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 15-07-2026 సంపుటి : 16, సంచిక :29

పేజీలు. 8, వెల రూ. 3

ఎంపీలకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి దిశానిర్దేశం

తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రయోజనాల సాధనే ఏకైక పరమావధిగా కేంద్రం వద్ద మన గళాన్ని బలంగా వినిపించాలని ముఖ్యమంత్రి ఎనుముల రేవంత్ రెడ్డి (=వఘుత్ష్ర =వఎఎఎ) పార్లమెంట్ సభ్యులకు పిలుపునిచ్చారు. ఈ నెల 20వ తేదీ నుంచి ప్రారంభం కానున్న పార్లమెంట్ సమావేశాల (ఘ్రుతీశ్రీఋఎవత్ నావంంఅశీఅం) దృష్ట్యా మంగళవారం (జూలై 14) హైదరాబాద్‌లోని ప్రజాభవన్‌లో రాష్ట్రానికి చెందిన ఎంపీలతో సీఎం ప్రత్యేకంగా సమావేశమయ్యారు. ముఖ్యమంత్రి అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ కీలక భేటీకి అధికార కాంగ్రెస్ పార్టీ ఎంపీలతో పాటు బీజేపీ ఎంపీలు కూడా హాజరయ్యారు. రాష్ట్రంలో పెండింగ్‌లో ఉన్న వివిధ ప్రాజెక్టులు, కేంద్రం నుంచి రావాల్సిన అనుమతులపై అధికారుల చేత ఎంపీలకు పవర్‌పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా సీఎం వివరించారు. అభివృద్ధి విషయంలో భేషజాలు పక్కనబెట్టి రాజకీయాలకు అతీతంగా కలిసి ముందుకు సాగుదామని స్పష్టం చేశారు.తెలంగాణ వృద్ధిని మార్చే కీలక ప్రాజెక్టుల పురోగతిపై ఎంపీలు ఢిల్లీలో ప్రధాని, కేంద్ర మంత్రులను కలిసి విజ్ఞప్తి చేయాలని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి దిశానిర్దేశం చేశారు. హైదరాబాద్‌లో ఐఐఎం (××వీ) ఏర్పాటుపై కేంద్ర ఆర్థిక మంత్రి నిర్మలా సీతారామన్‌ను కలవాలని, మెట్రో ఫేజ్-1 స్వాధీనం, రెండో దశ విస్తరణ ప్రక్రియ వేగవంతం అయ్యేలా చూడాలని కోరారు. ముఖ్యంగా ఈ విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టాలని బీజేపీ ఎంపీలు ఈటల రాజేందర్, కొండా విశ్వేశ్వర్ రెడ్డిలకు సీఎం విజ్ఞప్తి చేశారు. రీజినల్ రింగ్ రోడ్ (===) ఉత్తర భాగంలో 95% భూసేకరణ పూర్తయిందని, దక్షిణ భాగం అనుమతులకు కేంద్ర కేబినెట్ ఆమోదం అవసరమని పేర్కొన్నారు. మూసీ పునరుజ్జీవనం పనులను అర్బన్ ఛాలెంజ్ ఫండ్ కింద తీసుకునేలా కేంద్ర మంత్రి మనోహర్‌లాల్ ఖట్టర్‌ను కలవాలని సూచించారు. శంషాబాద్ ఎయిర్‌పోర్ట్ నుంచి బెంగళూరు, చెన్నై, ముంబై బుల్లెట్ రైళ్ల అలైన్‌మెంట్లు కొలిక్కి వచ్చాయని.. ఆదిలాబాద్, వరంగల్ డిఫెన్స్/ఎయిర్‌పోర్ట్‌లకు భూసేకరణ పూర్తయినందున అక్కడ ఎయిర్ కార్గో, ఎంఆర్‌ఓ కేంద్రాలు సాధించాలని స్పష్టం చేశారు.ఇటీవల జలశక్తి మంత్రి సీఆర్ పాటిల్ సమక్షంలో ఏపీ, కర్ణాటక సీఎంలతో జరిగిన చర్చలను రేవంత్ రెడ్డి ఎంపీలకు వివరించారు. తుంగభద్ర నుంచి తెలంగాణకు 15.09 టీఎంసీల నీరు రావాల్సి ఉన్నా పూడిక వల్ల 5 టీఎంసీలు కూడా రావడం లేదని, పూడికతీతపై కేంద్రంపై ఒత్తిడి తేవాలన్నారు. గోదావరి-కావేరి అనుసంధానంలో ఛత్తీస్‌గఢ్ వాడుకోని మిగులు జలాల నుంచి తెలంగాణకు దక్కాల్సిన 43 టీఎంసీలను అనుకూలంగా సాధించుకోవాలన్నారు. తుమ్మిడిహెట్టి ప్రాజెక్టు కోసం మహారాష్ట్ర సీఎం దేవేంద్ర ఫడ్నవీస్‌తో త్వరలో భేటీ అవుతామని, ఉమ్మడి రాష్ట్ర ప్రాజెక్టులకు ఏపీ నుంచి నో అబ్జెక్షన్ సర్టిఫికేట్ (చీూజ) వచ్చేలా కేంద్ర మంత్రిని కలవాలని సూచించారు.రాష్ట్ర ప్రయోజనాలే ఏకైక లక్ష్యంగా ప్రజాప్రభుత్వం పనిచేస్తోందని ఉప ముఖ్యమంత్రి భట్టి విక్రమార్క స్పష్టం చేశారు. ఎంపీలకు అవసరమైన అధికారిక సమాచారాన్ని వేగంగా అందించడానికి ఢిల్లీలోని తెలంగాణ భవన్‌లో ఐఏఎస్ అధికారి అద్వైత్ కుమార్ సింగ్‌ను నియమించినట్లు వెల్లడించారు.

బాన్సువాడ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో సీజేరియన్ వికటించి

అయిదుగురు బాలింతల అస్వస్థతబిఆందోళనలో బాలింతల కుటుంబాలు

కామారెడ్డి జిల్లా బాన్సువాడ పట్టణం లోని మాత,శిశు ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో శుక్ర,శని వారాల్లో చేసిన 10 సీజేరియన్లలో 5 వికటించి బాలింతలు తీవ్ర అస్వస్థతకు గురయ్యారు.సిజేరియన్ అనంతరం ప్లెట్లెట్స్ సంఖ్య గణనీయంగా పడిపోవడం,మూత్ర సంబంధిత ఇన్ఫెక్షన్, కిడ్నీ సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడుతున్నట్లు ఆసుపత్రి వర్గాలు తెలిపాయి.విషయం తెలుసుకున్న ఆసుపత్రి సుపరేండెంట్ డాక్టర్ విజయభాస్కర్ స్పందించి మెరుగయిన చికిత్స కోసం నిజామాబాద్ జిల్లా కేంద్ర ఆసుపత్రికి తరలించారు.అక్కడ కూడా ఐదుగురిలో ముగ్గురి పరిస్థితి విషమించడంతో హైదరాబాద్ లోని నిమ్స్ కు తరలిస్తున్నట్లు సమాచారం,ఈ ఘటనతో బాలింతల బంధువులు తీవ్ర ఆందోళనలో ఉన్నారు.సిజెరియన్ చేసిన వైద్యురాలు చాలా అనుభవజ్ఞురాలు ఐనప్పటికీ సీజెరియన్ సమయంలో నిర్లక్షం జరిగిందా,మత్తు ఇవ్వడంలో ఏమైనా పొరపాటు జరిగిందా,ఇంకేమైనా కారణాలు ఉన్నాయా అనే కోణంలో విచారణ జరుపుతున్నట్టు,బాధితులు వాడిన మందులు,వైద్య పరికరాలు ల్యాబ్ పరీక్షలకు పంపినట్టు ఆసుపత్రి సుపరెండెంట్ డాక్టర్ విజయభాస్కర్ తెలిపారు.

గోల్కొండ తొలి బోనంలో పటేలమ్మకు విశిష్ట స్థానం

మున్నూరు కాపు సంప్రదాయంతో ముడిపడిన చారిత్రక ఆచారం..

తెలంగాణ సంస్కృతికి ప్రతీక

ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి :ఆషాఢ మాసం ప్రారంభంతో తెలంగాణ అంతటా బోనాల సంబరాలు మొదలయ్యాయి. గోల్కొండ కోటపై ఉన్న జగదాంబికా ఎల్లమ్మ అమ్మవారికి సమర్పించే తొలి నజర్ బోనంతో ఈ ఉత్సవాలకు శ్రీకారం చుడతారు. ఈ నజర్ బోనంలో అత్యంత విశిష్టమైన సంప్రదాయంగా నిలిచింది "పటేలమ్మ బోనం".స్థానిక ఆలయ సంప్రదాయాలు, తరతరాలుగా వస్తున్న మౌఖిక చరిత్రల ప్రకారం, అక్కన్న--మాదన్నల కాలంలో గోల్కొండ కోటపై తొలి బోనం నిర్వహించినప్పుడు,గోల్కొండ ప్రాంతానికి చెందిన ఒక మున్నూరు కాపు మహిళతో పరమాన్నం వండించి అమ్మ వారికి నైవేద్యంగాసమర్పించారు. ఆ మహిళను గౌరవార్థం "పటేలమ్మ"గా పిలవడం ప్రారంభమైందని చెబుతారు. అప్పటి నుంచి ఈ ఆచారం నేటికీ కొనసాగుతోందని స్థానికులు పేర్కొంటున్నారు.ప్రస్తుతం కూడా నజర్ బోనం సందర్భంగా కుమ్మరితయారు చేసిన కొత్త కుండను పటేలమ్మ కుటుంబానికి అందజేస్తారు. ఆ కుండలో నైవేద్యం సిద్ధం చేసి జగదాంబికా ఎల్లమ్మ అమ్మవారికి తొలి బోనంగా సమర్పిస్తారు. అనంతరం పోతరాజులు, పంబలవారు, చాకలి, మంగలి, కమ్మరి, వడ్రంగి, బైండ్ల, స్వర్ణకారులు, కాపులు, బ్రాహ్మణులు తదితర సబ్బండ కులాల ప్రతినిధులు కలిసి బోనం ఊరేగింపులో పాల్గొంటారు. ఈ సమిష్టి భాగస్వామ్యం తెలంగాణ సామాజిక ఐక్యతకు ప్రతీకగా నిలుస్తోంది.చరిత్ర కారుల అభిప్రాయం ప్రకారం, తెలంగాణలో"పటేల్" అనేది గ్రామ పాలనలో గ్రామ పెద్దకు ఉపయోగించే హోదా. నిజాం పాలనలో మున్నూరు కాపులలో అనేక మంది గ్రామ పటేళ్లుగా సేవలందించినచారిత్రక ఆధారాలు ఉన్నాయి. ప్రతి ఏడాది గోల్కొండ నజర్ బోనంతో ప్రారంభమయ్యే బోనాల ఉత్సవాలు అనంతరం లష్కర్, లాల్ దర్వాజ, సికింద్రాబాద్, హైదరాబాద్‌తో పాటు తెలంగాణ వ్యాప్తంగా ఘనంగా జరుగుతాయి. ఈ ఉత్సవాల్లో పటేలమ్మకులభించే గౌరవం, మున్నూరు కాపు సంప్రదాయానికి ప్రజల్లో ఉన్న గుర్తింపును ప్రతిబింబిస్తుందని స్థానికులు భావిస్తున్నారు.

ఈనెల 21న టెట్ నోటిఫికేషన్!

ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి:తెలంగాణ రాష్ట్రంలో సర్వీసులో ఉన్న ప్రభు త్వ ఉపాధ్యాయులకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వంశుభ వార్త అందించింది. ప్రభుత్వ ఉపాధ్యా యుల కోసం నిర్వహిం చనున్న ప్రత్యేక టెట్ కు ఈనెల 21న నోటి ఫికేషన్ జారీ చేస్తామం టూ పాఠశాల విద్యా శాఖ సంచాలకులు నవీన్ నికోలస్, తెలిపారు. ప్రభుత్వ ఉపాధ్యా యుల టెట్ లో కంప్యూటర్ అథారిత పరీక్షలను సెప్టెంబర్ 7,11 తేదీల మధ్యన నిర్వహిస్తామన్నారు. అప్పటి వరకు ఉన్నసిలబస్ఉంటుందన్నారు.రాష్ట్రంలో టెట్ అర్హత సాధించాల్సిన ఇన్ సర్వీస్ టీచర్లు 20వేల మంది వరకు ఉండొచ్చన్నారు. కేజీబీవీల్లో పనిచేసే టీచర్లు తప్పనిసరిగా టెట్ పాస్ కావాలన్నది ఏమీ లేదని వెల్లడిం చారు. నిబంధనల ప్రకారం అయితే ప్రైవేటు పాఠశాలల్లో పనిచేసే ఉపాధ్యాయు లకు సైతం టెట్ తప్పనిసరి అన్నారు.

కేంద్రమంత్రి కిషన్ రెడ్డి కు కాటారం డివిజన్ బిఆర్ఎస్ సర్పంచ్ల ఫోరం అధ్యక్షుడు వినతి పత్రం అందజేత

భూపాలపల్లి, జూలై -14, ఇంద్రప్రభ:కేంద్ర బొగ్గు గనుల శాఖ మంత్రి జి. కిషన్ రెడ్డి, తెలంగాణ రాష్ట్ర బిజెపి అధ్యక్షుడు రామ్ చంద్రారావు లను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన కాటారం సర్పంచ్ పంతకాని సడవలి కాటారం గ్రామపంచాయతీ అభివృద్ధికి సంబంధించిన వినతిపత్రాన్ని అందజేయడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా కాటారం గ్రామపంచాయతీలో 1200 సోలార్/ఎల్ఈడి స్ట్రీట్ లైట్ల ప్యానల్ సెట్ లను సి ఎస్ ఆర్ నిధుల ద్వారా మంజూరు చేయాలని అలాగే 1300 ఎకరాల వ్యవసాయ భూమిలోని రైతులకు ఎకరాకు 40 కొబ్బరి మొక్కల చొప్పున మొత్తం 52,000 కొబ్బరి మొక్కలను సి ఎస్ ఆర్ నిధుల ద్వారా అందించాలని వినతిపత్రంలో కోరడం జరిగింది. గ్రామంలో మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధి, రైతుల ఆదాయ పెంపు, పర్యావరణ పరిరక్షణ మరియు గ్రామ సౌందర్యవృద్ధికి ఈ ప్రతిపాదనలు ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటాయని వివరించారు. వినతిపత్రాన్ని సానుకూలంగా పరిశీలించి, సంబంధిత సి ఎస్ ఆర్ సంస్థల ద్వారా అవసరమైన సహకారం అందించేందుకు కృషి చేస్తామని కేంద్ర మంత్రి జి. కిషన్ రెడ్డి హామీ ఇచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో 10 వ వార్డు సభ్యులు మానేం రాజబాబు, కొండ రాము తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కాళేశ్వరం కుంగిపోవడానికి బీఆర్ఎస్ కారణం

: పొన్నం ప్రభాకర్

కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు వైఫల్యాలు, రాష్ట్రంలోని సాగునీటి పరిస్థితులపై బీఆర్ఎస్ పార్టీ లక్ష్యంగా రాష్ట్ర రవాణా శాఖ మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ ఘాటు వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఇటీవల బీఆర్ఎస్ శ్రేణులు రక్తం ప్యాకెట్లతో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నివాసాన్ని ముట్టడించేందుకు ప్రయత్నించడంపై ఆయన తీవ్ర అభ్యంతరం వ్యక్తం చేశారు. రాజకీయాల కోసం రక్తం ప్యాకెట్లను వాడుతూ చౌకబారు విమర్శలకు దిగడం సరికాదని మండిపడ్డారు. కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి రాకముందే కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు కుంగిపోయిందని గుర్తు చేసిన మంత్రి, ఈ ఘోర తప్పిదానికి బీఆర్ఎస్ పాలకుల నిర్లక్ష్యమే కారణమని ఆరోపించారు. ఈ కుట్రలన్నింటినీ ప్రతి గ్రామానికి తీసుకెళ్లి ప్రజల ముందు ఎండగడతామని హెచ్చరించారు.ఎన్‌డీఎస్ఏ గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇస్తే నీళ్లు నింపుతాంసాగునీటి విడుదలపై మంత్రి పొన్నం స్పష్టతనిచ్చారు. నేషనల్ డ్యామ్ సేఫ్టీ అథారిటీ (చీణూూ) కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టుపై తుది నివేదిక సమర్పించి,
నీటిని నిల్వ చేసుకోవచ్చని సూచిస్తే తాము తక్షణమే ఆ పనులు చేపడతామని స్పష్టం చేశారు. తాము ఎల్లప్పుడూ నిపుణులైన ఇంజనీర్ల సలహాల ప్రకారమే నడుచుకుంటామని, ఎన్‌డీఎస్ఏ మార్గదర్శకాలకు అనుగుణంగానే ప్రభుత్వం తదుపరి చర్యలు తీసుకుంటుందని వెల్లడించారు. తాత్కాలిక కరవు పరిస్థితులను అడ్డుపెట్టుకుని ప్రతిపక్షాలు ప్రజలను అనవసరంగా రెచ్చగొడుతున్నాయని ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. మేడిగడ్డ, కన్నెపల్లి పంప్‌హౌస్ వ్యవహారాలను బీఆర్ఎస్ రాజకీయం చేస్తోందని విమర్శించారు.కరవు ముప్పు.. ప్రత్యామ్నాయ పంటలు వేసుకోవాలి: రైతులకు మంత్రి సూచన!ఈ ఏడాది దేశంలో వర్షపాతం తక్కువగా నమోదవుతుందని వాతావరణ శాస్త్రవేత్తలు అంచనా వేస్తున్నారని పొన్నం ప్రభాకర్ తెలిపారు.

సమయస్ఫూర్తితో ప్రాణరక్షణ.

నిజాయితీతో 1.08 లక్షలు తిరిగి అందజేసిన పోలీసులు.

జన్నారం, జూలై 14 (ఇంద్రప్రభ): జన్నారం పోలీసుల అప్రమత్తత, నిజాయితీ మరోసారి ఆదర్శంగా నిలిచింది. మూర్ఛతో అపస్మారక స్థితిలో పడిపోయిన వ్యక్తిని సకాలంలో ఆసుపత్రికి తరలించి ప్రాణాలు కాపాడడమే కాకుండా, అతని వద్ద ఉన్న రూ.1,08,000 నగదును భద్రపరచి కుటుంబ సభ్యుల సమక్షంలో తిరిగి అప్పగించారు.ఆదివారం రాత్రి సుమారు 10.40 గంటల సమయంలో జన్నారం పరిధిలో ఓ వ్యక్తి మూర్ఛ వచ్చి నోటి ద్వారా నురుగు వస్తూ అపస్మారక స్థితిలో పడిఉండటాన్ని బ్లూకోట్ సిబ్బంది హెడ్ కానిస్టేబుల్ దేవన్న, హోంగార్డ్ నీలయ్య గమనించారు. వెంటనే ఈ విషయాన్ని ఎస్ఐ ఉదయ్ కిరణ్‌కు సమాచారం అందించారు.సమాచారం అందుకున్న ఎస్ఐ ఉదయ్ కిరణ్ వెంటనే స్పందించి చాకచక్యంగా ప్రైవేట్ అంబులెన్స్ ఏర్పాటు చేసి బాధితుడిని లక్సెట్టిపేట ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు. అనంతరం బాధితుడు పడిఉన్న ప్రాంతాన్ని పరిశీలించగా, అతని వద్ద ఉన్న సంచిలో రూ.1,08,000 నగదు ఉన్నట్లు గుర్తించారు.అనంతరం ఆ వ్యక్తి వివరాలపై పోలీసులు ఆరా తీయగా, అతను లోతొర్రె గ్రామానికి చెందిన కుర్సెంగ దేవరావుగా గుర్తించారు. మంగళవారం లోతొర్రె గ్రామ సర్పంచ్ బోడ శంకర్ సమక్షంలో కుర్సెంగా దేవరావుకు రూ.1,08,000 నగదును పోలీసులు యథావిధిగా అప్పగించారు.తన ప్రాణాలు కాపాడటంతో పాటు పోయాయని భావించిన నగదును కూడా సురక్షితంగా తిరిగి అందించడంతో దేవరావు భావోద్వేగానికి గురయ్యారు. ఆనందభాష్పాలతో ఎస్ఐ ఉదయ్ కిరణ్, బ్లూకోట్ సిబ్బంది, పోలీసు సిబ్బందికి కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ, జీవితాంతం వారి సేవను మరువలేనని పేర్కొన్నారు.ఈ సందర్భంగా ఎస్ఐ ఉదయ్ కిరణ్ మాట్లాడుతూ, రాత్రి వేళల్లో ప్రజలు తమ వెంట పెద్ద మొత్తంలో నగదు తీసుకెళ్లకుండా జాగ్రత్తలు పాటించాలని, అత్యవసర పరిస్థితుల్లో వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందించాలని సూచించారు.

వేములవాడలో బీఆర్ఎస్ వినూత్న నిరసన 'రేవంత్‌రెడ్డికి రక్తదానం' పేరిట క్యాంప్ ఏర్పాటు చేసిన చల్మెడ

మా రక్తం తీసుకో.. రైతన్నకు నీళ్లివ్వు! సీఎం రేవంత్‌రెడ్డిపై చల్మెడ లక్ష్మీనరసింహారావు ధ్వజం

మంత్రి పదవి కోసమే ఆది శ్రీనివాస్ ఆరాటం.. ఎమ్మెల్యే తీరుపై మండిపడ్డ చల్మెడ లక్ష్మీనరసింహారావు

వేములవాడ, జులై 24, ఇంద్రప్రభ : ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి.. మా రక్తం తీసుకొని నీ రక్తదాహం తీర్చుకో.. కానీ కండ్ల ముందర పంటలు ఎండిపోయి కన్నీళ్లు పెడుతున్న రైతాంగాన్ని సాగునీరిచ్చి తక్షణమే ఆదుకో అని వేములవాడ నియోజకవర్గ బీఆర్ఎస్ ఇన్‌చార్జి చల్మెడ లక్ష్మీనరసింహారావు డిమాండ్ చేశారు. బీఆర్ఎస్ అధినేత కేసీఆర్, వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్, హరీశ్‌రావులపై సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి చేసిన అనుచిత వ్యాఖ్యలకు నిరసనగా మంగళవారం వేములవాడ పట్టణంలోని చల్మెడ నివాసంలో వినూత్నంగా 'రేవంత్‌రెడ్డికి రక్తదానం' పేరిట బ్లడ్ డొనేషన్ క్యాంప్ ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సందర్భంగా చల్మెడ లక్ష్మీనరసింహారావు స్వయంగా పార్టీ శ్రేణులు, కార్యకర్తలతో కలిసి రక్తదానం చేశారు. ఈ సందర్భంగా చల్మెడ లక్ష్మీనరసింహారావు మాట్లాడుతూ స్థానిక ఎమ్మెల్యే, ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్‌పై తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. మంత్రి పదవి దక్కించుకోవాలనే ఏకైక తాపత్రయంతోనే ఆది శ్రీనివాస్ తన స్థాయిని మరిచి మాట్లాడుతున్నారని మండిపడ్డారు. అధికార పక్షం కక్షసాధింపు రాజకీయాలు పక్కనబెట్టి, ఎండిపోతున్న పంటలను కాపాడటంపై దృష్టి సారించాలని హితవు పలికారు. ఈ కార్యక్రమంలో బీఆర్ఎస్ ముఖ్య నాయకులు, భారీ సంఖ్యలో పార్టీ కార్యకర్తలు పాల్గొని రక్తదానం చేశారు.

నిజమైన తెలంగాణ ఉద్యమకారులకే ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి

ఈనెల 20న ఉద్యమకారుల ఫోరం అభ్యర్థన పత్రాల స్వీకరణ

డాక్టర్ చీమ శ్రీనివాస్

తెలంగాణ ఉద్యమ కారుల ఫోరం ఫౌండర్, చైర్మన్.

ఇంద్రప్రభ, హైదరాబాద్, జూలై 14 : ఉద్యమకారుల గుర్తింపు కమిటీ సమీక్ష సమావేశాలలో జరుగుతున్న లోపాలపై, ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రత్యేక దృష్టి సాధించాలని, తెలంగాణ ఉద్యమ కారుల ఫోరం ఫౌండర్, చైర్మన్ డాక్టర్ చీమ శ్రీనివాస్, ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి బహిరంగ లేఖ రాశారు. ఈ సందర్భంగా డా: చీమ శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ... ఉద్యమకారులను గుర్తించడానికి ప్రభుత్వం కమిటీ ఏర్పాటు చేసినందుకు తెలంగాణ ఉద్యమకారుల ఫోరం తరపున కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. తమరు కాంగ్రెస్ పార్టీ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ గా ఉన్నప్పుడే మిమ్మల్ని కలిసి ఉద్యమకారుల సమస్యలను మీ దృష్టికి తీసుకురావడం జరిగిందని, మరి అదే విధంగా టీపీసీసీ అధ్యక్షులు అయిన తర్వాత కూడా మిమ్మల్ని కలిసి, కాంగ్రెస్ పార్టీ మేనిఫెస్టోలో ఉద్యమకారుల అంశాన్ని చేర్చాలని విజ్ఞప్తి చేయడం జరిగిందని, మీరు ఆ హామీని మేనిఫెస్టోలో పెట్టినందుకు మరోసారి ధన్యవాదాలు తెలిపారు. కానీ నేడు ఉద్యమకారుల గుర్తింపు కమిటీ సమీక్ష సమావేశాలలో జరుగుతున్న తీరు పట్ల తీవ్ర ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నామని పేర్కొన్నారు. కమిటీలోని ప్రధాన లోపాలుపాత టీజేఏసీ నాయకులకు ప్రాధాన్యత, ఆనాడు అధికారంలో ఉన్న ప్రభుత్వంలో పదవులు అనుభవించి, ఉద్యమకారులను పూర్తిగా విస్మరించిన పాత టి జేఏసీ నాయకులకు కమిటీ ప్రాధాన్యత ఇస్తోంది. టీజేఏసీ తో సంబంధం లేదన్న వారే, 2014 తర్వాత టి జేఏసీ తో మాకు సంబంధం లేదు అని మీడియా ముందు చెప్పి వెళ్లిపోయిన వారికి 90% ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారని మీడియా సాక్ష్యాలు ఉన్నాయి. రాజకీయ పార్టీ పెట్టినవారు ప్రస్తుతం ఉన్న కొంతమంది జేఏసీ నాయకులు 2018లో తెలంగాణ జన సమితి పార్టీ పెట్టారు. 12 సంవత్సరాలు మాట్లాడని వారు, గత ప్రభుత్వంలో పదవులు అనుభవించిన టి జేఏసీ నాయకులు గత 12 సంవత్సరాలలో ఒక్కరోజు కూడా ఉద్యమకారుల గురించి మాట్లాడలేదు. స్టీరింగ్ కమిటీ పేరుతో ఏర్పాటు చేసిన సమావేశాలలో పాల్గొన్న వారంతా కెసిఆర్ ప్రభుత్వంలో పదవులు పొందినవారే, వీరిలో ఒక్కరు కూడా ఉద్యమకారుల కోసం గొంతు ఎత్తలేదు. టిజేఏసీ సమీక్ష సమావేశాలు అనే పేరుతో మాకు సంబంధం లేదు అని చెప్పిన వారితోనే సమావేశాలు నిర్వహిస్తున్నారు. ఉనికి లేని సంఘం ప్రస్తుతం ఉనికిలో లేని టీజేఏసీ పేరుతో ఎవరి స్వార్థం కోసం, ఎవరి ఉనికి కోసం సమావేశాలు పెడుతున్నారో అర్థం కావడం లేదు అని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. సంఘాల ప్రమేయం లేకుండా, ప్రతి నిజమైన తెలంగాణ ఉద్యమకారుడి అభిప్రాయం తీసుకోవలసిన కమిటీ, తమ అనుచరులకు, భజనపరులకు మాత్రమే ప్రాధాన్యత ఇస్తూ స్వార్థపూరితంగా వ్యవహరిస్తోందని చెప్పారు. జిల్లా సమీక్ష సమావేశం అంటే ఆ జిల్లాలో తెలంగాణ సాధన కోసం పనిచేసిన ప్రతి ఒక్కరికి ఆహ్వానం, అవకాశం ఉండాలి, కానీ కొంతమందిని మాత్రమే ఆహ్వానించి వ్యక్తిగత ఉనికి కోసం కుట్రలు చేస్తున్నారు. నేడు కమిటీ ఏర్పాటులో ముఖ్య భూమిక పోషించింది తెలంగాణ ఉద్యమకారుల సంఘాలే, కానీ నామమాత్రంగా చివరిగా సమీక్ష సమావేశానికి ఆహ్వానిస్తున్నారు. కాబట్టి జరుగుతున్న తప్పిదాలపై విచారణ జరిపి, నిజమైన ఉద్యమకారులకు న్యాయం చేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ముఖ్యమంత్రిని కోరారు.

యూనియన్ ఎక్కువ ధరకు విక్రయిస్తే దుకాణాలు సీజ్

జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ శర్మ

భూపాలపల్లి, జూలై -14, ఇంద్రప్రభ :జిల్లాలో రైతులకు యూరియా సరఫరాలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా చూడాలని, నిబంధనలు ఉల్లంఘించి అధిక ధరలకు విక్రయిస్తే దుకాణాలను సీజ్ చేసి కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ శర్మ హెచ్చరించారు. మంగళవారం ఘన్‌పూర్ మండలంలోని పీఏసీఎస్ ఎరువుల విక్రయ కేంద్రాన్ని ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ?ఈ సందర్భంగా కేంద్రంలోని స్టాక్ బోర్డును పరిశీలించిన కలెక్టర్, అనంతరం రైతులతో ముఖాముఖి మాట్లాడారు. యూరియా సరఫరాలో ఏమైనా ఇబ్బందులు ఉన్నాయా, యూరియా యాప్ ద్వారా బుక్ చేసుకోవడంపై అవగాహన ఉందా అని అడిగి తెలుసుకున్నారు. యూరియా కు ప్రత్యామ్నయంగా నానో యూరియాను వినియోగించాలని రైతులకు సూచించారు. గత ఏడాది జూలై 14వ తేదీ నాటికి ఎంత యూరియా కేటాయించారు, వినియోగం ఎంత జరిగిందో నివేదికలు సమర్పించాలని వ్యవసాయ అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక సంస్థలు అదనపు కలెక్టర్ విజయలక్ష్మి, వ్యవసాయ అధికారి బాబూరావు, పశు సంవర్ధక శాఖ డిడి డా కుమారస్వామి, తహసీల్దార్ రాజేశ్వరరావు, ఎంపిడిఓ భాస్కర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జగిత్యాల జిల్లా కాంగ్రెస్ పార్టీ బలోపేతానికి

కృషి చేయాలి తెలంగాణ రాష్ట్ర సంక్షేమ శాఖ మంత్రి

అట్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్

ఇంద్ర ప్రభ పెగడపల్లి జూలై 14 జగిత్యాల జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీలో ప్రధాన కార్యదర్శిగా బుర్ర రాములు గౌడ్ కార్యదర్శిగా సతీష్ రెడ్డిని నియమించగా మంత్రి అట్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ ను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసిన పెగడపల్లి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు ఈ సందర్భంగా మంత్రి అట్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ మాట్లాడుతూ జిల్లాలో కాంగ్రెస్ పార్టీ బలోపేతానికి కృషి చేయాలని అన్నారు ఇట్టి కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ మండల అధ్యక్షులు కడారి తిరుపతి శ్రీనివాస్ సందీ మల్లారెడ్డి బండారు శ్రీనివాస్ తిరుపతి రవి నాయక్ చెట్ల కిషన్ విజయ భాస్కర్ మహేష్ రామ్ రెడ్డి రాజు రాజ్ కుమార్ తదితరులు పాల్గొనడం జరిగింది

నాటుసారా అమ్మిన మహిళ జరిమానా చెల్లింపు

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూలై 14జగిత్యాల జిల్లా రాయికల్ మండలంలోని అల్లీపూర్ లో నాటుసారా అమ్ముతూ పట్టుబడిన దూలూరి నర్సు ఌ/శీ మల్లయ్య పై కేసు నమోదు చేసి రాయికల్ మండల తహసీల్దార్ ముందర ఒక సంవత్సర కాలానికి బైండోవర్ చేశారు. ఆమె బైండోవర్ నిబంధనలు అతిక్రమిస్తు మరల గుడుంబా అమ్మడంతో ఆమె పై కేసు నమోదు చేసి మళ్ళీ రాయికల్ తహసీల్దార్ ముందర హాజరు పరచడంతో ఆమె కు =ం 30,000/- (ముప్పై వేల రూపాయలు) జరిమానా విధించగా, ఆమె మంగళవారం రోజున జరిమానా చెల్లించి, జరిమానా కట్టిన రశీదును జగిత్యాల ఎక్సైజ్ సిఐ కి అందించారు. జగిత్యాల స్టేషన్ పరిధిలో ఎవరైనా నాటుసారా తయారు చెయ్యడం,కలిగి ఉండటం, అమ్మడం, రవాణా చెయ్యడం మరియు నాటుసారా తయారీ కి ముడిసరుకు అయినా బెల్లం., పట్టిక కలిగి ఉన్నట్లైతే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని జగిత్యాల అబ్కారీ సీఐ సర్వేశ్వర్ తెలియచేశారు. ఇట్టి కార్యక్రమం లో ఎస్ఐ స్వప్న., హెడ్ కానిస్టేబుల్ బండి నారాయణ.,మరియు కానిస్టేబుల్స్ మహేందర్.,సంయుక్త లు పాల్గొన్నారు.

మల్లాపూర్ మండలంలో

జువ్వాడి నర్సింగ్‌రావు పర్యటన

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూలై 14మల్లాపూర్ మండలంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర వెలమ కార్పొరేషన్ చైర్మన్, కోరుట్ల నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇన్‌చార్జి జువ్వాడి నర్సింగ్‌రావు పర్యటించి పలు కార్యక్రమాల్లో పాల్గొన్నారు. ముందుగా రాఘవపేట గ్రామంలో రైతు బీమా పథకం కింద మృతి చెందిన రైతు కుటుంబానికి ప్రభుత్వం మంజూరు చేసిన రూ.5 లక్షల రైతు బీమా చెక్కును బాధిత కుటుంబ సభ్యురాలు నత్తి రాజు గారి సతీమణి గారికి అందజేశారు. అనంతరం ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకం మంజూరు పత్రాన్ని లబ్ధిదారురాలు మామిడి లక్ష్మికు అందించారు. తదుపరి సిరిపురం గ్రామంలో లయన్స్ క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన ఉచిత నేత్ర వైద్య శిబిరాన్ని జువ్వాడి నర్సింగ్‌రావు ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రజలు ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలను సద్వినియోగం చేసుకోవడంతో పాటు ఆరోగ్య పరిరక్షణపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని ఆయన సూచించారు. ఈ కార్యక్రమాల్లో జిల్లా కిసాన్ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు ఎల్లాల జలపతి రెడ్డి, మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు మట్ల సోమయ్య, సర్పంచ్ పెంట సౌజన్య, నల్ల బాపురెడ్డి, నాగార్జున రెడ్డి, నత్తి రాము, మండలంలోని వివిధ గ్రామాల సర్పంచులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు మరియు గ్రామస్తులు 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 మొగ్గు 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, థారులాండ్, చైనా వంటి దేశాల్లో మహిళలు ఎక్కువగా ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాల్లో నిమగమయ్యారు. హ్యూమన్ క్యాపిటల్ లో భారత మహిళల పాత్ర చాలా తక్కువ ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. కేవలం 3.8 శాతం. ఆటోమేషన్ వల్ల కూడా ఉద్యోగ అవకాశాలు ఉండటం లేదు. నైపుణ్యాల కొరత కారణంగా కూడా మహిళలు పనికి దూరమవు తున్నారు. భవిష్యత్తులో భారత్ అతి పెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా అభివద్ధి చెందిన దేశాల జాబితాలో చేరాలన్నా శ్రమశక్తిలో మహిళల భాగస్వామ్యం పెరగాలి. మహిళలు ఉద్యోగాలు, ఉపాధి అవకాశాలు అంది పుచ్చుకుని పురోభివద్ధి సాధించాలి. ప్రభుత్వాలు పని ప్రదేశాల్లో మహిళలకు రక్షణ కల్పించాలి. వేతనాలు, సౌకర్యాలు సముచితంగా ఉండే విధంగా చర్యలు చేపట్టాలి. మహిళలు సాధ్యమైనంత వేగంగా తమ తమ నైపుణ్యాలను మెరుగు పరచుకుంటూ, దేశ అభివృద్ధిలో చురుకైన పాత్ర పోషించాలి.

రాత్రి సమయంలో నిద్ర రావడం లేదా..!

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

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

మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గించుకోవడానికి

ఈ పువ్వును మీ ఇంట్లో పెంచుకోండి..

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

కుటుంబంలో సమస్యలు వేధిస్తున్నాయా.?

ఇళ్లు నిర్మాణంలో వాస్తుకు పెదద్ పీట వేస్తారు. వాస్తు ఆధారంగానే ఇంటిని నిర్మించుకుంటారు. ఇంట్లో నివసించే వారి ఆరోగ్య, ఆర్థిక, మానసిక ప్రశాంతతపై వాస్తు ప్రభావం చూపుతుందని వాస్తు నిపుణులు చెబుతుంటారు. కేవలం ఇంటి నిర్మాణమే కాకుండా ఇంట్లో ఉండే నెగటివ్ ఎనర్జీ కారణంగా కూడా ఇబ్బందులు ఎదురవుతుంటాయి. ముఖ్యంగా 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. ప్రత్యర్ధులు పసిగట్టకుండా శ్రోతల, ప్రేక్షకుల మద్దతు కూడగట్టడానికి వాడే రాజకీయ సంకేతాలను డాగ్ విజిల్ అంటారు. జాతి, మత, కుల ద్వేషాల సమర్ధక బృందాలకు అర్ధమయే రాజకీయ ఉపన్యాసాలు, వ్యాఖ్యానాలు, ప్రకటనలు, నినాదాలు, మాటలు, కొందరిని ఆకట్టుకొని, కొందరి మానసిక స్థితికి అందని ప్రచారాలు, వాస్తవాన్ని వక్రీకరించి, అర్ధాన్ని మార్చి, బయటికి అమాయక అర్ధాన్ని, తమవారికి భావ గర్భిత సందేశాన్ని ఇచ్చే అస్పష్ట ద్వంద్వార్ధ 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 అభ్యర్ధికి ఓటేయమని అర్ధం. 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 లోప్రీ, 'జీసస్‌కు ఓటు: ఆస్ట్రేలియాలో క్రైస్తవం, రాజకీయాలు' అన్న పుస్తకంలో అధిక సంఖ్యాకులను ఆకట్టుకోటం, అల్పసంఖ్యాకులను వేరు చేయటం డాగ్ విజిల్ లక్ష్యమని వివరించారు.

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

2015 కెనడా ఎన్నికల్లో కన్జర్వేటివ్ పార్టీ ప్రధాని స్టీఫెన్ హార్పర్ సంకేత పదాలను వాడారు. శరణార్ధులను, వలసదారులను ఓల్ స్టాక్ కెనడియన్స్ (కెనడా వాసులైన యూరోపియన్లు) అన్న ఎగతాళి పదంతో ఆరోగ్య పథకం నుండి తొలగించారు. శరీర రంగుతో వివక్ష చూపారు. ఆస్ట్రేలియాలో హొవార్డ్‌కు ఎన్నికల ప్రచారం చేసిన లింటన్ క్రోస్బి 2005 యునైటెడ్ కింగ్డం (యుకె) ఎన్నికల్లో డాగ్ విజిల్ ప్రచారం చేశారు. మేము ఆలోచిస్తున్నదే మీరూ ఆలోచిస్తున్నారా?, వలసదారుల నియంత్రణ జాతివాదం కాదు, మీ కుమార్తెలపై దాడి జరిగితే మీకేమనిపిస్తుంది? వగైరా అస్తవ్యస్త ఆస్పత్రులు, దోపిడీలు, పోలీసు వ్యవస్థల నినాదాలతో ప్రకటనల, టివి, పత్రికల ప్రచారాలు నిర్వహించారు. 2013 ఎన్నికల్లో ఇంటికెళ్ళండి నినాదం వాడారు. 2016లో ఒబామా, వారసత్వ ద్వేషంతో యుకె ఎన్నికల ప్రచారం చేశారని నిందించారు. 2016 లండన్ మేయర్ ఎన్నికల్లో లేబర్ పార్టీ అభ్యర్ధి 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 ఆర్ధిక 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 అభ్యర్ధి ఎంపికలో హిల్లరీ క్లింటన్, 'బరాక్ ఒబామా నల్ల జాతీయుడనీ, ఆయన మద్దతుదారులు శ్వేతజాతి వ్యతిరేకులని' డాగ్ విజిల్ భాష వాడారు. 2012 ఎన్నికల్లో, ఒబామా అమెరికాను ప్రేమించడని టీ పార్టీ, మిట్ రోమ్నీ మనలో ఒకడు కాదని ఒబామా ప్రచారం చేశారు. ఇద్దరూ జాతివాదం పాటించారని వాషింగ్టన్ పోస్ట్ పాత్రికేయుడు కారెన్ టుముల్టి రాశారు. 2014 ఎన్నికల్లోనూ డాగ్ విజిల్ పాటించారు. 2016లో ట్రంప్ ప్రచారం డాగ్ విజిల్ పద్ధతిలోనే సాగింది. అమెరికా అమెరికన్లకే, అమెరికా గొప్పదనాన్ని తిరిగి సాధిద్దాం, ముస్లింలకు ఉగ్రవాద దాడులు ముందుగానే తెలుసు, వలసదారులు అత్యాచారులు వంటి పదాలతో ఓటర్లను ఆకట్టుకునే ప్రయత్నం చేశారు.

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

డిన్నర్ చేయకుంటే వచ్చే లాభాలు?

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

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

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

వారిని గుర్తించడం ఎలా..?

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

కూర్చొని అదేపనిగా పనిచేస్తే ప్రాణానికే ముప్పు?

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

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

నైట్ డ్యూటీ చేస్తున్నారా?

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

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 లక్ష్మే 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.

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 అధ్భుతమైన 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 డయాభెటీస్ 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 ఫ్యాటి యాసిడ్స్ పుష్కళంగా ఉంటాయి. కావున వీటిని రోజువారీ ఆహారాల్లో తీసుకోవడం వల్ల మధుమేహంతో బాధపడేవారికి చాలా మంచి ప్రయోజనాలను కలిగిస్తుంది. అంతేకాకుండా ఇందులో ఉండే గుణాలు శరీరంలో పేరుకుపోయిన చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను కరిగించడానికి సహాయపడతాయి. చియా విత్తనాలలో ఉండే అధిక ఫైబర్ జీర్ణ వ్యవస్థ పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది.చాలామంది ప్రస్తుతం అధిక బరువు తగ్గించుకోవడానికి ఈ గింజలను ఆహారంలో ఉపయోగిస్తున్నారు. అయితే డయాభెటీస్ 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 డయాభెటీస్ ఉన్నవారు పండ్ల రసంలో కలుపుకొని తాగడం వల్ల రక్తంలోని గ్లూకోస్ లెవెల్స్ అధికమయ్యే అవకాశాలు ఉన్నాయి. దీంతో డయాభెటీస్ తీవ్రతరం అవుతుంది. కాబట్టి మధుమేహంతో బాధపడేవారు ఎప్పుడు పండ్ల జ్యూస్ లో ఈ గింజలను వేసుకొని త్రాగకూడదు. చియా విత్తనాలు ఎక్కువగా తినడం వల్ల దుష్ప్రభావాలను కూడా కలిగిస్తుంది.

రాగి జావా ఎవరు తాగాలి?

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

పొడిపత్రి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు..!

పొడపత్రి మొక్కను భారత దేశంలో బాగా పెరుగుతుంది. ఇందులో శరీరానికి కావాల్సిన ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పుష్కళంగా ఉంటాయి. ఆయుర్వేద చికిత్సలో దీనికి ప్రత్యేక స్థానం ఉంది.దీని వల్ల ఎన్నో రకాల రోగాలను సులభంగా నయం చేసుకోవచ్చు.అవేంటో ఇప్పుడు చూద్దాం..కొంతమందికి స్వీట్స్ అన్న, పిండి పదార్థాలు అన్న ఎక్కువగా తినాలి అనిపిస్తూ ఉంటుంది. దానివల్ల వారు ఉబకాయానికి గురవుతూ ఉంటారు. అలాంటి వారికి పొడపత్రి చూర్ణం తీసుకుంటే స్వీట్స్ తినాలనే కోరిక క్రమంగా తగ్గుతుంది. ఆకలి అదుపులో ఉంటుంది . దీంతో రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ పెరగవు.డయాభెటీస్ 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 లెవెల్స్ 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. ఇప్పుచు చెప్పే గింజలు బరువు తగ్గించటంలో చాలా అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి.సబ్జా గింజలు బరువు తగ్గించటానికి చాలా అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. ఒక గ్లాసు నీటిలో అరస్పూన్ %ఖుఎఖు% 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 జూస్త్ర 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 దృడంగా, 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 హెల్దీగా సన్నగా కళకళలాడుతూ ఉండాలి అంటే మీరు మారాలి మీ జీవన విధానం మారాలి. ఈ అవసరాలని మీరు మార్చుకున్నట్లయితే మీ ఆరోగ్యం, మీ యవ్వన పరిస్థితి సాధ్యమవుతుంది.

చరిత్ర పొరల్లో దాగిన త్యాగధనుడు ఖుదీరాం

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

ఖుదీరాం బోస్ భారతీయ స్వాతంత్ర్య సమర వీరులలో మొదటి తరానికి చెందిన అతిపిన్న వయస్కుడు. భారత దేశ వాసులను వేధించిన బ్రిటిష్ అధికారిపై బాంబు వేసిన మొదటి సాహస వీరుడు ఖుదీరాం. ఆ కారణంగా అతనిని ఉరితీసే నాటికి అతని వయసు కేవలం 18 సంవత్సరాల 7 నెలల 11 రోజులు మాత్రమే. ఖుదీరాం పశ్చిమ బెంగాల్, మిద్నాపూర్ జిల్లా హబిబ్‌పూర్‌లో 1889 డిసెంబర్ 3న జన్మించాడు. చిన్ననాటి నుంచి స్వాతంత్ర్య కాంక్షతో రగిలి పోయేవాడు. మొదట్లో అఖ్రా అనే విప్లవ సంస్థలో చేరాడు. తన నాయకత్వ లక్షణాలు, సాహసోపేతమైన స్ఫూర్తితో ఆ సంస్థలో అందరి దృష్టినీ ఆకర్షించాడు. ఆయన టీచర్ సత్యేంప్రదనాథ్ 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.

ఓటర్ల సమగ్ర సవరణ ప్రక్రియ పూర్తి చేయాలి

జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ శర్మ

భూపాలపల్లి ప్రతినిధి, జూలై -14, ఇంద్రప్రభ:ఈ నెల 20వ తేదీలోగా ఓటర్ల సమగ్ర సవరణ ప్రక్రియ పూర్తి చేయాలని జిల్లా ఎన్నికల అధికారి, జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ శర్మతెలిపారు. మంగళవారం ఘన్‌పూర్ మండల కేంద్రంలో నిర్వహిస్తున్న ఓటర్ల నమోదు ప్రక్రియను కలెక్టర్ క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా 306 పోలింగ్ కేంద్రంలో పరిధిలో బీఎల్ఓ గీత నిర్వహిస్తున్న నమోదు కార్యక్రమాన్ని పరిశీలిస్తూ, రోజువారీ నమోదు వివరాలు, పెండింగ్‌లో ఉన్న దరఖాస్తులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. మిగిలిన నమోదు ప్రక్రియను రానున్న ఐదు రోజుల్లోగా పూర్తి చేయాలని స్పష్టం చేశారు. సర్ ప్రక్రియను ఎన్నికల సంఘం యాప్ ద్వారా సులభంగా ఓటరు నమోదు చేసుకోవచ్చని తెలిపారు. ఓటరు ఎన్యూమరేషన్ నమోదు ఫారాలను పూర్తి చేయడంలో ఎలాంటి సందేహాలు ఉన్నా బీఎల్‌ఓల సహాయం పొందవచ్చని స్పష్టం చేశారు. ఓటరు జాభితా పారదర్శకత కోసం మరణించిన వారు, వలస వెళ్లిన వారి పేర్లను నిబంధనల ప్రకారం జాబితా నుండి తొలగించనున్నట్లు తెలిపారు. 18 సంవత్సరాలు పూర్తయిన ప్రతి ఒక్కరికి ఓటు హక్కు కల్పించడమే ఈ

కార్యక్రమం ప్రధాన ఉద్దేశమని తెలిపారు. ఓటర్ల జాబితా సవరణ అత్యంత బాధ్యతాయుతమైన ప్రక్రియ అని, గడువులోగా వంద శాతం పూర్తి చేయడానికి అధికారులు, సిబ్బంది సమన్వయంతో కృషి చేయాలని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ విజయలక్ష్మి, పశు సంవర్ధక శాఖ డిడి డా. కుమారస్వామి, వ్యవసాయ అధికారి బాబూరావు, తహసీల్దార్ రాజేశ్వరరావు, ఎంపీడీఓ భాస్కర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పరామర్శ

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూలై 14రాయికల్ మండలం ఒడ్డెలింగపూర్ గ్రామంలో తాటి చెట్టుపై నుండి పడి గాయపడిన తిరుపతి గౌడ్ ని పరామర్శించి పత్రిక సమావేశంలో పాల్గొన్నారు. మాజీ మంత్రి దీ=ూ పార్టీ జనరల్ సెక్రెటరీ తాటిపర్తి జీవన్ రెడ్డి.యువజన నాయకుడు జఖ రెడ్డి జీవన్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ...అన్నింటికన్నా ప్రమాదకరమైన వ్యక్తి గీత కార్మిక వృత్తి దాదాపు 100 గజాలు గల తాడిచెట్టు పైనుండి పడితే ఇప్పుడు ఏమని అనిపించకపోయినా భవిష్యత్తులో చాలా కష్టమవుతుంది కాటమయ్య కిట్ల పంపిణీ గత బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వంలో కేసీఆర్ ప్రారంభించారు కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఏర్పడిన నుండి కాటమయ్య కిట్ల పంపిణీ అనేది నామమాత్రంగా జరుగుతుంది ఒక సంవత్సరంలోపు మొత్తం గీత కార్మికులకు కిట్ల పంపిణీ జరగాలి కానీ సంవత్సరానికి ఒక గ్రామం పంపిణీ చేస్తున్నారు ఇలా చేస్తే 10 సంవత్సరాలైనా అందరికీ కిట్లు అందవు గీత వృత్తిపై ఆధారపడ్డ వారికి బెల్ట్ షాపులు అనేటివి చాలా అవరోధంగా తయారైనవి గ్రామానికి 10 బెల్ట్ షాపులకు తక్కువగా లేవు లైసెన్సుడ్ షాపులు తక్కువగా ఉంటాయి లైసెన్సు లేనివి ఎక్కువగా ఉంటాయి లైసెన్సులు షాపుకు టైం నిబంధనలు ఉంటాయి కానీ ఈ బెల్ట్ షాపులకు టైం నిబంధనలు ఉండవు అర్ధరాత్రి ఫోన్ చేస్తే ఎక్కడికైనా తీసుకొని వచ్చి మందు ఇస్తారు ప్రభుత్వం ఆదాయ మార్గం మాత్రమే చూస్తుంది ప్రభుత్వానికి తాత్కాలికంగా ఆదాయం దొరుకుతుంది కావచ్చు కానీ సమాజం ఏమవుతుంది పోలీస్ శాఖ కండ్లకు గంతలు కట్టుకున్నట్టు చేస్తుంది ట్రాఫిక్ పోలీసులే కాకుండా మొత్తం పోలీసు వ్యవస్థ సాయంత్రమైతే రోడ్లమీద పైపులు పట్టుకొని కూర్చుంటున్నారు తాగిపిచ్చేది పోలీస్ యంత్రాంగమే ముక్కు దగ్గర పైపు పెట్టేది పోలీస్ శాఖనే పోలీస్ శాఖకు జీతాలు ప్రభుత్వం ఇవ్వడం కాదు ఆ శాఖనే సంపాదించుకుంటుంది చెట్టు మీదకెళ్ళి పడితే డాక్టర్ సర్టిఫికెట్ ఎవరు ఇవ్వరు చెట్టు మీదకెళ్ళి పడితే కనీసం లక్ష రూపాయల ఖర్చు అవుతుంది ప్రభుత్వం 10,000 కూడా ఇస్తుందన్న గ్యారంటీ లేదు తాత్కాలిక వైకల్యం కలిగితే లక్ష రూపాయలు ఇవ్వాలి. శాశ్వత అంగవైకల్యం కలిగితే ఐదు లక్షలు ఇవ్వాలా ఒకవేళ గీత కార్మికుడు చనిపోతే 10 లక్షలు ఇవ్వాలిఈ కార్యక్రమంలో మాజీ జడ్పీ వైస్ ఛైర్మన్ హరిచరన్,బర్కం మల్లేష్,గోపి రాజిరెడ్డి,చింతలపెల్లి గంగారెడ్డి, కొయ్యడి మహిపాల్ ,మహేష్ గౌడ్,శంకర్ నాయక్,మండ రమేష్,హరీష్,సుదీర్,మల్లన్న,రవి, నాగరాజు, శ్రీధర్ రెడ్డి,సాయి వివిధ హోదాలో ఉన్న నాయకులు పాల్గొన్నారు...

ఇల్లందకుంట ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలో ఖాళీగా ఉన్న పోస్టులను వెంటనే భర్తీ చేయాలి

విధులకు డుమ్మా కొడుతున్న మెడికల్ ఆఫీసర్ పై చర్యలు తీసుకోవాలి

--సీపీఎం జిల్లా కార్యదర్శి మిల్కూరి వాసుదేవరెడ్డి

ఇల్లందకుంట జులై 14 ఇంద్రప్రభ: ఇల్లందకుంట ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలో ఖాళీగా ఉన్న పోస్టులను భర్తీ చేయాలనీ, విధులకు డుమ్మా కొడుతున్న మెడికల్ ఆఫీసర్ పై చర్యలు తీసుకోవాలని సిపిఎం జిల్లా కార్యదర్శి మిల్కూరి వాసుదేవ రెడ్డి డిమాండ్ చేశారు. మంగళవారం ఇల్లందకుంట మండల కేంద్రంలోని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని సీపీఎం ఇల్లందకుంట మండలం పార్టీ ఆధ్వర్యంలో సందర్శించిన అనంతరం పార్టీ జిల్లా కార్యదర్శి మిల్కూరి వాసుదేవరెడ్డి మాట్లాడుతూ ప్రజలకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించాలంటే ఇల్లందకుంట ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలో నెలకొన్న సమస్యలను ప్రభుత్వం తక్షణమే పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని పరిశీలించిన సందర్భంగా కమ్యూనిటీ హెల్త్ ఆఫీసర్, హెల్త్ సూపర్వైజర్, హెల్త్ ఎడ్యుకేటర్ ఫార్మసిస్ట్, అటెండర్, స్వీపర్ పోస్టులు ఖాళీగా ఉన్నట్లు గుర్తించామని తెలిపారు. ఈ పోస్టులు ఖాళీగా ఉండడం వల్ల ఆసుపత్రి నిర్వహణ, పరిశుభ్రత, మందుల పంపిణీ వంటి సేవలు ప్రభావితమవుతున్నాయని అన్నారు. ఆస్పత్రిమెడికల్ ఆఫీసర్ విధులకు డుమ్మా కొడుతూ, ఆసుపత్రి పని నిమిత్తం పై అధికారుల వద్దకు వెళుతున్నట్లు ఆసుపత్రి వర్గాలకు చెబుతుండడం హాస్యాస్పదం. లక్షల రూపాయల ప్రజాధనాన్ని దుర్వినియోగం చేస్తూ, డ్యూటీ కి డుమ్మా కొడుతున్న మెడికల్ ఆఫీసర్సొంత పనులకు, రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారానికి సమయం కేటాయిస్తున్నారని ఆరోపణలు సర్వత్రా వినిపిస్తున్నాయన్నారు. ఈ మెడికల్ ఆఫీసర్ కు పై అధికారుల అండదండలు కూడా పుష్కలంగా ఉన్నాయని స్థానికులు బాహాటంగా చర్చించుకుంటున్నారు. దీంతో మెడికల్ ఆఫీసర్ లేని లోటును పల్లె దావకాన ఇన్చార్జి డాక్టర్ భర్తీ చేస్తున్నారన్నారు. మెడికల్ ఆఫీసర్ పై శాఖ పరమైన చర్యలు తీసుకోవాలనీ జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారులను డిమాండ్ చేశారు. అదేవిధంగా ఆరోగ్య కేంద్రంలో అవసరమైన టాబ్లెట్లు, ఇతర అత్యవసర మందులు అందుబాటులో లేకపోవడం వల్ల రోగులు బయట మెడికల్ షాపుల్లో కొనుగోలు చేయాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడిందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. బీపీ మాత్రలు, ఇన్సులిన్ లేకపోవడంతో రోగులు ఇబ్బంది పడుతున్నారు అన్నారు. పేషంట్ల పట్ల అనుచితంగా ప్రవర్తిస్తున్న నర్సులపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. జూనియర్ అసిస్టెంట్ ఇతర సిబ్బంది మధ్యాహ్నం 12 గంటలైనా ఆసుపత్రికి రాలేదని సమయపాలన పాటించని సిబ్బందిపై శాఖా పరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. ఆసుపత్రిలో తాగునీటి సౌకర్యం లేకపోవడంతో చికిత్స కోసం వచ్చే రోగులు, వారి సహాయకులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని పేర్కొన్నారు. గ్రామీణ ప్రాంత ప్రజలకు ప్రభుత్వ ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలే ప్రధాన వైద్య ఆధారమని, ప్రభుత్వం వెంటనే ఖాళీ పోస్టులను భర్తీ చేసి, అవసరమైన మందులను సమృద్ధిగా అందుబాటులో ఉంచడంతో పాటు, స్వచ్ఛమైన తాగునీరు, పరిశుభ్రత మరియు ఇతర మౌలిక సదుపాయాలను కల్పించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఇల్లందకుంట ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలోని సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించి ప్రజలకు నాణ్యమైన వైద్య సేవలు అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని, లేకపోతే సీపీఎం పార్టీ ఆధ్వర్యంలో ప్రజలతో కలిసి ఆందోళన కార్యక్రమాలు చేపడతామని మిల్కూరి వాసుదేవరెడ్డి హెచ్చరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఎం పార్టీ మండల కార్యదర్శి చెల్పూరి రాము, తిప్పర బోయిన శ్రీకాంత్, కొత్తూరు మల్లయ్య, రావుల రమేష్, నరేష్, సంపత్ పాల్గొన్నారు.

మాజీ సర్పంచుల పెండింగ్ బిల్లుల కోసం వినతికి వెళ్తుండగా

జేఏసీ నాయకుల అరెస్ట్

గంగాధర, జూలై 14 (ఇంద్ర ప్రభ) : మాజీ సర్పంచుల పెండింగ్ బిల్లులు వెంటనే చెల్లించాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డికి వినతిపత్రం అందజేసేందుకు వెళు న్న క్రమంలో తెలంగాణ సర్పంచుల సంఘం జాయింట్ యాక్షన్ కమిటీ సభ్యులను కరీంనగర్ జిల్లా గంగాధర పోలీసులు శుక్రవారం అదుపులోకి తీసుకున్నట్లు తెలంగాణ సర్పంచుల సంఘం జాయింట్ యాక్షన్ కమిటీ రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యుడు శ్రీమల్ల మేఘరాజు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీమల్ల మేఘరాజు మాట్లాడుతూ తెలంగాణ సర్పంచుల సంఘం జేఏసీ వ్యవస్థాపక రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు సుర్వీ యాదయ్య పిలుపు మేరకు ముఖ్యమంత్రికి వినతిపత్రం అందజేసి మాజీ సర్పంచుల సమస్యలను వివరించాలనుకున్నామని అయితే తమ ఇంటికే పోలీసులను పంపించి ముఖ్యమంత్రి నివాసానికి వెళ్లకుండా అడ్డుకోవడం ప్రజాస్వామ్య స్ఫూర్తికి విరుద్ధమని ఆయన విమర్శించారు. మాజీ సర్పంచుల పదవీకాలం ముగిసి 31 నెలలు గడిచినా గ్రామాభివృద్ధి కోసం చేసిన పనులకు సంబంధించిన పెండింగ్ బిల్లులు ఇప్పటికీ చెల్లించలేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. గ్రామాల అభివృద్ధి కోసం అప్పులు చేసిన మాజీ సర్పంచులు వడ్డీలు చెల్లించలేక తీవ్ర ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని, కొందరు ఆత్మహత్యలకు కూడా పాల్పడ్డారని పేర్కొన్నారు. వారి కుటుంబాలు తీవ్ర కష్టాల్లో జీవిస్తున్నాయని అన్నారు. అందువల్ల ప్రభుత్వం వెంటనే పెండింగ్ బిల్లులు విడుదల చేసి మాజీ సర్పంచులకు న్యాయం చేయాలని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డిని శ్రీమల్ల మేఘరాజు కోరారు. ఇక్కడ అరెస్టు అయిన వారిలో శ్రీ మల్ల మేఘరాజ్ తో పాటు మద్దపల్లి గంగాధర్, వద్లూరి అనిత ఆదిమల్లు ఉన్నారు.

లింగంపేట ప్రభుత్వ పాఠశాల విద్యార్థులకు విద్యా సామగ్రి పంపిణీ

సాయి రూప ట్రస్ట్ ఆదర్శ సేవ

పుస్తకాలు, బ్యాగులు, పెన్నుల అందజేత -- ట్రస్ట్ సభ్యులకు గ్రామస్థుల ఘన సన్మానం

వేములవాడ ఆర్ సి, జులై 14, ఇంద్రప్రభ : సమాజ సేవే లక్ష్యంగా నిరంతరం సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్న సాయి రూప చారిటబుల్ ట్రస్ట్ మరోసారి తన సేవా దృక్పథాన్ని చాటుకుంది. రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా చందుర్తి మండలం లింగంపేట ప్రభుత్వ ప్రాథమిక పాఠశాలలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో విద్యార్థులకు పాఠ్యపుస్తకాలు, స్కూల్ బ్యాగులు, పెన్నులను పంపిణీ చేసి వారి విద్యాభ్యాసానికి చేయూతనిచ్చింది. ఈ కార్యక్రమంలో ట్రస్ట్ సభ్యులు ఏద్దండి రాజు, దూలం భూమేష్ గౌడ్, గొంటి నవీన్ విద్యార్థులకు విద్యా సామగ్రిని అందజేశారు. సమాజానికి ఉపయోగపడే సేవా కార్యక్రమాలను నిరంతరం నిర్వహిస్తూ ఆదర్శంగా నిలుస్తున్న సాయి రూప ట్రస్ట్ సేవలను కొనియాడిన గ్రామస్థులు ట్రస్ట్ సభ్యులను శాలువాలతో ఘనంగా సన్మానించి అభినందనలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు మాట్లాడుతూ, విద్యార్థుల భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దడంలో విద్యా సహాయం గొప్ప పెట్టుబడిగా నిలుస్తుందని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల అభివృద్ధికి సేవా సంస్థలు, దాతలు ముందుకు రావడం అభినందనీయమని, సాయి రూప ట్రస్ట్ చేపడుతున్న సేవా కార్యక్రమాలు సమాజానికి స్ఫూర్తిదాయకంగా నిలుస్తున్నాయని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమం విజయవంతంగా నిర్వహించేందుకు సహకరించిన గొంటి నవీన్ సేవలను గ్రామస్థులు ప్రత్యేకంగా అభినందించారు. కార్యక్రమం నిర్వహణలో ఆయన అందించిన సహకారం ప్రశంసనీయమని పేర్కొంటూ, ట్రస్ట్ తరఫున కూడా ఆయనకు ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ కొక్కుల నరేష్, ఉప సర్పంచ్ ఆకుల ఎల్లయ్య, కేడీసీసీ డైరెక్టర్ కిషన్ రావు, మార్కెట్ కమిటీ మాజీ చైర్మన్ దప్పుల అశోక్, పబ్బా సురేష్, అమ్మ ఆదర్శ పాఠశాల కమిటీ అధ్యక్షురాలు జయశీల, వార్డు సభ్యులు పురుగుల కవిత, లావణ్య, ఉపాధ్యాయురాలు రజిత, గ్రామ పెద్దలు, విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు, గ్రామస్థులు పాల్గొన్నారు.

అంబులెన్స్‌నే ప్రసూతి గదిగా మార్చిన 108 సిబ్బంది..

పండంటి ఆడబిడ్డకు సురక్షిత జననం

ఇదివరకే పలుమార్లు అంబులెన్స్‌లో

విజయవంతమైన ప్రసవాలు నిర్వహించిన ఈఎంటి రమేష్‌కు మరో ప్రశంస

జన్నారం, జూలై 14 (ఇంద్రప్రభ):జన్నారం మండలంలోని మురుమడుగు గ్రామపంచాయతీ పరిధిలోని సోమగూడెంకు చెందిన గర్భిణి రాధాకు మంగళవారం ప్రసవ వేదనలు ప్రారంభం కావడంతో కుటుంబ సభ్యులు 108 అంబులెన్స్‌కు సమాచారం అందించారు. వెంటనే ఘటనాస్థలికి చేరుకున్న 108 సిబ్బంది ఆమెను జన్నారం ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తీసుకురాగా వైద్యులు పరీక్షించి లక్షెట్టిపేట ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి రిఫర్ చేయగా లక్షెట్‌పేట ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలిస్తుండగా మార్గమధ్యలో పురిటి నొప్పులు తీవ్రరూపం దాల్చాయి. పరిస్థితిని వెంటనే అంచనా వేసిన ఈఎంటి రమేష్, పైలెట్ రఫిక్ తపాలాపూర్ చెక్‌పోస్ట్ వద్ద అంబులెన్స్‌ను నిలిపి అత్యవసర వైద్య సేవలు అందిస్తూ అంబులెన్స్‌లోనే సురక్షితంగా ప్రసవం నిర్వహించారు. రాధా పండంటి ఆడబిడ్డకు జన్మనివ్వగా, తల్లి--శిశువు ఇద్దరూ క్షేమంగా ఉన్నారు. అనంతరం వారిని మెరుగైన వైద్యం కోసం లక్షెట్‌పేట ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు. కాగా, ఈఎంటి రమేష్ గతంలో కూడా పలుమార్లు అంబులెన్స్‌లోనే సురక్షిత ప్రసవాలు నిర్వహించి పలువురు గర్భిణులు, నవజాత శిశువుల ప్రాణాలను కాపాడారు. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో సమయస్ఫూర్తితో స్పందిస్తూ 108 సేవలపై ప్రజల్లో మరింత నమ్మకాన్ని పెంచుతున్నారు. ఈ ఘటనతో మరోసారి ఆయన సేవలను స్థానికులు, బాధిత కుటుంబ సభ్యులు అభినందిస్తూ ప్రశంసలు కురిపించారు.

భాష విద్యార్థికి సులభంగా అర్థం కావాలి

నిత్య జీవితంలో ఆ పదాలు వినియోగించేలా

సామర్థ్యాలు మెరుగు పడాలి

పిల్లలు ఆసక్తితో బడికి వచ్చేలా బోధించాలి

జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్

సిరిసిల్ల జిల్లా కేంద్రంలోని వెంకంపేట జడ్పీ ఉన్నత పాఠశాలలో ఇన్ సర్వీస్ టీచర్ ట్రైనింగ్ ఉపాధ్యాయులతో కలిసి కూర్చుని విన్న జిల్లా కలెక్టర్

రాజన్న సిరిసిల్ల, జూలై -14,, ఇంద్రప్రభ : తరగతి గదిలోని ప్రతి విద్యార్థికి సులభంగా అర్థం అయ్యేలా ఉపాధ్యాయులు భాషను బోధించాలని జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ పిలుపు నిచ్చారు. ఇన్ సర్వీస్ టీచర్ ట్రైనింగ్ లో భాగంగా ఇంటిగ్రేటెడ్ టీచర్ ట్రైనింగ్ ప్రోగ్రామ్ రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా కేంద్రంలోని వెంకంపేట జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో హిందీ శిక్షణ ఇస్తుండగా, మంగళవారం ఉపాధ్యాయులతో కలిసి కూర్చుని జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ విన్నారు. ప్రతి సారి బోధించే ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థుల స్థానంలో కూర్చుని పాఠాలు వినడం, వారి అనుభవాలను, శిక్షణ ప్రక్రియపై కలెక్టర్ అడిగి తెలుసుకున్నారు. అలాగే ఫిజికల్ సైన్స్ ఉపాధ్యాయులకు జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల గీతా నగర్ సిరిసిల్ల, ఇంగ్లీష్ ఉపాధ్యాయులకు శిక్షణ ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాల వేములవాడ, ప్రాథమిక స్థాయి ఎంఆర్ పీలకు తెలుగు, ఇంగ్లీష్, మ్యాథ్స్ అంశాల్లో జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల ఎల్లారెడ్డిపేటలో శిక్షణ కొనసాగుతున్నది. జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ మాట్లాడుతూ.. ప్రభుత్వం ఉపాధ్యాయులకు అందించే ఇన్ సర్వీస్ టీచర్ ట్రైనింగ్ ఎంతో మేలు చేకూరుస్తుందని తెలిపారు. శిక్షణలో నేర్చుకున్న ప్రతి అంశం రోజు వారి బోధనలో ఉపయోగించాలని సూచించారు. విద్యార్థి కేంద్రీకృత, వివిధ రంగులు ఉపయోగిస్తూ.. కృత్యాదార బోధన చేయాలని పేర్కొన్నారు. ప్రతి విద్యార్థి తెలుగు, ఇంగ్లీష్, హిందీ పదాలు సులభంగా నేర్చుకునేలా బోధించాలని ఆదేశించారు. రోజు వారి జీవితంలో భాగంగా వినియోగించే పదాలు, అంకెలు, పండ్లు, ఇతర విషయాలు సులభంగా నేర్చుకునేలా బోధించాలని తెలిపారు. బోధనలో టీఎల్‌ఎంలు వినియోగించి.. విద్యార్థులు ఆసక్తితో బడికి వచ్చేలా వివరించాలని పేర్కొన్నారు. విద్యార్థులు ఇంగ్లీష్, మ్యాథ్స్ ఇతర అంశాల్లో కనీస అభ్యాసన సామర్థ్యాలు మెరుగు అయ్యేలా తీర్చిదిద్దాలని పిలుపు నిచ్చారు. ఉపాధ్యాయులందరూ శిక్షణలో నేర్చుకున్న ప్రతి అంశాన్ని తరగతి గదిలో అమలు చేయాలని, మంచి ఫలితాలు వచ్చేలా కృషి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ సూచించారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా విద్యాధికారి మొండయ్య, తహసీల్దార్ మహేష్, విద్యా శాఖ అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రెస్‌క్లబ్ నూతన కమిటీని సన్మానించిన మున్నూరు కాపు సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కొండ దేవయ్య

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా,జూలై 14,ఇంద్రప్రభ : తెలంగాణ యూనియన్ ఆఫ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్స్ (టీయూడబ్ల్యూజే) హెచ్-143 వేములవాడ ప్రెస్‌క్లబ్ నూతన కార్యవర్గ సభ్యులు సోమవారం రోజున రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు, జిల్లా అధ్యక్షుడు లాయక్ పాషా ఆధ్వర్యంలో... మున్నూరు కాపు సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు డా. కొండ దేవయ్యను మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా ప్రెస్‌క్లబ్ ప్రతినిధులు కొండ దేవయ్యను శాలువాతో సత్కరించి, శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అనంతరం మున్నూరు కాపు సత్రం కార్యాలయంలో... ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో కొండ దేవయ్య ప్రెస్‌క్లబ్ నూతన కార్యవర్గ సభ్యులను శాలువాలతో ఘనంగా సన్మానించి, అభినందించారు. ప్రెస్‌క్లబ్ అధ్యక్షుడు కొలిపాక నర్సయ్య, ప్రధాన కార్యదర్శి సయ్యద్ అలీతో పాటు... నూతన కార్యవర్గ సభ్యులకు ఆయన శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తూ, ప్రజా సమస్యలను నిష్పక్షపాతంగా వెలుగులోకి తీసుకువచ్చే జర్నలిస్టుల సేవలు సమాజానికి ఎంతో అవసరమని అన్నారు. ప్రజలకు వాస్తవాలను చేరవేయడంలో మీడియా కీలక పాత్ర పోషిస్తోందని, వేములవాడ ప్రెస్‌క్లబ్ మరింత బలోపేతం కావాలని ఆకాంక్షించారు. జర్నలిస్టుల సంక్షేమం, వృత్తి గౌరవ పరిరక్షణకు తనవంతు సహకారం ఎల్లప్పుడూ ఉంటుందని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా క్రమశిక్షణ కమిటీ కన్వీనర్ సయ్యద్ రసూల్, ప్రెస్ క్లబ్ గౌరవ సలహాదారులు కొత్వాల్ శ్రీనివాస్, జిల్లా సంయుక్త కార్యదర్శి కముటాల విజయ్, ప్రెస్ క్లబ్ ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ జింక శ్రీధర్, ప్రచారకార్యదర్శులు....శ్రీరామోజు వేణుగోపాలచారి,దెబ్బేటి ప్రవీణ్,కార్యవర్గ సభ్యులు...సంటి రాజేందర్,షబ్బీర్ నవీన్, ఆసీమ్ లు పాల్గొన్నారు.

అక్రమ అరెస్టులతో ఉద్యమాన్ని ఆపలేరు

ఎస్ఎఫ్ఐ జిల్లా అధ్యక్షుడు ఆర్ల సందీప్

(ఇంద్రప్రభ)మంథని ఈరోజు వామపక్ష విద్యార్థి సంఘాల పిలుపులో భాగంగా చలో సెక్రటేరియట్ కార్యక్రమం లో భాగంగా తెల్లవారుజామున ఎస్ఎఫ్ఐ జిల్లా అధ్యక్షుడు ఆర్ల సందీప్ మరియు జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు బందెల రాజ్ కుమార్ ను మంథనిలో అక్రమంగా అరెస్టు చేయడం జరిగింది ఈ సందర్భంగా ఎస్ఎఫ్ఐ జిల్లా అధ్యక్షుడు ఆర్ల సందీప్ మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఉన్నటువంటి విద్యారంగ సమస్యలు పరిష్కరించాలని పెండింగ్లో ఉన్నటువంటి స్కాలర్షిప్ మరియు ఫీజు రియంబర్స్మెంట్ విడుదల చేయాలని చలో సెక్రటేరియట్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్న ఎస్ఎఫ్ఐ నాయకులనుజిల్లావ్యాప్తంగా అక్రమంగా అరెస్టులు చేయడాన్ని తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నారు విద్యారంగ సమస్యలు పరిష్కరించకుండా ప్రభుత్వం దున్నపోతు మీద వర్షం పడ్డ చందంగా వ్యవహరిస్తుందని ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చదువుతున్న విద్యార్థులకు ఇప్పటివరకు యూనిఫాంలు ఇవ్వలేదని పాఠ్యపుస్తకాలు కూడా సరిపడా ఇవ్వకుండా ప్రభుత్వం విద్యార్థులను చిన్నచూపు చూస్తుందని ఖాళీగా ఉన్న ఎంఈఓ,డిఈఓ పోస్టులను భర్తీ చేయాలని అన్నారు అద్దె భవనాలలో కొనసాగుతున్న గురుకుల,ఎస్సీ,ఎస్టీ,బీసీ,మైనార్టీ హాస్టళ్లకు పక్కా భవనాలు నిర్మించాలని విద్యార్థులకు రావలసినటువంటి ఫీజు రీయింబర్స్మెంట్ మరియు స్కాలర్షిప్ లు రాక ప్రైవేట్ కళాశాలలో సర్టిఫికెట్లు ఇవ్వకుండా యాజమాన్యాలు విద్యార్థులను ఇబ్బందులకు గురిచేస్తున్నారు ఫీజులు కడితేనే సర్టిఫికెట్లు ఇస్తామని బెదిరింపులకు గురి చేస్తున్నారని అన్నారు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం పేద విద్యార్థులను చదువుకు దూరం చేయాలనే ఆలోచనతోనే స్కాలర్షిప్ ఫీజు రీయింబర్స్మెంట్ విడుదల చేయకుండా విద్యార్థుల జీవితాలతో

చెలగాటలాడుతుందని మండిపడ్డారు వెంటనే రాష్ట్రప్రభుత్వం పెండింగ్లో ఉన్న స్కాలర్షిప్ ఫీజు రియంబర్స్మెంట్ విడుదల చేయాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు లేనిపక్షంలో రాష్ట్రవ్యాప్త ఉద్యమాలకు పిలుపునిస్తామని హెచ్చరించారు.

ప్రతిభ కలిగిన క్రీడాకారులను ప్రోత్సహిస్తాం:

రామగుండం సీపీ అంబర్ కిశోర్ ఝా

మంచిర్యాల జూలై13; సత్యం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ (ఇంద్రప్రభ న్యూస్) : 5వ తెలంగాణ రాష్ట్ర పోలీస్ స్పోర్ట్స్ అండ్ గేమ్స్ మీట్--2026, క్లస్టర్--ఏ క్రీడల్లో కాళేశ్వరం జోన్ 48 పతకాలు సాధించడం ఎంతో గర్వకారణమని రామగుండం పోలీస్ కమిషనర్ శ్రీ అంబర్ కిశోర్ ఝా అన్నారు. క్రీడల్లో ప్రతిభ కనబరిచిన పోలీస్ క్రీడాకారులను ఎల్లప్పుడూ ప్రోత్సహిస్తామని ఆయన పేర్కొన్నారు.మల్కాజిగిరి పోలీస్ కమిషనరేట్ గ్రౌండ్స్లో నిర్వహించిన 5వ తెలంగాణ రాష్ట్ర పోలీస్ స్పోర్ట్స్ అండ్ గేమ్స్ మీట్--2026, క్లస్టర్--ఏలోని 14 ఈవెంట్లు మూడు రోజుల క్రితం విజయవంతంగా ముగిశాయి.ఈ క్రీడల్లో ప్రతిభ కనబర్చి పతకాలు సాధించిన పోలీస్ క్రీడాకారులను సోమవారం రామగుండం పోలీస్ కమిషనరేట్ కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన అభినందన సభలో పోలీస్ కమిషనర్ అభినందించారు. ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన ఆయన పతక విజేతలను వ్యక్తిగతంగా కలిసి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా సీపీ మాట్లాడుతూ,జట్టు సమన్వయం, పరస్పర సహకారం, నిరంతర సాధన, లోపాలను గుర్తించి వాటిని సరిదిద్దుకోవడం వల్లే ఈ స్థాయి విజయం సాధ్యమైందని పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా కాళేశ్వరం జోన్ బృందానికి ప్రత్యేక అభినందనలు తెలియజేశారు.పోలీస్ ఉద్యోగంలో శారీరక దారుఢ్యంతో పాటు క్రమశిక్షణ, సమన్వయం,జట్టు భావన అత్యంత కీలకమని ఆయన అన్నారు. క్రీడలు ఈ లక్షణాలను పెంపొందించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయని,నేరాల దర్యాప్తు నుంచి శాంతిభద్రతల నిర్వహణ వరకు ప్రతి బాధ్యతలో జట్టు సమన్వయం విజయానికి దోహదపడుతుందని తెలిపారు.ప్రతి పోలీస్ అధికారి,సిబ్బంది క్రీడాస్ఫూర్తిని అలవర్చుకుని,ఒకరిపై ఒకరు విశ్వాసం పెంచుకుంటూ సమిష్టిగా పనిచేస్తే మరిన్ని విజయాలు సాధించవచ్చని ఆకాంక్షించారు. రాష్ట్రస్థాయిలో ప్రతిభ కనబర్చి పతకాలు సాధించిన క్రీడాకారులను ప్రత్యేకంగా అభినందించారు.క్రీడలకు సమయం కేటాయించే పోలీస్ అధికారులు, సిబ్బందికి శాఖ తరపున పూర్తి సహకారం అందిస్తామని తెలిపారు. భవిష్యత్తులో కూడా ఇలాంటి విజయాలు సాధించి శాఖకు మరింత కీర్తి ప్రతిష్ఠలు తీసుకురావాలని ఆకాంక్షించారు. క్రీడల్లో విజయం క్రమశిక్షణ, సమన్వయం, నిరంతర సాధన ఫలితమేనని పేర్కొన్నారు.క్రీడలు శారీరక దృఢత్వంతో పాటు మానసిక స్థైర్యాన్ని పెంపొందిస్తాయని, విధి నిర్వహణలో క్రీడాస్ఫూర్తి ఎంతో అవసరమని తెలిపారు.5వ తెలంగాణ రాష్ట్ర పోలీస్ స్పోర్ట్స్ అండ్ గేమ్స్ మీట్--2026, క్లస్టర్--ఏలోని 14 ఈవెంట్లలో కాళేశ్వరం జోన్ నుంచి 51 మంది పాల్గొనగా,31 మంది క్రీడాకారులు మొత్తం 48 పతకాలు సాధించారు.వీటిలో 8 బంగారు పతకాలు, 16 వెండి పతకాలు, 24 కాంస్య పతకాలు ఉన్నాయి.పతక విజేతల్లో రామగుండం పోలీస్ కమిషనరేట్కు చెందిన నలుగురు,ములుగు జిల్లా నుంచి ముగ్గురు, కొమురంభీమ్ ఆసిఫాబాద్ జిల్లా నుంచి తొమ్మిది మంది,జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లా నుంచి 15 మంది ఉన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో అదనపు డీసీపీ (అడ్మిన్) కె.శ్రీనివాస్, స్పెషల్ బ్రాంచ్ ఏసీపీ నాగేంద్ర గౌడ్,ఏఆర్ ఏసీపీ ప్రతాప్,ఏవో శ్రీనివాస్, జోన్ సూపర్డెంట్ సందీప్ ,ఆర్ఐలు దామోదర్, మల్లేశం, శేఖర్, రమేష్, జయశంకర్ భూపాలపల్లి ఆర్ఐ కాసిరామ్, కొమురంభీమ్ ఆసిఫాబాద్ ఆర్ఐ శ్రీనివాస్,ఆర్ఎస్ఐలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజావాణి దరఖాస్తులను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి త్వరితగతిన పరిష్కరించాలి :

జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ :

మంచిర్యాల జూలై 13, సత్యం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ (ఇంద్రప్రభ న్యూస్) : ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో అందిన దరఖాస్తులను క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి త్వరితగతిన పరిష్కరించే విధంగా అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ అన్నారు. సోమవారం జిల్లాలోని నస్పూర్ లో గల సమీకృత జిల్లా కార్యాలయాల భవన సమావేశ మందిరంలో జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) వి.రాములు, జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి మోతిరామ్ లతో కలిసి అర్జిదారుల నుండి దరఖాస్తులు స్వీకరించారు. తాండూరు మండలం తంగళ్ళపల్లి గ్రామానికి చెందిన బోయిని శ్రీనివాస్ తాను ఏజెన్సీ ప్రాంతంలో నివాసం ఉంటున్నానని, ఇంటి నెంబర్ మార్పు కొరకు అనుసరించవలసిన విధానాన్ని తెలుపాలని కోరుతూ దరఖాస్తు అందజేశారు. తాండూర్ మండలం కొత్తపల్లి గ్రామానికి చెందిన చీకటి కిషోర్ కుమార్ గౌడ్ గ్రామంలో గ్రామపంచాయతీ మురుగు కాలువపై నిర్మించిన అక్రమ కట్టడాన్ని తొలగించడంపై తగు చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతూ అర్జీ సమర్పించారు. చెన్నూర్ మండలం నారాయణపూర్ గ్రామానికి చెందిన నిట్టూరి మధుకర్ తన తాతకు చెందిన ఆస్తిని తనకు తెలియకుండా పట్టా మార్పిడికి ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారని, నిలుపుదల చేయాలని కోరుతూ దరఖాస్తు అందజేశారు. మందమర్రి మండలం చిర్రకుంట గ్రామ రైతులు తమ పొలాలకు వెళ్లే ప్రభుత్వ దారిని కబ్జా నుండి కాపాడి పునరుద్ధరించాలని కోరుతూ దరఖాస్తు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రజావాణి కార్యక్రమంలో 52 దరఖాస్తులు వచ్చాయని, ప్రతి దరఖాస్తును క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి అధికారుల సమన్వయంతో పరిష్కరించే దిశగా చర్యలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు.అనంతరం గత వరద పరిస్థితులలో జిల్లా కేంద్రంలోని పాత మంచిర్యాల ప్రాంతంలో వరద నీటికి కొట్టుకుపోయి మృతి చెందిన గొర్రెలకు సంబంధించి గొర్రెల యజమాని పొనవేని రాజబాబు కు 1 లక్ష 25 వేల రూపాయల నష్టపరిహారం చెక్కును అందజేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పలు అభివృద్ధి పనులకు శ్రీకారం

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూలై 14 తెలంగాణ రాష్ట్ర వెలమ కార్పొరేషన్ చైర్మన్, కోరుట్ల నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ జువ్వాడి నర్సింగరావు మెట్పల్లి పట్టణంలో పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు కొబ్బరికాయ కొట్టి భూమిపూజ చేసి ప్రారంభించారు.ఈ సందర్భంగా 13, 14వ వార్డుల్లో సుమారు 500 మీటర్ల సీసీ రోడ్డు నిర్మాణ పనులకు శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ రహదారి 13, 14, 15, 1, 23 వార్డులకు చెందిన ప్రజలకు అత్యంత కీలకమైనది. ముఖ్యంగా తొమ్మిది కుల సంఘాలకు చెందిన అంత్యక్రియల ఊరేగింపులు ఈ మార్గం ద్వారానే సాగుతుండటంతో, గత 20 సంవత్సరాలుగా ఈ రోడ్డు నిర్మాణం కోసం స్థానికులు ఎదురుచూస్తున్నారు. ఎన్నో ఏళ్లుగా పెండింగ్లో ఉన్న ఈ సమస్యకు పరిష్కారం చూపుతూ రోడ్డు నిర్మాణ పనులను ప్రారంభించడం పట్ల స్థానికులు హర్షం వ్యక్తం చేశారు.అదేవిధంగా ప్రజలకు స్వచ్ఛమైన తాగునీటి సౌకర్యం కల్పించేందుకు 1వ వార్డులోని శ్రీ బంగారు పెద్దమ్మ తల్లి దేవాలయం, 2వ వార్డులోని శ్రీ హనుమాన్ దేవాలయం, 3, 4వ వార్డుల్లోని శ్రీ పోచమ్మ తల్లి దేవాలయం, 5వ వార్డులోని శ్రీ ఆరపేట శివాలయం, 10వ వార్డులోని ఎమ్మార్వో కార్యాలయం, 11వ వార్డులోని శ్రీ చిలుకల చిన్నమ్మ దేవాలయం వద్ద ఏర్పాటు చేయనున్న మినీ వాటర్ ట్యాంకుల నిర్మాణ పనులకు భూమిపూజ నిర్వహించారు. అలాగే 1వ వార్డులో ఐమాక్స్ లైటింగ్ను కూడా ప్రారంభించారు.అనంతరం 12వ వార్డులోని అర్బన్ కాలనీలో ఎన్నో సంవత్సరాలుగా ప్రజలను ఇబ్బందులకు గురిచేస్తున్న తాగునీటి సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారంగా అమృత్ 2.0 పథకం కింద సుమారు 100 తాగునీటి నల్లా కనెక్షన్లను ప్రారంభించి ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకువచ్చారు.ఈ సందర్భంగా జువ్వాడి నర్సింగరావు మాట్లాడుతూ, మెట్పల్లి పట్టణంలో ప్రజలకు అవసరమైన రహదారులు, మినీ వాటర్ ట్యాంకులు, తాగునీటి సౌకర్యాలు తదితర మౌలిక వసతుల అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఇస్తోందని తెలిపారు. ప్రజల అవసరాలకు అనుగుణంగా మరిన్ని అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను చేపడతామని పేర్కొన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో మెట్పల్లి మున్సిపల్ చైర్మన్, వైస్ చైర్మన్, మున్సిపల్ కమిషనర్, పట్టణ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు, మున్సిపల్ కౌన్సిలర్లు, కో-ఆప్షన్ సభ్యులు, కాంగ్రెస్ పార్టీ వివిధ హోదాల్లో ఉన్న నాయకులు, కార్యకర్తలు, అధికారులు మరియు స్థానిక ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

నులిపురుగుల నిర్మూలనకు సమిష్టిగా కృషి చేయాలి :

జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ :

మంచిర్యాల జూలై 13, సత్యం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ (ఇంద్రప్రభ న్యూస్) : నులి పురుగులను నిర్మూలించి పిల్లల ఆరోగ్యం మెరుగుపరిచేందుకు అందరూ సమిష్టిగా కృషి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ అన్నారు. సోమవారం జిల్లా కేంద్రంలోని ఆశ్రమ బాలికల పాఠశాలలో ఏర్పాటు చేసిన ఆల్బెండజోల్ మాత్రల పంపిణీ కార్యక్రమంలో జిల్లా వైద్య ఆరోగ్యశాఖ అధికారి డా. నరేందర్ అధికారులతో కలిసి హాజరై విద్యార్థులతో ఆల్బెండజోల్ మాత్రలను తినిపించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ నులిపురుగులను నిర్మూలించి పిల్లల ఆరోగ్యం కొరకు అందరూ కృషి చేయాలని తెలిపారు. పిల్లలకు ఆల్బెండజోల్ మాత్రలు అందించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నామని, 1 నుండి 19 సంవత్సరాల లోపు పిల్లలందరికీ మాత్రలను తినిపించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. జిల్లాలోని అంగన్వాడీ కేంద్రాలు, ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, ప్రైవేట్ పాఠశాలలు, కళాశాలలలో పిల్లలందరికీ మాత్రలు అందించడం జరుగుతుందని, వైద్య ఆరోగ్య, విద్య, సంక్షేమ శాఖలు, మున్సిపల్, గ్రామపంచాయతీ ఇతర సంబంధిత శాఖల సమన్వయంతో కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని తెలిపారు. నులి పురుగుల నిర్మూలనతో రక్తహీనత తగ్గి పిల్లల పోషణ మెరుగుపడుతుందని, మానసిక, శారీరక అభివృద్ధి జరిగి అభ్యాసన సామర్థ్యం, పాఠశాలలో హాజరు శాతం పెరుగుతుందని తెలిపారు. పిల్లలందరికీ మాత్రలు తినిపించాలని, 1-3 వయసు గల పిల్లలకు సగం మాత్ర చూర్ణం చేసి నీటితో ఇవ్వాలని, 3 నుండి 19 సంవత్సరాల లోపు పిల్లలందరికీ ఒక మాత్రను చప్పరించి తీసుకోమని చెప్పాలని, పరిశుభ్రమైన నీటిని త్రాగించాలని తెలిపారు. ప్రతి ఒక్కరూ వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పాటించాలని, ఆహారం తీసుకునే ముందు తప్పనిసరిగా చేతులను శుభ్రపరుచుకోవాలని తెలిపారు. పాదరక్షలు లేకుండా ఆటలు ఆడడం, బహిరంగ మలవిసర్జన, మురికి చేతులు కారణంగా నులిపురుగుల అభివృద్ధి జరిగి రక్తహీనత, ఆకలి లేకపోవడం ఇతర వ్యాధులు సంక్రమిస్తాయని తెలిపారు. జిల్లాలోని అన్ని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలలో వైద్యులు, సిబ్బంది పిల్లలందరికీ మాత్రలు అందించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు.జిల్లా కేంద్రంలోని జిల్లా పరిషత్ బాలుర ఉన్నత పాఠశాలలో విద్యాశాఖ ఆధ్వర్యంలో ఇంగ్లీష్ ఉపాధ్యాయులకు ఏర్పాటు చేసిన సమీకృత శిక్షణ కార్యక్రమానికి హాజరయ్యారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలలలో నాణ్యమైన విద్యాబోధన అందించేందుకు ప్రభుత్వం ప్రత్యేక చర్యలు చేపడుతోందని తెలిపారు. ఈ క్రమంలో ఈ నెల 13 నుండి 15వ తేదీ వరకు ప్రతి రోజు ఉదయం 9:15 గంటల నుండి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు ఉపాధ్యాయులకు శిక్షణ తరగతులు నిర్వహించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. విద్యార్థుల భవిష్యత్కు బలమైన పునాది వేయడంలో ఉపాధ్యాయుల పాత్ర అత్యంత కీలకమని, ఎప్పటికప్పుడు మారుతున్న సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని అందిపుచ్చుకుని ఆధునిక బోధనా పద్ధతులను అనుసరించాలని తెలిపారు. ప్రతి ఉపాధ్యాయుడు నిరంతర విద్యార్థిగా ఉంటూ తన విజ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకోవాలని, తరగతి గదిలో విద్యార్థులలో సృజనాత్మక ఆలోచనలను పెంపొందించే విధంగా బోధన సాగించాలని సూచించారు. విద్యార్థులకు వినూత్న విధానాలతో విద్య పట్ల ఆసక్తి కనబరిచేలా బోధించి ప్రోత్సహించాలని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వైద్యో నారాయణ హరి...

ఆ భావానికి నిలువెత్తు నిదర్శనం

ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లా గర్భిణులకు భరోసాగా డాక్టర్ శ్రీలత సేవలు :

మంచిర్యాల జులై 13, సత్యం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ (ఇంద్రప్రభ న్యూస్) : వైద్య వృత్తిని కేవలం ఉపాధి మార్గంగా కాకుండా సేవా ధర్మంగా భావిస్తూ వేలాది మంది గర్భిణుల జీవితాల్లో ఆనందాన్ని నింపుతున్న గైనకాలజిస్ట్ డాక్టర్ శ్రీలత, ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లాలో విశ్వాసానికి ప్రతీకగా నిలుస్తున్నారు. మంచిర్యాల జిల్లా కేంద్రంలోని శ్రీలత నర్సింగ్ హోమ్ ద్వారా ఆమె అందిస్తున్న ప్రసూతి, స్త్రీరోగ వైద్య సేవలు జిల్లావ్యాప్తంగా ప్రశంసలు అందుకుంటున్నాయి.గర్భధారణ ప్రారంభ దశ నుంచి ప్రసవం వరకు ప్రతి గర్భిణికి వ్యక్తిగత శ్రద్ధతో వైద్య పర్యవేక్షణ అందిస్తూ, తల్లి--శిశువు ఆరోగ్యానికి అత్యంత ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారని రోగులు, వారి కుటుంబ సభ్యులు పేర్కొంటున్నారు. అవసరమైన వైద్య పరీక్షలు, ఆరోగ్య సూచనలు, పోషకాహారంపై అవగాహన కల్పించడం ద్వారా సురక్షిత మాతృత్వానికి ఆమె కృషి చేస్తున్నారని చెబుతున్నారు.సాధారణ ప్రసవాలతో పాటు క్లిష్టమైన గర్భధారణ కేసులను కూడా సమర్థవంతంగా నిర్వహిస్తూ అనేక కుటుంబాలకు ఆశాకిరణంగా నిలుస్తున్నారని పలువురు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఒకప్పుడు ఇలాంటి క్లిష్ట కేసుల కోసం హైదరాబాద్ వంటి మహానగరాలకు వెళ్లాల్సిన పరిస్థితి ఉండేదని, ప్రస్తుతం మంచిర్యాలలోనే ఆధునిక వైద్య సదుపాయాలతో నాణ్యమైన చికిత్స అందుబాటులో ఉండటం వల్ల సమయం, ఖర్చు రెండూ ఆదా అవుతున్నాయని గర్భిణులు వెల్లడిస్తున్నారు.అత్యవసర పరిస్థితుల్లో సైతం సకాలంలో వైద్య సేవలు అందించడం, రోగుల పట్ల మానవీయ దృక్పథంతో వ్యవహరించడం, చికిత్సపై పూర్తి వివరాలు తెలియజేస్తూ కుటుంబ సభ్యుల్లో ధైర్యం నింపడం డాక్టర్ శ్రీలత సేవల్లో ప్రత్యేకతగా నిలిచిందని స్థానికులు చెబుతున్నారు.ఆధునిక వైద్య పరికరాలు, పరిశుభ్రమైన వాతావరణం, అనుభవజ్ఞులైన వైద్య, నర్సింగ్ సిబ్బంది, 24 గంటల అత్యవసర సేవలతో శ్రీలత నర్సింగ్ హోమ్ ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లాలో విశ్వసనీయ ప్రసూతి వైద్య కేంద్రంగా గుర్తింపు పొందిందని ప్రజలు అభిప్రాయపడుతున్నారు."వైద్యో నారాయణ హరి" అనే నానుడికి అర్థం చెప్పేలా సేవలందిస్తున్న డాక్టర్ శ్రీలత సేవలను ఉమ్మడి ఆదిలాబాద్ జిల్లా నలుమూలల నుంచి గర్భిణులు, వారి కుటుంబ సభ్యులు ప్రశంసిస్తున్నారు. సేవాభావం, అంకితభావం, వైద్య నైపుణ్యంతో మరెన్నో కుటుంబాల్లో సంతోషాలను నింపాలని ఆకాంక్షిస్తూ ఆమెకు అభినందనలు తెలియజేస్తున్నారు.

బిజెపి సీనియర్ నాయకుల జన్మదిన వేడుకలు

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూలై 14 భారత్ సురక్ష సమితి ఆధ్వర్యంలో జగిత్యాల పట్టణం లోని స్థానిక పురాతన శివాలయం లో బిజెపి రాష్ట్ర సీనియర్ నాయకులూ ముదిగంటి రవీందర్ రెడ్డి గారి జన్మదినం సందర్భంగా ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. పంచామృతాలతో అభిషేకాలు నిర్వహించారు. ధూప దీప నైవేద్యాలు సమర్పించారు. రవీందర్ రెడ్డి నిండు నూరేళ్లు చల్లగా ఉండాలని కోరుకున్నారు. ఆ తరువాత జన్మదిన వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు మాజీ కౌన్సిలర్ వాజూ రాజు, కౌన్సిలర్ అరవ లక్ష్మి,చిట్ల గంగాధర్ , జిల్లా కార్యదర్శి సింగం గంగాధర్, చందా సుగునాకర్ రావు , దొండపటి జనార్ధన్ రెడ్డి , నారెందుల శ్రీనివాస్ , వేముల దేవారజం,బండి సత్యనారాయణ ,బశెట్టి ప్రభాకర్ ,సంగం గంగాధర్, గదాసు భూమయ్య, ఎడమల వెంకట్ రెడ్డి,వీరన్న , బోందుకురి శ్రీనివాస్, గడ్డల సుఘునకర్,బ్రమ్మంపెల్లి రాజేందర్ , పరంకశుం రవీందర్, మామిడాల రాములు,కొత్తకొండ బాలన్న తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పవర్ జిమ్ ప్రారంభోత్సవం

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూలై 14 రాయికల్ పట్టణంలో సోమవారం పవర్ జిమ్ ప్రారంభోత్సవం చేశారు ఈ కార్యక్రమంలో రాయికల్ పట్టణ మున్సిపల్ చైర్మన్ కటకం రవీందర్, వైస్ చైర్మన్ తురగ సౌజన్య శ్రీధర్ రెడ్డి, కాన్సిలర్ ఎలిగేటి లతికా అనీల్,నాయకుల భూమేష్,రాము.మాజీ కో ఆప్షన్ సభ్యులు సోహైల్, రబ్బానీ, రౌఫ్, రఫీ, ముస్తాక్, సాదిక్, జిమ్ ట్రైనర్ జావేద్, జుబేర్,పాలడుగు అనీల్, విజయ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

తల్లి జ్ఞాపకార్థం విద్యార్థులకు నోటుబుక్కులు, పెన్నుల పంపిణీ

(ఇంద్రప్రభ)మంథనిమంథని మండలం కన్నాల గ్రామంలోని జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో సోమవారం విద్యార్థిని, విద్యార్థులకు నోటుబుక్కులు, పెన్నులు పంపిణీ చేశారు. మాజీ జెడ్పిటిసి మూల సరోజన పురుషోత్తం రెడ్డి తల్లి చిదురాల సుగుణమ్మ వర్ధంతి సందర్భంగా ఆమె జ్ఞాపకార్థం ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మూల సరోజన పురుషోత్తం రెడ్డి మాట్లాడుతూ, "మా తల్లి గారి జ్ఞాపకార్థం విద్యార్థులకు నోటుబుక్కులు పంచడం ఎంతో సంతోషంగా ఉంది. నేను కూడా ఇదే పాఠశాలలో చదివాను. ఇదే మా సొంత ఊరు. విద్యార్థులు కష్టపడి చదివి ఉన్నత స్థాయికి ఎదగాలి. చదువుతోనే సమాజంలో మంచి గుర్తింపు, భవిష్యత్తు లభిస్తాయి. పాఠశాలకు, ఉపాధ్యాయులకు, తల్లిదండ్రులకు మంచి పేరు తీసుకురావాలి" అని విద్యార్థులకు సూచించారు. రాబోయే రోజుల్లో మరిన్ని సేవా కార్యక్రమాలు చేస్తానని ఆమె తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కన్నాల సర్పంచ్ గుడిసె గట్టయ్య, వార్డు మెంబర్ కావటి సందీప్, సుగుణమ్మ గారి కుమారులు చిదురాల రమేష్ రెడ్డి, సురేందర్ రెడ్డి, బంధువు వేణుగోపాల్ రెడ్డి, విద్యార్థి జేఏసీ నాయకుడు బెజ్జంకి డిగంబర్, లోకేష్,పాఠశాలప్రధానోపాధ్యాయులు హరిప్రసాద్, ఇన్చార్జి శ్రీనివాస్, ఉపాధ్యాయులు వెంకన్న, రాధిక, సావిత్రి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

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