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 రాష్ట్రాల్లో, 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 | గురువారం 27-08-2026 సంపుటి : 16, సంచిక :72 | పేజీలు. 8, వెల రూ. 3

బస్సు ప్రమాదంలో

ఐదుగురు మృతి..

సీఎం రేవంత్ తీవ్ర విచారం

సూర్యాపేట జిల్లా కోదాడ మండలం ద్వారకుంట సమీపంలో ప్రైవేట్ ట్రావెల్స్ బస్సు కంటైనర్‌ను ఢీకొన్న ఘోర రోడ్డు ప్రమాద ఘటనపై రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి తీవ్ర దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. ఈ దుర్ఘటనలో ఐదుగురు ప్రాణాలు కోల్పోవడం తనను తీవ్రంగా కలచివేసిందని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.

మృతుల కుటుంబాలకు ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపిన ముఖ్యమంత్రి

రోడ్డు ప్రమాదంలో ప్రాణాలు కోల్పోయిన వారి కుటుంబాలకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తన ప్రగాఢ సానుభూతిని మరియు సంతాపం ప్రకటించారు. కష్టకాలంలో ఉన్న ఆ కుటుంబాలకు ప్రభుత్వం తరఫున తగిన అండగా ఉంటామని భరోసా ఇచ్చారు. ఈ హఠాత్పరిణామం మృతుల కుటుంబాల్లో తీవ్ర విషాదాన్ని నింపింది.

క్షతగాత్రులకు మెరుగైన వైద్యం అందించాలని అధికారులకు ఆదేశం

ప్రమాదంలో తీవ్రంగా గాయపడి ఆసుపత్రుల్లో చికిత్స పొందుతున్న క్షతగాత్రులందరికీ ఎలాంటి లోటుపాట్లు లేకుండా అత్యుత్తమ మరియు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందేలా చూడాలని ముఖ్యమంత్రి ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శిని (జూ) ప్రత్యేకంగా ఆదేశించారు. బాధితులకు అవసరమైన అన్ని వైద్య సహాయాలను వెంటనే అందించాలని స్పష్టం చేశారు.

ప్రజా సంక్షేమమే ఇక

ఎమ్మార్పీఎస్ లక్ష్యం.

-- వర్గీకరణతో ఉద్యమం ఆగదు

-- ప్రజా సంక్షేమమే తదుపరి లక్ష్యం

-- సమాజ ప్రయోజనాల కోసమే ఎమ్మార్పీఎస్ ఉద్యమం.

ఇంద్రప్రభ రాయికల్ ఆగష్టు 26 ప్రజా సంక్షేమమే ఇక ఎమ్మార్పీఎస్, లక్ష్యం

ఎస్సీ, వర్గీకరణ సాధించినంత మాత్రాన ఎమ్మార్పీఎస్ ఉద్యమం ముగియదని ఇకపై సమాజంలోని అణగారిన వర్గాల సంక్షేమం వారి సమస్యల పరిష్కారమే ఉద్యమ ప్రధాన లక్ష్యమని ఎమ్మార్పీఎస్, ఎంఎస్పీ,జిల్లా నాయకులు దుమల గంగారాం మాదిగ నియోజకవర్గ పరిరక్షకులు. ఆధ్వర్యంలో

బీర్పూర్ మండల ఇన్చార్జి. సంగేపు ముత్తు మాదిగ మాదిగ.సభ అధ్యక్షతన. వహించడం. జరిగింది బీర్పూర్ మండల.కమిటీ ఎన్నిక సమావేశానికి ముఖ్య అతిథులు ఎమ్మార్పీఎస్ జగిత్యాల జిల్లా ఇన్చార్జి రేణుకుంట్ల సాగర్ మాదిగ హాజరై . అనంతరం ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ఎమ్మార్పీఎస్, వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు "పద్మశ్రీ" మందకృష్ణ మాదిగ గారి ఆదేశాల మేరకు ఎమ్మార్పీఎస్, ఎంఎస్పీ, ఎంఎంఎస్, నూతన మండల గ్రామ కమిటీల నిర్మాణం చేపడుతున్నామని తెలిపారు. ఇందులో భాగంగానే బీర్పూర్ మండల ఎమ్మార్పీఎస్, ఎంఎస్పీ, మండల కమిటీలను ఎన్నుకోవడం జరిగిందని పేర్కొన్నారు. వర్గీకరణతోనే ఉద్యమం ఆగదని, ప్రజా సంక్షేమమే తదుపరి లక్ష్యమని, అన్నారు. కేవలం మాదిగలకే పరిమితం కాకుండా అన్ని అణగారిన వర్గాల కోసం ఎమ్మార్పీఎస్, సామాజిక మానవ పోరాటాలు నిర్వహించిందని అన్నారు. అందుకే ఇతర కుల ఉద్యమ సంఘాలకు కూడా ఎమ్మార్పీఎస్ ఆదర్శంగా పద్మశ్రీ మందకృష్ణ ప్రజా సమస్యల ఎజెండగా మరో ఉద్యమానికి శ్రీకారం ప్రణాళిక సిద్ధం చేస్తా ఉన్నారు కాబట్టి గ్రామస్థాయి మండల స్థాయి కమిటీల నూతన నిర్మాణం చేయాలని తమతము మండలాలకు నియమించిన ఇంచార్జిలు మండల కమిటీలు పూర్తిచేసే విధంగా కష్టపడాలని వారుఅన్నారు

ఈ కార్యక్రమంలో ఎమ్మార్పీఎస్ జిల్లా నాయకులు బోనగిరి కిషన్ మాదిగ జిల్లా నాయకులు బొల్లె అనిల్ మాదిగరాయికల్ మండల ఇన్చార్జ్ పోడేటి సునీల్ మాదిగ జగిత్యాల రూరల్ మండలం ఇంచార్జ్మోతె సుధాకర్ మాదిగ ఎమ్మార్పీఎస్ బీర్పూర్ మండలం అధ్యక్షులుగా నారపాక ప్రభాకర్ మాదిగ అధికార ప్రతినిధిగా . నారపాక లక్ష్మణ్ మాదిగ.ప్రధాన కార్యదర్శిగా. నేరెళ్ల లచ్చన్న మాదిగ ఏనుగుల రాజేందర్ మాదిగ ఉపాధ్యక్షులుగా. పడిగల నరేష్.మాదిగ పడిగల ఆకాష్ మాదిగ పసుల మహేష్ మాదిగ. కోశాధికారి పసుల గంగయ్య.మాదిగ కార్యదర్శులుగా నారపాక శంకర్ మాదిగ తాటి పెల్లి దుబ్బయ్య మాదిగ సహాయ కార్యదర్శి దాసరి లచ్చన్న మాదిగ నక్క లచ్చన్న మాదిగ తాటి పెల్లి మహేందర్ మాదిగ మరియుఎంఎస్పి బీర్పూర్ మండల అధ్యక్షులుగా నారపాక ఎల్లయ్య మాదిగ మండల అధికార ప్రతినిధి నారపాక దుబ్బయ్య మాదిగ ప్రధాన కార్యదర్శి కొల్లూరి లింగయ్య మాదిగ మండల అధ్యక్షులు చందాల వెంకటేష్ మాదిగ కార్యదర్శులు పడిగెల చెన్నయ్య మాదిగ కోశాధికారి నారపాక దుబ్బయ్య మాదిగ కార్యవర్గ సభ్యులు ఆరెల్లి గంగయ్య మాదిగ తదితరులు పాల్గొన్నారు

సుందిళ్ల బ్యారేజీ నుండి రామగుండం వరకు

5 కి.మీ. కరకట్ట నిర్మాణం చేపట్టాలి

పెద్దపల్లి, ఆగష్టు -26, ఇంద్రప్రభ :గోదావరి ముంపు సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారంగా సుందిళ్ల బ్యారేజీ నుండి రామగుండం వరకు 5 కి.మీ. కరకట్ట నిర్మాణం చేపట్టాలని కోరుతూ తాహసిల్దర్ వినతి పత్రం ఇవ్వడం జరిగిందని ఫైట్ ఫర్ బెటర్ సొసైటీ అధ్యక్షులు మద్దెల దినేష్ ఒక ప్రకటన లో పేర్కొన్నారు. మంగళవారం ఆయన రామగుండం మండలం లోని తహసీల్దర్ ఆఫీస్ కి వెళ్లి వినతి పత్రం ఇచ్చిన అనంతరం మాట్లాడుతూ రామగుండం మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ పరిధిలో

గోదావరి నది పరివాహక ప్రాంతం ఉందని. భారీ వర్షాలు కురిసిన ప్రతిసారీ వరదల కారణంగా కార్పొరేషన్ పరిధిలోని మేడిపల్లి, మల్కాపురం, సప్తగిరి కాలనీ, ఉదయ్ నగర్, రెడ్డి కాలిని, ప్రశాంత్ నగర్, శ్రీనగర్ కాలనీ, గంగానగర్, పవర్ హౌస్ కాలనీ వంటి లోతట్టు ప్రాంతాలు ముంపునకు గురవుతున్నాయని ఆయన పేర్కొన్నారు. 5 కి.మీ. కరకట్ట నిర్మాణానికి వెంటనే భూసేకరణ చేపట్టి, సమగ్ర అంచనాలు వేసి ప్రభుత్వానికి నివేదిక సమర్పించి, కరకట్ట నిర్మాణ పనులు ప్రారంభించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని అయన ప్రభుత్వాన్ని కోరారు.

జిల్లాలో ప్రజలకు ఇబ్బందులేని

ప్రయాణం అందించాలి

వనపర్తిలో రాపిడో సేవలను ప్రారంభించిన ఎమ్మెల్యే తూడి మేఘారెడ్డి

వనపర్తి ఆగస్టు 27 ఇంద్రప్రభ వనపర్తి జిల్లా కేంద్రంలో ప్రజలకు సౌకర్యవంతమైన, సురక్షితమైన, ఇబ్బందులేని ప్రయాణ సదుపాయాలు అందుబాటులోకి రావాల్సిన అవసరం ఉందని వనపర్తి ఎమ్మెల్యే తూడి మేఘారెడ్డి అన్నారు.బుధవారం వనపర్తి పట్టణంలో నూతనంగా ప్రారంభించిన రాపిడో సేవలను ఆయన జెండా ఊపి ప్రారంభించారు.ప్రస్తుతం సుమారు 180 మంది రైడర్లతో రాపిడో సేవలను ప్రారంభించడం అభినందనీయమని ఎమ్మెల్యే పేర్కొన్నారు.వనపర్తి పట్టణంలో ప్రతిరోజూ దాదాపు 40 నుంచి 45 వేల మంది ప్రజలు వివిధ అవసరాల కోసం ప్రయాణిస్తుంటారని, వారికి తక్కువ సమయంలో సౌకర్యవంతంగా గమ్యస్థానాలకు చేరేందుకు ఈ సేవలు ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయని తెలిపారు.వనపర్తి పట్టణం రోజురోజుకూ విస్తరిస్తూ అభివృద్ధి చెందుతున్న నేపథ్యంలో ప్రజల అవసరాలకు అనుగుణంగా రవాణా సౌకర్యాలను కూడా మరింత విస్తరించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. రానున్న రోజుల్లో రాపిడో సేవలను మరింత అభివృద్ధి చేసి పట్టణంతో పాటు అవసరమైన ప్రాంతాలకు విస్తరించాలని నిర్వాహకులకు సూచించారు.రాపిడో సేవల నిర్వహణలో ప్రభుత్వ నిబంధనలను తప్పనిసరిగా పాటించాలని, అన్ని అనుమతులు, అవసరమైన పత్రాలు కలిగి ఉండేలా చూసుకోవాలని ఎమ్మెల్యే సూచించారు.ప్రయాణికుల భద్రతకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని, సేవల నాణ్యత విషయంలో రాజీ పడకుండా విశ్వసనీయమైన రవాణా సదుపాయాన్ని అందించాలని అన్నారు.

రాపిడో సేవల ప్రారంభంతో పట్టణ ప్రజలకు మెరుగైన ప్రయాణ సౌకర్యం లభించడంతో పాటు యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించడం సంతోషకరమైన విషయమని ఎమ్మెల్యే పేర్కొన్నారు.యువత తమ నైపుణ్యాలను వినియోగించుకొని స్వయం ఉపాధి పొందుతూ కుటుంబాలకు ఆర్థికంగా అండగా నిలవాలని సూచించారు.వనపర్తి నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి అనుగుణంగా ప్రజల జీవన ప్రమాణాలను మెరుగుపరిచే ప్రతి కార్యక్రమానికి తన సహకారం ఉంటుందని తూడి మేఘారెడ్డి తెలిపారు. భవిష్యత్తులో ప్రజలకు అవసరమైన రవాణా, మౌలిక వసతులు, ఉపాధి అవకాశాలు మరింత పెరిగేలా కృషి చేస్తామని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో వనపర్తి పట్టణ అధ్యక్షుడు కదిరె రాములు, జిల్లా యూత్ అధ్యక్షుడు వాకిటి ఆదిత్య, ఎస్ఎల్ఎన్ రమేష్, నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ సమన్వయకర్త, కౌన్సిలర్లు క్రాంతి, పరుశురాం, బి. కృష్ణ, ఏర్పుల రవి, పాల రవి, రఘు, మైనార్టీ నాయకులు రహీం, వాక్ఫ్‌బోర్డు సభ్యులు, రఫీక్, సలీం, ఆర్‌టీఏ సభ్యులు జహంగీర్, సమీర్, మైనార్టీ నాయకులు వసీం, ఇర్ఫాన్, జమీల్, ఆయూబ్ ఖాన్, కైసర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నారాయణపూర్ కుడి కాలువపై

కాంగ్రెస్ అసత్య ఆరోపణలు

గంగాధర, ఆగస్టు 26 (ఇంద్ర ప్రభ) : అధికారంలోకి వచ్చి దాదాపు మూడు సంవత్సరాలు గడుస్తున్నా కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం గ్రామాల్లో ఎక్కడా తట్టెడు మట్టి తీసిన దాఖలాలు లేవని గంగాధర మండల మాజీ బీఆర్ఎస్ అధ్యక్షుడు మేచినేని నవీన్‌రావు ఆరోపించారు. ప్రభుత్వ పనితీరుపై అవగాహన లేకనే కాంగ్రెస్ నాయకులు బీఆర్ఎస్‌పై అసత్య ఆరోపణలు చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు. బుధవారం గంగాధరలో నారాయణపూర్ కుడి కాలువను మండల బిఆర్ఎస్ నాయకులతో ఆయన పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా నవీన్ రావు మాట్లాడుతూ ప్రెస్‌మీట్లు పెట్టి బీఆర్ఎస్ నాయకులను విమర్శించడం, తిట్టడం తప్ప కాంగ్రెస్ నాయకులకు అభివృద్ధి పనులు చేయడం చేతకావడం లేదని నవీన్‌రావు విమర్శించారు. ముఖ్యంగా నారాయణపూర్ కుడి కాలువ పనులను బీఆర్ఎస్ నాయకులు అడ్డుకుంటున్నారంటూ కాంగ్రెస్ నాయకులు చేస్తున్న ఆరోపణలు పూర్తిగా అవాస్తవమని ఆయన అన్నారు.

కుడి కాలువ పనులను బీఆర్ఎస్ నాయకులు అడ్డుకుంటున్నారని ఆరోపిస్తున్న కాంగ్రెస్ నాయకులకు నవీన్‌రావు ప్రతి సవాల్ చేసినందుకు బుధవారం కాలువ వద్ద బీఆర్ఎస్ నాయకులు కనిపిస్తున్నారే తప్ప కాంగ్రెస్ నాయకులు ఎక్కడ కనిపించకపోవడం ఏమిటని ఎద్దేవా చేశారు.

చేతనైతే అభివృద్ధి పనులు చేపట్టి పూర్తి చేయాలని, అంతేకానీ ప్రతిపక్ష నాయకులపై అసత్య ఆరోపణలు చేయడం మానుకోవాలని హితవు పలికారు. నారాయణపూర్ కుడి కాలువ పనుల్లో 98 శాతం పనులు బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలోనే పూర్తయ్యాయని, కేవలం 17 గజాల బాక్స్ కల్వర్టు పనులు పూర్తి చేస్తే గంగాధర, బోయినపల్లి మండలాల్లో సుమారు 15 వేల ఎకరాలకు సాగునీరు అందే అవకాశం ఉందని పేర్కొన్నారు. ఇంత కీలకమైన పనులను పూర్తి చేయకుండా కాలయాపన చేస్తూ, బీఆర్ఎస్ నాయకులపై ఆరోపణలు చేయడం ఎంతవరకు సమంజసమని ప్రశ్నించారు. కుడి కాలువకు నీరు అందకుండా బీఆర్ఎస్ నాయకులు అడ్డుకుంటున్నారంటూ కాంగ్రెస్ నాయకులు చేస్తున్న ఆరోపణలను ఆయన తీవ్రంగా ఖండించారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి రైతులపై చిత్తశుద్ధి ఉంటే నారాయణపూర్ కుడి కాలువలో మిగిలిపోయిన పనులను వెంటనే పూర్తి చేసి, గంగాధర, బోయినపల్లి మండలాల రైతులకు సాగునీరు అందించాలని నవీన్‌రావు డిమాండ్ చేశారు. వేలాది ఎకరాలకు సాగునీరు అందించే అవకాశం ఉన్న ప్రాజెక్టు పనులను పూర్తి చేయకుండా రాజకీయ విమర్శలకు పరిమితం కావడం సరికాదన్నారు.

రైతులకు నీరు అందించడమే లక్ష్యంగా ప్రభుత్వం వెంటనే బాక్స్ కల్వర్టు పనులు పూర్తి చేయాలని, బీఆర్ఎస్ నాయకులపై నిరాధార ఆరోపణలు చేయడం మానుకోవాలని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ఇక్కడ బీఆర్ఎస్ నాయకులు కంకణాల విజయేందర్‌రెడ్డి, వేముల దామోదర్, రామిడి సురేందర్, కర్బూజా తిరుపతిగౌడ్, ఆకుల మధుసూదన్, జోగు సాగర్, శ్రీమల్ల మేఘరాజు, బొల్లాడి శ్రీనివాస్‌రెడ్డి, ఆయలేని వెంకటేశ్వరరావు, మామిడి అఖిల్, లింగాల దుర్గయ్య, వడ్లూరి ఆదిమల్లు, పొట్టాల కనకయ్య, పొన్నం పరశురాములు, సముద్రాల అజయ్, ఠాగూర్, నిమ్మన వేణి ప్రభాకర్, దోమకొండ మల్లయ్య తదితరులు ఉన్నారు.

సేవకు ప్రతిరూపం.. మదర్ థెరిసా

వేములవాడ, ఆగష్టు 26, ఇంద్రప్రభ : విశ్వమాత, శాంతి దూత, భారతరత్న, మానవతా మూర్తి మదర్ థెరిసా 116వ, జయంతి సందర్భంగా ప్రాథమిక పాఠశాల న్యూ అర్బన్ కాలనీ వేములవాడలో థెరిసా చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి ఘన నివాళులు అర్పించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ప్రధానోపాధ్యాయుడు విక్కుర్తి లక్ష్మీనారాయణ మాట్లాడుతూ "పేదల పాలిట పెన్నిధి, అభాగ్యుల పాలిట ఆశాజ్యోతి, దీనజనులకు దయామయి, అందరికీ అమ్మ, కష్టాలలో ఉన్న వారికి కరుణామూర్తి, కలత పడిన వారి పాలిట కన్నతల్లి, సర్వజనులకు సేవా మూర్తి ...ఆమే మదర్ తెరిసా అని, యుగోస్లోవియా లో 1910 ఆగస్టు 26న పుట్టి, ఈ దేశం చేరి ప్రజలందరి గుండెల్లో గూడు సంపాదించుకుందని, సేవకి ప్రతిరూపంగా నిలిచిందని, ఆమెనెరుగని, పేరు వినని వారు లేరని, ఆమె బొమ్మను చూసినా కొన్ని క్షణాలు అట్టే నిలిచిపోతారని, ఆమె కనులనిండా కరుణ, పలుకు నిండా వాత్సల్యం, హృదయం నిండా భక్తి, మనసు నిండా ప్రభువు పట్ల విశ్వాసం గల మదర్ థెరిసా విశ్వ మాత అయిందని, ఎక్కడో యుగోస్లోవియాలో పుట్టి కోల్ కతా మురికివాడల్లోని అభాగ్యుల జీవితాల్లో వెలుగు నింపిన మహోన్నత వ్యక్తి మదర్ థెరిసా అని, తోటి వారికి సాయం చేయడానికి తన వ్యక్తిగత జీవితాన్ని త్యాగం చేసి కష్టాల్లో ఉన్నవారికి వెతికి మరీ సాయమందించి వారికి అమ్మగా మారిందని, మంచితనం, మానవత్వం, దయాగుణం, సహాయతత్వం అనేవి ప్రతి ఒక్క మనిషి అలవర్చుకోవాలని, భగవంతుడు మనకు ఇంతటి గొప్ప జీవితాన్ని ఇచ్చింది ఎంతో కొంత పరులకు సహాయపడడానికే అని మదర్ థెరిసా బోధించారని, భారతీయులతో అమ్మ అని పిలిపించుకున్న గొప్ప మానవతా మూర్తి థెరిసా అని, చిన్న వయసులోనే సన్యాసిగా మారి భారతదేశానికి వచ్చి కోల్ కతా లో ఉపాధ్యాయురాలిగా పని చేశారని, 1950లో కోల్ కతా లో 'మిషనరీస్ ఆఫ్ చారిటీ'సంస్థను స్థాపించారని, కుష్టు రోగులు, అనాథలు, వృద్ధులు మరియు నిరాశ్రయుల కోసం ఆశ్రమాలు ఏర్పాటు చేశారని, ఆమె మరణించే నాటికి ఈ సంస్థ ప్రపంచవ్యాప్తంగా అనేక దేశాలకు విస్తరించిందని, ఆమె సేవలకు గుర్తింపుగా 1979లో ప్రతిష్టాత్మకమైన నోబెల్ శాంతి బహుమతి పొందారని, భారత దేశ అత్యున్నత పౌర పురస్కారమైన 'భారతరత్న' అందుకున్నారని, సెప్టెంబర్ 5, 1997 న ఆమె కోల్ కతా లో కన్నుమూశారని, 2016 సెప్టెంబర్ 4 న పోప్ ఆమెను 'సెయింట్'(కోల్ కతా పరిశుద్ధ థెరిసా) గా ప్రకటించారని, మానవతా మూర్తి మదర్ థెరిసా నిస్వార్థ సేవలకు విశ్వమంతా విశ్వమాతగా కీర్తిస్తుందని" పేర్కొన్నారు.

ఈ కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులు దుర్వేటి లక్ష్మీనారాయణ, దాసరి సుజాత, అంగన్వాడి ఉపాధ్యాయురాలు లిక్కిడి మంజుల, పులి శారద మరియు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

పరామర్శ

ఇంద్రప్రభ రాయికల్ ఆగష్టు 26

రాయికల్ పట్టణంలోని 8వ వార్డులో తెల్ల విశాల్ ప్రమాదవశాత్తు గోడకూలి మరణించగా మాజీ మంత్రి బారాస పార్టీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి తాటిపర్తి జీవన్ రెడ్డి వారి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించారు. అంత్యక్రియల ఖర్చుల నిమిత్తం 10,000 రూపాయలు ఆర్థిక సహాయం అందించారు. జీవన్ రెడ్డి

మండలంలోని అనారోగ్యంతో ఉన్న వారిని మరియు పలు గ్రామాలలో ఇటీవల కాలంలో మరణించిన వారి కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించారు

బ్రాండ్ తెలంగాణనుప్రపంచస్థాయిలో బలోపేతంచేసేలా

పర్యాటక ప్రాంతాలను అభివృద్ధి చేయాలి :

-రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి సంజయ్ జాజ్జు.

పర్యాటక ప్రాంతాలను ప్రాధాన్యతా ప్రాతిపదికన అభివృద్ధి చేయాలి.

ఆగస్టు 30న నీట్--పీజీ పరీక్షకు అన్ని ఏర్పాట్లు పటిష్టంగా చేపట్టాలి

ఆదిలాబాద్ జిల్లా -ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి :తెలంగాణను దేశ, విదేశీ పర్యాటకులకు ఆకర్షణీయమైన గమ్యస్థానంగా తీర్చిదిద్ది బ్రాండ్ తెలంగాణను ప్రపంచస్థాయిలో బలోపేతం చేయడంపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధానకార్యదర్శి సంజయ్ జాజ్జు జిల్లా కలెక్టర్లను ఆదేశించారు. మంగళవారం హైదరాబాద్ నుండి రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి వర్షాభావ పరిస్థితులు, నీట్--పీజీ పరీక్ష ఏర్పాట్లు, పర్యాటక అభివృద్ధి తదితర అంశాలపై అన్ని జిల్లాల కలెక్టర్లతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీక్ష నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి మాట్లాడుతూ, రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఎంపిక చేసిన 27 ప్రత్యేక పర్యాటక ప్రాంతాలను ప్రాధాన్యతా ప్రాతిపదికన అభివృద్ధి చేయాలని, ప్రతి జిల్లాలోని పర్యాటక ప్రాంతా లను అనుసంధానస్తూ సమగ్ర అభివృద్ధికి ప్రణాళికలు రూపొందించాలని సూచించారు.యాదాద్రి,భద్రాచలం, బాసర, వరంగల్,ఆలంపూర్, కీసరగుట్ట, కల్వకుర్తి, మెదక్, నల్గొండ, పోచంపల్లి, కరీంనగర్, చార్మినార్,గోల్కొండ, మేడిగడ్డ, పాఖ ల్, మణుగూరు, కవాల్, ఏటూరునాగారం, వేదురుకొండ, నాగార్జునసాగర్, మహబూబ్‌నగర్, నార్సాపూర్, చేర్యాల తదితర ప్రాంతాలతో పాటు బుద్ధ వాటర్ ట్రెయిల్ సర్క్యూట్, బౌద్ధ సర్క్యూట్‌లను సమగ్ర పర్యాటక గమ్యస్థానాలుగా అభివృద్ధి చేయాలని సూచించారు. పర్యాటక ప్రాంతాల్లో రహదారులు, పార్కింగ్, తాగునీరు, మరుగుదొడ్లు, విద్యుత్, శుభ్రత, సూచిక బోర్డులు, ఇతర సందర్శకుల సౌకర్యాలను మెరుగుపరచాలని ఆదేశించారు. ప్రతి ప్రత్యేక పర్యాటక ప్రాంతానికి స్పష్టమైన అభివృద్ధి కార్యాచరణ, బాధ్యతలు, కాలపరిమితి రూపొందించి పనుల పురోగతిని క్రమం తప్పకుండా సమీక్షించాలని సూచించారు. స్థానిక కళలు, హస్తకళలు, స్థానిక ఆహారం, సంస్కృతికి ప్రాధాన్యతనిస్తూ స్థానికులకు ఉపాధి అవకాశాలు కల్పించాలని, హోమ్‌స్టేలు, స్థానిక గైడ్ సేవలను ప్రోత్సహించాలని తెలిపారు.ఆగస్టు 30న నిర్వహించ నున్న నీట్--పీజీ 2026 ప్రవేశ పరీక్ష పై సమీక్షిస్తూ, ప్రశాంతంగా, పారదర్శకంగా నిర్వహించేందుకు అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తి చేయాలని అధికారులనుఆదేశించారు. రాష్ట్రంలోని 14 జిల్లాల్లో 56 పరీక్షా కేంద్రాల్లో 17,627 మంది అభ్యర్థులు పరీక్షకు హాజరుకానున్నారని తెలిపారు. పరీక్ష ఉదయం 9 గంటలకు ప్రారంభమై మధ్యాహ్నం 12.30 గంటలకు ముగుస్తుందని, అభ్యర్థులు ముందుగానే పరీక్షా కేంద్రాలకు చేరుకునేలా చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. వర్షా భావ పరిస్థితులపై సమీక్షిస్తూ, రాష్ట్రంలో ప్రస్తుతం 22 శాతం లోటు వర్షపాతం నమోదైందని, సెప్టెంబర్ చివరి వరకు పెద్దగా వర్షాలు కురిసే అవకాశం లేదని వాతావరణ నిపుణులు సూచిం చినట్లు తెలిపారు. ఇప్పటివరకు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సుమారు 1.20 కోట్ల ఎకరాల్లో పంటల సాగు జరిగిందని, గత వానాకాలంలో సుమారు 1.38 కోట్ల ఎకరాల్లో సాగు జరిగినట్లు తెలిపారు. వర్షాభావ పరిస్థితుల నేపథ్యంలో పంటలు, సాగునీరు, తాగు నీటి లభ్యతను నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తూ అవసరమైన ముందస్తు చర్యలు చేపట్టాలని కలెక్టర్లను ఆదేశించారు.ఈ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ లో కలెక్టరేట్ వీసి హాల్ నుండి జిల్లా కలెక్టర్ రాజర్షి షా సంబంధిత శాఖల అధికారులతో హాజరై మాట్లాడుతూ, కుంటాల వాటర్ ఫాల్స్ సమీపంలో జరుగుతున్న కుంటాల రిసార్ట్ పనులు 80 శాతం పూర్తయ్యాయని, ఈ ప్రాజెక్ట్‌ను పీపీపీ విధానంలో ఆపరేషనలైజ్ చేయడానికి ఆసక్తిగల ఇన్వెస్టర్లను సంప్రదిస్తామని తెలిపారు.హైదరాబాద్, ఇతర ప్రాంతాల నుండి టూరిస్టులు ఇక్కడికి వస్తారని తెలిపారు.

ఈ వీడియో కాన్ఫరెన్స్ లో జిల్లా ఎస్పీ అఖిల్ మహాజన్, అదనపు కలెక్టర్ ఆర్.ఎస్.చిత్రు, విద్యాశాఖ అధికారి మాధవి, డిఐఈఓ గణేష్, ఇతర అధికారులు తదితరులు, సిబ్బంది, పాల్గొన్నారు.

ఆదిలాబాద్-బెల్లూరి అయ్యప్ప ఆలయంలో వైభవంగా ఓనం వేడుకలు:

-హాజరైన జిల్లా కలెక్టర్ రాజర్షిషా

ఆదిలాబాద్ జిల్లా -ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి : కేరళ తరహాలోనే బెల్లూరి అయ్యప్ప ఆలయం వద్ద ఓనం మహోత్సవాలు అత్యంత వైభవంగా జరుగుతున్నాయని జిల్లా కలెక్టర్ రాజర్షిషా పేర్కొన్నారు. బుధవారం ఆదిలాబాదు గ్రామీణ మండలం బెల్లూరి అయ్యప్ప ఆలయంలో నిర్వహించిన ఓనం వేడుకలకు ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరై పూజ కార్యక్రమాలు నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, కేరళలో ఏ విధంగా ఓనం పండుగ జరుగుతుందో, అదే రీతిలో అదిలాబాద్ జిల్లా కేంద్రంలోని అయ్యప్ప ఆలయం వద్ద భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని హోమం, అభిషేకం, దీక్షా కార్యక్రమాలను అత్యంత భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహించారని తెలిపారు. గత 25 సంవత్సరాల నుంచి ఈ టెంపుల్ చరిత్ర కొనసాగుతోందని, దేశవ్యాప్తంగా ఓనం పండుగను జరుపుకున్నట్లే మన జిల్లాలో సైతం జరుపుకోవడం ఎంతో సంతోషకరమని అన్నారు. గత సంవత్సరం మాదిరిగానే ఈ ఏడాది తాను ఓనం పండుగలో పాల్గొనడం జరిగిందని తెలిపారు. భగవంతుని దర్శనం చేసుకుని, ఆశీస్సులు తీసుకుని జిల్లా అన్ని రంగాల్లో మరింత ముందుకు వెళ్లేందుకు, ప్రజలందరూ ఆయురారోగ్యాలతో, చదువులోనూ అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి సాధించాలని, భగవంతుడు అందరికీ శక్తినివ్వాలని కోరారు. అదేవిధంగా ఆలయానికి సంబంధించి గత సంవత్సరంలో ఉన్న పెండింగ్ పేమెంట్స్, బిల్స్ అన్నీ క్లియర్ చేసుకుని, మరిన్ని వసతులు సమకూర్చుకుంటూ ఈసారి ఆలయ కమిటీ సభ్యుల ఆధ్వర్యంలో ఓనం పండుగను మరింత ఘనంగా జరుపుకోవడం అభినందనీయమన్నారు .ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా పంచాయితీ అధికారి రమేష్, గురుస్వాములు గొర్ల కృష్ణ, చంద్ర గణేష్, తిప్పరి సత్యం, గాలి లక్ష్మి, భక్తులు, గ్రామస్తులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సూర్దాపూర్లో ఘనంగా మథుర బండార కార్యక్రమం

-- పాల్గొన్న బోథ్ నియోజక వర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జి ఆడే గజేందర్

ఆదిలాబాద్ జిల్లా -ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి :ఆదిలాబాద్ జిల్లా నేరడి గొండ మండలంలోని సూర్దాపూర్ గ్రామంలో మథుర బండార కార్యక్రమం బుధవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి బోథ్ నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జి ఆడే గజేందర్ హాజరై ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.ఈ సంద ర్భంగా గ్రామంలో ఆధ్యా త్మిక వాతావరణంలో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో భక్తులు, గ్రామ పెద్దలు, నాయకులు, యువకులు, మహిళలు తదితరులు పాల్గొన్నారు గ్రామ ప్రజల ఐక్యత, సుఖసంతోషాలు, అభివృద్ధి కోసం ప్రత్యేకంగా ప్రార్థనలు నిర్వహించారు.ఈ కార్య క్రమంలో మాజీ బోథ్ వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ ఛైర్మన్ తిత్రే నారాయణ్ సింగ్, మాజీ సర్పంచ్ బాసన్ దాస్,కసన్ దాస్, బోథ్ వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ సాబ్లే కైలాష్,కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు బుక రాములు,నేరడిగొండ మథుర నాయక్ జోద్రాజ్,మాజీ అసెంబ్లీ అధికార ప్రతినిధి యండి సద్దాం,ఇందల్ సింగ్, నూర్ సింగ్,అశోక్ తదితరులు ఉన్నారు

బురదమయంగా మారిన రహదారి

- అధికారుల నిర్లక్ష్యంపై ప్రయాణికుల ఆవేదన

ఆదిలాబాద్ జిల్లా -ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి :ఆదిలాబాద్ జిల్లా బోథ్ మండలంలోని సాంగ్వి గ్రామపంచాయతీ పరిధిలోని రాంనగర్‌కు వెళ్లే ప్రధాన రహదారి గత మూడు రోజులుగా కురుస్తున్న వర్షాలకు పూర్తిగా బురదమయంగా మారి, ప్రయాణికులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు.ఈ సందర్భంగా సాంగ్వి గ్రామపంచాయతీ ఉప సర్పంచ్ సుందర్ సింగ్ మాట్లాడుతూ, ప్రభుత్వాలు మారుతున్నా గ్రామీణ రహదారుల దుస్థితి మాత్రం మారడం లేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. గత బి.ఆర్.ఎస్. ప్రభుత్వ హయాంలో కూడా రహదారి సమస్యను పలుమార్లు సంబంధిత అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లినా ఎలాంటి శాశ్వత పరిష్కారం లభించలేదని అన్నారు.ప్రస్తుతం కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో రోడ్లు, రవాణా వ్యవస్థకు ఎలాంటి అంతరాయం లేకుండా చర్యలు తీసుకుంటామని హామీలు ఇచ్చినప్పటికీ, క్షేత్రస్థాయిలో మాత్రం పరిస్థితుల్లో మార్పు కనిపించడం లేదని విమర్శించారు.బోథ్ ఎమ్మెల్యే అనిల్ జాదవ్ ఎన్నికల ప్రచార సమయంలో ఈ ప్రాంత రహదారి సమస్యలను ఒక సంవత్సరం లోపే పరిష్కరిస్తామని హామీ ఇచ్చినప్పటికీ, ఇప్పటివరకు ఆ హామీ అమలుకు నోచుకోలేదని సుందర్ సింగ్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు.చినుకు పడితేనే రహదారి చిత్తడిగా మారడంతో విద్యార్థులు పాఠశాలలకు వెళ్లేందుకు, రైతులు వ్యవసాయ పనులకు వెళ్లేందుకు, గ్రామస్తులు అత్యవసర అవసరాల కోసం రాకపోకలు సాగించేందుకు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారని తెలిపారు.ఇప్పటికైనా ఉన్నతాధికారులు స్పందించి రాంనగర్ రహదారి సమస్యను తక్షణమే పరిష్కరించి, వర్షాకాలంలో ప్రజల రాకపోకలకు ఎలాంటి అంతరాయం కలగకుండా శాశ్వత ప్రాతిపదికన రహదారి అభివృద్ధి పనులు చేపట్టాలని సాంగ్వి గ్రామపంచాయతీ ఉప సర్పంచ్ సుందర్ సింగ్ కోరారు."ప్రభుత్వాలు మారుతున్నాయి... కానీ మా రహదారి దుస్థితి మాత్రం మారడం లేదు. ఇకనైనా అధికారులు మేల్కొని ప్రజల సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపాలి."

గృహప్రవేశం కు హాజరైన బిజెపి నేతలు

ఇంద్రప్రభ రాయికల్ ఆగష్టు 26 రాయికల్ కు చెందిన ఇల్లెందుల శ్రీనివాస్ (హెల్త్ డిపార్ట్మెంట్), మరియు వారి కుమారుడు బీజేపీ ాదీజ మోర్చా రాష్ట్ర ౱ ఎవశ్రీశ్రీ జాయింట్ కన్వీనర్ ఇల్లెందుల సాయి నూతన గృహ ప్రవేశానికి హాజరై వారికి శుభాకాంక్షలు తెలియజేసిన బిజెపి నాయకులు మరియు జగిత్యాల జిల్లా కేంద్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన న్యాయవాది శ్రీ చిలుకమర్రి మదన్ మోహన్, ఈ కార్యక్రమంలో బిజెపి నాయకులు శ్రీ నక్క జీవన్, శ్రీ సామల సతీష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బక్కురి ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో ప్లేట్లెట్స్ దానం చేసిన యువకుడు

ఇంద్రప్రభ న్యూస్ ఆగస్టు 26 జగిత్యాల జిల్లా మేడిపల్లి ఉమ్మడి భీమారం మండలం మోత్కరావుపేట గ్రామానికి చెందిన ఎగుర్ల రాధ అనే మహిళ జ్వరంతో బాధపడుతుండగా జగిత్యాలలోని ప్రైవేట్ ఆస్పత్రిలో అడ్మిట్ కాగా వైద్యులు అత్యవసరంగా ప్లెట్లెట్స్ (ప్లాస్మా) అవసరమని ఆస్పత్రి వైద్యులు సూచింగా వెంటనే బక్కురి ఫౌండేషన్ చైర్మెన్ నరేష్ ను సంప్రదించగా ఆయన సూచన మేరకు పసనూర్ గ్రామానికి చెందిన ఈర్నాల తిరుపతి వెళ్లి ప్లేట్లెట్స్ దానం చేశారు.
తిరుపతి ని బక్కురి ఫౌండేషన్ చైర్మెన్ నరేష్ మరియు ఆస్పత్రి సిబ్బంది, పేషెంట్ బంధువులు , గ్రామస్థులు , పలువురు అభినందించారు

సంపాదకీయం

దేశ భద్రతపై ఓటు బ్యాంకు రాజకీయం

ఇస్లామిక్ ఉగ్రవాదులు పుల్వామాలో కారుతో ఆత్మాహుతి దాడి చేసి నలభై మంది సి.ఆర్.పి.ఎఫ్. జవాన్లను పొట్టన పెట్టుకున్న సంఘటనను ప్రతిపక్షాలు రాజకీయం చేయటం శోచనీయం. రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం పుల్వామా దాడిని అడ్డం పెట్టుకుని అధికార పార్టీని విమర్శించటం వలన ఇస్లామిక్ ఉగ్రవాదులు, వారిని పెంచి పోషిస్తున్న పాకిస్తాన్‌కు ప్రయోజనం కలుగుతుందనే నిప్పులాంటి నిజాన్ని ప్రతిపక్ష నాయకులు గ్రహించటం మంచిది. పుల్వామా దాడి లోకసభ ఎన్నికల్లో బి.జె.పి. దాని మిత్రపక్షాలకు కలిసి వస్తుందని ప్రతిపక్షాలు అంచనా వేస్తున్నాయి. నలభై మంది సి.ఆర్.పి.ఎఫ్. జవాన్లను పొట్టన పెట్టుకున్న జైషె మహమ్మద్, దానిని పోషిస్తున్న పాకిస్తాన్‌కు బుద్ధి చెప్పేందుకు ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోదీ ప్రభుత్వం కఠిన చర్యలు తీసుకునేందుకు సిద్ధమవుతోంది. మన సైనిక దళాలు మెరుపుదాడి కంటే పెద్ద చర్యకు పూనుకుంటున్న సూచనలు కనిపిస్తున్నాయి. ఉరిలో పదిహేడు మందిని పొట్టన పెట్టుకున్నందుకు మెరుపుదాడి చేసిన భారత సైన్యం నలభై మంది సి.ఆర్.పి.ఎఫ్. జవాన్లను కారు బాంబు దాడితో చంపినందుకు ప్రతీకారం మెరుపుదాడి కంటే పెద్దగానే ఉంటుంది. అమెరికా అధ్యక్షుడు డొనాల్డ్ ట్రంప్ సైతం భారత సైన్యం పెద్ద చర్యకు పూనుకునే అవకాశం ఉన్నది, రెండు దేశాల మధ్య పరిస్థితి భయంకరంగా ఉన్నదని చెప్పటం గమనార్హం. ఈ దాడి వలన కూడా నరేంద్ర మోదీతో పాటు ఆయన నాయకత్వంలోని ఎన్.డి.ఏ.కు లోకసభ ఎన్నికల్లో కలిసి వస్తుందనేది ప్రతిపక్షాల భయం. పుల్వామాకు ప్రతీకారం తీర్చుకునే దాడిలో సైనిక దళాలు అఖండ విజయం సాధిస్తే దాని ప్రభావం తప్పకుండా లోకసభ ఎన్నికలపై ఉంటుంది, బి.జె.పి.కి కలిసి వస్తుంది. దేశంలో జరిగే ప్రతి ముఖ్యమైన సంఘటన ఎవరికో ఒకరికి, ఏదో ఒక పార్టీకి కలిసి రావటం అత్యంత సహజం. అందుకే పుల్వామా దాడికి ప్రతీకారంగా జరిగే దాడి నరేంద్ర మోదీకి కలిసి రావచ్చు. అంత మాత్రాన పుల్వామా సంఘటనను రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం వాడుకునేందుకు ప్రతిపక్షం ప్రయత్నించటం సమర్థనీయం కాదు. ఇస్లామిక్ జైషె మహమ్మద్ ఉగ్రవాద చర్యకు పాల్పడుతుందనేది ముందే పసిగట్టటంలో ఎన్.డి.ఏ. ప్రభుత్వం విఫలమైంది కాబట్టి నరేంద్ర మోదీ రాజీనామా చేయాలని ప్రతిపక్షానికి చెందిన జాతీయ, ప్రాంతీయ పార్టీల నాయకులు డిమాండ్ చేయటం అర్థరహితం. ఇస్లామిక్ ఉగ్రవాదులు సృష్టించిన విపత్కర పరిస్థితుల్లో అధికార, ప్రతిపక్షాలు కలిసి పని చేయాలి తప్ప ఇలా అధికార పక్షాన్ని తప్పుపట్టటం మంచిది కాదు. పుల్వామా దాడికి ప్రతీకారంగా పాకిస్తాన్‌కు, జైషె మహమ్మద్ లాంటి ఉగ్రవాద సంస్థలకు గట్టిగా బుద్ధి చెప్పటం వలన భారతదేశానికి లాభం కలుగుతుంది, దేశం ప్రతిష్ట పెరుగుతుంది, భారతదేశం తనను తాను కాపాడుకోగలుగుతుంది, అవసరమైతే శత్రువులకు గట్టిగా గుణపాఠం నేర్పటమే కాదు అంతమొంతించగలదనే సందేశాన్ని పంపించగలుగుతుంది. పా కిస్తాన్‌కు గుణపాఠం నేర్పించే విషయంలో ప్రతిపక్షాలు అధికార పక్షానికి అండగా నిలబడాలి. ప్రతిపక్షాలు తమ బాధ్యతను గుర్తెరిగి వ్యవహరించాలి తప్ప పుల్వామా సంఘటన జరిగి వీర జవాన్లు మరణిస్తుంటే నరేంద్ర మోదీ ఉత్తర ప్రదేశ్‌లోని జాతీయ వన్యప్రాణి సంరక్షణ కేంద్రంలో ఎన్నికల డాక్యుమెంటరీ షూటింగ్‌లో ఉన్నాడంటూ ప్రతిపక్షాలు ఆరోపణలు చేయటం ఎంత మాత్రం తగదు. జైషె మహమ్మద్ లాంటి ఇస్లామిక్ ఉగ్రవాద సంస్థలను పెంచి, పోషిస్తూ అనునిత్యం మనపై పరోక్ష యుద్ధం కొనసాగిస్తున్న పాకిస్తాన్‌కు బుద్ధి చెప్పాలా? వద్దా? పాకిస్తాన్‌కు బుద్ధి చెప్పాలని భావించే పక్షంలో ప్రతిపక్షాలు పూర్తి స్థాయిలో ప్రభుత్వానికి అండగా నిలబడాలి. ఎన్నికల సమయం కాబట్టి ప్రభుత్వ విధానాలు, పథకాలను విమర్శించే హక్కు ప్రతిపక్షాలకు పూర్తిగా ఉంటుంది. ఎన్.డి. ప్రభుత్వం గత నాలుగున్నర సంవత్సరాల్లో ఏం సాధించింది, ఏం సాధించలేదనే అంశంపై ప్రతిపక్షాలు తమ అభిప్రాయాలను ప్రజలకు వివరించటంలో ఎలాంటి తప్పు లేదు. ప్రభుత్వం తప్పులను ఎత్తిచూపించటం ప్రతిపక్షాల ప్రధాన బాధ్యత కూడా. ప్రభుత్వం తప్పులను ఎత్తిచూపించటం ద్వారా ప్రజల మద్దతు, విశ్వాసాన్ని కూడగట్టేందుకు ప్రతిపక్షాలు ప్రయత్నించాలి కానీ ఇలా పుల్వామా సంఘటనను మాత్రం రాజకీయం చేయకూడదు. పుల్వామా దాడి విషయంలో ప్రభుత్వాన్ని ప్రతిపక్షాలు ఎంత విమర్శిస్తే అంత లాభం శత్రుదేశానికి, ఇస్లామిక్ ఉగ్రవాద సంస్థలకు చేకూరుతుంది. శత్రువులను ఎదుర్కొనటంలో భారతదేశం ముఖ్యంగా రాజకీయ పార్టీలు సమైక్యంగా లేవనే సందేశం బైటికి వెళుతుంది. ఇది దేశ ప్రయోజనాలకు ఎంత మాత్రం మంచి కాదు. రాజకీయాలు ఎలా ఉన్నా దేశ రక్షణ విషయంలో అధికార, ప్రతిపక్షాలు సమైక్యంగా పనిచేస్తాయి, కలిసి వ్యవహరిస్తాయనే సందేశం వెళ్లటం వలన శత్రుదేశాలు దాడి చేసే ముందుకు ఒకటికి రెండుసార్లు ఆలోచిస్తాయనేది గ్రహించాలి. పుల్వామా దాడి విషయంలో పాకిస్తాన్‌లోని రాజకీయ పార్టీలు, మీడియా ఎలా స్పందించిందనేది పరిశీలిస్తే మనం ఏం తప్పు చేస్తున్నామనేది ప్రతిపక్షానికి కొంతైనా అర్థం అవుతుంది. పుల్వామా దాడికి పాకిస్తాన్ రాజకీయ పార్టీలు, మీడియా పూర్తి భిన్నమైన పద్ధతిలో స్పందించాయి. పుల్వామా దాడిలో పాల్గొన్న ఆత్మాహుతి దళాన్ని పాకిస్తాన్ మీడియా, రాజకీయ పార్టీలు స్వాతంత్ర్య పోరాటయోధుడుగా చిత్రీకరించాయి, దాడి కుట్ర చేసిన జైషె మహమ్మద్ ఉగ్రవాద సంస్థను కాశ్మీర్ స్వాతంత్ర్యం కోసం పోరాటం చేస్తున్న గొప్ప సంస్థగా ముద్ర వేశాయి. కాశ్మీర్ స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు చేసిన దాడిలో శత్రుదేశమైన భారతదేశానికి చెందిన నలభై మంది సైనికులు హతమయ్యారంటూ పాకిస్తాన్ పత్రికలు పెద్ద ఎత్తున వార్తలు రాశాయి. పాకిస్తాన్ టి.వి. చర్చల్లో కూడా ఇదే అంశాన్ని కొండంతలు చేసి చూపించాయి.ఇక పాకిస్తాన్ రాజకీయ పార్టీల ప్రకటనల గురించి చెప్పనక్కర లేదు. పాకిస్తాన్‌కు చెందిన అన్ని రాజకీయ పార్టీలు కూడా పుల్వామా కారుబాంబు దాడిని సమర్థించాయి. స్వాతంత్ర్యం కోసం కాశ్మీర్ ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున పోరాటం చేస్తుంటే భారత సైన్యం వారిని దురాక్రమణతో అణిచివేస్తోందంటూ పెద్ద ఎత్తున ఆరోపణలు కురిపించాయి. ఇక మన మీడియా పరిస్థితికి వస్తే కొన్ని మీడియా సంస్థలు అధికార పార్టీకి అనుకూలంగా వ్యవహరిస్తే మిగతా మీడియా సంస్థలు ప్రతిపక్షానికి అనుకూలంగా వ్యవహరించటం ద్వారా వాస్తవాలను మరుగుపరిచాయి. మన ప్రతిపక్ష నాయకులు కేవలం ఐదు రోజుల పాటు పుల్వామా దాడిపై ఎలాంటి ప్రకటనలు చేయకుండా వౌనం వహించాయి. ఆరో రోజు ఎన్.డి.ఏ. ప్రభుత్వం, ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీపై ఆరోపణలు, విమర్శలు గుప్పించటం ప్రారంభించాయి. ఎన్.డి.ఏ. ప్రభుత్వం ముఖ్యంగా ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ వైఫల్యం వల్లనే పుల్వామా దాడి జరిగిందంటూ రాజకీయం చేయటం ప్రారంభించాయి. పుల్వామా దాడితో తమ దేశానికి ఎలాంటి సంబంధం లేదంటూ పాకిస్తాన్ ప్రధానమంత్రి ఇమ్రాన్ ఖాన్ చేసిన ప్రకటనను పరోక్షంగా సమర్థించే విధంగా కొన్ని ప్రతిపక్ష పార్టీలు వ్యవహరించటం సిగ్గు చేటు. పుల్వామా దాడిని ముందే పసిగట్టటంలో మన నిఘా సంస్థలు విఫలమయ్యాయనేది ఇప్పుడు చర్చించవలసిన విషయమా? నిఘా సంస్థల వైఫల్యం గురించి చర్చించాలంటే ప్రభుత్వంతో మాట్లాడాలి తప్ప ఇలా బహిరంగంగా పత్రికా ప్రకటనలు చేయటం ప్రతిపక్షానికి భావ్యం కాదు. పుల్వామా సంఘటన జరిగి రెండు వారాలు కావస్తున్నా జైషె మహమ్మద్‌కు ముఖ్యంగా పాకిస్తాన్‌కు ఎందుకు బుద్ధి చెప్పలేదనే అంశంపై ప్రభుత్వాన్ని నిలదీయవలసిన బాధ్యత ప్రతిపక్షాలపై ఉన్నది. ప్రతీకారం తీర్చుకునేందుకు ప్రభుత్వం ఎలాంటి వ్యూహాన్ని అనుసరిస్తోంది? ఏం చేయబోతోంది అనేది ప్రతిపక్షం నిలదీయాలి. కేంద్ర ప్రభుత్వ పోరాటం కాశ్మీర్ కోసమే తప్ప కాశ్మీర్‌కు వ్యతిరేకంగా లేదా కాశ్మీరీలపై కాదు. కాశ్మీర్ భారతదేశంలోని అంతర్భాగం. దీని పరిరక్షణ గురించి అధికార పార్టీకి ఉన్నత బాధ్యత ప్రతిపక్షంపై ఉంటుంది. ప్రతిపక్షం ఇప్పుడు ప్రభుత్వం లొసుగులపై దృష్టి సారించే బదులు ఇస్లామిక్ ఉగ్రవాద సంస్థలకు బుద్ధి చెప్పటం, అందుకు అనుసరిస్తున్న విధానాలపై దృష్టి సారించాలి. దేశానికి సంబంధించిన విషయంలో ప్రతిపక్షాలు ఓటు బ్యాంకు రాజకీయం చేస్తే ప్రజలు క్షమించరు. ఇస్లామిక్ ఉగ్రవాదం గురించి మాట్లాడితే మైనారిటీ ఓట్లు లభించవనే ఆలోచనతో ప్రతిపక్షాలు వ్యవహరించటం దేశానికి ఎంత

ఇలా చేస్తే..

ఎలాంటి దంతాలు అయినా సరే..!

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

పేల సమస్య ఉండకూడదంటే

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

మొండి దగ్గును పోగొట్టుకోండిలా..!

వర్షాకాలం మొదలైంది అంటే చాలు పిల్లల్లోను,పెద్దల్లోను జలుబు,దగ్గు సర్వ సాదారణంగా వస్తూనే ఉంటాయి. కానీ కొంతమందిలో దగ్గు వచ్చిందంటే మాత్రం నెలల తరబడి అలాగే ఉండిపోతూ ఉంటుంది.అలాంటి దగ్గు దగ్గి,దగ్గి చాతినొప్పి వచ్చిన సందర్భాలు కూడా ఉంటాయి.ఇలాంటి మొండి దగ్గును పోగొట్టుకోవడానికి వంటింట్లో దొరికే కొన్ని ఆహార పదార్థాలతో తయారు చేసుకునే చిట్కాలతో భలే ఉపశమనం కలుగుతుందని వైద్య నిపుణులు కూడా సూచిస్తూ ఉన్నారు అవేంటో తెలుసుకుందాం పదండి.. వెల్లుల్లి.. పొడి దగ్గును పోగొట్టుకోవడానికి వెల్లుల్లి చాలా బాగా ఉపయోగపడుతుంది.ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ బ్యాక్టీరియా మరియు ఫంగస్ ఇన్ఫెక్షన్లను దూరం చేస్తుంది.దీనికోసం నాలుగైదు వెల్లుల్లి రెబ్బలు తీసుకొని, బాండీలో వేసి స్టవ్ మీద పెట్టాలి.ఆ తరువాత నాలుగైదు చుక్కల నెయ్యి వేసి,దోరగా వేయించుకొని పక్కన పెట్టుకోవాలి.ఈ వెల్లుల్లిని ఉదయం బ్రష్ చేసిన తర్వాత మరియు పడుకోబోయే ముందు నమిలి మింగి,ఒక అరగంట సేపు ఏమీ తినకుండా ఉంటే తొందరగా దగ్గు తగ్గుముఖం పడుతుంది. వర్షాకాలంలో వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్లకు పసుపు మంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.పసుపులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లు పుష్కలంగా ఉంటాయి కనుక.దీనికోసం నాలుగైదు తులసి ఆకులు తీసుకుని ఒక కప్పు పాలలో ఉడికించి,అర స్పూన్ పసుపువేసి,తీపి కోసం తేనే కలిపి తీసుకోవడంతో గొంతులో ఉన్న కఫం తగ్గి,తొందరగా దగ్గు తగ్గుముఖం పడుతుంది.మొండి దగ్గుని సైతం పోగొట్టగలిగే శక్తి మిరియాలకు ఉంది.ఈ మొండి దగ్గుతో బాధపడేవారు ఉదయం పది నుంచి 15 వరకు మిరియాలు తీసుకొని,అందులో చిటికెడు ఉప్పు కలిపి బాగా పొడి చేసుకోవాలి.ఈ పొడిని ఒక పుల్ల సహాయముతో లోపల ఉన్న నాలుకకు తగలేలా అద్దాలి.ఇలా రోజుకొకసారి చేయడం వల్ల వారంలో మొండి దగ్గు మొత్తం తగ్గిపోతుంది.కానీ చిట్కాను పాటించినప్పుడు ఆయిల్ వస్తువును కానీ, సీట్లు కానీ అస్సలు తినకూడదు.వాటి వల్ల దగ్గు పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది.ఈ చిట్కాలు అన్ని పాటించిన తర్వాత కూడా మొండి దగ్గు అలానే వస్తూ ఉంటే,వేడి నీళ్లు తాగడం అలవాటు చేసుకోవడంతో కూడా మొండి దగ్గును తగ్గించుకోవచ్చు.

కలబందతో మెరిసే అందం..

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

అల్లం తాజాగా ఉండాలంటే..?

సాధరణంగా అల్లంని అందరూ కూడా కూరల్లో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తూంటారు. అసలు అల్లం

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

ఆరెంజ్ తినడం వల్ల లాభాలు..

నారింజ పండు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఎందుకంటే ఇందులో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ బి కాంప్లెక్స్, ఫ్లేవనాయిడ్, అమినో యాసిడ్, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, ఫాస్పరస్ వంటి మూలకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.నారింజ పండు ఆరోగ్య పరంగా చాలా ప్రయోజనకరమైనదని రుజువు చేస్తుంది. కానీ నారింజ తినడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఆరెంజ్ తినడం వల్ల కలిగే లాభాల గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.నారింజ పండును తీసుకోవడం గుండెకు చాలా మేలు కలుగుతుంది. ఎందుకంటే నారింజలో పొటాషియం,విటమిన్ సి అనేవి చాలా పుష్కలంగా ఉన్నాయి. కాబట్టి మీరు నారింజను తీసుకుంటే అది గుండెను చాలా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇంకా అలాగే, ఒక వ్యక్తి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి చాలా ఎక్కువగా ఉంటే, అది కూడా ఈజీగా నియంత్రణలో ఉంటుంది.ఈ నారింజ పండ్లను తీసుకోవడం వల్ల రోగనిరోధక వ్యవస్థ బాగా బలపడుతుంది. ఎందుకంటే నారింజ పండులో విటమిన్ సి అనేది పుష్కలంగా లభిస్తుంది. కాబట్టి, మీరు ప్రతిరోజూ కూడా నారింజను తీసుకుంటే, మీరు ఏదైనా వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ బారిన పడకుండా చాలా వరకు ఈజీగా నివారించవచ్చు.ఈ నారింజ పండు రక్తపోటు రోగులకు చాలా ఉపయోగకరంగా పరిగణించబడుతుంది. ఎందుకంటే నారింజలో పొటాషియం అనేది ఎక్కువ మొత్తంలో ఉంటుంది. అందుకే నారింజ పండ్లను తీసుకుంటే రక్తపోటు ఈజీగా అదుపులో ఉంటుంది.అలాగే ఈ నారింజ పండులో విటమిన్ ఎ పుష్కలంగా ఉంటుంది. కాబట్టి మీరు ప్రతిరోజూ నారింజ పండును తీసుకుంటే, ఇది చాలా కంటి సంబంధిత సమస్యలను నయం చేస్తుంది. కంటిశుక్లం వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా ఈజీగా తగ్గిస్తుంది. నారింజ తినడం కడుపుకు చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే నారింజలో మంచి మొత్తంలో పీచు అనేది లభిస్తుంది.కాబట్టి, మీరు ప్రతి రోజూ నారింజను కనుక తీసుకుంటే, అది జీర్ణవ్యవస్థను బాగా బలపరుస్తుంది. ఇంకా దీనితో పాటు, మలబద్ధకం కూడా తగ్గుతుంది.నారింజలో ఐరన్‌తో పాటు విటమిన్ సి ఎక్కువ మొత్తంలో ఉంటుంది.

ఈ సూప్ తాగితే ఏ జబ్బు రాదు

మనం ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంగా తీసుకునే చిరుధాన్యాలలో ఖచ్చితంగా జొన్నలు కూడా ఒకటి. ఎందుకంటే ఈ జొన్నల్లో మన శరీరానికి అవసరమయ్యే పోషకాలతో పాటు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు దాగి ఉన్నాయి. జొన్నలతో మనం ఎక్కువగా సంగటి ఇంకా రొట్టె వంటి వాటిని మాత్రమే తయారు చేస్తూ ఉంటాము. వీటితో పాటు మనం జొన్న పిండితో బాగా రుచిగా ఉండే సూప్ ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. జొన్నపిండితో చేసే ఈ సూప్ చాలా రుచిగా ఇంకా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అలాగే దీనిని తీసుకోవడం వల్ల మనం రుచితో పాటు సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని కూడా పొందవచ్చు. జొన్నపిండితో రుచిగా ఇంకా సులభంగా సూప్ ను ఎలా తయారు చేసుకోవాలి.అలాగే ఈ సూప్ ను తాగడం వల్ల మనకు కలిగే ప్రయోజనాలు ఏమిటి? వంటి పూర్తి వివరాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. జొన్నపిండి సూప్ ను తయారు చేయడం చాలా తేలిక. ఇందు కోసం ఒక జార్ లో అర టీ స్పూన్ జీలకర్ర, ఒక పచ్చిమిర్చి ఇంకా ఒక ఇంచు అల్లం ముక్క వేసి పేస్ట్ లాగా చేసుకోవాలి.ఆ తరువాత ఒక గిన్నెలో మూడు టేబుల్ స్పూన్ లజొన్నపిండిని తీసుకుని అందులో అర కప్పు నీళ్లు పోసి ఉండలు లేకుండా కలుపుకోవాలి. ఆ తరువాత ఒక గిన్నెలో రెండు గ్లాసుల నీళ్లు, కొద్దిగా క్యారెట్ తురుము, స్వీట్ కార్న్ ఇంకా గ్రీన్ బఠాణీ వేసి 5 నిమిషాల పాటు ఉడికించాలి. తరువాత మిక్సీ పట్టుకున్న పచ్చిమిర్చి పేస్ట్ వేసి మరో 5 నిమిషాలు పాటు ఉడికించాలి. ఆ తరువాత జొన్నపిండి మిశ్రమం, ఉప్పు వేసి మరో 5 నిమిషాల పాటు ఉడికించి స్టవ్ ని ఆఫ్ చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల జొన్నపిండి సూప్ ఈజీగా తయారవుతుంది. ఇక దీనిని తీసుకోవడం వల్ల మనం రుచికి రుచిని ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యాన్ని మనం ఈజీగా సొంతం చేసుకోవచ్చు. జొన్నపిండి సూప్ ను ప్రతి రోజూ ఉదయం పూట అల్పాహారంగా తీసుకోవచ్చు.

నిద్ర లేవగానే కాఫీ తాగొచ్చా?

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

మైదా పిండి ఎక్కువగా తింటున్నారా..?

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

పచ్చిమిర్చి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు..

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

బ్రౌన్ రైస్ అద్భుత లాభాలు

ఈ రోజుల్లో మనం ఎక్కువగా తెల్లటి అన్నాన్ని ఆహారంగా తీసుకుంటూ ఉంటాము. కానీ మారిన జీవన విధానం కారణంగా మనలో చాలా మంది కూడా ఎన్నో రకాల అనారోగ్య సమస్యల బారిన పడుతున్నారు.అందుకే చాలా మంది కూడా తెల్లబియ్యంతో వండిన అన్నానికి బదులుగా బ్రౌన్ రైస్ ను ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారు. పొట్టు తీయని ఈ బ్రౌన్ రైస్ వైట్ రైస్ కంటే చాలా ఆరోగ్యకరమైనది. పైగా దీనిని తీసుకోవడం వల్ల చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు. బ్రౌన్ రైస్ ను రోజూ తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల మనం సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చు. చాలా అనారోగ్య సమస్యలను దూరం చేసుకోవచ్చు. బ్రౌన్ రైస్ లో క్యాల్షియం, సెలీనియం, మెగ్నీషియం, మాంగనీస్, ఫోలేట్, బి కాంప్లెక్స్ విటమిన్స్ ఇంకా అలాగే ఫైబర్ వంటి పోషకాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.అధిక బరవుతో బాధపడే వారు బ్రౌన్ రైస్ ను తీసుకోవడం వల్ల ఖచ్చితంగా మంచి ఫలితం ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ బ్రౌన్ రైస్ ను తీసుకోవడం వల్ల కడుపు నిండిన భావన కలుగుతుంది. అలాగే చాలా సమయం వరకు ఆకలి వేయకుండా ఉంటుంది. మన ధ్యాస ఇతర చిరుతిళ్లకు మీదకు కూడా వెళ్లకుండా ఉంటుంది.దీంతో మనం ఈజీగా బరువు తగ్గవచ్చు. ఇంకా అలాగే బ్రౌన్ రైస్ ను తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు ఈజీగా అదుపులో ఉంటాయి. బ్రౌన్ రైస్ లో ఫైబర్ అనేది ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల ఇది నెమ్మదిగా జీర్ణమవుతుంది. అందుచేత రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నెమ్మదిగా పెరుగుతాయి. ఇంకా అలాగే బ్రౌన్ రైస్ గ్లైసమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి షుగర్ వ్యాధితో బాధపడే వారు దీనిని తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరగకుండా ఎల్లప్పుడూ అదుపులో ఉంటాయి.బ్రౌన్ రైస్ ను తీసుకోవడం వల్ల చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ఈజీగా అదుపులో ఉంటాయి. దీనిలో ఉండే ఫైబర్ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను అదుపులో ఉంచడంలో బాగా సహాయపడుతుంది. కొలెస్ట్రాల్, అధిక బరువు ఇంకా షుగర్ వంటి వ్యాధులతో బాధపడే వారు వైట్ రైస్ కంటే బ్రౌన్ రైస్ ను తీసుకోవడమే మంచిది. కానీ జీర్ణసంబంధిత సమస్యలు ఇంకా తక్కువ జీర్ణశక్తి ఉన్నవారు మాత్రం బ్రౌన్ రైస్ ను తక్కువగా తీసుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఉత్తరాఖండ్‌లో విషాదం

డెహ్రాడూన్ (ఉత్తరాఖండ్) : కొండచరియలు విరిగిపడటంతో ఐదుగురు యాత్రికులు మృతి చెందిన ఘటన ఉత్తరాఖండ్‌లో జరిగింది. కొద్దిరోజులుగా ఉత్తరాఖండ్‌లో ఎడతెరిపిలేకుండా కురుస్తున్న వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. యాత్రికులు కేథార్‌నాథ్‌కు వెళుతున్న క్రమంలో రుద్రప్రయాగ జిల్లాలో ఛౌకీ ఫటాలోని టార్సిల్ ప్రాంతం వద్ద రోడ్డుపై వెళుతున్న ఓ కారుపై కొండచరియలు విరిగిపడ్డాయి. ఈ ఘటనలో ఐదుగురు యాత్రికులు అక్కడికక్కడే మరణించారు. ఘటనా స్థలానికి పోలీసులు చేరుకున్నారు. యాత్రికుల్లో ఒకరు గుజరాత్‌కు చెందినవారిగా గుర్తించారు. ఈ ఘటనతో గుప్తకాశి–గౌరీకుండ్ గుండా కేదార్‌నాథ్ దామ్‌కు వెళ్లే జాతీయ రహదారిపై రాకపోకలను ఆపేశారు. ఉత్తరాఖండ్‌లో వానలు కురుస్తుండటంతో అధికారులు ఆగష్టు 11 నుంచి ఆగష్టు 24 వరకు కొన్ని జిల్లాల్లో రెడ్ అలర్ట్ ను ప్రకటించారు. పోలీసులు మాట్లాడుతూ ... వర్షాల వేళ ... గుప్తకాశి–గౌరీకుండ్ గుండా కేదార్‌నాథ్ దామ్‌కు వెళ్లే ప్రయాణికులు ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారని తెలిపారు. అయితే.. కొన్ని జిల్లాలో ఇప్పటికే కొన్ని ప్రాంతాల్లో రెడ్, ఆరెంజ్ అలర్ట్ జారీ చేశామని, ప్రజలంతా జాగ్రత్తలు పాటించాలని కోరారు. వాహనదారులకు పలు సూచనలు చేశారు.

మోడీపై నిప్పులు చెరిగిన నితీష్

పాట్నా : పార్లమెంట్‌లో ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ ప్రసంగ తీరుపై బీహార్ ముఖ్యమంత్రి నితీష్‌కుమార్ నిప్పులు చెరిగారు. ప్రతిపక్ష పార్టీల కూటమి ఇండియాను 'అహంకారి' అని మోడీ విమర్శించడాన్ని ఆయన తీవ్రంగా ఆక్షేపించారు. కేంద్రంలోని మోడీ ప్రభుత్వం మీడియాను కూడా నియంత్రిస్తోందని, టివిల్లో ప్రతిపక్షాల గొంతులను వినిపించడానికి లేదా వార్తా పత్రికల్లో ప్రతిపక్షాల మాటలను ముద్రించడానికి కూడా అనుమతించడం లేదని ఆయన విమర్శించారు. మీడియాలో ప్రస్తుతం ఒక వైపు వార్తలు మాత్రమే వస్తున్నాయన్నారు.పురాతన కాలం నుండి అనేక వ్యాధులను నయం చేయడానికి దీనిని ఉపయోగిస్తున్నారు. రావి చెట్టు ఆకులు మన మొత్తం శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. రావి ఆకులను మీరు ఎలా తీసుకోవాలి..దాని ప్రయోజనాలు ఏమిటి ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. రావి ఆకుల్లోని పోషకాల గురించి చెప్పాలంటే, ఇందులో క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్, ప్రొటీన్ ఫైబర్ వంటి అనేక గుణాలు ఉన్నాయి. అంతే కాదు, రావి ఆకుల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ బయోటిక్ గుణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి అనేక వ్యాధులను దూరం చేస్తాయి. 1. మీరు ప్రతి రోజూ ఉదయం లేత ఆకుల రసాన్ని తాగితే, అది మీ ఊపిరితిత్తులను నిర్విషీకరణ చేస్తుంది. ఊపిరితిత్తులలో వాపు సమస్యలు, శ్వాస సమస్యలు ఉన్నవారికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఊపిరితిత్తుల సమస్యలకు ఇది దివ్యౌషధం. 2. రావి ఆకుల్లో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు ఉన్నాయి. కాబట్టి సీజనల్ వ్యాధులతో బాధపడేవారు దీని రసాన్ని తీసుకోవాలి. జలుబు, దగ్గుతో బాధపడేవారు రోజూ పూలు, ఆకుల రసాన్ని తాగాలి. 3. ఆకుల రసాన్ని తాగడం వల్ల జీర్ణ సమస్య తొలగిపోతుంది. మీరు డయేరియాతో బాధపడుతున్నట్లయితే, దాని రసం తాగడం వల్ల మీ సమస్య నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. 2024 లోక్‌సభ ఎన్నికల్లో బీహార్‌లో బిజెపిని తుదముట్టిస్తామని నితీష్ కుమార్ ప్రకటించారు. 'బీహార్‌లో బిజెపికి అంతం తప్పదని వారు భయాందోళనల్లో ఉన్నారు. పాట్నా నుంచే ప్రతిపక్షాల ఐక్యత మొదలైంది. మా ఐక్యత వారికి ఇబ్బందిగా మారింది' అని నితీష్ అన్నారు. బీహార్‌కు కేంద్రం ప్రత్యేక హోదా ఇచ్చివుంటే మరింత అభివృద్ధి సాధించివుండేదని పునరుద్ఘాటించారు.

మణిపూర్ మండుతుంటే..ప్రధాని జోకులా?

న్యూఢిల్లీ: నెలల తరబడి మణిపూర్ మండుతుంటే ఈ అంశంపై చర్చకు సమాధానమిచ్చే సందర్భంలో ప్రధాని నవ్వులు చిందిస్తూ, జోక్‌లు విసరడాన్ని కాంగ్రెస్ నేత రాహుల్ గాంధీ తప్పుపట్టారు. ప్రధాని హోదాకు ఇది తగదన్నారు. శుక్రవారం నాడిక్కడ ఎఐసిసి కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో రాహుల్ గాంధీ మాట్లాడుతూ, మణిపూర్‌లో భరత మాతను ప్రధాని మోడీ, హోంమంత్రి అమిత్ షాలే హత్య చేశారన్న తన వ్యాఖ్యలను పునరుద్ఘాటించారు. "పార్లమెంటులో ప్రధానమంత్రి 2 13 గంటల సేపు ఇచ్చిన సమాధానంలో . మణిపూర్‌పై రెండు నిమిషాలు మాత్రమే మాట్లాడారు. రాష్ట్రాన్ని, అక్కడి మహిళలను ప్రధాని "ఎగతాళి" చేశారు. మణిపూర్ నెలల తరబడి మండుతోంది. ప్రజలు విలువైన ప్రాణాలు కోల్పోయారు. అత్యాచారాలు జరిగాయి. కానీ ప్రధాని మాత్రం నవ్వులు చిందిస్తూ, జోకులు విసిరారు. ఇది ఆయనకు తగదు" అని రాహుల్ విమర్శించారు. మణిపూర్ ఘర్షణలను ఆర్మీ కేవలం రెండు రోజుల్లో నిలిపివేయగలదన్నారు. కానీ మణిపూర్ రగులుతూనే ఉండాలని ప్రధాని కోరుకున్నారని, మంటలను చల్చార్చే ప్రయత్నం చేయలేదని ధ్వజమెత్తారు. మణిపూర్‌ను సైన్యం అదుపులోకి తీసుకోవాలని తాను కోరినప్పుడు బిజెపి తనను విమర్శించిందని అన్నారు.మొదటిసారిగా, భరత మాత అనే పదాన్ని పార్లమెంట్ నుండి బహిష్కరించారు. ఇది దేశాన్ని అవమానించడమే. నేను చెప్పింది తప్పా? ప్రతి ఒక్కరూ శాంతియుతంగా, సామరస్యపూర్వకంగా, ఆప్యాయతతో జీవించే భారతదేశ ఆలోచన అయిన భరత మాత మణిపూర్‌లో హత్యకు గురైంది, ఇది వాస్తవం" అని రాహుల్ గాంధీ అన్నారు. తాను గత 19 ఏళ్లుగా రాజకీయాల్లో ఉన్నాను. అన్ని రాష్ట్రాలకు వెళ్లాను. కానీ మణిపూర్‌లో చూసిన వాటిని ఎక్కడా చూడలేదన్నారు. మెయితీ ప్రాంతానికి మేము వెళ్లినప్పుడు, మా భద్రతావలయంలో కుకీ తెగకు చెందినవారు ఎవరూ లేకుండా చూడాలని చెప్పారని, కుకీ ప్రాంతంలోనూ ఇదే పరిస్థితి నెలకొందని కాంగ్రెస్ నాయకుడు చెప్పారు. మణిపూర్‌ను కుకీ, మెయితీగా విభజించారు. మణిపూర్ ఓ రాష్ట్రంగా ఉనికిలో లేదు. ఇదే తాను పార్లమెంట్‌లో చెప్పానని రాహుల్ అన్నారు. మీడియాను వారు (కేంద్రం) అదుపులో పెట్టుకున్నారు. రాజ్యసభ, లోక్‌సభ టివిని కూడా వారే నియంత్రిస్తున్నారని అన్నారు. భరతమాతపై ఎక్కడ దాడి జరిగినా అక్కడ తాను ఉంటానని రాహుల్ చెప్పారు.

షా ఆరోపణలకు కౌంటర్

న్యూఢిల్లీ : పార్లమెంటు వర్షకాల సమావేశాల్లో ప్రతిపక్షాలకే కాదు.. మిత్ర పక్షాల సభ్యులకూ తగిన గౌరవం దక్కటం లేదు. ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా ఆరోపణలు, కౌంటర్లు వచ్చినా వారి గొంతు నొక్కే ప్రయత్నం జరుగుతున్నది. ఇందుకు రాజ్యసభలో చోటు చేసుకున్న ఒక ఘటనే నిదర్శనం. బీజేపీ నేతృత్వంలోని నేషనల్ డెమోక్రటిక్ అలయన్స్ (ఎన్డీయే)లో భాగస్వామి అయిన మిజో నేషనల్ ఫ్రంట్ ఎం.పీ కె వన్‌లాల్వేనా రాజ్యసభలో మాట్లాడుతూ.. మణిపూర్‌లోని గిరిజనులను మయన్మారీలు అని పిలవడం తప్పు అని నొక్కిచెప్పడానికి ప్రయత్నించారు. అయితే, వెంటనే ఆయన మైక్ కట్ అయింది. మణిపూర్‌లో జరిగిన హింసాకాండ నేపథ్యంలో మయన్మార్ నుంచి వలసలను ప్రస్తావిస్తూ కేంద్ర హోం మంత్రి అమిత్ షా రెండు రోజుల క్రితం ఒక ప్రసంగం చేశారు. ఈ ప్రసంగంపై మిజోరాం నుంచి ఏకైక రాజ్యసభ ఎం.పీ అయిన వన్‌లాల్వేనా స్పందించటం.. ఆ తర్వాత మైక్ కట్ కావటం గమనార్హం. గురువారం రాజ్యసభలో ప్రతిపక్షాలు మణిపూర్‌లో పరిస్థితిపై రూల్ 167 (ప్రజా ప్రయోజనాల అంశంపై చర్చ) కింద చర్చకు డిమాండ్ చేశాయి. అయితే, రాజ్యసభ చైర్‌పర్సన్ జగదీప్ ధన్‌ఖర్ మాత్రం కార్యకలాపాలను వాయిదా వేశారు. అలాగే, వన్‌లాల్వేనా ప్రసంగాన్ని రికార్డ్ చేయవద్దని ఆదేశించారు. ఇటు మిజో నేషనల్ ఫ్రంట్ ఎంపీకి ప్రతిపక్షాలు మద్దతు తెలిపాయి. మరికొందరు నినాదాలు చేస్తూ సభ వెల్‌లోకి వెళ్లారు.

'అయోధ్య'లో అవకతవకలు

గుర్తించిన కాగ్ నివేదిక

న్యూఢిల్లీ : స్వదేశ్ దర్శన్ పథకం కింద కేంద్రం అయోధ్య అభివృద్ధి ప్రణాళిక అమలులో అవకతవకలు జరిగినట్టు కంప్ట్రోలర్ అండ్ ఆడిటర్ జనరల్ ఆఫ్ ఇండియా (కాగ్) నివేదించింది. అక్రమాలలో కాంట్రాక్టర్లకు ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని ఒక ఆంగ్ల దినపత్రిక వివరించింది. కాగ్ జనవరి 2015 నుంచి మార్చి 2022 మధ్య స్వదేశ్ దర్శన్ స్కీమ్‌ను ఆడిట్ చేసింది. ఆడిట్ నివేదిక బుధవారం పార్లమెంటులో సమర్పించబడింది. అలాగే, ఆరు రాష్ట్రాల్లోని ఆరు ప్రాజెక్ట్‌లు లేదా సర్క్యూట్‌లలో కాంట్రాక్టర్లకు రూ. 19.73 కోట్ల అనధికారిక ప్రయోజనాలు చేకూర్చినట్లు నివేదిక పేర్కొనటం ఇప్పుడు చర్చనీయాంశంగా మారింది. అయోధ్య ప్రాజెక్టుకు సంబంధించిన అనవసర ప్రయోజనాలపై కాగ్ నివేదిక వెల్లడించిన సమాచారం ప్రకారం.. ఉత్తరప్రదేశ్ రాజ్‌కీయ నిర్మాణ్ నిగమ్ అమలు చేసే ఏజెన్సీ ద్వారా నిమగమైన కాంట్రాక్టర్ కాంట్రాక్ట్ ధర రూ. 62.17 కోట్లలో ఐదు శాతం (రూ.3.11 కోట్లు) చొప్పున పనితీరు హామీని సమర్పించాల్సి ఉంటుంది. అయితే, కాంట్రాక్టర్ దాని రెన్యువల్ సమయంలో (సెప్టెంబర్ 2021) తక్కువ మొత్తంలో (అంటే రూ. 1.86 కోట్లు మాత్రమే) పనితీరు హామీని సమర్పించారు. ఇందుకు రికార్డులో ఎలాంటి కారణమూ చూపకపోవటం గమనార్హం. "అయోధ్యలోని గుప్తర్ ఘాట్ వద్ద పని 14 లాట్‌లుగా సమాన సైజులుగా విభజించబడింది. వివిధ ప్రైవేట్ కాంట్రాక్టర్లకు పనులు అప్పగించబడ్డాయి. అయినప్పటికీ, కాంట్రాక్టర్లు అందించే ఆర్థిక బిడ్‌లు లేదా రేట్లను తులనాత్మక విశ్లేషణ చేయడంలో ఎగ్జిక్యూటింగ్ ఏజెన్సీ (ఇరిగేషన్ డిపార్ట్‌మెంట్) తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోలేదు. అదే కాంట్రాక్టర్‌లకు ఒకే రకమైన పనులు, మంజూరైన ఖర్చులను అందజేసింది. రూ. 19.13 లక్షలను ఆదా చేయటంలో విఫలమైంది" అని పేర్కొన్నది. "ముగ్గురు కాంట్రాక్టర్లకు పనులు అప్పగించిన తర్వాత వారి జీఎస్టీ రిజిస్ట్రేషన్లను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సుమోటోగా రద్దు చేసింది. అయితే, ఒక కాంట్రాక్టర్‌కు అతని జీఎస్టీ రిజిస్ట్రేషన్‌కు వ్యతిరేకంగా మొత్తం రూ. 19.57 లక్షలు సక్రమంగా చెల్లించబడ్డాయి. మిగిలిన ఇద్దరు కాంట్రాక్టర్ల విషయంలో చెల్లింపు పెండింగ్‌లో ఉన్నది" అని కాగ్ నివేదికను ఉటంకిస్తూ ఒక ఆంగ్ల పత్రిక వివరించింది. అమలు చేయని పనులకు కాంట్రాక్టర్లకు డబ్బులు చెల్లించారని కాగ్ పేర్కొన్నది.

న్యాయ వ్యవస్థ స్వాతంత్ర్యాన్ని దెబ్బతీస్తున్నారు !

న్యూఢిల్లీ : ఎన్నికల కమిషన్‌ను నియంత్రించేందుకు మోడీ ప్రభుత్వం చేపడుతున్న చర్యలను సిపిఎం పొలిట్‌బ్యూరో ఒక ప్రకటనలో తీవ్రంగా ఖండించింది. సుప్రీంకోర్టు తీర్పులను వ్యతిరేకించడం ద్వారా న్యాయ వ్యవస్థకు రాజ్యాంగబద్ధంగా సంక్రమించిన స్వాతంత్ర్యాన్ని మోడీ ప్రభుత్వం దెబ్బ తీస్తున్న తీరును నిరసించింది. ప్రధాని, లోక్‌సభలో ప్రతిపక్ష నేత, భారత ప్రధాన న్యాయమూర్తిలతో కూడిన కమిటీ ప్రధాన ఎన్నికల కమిషనర్‌ను, ఇతర ఎన్నికల కమిషనర్లను నియమించాలని సుప్రీం కోర్టు రాజ్యాంగ ధర్మాసనం తన తీర్పులో పేర్కొంది. తాజాగా మోడీ ప్రభుత్వం లోక్‌సభలో ప్రవేశపెట్టిన బిల్లులో భారత ప్రధానన్యాయమూర్తి స్థానంలో ప్రధాని నియమించే కేంద్ర మంత్రిని ఉంటారని ప్రతిపాదించింది. అంటే కార్యనిర్వాహక వర్గ మెజారిటీ అభిప్రాయమే అమలౌతుంది. దీనివల్ల నిష్పాక్షితక, ఎన్నికల కమిషన్ స్వేచ్ఛా, స్వాతంత్ర్యాలు నాశనమవుతాయి. ప్రభుత్వ ఒత్తిళ్లు, ప్రభావాలు లేకుండా స్వేచ్ఛగా, సక్రమంగా ఎన్నికలు నిర్వహించేందుకు నిష్పాక్షికతతో వ్యవహరించే ఎన్నికల కమిషన్ వుండాలని భారత రాజ్యాంగం పేర్కొంటోందని సిపిఎం గుర్తు చేసింది. ఢిల్లీ ప్రభుత్వ అధికారాలపై సుప్రీం కోర్టుకు చెందిన మరో రాజ్యాంగ ధర్మాసనం తీర్పును వ్యతిరేకించిన వెంటనే ప్రభుత్వం ఈ చర్యను తీసుకుంది. ఈ తీర్పును రద్దు చేస్తూ మొదటగా మోడీ ప్రభుత్వం ఆర్డినెన్స్‌ను జారీ చేసింది. ఆ తర్వాత పార్లమెంట్ ఆ చర్యను చట్టబద్ధం చేసింది. ప్రభుత్వ పరిధికి లోబడకుండా స్వతంత్రంగా వుండే విభాగాలను నియంత్రించేందుకు మోడీ ప్రభుత్వం చేపట్టిన చొరవలు పూర్తిగా హేయమైనవని, పార్లమెంట్‌లో ప్రవేశపెట్టిన ఈ బిల్లును తీవ్రంగా వ్యతిరేకిస్తున్నామని సిపిఎం పేర్కొంది.

బీరకాయలు తినడం వల్ల లాభాలా..?

మనకు ఎక్కువగా దొరికేటువంటి కూరగాయలలో చాలా రకాల పోషకాలు అలాంటి వాటిలో బీరకాయ కూడా ఒకటి.మానవ శరీరంలో ఎక్కువగా పోషకాలు అనేటి కూరగాయల ద్వారానే లభిస్తాయి. అందుచేతనే ప్రతిరోజు కూడా కూరగాయలు తినడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని వైద్యులు సూచిస్తూ ఉంటారు. కొన్ని రకాల కూరగాయలు తినడానికి పెద్దగా ఆసక్తి చూపించారు అలాంటి వాటిలో బీరకాయ కూడా ఒకటి. బీరకాయ తో కర్రీ ,వేపుడు, సాంబార్ తదితర వాటిని ఎక్కువగా వండుకుంటూ ఉంటారు. కొంతమంది బీరకాయతో చేసేటువంటి వంటలను ఇష్టంగా తింటే మరి కొంతమంది మాత్రం ఆఇష్టంగా వ్యవహరిస్తూ ఉంటారు.బీరకాయలో ఎక్కువగా నీటి శాతం ఉన్నందువలన వీటిని కనీసం వారంలో ఒకసారైనా తినడం వల్ల మన శరీరం డిహైడ్రేట్ కి గురి కాదట. బీరకాయలలో విటమిన్ ఏ ,విటమిన్ సి, మెగ్నీషియం, ఐరన్, జింక్ పొటాష్ తదితర పోషకాలు కూడా లభిస్తాయి. బీరకాయ లో ఉండే ప్రతి ఒక్క పోషకం కూడా మన శరీరానికి ఆరోగ్యంగా ఉండేలా కాపాడుతూ ఉంటుందట. ముఖ్యంగా ఎవరైనా సరే రక్తహీనత సమస్యతో బాధపడేవారు బీరకాయను ఎలా అయినా తిన వచ్చు. ఇలా తినడం వల్ల వారికి ఆ సమస్య నుండి విముక్తి పొందవచ్చు. బీరకాయలు ఎక్కువగా ఐరన్ ఉండడం వల్ల ఇలాంటి సమస్యను తొందరగా నయం చేస్తుందట. బీరకాయలు తింటూ ఉండడం వల్ల రక్తహీనత సమస్యను దూరం చేయడమే కాకుండా రక్తప్రసరణను కూడా సాఫీగా అయ్యేలా చేస్తుందట. అంతేకాకుండా మన శరీరంలో ఉండే అవయవాలను కూడా చాలా ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. బీరకాయ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది అందుచేతనే వీటిని ప్రతి ఒక్కరు తినడం మంచిదని వైద్యులు సూచిస్తూ ఉంటారు. బీరకాయలలోని గింజలు కూడా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. మరి ఎవరైనా బీరకాయలు తినకుండా అయిష్టంగా ఉంటే వారు తినడం చాలా మంచిది.

కరివేపాకుతో ఈ జబ్బులు మాయం?

కరివేపాకును మనం ఎక్కువగా మనం తినే కూరల్లో ఉపయోగిస్తూ ఉంటాం. దీన్ని కూరల్లో, ముఖ్యంగా పోపుల్లో వేయడం వల్ల వాటికి మంచి టేస్ట్ అనేది వస్తుంది.ఈ కరివేపాకును కొందరు మాత్రం కారం పొడిగా కూడా చేసుకుని తింటారు.ఈ పొడిని ఎక్కువగా బాలింతలకు పెడతారు. అయితే ఈ ఆకులను చాలామంది కూడా కూరల్లో నుంచి తీసి పడేస్తారు. కానీ దీని వల్ల మనకు చాలా లాభాలు ఉన్నాయి..అసలు కరివేపాకులో ఉండే పోషకాలు అన్నీ ఇన్నీ కావు.ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చాలా పుష్కలంగా ఉంటాయి. అందుకే ప్రతి రోజూ కూడా మనం ఈ కరివేపాకు తీసుకోవడం వల అధిక కొలెస్ట్రాల్, ట్రైగ్లిజరైడ్ స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉంటాయి. ఇంకా అలాగే ఇది గుండె సంబంధిత వ్యాధులను కూడా రాకుండా చూస్తుంది. కరివేపాకు శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్ ను తొలగించి మన శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.కరివేపాకుతో చాలా వ్యాధులకు ఈజీగా చెక్ పెట్టవచ్చు.ప్రస్తుత కాలంలో అసలు చిన్నా పెద్దా అనే తేడా లేకుండా అందరికీ డయాబెటీస్ సమస్య వస్తుంది. ఇలాంటి వారికి కరివేపాకు చాలా బాగా పని చేస్తుంది. కరివేపాకు సారం చక్కెర స్థాయిలను ఈజీగా అదుపులో ఉంచుతుంది. అంతేగాక శరీరంలో ఉన్న ఇన్సులిన్ ని కరివేపాకు ఈజీగా మెరుగుపరుస్తుంది.ఈ కరివేపాకును నిత్యం తినడం వల్ల అధిక బరువుకు ఈజీగా చెక్ పెట్టవచ్చు. ఇది శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను ఈజీగా నియంత్రణలో ఉంచుతుంది.అందుకే బరువు తగ్గాలనుకునే వారు కరివేపాకును డైలీ ఆహారంలో చేర్చుకుంటే వారికి కొద్ది రోజుల్లో మార్పు కనిపిస్తుంది.ఇక పడగడుపున కొంతమంది వికారంతో బాధపడుతూంటారు. దీంతో తలనొప్పి కూడా ఈజీగా వస్తుంది. ఇంకా అలాగే గర్భిణిలు కూడా వికారంగా ఫీల్ అవుతూ ఉంటారు. ఇలాంటి వాళ్లకు కరివేపాకు చాలా బాగా పని చేస్తుంది.ఈ కరివేపాకులో బ్యాక్టీరియా, వైరస్ లతో పోరాడే శక్తి ఎక్కువగా ఉంటుంది.

దేవుడి గదిలో వేసే ముగ్గు

వెనుక ఉన్న ఆంతర్యం ఇదే?

మామూలుగా హిందువులు ఉదయాన్నే నిద్ర లేచి స్నానం చేసి కల్లాపు చల్లి ముగ్గు పెడుతూ ఉంటారు. ముఖ్యంగా మనకు ఇటువంటి వాతావరణం పల్లెటూర్లలో ఎక్కువగా కనిపిస్తూ ఉంటుంది.సిటీలలో అనే అపార్ట్మెంట్స్ మెయిన్ రోడ్స్ కాబట్టి ఇలాంటి సంప్రదాయాలను పాటించాలన్నా కూడా వారికి సమయం, ప్లేస్ లు ఉండవు. అయితే చాలామందికి ఇంటిముందు వేసే ముగ్గు, దేవుడి మందిరంలో వేసే ముగ్గు గురించి అంతగా తెలియదు. ఏ దేవత పూజ చేస్తున్నా దైవాన్ని ఉంచే పీట మీద మధ్యలో చిన్న ముగ్గు వేసినా, నాలుగు వైపులా రెండేసి గీతలను తప్పకుండా గీయాలి. నక్షత్రం ఆకారం వచ్చేలా గీతలతో వేసిన ముగ్గు భూత, ప్రేత, పిశాచాలను ఆ దరిదాపులకు రాకుండా చేస్తుంది. అంతేకాకుండా , మనం వేసే పద్మాలు, చుక్కల ముగ్గులలో కూడా మనకు తెలియని అనేక కోణాలు దాగి ఉన్నాయి. అవి కేవలం గీతలే కాదు, యంత్రాలు కూడా. యంత్ర, తంత్ర శాస్త్ర రహస్యాలతో కూడి ఉండడం వలన మనకు హాని కలిగించే చెడ్డశక్తులను దరిచేరనీయవు. అందుకే ఏ ముగ్గునైనా తొక్కకూడదు. తులసి మొక్క దగ్గర అష్టదళపద్మం వేసి దీపారాధాన చేయాలి. యజ్ఞయాగాదులలో యజ్ఞగుండం మీద నాలుగు గీతలతో కూడిన ముగ్గులేయాలి.దైవకార్యాలలో కూడా నాలుగు గీతలతో కూడిన ముగ్గులు వేయాలి. నూతన వధూవరులు తొలిసారి భోజనం చేసే సమయంలో వారి చుట్టుప్రక్కల లతలు, పుష్పాలు, తీగలతో కూడిన ముగ్గులు వేయాలి. దేవతా రూపాలను, ఓం, స్వస్తిక్, శ్రీ గుర్తులను పోలిన ముగ్గులు వేయకూడదు. ఒకవేళ వేసినా వాటిని తొక్కకూడదు. ఏ స్త్రీ అయితే దేవాలయంలో అమ్మవారు, శ్రీ మహావిష్ణు ముందు నిత్యం ముగ్గులు వేస్తుందో, ఆ స్త్రీకి 7 జన్మలవరకు వైధవ్యం రాదట. అటువంటి స్త్రీలు సుమంగళిగానే మరణిస్తారట. పండుగ వచ్చిందా కదా అని, నడవడానికి చోటు లేకుండా వాకిలంతా ముగ్గులు పెట్టకూడదు. అంతేకాదండోయ్! మనం రోజూ ముగ్గులు వేయలేక పెయింటింగ్ వేస్తాం. దాన్ని ముగ్గుగా శాస్త్రం అంగీకరించదు. ఏ రోజుకారోజు బియ్యపుపిండితో ముగ్గు పెట్టాలి. నిత్యం ఇంటి ముందు, వెనుక భాగంలో, తులసి మొక్క దగ్గర, దీపారాధన చేసే ప్రదేశంలో ముగ్గు వేయాలి. ముగ్గు అంటే అదో పాజిటివ్ సైన్ దైవ శక్తులను ఇంట్లోకి ఆకర్షిస్తుంది. ముగ్గులు ఒకప్పుడు సూచకాలుగా పనిచేసేవి. పూర్వం రోజూ సాధువులు, సన్యాసులు, బ్రహ్మచారులు ఇల్లిల్లూ తిరిగి బిక్ష అడిగేవారు. ఏ ఇంటి ముందైనా ముగ్గు లేదంటే ఆ ఇంటికి వెళ్ళేవారు కాదు. భిక్షగాళ్లు కూడా ముగ్గు లేని ఇళ్ళకు వెళ్ళి భిక్షం అడిగేవారు కాదు. ముగ్గు లేదంటే అక్కడ అశుభం జరిగిందని గుర్తు. అందుకే మరణించిన వారికి శ్రాద్ధకర్మలు చేసే రోజున ఉదయం ఇంటిముందు ముగ్గు వేయరు.

జాతీయ గీతం జనగణమన

భారతదేశ జాతీయగీతం 'జనగణమన' గీతాన్ని విశ్వకవి రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ రాసిన విషయం అందరికీ తెలిసిందే. అయితే జనగణమనకు ఆ స్వరాన్ని కట్టింది ఒక ఐరిష్ జాతీయురాలని... దానికి వేదికైంది చిత్తూరు జిల్లా మదనపల్లె అనే విషయం చాలా మందికి తెలియదు. నోబెల్ బహుమతి గ్రహీత, రవీంద్రనాథ్ టాగోర్ రాసిన బెంగాలీ గీతం లోని మొదటి భాగం ఇది. సంస్కృత పద భూయిష్టమైన బెంగాలీ భాషలో ఉంది. జనగణమన గీతాన్ని విశ్వకవి రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ నిజానికి 1911లోనే రాశారు. అదే ఏడాది డిసెంబర్ 27న కోల్‌కతాలో జరిగిన భారత జాతీయ కాంగ్రెస్ సమావేశాలలో కూడా దానిని ఆలపించారు.1912 జనవరి లో ఈ గీతాన్ని "తత్వ భోదిని" అనే పత్రిక "భారత విధాత" అనే పేరుతో ప్రచురించింది. తర్వాత కూడా జాతీయోద్యమం నేపథ్యంలో ఆ గీతాన్ని అనేక సార్లు, అనేక వేదికల మీద ఆలపించారు. అయితే ఇప్పుడు మనం వినే ట్యూన్‌లో కాకుండా, నిర్దిష్టమైన స్వర కల్పన లేకుండా, ఎవరికి నచ్చిన రాగంలో వాళ్లు పాడుకునే వారు. భారత స్వాతంత్రోద్యమాన్ని బలపరిచిన డాక్టర్ అనిబిసెంట్ మదనపల్లెలో థియోసాఫికల్ కాలేజీని స్థాపించారు. ఐరిష్ జాతీయుడైన ప్రముఖ విద్యావేత్త జేమ్స్ హెన్రీ కజిన్స్ దాని ప్రిన్సిపాల్‌గా ఉండేవారు. లండన్ మ్యూజిక్ కాలేజీలో చదువుకున్న ఆయన భార్య మార్గరెట్ కజిన్స్ అక్కడ సంగీతాన్ని నేర్పించేవారు.

1919లో దక్షిణ భారతదేశ పర్యటనలో ఉన్న రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ ఒకరోజు బెంగళూరు చేరుకున్నారు. మదనపల్లె వాతావరణం, జేమ్స్ కజిన్స్ కవిత్వం అంటే చాలా ఇష్టమైన ఠాగూర్, కజిన్స్ అక్కడే ఉన్న విషయం తెలుసుకుని, ఆయన విశ్రాంతి కోసం మదనపల్లెలోని థియోసాఫికల్ కాలేజీ చేరుకున్నారు. ఠాగూర్‌కు ప్రశాంత వాతావరణం కలిగిన థియోసాఫికల్ కాలేజీలో ప్రతి బుధవారం భోజనాల తర్వాత విద్యార్థులంతా కలిసి పాటలు పాడేవాళ్లు. ఆ సమయంలో అక్కడే ఉన్న ఠాగూర్, ఒక కార్యక్రమంలో పాల్గొని, ఆ సందర్భంగా ఆయన స్వయంగా తన గొంతుకతో జనగణమన ఆలపించారు. ఠాగూర్ కంఠస్వరం నుంచి వెలువడిన ఆ పాటకు విద్యార్థులంతా గొంతు కలిపారు. మార్గరేట్ కజిన్స్ కూడా ఆ సమయంలో అక్కడే ఉండి, పాటలోని దేశభక్తిని, జాతీయ భావాన్ని గమనించారు. కానీ అప్పటికి జనగణమనను ఎవరికి వారే తోచిన రీతిలో పాడుకునే వారు. ఎవరూ రాగయుక్తంగా పాడ లేదు. కనుక దానిని తానే స్వరబద్ధం చేయాలని నిర్ణయించు కున్నారు. తెల్లవారి ఆమె ఠాగూర్‌ను కలిసి జనగణమనను స్వరబద్ధం చేయాలన్న తన కోరికను వెలిబుచ్చారు. దీనికి అంగీకరించిన ఠాగూర్, ఆమెకు ఆ పాట అర్థాన్ని వివరించారు. దానికి స్వరం ఎలా ఉంటే బాగుంటుందో సూచించారు. తర్వాత మార్గరేట్ కజిన్స్ తన విద్యార్థినుల సహాయంతో ప్రతి పదానికి అర్థం తెలుసుకుంటూ దానికి. బాణీ సమకూర్చారు.

తర్వాత ఠాగూర్‌కు తాను కట్టిన స్వరాన్ని వినిపించారు. కొన్ని చిన్న చిన్న సంగీత పరికరాలతో విద్యార్థులు రాగయుక్తంగా పాడిన జనగణమన గీతాన్ని విన్న ఠాగూర్ ఆమెను ఎంతగానో అభినందించారు.

బెంగాల్‌లో పుట్టిన జనగణమన గీతం మదనపల్లెలో స్వరాన్ని సమకూర్చు కున్నది. రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ మదనపల్లెలో ఉన్న సమయంలోనే ఒక ఉదయాన థియోసాఫికల్ కాలేజీ ప్రాంగణం లోని చెట్టుకింద కూర్చుని జనగణమనను ఆంగ్లం లోనికి అనువదించారు కూడా. తర్వాత దానిని తన అందమైన చేతిరాతతో రాయడమే కాకుండా, కింది భాగంలో దాని పేరు 'మార్నింగ్ సాంగ్ ఆఫ్ ఇండియా' అని రాశారు. దాని కింద ఫిబ్రవరి 28, 1919 అని రాసి, సంతకం చేసి, మార్గరేట్ కజిన్స్‌కు బహుమానంగా ఇచ్చారు. మదనపల్లె కాలేజీ వదలివెళ్లే ముందు ఠాగూర్ దానిని 'దక్షిణ భారతదేశపు శాంతినికేతన్' అని కీర్తించారు.ఈ గీతానికి సంగీత బాణీ కూడా ముందుగా ఠాగూర్ సృష్టించారు. దేశభక్తి గేయమైన జనగణమన బాణీ కనుగుణంగా ఈ గీతాలాపన చేసేందుకు 52 సెకండ్లు పడుతుంది. అప్పుడప్పుడు మొదటి, చివరి పాదాలను మాత్రమే పాడే పద్ధతి కూడా ఉంది. దీనికి 20 సెకండ్లు పడుతుంది.1950 జనవరి 24 న జాతీయగీతంగా రాజ్యాంగ సభ స్వీకరించింది... 'జన గణ మన' ఇక నుంచీ మన కొత్త గణతంత్ర రాజ్యానికి జాతీయ గీతమనీ, దీన్ని అంతా గౌరవించి ఆదరించాలనీ 1950 జనవరి 24న రాజ్యాంగ సభ అధ్యక్షుడు రాజేంద్ర ప్రసాద్ ఓ ప్రకటన చేశారు.

భారతదేశ స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో మహోన్నత పాత్ర పోషించిన 'వందేమాతరం' గీతాన్ని కూడా జన గణ మనతో సమానంగా గౌరవించి ఆదరించాలి" అని ఆ రోజున రాజేంద్ర ప్రసాద్ పేర్కొన్నారు. భారతదేశ రాజ్యాంగం ఆర్టికల్ 51ఏలో ఈ గీతాన్ని గౌరవించా లంటూ ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేసిన ప్రస్తావన కనిపిస్తుంది. "ప్రతి పౌరుడూ రాజ్యాంగానికి కట్టుబడి ఉండాలి. జాతీయ పతాకం, జాతీయ గీతం వంటి రాజ్యాంగ ఆదర్శాలు, లక్ష్యాలు, సంస్థలను గౌరవించాలి" అని ఈ చట్టం పేర్కొంటున్నది. ప్రార్థనగా, కృతజ్ఞతగా పఠించే 52 సెకన్ల ఈ చిన్న గీతానికి ఉన్నంత గుర్తింపు , భారత దేశంలో, ప్రపంచంలో కూడా మరే గీతానికీ లేదు. మన జాతీయ గీతం దేశ సమైక్యతకు సరైన ప్రతీకగా నిలిచింది. జాతీయ గీతం, జాతీయ పతాకం పట్ల గౌరవం, ప్రేమాభిమానాలు ప్రదర్శించడమంటే మాతృభూమిని గౌరవించు కోవడమే అవుతుంది. ఇది ప్రతి ఒక్కరిలో దేశభక్తిని, జాతీయ భావాన్ని నింపడానికి ఉపకరిస్తుంది. జనగణమన పాడినప్పుడు దాని అర్థాన్ని కూడా ఒక్కసారి మననం చేసుకోవాలి. దాని నేపథ్యాన్ని, అర్థాన్ని, ప్రాధాన్యతను గుర్తించి, తర్వాత తరం వారికి చేర్చాల్సిన అవసరం అనివార్యంగా ఉంది.

సేవాభావానికి ప్రతిరూపం నైటింగేల్

అవివాహితలు ఇంటి పనులు, చర్చి పనులే చేయాలనీ ఆంక్షలు విధించ బడిన రోజులవి. స్త్రీలు ఇంటి పట్టునే ఉండాలన్న కట్టుబాట్లను ఆమె ఛేదించింది. ఆ రోజుల్లోనే ఒక విధంగా సంఘం మీద తిరగ బడింది. పేదలకు, అనాథలకు సేవ చేయాలన్న అభిలాషతో, ఇంటా, బయటా ఎన్ని ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నా, లక్ష్య సాధనలో మొక్కవోని ధైర్యాన్ని ప్రదర్శించింది. రోగుల పాలిటి దేవతగా వెలుగొందింది. ఆమే విశ్వ విఖ్యాత ఫ్లోరెన్స్ నైటింగేల్. నైటింగేల్ ఎంతో గొప్పింటి పిల్ల అయినా నర్సుగా సేవలు అందించడానికే నిశ్చయించుకుంది. ఫ్లోరెన్స్ నైటింగేల్ 1820, మే 12న ఇటలీలో జన్మించింది. 1853న లండన్ లోని ఓ స్త్రీల ఆస్పత్రిలో సూపరిండెంట్‌గా చేరిన నైటింగేల్, 1854లో క్రిమియా యుద్ధంలో టర్కీలో గాయపడిన సైనికులకు సేవలు చేయడానికి నర్సుల బృందాన్ని తీసుకొని వెళ్ళింది. "ది లేడీ విత్ ది లాంప్" గా పిలువబడే ఫ్లోరెన్స్ నైటింగేల్, ఒక బ్రిటిష్ నర్సు, సామాజిక సంస్కర్తగా, గణాంక నిపుణురాలిగా, ఆధునిక నర్సింగ్ స్థాపకురాలుగా ప్రసిద్ధి గాంచింది. వైద్య రంగంలో కీలకమైన నర్సు వృత్తికి గౌరవాన్ని, హుందాతనాన్ని తీసుకొచ్చిన ఫ్లోరెన్స్ నైటింగేల్ పుట్టినరోజు సందర్భంగా అంతర్జాతీయ నర్సుల దినోత్సవంగా జరుపు కుంటారు. ప్రజల ఆరోగ్య రక్షణలో నర్సులు అందించిన తోడ్పాటును ఈ దినోత్సవం నాడు గుర్తు చేసుకుంటారు.

ఆ రోజుల్లో ఆస్పత్రులు అధ్వాన్న స్థితిలో ఉండేవి. శుచి, శుభ్రత, ఏమాత్రం ఉండేవికావు. అయినాకూడా ఫ్లోరెన్స్ నైటింగేల్ నర్సింగు పని చేయడానికే నిర్ణయించుకుంది. తన తల్లి సాహితి ప్రపంచంలో ధ్రువతారగా వెలగాలని కోరినా, ఫ్లోరెన్స్ నైటింగేల్, జర్మనీలో కైసర్ సంస్థను గూర్చి విని, అక్కడే పని చేయాలనీ నిర్ణయించుకుంది. ఇద్దరు బిడ్డల్ని దత్తత తీసుకుని పెంచడం మొదలు పెట్టింది.1852 లో ఐర్లాండ్ వెళ్ళింది. అక్కడి ఆసుపత్రులను చూడగానే వాటిల్లో విప్లవాత్మకమైన మార్పులను తేవాలి అనుకున్నది. 1853 లో సిస్టర్స్ ఆఫ్ చారిటికి వెళ్ళింది. తిరిగి లండన్ వచ్చి, తన నాయనమ్మకు సేవ చేయడానికి రాగా అక్కడ కలరా వ్యాపించింది. వెంటనే ఆసుపత్రులకు వెళ్లి రోగులకు, పగలు, రాత్రి అనక సేవలందించింది. పరిశుభ్రతకు ప్రాధాన్యమిచ్చి రోగులకు మంచి ఆహారం అందించింది. 1854–56 లో క్రిమియాలో ఘోర యుద్ధం జరిగింది. ఫ్లారెన్స్ వచ్చి తోటి నర్సులను కూడగట్టుకొని యుద్ధంలో గాయాలైన సైనికులకు నిరుపమాన సేవలందించింది. ధైర్యం చెప్పింది. సాటి నర్సులు విసుక్కునేవారు. ఏ పని దొరక్క ఈ పనికి వచ్చాం అనేవారు. కానీ ఎంతో ధనిక కుటుంబం లోనుంచి వచ్చిన ఆమె ఏరి కోరి పనిని ఎంతో శ్రద్ధతో, ఇష్టంతో చేసేది. గుండె నిబ్బరంతో, చిమ్మ చీకట్లో కూడా చిరు దీపం వెంట తీసుకుని వెళ్లి సేవలు చేసేది. అందుకే ఆమె లేడీ విత్ ది లాంప్ గా వాసికెక్కింది. మొదట్లో ఆమెను చూసి అధికారులు జ్వలించి పోయేవారు. తరువాత ఆమె నిరుపమాన సేవకు ముగ్ధులయ్యారు. వారికి రోజూ, రోగులకు కావాల్సిన మందులు పరికరాలను పంపమని అభ్యర్థనలు పంపి, పలుమార్లు స్వంత డబ్బు ఖర్చు పెట్టి అన్ని తెప్పించేది. ఆసుపత్రులలో చోటు సరిపోకపోతే, అధికారులను ఒప్పించి పాత ఇళ్ళను, భవంతులను ఆసుపత్రులుగా మార్చేది. రాత్రులలో రెండు, మూడు గంటలే పడుకుని అహర్నిశలు పని చేసేసరికి ఆమె చిక్కి పోయింది. అయినా రోగులకు ఆమె ఆరాధ్య దైవం. ఆమె నడచిన దారి అతి పవిత్రం. వారు విక్టోరియా రాణి మరణిస్తే ఫ్లారెన్స్ ను రాణి చేస్తామని" అనేవారట. ఆమె ఎక్కడికి వెళ్ళినా సైనికులు అడవి పూలతో పుష్ప గుచ్చాల నిచ్చేవారట. అది చూసి తోటి డాక్టర్లు, నర్సులు అసూయ చెందేవారట. అయినా ఆమె తన సేవలను మానకుండా చేస్తూండగా ఒకనాడు స్పృహ తప్పి పడిపోయింది. సైనికులకు వచ్చిన జ్వరమే ఆమెకు వచ్చింది. కాసిల్ ఆసుపత్రిలో ఆమెను రోగిగా చేర్చుకున్నారు. ఆమెను చూసి మిగతా రోగులు కన్నీరు కార్చారు. అయినా ఆరోగ్యం మెరుగు పడగానే, తిరిగి క్రిమియా, స్కుటారి ఆసుపత్రుల మధ్య తిరుగుతూ రోగులకు సేవలందించింది. గ్రంథాలయాలు, చదువుకునే గదులు అందరికి అందుబాటులో ఉండేటట్లు చూసి అక్షరాస్యతను పెంచింది. ఆమె నోట్స్‌ఆన్ హాస్పిటల్స్, నోట్స్ ఆన్ నర్సింగ్, అనే గ్రంథాలను వ్రాయడమే కాకుండా, విక్టోరియా రాణికి, ప్రభుత్వ అధికారులకి హాస్పిటల్స్ బాగు కొరకు అభ్యర్థనలను పంపింది. అప్పటి నుంచే నర్సులకు తప్పనిసరిగా శిక్షణను ఇవ్వడం ప్రారంభమైంది. 1860 జూన్ 24 న నైటింగేల్ ట్రైనింగ్ స్కూల్ ఫర్ నర్సేస్ అనే సంస్థను లండన్ లో స్థాపించారు. ఇందుకోసం అందులో రోబోటిక్ చేతులు, డ్రిల్లింగ్ హార్డ్‌వేర్‌ను ఏర్పాటు చేశారు. జాబిల్లిపైకి వ్యోమనౌకను పంపగలమన్న సత్తాను చాటేందుకు ఈ ప్రయోగాన్ని చేపట్టినట్లు రష్యా అంతరిక్ష సంస్థ రోస్‌కాస్మోస్ తాజాగా ప్రకటించింది. వాస్తవానికి లూనా–25లో ఒక చిన్న రోవర్‌ను కూడా పంపాలని రష్యా భావించింది. అయితే వ్యోమనౌక బరువును తగ్గించి, సురక్షితంగా ల్యాండ్ చేసే ఉద్దేశంతో ఆ ఆలోచనను విరమించుకుంది. ఉక్రెయిన్‌పై యుద్ధం నేపథ్యంలో పశ్చిమ దేశాలు విధించిన ఆంక్షల వల్ల రష్యా అంతరిక్ష కార్యక్రమాలపై ప్రభావం పడింది. ఆ దేశాల నుంచి ఆధునిక పరిజ్ఞానాన్ని పొందడం పుతిన్ సర్కారుకు కష్టమవుతోంది. మరోవైపు లూనా–25ని విజయవంతంగా ప్రయోగించిన రష్యాకు భారత అంతరిక్ష పరిశోధన సంస్థ (ఇస్రో) అభినందనలు తెలిపింది. ''మన అంతరిక్ష ప్రయాణాల్లో మనకు మరో 'మీటింగ్ పాయింట్' (చందమామ) ఉండటం అద్భుతం" అని పేర్కొంది.

ఆమెను' మదర్ ఆఫ్ మోడరన్ నర్సింగ్' గా గుర్తించారు.భారత దేశానికి కూడా ఆమె ఇతోధిక సేవలనందించింది. 1859 లో విక్టోరియా రాణి ఆరోగ్య సంస్కరణల కొరకు ఒక కమిషన్ ను నియమించింది. చెన్నై నగరపు మేయర్ ఆడ నర్సులకు శిక్షణను ప్రోత్సహించారు. 1859లో 'నోట్స్ ఆన్ నర్సింగ్' అనే పుస్తకాన్ని ప్రచురించిన నైటింగేల్, ప్రపంచంలోనే మొదటి నర్సుల శిక్షణ కాలేజీని కూడా స్థాపించింది. నైటింగేల్ సేవలను గుర్తించిన 'ఇంటర్నేషనల్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ నర్సెస్' సంస్థ 1965 నుండి నైటింగేల్ పుట్టిన రోజైన మే 12న అంతర్జాతీయ నర్సుల దినోత్సవంగా ప్రకటించారు. నర్సులు దినోత్సవం రోజున, నర్సింగ్ విభాగంలో దేశవ్యాప్తంగా విశేష సేవలందించిన నర్సులకు భారత రాష్ట్రపతి నేషనల్ ఫ్లోరెన్స్ నైటింగేల్ అవార్డులను అందిస్తారు.1910 ఆగస్ట్ 13 లో ఫ్లారెన్స్ మరణించినా, సేవా నిరతిగల ప్రతి నర్సు లోను ఆమె కలకాలం జీవించి ఉంటుంది. 1973లో కేంద్ర ఆరోగ్య మంత్రిత్వ శాఖ ప్రవేశపెట్టిన ఈ అవార్డులో భాగంగా కేంద్ర, రాష్ట్ర, కేంద్రపాలిత ప్రాంత, స్వచ్ఛంద సంస్థల్లో విశిష్ట సేవలందించిన నర్సులకు ఒక పతకం, ప్రశంసాపతరం, జ్ఞాపికతో పాటు 50వేల రూపాయిల నగదు బహుమతిని బహుకరిస్తారు. ప్రార్థించే పెదవుల కన్నా సాయం చేసే చేతులు మిన్న అంటారు. అనారోగ్యం బారిన పడి ఆస్పత్రుల్లో చేరిన వారికి సేవలు చేసే చేతులు ఏవైనా ఉంటె అవి సేవామయులైన నర్సుల చేతులే. మానవ సేవే మాధవ సేవ అని తలంచి, మానవ సేవ ద్వారానే తమ జీవితాన్ని సార్థకం చేసుకుంటున్న వారు నర్సులు. అలాంటి నర్సులకే ఆదర్శప్రాయమైన నైటింగేల్ దన్యురాలు.కరోనా బారిన పడిన బాధితులను కాపాడటానికి ఫ్లారెన్స్ నైటింగేల్ లు ప్రతి రూపాలుగా వారు చేస్తున్న సేవలు అపూర్వం, అసామాన్యం, అనిర్వచనీయం, అభినందనీయం. కరోనా బాధితులకు నిత్యం సేవలు చేస్తున్న వైద్య సిబ్బందిలో, తమ ప్రాణాలను పణంగా పెట్టి, ప్రధాన పాత్రలు పోషిస్తున్న నర్సుల సేవలను ఎలా మరిచిపోగలం, వారి ఋణం ఎలా తీర్చుకోగలం.

రష్యాపై ఆంక్షల పర్యవసానం..
జర్మన్ పరిశ్రమలు నాశనం

జర్మనీ: యూరోపియన్ యూనియన్‌లో అత్యంత పెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థ అయిన జర్మనీ పరిశ్రమలు రష్యాపైన ఆంక్షలు విధించటం వల్ల నాశనమౌతున్నాయని జర్మన్ పార్లమెంట్ సభ్యుడు, యూవె షుల్జ్ హెచ్చరించారు. మితవాద ఏఎఫ్డి పార్టీ సభ్యుడైన షుల్జ్ ఆ పార్టీ వెబ్ సైట్‌లో ఒక ప్రకటన చేస్తూ రష్యాను నష్టపరచాలనే ఆంక్షలు ఘోరంగా విఫలమవటమే కాకుండా అవి జర్మన్ ఆర్థిక వ్యవస్థను నాశనం చేశాయని చెప్పాడు. పర్యవసానంగా 2022లో రష్యన్ ఫెడరేషన్ జర్మనీని వెనక్కు నెట్టి ప్రపంచంలో ఐదవ అతి పెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా ఆవిర్భవించిందన్నారు. తాజా ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థ రిపోర్ట్ ప్రకారం ప్రపంచంలోని ఐదు అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థల్లో రష్యా ఒకటి. పర్చేజ్ పవర్ ప్యారిటీ(పీపీపీ) ని అనుసరించి 2022 చివరలో ఐరోపా ఖండంలో చరిత్రలో ఏ దేశంపైనా విధించని ఆంక్షలను విధించినప్పటికీ రష్యా అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా అవతరించింది. పీపీపీతో కొలిచినప్పుడు ఐదు ట్రిల్లియన్ డాలర్ల జర్మన్ ఆర్థిక వ్యవస్థను రష్యా అధిగమించిందని ప్రపంచ బ్యాంకు, అంతర్జాతీయ ద్రవ్య నిధి(ఐఎమ్ఎఫ్)లు ప్రచురించిన అంచనాలు తెలియజేస్తున్నాయి. 31ట్రిల్లియన్ డాలర్ల ఆర్థిక వ్యవస్థతో చైనా ప్రపంచంలో అత్యంత పెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా ఆవిర్భవించిదని, ఆ తరువాత స్థానాలలో అమెరికా, ఇండియా, జపాన్‌లు ఉన్నాయని, పది అత్యంత పెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థలలో ఇండోనేషియా, బ్రాజిల్, టర్కీలు ఉన్నాయని ప్రపంచ బ్యాంకు ప్రచురణ పేర్కొంది. రష్యాపైన విధించిన ఆంక్షల ప్రభావం జర్మన్ ఆర్థిక వ్యవస్థపైన వినాశకరంగా ఉన్నదని నిరాశాజనకమైన 2023 జర్మన్ ఆర్థిక సూచికలు తెలియజేస్తున్నాయని షుల్జ్ పేర్కొన్నాడు.

ఆసియా ఆర్థిక వ్యవస్థల అవసరాలకు రష్యా చమురు

జూన్ నెలలో భారత దేశం, చైనాలకు రష్యా అన్నిదేశాలకంటే ఎక్కువగా చమురును ఎగుమతి చేసిందని ఆర్గనైజేషన్ ఆఫ్ ద పెట్రోలియం ఎక్స్పోర్టింగ్ కంట్రీస్ (ఒపెక్) గురువారం విడుదల చేసిన చమురు మార్కెట్ నివేదిక పేర్కొంది. ఒపెక్ విడుదల చేసిన సమా చారాన్ని బట్టి తెలుస్తున్నదేమంటే ఒపెక్ రిపోర్టింగ్ కాలంలో చైనా చమురు దిగుమతుల మొత్తంలో 20శాతం రష్యా నుంచి వస్తోంది. గత ఆరు నెలలుగా చైనాకు అత్యధిక స్థాయిలో క్రూడ్‌ను ఎగుమతి చేస్తున్న దేశంగా రష్యా నిలిచింది. చైనాకు చమురును ఎగుమతి చేస్తున్న దేశాల్లో సౌదీ అరేబియా 15శాతంతో రెండవ స్థానంలోను, మలేషియా 11శాతంతో మూడవ స్థానంలోను నిలిచాయి. చైనా దిగుమతి చేసుకుంటున్న రష్యా చమురు జూన్ నెలలో 10.5మిలియన్ టన్నులుగా ఉంది. ఇది అంతకుముందు సంవత్సరం ఇదే నెలతో పోలిస్తే 40శాతం అధికం. మొత్తంమీద మే నెలతో పోల్చినప్పుడు చైనా చమురు దిగుమతులు 5శాతం పెరిగాయి. పరిమాణం పరంగా అవి రోజుకు(బీపీడీ) 12.7 మిలియన్ బ్యారెల్స్ చైనాకు దిగుమతి అవుతున్నాయి.అలాగే జూన్ నెలలో ఇండియా చేసుకున్న చమురు దిగుమతుల్లో 45శాతం రష్యా నుంచి వచ్చింది. గత సంవత్సరంగా ఇండియాకు అత్యధి కంగా క్రూడ్‌ను సరఫరా చేస్తున్న దేశంగా రష్యా నిలిచింది. ఇండియా చమురు దిగుమతుల్లో ఇరాక్ వాటా 17శాతం, సౌదీ అరేబియా వాటా 16 శాతంగా ఉన్నాయి. ఒపెక్ రిపోర్టింగ్ కాలంలో ఇండియా చేసుకుంటున్న మొత్తం దిగుమతులు మే నెలతో పోల్చినప్పుడు 3శాతం క్షీణించి 4.7 మిలి యన్ బిపిడిగా ఉన్నాయి. 2023లో మొదటి ఐదు నెలల కాలంలో ఇండి యా రష్యా నుంచి 37మిలియన్ టన్నుల చమురును దిగుమతి చేసుకు న్నది. ఇది 2022 సంవత్సరం అంతా చేసుకున్న దిగుమతులకంటే అధికం.

జాబిల్లి దక్షిణ ధ్రువంపైకి మొదట చేరేదెవరు

టాలిన్ (ఎస్టోనియా): దాదాపు 50 ఏళ్ల విరామం తర్వాత చందమామపైకి ఒక ల్యాండర్‌ను రష్యా ప్రయోగించింది. మాస్కోకు తూర్పున 3,450 మైళ్ల దూరంలోని వోస్తోక్నీ కాస్మోడ్రోమ్ ప్రాంతంలో సోయుజ్–2 ఫ్రిగట్ రాకెట్ ద్వారా ఈ ప్రయోగం జరిగింది. లూనా–25 అనే ఈ ల్యాండర్.. ఈ నెల 23న చందమామ దక్షిణ ధ్రువం వద్ద దిగే అవకాశం ఉంది. భారత్ ప్రయోగించిన చంద్రయాన్–3 కూడా అదే రోజున సాయంత్రం 5.47 గంటలకు, అదే ప్రాంతానికి చేరువలో ల్యాండ్ కాబోతున్న సంగతి తెలిసిందే. చంద్రుడిపై ఇప్పటివరకూ సోవియట్ యూనియన్, అమెరికా, చైనాలు మాత్రమే విజయవంతంగా వ్యోమనౌకలను దించగలిగాయి. జాబిల్లి దక్షిణ ధ్రువం వద్ద ఇప్పటివరకూ ఒక్క ల్యాండర్ కూడా దిగలేదు. దీంతో ఆ ఘనత సాధించే తొలిదేశంగా గుర్తింపు పొందాలని భారత్, రష్యాలు ఇప్పుడు పోటీపడుతున్నాయి. లూనా–25 ల్యాండింగ్ తేదీ, సమయం ఇంకా అధికారికంగా వెల్లడికాలేదు.1976లో రష్యా (నాడు సోవియట్ యూనియన్) చివరిసారిగా చందమామపైకి వ్యోమనౌకను పంపింది. తాజాగా నింగిలోకి దూసుకెళ్లిన లూనా–25.. ఐదున్నర రోజుల్లో జాబిల్లికి చేరువవుతుంది. ఆ తర్వాత 3–7 రోజుల పాటు చంద్రుడి 100 కిలోమీటర్ల కక్ష్యలో పరిభ్రమించి.. చివర్లో ఉపరితలంపై ల్యాండింగ్‌కు సిద్ధమవుతుంది. ఇది చంద్రుడి శిలలు, ధూళి నమూనాలను సేకరించి, పరిశోధించనుంది.

కొలంబోలో లంగరేసిన చైనా నిఘా నౌక

కొలంబో: నిఘా సామర్థ్యమున్న చైనా యుద్ధనౌక హాయ్ యాంగ్ 24 హావో తాజాగా శ్రీలంకలోని కొలంబో రేవులో లంగరేసింది. ఇది శనివారం ఇక్కడ నుంచి పయనం కానుంది. భారత్ అభ్యంతరం వ్యక్తంచేసిన నేపథ్యంలో దీని మోహరింపునకు శ్రీలంక ప్రభుత్వం ఆలస్యంగా అనుమతినిచ్చింది. ఏడాది కిందట ఇలాంటి సామర్థ్యమున్న యువాన్ వాంగ్–5 అనే నౌక శ్రీలంకలో మోహరించింది. నాడు కూడా భారత్ గట్టిగా అభ్యంతరం వ్యక్తంచేసింది. ఆ నౌకకు బాలిస్టిక్ క్షిపణులు, ఉపగ్రహాల గమనాన్ని ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలించే సామర్థ్యం ఉంది. శ్రీలంక రేవును చేరే క్రమంలో అది భారత రక్షణ కేంద్రాలపై నిఘాకు ప్రయత్నిస్తుందన్న ఆందోళన అప్పట్లో వ్యక్తమైంది. తాజాగా కొలంబోలో యుద్ధనౌక మోహరింపుపై స్పందించిన భారత విదేశాంగ శాఖ అధికార ప్రతినిధి ఆరిందమ్ బాగ్చీ.. ''తన భద్రతా ప్రయోజనాలపై ప్రభావం చూపే అవకాశమున్న అన్ని అంశాలను భారత్ నిశితంగా పరిశీలిస్తుంది. అక్కడ చైనా నౌక మోహరించిందన్న వార్తలను చూశా. అది యుద్ధనౌకేనా అన్నది నాకు తెలియదు" అని పేర్కొన్నారు.

రష్యాను వెన్నాడుతున్న డ్రోన్ల భయం

కీవ్: మాస్కోపై ఇటీవల ఉక్రెయిన్ ఎడతెరిపి లేకుండా చేస్తున్న డ్రోన్ దాడులు రష్యా వణికిస్తున్నాయి.తాజాగా మాస్కోలోని రెండు విమానాశ్రయాలను కొద్దిసేపు మూసివేశారు. ఈ విషయాన్ని ఆర్ఐఏ న్యూస్ ఏజెన్సీ పేర్కొంది. వునుకోవా విమానాశ్రయ పరిసరాల్లో అనుమానాస్పద డ్రోన్ల కదలికలను గుర్తించడంతో విమాన రాకపోకలను సస్పెండ్ చేశారు. ''ఎయిర్ పోర్టు నియంత్రణకు సంబంధించిన కారణాలతో తాత్కాలికంగా ఆంక్షలు విధించాం.దీంతో వునుకోవా విమానాశ్రయంలో ల్యాండింగ్‌లు, టేకాఫ్‌లు నిలిచిపోయాయి. కొన్ని విమానాలను మాస్కోలోని ఇతర విమానశ్రయాలకు మళ్లించాము" అని పేర్కొంది. దీంతోపాటు ఇక్కడకు 150 కిలోమీటర్ల దూరంలోని కల్గా విమానాశ్రయాన్ని కూడా కొద్ది సేపు మూసివేశారు. అనంతరం కొద్దిసేపటికి రష్యా రక్షణ శాఖ ఓ డ్రోన్‌ను కూల్చివేసినట్లు ప్రకటించింది. "విమానాశ్రయంపై దాడి చేయడానికి కీవ్ చేసిన యత్నాన్ని భగ్నం చేశాం. ఈ క్రమంలో ఎటువంటి ఆస్తి, ప్రాణ నష్టం వాటిల్లలేదు" అని పేర్కొంది. ఆ తర్వాత వునుకోవా, కల్గా విమానాశ్రయాల్లో రాకపోకలను పునరుద్ధరించారు. పశ్చిమ ఉక్రెయిన్‌లో రష్యా డ్రోన్ దాడుల్లో ఎనిమిదేళ్ల బాలుడు చనిపోయాడు. ఉక్రెయిన్ అధ్యక్షుడు జెలెన్‌స్కీ..సైన్యంలోని అవినీతిపై కఠిన చర్యలు తీసుకున్నారు. శుక్రవారం.. దేశంలోని ప్రాంతీయ సైనిక బోర్డు అధ్యక్షులందరిపైనా వేటువేశారు.

తప్పుడు వాగ్దానంతో పెళ్లి చేసుకుంటే పదేళ్ల జైలు శిక్ష

న్యూఢిల్లీ: ఇప్పటివరకు అమల్లో ఉన్న భారత శిక్షాస్మృతి స్థానంలో భారతీయ న్యాయ సంహిత బిల్లును కేంద్ర హొంమంత్రి అమిత్ షా శుక్రవారం లోక్‌సభలో ప్రవేశపెట్టిన సంగతి తెలిసిందే. ముఖ్యంగా న్యాయ సంహిత బిల్లు ద్వారా మహిళలపై నేరాలకు సంబంధించిన నిబంధనలపై కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టిపెట్టినట్లు తెలుస్తోంది. వివాహం చేసుకోబోయే వ్యక్తి తన గుర్తింపును దాచిపెట్టి యువతిని వివాహం చేసుకుంటే.. అలాంటి నేరాలకు పాల్పడిన వారికి ఇకపై 10 ఏళ్ల వరకు జైలు శిక్ష పడే విధంగా న్యాయ సంహిత బిల్లులో నింబంధనలను పొందుపరిచారు. కేవలం వ్యక్తి గుర్తింపు మాత్రమే కాదు..మారింది. అయోధ్య ప్రాజెక్టుకు సంబంధించిన అనవసర ప్రయోజనాలపై కాగ్ నివేదిక వెల్లడించిన సమాచారం ప్రకారం.. ఉత్తరప్రదేశ్ రాజ్‌కీయ నిర్మాణ్ నిగమ్ అమలు చేసే ఏజెన్సీ ద్వారా నిమగమైన కాంట్రాక్టర్ కాంట్రాక్ట్ ధర రూ. 62.17 కోట్లలో ఐదు శాతం (రూ.3.11 కోట్లు) చొప్పున పనితీరు హామీని సమర్పించాల్సి ఉంటుంది. అయితే, కాంట్రాక్టర్ దాని రెన్యువల్ సమయంలో (సెప్టెంబర్ 2021) తక్కువ మొత్తంలో (అంటే రూ. 1.86 కోట్లు మాత్రమే) పనితీరు హామీని సమర్పించారు.మారింది. అయోధ్య ప్రాజెక్టుకు సంబంధించిన అనవసర ప్రయోజనాలపై కాగ్ నివేదిక వెల్లడించిన సమాచారం ప్రకారం.. ఉత్తరప్రదేశ్ రాజ్‌కీయ నిర్మాణ్ నిగమ్ అమలు చేసే ఏజెన్సీ ద్వారా నిమగమైన కాంట్రాక్టర్ కాంట్రాక్ట్ ధర రూ. 62.17 కోట్లలో ఐదు శాతం (రూ.3.11 కోట్లు) చొప్పున పనితీరు హామీని సమర్పించాల్సి ఉంటుంది. ఉద్యోగం, పదోన్నతి వంటి విషయాల్లో కూడా తప్పుడు వాగ్దానంతో మహిళను వివాహం చేసుకోవడం లేదా సంభోగం వంటి చర్యలకు పాల్పడినా.. పదేళ్ల వరకు శిక్ష పడే విధంగా న్యాయ చట్టాల్లోని నిబంధనల్ని పొందుపరిచారు. ఉద్యోగం, పదోన్నతి, వివాహం వంటి అంశాల్లో తప్పుడు వాగ్దానాలతో స్త్రీతో కమిటీ పేర్కొంది. కొత్త న్యాయ చట్టాల ప్రకారం గ్యాంగ్‌రేప్ నేరంలో దోషికి 20 ఏళ్ల శిక్ష పడుతుంది. 18 ఏళ్లలోపు బాలికలపై అత్యాచారానికి పాల్పడితే మరణశిక్ష ఉంటుంది. అత్యాచారంలో బాధితురాలు మృతిచెందితే.. కనీసం 20 ఏళ్లకు తగ్గకుండా శిక్ష పడే అవకాశముంది. లేదా జీవితకాలం లేదా మరణశిక్ష పడే అవకాశాలను చట్టంలో సూచించారు. 12 ఏళ్లలోపు బాలికలపై జరిగే అత్యాచార ఘటనల్లోనూ దాదాపు ఇదే తరహా శిక్షలు పడే అవకాశముంది. మూడు కీలక నేర న్యాయ చట్టాలైన ఇండియన్ పీనల్ కోడ్, క్రిమినల్ ప్రొసీజర్ కోడ్, ఎవిడెన్స్ యాక్టులు వంటి స్థానంలో న్యాయ సంహిత బిల్లు–2023, భారతీయ నాగరిక్ సురక్షా సంహిత బిల్లు–2023, భారతీయ శిక్షా బిల్లు–2023లను కేంద్ర హొం మంత్రి అమిత్ షా లోక్ సభలో ప్రవేశపెట్టారు.

నేను ఏ నేరం చేశానని నన్ను రాజ్యసభ నుంచి సస్పెండ్ చేశారు?

న్యూఢిల్లీ : నలుగురు ఎంపీల సంతకాల ఫోర్జరీ ఆరోపణలపై ఆప్ ఎంపీ రాఘవ్ చద్దాను శుక్రవారం రాజ్యసభ నుంచి సస్పెండ్ చేసిన విషయం తెలిసిందే. తన సస్పెన్షన్‌పై రాఘవ్ స్పందించారు. ఈ మేరకు ఆయన ఓ వీడియో రిలీజ్ చేశారు. ఆ వీడియోలో తన ప్రతిష్టను దిగజార్చేందుకు ఫోర్జరీ పేరుతో బురద జల్లి సభ నుంచి సస్పెండ్ చేశారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.ఆ వీడియోలో రాఘవచద్దా మాట్లాడుతూ.. 'నమస్కారం, నేను సస్పెండైన ఎంపీ రాఘవ్ చద్దాను. అవును.. నన్ను రాజ్యసభ నుంచి సస్పెండ్ చేశారు. నేను ఏం నేరం చేశాను..? నేను కొంతమంది ఎంపీల సంతకాలను సేకరించానని బిజెపికి చెందిన వ్యక్తులు చెబుతున్నారు. నేను మీకు నిజం చెప్పాలనుకుంటున్నాను. అయితే, కాంట్రాక్టర్ దాని రెన్యువల్ సమయంలో (సెప్టెంబర్ 2021) తక్కువ మొత్తంలో (అంటే రూ. 1.86 కోట్లు మాత్రమే) పనితీరు హామీని సమర్పించారు. అయితే, కాంట్రాక్టర్ దాని రెన్యువల్ సమయంలో తక్కువ మొత్తంలో (అంటే రూ. 1.86 కోట్లు మాత్రమే) పనితీరు హామీని సమర్పించారు. అయితే, కాంట్రాక్టర్ దాని రెన్యువల్ సమయంలో తక్కువ మొత్తంలో (అంటే రూ. 1.86 కోట్లు మాత్రమే) పనితీరు హామీని సమర్పించారు. ఏ పార్లమెంటేరియన్‌కు అయినా కమిటీ పేర్లను ప్రతిపాదించే హక్కు ఉంటుంది. అంటే నేను సెలక్ట్ కమిటీకి పేర్లను ప్రతిపాదించగలను. అలా చేయడానికి ఆ ఎంపీల సమ్మతి, సంతకం అవసరం ఉండదు. వారి పేర్లను ఇస్తే సరిపోతుంది. ఏ ఎంపీకి అయినా అందులో అభ్యంతరం ఉంటే తమ పేరును ఉపసంహరించుకోవచ్చు. నేను ఎలాంటి సంతకాలను సమర్పించలేదు' అని వీడియోలో రాఘవ్ చద్దా వెల్లడించారు. ఈ సందర్భంగా రాఘవ చద్దా బిజెపి నుంచి వచ్చే సవాళ్లకు తాను భయపడనని, పోరాటం కొనసాగిస్తూనే ఉంటానని స్పష్టం చేశారు. నలుగురు ఎంపీల సంతకాల ఫోర్జరీ ఆరోపణపై ఆప్ రాజ్యసభ ఎంపీ రాఘవ్ చద్దాను శుక్రవారం రాజ్యసభ నుంచి సస్పెండ్ చేశారు. నిబంధనల అతిక్రమణ, ధిక్కార వైఖరి, అనుచిత ప్రవర్తన కారణాలతో ఆయనను రాజ్యసభ నుంచి సస్పెండ్ చేస్తున్నట్టు సభ చైర్మెన్ ధన్‌కర్ ప్రకటించారు.

దోమ కాటుతో ప్రాణాంతక వ్యాధులు

ఇండియాలో కరోనా అలలు ముగిసిన వేళ, నేడు మలేరియా, డెంగ్యూ లాంటి పలు సీజనల్ వ్యాధులు గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో అధికంగా నమోదు అవుతున్నాయి. 139 కోట్ల జనాభా కలిగిన భారతదేశాన్ని పేదరికం, నిరక్షరాస్యత, నిరుద్యోగం, ఆరోగ్య సమస్యలు అనేక ఏండ్లుగా వెంటాడుతున్నాయి. జనాభా పెరుగుదలతో పేదరికం అధికమవుతూ ఆరోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తున్నాయి. అవిద్య కారణంగా వ్యక్తిగత, పరిసరాల పరిశుభ్రత లోపించడంతో పలు వ్యాధులు వ్యాపిస్తున్నాయి. వానాకాలంలో తొలకరి జల్లులతో పాటు దోమలు, ఈగలు లాంటి రోగకారక జీవులతో అంటువ్యాధులు ప్రబలుతున్నాయి. వర్షాకాలంలో సీజనల్ వ్యాధులు తీవ్రంగా ప్రబలడం సర్వ సాధారణమని వైద్యాధికారులు వెల్లడిస్తారు. వానాకాలంలో మురికి నీటి నిల్వలతో దోమలు, లార్వాలు పెరగడంతో పాటు దోమ కాటు బారిన పడే జనుల అధికమవుతారు.రొనాల్డ్ రోస్ పరిశోధనలు20 ఆగష్టు 1897న నోబెల్ బహుమతి (1902) గ్రహీత 'సర్ రొనాల్డ్ రోస్' చేసిన ఆవిష్కరణ ప్రకారం ఆడ అనాఫిలిస్ దోమ కాటుతో మలేరియా వ్యాధి సంక్రమిస్తుందనే అతి ప్రధానమైన పరిశోధనా ఫలితాలను వివరించారు. మలేరియా వ్యాధి దోమకాటుతో సోకుతుందనే ప్రధాన ఆవిష్కరణను వివరించిన రోనాల్డ్ రోస్ ప్రకటన చేసిన రోజుకు గుర్తుగా ప్రతి ఏట 20 ఆగష్టున 'ప్రపంచ దోమల నివారణ దినం (వరల్డ్ మస్కిటో ఎరాడికేషన్ డే)' పాటించుట ఆనవాయితీగా మారింది. దోమ కాటుతో సంక్రమించే ప్రాణాంతక వ్యాధుల్లో మలేరియా అతి ముఖ్యమైనది. మలేరియా వ్యాధి బారిన పడుతున్న పేద ప్రజలు అధిక శాతం ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. ఇలాంటి ప్రమాదకర మలేరియా వ్యాధి పట్ల అవగాహన పెంచుకుందాం. దోమ కాటుతో సోకే వ్యాధులుదోమ కాటుతో ప్రాణాంతక మలేరియా, డెంగ్యూ, చికెన్‌గున్యా, ఫైలేరియాసిస్, యెల్లో ఫివర్, జీకా లాంటి వ్యాధులు సోకుతాయి. ఈగలతో సంక్రమించే వ్యాధుల్లో డిసెంట్రీ, డయేరియా, టైఫాయిడ్, కలరా, హెల్మెంథిస్ లాంటివి అంటుకుంటాయి. పూర్తిగా, సమర్థవంతంగా నివారించగల, వైద్యంతో సులభంగా నయం చేయగల మలేరియా రోగంతో ప్రతి ఏటా మిలియన్ల ప్రజలు బాధపడుతున్నారు . ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రతి ఏట 219 మిలియన్ల మలేరియా కేసులు, కనీసం 4 లక్షల మలేరియా కారణ మరణాలు నమోదు అవుతున్నాయి. మలేరియా వ్యాధి ప్రబలడందోమకాటుతో సంక్రమించే మలేరియా వ్యాధి ఓ ప్రపంచ తీవ్ర ప్రాణాంతక సమస్యగా గుర్తించబడింది. ప్రపంచ మలేరియా కేసుల్లో సబ్-సహార ఆఫ్రికా దేశాల్లో మలేరియా కారణ మరణాలు (ముఖ్యంగా పిల్లలు, మహిళలు) 90 శాతం వరకు నమోదు అవుతున్నాయి. దోమకాటుతో వ్యాప్తి చెందగల

మలేరియా వ్యాప్తికి వర్షాలు, నిలువ నీరు, వాతావరణ ఉష్ణోగ్రత, గాలిలో తేమ, అపరిశుభ్ర పరిసరాలు లాంటి కారణాలను చెప్పవచ్చు. మలేరియా సోకిన వ్యక్తిని కాటు వేసిన దోమలు తిరిగి ఆరోగ్యవంతులను కాటు వేయడంతో మలేరియా వ్యాధి ఆరోగ్యవంతులకు సంక్రమిస్తుంది. ఏకకణజీవి ప్లాస్మోడియం పరాన్నజీవి సోకిన వ్యక్తులకు మలేరియా రోగం వస్తుంది. మలేరియా వ్యాధి లక్షణాలు

మలేరియా సోకిన వ్యక్తులకు తలనొప్పి, చలిజ్వరం, కండరాల నొప్పి, శరీర నొప్పులు, సోమరితనం, నిస్సత్తువ లాంటి రోగ లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. గర్భిణి స్త్రీలకు, గర్భంలోని శిశువు ఎదుగుదలకు మలేరియా అతి ప్రమాదకరమని తెలుసుకోవాలి. ఐదురకాల మలేరియా పరాన్నజీవుల్లో ప్లాస్మోడియం ఫాల్సిఫరమ్ పరాన్నజీవితో సంక్రమించే మలేరియా అత్యంత ప్రమాదకరమైనది. రోగి నుండి మరో ఆరోగ్యవంతుడికి నేరుగా మలేరియా సోకదు, కాని దోమకాటుతో మాత్రమే రోగం సోకుతుంది. సకాలంలో చికిత్స అందని యెడల వ్యాధి తీవ్రమై రక్తహీనత, జాండిస్, మెంటల్ కన్ఫ్యూజన్, కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్, కోమాతో పాటు చివరకు మరణం కూడా కలగవచ్చు. రక్తంలో చేరిన పరాన్నజీవి కాలేయం, ఎర్ర రక్తకణాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. మలేరియా సోకిన వ్యక్తికి సరైన వైద్యం సకాలంలో అందనియెడల ప్రాణం పోవడం ఖాయమని తెలుసుకోవాలి. మలేరియా పరాన్నజీవి శరీరంలోకి ప్రవేశించిన 7-18 రోజుల్లో రోగలక్షణాలు కనిపిస్తాయి. సకాలంలో చికిత్స లభించని కేసుల్లో దీర్ఘకాలిక రోగాలు కలుగవచ్చని కూడా గమనించారు. మలేరియా వ్యాధి నిర్ధారణమలేరియా నిర్ధారణ పరీక్షగా రక్తంలో మలేరియా పరాన్నజీవి ఉనికిని తెలుసుకొనే 'మలేరియా రాపిడ్ డయగ్నాస్టిక్ టెస్ట్' నిర్వహిస్తారు. మలేరియా వ్యాధి నిర్ధారణ అయిన తరువాత నయం చేయడానికి సమర్థవంతమైన ఆంటీ-మలేరియా ఔషధాలు ఇవ్వబడతాయి. విచక్షణ మరిచి మలేరియా ఔషధాలను వాడితే దుష్ప్రభావాలు అతి తీవ్రంగా ఉంటుంది. 2018లో మలేరియాకు ఆర్‌టియస్,యస్ టీకాలు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. ఈ టీకాలను మలేరియా అధికంగా వ్యాపిస్తున్న ప్రాంతాల్లో శిశు వులకు, పిల్లలకు అందిస్తారు. మలేరియా నివారణ మార్గాలు

మలేరియా కారణ దోమల నివారణకు పరిసరాల పరిశుభ్రత, మురుగు నీరు నిలువ లేకుండా చూడడం, శరీర అవయవాలను పూర్తిగా కప్పుకునేలా దుస్తువులు ధరించడం, దోమ తెరలు వాడడం, దోమలను తరిమే ఆధునిక/సహజ మస్కిటో రిపెలెంట్స్ వాడడం, రోగ లక్షణాలను గమనించడం, సత్వరమే చికిత్స చేయించుకోవడం, వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పాటించడం లాంటి చర్యలు చేపట్టాలి. పలు వ్యాధుల నివారణకు కారణాలుగా సురక్షిత నీరు వాడడం, పరిసరాల/వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పాటించడం, అంటువ్యాధుల అవగాహనతో జాగ్రత్తగా ఉండడం లాంటి చర్యలు తీసుకోవాలి. దోమలు, లార్వాలను నివారించడం, దోమకాటుకు గురికాకుండా జాగ్రత్త పడడం, సకాలంలో చికిత్స తీసుకోవడం లాంటి చర్యలతో మలేరియా వ్యాధిగ్రస్తులో కనిపించని (జీరో మలేరియా) ప్రపంచాన్ని నిర్మించుకుందాం.

రక్తదానం చేస్తున్నారా.. అయితే ఈ విషయాలు మీ కోసం?

మామూలుగా మనం అనేక సందర్భాల్లో రక్తదానం చేస్తూ ఉంటాము. అయితే రక్తదానం చేసే ముందు కొన్ని రకాల టెస్టులు కూడా చేస్తూ ఉంటారు. మనిషి ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే రక్తదానం చేయడానికి వైద్యులు కూడా అంగీకరిస్తూ ఉంటారు.రక్తదానం చేయడం వల్ల మంచి మంచి ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. రక్తదానం చేయడం మంచిదే కానీ, రక్తదానం చేసే ముందు కొన్ని రకాల విషయాలను తప్పకుండా గుర్తుంచుకోవాలి. అవి ఏంటో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. రక్తదానం చేసే ముందు ఐరన్ ఎక్కువగా ఉన్న ఫుడ్ తీసుకోవడం చాలా మంచిది. దీని వల్ల బాడీలో రక్త ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. మీరు రక్తదానం చేసినప్పుడు, మీలో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. దీంతో అనీమియా సమస్య ఉండదు. దీంతో పాటు విటమిన్ సి సప్లిమెంట్స్ తీసుకోవడం కూడా ముఖ్యం. ఎందుకంటే, విటమిన్ సి, మీరు తినే ఫుడ్ నుండి ఐరన్‌ని గ్రహించడంలో సాయపడుతుంది. కాబట్టి, రెండింటి కలయిక మీకు గొప్ప ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. మన శరీరం నాల్గవ వంతు నీరుతో నిండి ఉంటుంది. కాబట్టి, రక్తదానం చేసే ముందు, తర్వాత కూడా నీరు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. కనీసం అరలీటర్ నీరు త్రాగాలి. మీరు ఇంత కాలం రోజుకు రెండు లీటర్లు తాగితే.. రక్తదానం చేసే సమయంలో రెండున్నర లీటర్ల నీరు తాగాలి. అదేవిధంగా రక్తదానం చేసే ముందు రోజు బాగా నిద్రపోవాలి. దీని కారణంగా హృదయ స్పందన బాగుంటుంది. మీకు రక్తపోటు ఎక్కువగా ఉంటే మీరు రక్తదానం చేయలేకపోవచ్చు. అదేవిదంగా రక్తదానం చేసే ముందు మిమ్మల్ని టెస్ట్ చేస్తారు. మీరు చిరాకు పడకుండా ఉండాలంటే వదులుగా ఉన్న బట్టలు వేసుకోవాలి. ఎందుకంటే, కొందరిలో రక్తపోటు పెరుగుతుంది. మరికొందరికి భయం వల్ల గుండె వేగం పెరుగుతూ తగ్గుతుంటుంది. కాబట్టి, తేలికైన, వదులుగా ఉన్న బట్టలు వేసుకోవాలి. మీ చేతికి సూది ఇస్తారు. ఈ టైమ్‌లో ఇబ్బంది ఉండొద్దొంటే తేలికైన, వదులుగా ఉండే బట్టలు వేసుకోవడం మంచిది.. ఎలాంటి పరిస్థితిలో అయినా కూడా కూడిన కొవ్వుతో కూడిన ఆహారాన్ని తీసుకోవద్దు. దీంతో రక్త నమూనాలని పరీక్షించడం కష్టతరమవుతుంది. ఎందుకంటే, రక్తదానం చేశాక, రక్తం ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్ కోసం పరీక్షించబడుతుంది. మీరు కొవ్వు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాల పరిమాణం పరీక్ష ఫలితాలలో తేడాని కలిగిస్తుంది. అలాగే రక్తదానం చేసేముందు ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వల్ల డీహైడ్రేషన్ ఏర్పడుతుంది. ఏ కారణం చేతనైనా రక్తదానం చేశాక డీహైడ్రేషన్ అవ్వొద్దు. అందుకే రక్తదానం తర్వాత 3 రోజుల వరకు మద్యం తీసుకోకూడదు.

పళ్ళు జివ్వుమంటున్నాయా..

ఈ చిట్కాలు పాటించాల్సిందే?

ఈ రోజుల్లో చిన్న పెద్ద అని తేడా లేకుండా చాలా మంది సెన్సిటివిటీ సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ సెన్సిటివిటీ కారణంగా చల్లని పదార్థాలు,తీయని పదార్థాలు చివరికి వేడి పదార్థాలు తిన్నా కూడా పళ్ళు జివ్వుమంటూ ఉంటాయి. కొన్ని కొన్ని సార్లు ఈ నొప్పి తీవ్రం అయ్యి దవడలు వాడడం పండ్లు ఊడిపోవడం లాంటి సమస్యలు కూడా తలెత్తుతూ ఉంటాయి. కొన్ని సార్లు నొప్పి భరించలేనంతగా ఉంటుంది. ఈ బాధను తట్టుకోలేక ఎంతో ఇష్టమైన ఐస్‌క్రీమ్‌కు దూరంగా ఉంటుంటారు. పళ్ల సెన్సిటివిటీ కారణంగా హాయిగా ఏమీ తినలేరు, తాగలేరు. కొందరికి తీపి పదార్థాలు ఇష్టమైన సరే ఈ నొప్పి కారణంగా వాటికి దూరంగా ఉంటారు. అయితే ఈ సమస్యను కొన్ని వంటింటి చిట్కాలను ఉపయోగించి పరిష్కరించుకోవచ్చు.

సున్నితమైన దంతాల సమస్యను పరిష్కరించడానికి, ఉప్పు నీళ్లు బెస్ట్ ఆప్షన్ అని చెప్పవచ్చు. ఇది దంత సమస్యలను నయం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఉప్పులో ఉండే క్రిమినాశక గుణాలు మంటను తగ్గించేందుకు తోడ్పడతాయి. పంటి నొప్పి నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి రోజుకు రెండుసార్లు ఉప్పు నీటితో పుక్కిలించాలి. ఇది మీ నోటి ఆరోగ్యానికి అద్భుతమైన మౌత్ వాష్‌గా కూడా పనిచేస్తుంది. ఇందుకోసం ఒక గ్లాస్ వేడి నీటిలో 1/2 టీస్పూన్ ఉప్పు వేసి వీటిని నోటిలో వేసుకుని 30 సెకన్ల పాటు పుక్కిలించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఆ సెన్సిటివిటీ సమస్య నుంచి పొందవచ్చు. అలాగే తేనెలో యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ సెప్టిక్ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇది దంత సమస్యలను పరిష్కరిస్తుంది. పంటి నొప్పి, మంటను తగ్గిస్తుంది. వాపు నుంచి ఉపశమనం ఇస్తుంది. పంటి నొప్పి, పళ్ల సెన్సిటివిటీని తగ్గిస్తుంది. మీరు పళ్ల సెన్సిటివిటీతో బాధపడుతుంటే1 గ్లాస్ గోరు వెచ్చని నీటిలో 1 టేబుల్ స్పూన్ తేనె వేసి పుక్కిలించడం వల్ల అది పళ్లు జివ్వుమనడాన్ని తగ్గిస్తుంది. అదేవిధంగా ఒక టీస్పూన్ పసుపు, 1/2 టీస్పూన్ ఉప్పు, 1/2 టీస్పూన్ ఆవాల నూనె వేసి పేస్ట్‌లా చేసి ఈ పేస్ట్‌ను దంతాలు, చిగుళ్లపై రాస్తుండాలి. ఇలా తరచుగా చేయడం వల్ల నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. చాలా మంది బరువు తగ్గాడానికి గ్రీన్ టీ తాగుతూ ఉంటారు. గ్రీన్ టీ పళ్ల సెన్సిటివిటీ తగ్గించడానికీ సహాయపడుతుంది. గ్రీన్ టీలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి నోటి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. గ్రీన్ టీని మౌత్ వాష్‌గా ఉపయోగించండి. రోజుకు రెండు సార్లు నోటిలో గ్రీన్ టీ వేసుకుని పుక్కిలించాలు ఇది దంతాలను బలోపేతం చేయడానికి, మంటను తగ్గించడానికి తోడ్పడుతుంది.

బిల్లు ఆమోదం పై జాప్యానికి నిరసనగా

ఇండోనేషియాలో ఇంటి పనివారి దీక్షలు

జకార్తా : ఇండోనేషియాలో ఇంటిపనివారలు తమకు రక్షణ కల్పించాలని కోరుతూ నిరాహార దీక్షకు దిగారు. జకార్తాలో పార్లమెంట్‌కు ఎదురుగా వేసిన శిబిరాల్లో దాదాపు 40మంది డొమెస్టిక్ వర్కర్స్ అలయన్స్‌కి చెందిన కార్యకర్తలు ఈ దీక్షలో పాల్గొన్నారు. ఇంటిపనివారల రక్షణకు సంబంధించిన బిల్లును పార్లమెంటులో ప్రవేశపెట్టడంలో జాప్యాన్ని వారు నిరసించారు. రాజధాని జకార్తాతో పాటూ ఇతర ప్రధాన నగరాల్లో సోమవారం నిరశనలు జరిగాయి. బిల్లు ఆమోదం పొందేవరకు ప్రతి రోజూ ఇలా నిరశన చేపడతామని డొమెస్టిక్ వర్కర్ల నేషనల్ అడ్వకసీ నెట్‌వర్క్‌కి చెందిన లీటా అంగ్రాయిని చెప్పారు. ప్రభుత్వం నుండి వారికెలాంటి రక్షణ వుండడం లేదని ఆమె విమర్శించారు. పనిమనుష్యుల రక్షణ బిల్లును తక్షణమే ఆమోదించి చట్టంగా మార్చాలని ఆమె పార్లమెంట్ సభ్యులను కోరారు. బిల్లు అమోదంలో జాప్యం జరిగిన కొద్దీ మరింతమంది వర్కర్లు తీవ్రమైన హింస, వివక్షలకు గురవుతారని ఆమె హెచ్చరించారు. ఇండోనేషియాలో డొమెస్టిక్ వర్కర్లు ఎదుర్కొంటున్న సవాళ్ళను ప్రతిబింబించేలా వారు గడియారాలు, నేప్‌కిన్స్, ఇతర పారిశుధ్య పరికరాలను ప్రదర్శించారు. హింస, అవమానాలు, వివక్ష, దూషణలు వంటి సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు 2014లో డొమెస్టిక్ వర్కర్స్ బిల్లును పార్లమెంట్ సభ్యులు ప్రతిపాదించారు. అప్పటి నుండి కనీసం మూడుసార్లు ఈ బిల్లును ప్రాధాన్యతా జాబితాలో నుండి తొలగిస్తూనే వస్తున్నారు.

చైనా, వియత్నాం మధ్య చీలిక

తెచ్చేందుకు అమెరికా కుతంత్రం

హనోయ్ : ఇండో పసిఫిక్ ప్రాంతంలో చైనా పలుకుబడి పెరుగుతుండడంతో అమెరికా కొత్త ఎత్తు వేసింది. సోషలిస్టు దేశమైన వియత్నాంకు, చైనాకు మధ్య తంపులు పెట్టాలని అమెరికా చూస్తోంది. దీనిలో భాగంగానే బైడెన్ ఆకస్మికంగా వియత్నాం పర్యటనను ఏర్పాటుచేసుకున్నారు. చైనా, ఇతర సోషలిస్టు, ప్రగతిశీల దేశాలను లక్ష్యంగా చేసుకుని అమెరికా జరుపుతున్న కొత్త ప్రచ్ఛన్న యుద్ధంలో భాగంగా, చైనా, వియత్నాంల మధ్య చీలిక తీసుకురావాలని వాషింగ్టన్‌లోని నేతలు భావిస్తున్నారు. చైనా, వియత్నాంలు సరిహద్దును పంచుకుంటున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో చైనాను అన్ని వైపుల నుండి చుట్టుముట్టేందుకు గానూ వియత్నాంను తమ వ్యూహంలోకి చేర్చుకోవాలని అమెరికా కృత నిశ్చయంతో వున్నట్లు కనిపిస్తోంది. వియత్నాం పట్ల ఏళ్ళ తరబడి ఈ చీలిక విధానాన్ని అమెరికా అనుసరిస్తూ వస్తోంది. అయితే ఇప్పటివరకు ఈ విధానం పెద్దగా విజయం సాధించలేదు. ఈ నేపథ్యంలో అమెరికా తన ప్రయత్నాలను ముమ్మరం చేసింది. అమెరికాతో చైనా వ్యతిరేక ఒప్పందం కుదుర్చుకోవడమన్నది వియత్నాం విదేశాంగ విధాన మార్గదర్శక సూత్రాలకు పూర్తి విరుద్ధంగా వుంది. అన్ని దేశాలతో శాంతియుత సహజీవనం సాగిస్తూ, ఏ మిలటరీ కూటమితో ఘర్షణ పెట్టుకోకుండా, ఏ ఇతర దేశంపైనా హింసకు పాల్పడకుండా జీవించాలన్నది వియత్నాం లక్ష్యంగా వుంది. అయినా కానీ వియత్నాంను తనవైపునకు లాగాలని అమెరికా చాలా పట్టుగా వుంది. అయితే, ఆసియాలో బైడెన్ ప్రభుత్వం ఉద్రిక్తతలను రెచ్చగొడుతుండడంతో సహకారం, శాంతి పంథాను అనుసరించాలని చైనా, వియత్నాం ప్రభుత్వాలు నిర్ణయించాయి. ఈ నెల 9, 10 తేదీల్లో వియత్నాం డిప్యూటీ విదేశాంగ మంత్రి, చైనా విదేశీ వ్యవహారాల ఉపమంత్రి సమావేశమై ద్వైపాక్షిక సంబంధాలపై చర్చించారు. సమగ్ర వ్యూహాత్మక సహకార భాగస్వామ్యంగా ఇరు దేశాల మధ్య సంబంధాలను నిర్వచించారు.

భారతదేశంలో అత్యధిక ముస్లింలు

హిందూ మతం నుండి మారారు

జమ్ము : కశ్మీరీ పండిట్లపై కాంగ్రెస్ పార్టీ మాజీ నేత, డెమోక్రటిక్ ప్రోగ్రెసివ్ ఆజాద్ పార్టీ అధినేత గులాం నబీ ఆజాద్ సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. భారత దేశంలో ఉన్న అత్యధిక ముస్లింలు హిందూ మతం నుంచి ఇస్లాం మతాన్ని స్వీకరించినవారేనని కామెంట్స్ చేశారు. ఇందుకు నిదర్శనంగా కశ్మీర్ లోయలోని కశ్మీర్ పండిట్‌లే అని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. ఇస్లాం మతం 1,500 ఏళ్ల క్రితమే ఉంది. అయితే హిందూ మతం ఇస్లాం మతం కంటే చాలా పురాతనమైనది అని ఆయన వెల్లడించారు. కశ్మీర్‌లోని ధోడా జిల్లాలో జరిగిన సమావేశంలో గులాం నబీ ఆజాద్ మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. 'రాజకీయ మైలేజీ కోసం మతాన్ని అడ్డు పెట్టుకునేవారంతా బలహీనులే. ఇటీవల ఒక బీజేపీ నాయకుడు మాట్లాడుతూ భారత్‌లో ముస్లింలంతా బయట నుంచి వచ్చిన వారేనని అన్నారు. అయితే భారత్‌లో ముస్లింలెవరూ బయట నుంచి వచ్చినవారు కాదు. భారత్‌లో బయట నుండి వచ్చిన ముస్లింలు 10 నుంచి 20 శాతం మాత్రమే ఉంటారు.

విశేష రాజకీయ అనుభవ శాలి

శంకర్ దయాళ్ శర్మ (ఆగస్టు 19, 1918ఌడిసెంబర్ 26, 1999) ప్రసిద్ధ స్వాతంత్ర్య సమర యోధులు, ఒక ప్రముఖ న్యాయవాది, రాజకీయవేత్త, అసాధారణమైన విద్యార్హతలు కలిగిన పండితులు. భారతదేశ స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో చురుకుగా పాల్గొన్న స్వాతంత్ర్య సమరయోధులలో ఆయన ఒకరు. ఆయన భారత క్రియాశీల రాజకీయాలలో విశేష అనుభవం కలిగి, ఎన్నో ఉన్నత స్థానాలను నిర్వహించారు. రాష్ట్ర, కేంద్ర ప్రభుత్వాలలో మంత్రిగా, రాష్ట్ర కాంగ్రెస్, జాతీయ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులుగా, రాష్ట్రాల గవర్నరుగా, దేశ ఉప రాష్ట్రపతిగా, సర్వోన్నత పదవి రాష్ట్రపతిగా విధులు నిర్వహించిన విశేష అనుభవ శాలి. 1940 లలో తమ రాజకీయ జీవితాన్ని ప్రారంభించారు.1940 వ దశకంలో శర్మ భారత స్వాతంత్ర్యోద్యమంలో పాల్గొన్నారు. అదే దశకంలోనే కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరి చివరి వరకూ అదే పార్టీకి విధేయులుగా ఉన్నారు. 1942 లో జరిగిన చారిత్రాత్మక క్విట్ ఇండియా ఉద్యమంలో, స్వదేశీ స్వాతంత్ర్య ఉద్యమంలో చురుకుగా పాల్గొన్నారు.

రాజకీయ కార్యకలాపాలలో పాల్గొనడం ప్రారంభించిన వెంటనే శంకర్ దయాళ్ శర్మ కాంగ్రెస్ జాతీయ కాంగ్రెస్ లో చేరారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ పక్షాన భారత దేశంలో బ్రిటిష్ పాలనకు వ్యతిరేకంగా ఎన్నో పోరాట కార్యక్రమాల్లో భాగస్వాములు అయ్యారు. భోపాల్ నగరంలో 1918, ఆగస్టు 19న జన్మించిన శర్మ సెయింట్ జాన్ కళాశాల, ఆగ్రా కళాశాల, అలహాబాద్ విశ్వ విద్యాలయం, లక్నో విశ్వ విద్యాలయం, ఫిట్జ్ విలియం కళాశాల, కేంబ్రిడ్జ్ విశ్వ విద్యాలయం, లింకన్స్ ఇన్, హార్వర్డ్ న్యాయ పాఠశాల మొదలైన అనేక విద్యా సంస్థల్లో విద్య నభ్యసించారు. శర్మ లక్నో విశ్వ విద్యాలయంలో 9 సంవత్సరాలు న్యాయ శాస్త్రాన్ని బోధించారు. తరువాత కేంబ్రిడ్జ్ విశ్వ విద్యాలయంలో న్యాయ శాస్త్రాన్ని బోధించారు. శర్మ 1992 నుండి 1997 వరకు రాష్ట్రపతిగా, 1987 నుండి 1992 వరకు రామస్వామి వెంకటరామన్ రాష్ట్రపతిగా ఉన్నపుడు, ఉప రాష్ట్రపతిగా పనిచేసారు. అంతకు పూర్వం 1950 నుండి 1952 వరకు భోపాల్ కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షులుగా ఉన్నారు.1952 లో అప్పటి భోపాల్ రాష్ట్రానికి ముఖ్యమంత్రి అయ్యారి. 1956లో భోపాల్ మిగతా చిన్న రాష్ట్రాలతో కలిసి మధ్యప్రదేశ్ ఏర్పడేవరకూ ముఖ్యమంత్రిగా పనిచేశారు. విద్యా శాఖ, న్యాయ శాఖ మొదలైన అనేక శాఖల్లో కేంద్ర మంత్రిగా, ఆంధ్రప్రదేశ్ గవర్నరుగా పనిచేసారు.1960లలో ఇందిరా గాంధీ బలమైన మద్దతు దారుగా, ఆమె కాంగ్రెస్ పగ్గాలు చేపట్టడాన్ని సమర్థించారు. ఆమె ప్రధాన మంత్రిగా ఉన్న కాలంలో అనేక మంత్రి పదవులు నిర్వహించారు. 1972-74 మధ్యలో భారత జాతీయ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులుగా పనిచేశారు.1974-77 మధ్యలో కమ్యూనికేషన్ల శాఖా మంత్రిగా పనిచేశారు.1984 లో ఆంధ్రప్రదేశ్ గవర్నర్‌గా నియమితులయ్యారు . పంజాబ్‌లో ఎన్నికల తర్వాత, 1985 లో శర్మ పంజాబ్ గవర్నర్‌గా నియమితులయ్యారు.న్యాయవాద వృత్తిలో ఆయన అందించిన సేవలకు గుర్తింపుగా అంతర్జాతీయ సంఘం నుండి లివింగ్ లెజెండ్స్ ఆఫ్ ది లా అవార్డును అందుకున్నారు. ఆయన జీవిత చరమాంకంలో తీవ్ర అనారోగ్యానికి గురై, 1999 అక్టోబరు 9 న విపరీతమైన గుండెపోటుతో ఢిల్లీలో తుదిశ్వాస విడిచారు. ఆయన భౌతిక కాయాన్ని విజయ్ ఘాట్ వద్ద ఖననం చేశారు.

అమెరికా నుంచి తెలుగు విద్యార్థులు వెనక్కి!

అమెరికాలో చదువుకోవడం కోసం వెళ్లిన తెలుగు విద్యార్థులను అక్కడి ఇమి గ్రేషన్/భద్రతా అధికారులు ఎయిర్‌పోర్టు నుంచే తిప్పిపంపేశారు. ఎందుకు పంపేస్తున్నారనే దానిపై అధికారికంగా ఎలాంటి సమాచారం ఇవ్వకుండానే.. బలవంతంగా విమానం ఎక్కించి వెనక్కి పంపారు. ఇలా అట్లాంటా, శాన్‌ఫ్రాన్సిస్కో, షికాగో ప్రాంతాల నుంచి 21 మందిని తిప్పిపంపినట్టు తెలిసింది. దాదాపు వారం రోజుల నుంచి ఇలా ఒకరిద్దరిని పంపేస్తున్నా..ఇప్పుడు ఒక్కరోజే 20 మందికిపైగా విద్యార్థులను వెనక్కి పంపడంతో విషయం బయటికి వచ్చిందని అమెరికాలోని తెలుగు సంఘాలు చెప్తున్నాయి. అయితే పత్రాలు, వివరాలన్నీ పరిశీలించాకే అమెరికా వీసా ఇస్తారని, అలాంటప్పుడు ఈ సమస్య ఎందుకొచ్చిందన్న ఆందోళన వ్యక్తమవుతోంది. సదరు విద్యార్థుల పేర్లు, ఇతర వివరాలు ఇంకా బయటికి రాలేదు.పక్కాగా ఏర్పాట్లు చేసుకున్నా..: అమెరికాలో ఆగస్టులో విద్యా సంవత్సరం మొదలవుతుంది. దీనికి తగ్గట్టుగానే భారత విద్యార్థులు ప్రణాళిక సిద్ధం చేసుకుంటారు. అక్కడి వీసా నిబంధనలకు అనుగుణంగా అన్ని డాక్యుమెంట్లు సిద్ధం చేసుకుంటారు. ముందే టోఫెల్, జీఆర్‌ఈ వంటి పరీక్షలు రాస్తారు. వాటి మార్కుల ఆధారంగానే అక్కడి యూనివర్సిటీలలో సీట్లు వస్తాయి. తర్వాత అమెరికాలో చదువుకున్నన్ని రోజులు జీవించడానికి అవసరమయ్యే మేర సొమ్మును బ్యాంకు బ్యాలెన్స్‌గా చూపిస్తారు. ఇందుకోసం విద్యార్థులు కన్సల్టెన్సీల సహకారం తీసుకుంటున్నారు. ఇక్కడ ఇంజనీరింగ్ పూర్తయ్యాక ఏదో ఒక కంపెనీలో ఉద్యోగం చేస్తున్నట్టుగా అనుభవం సర్టిఫికెట్లు కూడా సమర్పిస్తున్నారు. ఈ వ్యవహారంలోనే మన విద్యార్థులు ఇబ్బందుల్లో పడుతున్నారని అమెరికాలోని తెలుగు అసోసియేషన్లు చెప్తున్నాయి.

పాక్ తాత్కాలిక ప్రభుత్వంలో

తీవ్రవాది భార్యకు చోటు

ఇస్లామాబాద్: పాకిస్తాన్ తాతకాలిక ప్రధానిగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన అన్వర్-ఉల్-హాక్ కకర్ తాత్కాలికంగా కేబినెట్ విస్తరించారు. కేబినెట్లో తీవ్రవాది యాసిన్ మాలిక్ సతీమణి మిశాల్ హుస్సేన్ మాలిక్ కు కూడా చోటు కల్పించడం పాకిస్తాన్ మీడియాలో హాట్ టాపిక్ గా మారింది. త్వరలో జరగనున్న ఎన్నికల నేపథ్యంలో షెబాజ్ షరీఫ్ తమ ప్రభుత్వాన్ని రద్దు చేశారు. అనంతరం ఆగస్టు 15న అన్వర్-ఉల్-హాక్ కకర్ ఆపద్ధర్మ ప్రధాన మంత్రిగా బాధ్యతలు స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన నియమించిన కొత్త కేబినెట్ మంత్రుల జాబితాలో మానవ వనరుల శాఖ మంత్రిగా మిశాల్ హుస్సేన్ మాలిక్ ను నియమించినట్లు తెలిపారు.మిశాల్ భర్త జమ్మూ కశ్మీర్ లిబరేషన్ ఫ్రంట్ అధినేత యాసిన్ మాలిక్ తీవ్రవాదులకు నిధులను సమకూర్చిన కేసులో నేషనల్ ఇన్వెస్టిగేషన్ ఏజెన్సీ నెరసుడిగా నిర్ధారించగా కోర్టు అతడికి జీవితఖైదు విధించింది. ప్రస్తుతం యాసిన్ మాలిక్ శిక్షను అనుభవిస్తున్నాడు. మిశాల్ హుస్సేన్ మాలిక్ తోపాటు ఆర్థిక మంత్రిగా మాజీ సెంట్రల్ బ్యాంకు చీఫ్ షంషాద్ అఖ్తర్, అంతర్గత వ్యవహారాల శాఖ మంత్రిగా సర్ఫరాజ్ బుగాటి నియమితులయ్యారు. వీరితోపాటు మొత్తం 16 మంది మంత్రులతో కూడిన పాకిస్తాన్ కేబినెట్ తో అధ్యక్షుడు ఆరిఫ్ అల్వి ప్రమాణ స్వీకారం చేయించారు. కొత్తగా మంత్రులుగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన వారిలో జలీల్ అబ్బాస్ జిలానీ, లెఫ్టినెంట్ జనరల్ (ఆర్) అన్వర్ అలీ హైదర్, ముర్తజా సోలంగి సమీ సయీద్, షాహిద్ అష్రఫ్ తరార్, అహ్మద్ ఇర్ఫాన్ అస్లాం, ముహమ్మద్ అలీ, గోహర్ ఎజాజ్, ఉమర్ సైఫ్, నదీమ్ జాన్, ఖలీల్ జార్జ్, అనీఖ్ అహ్మద్, జమాల్ షా, మదాద్ అలీ సింధీ ఉన్నారు. పాక్ తాత్కాలిక ప్రధానికి ముఖ్య సలహాదారులుగా ఎయిర్ మార్షల్(ఆర్) ఫర్హాట్ హుస్సేన్ ఖాన్, ఆహద్ ఖాన్ చీమా, వకార్ మసూద్ ఖాన్ ప్రమాణస్వీకారం చేశారు. పీపుల్స్ డెమొక్రటిక్ పార్టీ అధ్యక్షుడు మహబూబ్ మఫ్టీ సోదరి, జమ్మూ కశ్మీర్ మాజీ ముఖ్యమంత్రి మఫ్టీ మహమ్మద్ సయీద్ కుమార్తె రుబైయా సయీద్ 1989, డిసెంబరు 8న కిడ్నాప్ కు గురవ్వగా ఆ కేసులో యాసిన్ మాలిక్ ను నిందితుడిగా గుర్తించారు. ఈ నేపథ్యంలోనే యాసిన్ మాలిక్ స్థాపించిన జమ్మూ కశ్మీర్ లిబరేషన్ ఫ్రంట్ ను 2019లో అధికారికంగా నిషేధించింది పాకిస్తాన్. వారిలో కొంతమంది మొగల్ సైన్యంలో పనిచేశారు. మిగిలిన వారంతా హిందూ మతం నుండి వచ్చి ఇస్లాం మతాన్ని స్వీకరించిన వారే. దీనికి ఉదాహరణ కశ్మీర్లోనే చూడొచ్చు. 600 ఏళ్ల క్రితం కశ్మీర్లో ఉన్న ముస్లింలంతా.. కశ్మీరీ పండిట్లే. వారంతా హిందూ మతం నుంచి ఇస్లాం మతాన్ని స్వీకరించినవారే.' అని ఆజాద్ వెల్లడించారు.

పెండింగ్ సమస్యల పరిష్కారానికి ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయుల మహా ధర్నా. టీజీఈజేఏసీ రాష్ట్ర నాయకులు జాడి రాజన్న.

జన్నారం, ఆగస్టు 26, ఇంద్రప్రభ:
ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు, ఉపాధ్యాయులు, పెన్షనర్లు ఎదుర్కొంటున్న దీర్ఘకాలిక సమస్యల పరిష్కారం కోసం తెలంగాణ ఎంప్లాయీస్ జాయింట్ యాక్షన్ కమిటీ (టీజీఈజేఏసీ) ఆధ్వర్యంలో ఈ నెల 27న రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అన్ని జిల్లా కలెక్టరేట్ల ఎదుట నిర్వహించనున్న మహా ధర్నాను విజయవంతం చేయాలని జేఏసీ రాష్ట్ర నాయకులు, తెలంగాణ ఎస్సీ, ఎస్టీ ఉపాధ్యాయ ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు జాడి రాజన్న పిలుపునిచ్చారు.
జన్నారం మండల కేంద్రంలో నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయ వర్గాల న్యాయమైన డిమాండ్లను ప్రభుత్వం ఇకపై కూడా నిర్లక్ష్యం చేయకుండా తక్షణమే పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఉద్యోగుల హక్కులు, సంక్షేమం, భద్రతకు సంబంధించిన 64 ప్రధాన సమస్యల పరిష్కారమే మహా ధర్నా ప్రధాన లక్ష్యమని స్పష్టం చేశారు.
రెండవ పీఆర్సీ వెంటనే ప్రకటించాలి
ప్రభుత్వం తక్షణమే స్పందించి రెండవ పే రివిజన్ కమిషన్ (పీఆర్సీ)ను ప్రకటించి అమలు చేయాలని, దీర్ఘకాలంగా పెండింగ్‌లో ఉన్న ఆరు డీఏలను వెంటనే విడుదల చేయాలని జాడి రాజన్న డిమాండ్ చేశారు. ఉద్యోగుల ఆర్థిక ప్రయోజనాలను ఆలస్యం చేయడం సరికాదన్నారు.
సీపీఎస్ రద్దు.. ఓపీఎస్ పునరుద్ధరణ
ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయుల భవిష్యత్‌కు భద్రత కల్పించేలా కాంట్రిబ్యూటరీ పెన్షన్ స్కీమ్ (సీపీఎస్)ను రద్దు చేసి, పాత పెన్షన్ విధానం (ఓపీఎస్)ను పునరుద్ధరించాలని కోరారు. అలాగే పెండింగ్‌లో ఉన్న బిల్లులు, ఉద్యోగ విరమణ చేసిన సిబ్బందికి అందాల్సిన రిటైర్మెంట్ బెనిఫిట్స్‌ను ఎలాంటి జాప్యం లేకుండా చెల్లించాలని డిమాండ్ చేశారు.

ఉపాధ్యాయుల సమస్యలకు తక్షణ పరిష్కారం
ఉపాధ్యాయులకు తీవ్ర ఇబ్బందులు కలిగిస్తున్న వర్క్ అడ్జస్ట్‌మెంట్‌కు సంబంధించిన జీవో 25ను రద్దు చేయాలని, పర్యవేక్షణ అధికారుల నియామకానికి స్పష్టమైన, పటిష్టమైన సర్వీస్ రూల్స్ రూపొందించాలని జాడి రాజన్న కోరారు. ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయులు, పెన్షనర్లకు ఉచిత కార్పొరేట్ వైద్యం అందించేలా హెల్త్ కార్డుల వ్యవస్థను సమర్థవంతంగా అమలు చేయాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు.
అదేవిధంగా ఎన్నో సంవత్సరాలుగా సేవలందిస్తున్న కాంట్రాక్ట్, ఔట్‌సోర్సింగ్ ఉద్యోగులను క్రమబద్ధీకరించడంతో పాటు, వారి ఉద్యోగ భద్రతకు ప్రభుత్వం తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు.
హక్కుల సాధనకు ఐక్య ఉద్యమం
ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయులు, పెన్షనర్ల సమస్త సమస్యల పరిష్కారం కోసం చేపడుతున్న ఈ మహా ధర్నా కేవలం నిరసన కార్యక్రమం కాదని, న్యాయమైన హక్కుల సాధనకు చేపడుతున్న ఐక్య ఉద్యమమని జాడి రాజన్న పేర్కొన్నారు. జిల్లా కేంద్రంలోని కలెక్టరేట్ ఎదుట జరిగే ధర్నాకు జిల్లాలోని ఉద్యోగులు, ఉపాధ్యాయులు, పెన్షనర్లు పెద్ద సంఖ్యలో హాజరై తమ ఐక్యతను చాటాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు.
ఈ సమావేశంలో తెలంగాణ ఎస్సీ, ఎస్టీ ఉపాధ్యాయ ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర గౌరవ అధ్యక్షులు బాదావత్ ప్రకాష్ నాయక్, జిల్లా అధ్యక్షుడు రామటేంకి శ్రీనివాస్, అధ్యక్షులు తుంగూరి గోపాల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆగస్టు 27న అన్ని పోలింగ్ కేంద్రాల్లో గ్రామ, వార్డు సభలు: కలెక్టర్ ప్రతిమా సింగ్

మెదక్, ఆగస్టు 26 (ఇంద్రప్రభ):మెదక్ జిల్లా, ఓటరు జాబితా ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ (ఎస్ఐఆర్) ప్రక్రియలో భాగంగా గురువారం (ఆగస్టు 27న) జిల్లాలోని అన్ని పోలింగ్ కేంద్రాల పరిధిలో గ్రామ సభలు, వార్డు సభలు నిర్వహించనున్నట్లు జిల్లా ఎన్నికల అధికారి, కలెక్టర్ ప్రతిమా సింగ్ తెలిపారు. ఈ సభల్లో పోలింగ్ కేంద్ర స్థాయి అధికారులు (బీఎల్‌వోలు) ఓటరు జాబితాలను చదివి వినిపిస్తారని, ప్రజలు తమ పేరు, చిరునామా, ఇతర వివరాలను సరిచూసుకోవాలని సూచించారు. కొత్తగా ఓటు నమోదుకు ఫామ్-6, తొలగింపునకు ఫామ్-7, వివరాల సవరణకు ఫామ్-8 దరఖాస్తులను వినియోగించుకోవాలన్నారు. ఆచూకీ లేని, మరణించిన, రెండు చోట్ల నమోదైన ఓటర్ల జాబితాలను కూడా సభల్లో ప్రదర్శించి అభ్యంతరాలు స్వీకరిస్తామని పేర్కొన్నారు. గత జాబితాతో అనుసంధానం కాని వారికి నోటీసులు జారీ చేస్తున్నామని, వారు ఆగస్టు 27 నుండి సెప్టెంబర్ 20 వరకు గ్రామ పంచాయతీ లేదా వార్డు కార్యాలయాల్లో నిర్వహించే విచారణకు హాజరై అవసరమైన ధ్రువపత్రాలు సమర్పించాలని స్పష్టం చేశారు. 2026 అక్టోబర్ 1 అర్హత తేదీగా నిర్ణయించినట్లు తెలుపుతూ, ఏవైనా సందేహాలు ఉంటే 1950 టోల్‌ఫ్రీ నంబర్‌ను సంప్రదించాలని కలెక్టర్ కోరారు.

పద్య పఠన పోటీలు తెలుగు భాషా ఫోరం జగిత్యాల జిల్లా శాఖ వారి ఆధ్వర్యంలో పద్య పఠన పోటీలు

ఇంద్రప్రభ రాయికల్ ఆగష్టు 26
జగిత్యాల జిల్లా భాషోపాధ్యాయులు మరో బృహత్తర కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టారు. తెలంగాణా భాషా దినోత్సవ శుభ సందర్భంగా తెలుగు భాషకు ఆయువు పట్టు పద్యం అని, మన భాషకు సొగసును తెచ్చేది పద్యమని గ్రహించి, పద్యం పై మక్కువను పెంచడానికి పద్య పఠన పోటీలను నిర్వహించనున్నారు. పద్యంలోని విశిష్టతను, రాసానుభూతిని తెలియజేయాలనీ జగిత్యాల జిల్లా శాఖ వారు ఈ ప్రక్రియను చేపట్టారు. 6వ, 7వ తరగతి వారు జూనియర్స్ గాను,8వ, 9వ, 10వ తరగతి వారు సీనియర్స్ గా సెప్టెంబర్ 2 తేదీన మండల స్థా యిలో పోటీలు నిర్వహించి, సెప్టెంబర్ 8 తేదీన జిల్లా స్థాయిలో పోటీలు నిర్వహించి,విజేతలకు బహుమతుల ప్రధానం చేయనున్నట్లు, తెలుగు ఉపాధ్యాయులు ఉత్సాహంగా పాల్గొనాలని,జిల్లా అధ్యక్షులు శేషగిరి, ప్రధాన కార్యదర్శి గంగాధర్ గార్లు తెలియజేసారు.

మానవతా మూర్తి మదర్ తెరిసా జన్మదినం

ఇంద్రప్రభ రాయికల్ ఆగష్టు 26
మానవతా మూర్తి మదర్ తెరిసా జన్మదినం
సందర్భంగా లయన్స్ క్లబ్ రాయికల్ ఆధ్వర్యంలో ఆశ వర్కర్లను ఘనంగా సన్మానించబడినది కార్యక్రమంలో లయన్స్ క్లబ్ అధ్యక్షులు వాసం ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ మదర్ థెరిసా మానవతా మూర్తి అనాథలకు అనారోగ్యంతో నిరాశ్రయులకు ఉన్నవారికి మరియు కుష్టి రోగులకు ఆమె జీవితాన్ని అంకితం చేశారు కులమత బేధం లేకుండా మనిషిలో మానవత్వాన్ని చూసి సేవ చేశారు అలాగే అదే స్ఫూర్తితో ఆశా వర్కర్లు పట్టణ గ్రామాలలో పిల్లలకు వృద్ధులకు గర్భిణులకు పేదలకు వృద్ధులకు ఆరోగ్య అవగాహన కల్పించడం ప్రభుత్వ ఆరోగ్య కార్యక్రమాలు ప్రజలకు చేరవేయడం ఎన్నో బాధ్యతలు వారు నిర్వహిస్తున్నారు ఇట్టి కార్యక్రమంలో చార్టెడ్ ప్రెసిడెంట్ మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ మోరా హనుమాన్ సార్ సెక్రెటరీ కనపర్తి శ్రీనివాస్ ట్రెజరర్ సుధవేని మురళి గౌడ్ మ్యకల రమేష్ మచ్చుశేఖర్ ఆడెపురాంప్రసాద్ దాసరి గంగాధర్ సంకోజ్ అశోక్ పులి రమేష్ కౌన్సిలర్ పల్లికొండ గంగాధర్ సామల సత్యనారాయణ బుర్ల మహేష్ ఎద్దండి దివాకర్ ఆశ వర్కర్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు

సమస్యల సాధనకు మహాధర్నా

ఇంద్రప్రభ రాయికల్ ఆగష్టు 26
అపరిష్కృతంగా ఉన్న ఉద్యోగ,ఉపాధ్యాయ సమస్యల పరిష్కరించాలని డిమాండ్ చేస్తూ సెప్టెంబర్ 1 న హైదరాబాద్ లో మహా ధర్నా తలపెట్టినట్లు పిఆర్టియు టిఎస్ జిల్లా అధ్యక్ష, ప్రధాన కార్యదర్శులు బోయినపెల్లి ఆనంద్ రావు,యాళ్ల అమర్నాథ్ రెడ్డి అన్నారు. రాయికల్ లో బుధవారం జరిగిన పీఆర్టియు మండల శాఖ నూతన కార్యవర్గం ఎన్నిక సమావేశంలో వారు మాట్లాడారు.నిత్యావసర వస్తువుల ధర పెరుగుతున్నందున పీఆర్సీ ని వెంటనే ఇవ్వాలని, సిపిఎస్ ను వెంటనే రద్దు చేసి పాత పెన్షన్ వర్తింప చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.పెండింగ్ లో డిఏ లు అందజేయాలని కోరారు.అనంతరం పది సంవత్సరాలుగా రాయికల్ మండలంలో సంఘ బలోపేతానికి కృషి చేసిన రాపర్తి నర్సయ్య ను సన్మానించారు.ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర అసోసియేట్ అధ్యక్షులు పొన్నం రమేష్, కుంబాల శ్రీనివాస్, జిల్లా అసోసియేట్ అధ్యక్షులు కన్నవేని మల్లారెడ్డి, రాష్ట్ర కార్యదర్శి గాజంగి రాజేశం,జాదవ్ వసంత రావు రాజ్ మహమ్మద్, జగిత్యాల రూరల్ అధ్యక్షులు రాచర్ల చంద్ర శేఖర్,మాజీ అధ్యక్షులు రాపర్తి నర్సయ్య, చెట్పల్లి బాపు రావు, ఉసకోల రాము, మాచర్ల మహేష్,తాటిపాముల రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.
రాయికల్ మండల కార్యవర్గం ఎన్నిక
పీఆర్ టీయూ టిఎస్ రాయికల్ మండల అధ్యక్షులుగా అంతడుపుల గంగారాజం, ప్రధాన కార్యదర్శిగా దొంతి సతీష్, అసోసియేట్ అధ్యక్షులుగా కడకుంట్ల అభయ్ రాజ్, మహిళా అసోసియేట్ అధ్యక్షులుగా గుండేటి తరంగిణి, ఉపాధ్యక్షులుగా చిలివేరి రమేష్, గాజుల కిరణ్, మహిళా ఉపాధ్యక్షులుగా సంగర్తి శోభ,కొక్కుల సుజాత,కార్యదర్శులుగా నాంపల్లి హరికృష్ణ, ఏలేటి ప్రతాప్,మహిళా కార్యదర్శులు గా పర్లపల్లి స్వర్ణ లత , పొన్నాల ప్రవళికలు ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికయ్యారు.

రక్షాబంధన్ వేడుకల్లో దేశ రక్షణపై ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యత తీసుకోవాలి -- ఆర్ఎస్ఎస్ తెలంగాణ ప్రాంత సహకార్యవాహ్ ప్రముఖ్ తిరుమల్ జీ పిలుపు

ఇంద్రప్రభ
రాయికల్, ఆగస్టు 26: ప్రపంచ దేశాలన్నీ నేడు భారత్ వైపు ఆసక్తిగా చూస్తున్నాయని, 2047 నాటికి అభివృద్ధి చెందిన భారతదేశం దిశగా దేశం వేగంగా ప్రయాణిస్తోందని ఆర్ఎస్ఎస్ తెలంగాణ ప్రాంత సహకార్యవాహ్ ప్రముఖ్ తిరుమల్ జీ అన్నారు. రాయికల్ పట్టణ కేంద్రంలోని బాలికల ఉన్నత పాఠశాలలో రాష్ట్రీయ స్వయంసేవక్ సంఘ్ ఆధ్వర్యంలో రక్షాబంధన్ కార్యక్రమాన్ని ఘనంగా నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా ముఖ్య వక్తగా పాల్గొన్న తిరుమల్ జీ మాట్లాడుతూ దేశ ఔన్నత్యం, అభివృద్ధి కోసం ప్రతి భారతీయుడు తన బాధ్యతను గుర్తించి పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు. భారతీయ సమాజం మరింత బలోపేతం కావాల్సిన అవసరం ఉందని, దేశ భవిష్యత్తు కోసం ప్రతి కుటుంబం బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరించాలని సూచించారు.ఆడపిల్లలు లవ్ జిహాద్ వంటి మోసపూరిత పరిణామాల బారిన పడకుండా కుటుంబాలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని పేర్కొన్నారు. భారతదేశంలోని ఆరు లక్షల గ్రామాల్లో నిత్య శాఖలు నిర్వహించే లక్ష్యంతో ముందుకు సాగాలని తెలిపారు. సెప్టెంబర్ 24 నుంచి అక్టోబర్ 4 వరకు ప్రతి గ్రామంలో శాఖ కార్యక్రమాలు నిర్వహించేందుకు కృషి చేయాలని స్వయంసేవకులకు పిలుపునిచ్చారు.ప్రతి భారతీయుడు వందేమాతరం గేయాన్ని పూర్తిగా నేర్చుకోవాలని, కుటుంబ రక్షణతో పాటు దేశ రక్షణను కూడా తన బాధ్యతగా స్వీకరించాలని అన్నారు. దేశభక్తి, క్రమశిక్షణ, సామాజిక ఐక్యతతో సమాజ నిర్మాణంలో యువత ముందుండాలని పిలుపునిచ్చారు.ఈ కార్యక్రమంలో స్వయంసేవకులు, విద్యార్థులు,రాయికల్ పట్టణ ప్రముఖులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జగిత్యాల పట్టణ శివారు లోని మోతె చెరువులో మొసలి ప్రత్యక్షం

ఇంద్రప్రభ రాయికల్ ఆగష్టు 26మంగళవారం మధ్యాహ్న సమయంలో చెరువు నీ టి ఉపరితలంపై మొసలి కనిపించడాన్ని స్థానికులు గుర్తించారు.చెరువులో మొసలి తిరుగుతున్న విషయం తెలుసుకున్న స్థానికులు చెరువు వైపు వెళ్లేందుకు భయపడుతున్నారు. వర్షాలతో వరద నీటితో మొసలి రావొచ్చుని,ఈ విషయంపై అధికారులు స్పందించి మొసలిని సురక్షితంగా పట్టుకుని జనావాసాలకు దూరంగా తరలించాలని స్థానికులు కోరుతున్నారు.

మహాధర్నాను విజయవంతం చేయాలి....

ఇంద్రప్రభ రాయికల్ ఆగష్టు 26
జగిత్యాల జిల్లా కలెక్టరేట్ ఎదుట ఆగస్టు 27న గురువారం రాష్ట్ర ఉద్యోగుల జేఏసీ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించనున్న మహాధర్నాను ఉద్యోగులు, ఉపాధ్యాయులు, కార్మికులు, పెన్షనర్లు, గెజిటెడ్ అధికారులు, అంగన్‌వాడీ టీచర్లు, కాంట్రాక్ట్, ఔట్‌సోర్సింగ్ ఉద్యోగులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని విజయవంతం చేయాలని తెలంగాణ గిరిజన ఉపాధ్యాయ సంఘం (౧+ఖూ) జగిత్యాల జిల్లా అధ్యక్షులు నునావత్ రాజు పిలుపునిచ్చారు.ఉద్యోగుల అపరిష్కృతంగా ఉన్న 64 సమస్యల పరిష్కారంలో భాగంగా ౹ా=జ అమలు, ణూా, జ్ఞూా రద్దు, జుఝూ, పెండింగ్ బిల్లుల చెల్లింపు తదితర ప్రధాన సమస్యలను ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లేందుకు ఈ మహాధర్నా నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు.అందరూ వెళ్తున్నారు కదా నేను ఒక్కరినే వెళ్లకపోతే ఏమవుతుంది? సమస్యలు పరిష్కారమైనప్పుడు నాకు కూడా ప్రయోజనం కలుగుతుంది.అనే వ్యక్తిగత ఆలోచనను పక్కన పెట్టాలని, ఉద్యోగుల సమస్యలు పరిష్కారం కావాలంటే ప్రతి ఒక్కరూ తమ బాధ్యతగా భావించి ఉద్యమంలో భాగస్వాములు కావాలని నునావత్ రాజు కోరారు.
మన హక్కుల కోసం మన భవిష్యత్తు కోసం మన సమస్యల పరిష్కారం కోసం ఉద్యోగులంతా ఐక్యంగా కదిలి మహాధర్నాను విజయవంతం చేయాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు.

యాదవ సంఘం నాయకులు సమావేశం

ఇంద్రప్రభ రాయికల్ ఆగష్టు 26అఖిల భారత యాదవ మహాసభ రాష్ట్ర మహిళ అధ్యక్షురాలు బొంతు శ్రీదేవి గారిని మర్యాదపూర్వకంగా కలసిన, అఖిల భారత యాదవ మహాసభ కరీంనగర్ జిల్లా లిఅధ్యక్షులు మంచాల రవీందర్ యాదవ్ మరియు ఈ కార్యక్రమంలో సందబోయిన మహేందర్ నాథ్ యాదవ్, దాడి సంపత్ కుమార్ యాదవ్,వేల్పుల కమలాకర్ యాదవ్, దాడి శ్రీనివాస్ యాదవ్, సందేవేణి మహేందర్ యాదవ్, దాడి, తేజ కృష్ణ యాదవ్

విదేశీ విద్యా పర్యటనకు ఎంపిక

ఇంద్రప్రభ రాయికల్ ఆగష్టు 26
రాయికల్ మండలంలోని కుమ్మరి పల్లె ప్రాథమిక పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు కడకుంట్ల అభయ్ రాజ్ తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నిర్వహిస్తున్న విదేశీ విద్యా అధ్యయనానికి గాను సింగపూర్ దేశ పర్యటనకు ఎంపిక కావడం జరిగింది. సెప్టెంబర్ 19 నుండి 26 వరకు జరిగే ఈ పర్యటనలో ఆ దేశంలో నిర్వహిస్తున్న ఉత్తమ బోధనా విధానాలను పరిశీలించి ప్రభుత్వానికి నివేదిక సమర్పించనున్నారు. ఈ సందర్భంగా అభయ్ రాజ్ ను జిల్లా విద్యాధికారి రాము, రాయికల్ మండల విద్యాధికారి రాఘవులు, మండల ఉపాధ్యాయులు, తదితరులు అభినందించారు.

ఇందిరమ్మ ఇళ్ల గృహప్రవేశం

ఇంద్రప్రభ రాయికల్ ఆగష్టు 26
రాయికల్ మండలం బోర్నపల్లి గ్రామానికి చెందిన మోడీ వనిత శంకర్ గార్ల కు మంజూరైన ఇందిరమ్మ ఇళ్లు గృహ ప్రవేశ కార్యక్రమానికి హాజరై,వడ్డెర కాలని కి చెందిన బోదాసు విజయ ఇందిరమ్మ ఇళ్లు గృహ ప్రవేశ కార్యక్రమానికి హాజరై శుభాకాంక్షలు తెలిపి చీర కానుకగా అందజేసిన జగిత్యాల ఎమ్మెల్యే డా సంజయ్ కుమార్ గారు.వెంట రాయికల్ మండల గ్రామ నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పేదల సంక్షేమానికి పెద్దపీట వేయాలి అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాల ఫలాలు అందాలి: -జిల్లా కలెక్టర్ రాజర్షిషా.

ఆదిలాబాద్ జిల్లా -ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి :అర్హులైన పేదలందరికీ ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాల ప్రయోజనాలు పూర్తిస్థాయిలో అందేలా అధికారులు సమన్వయంతో పనిచేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ రాజర్షిషా ఆదేశించారు. నిర్దేశిత లక్ష్యాలను వేగవంతంగా పూర్తి చేయడంతో పాటు, అర్హులైన ఏ ఒక్కరూ సంక్షేమ పథకాల లబ్ధికి దూరం కాకుండా ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని సూచించారు.
మంగళవారం జిల్లా పరిషత్ సమావేశ మందిరంలో పింఛన్లు, ఇందిరమ్మ ఇళ్లు, పాఠశాల విద్యార్థుల ఏకరూప దుస్తుల కుట్టుపనులు, జలసిరి తదితర సంక్షేమ కార్యక్రమాల అమలుపై సంబంధిత అధికారులతో కలెక్టర్ సమీక్ష నిర్వహించారు.
ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ, ఇందిరమ్మ ఇళ్ల మంజూరులో అర్హులైన పేదలందరినీ సాచురేషన్ విధానంలో గుర్తించి ప్రయోజనం కల్పించాలని ఆదేశించారు. నియోజకవర్గాల వారీగా నిర్దేశించిన జాబితాతో పాటు క్షేత్రస్థాయిలో ఉన్న గుడిసెలను సమగ్రంగా గుర్తించి, అర్హత కలిగిన ప్రతి కుటుంబాన్ని జాబితాలో చేర్చాలని సూచించారు. పట్టణాలు, మురికివాడలు, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని గుడిసెలను ప్రత్యేకంగా గుర్తించి, అర్హత ఉన్నవారికి వెంటనే ఇళ్ల మంజూరు ప్రక్రియ చేపట్టాలని స్పష్టం చేశారు. క్షేత్రస్థాయిలో అర్హుల గుర్తింపు, దరఖాస్తుల పరిశీలన, మంజూరు ప్రక్రియలో పూర్తి పారదర్శకత పాటించాలని సూచించారు.
పాఠశాల విద్యార్థులకు అందించాల్సిన ఏకరూప దుస్తుల కుట్టుపనులను వేగవంతం చేసి, ఎక్కడా జాప్యం లేకుండా ప్రక్రియను పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. విద్యార్థులకు నిర్ణీత సమయంలో దుస్తులు అందేలా సంబంధిత అధికారులు నిరంతరం పర్యవేక్షించాలని సూచించారు.
పింఛన్లు, జలసిరి తదితర సంక్షేమ పథకాల అమలుపై సమీక్షిస్తూ, పెండింగ్‌లో ఉన్న దరఖాస్తులను త్వరితగతిన పరిష్కరించి, అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికీ ప్రభుత్వ పథకాల ప్రయోజనాలు అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. లబ్ధిదారుల ఎంపికలో ఎలాంటి అవకతవకలకు తావులేకుండా నిబంధనల ప్రకారం పారదర్శకంగా వ్యవహరించాలని స్పష్టం చేశారు. క్షేత్రస్థాయిలో ఎదురవుతున్న సమస్యలను సంబంధిత శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో పరిష్కరించాలని, నిర్దేశిత గడువులోగా లక్ష్యాలను పూర్తి చేయాలని కలెక్టర్ సూచించారు.
ఈ సమావేశంలో స్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ రాజేశ్వర్, డిఆర్డీఓ రవీందర్, డిపిఓ రమేష్, డిఈఓ మాధవి, హౌసింగ్ పీడీ శంకర్, వివిధ శాఖల అధికారులు, ఇంజనీరింగ్ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గోశాలను సందర్శించిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్

కోడెల సంరక్షణలో నిర్లక్ష్యానికి తావులేదు

వేములవాడ, ఆగస్టు 26, ఇంద్రప్రభ : వేములవాడ రాజన్న ఆలయానికి భక్తులు సమర్పించే కోడెలు, ఆవుల సంరక్షణలో ఎలాంటి నిర్లక్ష్యం జరగకుండా పటిష్టమైన చర్యలు తీసుకుంటామని రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్, వేములవాడ ఎమ్మెల్యే ఆది శ్రీనివాస్ స్పష్టం చేశారు.

ఇటీవల గోశాలలో ఐదు కోడెలు మృతి చెందిన ఘటనపై సమగ్ర విచారణకు ఆదేశించామని, మానవ తప్పిదం లేదా అధికారుల నిర్లక్ష్యం ఉన్నట్లు తేలితే తప్పనిసరిగా చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు.

కొత్తగా వచ్చే కోడెలను 15 రోజుల పాటు క్వారంటైన్‌లో ఉంచి, వయసు ఆధారంగా గ్రేడింగ్ చేయడంతో పాటు చిన్న, పెద్ద కోడెలను వేర్వేరుగా సంరక్షించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. వర్షాకాలంలో పరిశుభ్రత, పశుగ్రాసం, వైద్య సేవలపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలని సూచించారు.

ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఆదేశాల మేరకు వేములవాడలో ఆధునిక సౌకర్యాలతో నూతన గోశాల నిర్మాణానికి 40 ఎకరాల స్థలం సేకరించి, క్యాబినెట్ ఆమోదం పొందినట్లు తెలిపారు. త్వరలోనే నిర్మాణ పనులు ప్రారంభించి నూతన గోశాలను అందుబాటులోకి తీసుకువస్తామని పేర్కొన్నారు.. భక్తుల విశ్వాసం, మనోభావాలను గౌరవిస్తూ రాజన్నకు సమర్పించే ప్రతి కోడెను బాధ్యతగా సంరక్షించడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యమని స్పష్టం చేశారు.

హలో సారు మా ఊరిలో సెల్ ఫోన్ సిగ్నల్స్ రావు

ఊరంతా సెల్ ఫోన్ సిగ్నల్స్ అందక కష్టాలు

సెల్ ఫోన్ సిగ్నల్స్ అందక ప్రజలు బేజారు

చంద్ర మండలానికి రాకెట్ పంపించే ఈ రోజుల్లో ఆ గ్రామానికి సెల్ ఫోన్ సిగ్నల్స్ అందించడంలో విఫలమవుతున్న అధికారులు నిత్యం సెల్ ఫోన్ కు అలవాటు పడ్డ ప్రజలు సరైన సిగ్నల్స్ అందక ఆ ఊరంతా బేజారు చెందాల్సి వస్తుంది.

కాసేపు బంధువులతో మాట్లాడాలి అనుకున్నా అక్కడి వారి మాటలు ఇక్కడికి ఇక్కడి వారి మాటలు అక్కడి వినిపించక నెత్తి నోరు కొట్టుకునే పరిస్థితి ఏర్పడింది ఆ ఊరి ప్రజలకు.వనపర్తి జిల్లా శ్రీరంగాపురం మండలం తాటిపాముల గ్రామంలో ఉన్నా ప్రజల సమస్యలు తీర్చడంలో అధికారులు విఫలమయ్యారు.ఒకవేళ ఎమర్జెన్సీ ఫోన్స్ చేయాలన్నా వీలులేక ఆన్లైన్ క్లాసులు చూడాలన్నా ఏమి చేయాలో అర్థం కాక అయోమయంలో పడుతున్న విద్యార్థులుప్రజలు.అడివిలో ఉన్న వారికి సిగ్నల్స్ అందుతున్న ఈ రోజుల్లో కేవలం ఆ గ్రామానికి మాత్రం సిగ్నల్స్ ఎందుకు అందడం లేదో లోగుట్టు పేరమాళ్ళకు ఎరుక.సిగ్నల్స్ లేక నెలరోజులు గడుస్తున్నది ఇది కావాలనే చేస్తున్న కుట్రలో భాగమేమని ఆ గ్రామ ప్రజలు అంటున్నారు.

చంద్రమండలానికి రాకెట్ పంపించే ఈ రోజుల్లో మరి ఈ మండలంలో ఉన్న ఈ చిన్ని గ్రామానికి సిగ్నల్స్ ఎందుకు అందించడం లేదు.తెల్లారితే భుజాలపై రాజకీయ కండువా కప్పుకుని జిల్లాకు పరిగెత్తే నాయకులు అధికారంలో ఉన్న ఇతర పార్టీల పార్టీ నాయకులకు సిగ్నల్స్ సమస్యను తీర్చడం అంత పెద్ద సమస్య కాదని చెప్పవచ్చు.ఇప్పటికైనా అధికారులు స్పందించి ఈ గ్రామంపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి సెల్ ఫోన్ సిగ్నల్స్ కష్టాలనుండి విముక్తి కలిగించాలని ఆ గ్రామ ప్రజలు కోరుతున్నారు.

మామిడిపల్లిలో కూలిన ఇల్లు...

నిద్రలోనే కన్నుమూసిన మహిళ

- ఘటన స్థలాన్ని పరిశీలించి దర్యాప్తు

చేపట్టిన కోనరావుపేట పోలీసులు

వేములవాడ ఆర్ సి, ఆగస్టు 26, ఇంద్రప్రభ

కోనరావుపేట మండలం మామిడిపల్లి గ్రామంలో విషాదం నెలకొంది. శిథిలావస్థకు చేరిన ఇల్లు కూలి నిద్రిస్తున్న గుమ్మడి లక్ష్మి (40) అనే మహిళ అక్కడికక్కడే మృతి చెందారు. స్థానికుల సమాచారం ప్రకారం వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి.మామిడిపల్లికి చెందిన గుమ్మడి కమలాకర్, లక్ష్మి దంపతులు రోజువారీ కూలి పనులు చేసుకుంటూ జీవనం సాగిస్తున్నారు.వీరికి ఒక కుమారుడు, కుమార్తె ఉన్నారు.కుమార్తెకు వివాహం కాగా, కుమారుడు హైదరాబాద్‌లో చదువుకుంటున్నాడు. వీరు నివాసముంటున్న ఇల్లు కాలం చెల్లి శిథిలావస్థకు చేరగా, ఇటీవల కురిసిన వర్షాలకు గోడలు పూర్తిగా నానిపోయాయి.ఈ క్రమంలో బుధవారం ఉదయం లక్ష్మి ఇంట్లో నిద్రపోతున్న సమయంలో ఇల్లు పైకప్పు ఒక్కసారిగా కూలిపడింది.కప్పు, గోడల శిథిలాలు లక్ష్మిపై పడటంతో ఆమె తీవ్ర గాయాలపాలై అక్కడికక్కడే ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ప్రమాద సమయంలో భర్త కమలాకర్ ఇంట్లో లేకపోవడంతో ప్రమాదం నుండి తప్పించుకున్నారు. వర్షాల ధాటికి ఇల్లు దెబ్బతినడం వల్లే ఈ దారుణం జరిగిందని, రెక్కాడితే గానీ డొక్కాడని తమ కుటుంబంలో తీవ్ర విషాదం నిండిందని కుటుంబ సభ్యులు కన్నీరుమున్నీరవుతున్నారు. సమాచారం అందుకున్న కోనరావుపేట పోలీసులు ఘటనా స్థలానికి చేరుకుని దర్యాప్తు ప్రారంభించారు. మృతదేహాన్ని పోస్టుమార్టం నిమిత్తం ఏరియా ఆసుపత్రికి తరలించే అవకాశం వుంది. బాధిత కుటుంబాన్ని ప్రభుత్వం ఆదుకోవాలని గ్రామస్తులు కోరుతున్నారు.

27న చేపట్టే జిల్లా స్థాయి ధర్నాను

విజయవంతం చేయండి:

టీఈజేఏసీ నాయకుల పిలుపు

చేగుంట, ఆగస్టు 26 (ఇంద్రప్రభ):మెదక్ జిల్లా, చేగుంట మండలం, తెలంగాణ ఎంప్లాయీస్ జాయింట్ యాక్షన్ కమిటీ (టీఈజేఏసీ) ఆధ్వర్యంలో ఈ నెల 27న జిల్లా కేంద్రంలో నిర్వహించనున్న మహాధర్నా కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని సంఘం నాయకులు పిలుపునిచ్చారు. ప్రభుత్వ మొండి వైఖరిని నిరసిస్తూ ప్రభుత్వం ఇచ్చిన హామీ ప్రకారం సీపీఎస్ విధానాన్ని వెంటనే రద్దు చేసి పాత పెన్షన్ విధానాన్ని (ఓపీఎస్) పునరుద్ధరించాలని డిమాండ్ చేశారు. అలాగే నూతన పీఆర్సీని అమలు చేయాలని, పెండింగ్‌లో ఉన్న 6 డీఏలను వెంటనే విడుదల చేయడంతో పాటు ఈహెచ్ఎస్ (ఎంప్లాయీస్ హెల్త్ స్కీమ్)లోని లోపాలను సరిదిద్దాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు. ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయుల న్యాయమైన హక్కుల సాధన కోసం చేపట్టే ఈ ధర్నా కార్యక్రమానికి ఉద్యోగులు, ఉపాధ్యాయులందరూ పెద్ద సంఖ్యలో తరలివచ్చి విజయవంతం చేయాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో తహసీల్దార్ బాలలక్ష్మి, ఎంపీడీవో కార్యాలయ సిబ్బంది విజయ్, టీఆర్‌టీఎఫ్ అధ్యక్షులు జగన్‌లాల్, యూటీఎఫ్ అధ్యక్షులు బాల పోచయ్య, ఎస్టీయూ అధ్యక్షులు పెంటాగౌడ్ పాల్గొన్నారు

బీజేపీ సిద్దిపేట జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యుడిగా చేగుంటకు

చెందిన చింతల భూపాల్ నియామకం

చేగుంట, ఆగస్టు 26 (ఇంద్రప్రభ):మెదక్ జిల్లా, చేగుంట మండల కేంద్రానికి చెందిన బీజేపీ సీనియర్ నాయకుడు చింతల భూపాల్ భారతీయ జనతా పార్టీ సిద్దిపేట జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యుడిగా నియమితులయ్యారు. తనపై పూర్తి నమ్మకంతో ఈ కీలక బాధ్యతలను అప్పగించిన మెదక్ పార్లమెంట్ సభ్యులు మాధవనేని రఘునందన్ రావు, సిద్దిపేట జిల్లా బీజేపీ అధ్యక్షులు బైరి శంకర్‌లకు ఆయన ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలిపారు. పార్టీ సిద్ధాంతాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్తూ, పార్టీ బలోపేతానికి, ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి నిరంతరం అంకితభావంతో పనిచేస్తానని ఈ సందర్భంగా చింతల భూపాల్ స్పష్టం చేశారు. ఆయన నియామకం పట్ల పలువురు స్థానిక నాయకులు, కార్యకర్తలు హర్షం వ్యక్తం చేస్తూ అభినందనలు తెలిపారు.

పత్తి పంటకు చీడపీడల నివారణకు

వావిలాకు కషాయం పంపిణీ

గంగాధర, ఆగస్టు 26 (ఇంద్ర ప్రభ) : గంగాధర మండలం ఆచంపల్లి గ్రామంలో గ్రామ సర్పంచ్ ఆరే తేజశ్రీ రాజశేఖర్ ఆధ్వర్యంలో బీసీఐ ప్రాజెక్టులో భాగంగా బుధవారం పత్తి పంటలో చీడపీడల నివారణకు, పత్తి పంటకు తీవ్ర నష్టం కలిగించే తెల్లదోమ, పచ్చదోమ, పిండి నల్లి, పెనుబంక వంటి పురుగుల నివారణ కోసం రైతులకు వావిలాకు కషాయాన్ని అందజేశారు.పత్తి సాగులో రసాయనిక పురుగుమందుల వినియోగాన్ని తగ్గిస్తూ, సహజ పద్ధతుల్లో చీడపీడలను నియంత్రించేందుకు వావిలాకు కషాయం ఉపయోగపడుతుందని ఈ సందర్భంగా రైతులకు అవగాహన కల్పించారు. పంటను క్రమం తప్పకుండా పరిశీలిస్తూ, చీడపీడల ఉధృతి ప్రారంభ దశలోనే గుర్తించి తగిన నివారణ చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. బీసీఐ ప్రాజెక్టు ద్వారా రైతులకు పర్యావరణహిత సాగు పద్ధతులపై అవగాహన కల్పించడంతో పాటు, పత్తి పంటలో నాణ్యతను పెంచేందుకు అవసరమైన సూచనలు అందిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఫీల్డ్ ఆఫీసర్లు చంద్రలీల, మనోహర్, అలాగే శ్రీను, సాయి, విజయ్, ఆనంద్, అనిల్, మహేందర్, అశోక్, లోకేష్, అంజయ్య, నర్సయ్య, దేవయ్య, తిరుపతి, నరేష్, నరసింగం, పరశురాం, నారాయణ, లలిత, యమునా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రుక్మాపూర్‌లో నూతన వధూవరులను ఆశీర్వదించిన

దుబ్బాక ఎమ్మెల్యే కొత్త ప్రభాకర్ రెడ్డి

చేగుంట, ఆగస్టు 26 (ఇంద్రప్రభ):మెదక్ జిల్లా, చేగుంట మండల పరిధిలోని రుక్మాపూర్ గ్రామానికి చెందిన బీఆర్ఎస్ సీనియర్ నాయకులు శ్రీనివాస్ గౌడ్ కుమార్తె అలేఖ్య--అభిషేక్ గౌడ్‌ల వివాహ వేడుకకు దుబ్బాక శాసనసభ్యులు కొత్త ప్రభాకర్ రెడ్డి హాజరయ్యారు. పెళ్లి మండపానికి చేరుకున్న ఎమ్మెల్యే నూతన దంపతులను ఆశీర్వదించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. వివాహ బంధంతో ఒక్కటవుతున్న వధూవరులు నిండు నూరేళ్లు సుఖసంతోషాలతో, ఆయురారోగ్యాలతో వర్ధిల్లాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో స్థానిక బీఆర్ఎస్ ప్రజాప్రతినిధులు, నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

చేగుంటలో ఘనంగా

ఈద్-ఎ-మీలాద్ ఉన్ నబీ, ప్రత్యేక ప్రార్థనలు

చేగుంట, ఆగస్టు 26 (ఇంద్రప్రభ):మెదక్ జిల్లా, మహ్మద్ ప్రవక్త జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకుని చేగుంట మండల కేంద్రంలో బుధవారం ఈద్-ఎ-మీలాద్ ఉన్ నబీ వేడుకలను ముస్లిం సోదరులు అత్యంత భక్తిశ్రద్ధలతో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా స్థానిక మసీదు, ఆర్టీసీ బస్టాండ్, గాంధీ విగ్రహం, మెదక్ రోడ్డు మీదుగా జామియా మసీదు వరకు పచ్చ జెండాలు చేతబూని నాత్-ఎ-షరీఫ్ పారాయణాలతో భారీ ర్యాలీ నిర్వహించారు. అనంతరం జామియా మసీదులో ముస్లింలు ప్రత్యేక ప్రార్థనలు నిర్వహించి లోక కల్యాణం, శాంతి సామరస్యాలు వర్ధిల్లాలని దువా చేశారు. ఈ ర్యాలీ లో చేగుంట ఎస్సై చైతన్య కుమార్ రెడ్డి పోలీస్ సిబ్బందితో కలిసి పాల్గొని ఎటువంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా బందోబస్తు పర్యవేక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ముస్లిం మత పెద్దలు, యువకులు, చిన్నారులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

సర్పంచ్.వార్డు సభ్యుల భర్తలకూ

కొన్ని హక్కులున్నాయ్!

ప్రజా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనొచ్చు కానీ

ప్రజాప్రతినిధి అధికారాలు చెలాయించరాదు.

జన్నారం, ఆగస్టు 26, ఇంద్రప్రభ:

గ్రామ పంచాయతీల్లో మహిళలు సర్పంచులు,వార్డు సభ్యులుగా ఎన్నికవుతున్న నేపథ్యంలో వారి భర్తలు గ్రామంలో జరిగే కార్యక్రమాల్లో ఏ మేరకు పాల్గొనవచ్చనే అంశంపై తరచూ సందేహాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి.తెలంగాణ పంచాయతీరాజ్ చట్టం--2018 ప్రకారం ప్రజాప్రతినిధి భర్త లేదా భార్యగా ఉండటం వల్ల ప్రత్యేకమైన పంచాయతీ అధికారం లభించదు.అదే సమయంలో సాధారణ పౌరుడిగా గ్రామంలోని ప్రజా, సామాజిక,సేవా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనడంపై సాధారణ నిషేధం లేదు.పాల్గొనవచ్చు.మహిళా సర్పంచ్ లేదా వార్డు సభ్యురాలి భర్త సాధారణ పౌరుడిగా గ్రామంలో జరిగే అనేక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనవచ్చు."గ్రామ పారిశుద్ధ్య కార్యక్రమాలు, స్వచ్ఛత కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనవచ్చు""మొక్కలు నాటే కార్యక్రమాలు, హరితహారం, పర్యావరణ పరిరక్షణ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనవచ్చు""రక్తదాన శిబిరాలు, వైద్య శిబిరాలు, ఆరోగ్య అవగాహన కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనవచ్చు""విద్యార్థులకు సంబంధించిన సామాజిక,విద్యా, అవగాహన కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనవచ్చు""క్రీడలు, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు, జాతీయ పండుగలు, సామాజిక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనవచ్చు""గ్రామంలో నిర్వహించే సేవా కార్యక్రమాలు,ప్రజా అవగాహన కార్యక్రమాల్లో స్వచ్ఛందంగా పాల్గొనవచ్చు""వరదలు,అగ్ని ప్రమాదాలు,ఇతర విపత్తుల సమయంలో ప్రజలకు సహాయక చర్యల్లో సాధారణ పౌరుడిగా సహకరించవచ్చు"

"గ్రామ ప్రజల సమస్యలను సర్పంచ్,వార్డు సభ్యులు లేదా సంబంధిత అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లవచ్చు"గ్రామసభకు హాజరు కావచ్చా అంటే :అవును.అతను గ్రామ ఓటరైతే, గ్రామసభలో సాధారణ ఓటరుగా పాల్గొనే హక్కు ఉంటుంది. గ్రామసభ అనేది గ్రామంలోని నమోదైన ఓటర్లకు సంబంధించిన వేదిక.అయితే అక్కడ పాల్గొనడం, ప్రజాప్రతినిధి భర్తగా ప్రత్యేక అధికారంతో పాల్గొనడం రెండూ వేర్వేరు విషయాలు.కానీ ఇవి చేయకూడదు.

మహిళా సర్పంచ్ లేదా వార్డు సభ్యురాలి భర్త ఆమె పదవిని ఆధారంగా చేసుకుని అధికారికంగా వ్యవహరించకూడని విషయాలు "గ్రామ పంచాయతీ అధికారులకు తన ఆదేశాలుగా సూచనలు ఇవ్వకూడదు""పంచాయతీ సిబ్బందిపై సర్పంచ్ తరపున అధికారిక నియంత్రణ చేయకూడదు" "పంచాయతీ నిధులు, అభివృద్ధి పనులు,బిల్లులు, చెల్లింపులు, టెండర్లు తదితర వ్యవహారాల్లో అధికారిక నిర్ణయాలు తీసుకోకూడదు""గ్రామ పంచాయతీ సమావేశంలో సర్పంచ్ లేదా వార్డు సభ్యురాలి తరఫున సభ్యుడిగా వ్యవహరించకూడదు""వార్డు సభ్యురాలి స్థానంలో తీర్మానాలు ప్రవేశపెట్టడం,ఓటు వేయడం, అధికారిక హక్కులను వినియోగించడం చేయకూడదు"

"పంచాయతీ రికార్డులు, అధికారిక పత్రాలు, తీర్మానాలు లేదా కమిటీ వ్యవహారాల్లో ప్రజాప్రతినిధి హోదాలో జోక్యం చేసుకోకూడదు" "సర్పంచ్ భర్త", "వార్డు సభ్యురాలి భర్త" అనే పేరుతో అధికారులను ఆదేశించడం లేదా ప్రభుత్వ కార్యక్రమాల్లో అధికారిక ప్రతినిధిగా వ్యవహరించడం సరికాదు.పంచాయతీ సమావేశాల్లో ఎవరు నిర్ణయం తీసుకోవాలి?

తెలంగాణ పంచాయతీరాజ్ చట్టం--2018లోని సెక్షన్ 46 ప్రకారం గ్రామ పంచాయతీ సమావేశానికి సాధారణంగా సర్పంచ్ అధ్యక్షత వహిస్తారు. ఆయన గైర్హాజరైతే ఉపసర్పంచ్, ఇద్దరూ గైర్హాజరైతే సమావేశం ఎన్నుకున్న గ్రామ పంచాయతీ సభ్యుడు అధ్యక్షత వహిస్తారు. భర్త లేదా భార్యకు ఆ స్థానంలో స్వయంచాలకంగా కూర్చునే అధికారం లేదు.అలాగే పంచాయతీ నిర్ణయాలు సభ్యుల మెజారిటీతో తీసుకోవాలి.

వార్డు సభ్యుడికి గ్రామ పంచాయతీ పరిపాలనపై సూచనలు చేయడం, తీర్మానాలు ప్రవేశపెట్టడం, ప్రశ్నించడం, పంచాయతీ రికార్డులను పరిశీలించడం వంటి చట్టబద్ధ హక్కులు సెక్షన్ 40లో ఉన్నాయి. ఇవి ఎన్నికైన సభ్యుడికి సంబంధించిన హక్కులు;జీవిత భాగస్వామికి బదిలీ అయ్యే హక్కులు కావు.

సర్పంచ్ అధికారాల విషయంలో మరింత స్పష్టం

సెక్షన్ 32 ప్రకారం సర్పంచ్‌కు పంచాయతీ కార్యదర్శిపై పరిపాలనా పర్యవేక్షణ, పంచాయతీ తీర్మానాల అమలు పర్యవేక్షణ, గ్రామ పారిశుద్ధ్యం, మొక్కల పెంపకం వంటి నిర్దిష్ట బాధ్యతలు ఉన్నాయి. ఇవి సర్పంచ్ పదవికి చట్టం ద్వారా అప్పగించిన విధులు.భర్త లేదా భార్యకు ఆ పదవితో పాటు ఈ అధికారాలు రావు.

సర్పంచ్ గైర్హాజరైన సందర్భంలో కూడా చట్టం స్పష్టమైన విధానాన్ని నిర్దేశించింది. సర్పంచ్ పదవి ఖాళీగా ఉంటే లేదా చట్టంలో పేర్కొన్న పరిస్థితుల్లో సర్పంచ్ విధులు నిర్వహించలేకపోతే ముందుగా ఉపసర్పంచ్‌కు, కొన్ని ప్రత్యేక పరిస్థితుల్లో కలెక్టర్ నియమించే గ్రామ పంచాయతీ సభ్యుడికి అధికారాలు వెళ్తాయి.భర్తకు లేదా భార్యకు అధికారాలు బదిలీ అయ్యే నిబంధన లేదు.

"ప్రజా కార్యక్రమం వేరు"పంచాయతీ పరిపాలన వేరు"

ఇక్కడ ప్రధానంగా గుర్తుంచుకోవాల్సిన విషయం ఇదే:

"గ్రామ కార్యక్రమానికి హాజరు కావడం" తప్పు కాదు.

"ప్రజాప్రతినిధి అధికారాన్ని వినియోగించడం" మాత్రం తప్పు

ఉదాహరణకు మొక్కలు నాటే కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ భర్త కూడా మొక్క నాటవచ్చు. పారిశుద్ధ్య కార్యక్రమంలో పాల్గొనవచ్చు. రక్తదాన శిబిరంలో సేవ చేయవచ్చు. గ్రామ ప్రజలతో కలిసి సామాజిక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనవచ్చు.

కానీ అదే కార్యక్రమంలో "నేనే సర్పంచ్ తరఫున నిర్ణయం తీసుకుంటున్నాను", "నా మాటే పంచాయతీ ఆదేశం", "అధికారులు నా సూచనలు పాటించాలి" అనే విధంగా అధికారికంగా వ్యవహరించడం చట్టబద్ధ ప్రజాప్రతినిధి హోదా వినియోగించినట్లవుతుంది.

చట్టం చెప్పే సారాంశం

భర్తగా పాల్గొనవచ్చు..

పౌరుడిగా సేవ చేయవచ్చు..

ప్రజా కార్యక్రమాల్లో భాగస్వామి కావచ్చు..

కానీ సర్పంచ్ వార్డు సభ్యుడి అధికారాన్ని స్వయంగా వినియోగించరాదు.

గ్రామ పంచాయతీ పరిపాలనలో ఎన్నికైన సర్పంచ్, ఉపసర్పంచ్, వార్డు సభ్యులు, పంచాయతీ కార్యదర్శి మరియు చట్టం గుర్తించిన ఇతర అధికారులు సభ్యుల పాత్రలు వేర్వేరుగా ఉంటాయి. ఈ హద్దులను పాటించడం ద్వారా మహిళా ప్రజాప్రతినిధుల స్వతంత్ర నిర్ణయాధికారాన్ని గౌరవించడంతో పాటు గ్రామ పాలనలో పారదర్శకతను కాపాడవచ్చు.

చట్టబద్ధ పదవి ప్రజల ఓటుతో వస్తుంది.కుటుంబ సంబంధంతో కాదు.

"సహకారం స్వాగతం"అధికార జోక్యం మాత్రం వద్దు.

ఎస్సీ కాలనీ నుండి స్మశాన వాటిక వరకు

మెరుగైన విద్యుత్ సరఫరా

ఇంద్రప్రభ ఆగస్టు 26 జగిత్యాల జిల్లా పెగడపల్లి మండలంలోని నామాపూర్ గ్రామంలోని ఎస్సీ కాలనీ చిర్ర లచ్చయ్య ఇంటి నుండి స్మశాన వాటిక వరకు విద్యుత్ శాఖ వారి సహకారంతో కొత్త కరెంటు పోల్స్ వేయడం జరిగింది ఇట్టి కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ చిర్ర రజిత రమణాకర్ విద్యుత్ లైన్మెన్ శేఖర్ రెడ్డి వెంకన్న కనకయ్య లచ్చయ్య శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

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