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

నవతరం తెలుగు దినపత్రిక
ఇంద్రప్రభ
నిజం మా ఆయుధం

విలేకరులు కావలెను

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

ఎడిటర్: బోనాల తిరుమల్ 73864 93385

: Published at karimnagar, Circulated in: Telangana — బుధవారం 08-07-2026 సంపుటి : 16, సంచిక :22 — పేజీలు. 8, వెల రూ. 3

రైతుల ఖాతాల్లో
రూ.42 వేలు జమ చేసిన ప్రభుత్వం

రైతులకు ఇచ్చిన మాట ప్రకారం రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రైతు భరోసా నిధులు విడుదల చేస్తోంది. తాజాగా ఆరో విడత రైతు భరోసా నిధులు రైతుల ఖాతాల్లో జమ చేసింది. 7 ఎకరాల లోపు సాగు భూమి ఉన్న లబ్ధిదారుల ఖాతాల్లోకి నిధులను జమ చేసింది. 92,729 మంది అర్హులైన రైతుల బ్యాంకు ఖాతాల్లోకి రూ.354.96 కోట్లను డైరెక్ట్ బెనిఫిట్ ట్రాన్స్‌ఫర్ (ఐడీ) పద్ధతిలో నేరుగా జమ చేసినట్లుగా వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు తెలిపారు. ఇప్పటికే వరకు రైతు భరోసా కింద రాష్ట్రవ్యాప్తంగా 68.37 లక్షల మంది రైతుల ఖాతాల్లో రూ.7,490.72 కోట్లు జమైనట్లుగా అధికారులు ప్రకటించారు.శనివారం ఐదో విడత రైతు భరోసా నిధులు రైతుల బ్యాంక్ ఖాతాల్లో జమ చేసిన సంగతి తెలిసిందే. ఐదో విడతలో భాగంగా 5 నుంచి 6 ఎకరాల లోపు ఉన్న రైతుల బ్యాంక్ ఖాతాల్లో రూ.545.41 కోట్లను జమ చేశారు. ఐదో విడతలో 1.69 లక్షల మంది రైతులు లబ్ధి పొందారు. శుక్రవారం నాల్గో దఫా రైతు భరోసా నిధులు అన్నదాతల ఖాతాల్లో జమ అయ్యాయి. ఈ విడతలో 4.41 లక్షల మంది రైతుల బ్యాంక్ ఖాతాల్లో రూ.1188 కోట్లు జమ చేశారు. మూడో విడతలో భాగంగా అన్నదాతల బ్యాంక్ ఖాతాల్లో రూ.1,330 కోట్లను జమ చేశారు. ఈ విడతలో 6.39 లక్షల మంది రైతులు లబ్ధి పొందినట్లు వివరించారు. జూన్ 30 తెలంగాణ ప్రభుత్వం మొదటి విడత రైతు భరోసా నిధులు విడుదల చేసింది. హైదరాబాద్ శిల్పకళా వేదికలో జరిగిన రైతు ఆశీర్వాద సభలో సీఎం రేవంత్ రెడ్డి, ఉపముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క, వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వర రావు, మంత్రులు నిధులు విడుదల చేశారు.

రైతుబంధు పాత బకాయిలను పూర్తిగా చెల్లించాలి
మూడు విడతల్లో ప్రభుత్వం సుమారు
21 వేల కోట్లు రైతులకు బాకీ

ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి : కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చినప్పటి నుంచి రైతులకు ఇవ్వాల్సిన రైతు పెట్టుబడి సాయం రైతు భరోసా బకాయిలను చెలించలేదని వెంటనే పూర్తిగా చెల్లించాలని బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఆదిలాబాద్ జిల్లా సోషల్ మీడియా నాయకులు మజర్ డిమాండ్ చేశారు. రైతులకుసాగు పెట్టుబడి సకాలంలో అందకపోవడంతో అప్పులు చేసి వ్యవసాయం చేయాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడిందని ఆయన అన్నారు. ఎన్నికల సమయంలో రైతులకు ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయడంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పూర్తిగా విఫలమైందని విమర్శించారు. విడతల వారిగా అందించే రైతు భరోసా నిధులను ప్రభుత్వం కొందరికి వేసి మరి కొందరికి వేయట్లేదని మండిపడ్డారు. గత విడతలో నెలకొక ఇన్స్టాల్మెంట్ చొప్పున ఏకంగా 2 ఏకరాలకే రైతుభరోసాను పరిమితం చేసి రైతులను మోసం చేశారనిఆరోపించారు.రాష్ట్రం లోని ప్రతి రైతుకు ఎకరాల వారీగా ఎంత మొత్తం బకాయి ఉందో ప్రభుత్వం శ్వేతపత్రం విడుదల చేసి, పెండింగ్‌లో ఉన్న మొత్తాన్ని ఎలాంటి జాప్యం లేకుండా రైతుల ఖాతాల్లో జమ చేయాలని మజర్ డిమాండ్ చేశారు. ఆనాడు కేసీఆర్ చెప్పిన విధంగానే రైతుబంధు కు రాంరాం, దళితబంధుకు జైభీం చేశారని, అధికారం కోసం రైతులకు అడ్డగోలు హామీలు ఇచ్చిన కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చాక 3 సార్లు రైతుబంధు ఎగ్గొట్టిందని, ప్రభుత్వం చూపిన 2026 వానకాల రైతులకు విడుదల చేసిన రైతుబంధు నిధుల నివేదిక ప్రకారం 1,18,92,952.11 ఎకరాలకు గాను 3 విడతల్లో దాదాపు 21 వేల కోట్ల రూపాయలు బాకీ పడి ఉందని వాటిని వెంటనే రైతుల ఖాతాల్లో జమ చేయాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. ఇకనైనా ప్రభుత్వం కళ్ళు తెరిచి రైతుల సంక్షేమమే ప్రభుత్వ ప్రథమ బాధ్యతఅనిగుర్తుంచుకుని, రైతుల హక్కైన పెట్టుబడి సాయాన్ని పూర్తిగా చెల్లించాలని, లేనిపక్షంలో రైతులు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఆందోళనలు చేపట్టవలసి వస్తుందని ఆయన హెచ్చరిక చేశారు.

హన్మక్కపల్లిలో....
లంపి వ్యాధి నివారణకు ఉచిత టీకాల కార్యక్రమాన్ని
ప్రారంభించిన మున్సిపాల్ చైర్మన్ పుల్కం రాజు

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా, జూలై 07,ఇంద్రప్రభ : వేములవాడ మున్సిపాల్ 15 వ వార్డ్ లో ఆవు జాతి పశువులను లంపి స్కిన్ డిసీజ్ నుంచి రక్షించేందుకు హన్మక్కపల్లిలో... ఉచిత టీకాల కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా వేములవాడ మున్సిపల్ చైర్మన్ పుల్కం రాజు హాజరై, టీకాల కార్యక్రమాన్ని పరిశీలించి, పాడి రైతులు తమ పశువులకు తప్పనిసరిగా టీకాలు వేయించుకోవాలని సూచించారు. లంపి వ్యాధి నివారణలో టీకాలు అత్యంత ప్రభావవంతమైనవని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా పాడి రైతులకు లంపి వ్యాధి లక్షణాలు, నివారణ చర్యలు, పశువుల ఆరోగ్య సంరక్షణపై అవగాహన కల్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పలువురు రైతులు తమ పశువులకు ఉచితంగా టీకాలు వేయించుకొని, సేవలను వినియోగించుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వేములవాడ అర్బన్ పశు వైద్య అధికారి డాక్టర్ రామకృష్ణ సాడిగె, పశువైద్య సిబ్బంది శంకర్ గౌడ్, గోపాల మిత్ర సూపర్‌వైజర్ రాంరెడ్డి, గోపాల మిత్రలు రాజు, శ్రీనివాస్, పాడి రైతులు బుర్ర ఎల్లయ్య, ఉమాపతి, అనిల్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎమ్మార్పీఎస్ 32 వ
ఆవిర్భావ దినోత్సవం

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూలై 7 జగిత్యాల రూరల్ మండలం కండ్ల పెల్లిలోఎమ్మార్పీఎస్ 32 వ ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలను కండ్లపల్లి మాదిగ సంఘం అధ్యక్షులు మల్యాల నరసయ్య గ్రామ సర్పంచ్ బాలే రవి ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు జెండా ఆవిష్కరణ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న ఎంఎస్పి ఎమ్మార్పీఎస్ జిల్లా అధ్యక్షులు దుమాల గంగారాం మాదిగ సొంత గ్రామం కండ్లపల్లిలో పాల్గొని.ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ పద్మశ్రీ.మందకృష్ణ మాదిగ భారత రాజ్యాంగంలోని షెడ్యూల్ కులాల్లోని పదిహేను శాతం రిజర్వేషన్లు ఎవరి జనాభా ఎంతో వారివాటా అంతా అని జనాభా నిష్పత్తి రిజర్వేషన్లను వర్గీకరించాలని 1994లో జులై 7న.మాదిగ రిజర్వేషన్ పోరాట సమితిని స్థాపించి ఎస్సీల వర్గీకరణ సాధనకై30 సంవత్సరాలు సుదీర్ఘంగా పోరాటం చేసి వర్గీకరణ సాధించుకోవడం జరిగింది ఇట్టి విషయంలో అనేక ఒడిదుడుకులు ఎదుర్కొని కొంతమంది ప్రాణ త్యాగాలు కూడా చేయడం జరిగింది జాతి ఉద్యమంలో ప్రాణాలు కోల్పోయిన అమరవీరులకు ఈ సందర్భంగా వారికి జోహార్లు కూడా తెలియడం జరుగుతుంది ఎస్సీలు వర్గీకరణ సాధించుకున్న ఫలాలు మా జాతి బిడ్డలు అన్ని రంగాల్లో అందిపుచ్చుకొని విజయ పదంలో నడిచి నడిచి అభివృద్ధనడిచ్చి ప్రయాణించాలని మందకృష్ణ మాదిగ కలలు కన్నటువంటి జాతి అభివృద్ధి విద్యా ఉద్యోగ రాజకీయ రంగాల్లో మన జాతి అగ్రస్థానంలో నిలబడాలని మనస్ఫూర్తిగా వారు కోరుకున్నారు ఆ దిశగా మనమందరం కూడా మన పిల్లలు ఉన్నత విద్య చదివించి మన సాధించిన హక్కులను పొందాలని సందర్భంగా ఈ సందర్భంగా వారు కోరారు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నవారు సామాజిక వేత్త చందా సుధాకర్ రావు బీసీ బిడ్డ అవార్డు మెంబర్ జోగినిపల్లి వినోద్ మరో బీసీ బిడ్డ గురునాథం లచ్చయ్య దుమాల రాజన్న మాదిగగెగ్గర్ల నరసయ్య మాదిగ బాలల లక్ష్మణ్ మాదిగ బాదిన పెల్లి పెల్లి లక్ష్మణ్ మాదిగ శంకర్ మాదిగ బొమ్మెన పెద్ద గంగమ్మ కరిగట్ల గంగారం మాదిగ గెగ్గర్ల నరేష్ మాదిగ దొనకొండ బక్కయ్య మాదిగ బాలే గంగారం మాదిగ మరియు తదితరులు పాల్గొన్నారు

అమర్నాథ్ యాత్రకు పోటెత్తిన భక్తులు

ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి :అమర్నాథ్ యాత్రకు భక్తులు పోటెత్తుతున్నారు.జులై 3న ప్రారంభమైన ఈ యాత్రలో తొలి మూడు రోజుల్లోనే 56,961 మంది శివలింగాన్ని దర్శించుకున్నారు.ఆదివారం ఒక్కరోజే రికార్డు స్థాయిలో 24,648మందిసందర్శించారు.భక్తుల రద్దీ దృష్ట్యా జులై 9 వరకు రిజిస్ట్రేషన్ స్లాట్లు నిండాయని అధికారులు తెలిపారు.57 రోజుల పాటు సాగే ఈ యాత్ర రాఖీ పౌర్ణమితో ముగుస్తుంది...

టీఆర్ఎస్ చీఫ్ కవితకు
హైకోర్టులో చుక్కెదురు

తెలంగాణ రక్షణ సమితి (౧=ా) పార్టీ పేరు రిజిస్ట్రేషన్ వ్యవహారంలో ఆ పార్టీ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవితకు ఢిల్లీ హైకోర్టులో గట్టి ఎదురుదెబ్బ తగిలింది. తన నూతన పార్టీకి 'తెలంగాణ రక్షణ సమితి' అనే పేరును అధికారికంగా కేటాయించేలా కేంద్ర ఎన్నికల సంఘాన్ని (జుజ) ఆదేశించాలంటూ ఆమె దాఖలు చేసిన పిటిషన్‌ను విచారించిన హైకోర్టు.. ఇందులో తాము జోక్యం చేసుకోలేమని స్పష్టం చేసింది.తమ పార్టీ రిజిస్ట్రేషన్ ప్రక్రియపై కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం లేవనెత్తిన అభ్యంతరాలపై ఢిల్లీ హైకోర్టు సుదీర్ఘంగా విచారించింది. 'తెలంగాణ రక్షణ సమితి' (౧=ా) అనే పేరుతో కొత్త పార్టీని రిజిస్టర్ చేయడంపై ఇప్పటికే పబ్లిక్ నోటీసుల ద్వారా తీవ్రమైన అభ్యంతరాలు, ఫిర్యాదులు వ్యక్తమయ్యాయని న్యాయస్థానం ఈ సందర్భంగా గుర్తుచేసింది. ఎన్నికల సంఘం స్వతంత్ర ప్రతిపత్తి గల సంస్థ అని, దాని విధుల్లో తాము జోక్యం చేసుకోలేమని జస్టిస్ ధర్మాసనం స్పష్టం చేసింది. ఈసీ లేవనెత్తిన సాంకేతిక, చట్టపరమైన అభ్యంతరాలకు ముందుగా సరైన రీతిలో వివరణలు, సమాధానాలు ఇచ్చుకోవాలని కవితకు సూచించింది. ఆ ప్రక్రియ అంతా ముగిసిన తర్వాతే అవసరమైతే కోర్టును ఆశ్రయించాలని స్పష్టం చేస్తూ పిటిషన్‌పై కీలక వ్యాఖ్యలు తెలంగాణలో సరికొత్త రాజకీయ ప్రస్థానాన్ని ప్రారంభించేందుకు కవిత 'తెలంగాణ రక్షణ సమితి' (౧=ా) పేరుతో రంగంలోకి దిగిన సంగతి తెలిసిందే. అయితే గతంలో ప్రాంతీయంగా ఒక వెలుగు వెలిగిన పాత పార్టీ పేరును పోలి ఉండేలా ఈ కొత్త పేరు ఉండటంతో.. దీనిపై సాంకేతికంగా, రాజకీయంగా పలు అభ్యంతరాలు వ్యక్తమయ్యాయి.

శ్రీ రాజరాజేశ్వర స్వామి దేవస్థానంలో...ఔట్ సోర్సింగ్ పోస్టులు స్థానికులకే ఇవ్వాలి:
బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఇన్‌చార్జి చల్మెడ డిమాండ్

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా, జూలై 07,ఇంద్రప్రభ : వేములవాడ శ్రీ రాజరాజేశ్వర స్వామి దేవస్థానంలో.. ఔట్ సోర్సింగ్ ఉద్యోగాల భర్తీ ప్రక్రియ స్థానిక నిరుద్యోగులకు తీవ్ర అన్యాయం చేసేలా ఉందంటూ బీఆర్ఎస్ పార్టీ వేములవాడ నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జి చల్మెడ లక్ష్మీనరసింహారావు మండిపడ్డారు. ఆలయంలో.. ఖాళీగా ఉన్న ఏ రకమైన ఔట్ సోర్సింగ్ పోస్టులనైనా సరే, ముందుగా జిల్లాలోని అర్హులైన నిరుద్యోగ యువతీ యువకులతోనే భర్తీ చేయాలని ఆయన డిమాండ్ చేశారు. గతంలో ఉన్న కలెక్టర్ సందీప్‌కుమార్ ఝా ఆధ్వర్యంలో స్థానిక అభ్యర్థులకు ఇంటర్వ్యూలు నిర్వహించిన విషయాన్ని గుర్తు చేసిన ఆయన, ఇప్పుడు ఆ ప్రక్రియను పక్కనబెట్టి, మంత్రుల సిఫారసులతో దొడ్డిదారిన నియామకాలు చేపట్టడాన్ని తీవ్రంగా ఖండించారు.జిల్లాలో వేలాది మంది చదువుకున్న నిరుద్యోగులు ఉద్యోగాల కోసం ఎదురుచూస్తుంటే, వారిని కాదని ఇతర ప్రాంతాల వారికి ఇక్కడ పోస్టులు కట్టబెట్టడం ఎంతవరకు సమంజసమని ప్రశ్నించారు. దేవస్థానంలో ఉద్యోగాల భర్తీ ప్రక్రియ పూర్తిగా పారదర్శకంగా జరగాలని, ఖాళీలు ఉన్నప్పుడు అధికారికంగా పత్రికా ప్రకటన ద్వారా నోటిఫికేషన్ ఇచ్చి, అర్హులను ఎంపిక చేయాలని కోరారు. ఇలాంటి అడ్డదారి నియామకాల వల్ల ప్రతిభ, అర్హత ఉన్న స్థానిక యువత ఉపాధి అవకాశాలను కోల్పోతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఇప్పటివరకు వివిధ మంత్రుల సిఫారసు లేఖలతో జరిగిన ఔట్ సోర్సింగ్ నియామకాలపై తక్షణమే సమగ్ర విచారణ జరిపించాలని ఆయన ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు.?జిల్లా నిరుద్యోగులకు ఇంత పెద్ద ఎత్తున అన్యాయం జరుగుతున్నా, స్థానిక ఎమ్మెల్యే, ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్ మౌనంగా ఉండటంపై చల్మెడ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. స్థానిక యువతకు న్యాయం చేయాలనే నిజాయితీ, చిత్తశుద్ధి ప్రభుత్వ విప్‌కు ఉంటే, ఈ అక్రమ నియామకాలపై వెంటనే విచారణకు ఆదేశించాలని సవాల్ విసిరారు. ప్రభుత్వం ఇప్పటికైనా తన వైఖరిని మార్చుకోకపోతే నిరుద్యోగుల ఆగ్రహానికి గురికాక తప్పదని హెచ్చరించారు. ఈ విషయంలో స్థానిక యువతకు అండగా బీఆర్ఎస్ పార్టీ పోరాడుతుందని స్పష్టం చేశారు. ఆలయంలో ఉన్న ఖాళీల వివరాలను పత్రికల ద్వారా బహిర్గతం చేసి, స్థానికులకే ప్రాధాన్యత ఇస్తూ.. పారదర్శకంగా భర్తీ చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.

బంజారాల సాంప్రదాయ సీత్ల పండుగ వేడుకల్లో పాల్గొన్న మాజీ మంత్రి కొప్పుల ఈశ్వర్

ఇంద్ర ప్రభ పెగడపల్లి జులై 07?బంజారాల సంస్కృతి సాంప్రదాయాలకు ప్రతీకగా నిలిచే సీత్ల శీతలా దేవి పండుగ మహోత్సవం పెగడపల్లి మండలం ఏడు మూటల పల్లె తాండాలో అత్యంత వైభవంగా భక్తిశ్రద్ధలతో జరిగిందిఈవేడుకలకు మాజీ మంత్రివర్యులు కొప్పుల ఈశ్వర్ బిఆర్ ఎస్ పార్టీ రాష్ట్ర నాయకులు ఓరుగంటి రమణారావు ముఖ్య అతిథులుగా హాజరయ్యారుతాండాకు చేరుకున్న ఈశ్వర్ కిఘన స్వాగతం పలికారు అనంతరం ఆయన గిరిజనులతో కలిసి శీతలా దేవి అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారుఈ సందర్భంగా మాజీ మంత్రి మాట్లాడుతూ?గిరిజనుల ఆచార వ్యవహారాలు ప్రకృతిని దైవంగా భావించి పూజించే వారి సాంప్రదాయాలు సమాజానికి ఎంతో ఆదర్శవంతమైనవని కొనియాడారుగ్రామాలు తాండాలు చల్లగా ఉండాలని ప్రజలందరూ ఆయురారోగ్యాలతో అష్టైశ్వర్యాలతో విలసిల్లాలని శీతలా దేవిని వేడుకున్నట్లు తెలిపారు

?పశుసంపద ఆరోగ్యంగా ఉండాలని పాడిపంటలు సమృద్ధిగా పండాలని అమ్మవారిని ప్రార్థించినట్లు పేర్కొన్నారు

?మారుతున్న కాలంలోనూ తమ విశిష్టమైన గిరిజన సంస్కృతిని అస్తిత్వాన్ని కాపాడుకోవడంలో బంజారా సోదరుల పాత్ర ఎంతో అభినందనీయమన్నారు

మహోత్సవంలో తిరుపతి నాయక్ పార్టీ అధ్యక్షులు లోక మల్లారెడ్డి సీనియర్ నాయకులు గోలి సురేందర్ రెడ్డి నరేందర్ రెడ్డి రాచకొండ ఆనంద్ కాశెట్టి వీరేశం సాయిని రవీందర్ నాగుల రాజశేకర్ గౌడ్ దేవయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు

పెండింగ్ కేసులపై అదనపు కలెక్టర్ సీరియస్.

త్వరితగతిన పరిష్కరించాలంటూ తహసీల్దార్ కార్యాలయ సిబ్బందికి ఆదేశాలు.

జన్నారం, జూలై 7 (ఇంద్రప్రభ)జన్నారం మండల తహసీల్దార్ కార్యాలయాన్ని జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) వి. రాములు మంగళవారం ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. కార్యాలయంలోని వివిధ విభాగాలను పరిశీలించి, భూ సమస్యలు, రెవెన్యూ సంబంధిత దరఖాస్తులు, మ్యూటేషన్లు, ధరణి, వారసత్వం తదితర అంశాలకు సంబంధించిన పెండింగ్ కేసులపై అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా అదనపు కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, ప్రజల నుంచి వచ్చే ప్రతి దరఖాస్తును నిర్దేశిత గడువులోగా పరిష్కరించాలని, ఎలాంటి నిర్లక్ష్యం ప్రదర్శించకుండా బాధ్యతాయుతంగా విధులు నిర్వహించాలని సిబ్బందికి సూచించారు. పెండింగ్‌లో ఉన్న అన్ని కేసులను ప్రాధాన్యత క్రమంలో త్వరితగతిన పూర్తి చేసి ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందించాలని ఆదేశించారు.కార్యాలయ రికార్డుల నిర్వహణ, ఫైళ్ల పురోగతి, ప్రజా సేవల అమలును పరిశీలించిన ఆయన, ప్రభుత్వ సేవల్లో జాప్యానికి తావులేకుండా అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని సూచించారు. ప్రజలకు ఇబ్బందులు కలగకుండా ప్రతి సమస్యను పారదర్శకంగా, నిబంధనల ప్రకారం పరిష్కరించాలని పేర్కొన్నారు.ఈ తనిఖీలో తహసీల్దార్ కార్యాలయ అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొని పెండింగ్ కేసుల పురోగతిపై అదనపు కలెక్టర్‌కు వివరాలు అందజేశారు.

క్రమశిక్షణ తో చదివితే ఉన్నత లక్ష్యాలు సాధిస్తారు.

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూలై 7 విద్యార్థులు క్రమశిక్షణ తో చదివితే ఉన్నత లక్ష్యాలు సాధిస్తారని యస్ ఆర్ ఆర్ డిగ్రీ కళాశాల అధ్యాపకులు పడాల తిరుపతి తండ్రి పడాల భీమయ్య అన్నారు.రాయికల్ పట్టణంలోని జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల బాలురు లో విద్యార్థులకు దాదాపు ఐదు వేల రూపాయల విలువైన నోట్ బుక్ లను మంగళవారం ఆయన పిల్లలకు అందజేశారు.ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ చదువు వల్ల జీవితంలో ఉన్నతంగా ఎదుగుతారని అన్నారు.ప్రధానోపాధ్యాయులు కాపు శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ పాఠశాల పూర్వ విద్యార్థులు చాలామంది ఉన్నత స్థాయి ఉద్యోగాలు సాధించారని వారిని స్ఫూర్తిగా తీసుకుని బాగా చదవాలని సూచించారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులు పి.రాజశేఖర్, చెరుకు మహేశ్వర శర్మ,జి.తరంగిణి,పి.రమేష్, రాజమహ్మద్ ,యం.డి.సలీం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎంఆర్పీఎస్ 32వ ఆవిర్భావ దినోత్సవం

గంగాధర, జూలై 07 (ఇంద్ర ప్రభ) : గంగాధర మండల కేంద్రంతో పాటు బూర్గుపల్లి, నారాయణపూర్, నాగిరెడ్డిపూర్, వెంకటాయపల్లి, కాచిరెడ్డిపల్లి, మల్లాపూర్, కురిక్యాల, ఉప్పరమల్యాల, హిమ్మత్‌నగర్ గ్రామాల్లో ఎంఆర్పీఎస్ 32వ ఆవిర్భావ దినోత్సవం, పద్మశ్రీ మందకృష్ణ మాదిగ జన్మదిన వేడుకలను మంగళవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మండల అధ్యక్షుడు గంగాధర రవి మాదిగ ఎంఆర్పీఎస్ జెండాను ఆవిష్కరించారు. అనంతరం కేక్ కట్ చేసి మందకృష్ణ మాదిగకు జన్మదిన శు భాకాంక్షలు తెలిపారు. ఉద్యమ ఆశయాల సాధనకు ప్రతి కార్యకర్త కృషి చేయాలని నాయకులు పిలుపునిచ్చారు.కార్యక్రమానికి ఉప్పరమల్యాల సర్పంచ్, మండల సర్పంచుల ఫోరం అధ్యక్షుడు ముద్దం నగేష్, ఎంఆర్పీఎస్ రాష్ట్ర నాయకుడు చిలుముల రాజయ్య, కాంగ్రెస్ మండల అధ్యక్షుడు మంత్రి మహేందర్, గంగాధర ఉపసర్పంచ్ గాలిపెల్లి శ్రీనివాస్, మల్లాపూర్ సర్పంచ్ కొలిపాక మల్లేశం, టీడీపీ రాష్ట్ర మాజీ ప్రధాన కార్యదర్శి వైద భూపతి, సీనియర్ నాయకులు గడ్డం స్వామి, దోమకొండ మల్లయ్య, మాజీ సర్పంచ్‌లు ఎం.డి. నజీర్ హుస్సేన్, మేఘ రాజు, సురేందర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. అలాగే ఎంఆర్పీఎస్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు దోమకొండ శ్రీనివాస్, సీనియర్ నాయకులు గంగాధర కొమురయ్య, గంగాధర రఘు, గంగాధర ఆగయ్య, శేనిగరపు నరేష్, మండల ప్రధాన కార్యదర్శి కల్లేపల్లి గంగసాగర్, మండల నాయకుడు దోమకొండ అనిల్, గ్రామశాఖ అధ్యక్షులు మానువాడ శంకర్‌బాబు, సముద్రాల శివరామకృష్ణ, గంగాధర మల్లేశం, గడ్డం రమేష్, కొత్తూరి అనిల్, జోగు ప్రవీణ్, కొలేపాక అనిల్, ద్యావ శ్రీనివాస్, ప్యాట శ్రీనివాస్, డీసీ మల్లేశం, సుంకే లక్ష్మన్, సుంకే లింగమూర్తి, సుంకే శంకర్, సుంకే ప్రేమ్‌తో పాటు పలువురు నాయకులు, కార్యకర్తలు, గ్రామస్తులు పాల్గొన్నారు.

సీత్ల పండుగ వేడుకల్లో పాల్గొన్న మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్

ఇంద్ర ప్రభ పెగడపల్లి జులై 07 జగిత్యాల జిల్లా ధర్మపురి నియోజకవర్గంలోని ప్రతి తండా గూడెంకు అన్ని రకాల మౌలిక సదుపాయాలు పెట్టడమే లక్ష్యంగా ముందుకు సాగుతున్నామని రాష్ట్ర సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ అన్నారు బంజారాల సీత్ల పండుగ వేడుకల్లో భాగంగా మంగళవారం పెగడపల్లి మండలం మద్దులపల్లి ఏడు మోటాలపల్లి రాజారాం తండాల్లో జరిగిన సీత్ల పండుగ వేడుకల్లో మంత్రి లక్ష్మణ్ కుమార్ పాల్గొన్నారు.

ఈ సందర్భంగా మంత్రి అడ్లూరి మాట్లాడుతూ ధర్మపురి నియోజకవర్గంలోని ప్రతి తండలో మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు కృషి చేస్తున్నామని మంత్రి తెలిపారు పెగడపల్లి మండలంలోని పలు తండాలను కలుపుతూ రూ 68 కోట్లతో రోడ్ల నిర్మాణం చేపట్టినట్లు మంత్రి వివరించారు నియోజకవర్గంలోని తండాల్లో మౌలిక సదుపాయాలు కల్పనపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించినట్లు మంత్రి వివరించారుమద్దులపల్లి గ్రామంలో గిరిజన భవన నిర్మాణానికి రూ 25 లక్షలు కేటాయించినట్లు మంత్రి తెలిపారు మద్దులపల్లిలో గిరిజన భవన నిర్మాణానికి రెండు ఎకరాల ప్రభుత్వ స్థలం కేటాయించాలని మంత్రి ఆదేశించారు ఇట్టి కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షులు కడారి తిరుపతి శ్రీనివాస్ మల్లారెడ్డి కట్ల సత్తయ్య ఆకుల విష్ణు తదితరులు పాల్గొన్నారు

శాసనసభ కమిటీల్లో వనపర్తి ఎమ్మెల్యే మేఘారెడ్డికి కీలక బాధ్యతలు

వనపర్తి, జూలై 8 ఇంద్రప్రభ తెలంగాణ శాసనసభ 2026--27 సంవత్సరానికి సంబంధించి ప్రకటించిన వివిధ శాసనసభ కమిటీల్లో వనపర్తి ఎమ్మెల్యే తూడి మేఘారెడ్డికి రెండు కీలక కమిటీల్లో సభ్యత్వం లభించింది.తెలంగాణ శాసనసభ విడుదల చేసిన అధికారిక బులెటిన్ ప్రకారం ఆయనను మైనారిటీల సంక్షేమ కమిటీతో పాటు రూల్స్ కమిటీ సభ్యుడిగా నియమించారు.ఒకేసారి రెండు ముఖ్యమైన కమిటీల్లో చోటు దక్కడం వనపర్తి నియోజకవర్గానికి ప్రత్యేక ప్రాధాన్యంగా రాజకీయ వర్గాలు భావిస్తున్నాయి.మైనారిటీల సంక్షేమ కమిటీ రాష్ట్రంలోని మైనారిటీల సంక్షేమం, విద్య, ఉపాధి, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు, సంక్షేమ పథకాల అమలును సమీక్షించి ప్రభుత్వానికి అవసరమైన సూచనలు చేస్తుంది. ఈ కమిటీలో సభ్యుడిగా మేఘారెడ్డి మైనారిటీల సమస్యలను ప్రభుత్వ దృష్టికి తీసుకెళ్లే అవకాశం పొందారు.

అదేవిధంగా, శాసనసభ నిర్వహణ నియమాలు, విధివిధానాల రూపకల్పన, అవసరమైన సవరణలు, సభ నిర్వహణను మరింత సమర్థవంతంగా తీర్చిదిద్దే అంశాలను పరిశీలించే రూల్స్ కమిటీలో కూడా ఆయన సభ్యుడిగా కొనసాగనున్నారు. ఈ కమిటీ శాసనసభ కార్యకలాపాల నిర్వహణలో అత్యంత కీలకమైనదిగా గుర్తింపు పొందింది.ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే తూడి మేఘారెడ్డి మాట్లాడుతూ,,, తనపై విశ్వాసం ఉంచి ఈ బాధ్యతలు అప్పగించిన ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, శాసనసభ స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్, పార్టీ అధిష్ఠానానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ప్రజల ఆకాంక్షలకు అనుగుణంగా కమిటీల్లో చురుకుగా పనిచేస్తూ రాష్ట్ర అభివృద్ధితో పాటు వనపర్తి నియోజకవర్గ ప్రజల సమస్యలను సమర్థవంతంగా ప్రస్తావించి, తన బాధ్యతలను నిబద్ధతతో నిర్వర్తిస్తానని ఆయన పేర్కొన్నారు.

శ్యాం ప్రసాద్ ముఖర్జీ సేవలు మరువలేనివి

బిజెపి జిల్లా అధ్యక్షుడు గంగాడి కృష్ణారెడ్డి

వీణవంక జూలై 7 ఇంద్రప్రభ భారతీయ జన సంగ్ వ్యవస్థాపకులు, దేశభక్తుడు డాక్టర్ శ్యాంప్రసాద్ ముఖర్జీ జయంతి వేడుకలను వీణవంక మండలం చల్లూరు గ్రామంలో బిజెపి ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి బిజెపి జిల్లా అధ్యక్షుడు గంగాడి కృష్ణారెడ్డి ముఖ్య అతిథిగా హాజరై డాక్టర్ ముఖర్జీ చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులు అర్పించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పార్లమెంట్ కన్వీనర్ బోయినపల్లి ప్రవీణ్ రావు బిజెపి మండల అధ్యక్షుడు బత్తిని నరేష్ గౌడ్ జిల్లా కార్యదర్శి నరసింహ రాజు, పుప్పాల రఘు, అడిచర్ల రాజు, ముత్యాల రవీందర్, కొమ్మిడి శ్రీనివాస్ రెడ్డి, మృత కుమార్, అప్పని కొమురయ్య, వినోద్, రోజా, మాధవి, రమేష్, గోపి, కార్యకర్తలు, నాయకులు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

డాలర్‌పై అమెరికా గుత్తాధిపత్యం

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

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

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

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

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

ప్రతి రోజూ రెండు అంజీర్‌లను తింటే...!

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

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

చలికాలంలో చల్లటి నీళ్లు తాగుతున్నారా.?

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

యాలకులతో ఆ సమస్యలన్నీ మాయం?

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

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

సన్నగిల్లుతున్న మహిళా శ్రామికశక్తి

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

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

కుటుంబ బాధ్యతలు, అవిద్య, సామాజిక కట్టుబాట్లు, బాల్య వివాహాలు వంటివి మహిళలకు శాపంగా మారాయి. దీంతో శ్రామిక శక్తిలో వారు తక్కువగా ఉంటున్నారు. నేటికీ చదువుకున్న అమ్మాయిల్లో 55-60శాతం మంది మాత్రమే ఉద్యోగ ఉపాధి అవకాశాల కోసం ఎదురు చూస్తున్నారు. ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు. అమ్మాయిల్లో దాదాపు 43శాతం మంది మ్యాథ్స్, సైన్స్, ఇంజనీరింగ్ వంటివి చదువుతున్నారు. వీరిలో కూడా కేవలం 14 శాతం అమ్మాయిలు ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు. సింగపూర్, థాయిలాండ్, 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.

డాగ్ విజిల్.. నిశ్శబ్ద నిఘా

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

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

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

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

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

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

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

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

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

తేజస్ ఎక్స్‌ప్రెస్‌ను దెబ్బతీయనున్న వందే భారత్

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

పూర్తి పారదర్శకంగా కాంగ్రెస్ అధ్యక్ష ఎన్నిక

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

లఖింపూర్ ఖేరి బాలికలది హత్యే

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

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

జడ్జీల వయో పరిమితి పెంపునకు తీర్మానం

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

డిన్నర్ చేయకుంటే వచ్చే లాభాలు?

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

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

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

వారిని గుర్తించడం ఎలా..?

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

కూర్చొని అదేపనిగా పనిచేస్తే ప్రాణానికే ముప్పు?

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

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

నైట్ డ్యూటీ చేస్తున్నారా?

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

ఉదయం లేవగానే తలనొప్పి వస్తుందా?

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

ప్రతిరోజు ఈ నియమాలను పాటిస్తే చాలు..?

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

ఢిల్లీ చుట్టూ జంగిల్ సఫారీ ప్రదేశాలు

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

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

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

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

సోంపు గింజలతో ఆరోగ్య చిట్కాలు..!

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

అన్నంలోని గంజిని పారబోస్తున్నారా..

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

ఎముకలను బలంగా చేసే నూనె..

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

అధిక డయాబెటీస్ తో బాధపడుతున్నారా.!

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

రాగి జావా ఎవరు తాగాలి?

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

పాడిపత్రి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు..!

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

పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు కరిగిపోవాలంటే..

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

మజ్జిగ తాగడం వల్ల ఇన్ని ప్రయోజనాలా..?

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

దీన్ని రోజూ ఒక్క స్పూన్ తీసుకోండి చాలు..

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

ఇలా చేస్తే ముక్కు దిబ్బడ నిమిషాల్లో మాయమవుతుంది..!

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

అందరికీ నచ్చే అల్పాహారం..?

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

సిరి సంపదల కోసం వరలక్ష్మి వ్రతాన్ని ఆచరించాలనుకుంటున్నారా..

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

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

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

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

చరిత్ర పొరల్లో దాగిన త్యాగధనుడు ఖుదీరాం

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

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

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

కొడిమ్యాలలో ఘనంగా మందకృష్ణ మాదిగ

జన్మదిన యం ఆర్పియస్ ఆవిర్భావ వేడుకలు..

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూలై 7 కొడిమ్యాల మండల కేంద్రంలో మంగళవారం రోజున వీ=ూా కొడిమ్యాల మండల శాఖ అధ్యక్షులు బండారి నరేష్ ఆధ్వర్యంలో 7 32వ ఆవిర్భావ వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు.. లిబండారి నరేష్వీ=ూా జెండా ఎగరవేసి, కేక్ కట్ చేసి స్వీట్లు పంపిణీ చేసి సంబరాలు జరుపుకున్నారు.. ఈ కార్యక్రమంలో మండల ఉపాధ్యక్షులు బొక్కెం శ్రీనివాస్, రాష్ట్ర దళిత సంఘాల నాయకులు కొత్తూరి కొత్తూరి స్వామి, మాజీ ఎంపీటీసీ సురుగు శ్రీనివాస్, దుబ్బాక వరుణ్, మాజీ సర్పంచ్ పిడుగు ప్రభాకర్ రెడ్డి, పులి వెంకటేష్ గౌడ్, బల్కం మలేష్ యాదవ్, పార్లపల్లి ప్రభుదాస్, కోలకాని సత్యం పార్లపల్లి భాస్కర్, గంగారాం, దుబ్బాక చందు, బాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు

మంద కృష్ణ మాదిగ

62వ జన్మదిన శుభాకాంక్షలు

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూలై 7 (32 వ ఆవిర్భావ దిన శుభాకాంక్షలు) పద్మశ్రీ అవార్డు గ్రహీత , ఎమ్మార్పీఎస్ వ్యవస్థాపక అధ్యక్షుడు, వికలాంగుల ఆశాజ్యోతి, చిన్నపిల్లల గుండె ఆపరేషన్ ఉచితంగా కలగజేసిన దేవుడు, ఏబిసిడి వర్గీకరణ సాధించిన మందకృష్ణ మాదిగ గారికి 62 వ జన్మదిన శుభాకాంక్షలు నిండు నూరేళ్లు జీవిస్తూ నోరులేని బహుజన జాతులకు అండగా నిలబడాలని కోరుతూ చిలకమర్రి నరసింహ, కోరారు.

తేజస్విని సొయా విత్తనాలు నాటి నష్ట పోయిన రైతులకు కంపెనీ నుంచి నష్ట పరిహారం ఇప్పించండి!

ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి :ఆదిలాబాద్ జిల్లా కలెక్టర్ను కలిసి బజార్ హత్నూర్ రైతుల తరుపున యువనాయకుడు డుబ్బుల చంద్ర శేఖర్ వినతిపత్రం ఇచ్చారు.ఇందులో బజార్ హాత్నూర్ మండల రైతులు తేజస్విని అనే సొయాబీన్ రకము విత్తనాలు నాటిన నందున అవి మొలకత్తక రైతులు నష్టా పోయారు.అందులో తేజస్విని సోయబీన్ 3800 కాగా దానికి బదులుగా ఓంకార్ సొయా బ్యాగులు ఇచ్చారు.కానీ ఓంకార్ సొయా బ్యాగులు 3100 గా రేండిటి మధ్యలొ 700 రూపాయిల వ్యత్యాసం ఉంది.కావున,రైతులు ఒక్క బ్యాంకు 700 రూపాయలు నష్టం వాటిల్లుతుంది.అలాగే రైతు ఖర్చులు ఒక్క బ్యాగ్ ట్రాక్టర్ కిరాయి 800 రూపాయలు కావున ఇట్టి నష్టపరిహారాన్ని కంపెనీ తరఫునరైతులకు ఇప్పించవలసిందిగా మీ ద్వారా కోరుతున్నామని విజ్ఞప్తి చేశారు.

ఆధునిక సాగు పద్ధతులతో అధిక దిగుబడి.. గుడాలా అనీష్ కాంగ్రెస్ నాయకులు.

ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి : కాటన్ ప్రొడక్టివిటి – కపాస్ క్రాంతి కార్యక్రమంలో భాగంగా రైతులకు విత్తనాలు బోథ్ నియోజకవర్గ యువజన కాంగ్రెస్ ఉపాధ్యక్షులు గుడాల అనీష్ కుమార్ మంగళవారం పంపిణీ చేశారు. ఆదిలాబాద్ జిల్లా సొనాల మండల కేంద్రం లోని రైతువేదికలో కాటన్ ప్రొడక్టివిటి – కపాస్ క్రాంతి కార్యక్రమం రైతులకు ఉచిత సబ్సిడీ విత్తనాల కార్యక్రమం నిర్వహించారు.బోథ్ నియోజకవర్గ యువజన కాంగ్రెస్ ఉపాధ్యక్షుడు గుడాల అనీష్ పంపిణీ చేసి మాట్లాడుతూ రైతులు ఆధునిక సాగు పద్ధతులు పాటించడం వల్ల పెట్టుబడి వ్యయం తగ్గి అధిక లాభాలు పొందొచ్చని,అధిక సాంద్రత పద్ధతి అనుసరించడం ద్వారా తక్కువ విస్తీర్ణంలోనే ఎక్కువ దిగుబడి సాధించే అవకాశం ఉందని,రైతులు ఎప్పటికప్పుడు వ్యవసాయ అధికారుల సలహాలు, సూచనలు పాటిస్తూ మంచి పంట దిగుబడులు పొందాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో వ్యవసాయ అధికారులు, మార్కెట్ డైరెక్టర్ జుశీగాలబోజన్న,సుదర్శన్,రైతులు,ప్రజా ప్రతినిధులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వ్యవసాయ పంటల సాగు సీజన్‌లో రైతులు అప్రమత్తంగా ఉండాలి

-జమ్మికుంట వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్ పర్సన్ పుల్లూరి స్వప్న సదానందం

జమ్మికుంట జులై 07 ఇంద్రప్రభ:ఇటీవల కురిసిన వర్షాల నేపథ్యంలో వ్యవసాయ సాగు సీజన్ ప్రారంభమైన సందర్భంగా రైతులు నాణ్యమైన విత్తనాలు, ఎరువులు కొనుగోలు చేసి శాస్త్రీయ పద్ధతుల్లో సాగు చేపట్టాలని జమ్మికుంట మార్కెట్ కమిటీ చైర్ పర్సన్ పుల్లూరి స్వప్న సదానందం రైతులకు సూచించారు. ప్రభుత్వం అనుమతి పొందిన ఎరువుల దుకాణాల్లోనే విత్తనాలు, ఎరువులు కొనుగోలు చేయాలని, తప్పనిసరిగా కొనుగోలు చేసిన రసీదు బిల్లును భద్రపరుచుకోవాలని రైతులకు సూచించారు. నకిలీ విత్తనాలు, ఎరువుల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలని, అనుమానం వచ్చిన వెంటనే వ్యవసాయ శాఖ అధికారులకు సమాచారం అందించాలని కోరారు.ఎరువుల దుకాణాల నిర్వాహకులు ప్రభుత్వ నిబంధనలను తప్పనిసరిగా పాటించాలని, ఎరువులను నిర్ణీత ధరలకే విక్రయించాలని, కృత్రిమ కొరత సృష్టించడం, అధిక ధరలకు విక్రయించడం, బిల్లులు ఇవ్వకుండా అమ్మకాలు నిర్వహించడం వంటి చర్యలకు పాల్పడితే ఉపేక్షించబోమని హెచ్చరించారు. దుకాణాల్లో ధరల జాబితా స్పష్టంగా ప్రదర్శించాలని, తగిన నిల్వలను ఉంచి రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా చూడాలని సూచించారు. వ్యవసాయ అధికారులు నిత్యం రైతులకు అందుబాటులో ఉండి తగు సలహాలు సూచనలు అందించాలని కోరారు. రైతులు, వ్యాపారులు పరస్పర సహకారంతో వ్యవసాయ సీజన్‌ను విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు.

ఘనంగా ఎమ్మార్పీఎస్ 32 ఆవిర్భావం మందకృష్ణ జన్మదిన వేడుకలు.

ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి : పద్మశ్రీ మందకృష్ణ మాదిగ జన్మదిన వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు.మంగళవారం రోజు జిల్లా కేంద్రంలో ఎన్టీఆర్ చౌరస్తాలో దండోరా జెండాను ఆవిష్కరించిన అనంతరం ఎమ్మార్పీఎస్ జిల్లా అధ్యక్షులు ఆరెల్లి మల్లేష్ మాదిగ మాట్లాడుతూ.. 1994 జులై 7న ప్రకాశం జిల్లా ఈదుమూడి అనే కుగ్రామంలో 18మంది యువకులతో మొదలైనదండోరా ఉద్యమం యొక్క ప్రధాన లక్ష్యం రాజ్యాంగ బద్ధంగా డాక్టర్ బి.ఆర్ అంబేద్కర్ రాసిన రాజ్యాంగం ప్రకారం రిజర్వేషన్లు అందరికీ సమానంగా రావాలని దాని ద్వారానే సామాజిక న్యాయంజరుగుతుందని ఎస్సీ రిజర్వేషన్ల ను ఏ బి సి డి లుగా చేయాలని ఎన్నో ఆటుపోట్లను ఎదురుదెబ్బలను వెన్నుపోట్లను పాలకుల కుట్రలను జైల నిర్బంధాలు అనేక అక్రమ బూటకపూ కేసులతో ప్రభుత్వాల అణిచివేతలను అదరకుండా బెదరకుండా తన మెడలో నల్ల కండువతో ఎదిరిస్తూ పద్మశ్రీమంద కృష్ణ మాదిగనాయకత్వంలో పోరాటం చేసి 30 సంవత్సరాలకు వర్గీకరణ సాధించుకోవడం జరిగింది, ఆ యొక్క ఫలితాలను పలాలను మాదిగ జాతి యువత విద్యార్థులు అందిపుచ్చుకోని జాతికి మానవ వనరులుగా తయారై రాజ్యాధికారం దిశగా ప్రయాణం చేయాలని పిలుపునిస్తున్నట్లుపేర్కొన్నారు.ఒకవైపు వర్గీకరణ ఉద్యమం చేస్తూనే మరోవైపు సామాజిక ఉద్యమాలను నిర్మించి పేదలకు సంక్షేమ ఫలాలు అందే విధంగా ఎమ్మార్పీఎస్ బలమైన పునాదిగా నిలిచింది,ఉదా:-ఏప్రత్యేక తెలంగాణ కోసం ఉద్యమం. ఏఆరోగ్య శ్రీ పథకం, ఏనిరాదరణ చెందిన అన్ని వర్గాలకు ఆసరా పెన్షన్లు, ఏనాలుగు కిలోల నుండి ఆరు కిలోల రేషన్ బియ్యం పెంపు,ఏఎస్సీ ఎస్టీ అట్రాసిటీ యాక్టును యదా విధంగా కాపాడటం, ఏమహిళలపై దాడులు జరుగుతున్న నేపథ్యంలో ఫాస్ట్ ట్రాక్ కోర్టులు ఏర్పాటు ఈరోజు ఈ రాష్ట్రంలో దేశంలో దళిత గిరిజన బడుగు బలహీన వర్గాల మీద ఎక్కడ దాడులు జరిగినా దౌర్జన్యాలు జరిగిన స్పందించే సామాజిక బాధ్యతగల సంఘంగా, ఈ దేశ ప్రధాన మంత్రులుఅయితేనేమి రాష్ట్రపతులు ముఖ్యమంత్రులచేకీర్తించబడే ఏకైక సంఘం ఎమ్మార్పీఎస్ ఈ నేపథ్యంలో మందకృష్ణ మాదిగ నేతృత్వంలో రాబోవురోజుల్లో రాజకీయ శక్తిగా ఎదిగి ఈ రాష్ట్రాన్ని దేశాన్ని పరిపాలించే మెజార్టీ జనాభా కలిగిన మాదిగలకు హక్కు రాజ్యాంగ బద్ధంగా ఉందని ఈసందర్భంగా గుర్తు చేశారు .ఈ జెండా ఆవిర్భావం ,మందకృష్ణ మాదిగ పుట్టినరోజు సందర్భంగా ఎమ్మార్పీఎస్ సీనియర్ నాయకులు ఇండ్ల ఎల్లన్న మాదిగ, మాదిగ ఉద్యోగుల సమైక్య నాయకులుగుర్రాల ఆశన్న, ఆరేపల్లి గణేష్ కడదారపు పోచన్న, పెద్దింటి సూర్యప్రసాద్, మేకలజితేందర్ వీహెచ్పీఎస్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు నాందేవ్ విలాస్, రాచర్ల శరత్, సుద్దాల భాస్కర్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సిఎం, మంత్రికి మాంగ్ సమాజ్ అధ్వర్యంలో పాలాభిషేకం.

ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి :మాంగ్ సమాజ్ తెలంగాణ రాష్ట్ర సంఘం న్యాయమైన డిమాండ్,మాంగ్ సమాజ్ ప్రజల చిరకాల స్వప్నం మాంగ్ కులానికి కుల ధృవీకరణ పత్రం తహశీల్దార్ ద్వారా జారీ చేయాలనే ఉత్తర్వును జారీ చేసినందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి మాంగ్ సమాజ్ ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఇంద్రవెల్లి మండల అధ్యక్షులు వాగ్మారె అంకుష్ మాంగ్ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. మాంగ్ సమాజ్ ప్రజలు =ఱూ కార్యాలయం ద్వారా కుల ధృవీకరణ పత్రం సకాలంలో పొందలేక చాలా ఇబ్బందులు పడుతూ వచ్చారు. గతంలో ఈ కుల ధృవీకరణ పత్రం పొందుటలో ఉన్న ఇబ్బందులను భరించలేక మాంగ్ సమాజ్ ప్రజలు తహశీల్దార్ కార్యాలయం ద్వారా సులభంగా కుల ధ్రువీకరణ పత్రం లభించే కులం పేరుతొ పత్రాలు పొందడం వలన రాష్ట్రంలో మాంగ్ కులం ఉనికి, అస్థిత్వానికి ప్రమాదం వాటిల్లిందనీఅన్నారు.మాంగ్ సమాజ్ తెలంగాణ రాష్ట్ర సంఘం అధ్యక్షులు గాయక్వాడ్ తులసిదాస్ మాంగ్ న్యాయమైన కోరికను మన్నించి మాంగ్ సమాజ్ ఆత్మ గౌరవం, ఉనికిని కాపాడుతూమాంగ్ కులానికి కుల ధృవీకరణ పత్రం జారీ చేసే అధికారం తహశీల్దార్ కు ఇస్తూ ప్రభుత్వ ఉత్తర్వులను జారీచేసినందుకు తెలంగాణ రాష్ట్రముఖ్యమంత్రి ఎనుముల రేవంత్ రెడ్డికి,సాంఘిక సంక్షేమ శాఖా మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ కి కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ మాంగ్ సమాజ్ ఇంద్రవెల్లిమండల కమిటీ అధ్వర్యంలో వారి చిత్రపటాలకు పాలాభిషేకం చేశారు. ఇక నుంచి మాంగ్ కులం పేరుతో తప్పుడు కుల ధృవీకరణ పత్రం జారీ కాకుండా చూసే బాధ్యత ప్రతిసభ్యుడి పైన ఉందని, ప్రతి ఒక్కరు అప్రమత్తంగా ఉండాలనిరాష్ట్ర అధ్యక్షులు చెప్పారని గుర్తుచేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాంగ్ సమాజ్ ఇంద్రవెల్లి మండల కార్యదర్శి సమూక్ రావ్ హరిదాస్ మాంగ్, సాగోరె వైభవ్ మాంగ్, మోతివర్ సాంబాజీ మాంగ్, ఇంద్రవెల్లి మండల ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తెలంగాణ రాష్ట్ర మున్నూరు కాపు కార్యవర్గ సమావేశం: :హాజరైన రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పుట్ట పురుషోత్తం.

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా, జూలై 07,ఇంద్రప్రభ : తెలంగాణ రాష్ట్ర మున్నూరు కాపు కార్యవర్గ సమావేశం తొలి వార్షికోత్సవం వేములవాడ లోని మహాలింగేశ్వర గార్డెన్లో రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పుట్ట పురుషోత్తం, ప్రధాన కార్యదర్శి పెద్ది పెంటయ్య, రాజన్న సిరిసిల్ల ఉపాధ్యక్షులు గడ్డం నరసయ్య, అధ్యక్షతన ఘనంగా నిర్వహించబడింది. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వివిధ జిల్లాల అధ్యక్షులు,ఉపాధ్యక్షులు,ప్రధానకార్యదర్శులు, మున్నూరు జిల్లా అధ్యక్షులు బొప్ప దేవయ్య , జిల్లా కార్యనిర్వహణ కార్యదర్శి, వరాల దేవయ్య, కూర సురేష్, మీసం రాజయ్య,కాపు సంఘం నాయకులు, కార్యవర్గ సభ్యులు, ప్రజాప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.ఈ సమావేశంలో... సంఘం బలోపేతం, సామాజిక అభివృద్ధి, విద్య, ఉపాధి అవకాశాలు, యువత ప్రోత్సాహం, ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాల అమలుపై విస్తృతంగా చర్చించారు. సమాజ ఐక్యతను మరింత బలోపేతం చేస్తూ, భవిష్యత్ కార్యాచరణపై నాయకులు తమ అభిప్రాయాలను వెల్లడించారు.ఈ సందర్భంగా గత ఏడాది కాలంలో సంఘం చేపట్టిన కార్యక్రమాలను సమీక్షించి, సమాజ అభ్యున్నతికి మరింత కృషి చేయాలని తీర్మానించారు. అనంతరం వార్షికోత్సవ వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు.

శీతల భవాని మాత పూజలు

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూలై 7రాయికల్ మండలం చింతలూరు గ్రామంలో బంజారా గిరిజనులు సాంప్రదాయ పండగ అయిన శీతల భవాని మాతను ఘనంగా పూజించుకున్నారు ఈ సందర్భంగా గిరిజనులు ప్రతియేట పెద్దపూస మొదటి మంగళవారం రోజున ఈ పండుగను జరుపుకుంటారు వర్షాలు బాగా కురిసి పంటలు బాగా పండాలని పశువులకు ఎటువంటి రోగాలు రాకుండా ఉండాలని ప్రజలందరూ ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని ఆ శీతల భవాని మాతను కొలుచుకున్నారు ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ బానోత్ వనిత రమేష్ నాయక్ బాపురావు నాయక్ రెడ్డి నాయక్ రాజు నాయక్ శ్రీనివాస్ నాయక్ సురేందర్ నాయక్ గంగాధర్ నాయక్ తిరుపతి నాయక్ బలరాం నాయక్ మహిళలు గ్రామ ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఆగస్టు 6న కవిత భారీ బహిరంగ సభ!

ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి: బీసీలకు 50%శాతం రిజర్వేషన్లు సాధించేందుకు ఆగస్టు 6న హైదరాబాద్ లో భారీ బహిరంగ సభ నిర్వహించనున్నట్లు తెలంగాణ రక్షణ సేన,అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత ప్రకటించారు.సోమవారం సాయంత్రంబంజారాహిల్స్ లోని టిఆర్ఎస్ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన పార్టీ బీసీ నాయకులు సమావేశంలో ఆవెంమాట్లాడారు.రిజర్వేషన్ల సాధనకు సామాజిక న్యాయ తెలంగాణ సాధన సభ పేరుతో భారీ సభ నిర్వహిస్తామని ఆమెతెలిపారు.బీసీలతో పా టు.అన్ని వర్గాల వారిని ఒక్క తాటిపై తెస్తా మన్నారు. ఆగస్టు 6న దేశ గతినే మార్చేస్తుందని కవిత ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

ఘనంగా వ్యవసాయ మార్కెట్ చైర్మన్ తౌటం ఝాన్సీ జన్మదిన వేడుకలు

కమలాపూర్ జులై 07 ఇంద్రప్రభ:కమలాపూర్ వ్యవసాయం మార్కెట్ యార్డులో వ్యవసాయ మార్కెట్ చైర్మన్ తౌటం ఝాన్సీ రాణి రవీందర్ జన్మదిన వేడుకలను కాంగ్రెస్ పార్టీ శ్రేణుల మధ్య కేక్ కట్ చేసి ఘనంగా నిర్వహించనైనది. ఈ సందర్భంగా ఝాన్సీ రాణి మాట్లాడుతూ నియోజకవర్గ ఇన్చార్జి ప్రణవ్ బాబు, మంత్రివర్యులు పొన్నం ప్రభాకర్ గౌడ్ మరియు కాంగ్రెస్ పార్టీ బలగం ఆశీస్సులతో జన్మదిన వేడుకలను జరుపుకోవడం చాలా సంతోషంగా ఉందని తెలిపినారు. ఈ కార్యక్రమంలో డైరెక్టర్లు సముద్రాల కృష్ణ, జనగాని శివకృష్ణ, ఉరుసు తిరుపతి, చకిలం దయాకర్, మిల్కూరి శ్రీనివాస్, కెత్తే విజయేందర్, ఆకినపల్లి బిక్షపతి, నిగ్గుల లింగయ్య, వంటకాల అనిల్ రెడ్డి, కిన్నర కృష్ణమూర్తి, కార్యదర్శి జన్ను యాకయ్య, కాంగ్రెస్ పార్టీ శ్రేణులైన బ్లాక్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు బాలసాని రమేష్ గౌడ్, డాక్టర్ మౌటం కుమారస్వామి, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి మాట్ల రమేష్, జిల్లా కార్యదర్శి విష్ణు, దాసు వంశీధర్ రావు, ఆడెపు విజయ, తడక శ్రీకాంత్, పోడేటి బిక్షపతి, చెరిపల్లి రామచంద్రం, కెత్తె రవి, గూడెపు మొగిలయ్య, మొత్తం రమేష్, పెరుమాండ్ల పరశురాములు, పుల్ల శోభన్, ఆన్ కార్ అశోక్, కంభంపాటి ప్రసాద్, జన్ను వేణు, వైనాల సాంబయ్య, గంధసిరి బిక్షపతి, వంగోజు రజిత, మాట్ల రాజేష్, చందబోయిన సాయి రామకృష్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పేద, మధ్యతరగతి ప్రజల సొంతింటి కలను నిజం చేయడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యం

లబ్ధిదారులకు మంజూరు పత్రాలు అందజేసిన ఎమ్మెల్యే మేడిపల్లి సత్యం

గంగాధర, జూలై 6 (ఇంద్ర ప్రభ) : తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని పేద, మధ్యతరగతి ప్రజల సొంతింటి కలను సాకారం చేయడమే కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ లక్ష్యమని చొప్పదండి ఎమ్మెల్యే మేడిపల్లి సత్యం అన్నారు. ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలో ప్రజా సంక్షేమమే ధ్యేయంగా ప్రభుత్వం పనిచేస్తోందని, ఇందిరమ్మ ఇండ్ల పథకం ద్వారా నిరుపేదల జీవితాల్లో వెలుగులు నింపుతున్నామని పేర్కొన్నారు.సోమవారం గంగాధర ప్రజా కార్యాలయంలో గంగాధర మండలం బూరుగుపల్లి గ్రామానికి చెందిన ఆరుగురు లబ్ధిదారులకు ఇందిరమ్మ ఇండ్ల మంజూరు పత్రాలను ఎమ్మెల్యే అందజేశారు. లబ్ధిదారులు అన్నాల్దాస్ లలిత, విలసాగర్ లక్ష్మి, దూలం కవిత, జోగుల సత్తవ్వ, గడ్డం నవీన, పైడ్ల మల్లమ్మలకు మంజూరు పత్రాలు అందించారు.ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ, చొప్పదండి నియోజకవర్గంలో ఇప్పటికే 3,500 ఇందిరమ్మ ఇళ్లను మంజూరు చేసినట్లు తెలిపారు. రానున్న రోజుల్లో మరో 2,000 ఇళ్లను మంజూరు చేసి ఇళ్లు లేని అర్హులైన కుటుంబాలకు కేటాయిస్తామని వెల్లడించారు. నియోజకవర్గంలోని ప్రతి అర్హ కుటుంబానికి ఇందిరమ్మ ఇల్లు అందేలా ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోందని స్పష్టం చేశారు.గత బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో నిరుపేదల కోసం ఒక్క ఇల్లు కూడా నిర్మించలేదని విమర్శించారు. డబుల్ బెడ్‌రూమ్ ఇళ్ల పేరుతో ప్రజలను మోసం చేశారని ఆరోపించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ఇచ్చిన హామీ మేరకు అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ ఇందిరమ్మ ఇళ్లను మంజూరు చేస్తోందని తెలిపారు. ఇంకా ఇళ్లు రాని నిరుపేదలు ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని, రానున్న రోజుల్లో అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ ఇందిరమ్మ ఇళ్లు అందజేస్తామని హామీ ఇచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో తహసీల్దార్ అంబటి రజిత, ఎంపీడీవో రామ్, మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు మంత్రి మహేందర్, బూరుగుపల్లి గ్రామ సర్పంచ్ దూలం కళ్యాణ్, బిర్ల ఆనందం, సాగి అజయ్ రావు, దూల వీరేశం, అత్తాపురం తిరుపతి, రాచమల్ల భాస్కర్, కాంగ్రెస్ నాయకులు కదారి కనుకయ్య, రెండ్ల రాజిరెడ్డి, గుండవేణి తిరుపతి, ఆరే రాజశేఖర్, వేముల అంజి, బైరిశెట్టి సంపత్, దాతు అంజి, ఐలయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజల చిరకాల కల సాకారం...

అభివృద్ధికి మరో ముందడుగు

అభివృద్ధినే లక్ష్యంగా నిరంతరం కృషి చేస్తున్న

రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్

ఇంద్రప్రభ జూలై 06 జగిత్యాల జిల్లా మేడిపల్లి ఉమ్మడి భీమారం మండల న్యూస్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు మాట్లాడుతూ చందుర్తి -- మోత్కరావుపేట రహదారి అభివృద్ధి పనుల కోసం రూ.17.06 కోట్ల నిధులు మంజూరు చేయించిన మరియు తంగ్డియాల్ ఎక్స్ రోడ్ నుండి కొడిమ్యాల్ వరకు 14.49 కోట్ల మంజూరు మరియు వేములవాడ నుండి సిరికొండ 88.45 కోట్ల వరకు మంజూరు చేయించి ఈ ప్రాంత ప్రజల ఎన్నో ఏళ్ల కలను నిజం చేసిన ప్రభుత్వ విప్, వేములవాడ శాసనసభ్యులు శ్రీ ఆది శ్రీనివాస్ గారికి హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.ఈ నిధులు రావటానికి కృషి చేసిన సందర్భంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్ వేములవాడ శాసనసభ్యులు ఆది శ్రీనివాస్ గారికి రోడ్డు రవాణా రవాణా శాఖ మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి గారికి, జిల్లా ఇంచార్జ్ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు గారికి,రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి అనుముల రేవంత్ రెడ్డి లకు పాలాభిషేకం చేయడం జరిగింది.అనంతరం నాయకులు మాట్లాడుతూ ఈ రహదారి అభివృద్ధితో చందుర్తి, మోత్కరావుపేటతో పాటు పరిసర గ్రామాల ప్రజలకు మెరుగైన రవాణా సౌకర్యం అందడంతో పాటు విద్యార్థులు, రైతులు, వ్యాపారులు, ఉద్యోగులు ప్రతిరోజూ ప్రయాణించే వారికి ఎంతో ప్రయోజనం చేకూరనుంది.ప్రజల అవసరాలను గుర్తించి, అభివృద్ధినే లక్ష్యంగా నిరంతరం కృషి చేస్తున్న ఆది శ్రీనివాస్ గారి సేవలకు మద్దతుగా మరియు కృతజ్ఞతగా గ్రామ ప్రజలు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు కలిసి ఘనంగా పాలాభిషేకం నిర్వహించారు.ప్రజా సంక్షేమమే ధ్యేయంగా... అభివృద్ధే లక్ష్యంగా... ముందుకు సాగుతున్న ఆది శ్రీనివాస్ గారి నాయకత్వం మరింత బలోపేతం కావాలని ఆకాంక్షిస్తూ, హృదయపూర్వక అభినందనలు మరియు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు, తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఎన్నారై అడ్వైజర్ మెంబర్ సింగిరెడ్డి నరేష్ రెడ్డి, మార్కెట్ కమిటీ చైర్మెన్ మాదం వినోద్, ఉపాధ్యక్షులు తోకల నర్సయ్య, జిల్లా నాయకులు నీరటి మల్లేశం, సర్పంచులు పుల్లూరి ఉమారాణి - దేవయ్య, దాసరి గణేష్, ఇట్టేడి రాజిరెడ్డి, బొమ్మెన ప్రశాంత్, మండల మహిళ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షురాలు విజయ,ఉపసర్పంచ్లు బింగి స్వామి, నేరెళ్ల రాజు,యూత్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షుడు ఉమ్మడి రవి, సోషల్ మీడియా ఇంచార్జ్ భూరం అరుణ్ మాజీ సర్పంచులు లచ్చునాయక్, దుంపెట నర్సయ్య సీనియర్ నాయకులు ప్యాట నారాయణ, ప్యాట నరహరి, ప్యాట వెంకటేష్, కుక్కదువ్వ రెడ్డి, భూమల్ల మహేష్,గుగ్గిళ్ల గంగారాం, పొతని లింగమూర్తి, అజయ్,పెడిమల్ల గంగాధర్, చెక్కపెల్లి శంకర్, సురకంటి రాజారెడ్డి,ఆవ శంకర్, దుంపేట లక్ష్మినారాయణ, మహేష్, ఆవ సాగర్, పుట్ట రాజేందర్, గంగారం తదిరులు పాల్గొన్నారు..

జిల్లా స్థాయి మామిడి వర్క్ షాప్

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూలై 7 జగిత్యాల జిల్లా రాయికల్ మండలం లో మామిడి అధికంగా సాగు చేస్తున్నారు, గత 4 సంవత్సరాల నుండి దిగుబడులు తగ్గి రైతు సోదరులు ఆందోళన చెంది మామిడి తోటలు తీసివేయడం జరుగుతుంది, దీన్ని గమనించిన జిల్లా ఉద్యాన పట్టు పరిశ్రమ శాఖ అధికారి శ్రీమతి కట్ట లత గారు మండలంలోని ఆలూరు గ్రామంలో మామిడి పైన మండల స్థాయిలో వర్క్ షాప్ నిర్వహించారు, కొమ్మ కత్తిరింపులుమామిడి పంట కోత అనంతరం 15 రోజులు విరామం ఇచ్చి కొమ్మ కత్తిరింపులు జులై చివరి వరకు చేసుకోవచ్చని సూచించారు, తోట మధ్యలో నిలబడినప్పుడు సూర్య రష్మీ 50 % భూమి మీద పడే విధంగా కత్తిరింపులు చేసుకోవాలని సూచించారు,కత్తిరింపులు గొడ్డలి, కత్తులతో కాకుండా రంపం తో మాత్రమే కత్తిరింపులు చేసుకోవాలి,కత్తిరింపుల తర్వాత బో ర్డో పేస్ట్ ను కత్తిరింపుల మీద పూయాలి, తరువాత క్లోరోపైరిపాస్ 2 ఎంఎల్ ఒక లీటరు నీటికి చొప్పున కలుపుకుని కాండం మీద పిచికారి చేయడం ద్వారా కాండం మీద దాక్కున్న హోపర్స్ చనిపోవడం జరుగుతుంది, నీటి యాజమాన్యంబిందు సేద్యం తో నీటి తడులు ఇవ్వాలి,ప్రతి చెట్టుకు ఒకటి గాని రెండు డ్రిప్ లైన్లు చెట్టు నుండి 5 పిట్ల దూరంలో అమర్చాలి, ప్రతి చెట్టుకు 8 లీటర్ల మందు పిచికారి చేయాలి

ప్రజాస్వామ్య రక్షణకై ఓటు హక్కును కాపాడుకోండి.

సవరణలో ప్రజలంతా భాగస్వాములుకండి

-యూత్ కాంగ్రెస్ జమ్మికుంట మండల అధ్యక్షులు

బుడిగె శ్రీకాంత్

జమ్మికుంట జులై 07 ఇంద్రప్రభ:ఓటరు జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ (ూ×=)ను ప్రజలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. 18 ఏళ్లు నిండిన యువత వంద శాతం ఓటు హక్కును పొందాలి. బూత్ స్థాయిలో కాంగ్రెస్ పార్టీలో ఉన్న యువత, మహిళలు, కార్యకర్తలు పాల్గొని దీూా లతో అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ ఓటు హక్కును కల్పించాలి. భారత ఎన్నికల సంఘం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన 'ఓటరు జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ' (ూజూవఎఱశ్రీ ×త్వఅంఱజవ =వజఱంఱశీఅ - ూ×=) చైతన్యం తీసుకురావడానికి, నకిలీ ఓట్లను అరికట్టడానికి హుజురాబాద్ నియోజకవర్గం కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ వొడితల ప్రణవ్ బాబు ఆదేశాల మేరకు యూత్ కాంగ్రెస్ జమ్మికుంట అధ్యక్షులు బుడిగె శ్రీకాంత్, జమ్మికుంట మున్సిపాలిటీ పరిధిలోని 9వ వార్డులో మంగళవారం రోజు ఇంటింటి ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ గురించి పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థకు వెన్నుముక లాంటి ఓటరు జాబితాను పారదర్శకంగా తయారు చేయడమే ఈ ప్రత్యేక సర్వే ముఖ్య ఉద్దేశ్యమని తెలిపారు. గతంలో జరిగిన అక్రమాలను అరికట్టడానికి, అర్హులైన ఏ ఒక్కరూ నష్టపోకుండా ఉండడానికి బూత్ లెవల్లో ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని దీూా లను కోరారు. 2026 అక్టోబర్ 1 నాటికి 18 సంవత్సరాల వయస్సు నిండే ప్రతి ఒక్క యువతీ, యువకుడు తమ పేరును ఓటరు జాబితాలో నమోదు చేసుకోవాలనీ, రాబోయే భవిష్యత్తును నిర్ణయించే శక్తి యువత చేతుల్లోనే ఉందనీ స్పష్టం చేశారు. ఓటరు జాబితాలో చనిపోయిన వారి పేర్లు తొలగించి, అలాగే ఒకే వ్యక్తికి రెండు, మూడు చోట్ల ఉన్న నకిలీ ఓట్లను గుర్తించి, ఒక్క చోట మాత్రమే ఉండే విధంగా అధికారులు చూడాలని అన్నారు. బూత్ స్థాయి అధికారులు (దీూా) ఇంటికి వచ్చినప్పుడు ప్రజలు పూర్తి సమాచారం అందించి వారికి సహకరించాలనీ కోరారు. అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ ఓటు హక్కు కల్పించాలని బూత్ స్థాయి అధికారులకు తెలిపారు. అదే విధంగా వార్డుల్లో, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో, ఉన్న నిరక్షరాస్యులకు, వృద్ధులకు ఓటు హక్కు పరిశీలనలో యూత్ కాంగ్రెస్ శ్రేణులు, కార్యకర్తలు ప్రతి ఒక్కరూ సైనికులుగా ఉండి ప్రజలకు తోడ్పాటు అందించాలని తెలిపారు. అంతేకాకుండా, యువకులు, ప్రజలు తమ స్మార్ట్ఫోన్ ద్వారా కూడా ఎశీవతీ ఎవశ్రీజూశ్రీఱవ ాజూజూ లేదా కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం అధికారిక వెబ్సైట్ ఝశీవతీం.వఎఱ.స్త్రశీజ.ఱఅ లో స్వయంగా దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి పొనగంటి రవి, కాంగ్రెస్ పార్టీ 9వ వార్డు దీూా పొనగంటి కుమార్, కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు కాంశెట్టి రమేష్, ఉడుగుల మల్లయ్య, యెబుషి ఓదెలు, నలగాష రాజకొమురయ్య, కోరే సదానందం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పోరాట జెండా.. చేగుంటలో పండగ!

చేగుంట జులై 7 (ఇంద్రప్రభ) మెదక్ జిల్లా, చేగుంట మండలం, త్యాగాల పునాదుల మీద నిర్మించబడ్డ చరిత్రను పలకరిస్తే ఖచ్చితంగా ఒక పేరు గర్జిస్తుంది.. కాలం కడుపుతో ఉండి కొందరు వీరులకు జన్మనిస్తే, అలా అంటరాని కొలిమిలోంచి పుట్టి, అణగారిన సమాజం తలెత్తుకొని బతికేలా చేసిన విప్లవాత్మక యోధుడే మాన్యశ్రీ, పద్మశ్రీ మందకృష్ణ మాదిగ. ఆయన జన్మదినాన్ని, అలాగే ఎమ్మార్పీఎస్ 32వ ఆవిర్భావ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని చేగుంట మండల కేంద్రంలో వేడుకలు అత్యంత వైభవంగా జరిగాయి. 'దళిత రత్న' శ్రీ కొలుపుల రామస్వామి మాదిగ ఎమ్మార్పీఎస్ మండల అధ్యక్షులు ఏ రుక్మాపూర్ ఉపసర్పంచ్ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో ఆయన ఎమ్మార్పీఎస్ జెండాను ఘనంగా ఆవిష్కరించారు. ఈ విజయవంతమైన వేడుకకు ముఖ్య అతిథిగా చేగుంట మండల ఉపసర్పంచ్ల ఫోరమ్ అధ్యక్షులు మహమ్మద్ రఫి, మండల సలహాదారులు నీల రాములు, కొన్మండ శంకర్ మాదిగ, ఏకలవ్య సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు ఎరుకల లక్ష్మినారాయణ, అలాగే ఓరుగంటి నరేష్ మాదిగ, నీల భిక్షపతి మాదిగ, బక్క కిశోర్ మాదిగ, అక్బర్, బక్క నరేష్ మాదిగ తదితర ముఖ్య నాయకులు, కార్యకర్తలు భారీ సంఖ్యలో పాల్గొని మందకృష్ణ మాదిగ గారి పోరాట పటిమను కొనియాడారు.

ఘనంగాఎంఆర్పీఎస్ ఆవిర్భావ దినోత్సవం.

జెండా ఆవిష్కరణతో ఉద్యమ స్ఫూర్తిని చాటిన నాయకులు.

జన్నారం, జూలై 7 (ఇంద్రప్రభ) ఎంఆర్పీఎస్ (మాదిగ రిజర్వేషన్ పోరాట సమితి) 32వ ఆవిర్భావ దినోత్సవాన్ని జన్నారం మండలంలో నాయకులు, కార్యకర్తలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఎంఆర్పీఎస్ జెండాను ఆవిష్కరించి ఉద్యమ ఆశయాలను గుర్తు చేసుకున్నారు. మాదిగల హక్కుల సాధన, సామాజిక న్యాయం, రాజ్యాంగబద్ధమైన హక్కుల పరిరక్షణ కోసం ఎంఆర్పీఎస్ చేపడుతున్న ఉద్యమాన్ని మరింత బలోపేతం చేయాలని నాయకులు పిలుపునిచ్చారు.ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ, ఉద్యమ వ్యవస్థాపకులు మంద కృష్ణ మాదిగ చూపిన మార్గంలో ప్రతి కార్యకర్త ముందుకు సాగాలని, గ్రామ గ్రామాన ఎంఆర్పీఎస్ భావజాలాన్ని ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలని అన్నారు. ఉద్యమ స్ఫూర్తితో ఐక్యంగా పనిచేస్తూ బడుగు, బలహీన వర్గాల అభ్యున్నతికి కృషి చేయాలని సూచించారు.ఈ కార్యక్రమంలో కొండుకూరి ప్రభుదాస్, మామిడిపల్లి ఇందయ్య, మంద రాజేష్, లింగంపల్లి రాజలింగు, జంగం రవి, రెడ్డి. ప్రవీణ్. అరుణ్ తదితర నాయకులు, కార్యకర్తలు జెండా ఆవిష్కరణలో పాల్గొన్నారు. అనంతరం ఉద్యమ విజయాన్ని కాంక్షిస్తూ నినాదాలు చేశారు.

అంగన్ వాడీల పౌష్టికాహారం అందించాలి..

మంత్రి అడ్లూరి..

యశ్వంత్ రావు పేటలో నూతన అంగన్ వాడీ కేంద్రాన్ని ప్రారంభించిన మంత్రి..

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూలై 7అంగన్ వాడీ కేంద్రాల ద్వారా చిన్నారులకు, బాలింతలు, గర్భిణీలకు పౌష్టికాహారం అందించాలని రాష్ట్ర సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ మంత్రి అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ అన్నారు. మంగళవారం బుగ్గారం మండలం యశ్వంత్ రావు పేట గ్రామంలో ఉపాధి హామీ నిధులు రూ. 12 లక్షలతో నూతనంగా నిర్మించిన అంగన్ వాడీ కేంద్రాన్ని మంత్రి అడ్లూరి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి అడ్లూరి మాట్లాడుతూ అంగన్వాడి కేంద్రాల ద్వారా ప్రభుత్వం చిన్నారులకు పౌష్టిక ఆహారం అందించడంతో పాటు ప్రీ ప్రైమరీ విద్యను అందిస్తున్నట్లు మంత్రి తెలిపారు. బాలింతల విషయంలో సైతం ప్రభుత్వం ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు తీసుకుంటుందని మంత్రి వివరించారు. అంగన్వాడి సేవలను ప్రతి ఒక్కరు ఉపయోగించుకోవాలని మంత్రి పేర్కొన్నారు.అనంతరం యశ్వంతరావు పేట గ్రామానికి చెందిన షేక్ సమిద్ తమ్ముడు షేక్ సమీర్ వివాహము ఈనెల 6వ తేదిన జరుగగా మంగళవారం మంత్రి లక్ష్మణ్ కుమార్ సమీర్ దంపతులను వారి ఇంటి వద్ద ఆశీర్వదించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.మంత్రి వెంట గ్రామ సర్పంచ్ ఉరుమట్ల లక్ష్మీ బుచ్చయ్య, మాజీ జెడ్పిటీసీ బాధినేని రాజేందర్, బుగ్గారం మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షుడు నర్సాగౌడ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వరదవెల్లి గ్రామం లో.. ప్రమాదకరంగా ఉన్న వ్యవసాయ బావిని వెంటనే పూడ్చివేయాలి

రైతుకు నష్టపరిహారం చెల్లించాలి

: సీపీఎం నేత గురిజాల శ్రీధర్

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా, జూలై 07,ఇంద్రప్రభ : బోయిన్‌పల్లి మండలం, వరదవెల్లి గ్రామపంచాయతీ శివారులోని పెద్దమ్మ గుడి నుంచి రాజన్నపేట గ్రామానికి వెళ్లే ప్రధాన రహదారి పక్కన, ప్రమాదకరంగా ఉన్న వ్యవసాయ బావిని వెంటనే పూడ్చివేయాలని సీపీఎం మండల కన్వీనర్ గురిజాల శ్రీధర్ డిమాండ్ చేశారు. మంగళవారం రోజున ఆయన విలేకరులతో మాట్లాడుతూ.. ప్రస్తుతం జరుగుతున్న రోడ్డు నిర్మాణ పనుల్లో భాగంగా ఈ బావి రహదారికి మరీ అనుకుని ఉండటంతో ప్రయాణికులకు తీవ్ర ముప్పు పొంచి ఉందన్నారు. ?రోడ్డు విస్తరణ కారణంగా నష్టపోతున్న సదరు వ్యవసాయ బావి యజమానికి (రైతుకు) ప్రభుత్వం వెంటనే తగిన నష్టపరిహారం అందించి, ఆదుకోవాలని కోరారు. అదేవిధంగా, ఈ రహదారి నిర్మాణాన్ని చేపడుతున్న కాంట్రాక్టర్లు ఎక్కడా నాణ్యతా లోపాలు లేకుండా, సరైన ప్రమాణాలు పాటించి, పనులు పూర్తి చేయాలని పత్రికా ముఖంగా డిమాండ్ చేశారు.

సీజనల్ వ్యాధుల నివారణకు డ్రైడే కార్యక్రమం

వ్యక్తిగత, పరిసరాల పరిశుభ్రతే ఆరోగ్యానికి రక్షణ

తిమ్మాపూర్, జూలై 7 (ఇంద్రప్రభ):తిమ్మాపూర్ గ్రామంలో సీజనల్ వ్యాధుల నివారణ లక్ష్యంగా మంగళవారం డ్రైడే కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. గ్రామ ప్రజలకు వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతతో పాటు పరిసరాలను ఎల్లప్పుడూ పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలని అధికారులు సూచించారు.ఇళ్ల పరిసరాల్లో నీరు నిల్వ ఉండకుండా చూసుకోవడం, దోమలు పెరగకుండా తగిన చర్యలు తీసుకోవడం, దోమల కాటుకు గురికాకుండా జాగ్రత్తలు పాటించడం, కాచి చల్లార్చిన సురక్షితమైన తాగునీటినే వినియోగించాలని అవగాహన కల్పించారు. అలాగే మలేరియా, డెంగ్యూ, టైఫాయిడ్, డయేరియా, హెపటైటిస్ వంటి సీజనల్ వ్యాధుల లక్షణాలు, నివారణ చర్యలపై గ్రామస్థులకు వివరించారు.ఈ కార్యక్రమంలో హెల్త్ అసిస్టెంట్ కొల్లూరి కమలాకర్, పంచాయతీ కార్యదర్శి కళ్యాణి, ఆశా కార్యకర్త రజితతో పాటు గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు. అధికారులు ప్రజలు ఆరోగ్య పరిరక్షణకు పరిశుభ్రతను అలవాటు చేసుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు.

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,