణచంద్రరావు) ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో పాఠశాల బ్యాగులను పంపిణీ చేశారు.ఈ సందర్భంగా ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపకులు ముడుగు ప్రవీణ్ మాట్లాడుతూ, చెరుకుగూడెం ప్రాథమిక పాఠశాల మరియు అంగన్‌వాడీ కేంద్రంలోని మొత్తం 20 మంది విద్యార్థులకు ఫౌండేషన్ తరఫున బ్యాగులను అందజేసినట్లు తెలిపారు. విద్యార్థుల విద్యాభ్యాసానికి తమ వంతు సహకారం అందించడం ఫౌండేషన్ లక్ష్యమని పేర్కొన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో పొనకల్ వార్డు సభ్యుడు చెరుకు రాజ్‌కుమార్, పీ సీ ఆర్ ఫౌండేషన్ సభ్యుడు చింతల సతీష్, ఉపాధ్యాయులు రాజశేఖర్, కృష్ణవేణి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కేస్లాగుడలోఘనంగాఆదివాసీ

ఆకాడి పండుగ వేడుకలు.

ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి : ప్రకృతిని, వనదేవతలను పూజించిన ఆదివాసీలు(ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ కొమురం భీం ఆసిఫాబాద్ జిల్లా కేరామెరి మండలం కేస్లాగుడ గ్రామంలో ఆదివాసీల అత్యంత పవిత్రమైన, తొలి ప్రకృతి పండుగ 'ఆకాడి పూజ' (ఆకాడి పండుగ) గురు, శు క్ర వారంలు అత్యంత భక్తిశ్రద్ధలతో, సాంప్రదాయబద్ధంగా చేశారు. ఆషాఢ మాసం నెలవంక దర్శనంతో ప్రారంభమైన ఈ వేడుకల్లో వనదేవతలకు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.గ్రామ పటేల్ (కుల పెద్ద), దేవరీ (పూజారి) నేతృత్వంలో గూడెంలోని పురుషులంతా సాంప్రదాయ వాయిద్యాలతో గ్రామ పొలిమేరల్లోని అటవీ ప్రాంతానికి చేరుకున్నారు. అక్కడ అడవి తల్లికి, పశువులను రక్షించే 'రాజుల్ పేన్', 'ఆకాడి పేన్' దేవతామూర్తుల ప్రతిమలను పసుపు, కుంకుమలతో అలంకరించి ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. వర్షాకాలం ఆరంభంలో పాడిపంటలు సమృద్ధిగా పండాలని, గూడెంలోని ప్రజలంతా ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని కోరుకుంటూ దేవతలకు నైవేద్యాలు సమర్పించారు. 'దాటుడి' ఆచారం -- 'తుర్ర' వాయిద్యాల సందడిఈ పండుగలో భాగంగా నిర్వహించిన 'దాటుడి' (గీత దాటడం) ఆచారం ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది. అడవికి, గ్రామానికి ఉన్న సరిహద్దుగా నేలపై పసుపు, కుంకుమలతో గీసిన గీతపై నుండి పశువులను, కాపరులను అడవిలోకి దాటించారు. ఈ సందర్భంగా పశువుల కాపరుల సాంప్రదాయ వాయిద్యం 'తుర్ర'ను ప్రత్యేకంగా ఊదుతూ గూడెంలో ఆధ్యాత్మిక వాతావరణాన్ని నింపారు. పూజ అనంతరం అడవిలోనే వండిన అన్నంతో 'ఆకాడి లడ్డూలు' తయారు చేసి, అందరూ కలిసి సామూహికంగా వనభోజనాలు చేశారు. ఆదివాసీల ఆచారాల వెనుక గొప్ప శాస్త్రీయత ఉంది: కోవ విజయ్ కుమార్ ఈ సందర్భంగా తుడుందెబ్బ జిల్లా అధ్యక్షులు కోవ విజయ్ కుమార్ తన గ్రామం అయిన కేస్లాగూడ గ్రామంలో అకాడి పండుగ లో పాల్గొని మాట్లా డుతూ... ఆదివాసీల సంస్కృతి, సాంప్రదాయాలు పూర్తిగా ప్రకృతితో ముడిపడి ఉన్నాయని కొనియాడారు. వర్షాకాలం మొదట్లో వచ్చే కొత్త ఆకుకూరలు, పచ్చిగడ్డి వల్ల మనుషులకు, మూగజీవాలకు ఎలాంటి వ్యాధులు రాకూడదనే ఉద్దేశంతో... ఆకాడి పూజ ముగిసే వరకు అడవి ఆకుకూరలను ముట్టకుండా ఉండే ఆదివాసీల నియమం వారికున్న గొప్ప పర్యావరణ, శాస్త్రీయ అవగాహనకు నిదర్శనమన్నారు. అలాగె విత్తనాలు పూజ నుంచి అకాడి వరకూ తమ చేనులో ఉండే గడ్డిని , వ్యవసాయ భూమిలో గడ్డి తీయుట కొరకు వాడే డవ్ రా కూడా కొట్టమని, అలాగే ఈ పండుగ వరకు క్షవరము కూడా చేసుకోబోమని ఇది తరతరాలుగా వస్తున్న సంప్రదాయాలను ఇది కేవలము సాంప్రదాయం మాత్రమె కాకుండా ఇందులో శాస్త్రీయంగా అధ్యయనం చేసిన కార్యక్రమాలని కాబట్టి తప్పకుండా ప్రతి ఆదివాసి గూడెంలలో పాటిస్తున్నమని తెలిపారు.అడవికి వెళ్లే పశువులకు క్రూర జంతువుల నుండి ఎలాంటి హానీ జరగకుండా రాజుల్ పేన్ రక్షిస్తాడని మన నమ్మకమని పేర్కొన్నారు. ఈ ఆకాడి పండుగ ముగింపు రాత్రి నుంచే ఆదివాసీ గూడేల్లో ప్రసిద్ధ 'దండారీ - గుస్సాడీ' నృత్యాల సాధనకు, సన్నాహాలకు నాంది పడుతుందని, మన పూర్వీకులు అందించిన ఇలాంటి విశిష్ట సంస్కృతిని భవిష్యత్ తరాలకు సజీవంగా అందించాల్సిన బాధ్యత యువతపై ఉరకలేస్తోందని పిలుపునిచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో కేస్లాగుడ గ్రామ పటేల్, దేవరీ, తుడుందెబ్బ నాయకులు, గ్రామ పెద్దలు, యువకులు, మహిళలు మరియు ఆదివాసీ సమాజ బంధువులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని విజయమహిళా సంఘం భవన నిర్మాణ పనులు ప్రారంభం ఇంద్ర ప్రభ పెగడపల్లి జూలై 03 జగిత్యాల జిల్లా పెగడపల్లి మండలంలోని రాంబద్రునిపల్లి గ్రామశీలో మహిళ సంఘ భవనంకు ముగ్గు పోయడం జరిగింది ఇట్టి కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ కాశవేని కుమార్ ఉప సర్పంచ్ ఎద్దు క్రిష్ణ పంచాయితి కార్యదర్శి రమేష్ పాల్గొనడం జరిగిందివంతం చేశారు.

గ్రేటర్‌లో కొత్త రేషన్ కార్డుల జారీ బంద్



తెలంగాణ రాజధాని హైదరాబాద్ (ఎఎవతీఘఝఎ)తో పాటు ఐటీ కారిడార్, విస్తరిస్తున్న అర్బన్ పరిధి కలిగిన రంగారెడ్డి, మేడ్చల్-మల్కాజిగిరి జిల్లాల్లో కొత్త రేషన్ కార్డుల జారీ ప్రక్రియ తీవ్రంగా మందగించింది. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన ఆరు గ్యారంటీల అమలుకు రేషన్ కార్డే ప్రామాణికం కావడంతో ప్రతిరోజూ వేలాదిగా దరఖాస్తులు వస్తున్నప్పటికీ.. క్షేత్రస్థాయి పరిశీలన నత్తనడకన సాగుతుండటం తీవ్ర కలకలం రేపుతోంది. ప్రస్తుతం గ్రేటర్ హైదరాబాద్ పరిధిలోనే దాదాపు 30,000కు పైగా కొత్త రేషన్ కార్డు దరఖాస్తులు పెండింగ్‌లో ఉన్నట్లు పౌరసరఫరాల శాఖ అధికారిక వర్గాల ద్వారా తెలుస్తోంది.పలుమార్లు దరఖాస్తుదారులు సివిల్ సప్లైస్ కార్యాలయాల (జఔతీఎశ్రీవ నాటటఅఎవం) చుట్టూ తిరుగుతున్నా, క్షేత్రస్థాయి వెరిఫికేషన్ పూర్తయితేనే ముందుకు కదులుతామని అధికారులు బదులిస్తున్నారు. ఈ ఆలస్యం వెనుక ప్రధానంగా రెండు కారణాలు కనిపిస్తున్నాయి. సర్కిల్ స్థాయి ఆఫీసుల్లో దరఖాస్తులను పరిశీలించే సిబ్బంది సంఖ్య చాలా తక్కువగా ఉంది. దీనికి తోడు అందుబాటులో ఉన్న కొద్దిపాటి ప్రభుత్వ ఉద్యోగులను ఇతర విభాగాల విధులు, అడ్మినిస్ట్రేటివ్ పనులకు కేటాయించడంతో ఫీల్డ్ వెరిఫికేషన్ నత్తనడకన సాగుతోంది. పౌరసరఫరాల శాఖ ఎలక్ట్రానిక్ పబ్లిక్ డిస్ట్రిబ్యూషన్ సిస్టమ్ (ఌణఖ) సర్వర్లలో తరచూ సాంకేతిక అంతరాయాలు (౧వఎష్ట్రఅఅఝశ్రీ +శ్రీఈఎష్ట్రవం) తలెత్తుతున్నాయి. దీనివల్ల డేటా అప్‌లోడింగ్ మరియు ఆన్‌లైన్ అప్రూవల్ ప్రక్రియ అనుకున్న వేగంతో సాగడం లేదు.గతంలో కేవలం ప్రభుత్వ రేషన్ దుకాణాల ద్వారా సబ్సిడీ బియ్యం, నిత్యావసరాలు పొందేందుకు మాత్రమే రేషన్ కార్డును వాడేవారు. కానీ ప్రస్తుతం అది ఒక మల్టీ-పర్పస్ సంక్షేమ పత్రంగా మారింది. రాష్ట్రంలో ప్రజాపాలన కింద అమలు చేస్తున్న ఆరోగ్యశ్రీ ఉచిత వైద్యం, గృహజ్యోతి పథకం కింద 200 యూనిట్ల ఉచిత విద్యుత్, మరియు మహాలక్ష్మి పథకం కింద రూ. 500లకే సబ్సిడీ గ్యాస్ సిలిండర్ వంటి క్రూషియల్ స్కీమ్స్ పొందడానికి రేషన్ కార్డు నంబర్ తప్పనిసరి అయింది. దీంతో పెండింగ్ అప్లికేషన్లను త్వరగా క్లియర్ చేసి, అర్హులైన ప్రతి పేద కుటుంబానికి కొత్త ఫుడ్ సెక్యూరిటీ కార్డులను (ఖీూజ) అందజేయాలని గ్రేటర్ ప్రజలు ప్రభుత్వాన్ని కోరుతున్నారు.

సాంస్కృతిక శాఖ మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు కు వినతి పత్రం అందజేసిన

కళాకారుల విభాగం రాష్ట్ర కన్వీనర్ యెల్ల పోశెట్టి

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా, జూలై 03,ఇంద్రప్రభ : గురువారం రోజున హైదరాబాదు గాంధీభవన్ నందు ప్రజా పాలనలో భాగంగా,ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రజలతో ముఖాముఖి కార్యక్రమంలో...ప్రోహిబిషన్ ఎక్సైజ్ పర్యాటక సాంస్కృతిక మరియు పురావస్తు శాఖ మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావును కలిసి, వినతి పత్రమును అందజేయడం జరిగింది.ఈ కార్యక్రమములో తెలంగాణ ఉద్యమ కళాకారుల విభాగం రాష్ట్ర కన్వీనర్, గాయకులు కళాతపస్వి యెల్ల పోశెట్టి మాట్లాడుతూ.... తెలంగాణ రాష్ట్ర ఏర్పాటులో తెలంగాణ ఉద్యమ కళాకారుల పాత్ర మరువలేనిదని, మన ఆటపాటలతో తెలంగాణ ప్రాంత ప్రజలను చైతన్యపరిచి, తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన ధ్యేయంగా కుటుంబాలను వదిలిపెట్టి,ధూంధాం కార్యక్రమములో నిర్వహించడమైనదని గుర్తు చేస్తూ, అర్హులైన ఉద్యమ కళాకారులను గుర్తించి, సంస్కృతిక సారథిలో ఉద్యోగ ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించాలని వినతి పత్రం అందించడం జరిగినదని,అనంతరం సాంస్కృతిక శాఖ మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు మీ కోరికను తొందరలోనే ముఖ్యమంత్రి ఎనుముల రేవంత్ రెడ్డి దృష్టికి తీసుకువెళ్లి,తొందరలోనే మీ సమస్యను పరిష్కారం చేస్తానని, కాంగ్రెస్ పార్టీ కళాకారులకు ఎప్పుడు వెన్నంటు ఉంటుందని హామీ ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ ఉద్యమ కారుల ఫోరం వ్యవస్థాపక రాష్ట్ర అధ్యక్షులు డాక్టర్ చీమ శ్రీనివాసరావు, తెలంగాణ ఉద్యమ కళాకారుల ఫోరం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి పటోళ్ల సురేందర్ రెడ్డి టీయూఎఫ్ టీవీ ఛానల్ రాష్ట్ర చైర్మన్ వెంగళ భాస్కర్,దక్షిణ తెలంగాణ కళాకారుల విభాగం కోఆర్డినేటర్ వెన్నమల్ల వెంకటేష్, తెలంగాణ ఉద్యమకారుల ఫోరం రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు ఆర్కే భూపాల్, హనుమకొండ జిల్లా కన్వీనర్ నాగల సుధాకర్, మొదలగు కళాకారులు పాల్గొన్నారు.

భూ సేకరణ ఆర్ అండ్ ఆర్ ప్యాకేజీ లా అమలులో వేగం పెంచాలి

ఆర్ అండ్ ఆర్ కమిషనర్ శివకుమార్ నాయుడు

భూపాలపల్లి, జూలై -03, ఇంద్రప్రభ :భూసేకరణ, ఆర్ అండ్ ఆర్ ప్యాకేజీల అమలులో వేగం పెంచాలని ఆర్ అండ్ ఆర్ కమిషనర్ శివ కుమార్ నాయుడు తెలిపారు. శుక్రవారం ఐడిఓసి కార్యాలయంలో చిన్న కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు, జెన్కో, సింగరేణి సంస్థలకు జరుగుతున్న భూసేకరణ ప్రక్రియపై జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ శర్మతో కలిసి రెవెన్యూ, సర్వే, సింగరేణి, జెన్కో అధికారులతో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా భూ సేకరణ అంశంపై పిఎన్, పిడి, అవార్డు తదితర ప్రక్రియను సంబంధిత ఆడికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రజా సంక్షేమ దృష్ట్యా ప్రభుత్వం చేపట్టే ప్రాజెక్టులకు భూ సేకరణ ప్రక్రియను వేగవంతం చేయడంతో పాటు, నిర్వాసితులకు అందించాల్సిన పునరావాస, పునర్నిర్మాణ ప్యాకేజీలను సకాలంలో అందించేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. నిర్వాసితులకు అందాల్సిన ప్యాకేజీలను ఆలస్యం లేకుండా, నిబంధనల ప్రకారం పూర్తి పారదర్శకతతో అందించాలన్నారు. భూసేకరణ ప్రక్రియలో ఎలాంటి ఆటంకాలు లేకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని, ప్రతి ఒక్కరికి న్యాయం జరిగేలా ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని సూచించారు. ప్రభుత్వం ఈ అంశాలకు ఇస్తున్న ప్రాధాన్యతను దృష్టిలో ఉంచుకుని, భూసేకరణకు సంబంధించిన అభ్యంతరాలు, ఫిర్యాదులను తక్షణమే పరిష్కరించేలా చర్యలు చేపట్టాలని తెలిపారు. సంబంధిత శాఖల మధ్య సమన్వయం పెంపొందిస్తూ పనులు వేగవంతం చేయాలని ఆదేశించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ శర్మ మాట్లాడుతూ జిల్లాలో అమలవుతున్న వివిధ ప్రాజెక్టులకు అవసరమైన భూ సేకరణ, ఆర్ అండ్ ఆర్ ప్యాకేజిలో ఇబ్బందులు రాకుండా చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. ఎటువంటి ఫిర్యాదులకు తావులేకుండా అన్ని శాఖల అధికారులు పరస్పర సమన్వయంతో పనిచేయాలని, సమస్యలు తలెత్తిన వెంటనే పరిష్కరించే దిశగా చర్యలు తీసుకోవాలని స్పష్టం చేశారు. భూ సేకరణ పూర్తి అయితే తక్షణమే ఇరిగేషన్ శాఖకు భూములను అప్పగించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ఈ సమావేశంలో భూపాలపల్లి, కాటారం ఆర్డీఓలు హరికృష్ణ, రవీందర్, సర్వే అండ్ ల్యాండ్ రికార్డ్స్ ఏడీ కుసుమ కుమారి, జెన్కో సీఈ శ్రీ ప్రకాష్, సింగరేణి జీఎం రాజేశ్వర్ రెడ్డి, అన్ని మండలాల తహసీల్దార్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆర్ఎంపి ప్రథమ చికిత్స కేంద్రాలపై ఆకస్మిక తనిఖీ

- జిల్లా వైద్యాధికారి డాక్టర్ మధుసూదన్

భూపాలపల్లి, జూలై -03, ఇంద్రప్రభ :జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా కేంద్రశీలో శుక్రవారం డిఎం అండ్ హెచ్ ఓ డాక్టర్ మధుసూదన్ ఆకస్మిక తనిఖీలు నిర్వహించి నిబంధనలకు అనుసరించి మాత్రమే ప్రథమ చికిత్స అందించాలని హెచ్చరించారు, హైవి ఫ్లూయిడ్స్, ఇంజక్షన్లు గాని వివిధ రకాలైనటువంటి యాంటీబయాటిక్స్ ఇవ్వరాదని సంబంధిత ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులకు పంపించాలని హెచ్చరించారు. నిబంధనలను అతిక్రమిస్తే కఠినమైన చర్యలు తీసుకోబడతాయని హెచ్చరించారు . జిల్లా లో గల ఆర్.ఎం.పి ప్రథమ చికిత్స కేంద్రాలను ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షిస్తూ పరిశీలించాలని వైద్యాధికారులను హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో డాక్టర్ సందీప్ ,డిఎం మధు పాల్గొన్నారు.

పిప్పి పన్ను సమస్యని తగ్గించే టిప్

ఇక పిప్పి పన్ను వల్ల కలిగే నొప్పి అసలు అంతా ఇంతా కాదు. మనం తిన్న ఆహార పదార్థాలు పిప్పి పన్నులో ఇరుక్కుపోయి చాలా నొప్పిని ఇంకా అలాగే బాగా ఇబ్బందిని కలిగిస్తూ ఉంటాయి. ఈ పిప్పి పన్ను సమస్య వల్ల ఆ భాగంలో వాపు కూడా వస్తుంది. దంతాలకు కంటి నరాలకు సంబంధం ఉండడం వల్ల ఈ పిప్పి పన్ను కారణంగా కంటి నుండి నీరు కూడా కారుతుంది. పిప్పి పన్ను సమస్యను చాలా ఇంకా అలాగే పిల్లలు ఆహారంలో తృణధాన్యాలను చేర్చడం చాలా ముఖ్యం. తృణధాన్యాలలో విటమిన్-బి, మెగ్నీషియం చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఎముకలు, చర్మం ఇంకా అలాగే కండరాలకు ఈ రెండూ కూడా చాలా అవసరం. ఇంకా అదేవిధంగా పిల్లల ఆహారంలో తృణధాన్యాలు చేర్చడం వల్ల పిల్లల ఎత్తు పెరగడమే కాకుండా కండరాలు కూడా చాలా బాగా బలపడతాయి. ఈజీగా తగ్గించే ఆయుర్వేద టిప్ గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. పిప్పి పన్ను సమస్యను తగ్గించడంలో సీతాఫలం ఆకు చాలా బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఎందుకంటే ఈ సీతాఫలం ఆకులో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. ఈ ఆకులు మనకు చాలానే లభిస్తూ ఉంటాయి. మన పిప్పి పన్ను సమస్యను తగ్గించడంలో సీతాఫలం చెట్టు ఆకు చాలా చక్కగా పని చేస్తుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇక ఈ టిప్ తయారు చేసుకోవడానికి ముందుగా మీరు రెండు లేదా మూడు సీతాఫలం ఆకులను తీసుకొని వాటిని బాగా శుభ్రంగా కడగాలి. ఆ తరువాత వాటికి నాలుగు లేదా ఐదు మిరియాలను కలిపి ఒక లేహ్యంగా నూరుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని పిప్పి పన్ను సైజులో ఉండగా చేసుకోవాలి. ఈ ఉండను పిప్పి పన్ను వల్ల కలిగిన రంధ్రంలో ఉంచి అలాగే నొక్కి పెట్టాలి. ఇలా చేయడం వల్ల పిప్పి పన్ను సమస్య నుండి చాలా ఈజీగా ఉపశమనం కలుగుతుంది. పెయిన్ కిల్లర్ లను ఇంకా అలాగే యాంటీ బయాటిక్స్ ను వాడడం వల్ల ఉపశమనం కలిగినప్పటికి భవిష్యత్తులో మనం ఎన్నో తీవ్ర దుష్ప్రభావాలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. అందుకే ఈ విధంగా సీతాఫలం ఆకును ఇంకా మిరియాలను ఉపయోగించి న్యాచురల్ వేలో పిప్పి పన్ను సమస్యను చాలా ఈజీగా శాశ్వతంగా దూరం చేసుకోవచ్చు. కాబట్టి ఖచ్చితంగా ఈ ఆయుర్వేద టిప్ ని పాటించండి. పిప్పి పన్ను సమస్యని వెంటనే దూరం చేసుకోండి.

సీజన్ ప్రకారం ఆహారం తీసుకుంటే మంచిది

భారతదేశంలో ఏడాది పొడవునా వాతావరణం ఏకరీతిగా ఉండదు. ఇది కాలానుగుణంగా మారుతుంది. అదేవిధంగా భారతదేశంలో వేసవి, రుతుపవనాలు, శీతాకాలం, శరదృతువు లేదా వసంతకాలం అనే నాలుగు రుతువులు ఉన్నాయి. రుతువులు మారుతున్న కొద్దీ మన శరీరంలోని జీవక్రియలు దానికి అనుగుణంగా మారుతూ ఉంటాయి. అదే కారణంతో, వాతావరణం మారినప్పుడు, మన ఆరోగ్యం కూడా మారుతుంది. ఎందుకంటే, వాతావరణంలో వచ్చే మార్పుకు మన శరీరం తక్షణమే అలవాటుపడటం అసాధ్యం. కాబట్టి ఈ సమయాల్లో మన ఆహారం ఎలా ఉండాలో తెలుసుకోవడం ముఖ్యం. కాబట్టి సీజన్‌ను బట్టి మన ఆహారం ఎలా ఉండాలో ఇక్కడ చెప్పాము. వేసవి సమయం: సాధారణంగా ఫిబ్రవరి, మార్చి, ఏప్రిల్ మరియు మే నాలుగు నెలలు వాతావరణంలో గాలి వెచ్చగా ఉంటుంది. అందుకే ఈ కాలాన్ని వేసవి కాలం అంటారు. ఈ నెలల్లో, సౌర అంటే సూర్యకిరణాలు భారతదేశంలో సమాంతరంగా ఉంటాయి.

హామీలు ఇచ్చి ప్రజలను మోసం చేసిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం

ఆరు గ్యారంటీలు, తులం బంగారంపై సమాధానం చెప్పాలి

ఇసుక క్వారీలతో రోడ్లు ధ్వంసం

పక్కనే మానేరు ఉన్నా పిడికెడు ఇసుక దొరకని పరిస్థితి

--ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డి

వీణవంక జూలై 03 ఇంద్రప్రభ:హుజురాబాద్ నియోజకవర్గంలోని వీణవంక మండలంలో నిర్వహించిన కల్యాణలక్ష్మి చెక్కుల పంపిణీ కార్యక్రమంలో హుజురాబాద్ ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డి పాల్గొని అర్హులైన లబ్ధిదారులకు కల్యాణలక్ష్మి చెక్కులను అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ కల్యాణలక్ష్మి, కేసీఆర్ కిట్, న్యూట్రిషన్ కిట్, రైతుబంధు వంటి సంక్షేమ పథకాలతో బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వం దేశానికే ఆదర్శంగా నిలిచిందన్నారు. ఎన్నికల సమయంలో కల్యాణలక్ష్మి చెక్కులతో పాటు తులం బంగారం ఇస్తామని హామీ ఇచ్చిన కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఇప్పటికీ ఆ హామీని అమలు చేయలేదని విమర్శించారు. మూడు బడ్జెట్లు పూర్తయినా ఆరు గ్యారంటీల పరిస్థితిపై రాష్ట్ర ప్రజలకు సమాధానం చెప్పాలని డిమాండ్ చేశారు. రాష్ట్రంలో యూరియా కొరత, తక్కువ వర్షాలతో రైతులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని, ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు అవసరం ఎంత కీలకమో స్పష్టంగా కనిపిస్తోందన్నారు. వీణవంక మండలంలో ఇసుక క్వారీల కారణంగా గ్రామీణ రహదారులు పూర్తిగా దెబ్బతిన్నాయని, మల్లారెడ్డిపల్లి, దేశాయిపల్లి, పోతిరెడ్డిపల్లి, కోర్కల్, హిమ్మత్‌నగర్, కొండపాక గ్రామాల ప్రజలు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని తెలిపారు. మానేరు జలాశయం పక్కనే ఉన్నా స్థానికులకు పిడికెడు ఇసుక కూడా అందడం లేదని, ట్రాక్టర్ ఇసుక ధర రూ.7 వేల నుంచి రూ.9 వేల వరకు పెరిగిందన్నారు. టీజీఎండీసీ రోడ్డు టాక్స్ పేరుతో కోట్ల రూపాయలు వసూలు చేస్తున్నప్పటికీ రహదారుల మరమ్మతులకు నిధులు కేటాయించడం లేదని విమర్శించారు. అలాగే కాల్వల ప్రాజెక్టు మరమ్మతులు పూర్తి చేసి 8 వేల ఎకరాల ఆయకట్టుకు సాగునీరు అందించాలని, రూ.30 కోట్లతో చేపట్టిన వీణవంక రహదారి నిర్మాణాన్ని వెంటనే పూర్తి చేయాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. ప్రజలు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ వైఫల్యాలను గమనిస్తున్నారని, రానున్న రోజుల్లో కేసీఆర్ నాయకత్వంలో బీఆర్ఎస్ మళ్లీ అధికారంలోకి రావడం ఖాయమని ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డి ధీమా వ్యక్తం చేశారు.

వర్షాకాలంలో ఈ నాన్ వెజ్ తింటున్నారా..

మండే వేడి నుంచి ఇప్పుడే తేమతో కూడిన వర్షపు చినుకులు అందరికీ ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తున్నాయి. కానీ వర్షం రాకతో..అనేక వ్యాధులు, ఇన్ఫెక్షన్ల ఉత్పన్నమవడం సాధారణం. ఈ పరిస్థితిలో.. వీటి నుంచి విముక్తి పొందడం, నివారణ చర్యలు తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అంతేకాకుండా రోజువారీ ఆహారం తీసుకునే క్రమంలో శ్రద్ధకూడా వహించాలని నిపుణులు తెలుపుతున్నారు. అంతేకాకుండా వానా కాలంలో పలు రకాల జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం చాలా మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వర్షాకాలంలో నాన్ వెజ్ తినడం ఎందుకు తినకూడదు: ధార్మిక దృక్కోణంతో చూస్తే.. శ్రావణ మాసంలో శివుడిని ఆరాధించడంతో చాలా మంది మాంసాహారం తీసుకోలేరు. కానీ శాస్త్రీయ దృక్కోణం ప్రకారంతో కూడా చాలా మంది తెలిసిన వారు మాంసాహారానికి దూరంగా ఉంటారు. దీనికి ప్రధాన కారణాలేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..1. ఫంగస్ డేంజర్: వర్షాకాలంలో అధిక వర్షాల కారణంగా.. గాలిలో తేమ పెరుగుతుంది. ఆ తర్వాత ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్, బూజు ఫంగస్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుందని నిపుణులు తెలుపుతున్నారు. తేమ కారణంగా ఆహార పదార్థాలు సాధారణం కంటే వేగంగా కుళ్ళిపోతాయి. ఎందుకంటే వర్షంలో ప్రత్యక్ష సూర్యకాంతి ఉండదు. 2. జీర్ణక్రియలో సమస్యలు:వర్షాకాలంలోని వాతావరణంలో తేమ పెరుగుతుంది. ఇది శరీరంలో జీర్ణ క్రియ ప్రభావాన్ని తగ్గిస్తుంది. నాన్ వెజ్ ఫుడ్స్ జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. కాబట్టి జీర్ణశక్తి బలహీనంగా ఉంటే మాంసాహారం తినకపోవడం మంచిది. 3. పశువులు కూడా అనారోగ్యానికి గురవుతాయి:వానాకాలంలో కీటకాల సంఖ్య గణనీయంగా పెరుగుతుంది. దీని కారణంగా చికున్‌గున్యా, డెంగ్యూ దోమలు విచ్చల విడిగా పెరగుతాయి. దీని కారణంగా జంతువులు కూడా అనారోగ్యానికి గురవుతాయి. కాబట్టి ఈ సమయంలో మాంసం వినియోగించ పోవడం మంచిది. 4. చేపలు కూడా కలుషితమవుతాయి: చేపలు తినడం మన ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. కానీ వర్షాకాలంలో వీటిని తినడం తగ్గిస్తే చాలా మంచిదని నిపుణులు తెలుపుతున్నారు. వాస్తవానికి భారీ వర్షాల కారణంగా.. మురికి మొత్తం చెరువులోకి ప్రవహిస్తుంది. దాని కారణంగా చేపలు కలుషితమవుతాయి. మీరు ఈ చెపలను తీసుకోవడం వల్ల అనారోగ్యానికి గురవుతారు.

కేరళలో ఎవరికీ తెలియని మినీ బడ్జెట్ గోవా..

తీర ప్రాంత నగరం వర్కాల పేరు ఇప్పుడు యువతలో మారుమోగుతోంది. ట్రిప్ లేదా టూర్‌కు వెళ్లాలనుకునే యువకుల సైన్యం ఇటీవల వర్కాల వైపు మొగ్గు చూపుతోంది. వర్కాలను చిన్న గోవా అంటారు. భారతదేశంలోని మరే బీచ్‌కి లేని అందం ,ప్రత్యేకత వర్కాలలో ఉంది. ఇది తిరువనంతపురం నుండి 40 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న వర్కాల బీచ్‌లో 80 అడుగుల సహజమైన కొండపై ఉంది. కొన్ని కిలోమీటర్ల మేర విస్తరించి ఉన్న ఈ కొండకు ఎడమవైపు 80 అడుగుల లోతులో సముద్రం ఉంది. కుడి వైపు రెస్టారెంట్లు, హాస్టల్స్ ,చిన్న బట్టల దుకాణాలతో నిండి ఉన్నాయి. 5 గంటల వరకు మామూలు బీచ్‌లా కనిపించే వర్కాల ఆ తర్వాత మన కళ్ల ముందు 'పార్టీ బీచ్'గా మారుతుంది. రంగురంగుల స్వరాలతో అలంకరించబడిన రెస్టారెంట్లు అదే బీచ్‌లో దొరికిన సీఫుడ్‌ను గ్రిల్ చేసి విక్రయిస్తారు.. అప్పటిదాకా నిశ్శబ్దంగా ఉన్న సముద్రతీరం అక్కడక్కడా ప్రవహించే పాటలు, సంగీతంతో రిఫ్రెష్ అవుతుంది. పార్టీ వేర్‌లలో పురుషులు ,మహిళలు కలిసి రావడంతో క్లిఫ్ మొత్తంగా మార్మోగిపోతుంది. వర్కాలలో బీచ్‌లో సూర్యాస్తమయం మిస్ అవ్వకూడదు. వర్కాల క్లిఫ్‌లోని రెస్టారెంట్లలో, సాయంత్రం 5:30 తర్వాత మనకు ఇష్టమైన ఆహారం లేదా స్పిరిటెడ్ డ్రింక్‌తో టేబుల్ వద్ద కూర్చుని సముద్రానికి ఎదురుగా, సూర్యాస్తమయంతో ఆకాశం నారింజ రంగులోకి మారడం అద్భుతమైన అనుభవం. ఆ తర్వాత సూర్యోదయం క్లిఫ్ వేడుకలో మునిగితేలుతుంది. రాత్రిపూట వర్కాల బీచ్‌లో బస చేసేందుకు ఎలాంటి ఆంక్షలు లేవు. సురక్షితమైనది కూడా. క్లిఫ్‌లోని రెస్టారెంట్లు ,దుకాణాలు తెల్లవారుజామున 2 గంటల తర్వాత మూసివేసిన తర్వాత సముద్రం ఒడ్డున ఇసుకపై గుంపులుగా కూర్చుని కబుర్లు చెప్పుకునే వ్యక్తులను కూడా మనం చూడవచ్చు. బీచ్‌లోనే చాలా మంది గుంపులు గుంపులుగా నిద్రపోవడం కూడా మనం చూడవచ్చు. ప్రపంచం నలుమూలల నుండి యాత్రికులు వర్కలాకు వస్తారు. వర్కాలలో రోజుకు 300 రూపాయల బస నుండి వేసవిలో పాటించాల్సిన ఆహారం గురించి చెప్పాలంటే, ఈ సమయంలో మనం ఎక్కువగా నీరు త్రాగాలి. నీరు మన శరీరం నుండి విషాన్ని తొలగిస్తుంది. అలాగే ఈ సీజన్‌లో చెరుకు రసం, నిమ్మరసం తాగాలి. రోజు ఇంటి నుంచి బయటకు వెళ్లే ముందు మజ్జిగ తాగడం మంచిది. మామిడి, జాక్‌ఫ్రూట్, పుచ్చకాయ వంటి కొన్ని పండ్లు వేసవిలో లభించే సీజనల్ పండ్లు. వేసవి రోజులలో ఇవన్నీ తినడం వల్ల మీ ఆరోగ్యం బాగా ఉంటుంది.

సంపాదకీయం

అయోమయంలో కమ్యూనిస్టులు!

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

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

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

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

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

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

రాజకీయ లబ్ధికే సీఏఏ అమలు..

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

చెప్పగలరా? ముస్లింలకు రిజర్వేషన్లు రద్దు చేస్తామని అమిత్ షా హైదరాబాద్‌లో జరిగిన నిన్నటి సభలో ప్రకటించారు. ఇది దేనికి సంకేతమో అర్థం కానిది కాదుగా?

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

నిద్ర లేవగానే కాఫీ తాగొచ్చా?

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

మైదా పిండి ఎక్కువగా తింటున్నారా..

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

ఇలా చేస్తే..

ఎలాంటి దంతాలు అయినా సరే..!

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

పేల సమస్య ఉండకూడదంటే

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

మొండి దగ్గును పోగొట్టుకోండిలా..!

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

కలబందతో మెరిసే అందం..

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

అల్లం తాజాగా ఉండాలంటే..?

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

ఆరెంజ్ తినడం వల్ల లాభాలు..

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

పచ్చిమిర్చి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు..

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

సబ్ కా సాత్ సబ్ క సత్తేనాశ్

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

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

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

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

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

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

ఆద్యంతం వినోదభరితం

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

100వ సినిమా కోసం రాఘవేంద్రరావు

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

ఒకే ఏడాది మూడు సినిమాలను రిలీజ్ చేయనున్న శింబు

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

మీరు ఏమైన కొనిస్తున్నారా, మేం ఏం వేసుకుంటే మీకెందుకు..

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

రద్దయిన ఇజ్రాయిల్ పార్లమెంట్

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

అయితే తాను తప్పేమీ చేయలేదని నెతన్యాహు పేర్కొంటున్నారు.

నాటోలో ఫిన్లాండ్, స్వీడన్ చేరికపై మాకేం సమస్య లేదు

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

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

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

మెక్సికోలో మరో జర్నలిస్టు హత్య

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

ఫిలిప్పీన్స్ అధ్యక్షుడిగా ఫెర్డినాండ్ మార్కోస్ జూనియర్ ప్రమాణ స్వీకారం

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

కొలంబియా ఆర్థిక మంత్రిగా ఎక్లాక్ మాజీ కార్యదర్శి ఆంటానియో

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

సముద్రంలో బోటు బోల్తా..

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

కళ్ళు ఎర్రగా మారాయి.. అసలు కారణం ఇదే..

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

నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారంటే..

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

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

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

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

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

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

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

ఈ పండ్లపై ఉప్పు చల్లుకుని తింటే ఎంత ప్రమాదమో తెలుసా..?

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

కాఫీ ప్రియులరా జాగ్రత్త..!

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

పుణ్యప్రదం.. హనుమద్వ్రతం

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

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

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

ఈ పండ్లు తింటే సమస్య దూరం?

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

ఈ పొడితో కడుపులో మంట మాయం?

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

ఇలా పడుకుంటే ఊబకాయం రాదు!

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

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

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

ప్రతి రోజూ రెండు అంజీర్‌లను తింటే...!

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

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

చలికాలంలో చల్లటి నీళ్లు తాగుతున్నారా.?

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

యాలకులతో ఆ సమస్యలన్నీ మాయం?

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

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

సన్నగిల్లుతున్న మహిళా శ్రామికశక్తి

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

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

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

రాత్రి సమయంలో నిద్ర రావడం లేదా..!

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

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

మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి ఈ పువ్వును మీ ఇంట్లో పెంచుకోండి..

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

కుటంబంలో సమస్యలు వేధిస్తున్నాయా.?

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

ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంను ఆకస్మికంగా తనిఖీ

డీఎంఅండ్‌హెచ్‌వో డా. వై. పవిత్ర

పెద్దపల్లి జూలై -03, ఇంద్రప్రభ :పెద్దపల్లి జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ అధికారి డా. వై. పవిత్ర శుక్రవారం బసంతనగర్ లోని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రశీ ను ఆకస్మికంగా సందర్శించి ఆసుపత్రిలో అందుతున్న వైద్య సేవలను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా వైద్యాధికారి డా. ఎం. శారళి, సిబ్బందితో సమావేశమై పలు కీలక సూచనలు చేశారు. వర్షాకాలాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని సీజనల్ వ్యాధులు, అలర్జీ, అంటు వ్యాధులు మలేరియా ఫైలేరియా డెంగ్యూ చికెన్ గునియా, రక్త విరోచనాలు నీళ్ల విరోచనాలు, హెపటైటిస్ ,టైపాడ్ సంబంధిత కేసులపై ప్రత్యేక అప్రమత్తతతో పనిచేయాలని ఆశా కార్యకర్తలు ఆరోగ్య కార్యకర్తలు ఇంటింటి సర్వే ద్వారా జ్వర గ్రస్తులను గుర్తించి రక్త పరీక్షలు సేకరించి వెంటనే ల్యాబ్లలో పరీక్షలు నిర్వహించి తగిన చికిత్సలు అందించాలని తెలిపినారు. వర్షాకాలంలో సంభవించే వ్యాధులపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించి వారు వ్యాధులకు గురి కాకుండా తెలపాలని కోరినారు. వైద్య ఆరోగ్యశాఖ సిబ్బంది సహాయంతో ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలు అయినా వెంటనే తగిన చికిత్సలు తీసుకోవాలని ప్రజలను కోరినారు.ఆసుపత్రిలో నిర్వహిస్తున్న అన్ని రికార్డులు, రిజిస్టర్లు, నివేదికలను ఎప్పటికప్పుడు పూర్తి వివరాలతో నిర్వహించాలని సూచించారు. ముఖ్యంగా మాతా-శిశు ఆరోగ్య సేవలను మరింత మెరుగుపరిచి గర్భిణులు, చిన్నారులకు వ్యాధి నిరోధక టీకాలు అందించాలని తెలిపినారు. నాణ్యమైన వైద్య సేవలు అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు.ప్రభుత్వ ఆరోగ్య సేవల నాణ్యతను పెంపొందించేందుకు ప్రతి సిబ్బంది బాధ్యతాయుతంగా విధులు నిర్వర్తించాలని, ప్రజలకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించడం ప్రధాన లక్ష్యంగా పనిచేయాలని సూచించారు. ఈ ఆకస్మిక తనిఖీలో వైద్యాధికారి డా. ఎం. శారళి, ఆరోగ్య సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గ్రామానికి వెళ్ళండి

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూలై 3 పద్మశ్రీ మంద కృష్ణ మాదిగ ఆదేశాల మేరకు గ్రామానికి వెళ్ళండి కార్యక్రమం జగిత్యాల జిల్లా రాయికల్ మండల కేంద్రంలో అంబేద్కర్ విగ్రహం దగ్గర రాయికల్ మండల్ ఎంఆర్పిఎస్ కార్యదర్శి పాలేపు బాలరాజ్ ఆధ్వర్యంలో సమావేశం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమనికి ముఖ్య అతిదిగా వీ=హా జిల్లా అదికార ప్రతినిధి బెజ్జంకి సతీష్ మాదిగ మాట్లాడుతూ లి పద్మ శ్రీ మంద కృష్ణన్న గారు ఇచ్చిన సర్క్యులర్ ప్రకారం గ్రామాలలో ఉన్న మాదిగ బిడ్డలందర్నీ చదివించాలని లి30 సంవత్సరాలనుండి వర్గీకరణలి కోసం అహర్నిశలు కష్టపడి వర్గీకరణ సాధించిన మన జాతి దేవుడు పద్మశ్రీ మందలికృష్ణ మాదిగగారు కోరుకున్న కల నెరవేరాలంటే చదువు ఒక్కటే మనకు ముఖ్యము అని అన్నారు మన ఫలాలు అందాలంటే ప్రతి మాదిగ బిడ్డ చదువుకోవాలని కోరారు.. అలాగే జులై 7 వ తేదీనవీ=హా ఆవిర్భావ దినోత్సవం ధర్మపురి మండలంలోని ప్రతి మాదిగ పేటలోనూ ఎంఆర్పిఎస్ జెండ ఆవిష్కరణ ఘనంగా నిర్వహించాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు బోనగిరి కిషన్ మాదిగ, జిల్లా కార్యదర్శి సంగెపు ముత్తు మాదిగ, జిల్లా సంయుక్త కార్యదర్శి బదినేపల్లి సురేష్ మాదిగ, బొల్లె గంగాధర్, బొల్లె చిన్నయ్య,మస్తీన్ హక్కుల పోరాట సమితి రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు దర్శనం శంకర్, దర్శనం విష్ణు తదితరులు పాల్గొన్నారు

రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లాలో టీజీఎన్‌పీడీసీఎల్ సీఎండీ కర్నాటి వరుణ్ రెడ్డి విస్తృత పర్యటన

విద్యుత్ సరఫరా మెరుగుదలకు ప్రత్యేక చర్యలు.

పలు అభివృద్ధి పనుల ప్రారంభం

క్షేత్రస్థాయి అధికారులతో సమీక్షా సమావేశం

రాజన్న సిరిసిల్ల, జులై 3, ఇంద్రప్రభ : సిరిసిల్ల సర్కిల్ పరిధిలో గత ఏప్రిల్ 1, 2026 నుండి ఇప్పటివరకు చేపట్టిన విద్యుత్ అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను తెలంగాణ ఉత్తర ప్రాంత విద్యుత్ పంపిణీ సంస్థ చైర్మన్ అండ్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ శ్రీ కర్నాటి వరుణ్ రెడ్డి వివరించారు. శుక్రవారం రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లాలో విస్తృతంగా పర్యటించారు. జిల్లాలో విద్యుత్ రంగానికి సంబంధించిన పలు అభివృద్ధి పనులను పరిశీలించి, వాటిని ప్రారంభించడంతో పాటు అధికారులతో కీలక సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సీఎండీ మాట్లాడుతూ జిల్లాలో విద్యుత్ అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని 13 కొత్త సబ్‌స్టేషన్లకు అనుమతులు మంజూరు చేయగా, అందులో 2 సబ్‌స్టేషన్ల నిర్మాణ పనులు ప్రస్తుతం పురోగతిలో ఉన్నాయని తెలిపారు. వీటి ద్వారా భవిష్యత్తులో లోడ్ పంపిణీ సులభతరం కావడంతో పాటు, విద్యుత్ సరఫరాలో నాణ్యత పెరుగుతుందని పేర్కొన్నారు.అలాగే, విద్యుత్ అంతరాయాలను తగ్గించేందుకు, ఫీడర్ల సామర్థ్యాన్ని పెంచేందుకు జిల్లాకు 19 బంచ్డ్ బ్రేకర్లు మంజూరు చేయగా, వాటిలో 15 ఇప్పటికే పూర్తిచేసి సేవల్లోకి తీసుకువచ్చినట్లు సీఎండీ వివరించారు. మిగిలిన పనులను కూడా వేగంగా పూర్తి చేసి వినియోగదారులకు మరింత మెరుగైన సేవలు అందించేలా చర్యలు కొనసాగుతున్నాయని తెలిపారు.వ్యవసాయ రంగానికి ప్రాధాన్యతనిస్తూ, రైతులకు యూనిఫాం సర్వీస్ లైన్ ఛార్జీలతో కొత్త వ్యవసాయ విద్యుత్ కనెక్షన్లు అందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. దీని ద్వారా రైతులకు పారదర్శకమైన, సులభమైన విధానంలో కనెక్షన్లు అందేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని చెప్పారు.గ్రామీణ మరియు పట్టణ ప్రాంతాల్లో విద్యుత్ లైన్ల భద్రత, నిలకడైన సరఫరా కోసం మధ్యస్థంభాలు (మిడిల్ పోల్స్) అధిక సంఖ్యలో ఏర్పాటు చేయడం, దెబ్బతిన్న విద్యుత్ స్తంభాల మార్పిడి పనులు పెద్ద ఎత్తున పూర్తి చేసినట్లు పేర్కొన్నారు. దీని వల్ల లైన్ల స్థిరత్వం పెరిగి, ప్రమాదాల అవకాశాలు తగ్గడంతో పాటు విద్యుత్ అంతరాయాలు కూడా తగ్గుతాయని తెలిపారు.వినియోగదారుల అవసరాలకు అనుగుణంగా ట్రాన్స్‌ఫార్మర్ సామర్థ్యాన్ని పెంచేందుకు ఇంప్రూవ్‌మెంట్ డీటీఆర్‌లు (ఙఅరతీఅఎబ్అశీఅ ఽతీఖఅంటశీతీఎవతీం) కూడా పెద్ద సంఖ్యలో ఫీల్డ్‌లో ఏర్పాటు చేసినట్లు చెప్పారు. లోడ్ అధికంగా ఉన్న ప్రాంతాల్లో వీటి ఏర్పాటు వల్ల వోల్టేజ్ సమస్యలు తగ్గి, విద్యుత్ సరఫరా మరింత మెరుగుపడుతుందని వెల్లడించారు.అదేవిధంగా, జిల్లాలో విద్యుత్ పంపిణీ వ్యవస్థను మరింత బలోపేతం చేయడానికి 33 కేవీ ఇంటర్‌లింక్ లైన్ల పనులు విస్తృత స్థాయిలో చేపట్టినట్లు సీఎండీ తెలిపారు. ఈ లైన్లు పూర్తి అయితే ప్రత్యామ్నాయ సరఫరా మార్గాలు అందుబాటులోకి వచ్చి, ఏదైనా లోపం వచ్చినా వినియోగదారులకు నిరంతర విద్యుత్ సరఫరా అందించేందుకు ఎంతో దోహదపడతాయని పేర్కొన్నారు. విద్యుత్ సరఫరా, ఫిర్యాదులు, అత్యవసర సేవలు, లోపాల సమాచారం కోసం 1912 కాల్ సెంటర్ సేవలను వినియోగించుకోవాలని కోరారు. విద్యుత్ సంబంధిత సమస్యలను వెంటనే తెలియజేస్తే, వేగవంతంగా పరిష్కరించేలా టీజీఎన్‌పీడీసీఎల్ చర్యలు తీసుకుంటుందని తెలిపారు. వినియోగదారులకు తక్కువ వోల్టేజీ సమస్యలు లేకుండా, నిరంతరాయంగా నాణ్యమైన విద్యుత్ అందించేందుకు వీలుగా వట్టెంల సబ్‌స్టేషన్‌లో ఏర్పాటు చేసిన అదనపు 5 వీఎూ పీటీఆర్ ను సీఎండీ ప్రారంభించారు. ఈ అదనపు పవర్ ట్రాన్స్ఫార్మర్ పెంపు వలన మెరుగైన విద్యుత్ సరఫరా అందుతుందని వివరించారు. సబ్ స్టేషన్ లోని సిబ్బందితో మమేకమై విధి నిర్వహణలో ప్రతి ఉద్యోగి 'వన్ మినిట్ సేఫ్టీ' సూత్రాన్ని తప్పనిసరిగా పాటించాలని సూచించారు. ప్రతి పని ప్రారంభించే ముందు ప్రమాదాలను అంచనా వేసి, అవసరమైన భద్రతా చర్యలు తీసుకోవడం ద్వారా ప్రమాదాలను పూర్తిగా నివారించవచ్చని వివరించారు. క్షేత్రస్థాయిలో విధులు నిర్వహించే సిబ్బంది తప్పనిసరిగా భద్రతా ప్రమాణాలు పాటించాలని చెప్పారు . భద్రతకు అత్యున్నత ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలని అన్నారు . విద్యుత్ సరఫరాలో సాంకేతిక లోపాలను అరికట్టేందుకు మర్రిపల్లి సబ్‌స్టేషన్‌లో నూతనంగా ఏర్పాటు చేసిన బంచ్డ్ బ్రేకర్ ను సీఎండీ ప్రారంభించారు. వేములవాడలో డివిజన్ కార్యాలయ భవనాన్ని సీఎండీ గారు సందర్శించారు. కార్యాలయ సిబ్బందికి, వినియోగదారులకు అందుబాటులో ఉండే వసతులను ఆయన పరిశీలించారు.డివిజన్ కార్యాలయంలో సర్కిల్ పరిధిలోని అందరు అసిస్టెంట్ ఇంజనీర్లు , అసిస్టెంట్ డివిజనల్ ఇంజనీర్లు, అకౌంట్స్ ఆఫీసర్ డివిజనల్ ఇంజనీర్లతో సీఎండీ గారు ప్రత్యేక సమీక్షా సమావేశం నిర్వహించారు. వినియోగదారుల సమస్యలను వేగంగా పరిష్కరించాలని, విద్యుత్ నష్టాలను తగ్గించాలని రాబోయే కాలంలో డిమాండ్‌కు తగ్గట్టుగా సరఫరా ఉండేలా ప్రణాళికలు సిద్ధం చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు.సిరిసిల్ల జిల్లాలో వినియోగదారులకు నాణ్యమైన, నిరంతర, భద్రతాయుత విద్యుత్ సరఫరా అందించడమే టీజీఎన్‌పీడీసీఎల్ ప్రధాన లక్ష్యమని, అందుకోసం అవసరమైన అన్ని మౌలిక వసతుల అభివృద్ధి పనులు వేగవంతంగా కొనసాగుతాయని సీఎండీ శ్రీ కర్నాటి వరుణ్ రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. సీఎండీ గారి వెంట సిరిసిల్ల సూపెరింటెండింగ్ ఇంజనీర్ శ్రీ టి .వేణుమాధవ్ , డి.ఈ వేములవాడ వెంకట రమణ , డి.ఈ సిరిసిల్ల ఎన్ ,అంజయ్య , డి.ఈ చంద్రమౌళి తో పాటు ఏ.డీఈ ,ఏఈ లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వ విప్, ఎమ్మెల్యే ఆది శ్రీనివాస్ పట్టుదలతో వేములవాడకు మరో 500 ఇండ్లు మంజూరు

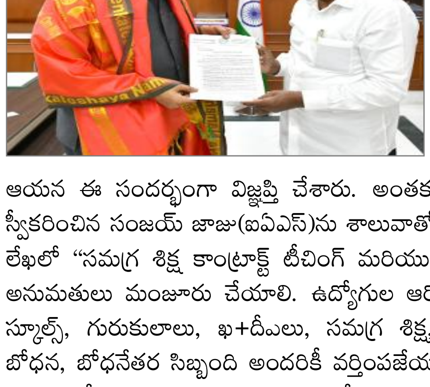
..18వ వార్డులో ఘనంగా రెండో విడత ఇందిరమ్మ ఇళ్లకు భూమిపూజ చేసిన చైర్మన్ పుల్కం రాజు

..పేదల సొంతింటి కలను సాకారం చేస్తున్న ఇందిరమ్మ రాజ్యం: మున్సిపల్ చైర్మన్ పుల్కం రాజు

వేములవాడ, జులై 3, ఇంద్రప్రభ : రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకం ద్వారా సమాజంలోని నిరుపేద, అణగారిన వర్గాల సొంతింటి కలను ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, స్థానిక ఎమ్మెల్యే ఆది శ్రీనివాస్ నాయకత్వంలోని ప్రజా ప్రభుత్వం అక్షరాలా సాకారం చేస్తోందని వేములవాడ మున్సిపల్ చైర్మన్ పుల్కం రాజు స్పష్టం చేశారు. వేములవాడ పట్టణ పరిధిలోని 18వ వార్డులో రెండవ విడత ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణానికి గాను శుక్రవారం స్థానిక కౌన్సిలర్ కొండ రాజశేఖర్‌తో కలిసి భూమిపూజ నిర్వహించారు. రెండవ విడత ఇందిరమ్మ గృహ నిర్మాణ పనులను ప్రారంభించారు.ఈ సందర్భంగా మున్సిపల్ చైర్మన్ పుల్కం రాజు అద్భుతంగా ప్రసంగిస్తూ.. పేదవాడి సొంతింటి కల కేవలం నినాదాలకే పరిమితం కాకుండా, క్షేత్రస్థాయిలో నిజం కావాలన్నదే ఇందిరమ్మ ప్రభుత్వ ముఖ్య సంకల్పమని కొనియాడారు. మన వేములవాడ నియోజకవర్గ అభ్యున్నతికి, పట్టణ సమగ్ర వికాసానికి రాత్రింబవళ్లు శ్రమిస్తున్న ప్రభుత్వ విప్, స్థానిక శాసనసభ్యులు ఆది శ్రీనివాస్ అకుంఠిత దీక్ష, పట్టుదల వల్లే వేములవాడ పట్టణానికి రెండో విడత కింద అదనంగా మరో 500 ఇందిరమ్మ ఇండ్లు మంజూరయ్యాయని ఆయన హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఎమ్మెల్యే ఆది శ్రీనివాస్ కి వేములవాడ నిరుపేద ప్రజల పట్ల ఉన్న అపారమైన ప్రేమ, వారి జీవన ప్రమాణాలు మెరుగుపరచాలనే తపనకు ఈ నివాస గృహాల మంజూరే సజీవ సాక్ష్యమని కొనియాడారు. గత పాలకుల వలె కాకుండా, రాజకీయాలకు అతీతంగా, ఎలాంటి సిఫార్సులు, అవినీతికి తావులేకుండా కేవలం అర్హతే ప్రామాణికంగా లబ్ధిదారులను పారదర్శకంగా ఎంపిక చేశామని చైర్మన్ స్పష్టం చేశారు.ప్రభుత్వం అందించే ఈ ఆర్థిక సాయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుని అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరూ త్వరితగతిన ఇళ్ల నిర్మాణాలను నాణ్యతా ప్రమాణాలతో పూర్తి చేసుకోవాలని లబ్ధిదారులకు సూచించారు. పట్టణంలో ఇండ్లు లేని నిరుపేద కుటుంబం ఒక్కటి కూడా ఉండకూడదనే మహత్తర ఆశయంతో ఎమ్మెల్యే ఆది శ్రీనివాస్ నాయకత్వంలో మున్సిపల్ యంత్రాంగం నిరంతరం శ్రమిస్తోందని పేర్కొన్నారు. రాబోయే రోజుల్లో కూడా మరిన్ని సంక్షేమ పథకాలను ప్రజల చెంతకు చేరుస్తామని భరోసా ఇచ్చారు. ?ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ కౌన్సిలర్లు, కో-ఆప్షన్ సభ్యులు, ఇందిరమ్మ కమిటీ సభ్యులు, హౌసింగ్ ఏఈ, వివిధ విభాగాల మున్సిపల్ అధికారులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు, వార్డు ప్రముఖులు మరియు పెద్ద సంఖ్యలో స్థానిక ప్రజలు, మహిళలు పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు.

ఉపాధ్యాయులు, ఉద్యోగుల సమస్యలను తక్షణమే పరిష్కరించాలి

- సీఎస్ సంజయ్ జాజు(ఐఏఎస్) కు ఎమ్మెల్సీ మల్క కొమరయ్య వినతి



ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి , జులై 3: కరీంనగర్--నిజామాబాద్--ఆదిలాబాద్--మెదక్ పట్టభద్రుల నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్సీ మల్క కొమరయ్య తెలంగాణ ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి (సీఎస్) సంజయ్ జాజును కలిసి వినతిపత్రం సమర్పించారు. ఉపాధ్యాయులు, ఉద్యోగులు మరియు విద్యా సంస్థలకు సంబంధించిన పలు కీలక సమస్యలను తక్షణమే పరిష్కరించాలని ఆయన ఈ సందర్భంగా విజ్ఞప్తి చేశారు. అంతకుముందు సీఎస్ గా నూతనంగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన సంజయ్ జాజు(ఐఏఎస్)ను శాలువాతో సన్మానించి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.ఆ లేఖలో "సమగ్ర శిక్ష కాంట్రాక్ట్ టీచింగ్ మరియు నాన్-టీచింగ్ సిబ్బంది బదిలీలకు వెంటనే అనుమతులు మంజూరు చేయాలి. ఉద్యోగుల ఆరోగ్య పథకం (జుూూ)ను తెలంగాణ మోడల్ స్కూల్స్, గురుకులాలు, ఖ+దీఎలు, సమగ్ర శిక్ష, ఖ=హా తదితర విద్యాసంస్థల్లో పనిచేస్తున్న బోధన, బోధనేతర సిబ్బంది అందరికీ వర్తింపజేయాలి. అన్ని శాఖల్లో జి.ఓ.ఎం.ఎస్. నెం.190 ని తక్షణమే, సమర్థవంతంగా అమలు చేయాలి" అని కోరారు.మరోవైపు ఖూజ-2003 ద్వారా ఎంపికైన అర్హత కలిగిన ఉపాధ్యాయు లందరికీ పాత పెన్షన్ విధానాన్ని (ూూా) వర్తింపజేయాలి.తెలంగాణలో ఉన్న 194 మోడల్ స్కూల్స్ రెగ్యులర్ ఉపాధ్యాయులను స్కూల్ ఎడ్యుకేషన్ డైరెక్టరేట్‌లో విలీనం చేసి.. వారి వేతనాలను '010 హెడ్ ఆఫ్ అకౌంట్' ద్వారా చెల్లించేలా చర్యలు తీసుకోవాలి.రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉన్న అన్ని గురుకుల విద్యాసంస్థల్లో ఏకరీతి పని వేళలను (ఖఅఅటశీతీఎ ఽఅఎఅఅస్త్రం) మరియు ఒకే విధమైన టైమ్‌టేబుల్‌ను అమలు చేయాలి" అని విజ్ఞప్తి చేశారు.."విద్యా రంగానికి వెన్నెముకగా నిలిచే ఉపాధ్యాయులు, ఉద్యోగుల సమస్యలను ప్రభుత్వం సానుకూలంగా పరిశీలించాలి. వారి సంక్షేమాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని ఈ డిమాండ్లపై ప్రభుత్వం తక్షణమే స్పందించి సానుకూల నిర్ణయం తీసుకోవాలని సీఎస్ సంజయ్ జాజును ఎమ్మెల్సీ మల్క కొమరయ్య కోరారు.

మర్యాద పూర్వకంగా ఎంఎల్ఏ పోచారం ను కలిసిన డిఎంహెచ్ఓ

కామారెడ్డి జిల్లా బాన్సువాడ మండలం బాన్సువాడ ఎంఎల్ఏ,ప్రభుత్వ వ్యవసాయ శాఖ సలహాదారుడు పోచారం శ్రీనివాసరెడ్డి ని మరియు ఆగ్రో ఇండస్ట్రీస్ చైర్మన్ కాసుల బాలరాజు ను గురువారం తన నివాసంలో కామారెడ్డి జిల్లా వైద్య,ఆరోగ్య శాఖ అధికారి డా:వెంకట్ మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. కామారెడ్డి జిల్లా డీఎంఎచ్ఓ గా నూతనంగా బాధ్యతలు చేపట్టిన అనంతరము జిల్లా వైద్య, ఆరోగ్య శాఖ పనితీరుపై వారు చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా డీఎంఎచ్ ఓ మాట్లాడుతూ జిల్లాలో వైద్య సేవలు మరింత విస్తృత పరిచేందుకు,ప్రజలకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించేందుకు కృషి చేస్తానన్నారు.

మాలకు న్యాయం చేయాలి

ఆల్ ఇండియా అంబేద్కర్ సంగం రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు బంగారు మైశయ్య డిమాండ్

కామారెడ్డి జిల్లా బాన్సువాడ మండలం ఎస్సీ వర్గీకరణ రోస్టర్ విధానంలో మాలలకు తీవ్ర అన్యాయం జరిగిందని ఆల్ ఇండియా అంబేద్కర్ సంగం రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు బంగారు మైశయ్య తమ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.బాన్సువాడ పట్టణంలో గురువారం నిర్వహించిన ఎస్సీ(మాల) నాయకుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు.రోస్టర్ పాయింట్ల విధానంతో మాలలకు అన్యాయం జరిగిందని,నష్టపోయిన మాలలకు న్యాయం చేయాలని వారు డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆల్ ఇండియా అంబేద్కర్ సంగం నాయకులు ప్రశాంత్,నర్సింలు, చిన్న సాయిలు,నాగభూషణం పాల్గొన్నారు.

లబ్దిదారులకు ముఖ్యమంత్రి సహాయనిది చెక్కుల పంపిణీ

కామారెడ్డి జిల్లా బాన్సువాడ పట్టణ కేంద్రంలోని తన నివాసం వద్ద స్థానిక ఎంఎల్ఏ పోచారం శ్రీనివాసరెడ్డి బాన్సువాడ నియోజక వర్గంలోని (43) మంది ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిది లబ్ధిదారులకు రూ 12,86,000/- ల విలువగల చెక్కులను పంపిణీ చేశారు.బాన్సువాడ గ్రామీణ మండలం 6 గురు లబ్ధిదారులకు రూ 2,03,000/- బాన్సువాడ మున్సిపాలిటీకి చెందిన ఇద్దరు లబ్ధిదారులకు రూ 34,000/- బీర్కూర్ మండలానికి చెందిన ముగ్గురు లబ్ధిదారులకు రూ 1,12,000/- నసురుల్లబాద్ మండలానికి చెందిన 05 గురు లబ్ధిదారులకు రూ 1,31,000/- మోస్రా మండలానికి చెందిన ముగ్గురు లబ్ధిదారులకు రూ 60,500/- చందూర్ మండలానికి చెందిన 05 గురు లబ్ధిదారులకు రూ 1,25,500/- వర్ని మండలానికి చెందిన 4 గురు లబ్ధిదారులకు రూ 1,81,000/- రుద్రూర్ మండలానికి చెందిన 9 మంది లబ్ధిదారులకు రూ 2,39,500/- కోటగిరి మండలానికి చెందిన నలుగురు లబ్ధిదారులకు రూ 1,34,000/- పోతంగల్ మండలానికి చెందిన ఇద్దరు లబ్ధిదారులకు రూ 65,500/- మొత్తం నియోజక వర్గంలో మొత్తం (43) మంది లబ్ధిదారులకు రూ. 12,86,000/- అందజేశారు.ఈకార్యక్రమంలో బీర్కూర్ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ శ్యామల నాయకులు ఎజాస్, కృష్ణారెడ్డి, అలిమొద్దీన్ బాబా, యండి. దావూద్, వహబ్, కౌన్సిలర్లు హకీమ్, వెంకట్, రాజశేఖర్, ఆయా మండలాల ప్రజాప్రతినిధులు, నాయకులు పాల్గొన్నారు.

బ్యాంకులో డబ్బులు లేవు... కుర్చీల్లో సిబ్బంది లేరు...

రైతులపై మేనేజర్ యాదగిరి దురుసు ప్రవర్తన...

గంటల తరబడి పడిగాపులు కాస్తున్న వృద్ధులు, మహిళలు!

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా, జూలై 03,ఇంద్రప్రభ : కష్టపడి పండించిన వడ్ల పైసలు చేతికొచ్చాయన్న సంతోషం ఆ రైతన్నల్లో ఎంతోసేపు నిలవలేదు. బ్యాంకుకు వెళ్తే రూపాయి చేతికి అందక, అడిగితే సమాధానం చెప్పే నాథుడు లేక కోనరావుపేట మండల కేంద్రంలోని యూనియన్ బ్యాంకులో రైతులు, వృద్ధులు, మహిళలు తీవ్ర అవస్థలు పడుతున్నారు. ఇటీవలే వడ్ల డబ్బులు బ్యాంకు ఖాతాల్లో జమ కావడంతో, వాటిని విత్‌డ్రా చేసుకునేందుకు శుక్రవారం రోజున భారీ సంఖ్యలో ఖాతాదారులు బ్యాంకుకు చేరుకున్నారు. అయితే, తీరా బ్యాంకు లోపలికి వెళ్లాక "డబ్బుల కొరత ఉంది" అంటూ సిబ్బంది చేతులెత్తేయడంతో రైతులు షాక్‌కు గురయ్యారు.మధ్యాహ్నం 12:30 గంటల సమయానికే బ్యాంకులో కనీసం సిబ్బంది కూడా సీట్లలో లేకపోవడం గమనార్హం. కుర్చీలన్నీ ఖాళీగా దర్శనమిస్తుండడంతో.. "అసలు స్టాఫ్ అంతా ఎటు వెళ్లారు?" అని ఖాతాదారులు ప్రశ్నిస్తే, అక్కడ ఉన్న కొద్దిమంది సిబ్బంది "ఏమో చూడు" అంటూ అత్యంత బాధ్యతారాహిత్యంగా, నిర్లక్ష్యంగా సమాధానం చెప్పడం గమనార్హం..దూరప్రాంతాల నుండి ఆశతో వచ్చిన వృద్ధులు, మహిళలు, రైతులు బ్యాంకు చుట్టూ గంటల తరబడి పడిగాపులు కాస్తున్నారు. తమ సమస్యను చెప్పుకుందామని వెళ్లిన ఖాతాదారుల పట్ల బ్యాంకు మేనేజర్ యాదగిరి అత్యంత దురుసుగా, అహంకారంతో ప్రవర్తిస్తున్నాడని బాధితులు కన్నీరుమున్నీరవుతున్నారు. కనీస మర్యాద లేకుండా, కష్టమర్లను తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురిచేస్తున్న ఈ మేనేజర్ తీరుపై స్థానికంగా తీవ్ర వ్యతిరేకత వ్యక్తమవుతోంది.ప్రభుత్వ నిబంధనల ప్రకారం... రైతులకు, వృద్ధులకు సేవలు అందించాల్సిన బ్యాంకు అధికారులు ఇలా ఇష్టారాజ్యంగా వ్యవహరించడంపై సర్వత్రా ఆగ్రహం వ్యక్తమవుతోంది. ఉన్నతాధికారులు వెంటనే స్పందించి, కోనరావుపేట యూనియన్ బ్యాంకులో నెలకొన్న నగదు కొరతను తీర్చడంతో పాటు, ఖాతాదారులను మానసిక క్షోభకు గురిచేస్తున్న మేనేజర్ యాదగిరిపై, విధులను నిర్లక్ష్యం చేసిన సిబ్బందిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని మండల రైతాంగం, ప్రజలు డిమాండ్ చేస్తున్నారు.

బిఆర్ఎస్ పార్టీ నాయకులకు ఎస్ఐఆర్ ఓటరు జాబితా పై ప్రత్యేక అవగాహనా కల్పించిన

.. వేములవాడ నియోజకవర్గ ఇంచార్జ్ చల్మెడ లక్ష్మి నరసింహారావు

ఇంద్రప్రభ న్యూస్ జూలై 03 జగిత్యాల జిల్లా మేడిపల్లి : బూత్ లెవెల్ అధికారులతో ఏజెంట్లు సమన్వయంతో పని చేయాలి, ఓటర్ల జాబితా పై పూర్తి అవగాహన ఏజెంట్లకు ఉండాలి. పోలింగ్ బూత్ ఏజెంట్లకు, సభ్యులకు ప్రత్యేక సమావేశం నిర్వహించిన బిఆర్ఎస్ పార్టీ వేములవాడ నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ చల్మెడ లక్ష్మి నరసింహారావు. వేములవాడ నియోజకవర్గం లోని మేడిపల్లి మండలం, పోరుమళ్ళ, గుండ్లపల్లి, కట్లకుంట, తొంబర్రావుపేట్ గ్రామాల్లోని పోలింగ్ బూత్ ఏజెంట్లకు, సభ్యులకు ూ×= (ఎస్ఐఆర్) కార్యక్రమం పై ప్రత్యేక సమావేశాన్ని బిఆర్ఎస్ పార్టీ నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి చల్మెడ లక్ష్మీనరసింహారావు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఓటర్ల జాబితా గురించి బూత్ లెవెల్ ఏజెంట్లకు తప్పనిసరిగా అవగాహన ఉండాలని, అర్హులందరికీ ఓటు కల్పించేలా బూతు లెవల్ అధికారులతో కలిసి సమన్వయంతో పనిచేయాలని దిశా నిర్దేశం చేశారు. పోరుమల్ల, గుండ్లపల్లి గ్రామంలో 1వ బూత్ నుండి 5వ బూత్ సభ్యులకు, కట్లకుంట, తొంబర్రావుపేట్ గ్రామంలో 6వ బూత్ నుండి 10 బూత్ సభ్యులకు సమావేశం నిర్వహించి ఓటర్ల జాబితా పై ప్రత్యేక అవగాహన కల్పించారు. మిగతా పోలింగ్ బూత్ లలో ఉన్న ఏజెంట్లకు విడుతలవారీగా ఆయా గ్రామాలలో సమావేశ నిర్వహిస్తామని చల్మెడ లక్ష్మినరసింహారావు తెలిపారు. సమావేశంలో సర్పంచ్ లు, మండల సీనియర్ నాయకులు, కార్యకర్తలు, బూత్ ఏజెంట్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఓటు హక్కును వినియోగించుకోవాలని

గ్రామ సర్పంచ్ బొడ్డు స్పందన గంగన్న పిలుపునిచ్చారు

కడెం ఇంద్రప్రభ 03/07/2026 ఓటు హక్కును కాపాడటం కాంగ్రెస్ పార్టీ బాధ్యత -- ప్రతి అర్హుడు ఎన్యూమరేషన్ ఫారాన్ని తప్పనిసరిగా పూర్తి చేయాలి: గ్రామ సర్పంచ్ బొడ్డు స్పందన గంగన్న ఖానాపూర్ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే, నిర్మల్ జిల్లా డీసీసీ అధ్యక్షులు గౌరవనీయులు వెడ్మ బొజ్జు పటేల్ గారి ఆదేశాల మేరకు నేడు నచ్చన్ ఎల్లపూర్ గ్రామంలో ూ×= (ూజూవఽఱశ్రీ ×శ్‌వఅంఱఅవ =వఙఱంఱశీఅ) ప్రక్రియలో భాగంగా ఎన్యూమరేషన్ ఫారంపై విస్తృత అవగాహన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా గ్రామ సర్పంచ్ బొడ్డు స్పందన గంగన్న గారు మాట్లాడుతూ, భారత జాతీయ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎప్పటికీ రాజ్యాంగ పరిరక్షణకు, ప్రజాస్వామ్య విలువలకు, ప్రతి పౌరుని ఓటు హక్కు రక్షణకు కట్టుబడి ఉంటుందని అన్నారు. అర్హత కలిగిన ఒక్క ఓటరు పేరు కూడా ఓటరు జాబితా నుంచి తొలగిపోకుండా ప్రతి ఒక్కరూ ఎన్యూమరేషన్ ఫారాన్ని సక్రమంగా పూర్తి చేయాలని కోరారు.ఓటు హక్కు ప్రతి పౌరునికి రాజ్యాంగం కల్పించిన అమూల్యమైన హక్కు అని, దానిని పరిరక్షించడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని పేర్కొన్నారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎల్లప్పుడూ ప్రజాస్వామ్యాన్ని బలోపేతం చేసే ప్రతి కార్యక్రమానికి అండగా నిలుస్తుందని, ప్రజల హక్కుల పరిరక్షణ కోసం నిరంతరం పోరాడుతుందని అన్నారు.గ్రామంలోని ప్రతి ఇంటికి వెళ్లి ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలని, ఎలాంటి సందేహాలు ఉన్నా బీఎల్ఓలు, బీఎల్ఏ సభ్యులను సంప్రదించి ఎన్యూమరేషన్ ప్రక్రియను పూర్తి చేసుకోవాలని సూచించారు. ప్రజల భాగస్వామ్యంతో ప్రక్రియను విజయవంతం చేసి, ప్రతి అర్హుడి ఓటు హక్కును పరిరక్షించాలని పిలుపునిచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో పంచాయతీ కార్యదర్శి శాంత గారు, జీపీఓ లక్ష్మి గారు, బీఎల్ఓ లక్ష్మి గారు, బీఎల్ఏ సభ్యుడు గంధం ఉదయ్ కుమార్, గ్రామస్తులు, బి గంగాధర్, మధు, నర్సయ్య, నరేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇందిరా మహిళా శక్తితో ఆర్థిక ప్రగతి

ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ యూనిట్లతో

ఎస్ హెచ్ జీ మహిళల ఉపాధికి మార్గం

జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్

తంగళ్ళపల్లిలో ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ యూనిట్లను

ప్రారంభించిన జిల్లా కలెక్టర్

తంగళ్ళపల్లి, జూలై -03, ఇంద్రప్రభ ఇందిరా మహిళా శక్తి యూనిట్లు మహిళా సంఘాల ఆర్థిక ప్రగతికి దోహదపడుతున్నాయని జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ తెలిపారు. ఇందిరా మహిళా శక్తి కింద తంగళ్ళపల్లి మండల కేంద్రంలో స్వయం సహాయక సంఘాల (ఎస్ హెచ్ జీ) మహిళలు వెంకటసాయి కోల్డ్ ప్రెస్ ఆయిల్ ఉ ఫ్లోర్ మిల్ యూనిట్, కోవిదా మిల్క్ పాయింట్ ఏర్పాటు చేసుకోగా, జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ శుక్రవారం ప్రారంభించారు. వాటి పని తీరు, ఉపాధి, ఆదాయం తదితర వివరాలను మహిళలను జిల్లా కలెక్టర్ అడిగి తెలుసుకున్నారు.
జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ మాట్లాడుతూ.. ఇందిరా మహిళా శక్తి కింద రెండు యూనిట్లు ప్రారంభించామని తెలిపారు. ఒక యూనిట్లో కోల్డ్ ప్రెస్సింగ్ ఆయిల్, పిండి గిర్ని, ఇతర దాదాపు ఆరు యంత్రాలు ఏర్పాటు చేశారని తెలిపారు. దాదాపు రూ. 11 లక్షల 50 వేలతో యూనిట్ ప్రారంభించారని వివరించారు. దీనికి పీ ఎం ఎఫ్ ఎం ఈ కింద రూ . 3 లక్షల 50 వేల సబ్సిడీ అందుతుందని వెల్లడించారు. అలాగే మరో మహిళ డైరీ యూనిట్ ను ఏర్పాటు చేసుకున్నారని, దీనికి మహిళా సంఘాల నుంచి దాదాపు రూ.5 లక్షల రుణం ఇప్పించామని తెలిపారు. ఇక్కడ ఇతర డైరీ ఉత్పత్తులు అందుబాటులో ఉంటాయని పేర్కొన్నారు. జిల్లాలో ఇలాంటి మరిన్ని యూనిట్లు ఏర్పాటు చేసేందుకు మహిళలు ముందుకు రావాలని పిలుపు నిచ్చారు. యూనిట్లు ఏర్పాటు చేయడంతో ఉపాధితోపాటు మహిళా సాధికారతకు దోహదం చేస్తుందని వివరించారు. నిన్న బ్యాంకర్ల సమావేశంలో ఇదే విషయంపై చర్చించి.. మహిళా సంఘాలకు రుణాలు ఇవ్వాలని ఆదేశాలు జారీ చేశామని తెలిపారు. జిల్లాలోని గ్రామీణ మహిళా, పురుష అభ్యర్థులకు ఉచిత రెసిడెన్షియల్ శిక్షణ సిరిసిల్ల జిల్లా కేంద్రంలో ఆర్ సేథీ (= ూజు×) ఆద్వర్యంలో అందుబాటులో ఉందని వెల్లడించారు. శిక్షణను యువత సద్వినియోగం చేసుకోవాలని, ఆర్థికంగా రాణించేందుకు వినియోగించుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ పిలుపు నిచ్చారు.కార్యక్రమంలో డీఆర్డీఓ లక్ష్మీనారాయణ, లీడ్ డిస్ట్రిక్ మేనేజర్ మల్లికార్జున రావు, ఏఎంసీ వైస్ చైర్మెన్ నర్సింగం, ఇంచార్జి తహసీల్దార్ మురళి, ఇంచార్జి ఎంపీడీఓ రమేష్, ఎంపీఓ మీర్జా, సర్పంచ్ లక్ష్మీరాజం, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎస్ఐఆర్అవగాహన సదస్సు నిర్వహణ

ఓటరు నమోదు, ఫారాల పూరణపై ప్రజలకు అవగాహన

గంగాధర, జూలై 03 (ఇంద్ర ప్రభ) : గంగాధర మండలం రంగారావుపల్లి గ్రామపంచాయతీలో ఎస్ఐఆర్ అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఓటరు జాబితా సవరణ ప్రక్రియ, ఓటరు నమోదు, పేర్ల మార్పులు, చిరునామా మార్పులు, కొత్త ఓటర్ల నమోదు తదితర అంశాలపై ప్రజలకు సమగ్ర అవగాహన కల్పించారు.అలాగే, ఓటరు నమోదు కోసం ఉపయోగించే వివిధ దరఖాస్తు ఫారాలను ఎలా పూరించాలి, ఏ అవసరానికి ఏ ఫారం ఉపయోగించాలి, దరఖాస్తులను సమర్పించే విధానం వంటి అంశాలను అధికారులు ప్రజలకు సవివరంగా వివరించారు. ప్రతి అర్హుడైన పౌరుడు ఓటరుగా నమోదు చేసుకొని తన ఓటు హక్కును వినియోగించుకోవాలని సూచించారు.ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ దాసరి శంకర్, గ్రామ కార్యదర్శి, బీఎల్వో, వార్డు సభ్యులు, గ్రామపంచాయతీ సిబ్బంది మరియు గ్రామ ప్రజలు పాల్గొని అవగాహన పొందారు.

భూమి పూజ

ఇంద్ర ప్రభ పెగడపల్లి జూలై 03 జగిత్యాల జిల్లా పెగడపల్లి మండలంలోని నామపూర్ గ్రామంలో జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో కిచెన్ షెడ్డు టాయిలెట్స్ కు ముగ్గు పోయడం జరిగింది ఇట్టి కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ చిర్ర రజిత రమాకాంత్ ఎంపీడీవో ప్రేమ్ సాగర్ ఎంఈఓ సులోచన ఉప సర్పంచ్ ఎలగందుల విష్ణు వార్డు సభ్యులు లెంకల రజిత గంగరాజు జాగిరి సంతోష్ రాములు వెంకటేష్ పంచాయతీ కార్యదర్శి లావణ్య మాజీ సర్పంచ్ ఇనుగంట్ల కరుణాకర్ రెడ్డి మాజీ ఉప సర్పంచ్ పెద్ది సంతోష్ జాగిరి వెంకట రమణ దీకొండ అజయ్ కుమార్ పాల్గొన్నారు

మధ్యాహ్న భోజనం వంటలను

పరిశీలించిన ఎంపీడీవో

ఇంద్ర ప్రభ పెగడపల్లి జూలై 03 జగిత్యాల జిల్లా పెగడపల్లి మండలంలోని నామపూర్ గ్రామంలోని జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో ఎంపీడీవో ప్రేమ్ సాగర్ ఎంఈఓ సులోచన సర్పంచ్ చిర్ర రజిత రమాకాంత్ మధ్యాహ్న భోజనం వంటలను పరిశీలించడం జరిగింది

రాజ్యాధికార సమరభేరి

ఆహ్వాన పత్రిక అందజేత

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూలై 3జగిత్యాల జిల్లా గొల్లపల్లి మండలం కుమ్మెర సంఘం అధ్యక్షులు సిరికొండ తిరుపతి గొల్లపల్లి పట్టణ అధ్యక్షులు సిరికొండ శ్రీనివాస్ సంఘం సభ్యులను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి తెలంగాణ రాజ్యాధికార పార్టీ ఆధ్వర్యంలో జూలై 5న భువనగిరి జిల్లా ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల మైదానంలో నిర్వహించనున్న...రాజ్యాధికార సమరభేరి...మహాసభకు హాజరై విజయవంతం చేయాలని తెలంగాణ రాజ్యాధికార పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షులు సాయిని పాపన్న ఆహ్వాన పత్రిక అందజేశారు...ఈ సందర్భంగా జగిత్యాల జిల్లా అధ్యక్షులు సాయిని పాపన్న మాట్లాడుతూ , బీసీ, ఎస్సీ, ఎస్టీ, మైనారిటీల రాజ్యాధికార సాధన లక్ష్యంగా నిర్వహిస్తున్న ఈ మహాసభకు విద్యావేత్తలు, మేధావులు, ప్రజాసంఘాల ప్రతినిధులు మరియు ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై విజయవంతం చేయాలని కోరారు..సంఘం నాయకులు మరియు సంఘం సభ్యులు మాట్లాడుతూ మల్లన్న బీసీ ల కోసం చేస్తున్న ఈ పోరాటం లో మీ తప్పకుండ భాగస్వాములమై ఈ సభకు హాజరు అవుతాం అని హామీ ఇచ్చారు..

12వ సారి రక్తదానం

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూలై 3 జగిత్యాల మండలం లక్ష్మీపూర్ గ్రామానికి చెందిన ఓ పేషెంట్ కు శస్త్ర చికిత్స నిమిత్తం రక్తం అవసరం కావడం వారి కుటుంబ సభ్యులు రాయికల్ పట్టణానికి చెందిన సామాజిక సేవకులు కడకుంట్ల జగదీశ్వర్ సంప్రదించగా ఆయన కరీంనగర్ వెళ్లి అపోలో ఆసుపత్రి లో పేషెంట్ కు రక్తదానం చేశారు అవసరం అయినప్పుడు రక్తదానం చేస్తు పేషెంట్ ల ప్రాణాలు కాపాడుతున్న జగదీశ్వర్ ను ఆయన ను పలువురు ప్రజా సంఘాల నాయకులు, ప్రజా ప్రతినిధులు అభినందించారు

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,