ఇంటర్‌నెట్‌లో 'ఇంద్రప్రభ'

www.indraprabha.com

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

email :indraprabhaknr@gmail.com

నవతరం తెలుగు దినపత్రిక

ఇంద్రప్రభ

నిజం మా ఆయుధం

విలేకరులు కావలెను

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

ఎడిటర్: బోనాల తిరుమల్ 73864 93385

: Published at karimnagar, Circulated in: Telangana | ఆదివారం 06-09-2026 సంపుటి : 16, సంచిక :82 | పేజీలు. 8, వెల రూ. 3

విద్యాశాఖలో విప్లవాత్మక మార్పులు..

టీచర్లకు సీఎం రేవంత్ కీలక హామీ!

తెలంగాణ విద్యాశాఖలో సమూల మార్పులు తీసుకొస్తున్నామని, సాంకేతిక విద్యతో పాటు ప్రభుత్వ పాఠశాలల బలోపేతానికి ప్రభుత్వం చిత్తశుద్ధితో పనిచేస్తోందని ముఖ్యమంత్రి రేవంత్‌రెడ్డి స్పష్టం చేశారు. వికారాబాద్ జిల్లా కొడంగల్‌లోని ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలలో నిర్వహించిన ఉపాధ్యాయ దినోత్సవ వేడుకల్లో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడిన సీఎం.. చాలాకాలంగా పెండింగ్‌లో ఉన్న ఉపాధ్యాయుల పదోన్నతులను తమ ప్రభుత్వం విజయవంతంగా పూర్తి చేసిందని, బదిలీల ప్రక్రియలో కూడా పారదర్శకత పాటిస్తున్నామని వెల్లడించారు. ఉపాధ్యాయులు ఎదుర్కొంటున్న అన్ని సమస్యలను సామరస్యపూర్వకంగా పరిష్కరిస్తామని హామీ ఇచ్చిన సీఎం, తనకు రెండేళ్ల సమయం ఇస్తే వ్యవస్థలోని లోపాలను సరిదిద్ది చూపిస్తానని ధీమా వ్యక్తం చేశారు. ఇటీవల హైదరాబాద్‌లోని ఇందిరా పార్క్ వద్ద ఉపాధ్యాయ సంఘాలు ఆందోళన చేపట్టడం తనకు ఎంతో బాధ కలిగించిందని రేవంత్ రెడ్డి తెలిపారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం అధికారంలోకి రాగానే పిఆర్‌సి (గ్రా=జ) సమస్యల పరిష్కారానికి శ్రీకారం చుట్టిందని గుర్తుచేశారు. తాను కూడా ప్రభుత్వ పాఠశాలలోనే చదువుకుని ఈ స్థాయికి వచ్చానని పేర్కొన్న సీఎం, తల్లిదండ్రులతో సమానంగా పిల్లల భవిష్యత్తుకు బలమైన పునాది వేసేది ఉపాధ్యాయులేనని కొనియాడారు. విద్యాశాఖ కమిషన్ ద్వారా విద్యా వ్యవస్థలోని పలు సమస్యలకు పరిష్కారం చూపుతున్నామని చెప్పారు. సాంకేతిక విద్యకు ప్రభుత్వం నుండి పూర్తి సహకారం ఉంటుందని, అయితే పాలిటెక్నిక్ విద్యా విధానంలో ఎలాంటి మార్పులు చేయడం లేదని స్పష్టం చేశారు. కొడంగల్ కళాశాల ఆవరణలో ఏర్పాటు చేసిన ఫొటో ఎగ్జిబిషన్‌ను ప్రారంభించి పరిశీలించిన సీఎం, అనంతరం ఉపాధ్యాయులతో కలిసి గ్రూప్ ఫొటో దిగారు.

కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ కు

విశిష్ట ప్రతిభా పురస్కారం

మంచిర్యాల సెప్టెంబర్ 4, సత్యం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ (ఇంద్రప్రభ న్యూస్) : విద్యా పరిపాలనలో విశిష్ట ప్రతిభా పురస్కారం--2026"కు మంచిర్యాల జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ ను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఎంపిక చేస్తూ రాష్ట్ర విద్యాశాఖ కార్యదర్శి యోగిత రాణా ఉత్తర్వులు జారీ చేశారు. 2026--27 విద్యా సంవత్సరంలో ప్రభుత్వ పాఠశాలలలో విద్యార్థుల నమోదు పెంపు లక్ష్య సాధనలో మంచిర్యాల జిల్లా విశిష్ట ప్రతిభ కనబరిచింది. 2025--26లో 43 వేల 72 మంది విద్యార్థులు ఉండగా, 2026--27లో ఈ సంఖ్య 45 వేల 626కు పెరిగి 2 వేల 554 మంది అదనంగా చేరారు. 2024--25తో పోలిస్తే రెండేళ్లలో ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో విద్యార్థుల నమోదు 10.34 శాతం పెరిగింది. జిల్లాలోని 282 ప్రభుత్వ పాఠశాలలలో 10 శాతానికి పైగా అదనపు నమోదు సాధించగా, మందమర్రి, నస్పూర్, జైపూర్, హాజీపూర్, భీమారం మండలాలలో 10 శాతానికి పైగా నమోదు పెరిగింది. అలాగే 2026--27లో 4 వేల 346 మంది విద్యార్థులు ప్రైవేట్ పాఠశాలలను వీడి ప్రభుత్వ పాఠశాలలలో చేరడం ప్రభుత్వ విద్యపై తల్లిదండ్రులలో పెరుగుతున్న విశ్వాసానికి నిదర్శనంగా నిలిచింది. జిల్లా కలెక్టర్ మార్గదర్శకత్వంలో జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (స్థానిక సంస్థలు), జిల్లా విద్యాధికారి పి.చంద్రయ్య, విద్యాశాఖ అధికారులు, మండల విద్యాధికారులు, ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయులు, ఎం ఐ ఎస్, సి సి ఓ లు, సి ఆర్ పి ల సమన్వయంతో చేపట్టిన కార్యాచరణ, నిరంతర పర్యవేక్షణ, సమష్టి కృషి ఈ విజయానికి దోహదపడింది. సెప్టెంబర్ 5న కొడంగల్ ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలలో నిర్వహించే రాష్ట్రస్థాయి ఉపాధ్యాయ దినోత్సవ వేడుకలలో రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి ఏ. రేవంత్ రెడ్డి చేతుల మీదుగా జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ ఈ ప్రతిష్ఠాత్మక పురస్కారాన్ని అందుకోనున్నారు. ఈ పురస్కారం

మంచిర్యాల జిల్లా కలెక్టర్, జిల్లా విద్యాశాఖతో పాటు మంచిర్యాల జిల్లాకు రాష్ట్రస్థాయిలో లభించిన విశిష్ట గుర్తింపు.

మీసేవ నిర్వాహకుల

నూతన కార్యవర్గం ఏకగ్రీవం!

మండల అధ్యక్షుడిగా ఎస్.కె. మౌలానా.. గౌరవ అధ్యక్షుడిగా గుండ పవన్ కుమార్

జన్నారం, సెప్టెంబర్ 5 (ఇంద్రప్రభ): జన్నారం మండల మీ సేవ నిర్వాహకుల నూతన కార్యవర్గాన్ని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. శుక్రవారం మండలంలోని మీ సేవ నిర్వాహకులు సమావేశమై, తమ సమస్యలు, సేవల నిర్వహణ, నిర్వాహకుల ఐక్యత, భవిష్యత్ కార్యాచరణ తదితర అంశాలపై చర్చించారు. అనంతరం సభ్యుల సమక్షంలో నూతన కార్యవర్గాన్ని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. మండలంలోని మీ సేవ కేంద్రాల నిర్వాహకుల సంక్షేమం, వారి సమస్యల పరిష్కారం, ప్రజలకు మరింత మెరుగైన సేవలు అందించేలా సమన్వయంతో ముందుకు సాగేందుకు నూతన కార్యవర్గం కృషి చేయాలని సమావేశంలో నిర్ణయించారు. నిర్వాహకులందరూ ఐకమత్యంతో ఉంటూ, తమ హక్కులు, సమస్యల పరిష్కారం కోసం సంఘటితంగా పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు. నూతన కార్యవర్గ సభ్యులుగాగౌరవ అధ్యక్షులు: గుండ పవన్ కుమార్అధ్యక్షులుగా ఎస్.కె. మౌలానాఉపాధ్యక్షులు: గోలి భానుచందర్ప్రధాన కార్యదర్శి: గోనే శిరీష సత్యంకోశాధికారి: కైరం మనోజ్‌సభ్యులు: గడ్డం తిరుపతి,తోట్ల అజయ్‌కుమార్, సయ్యద్ ఇమ్రాన్, బి. కిరణ్ నాయక్. ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు

సిద్ధార్థ పాఠశాల భగత్‌నగర్ క్యాంపస్‌లో

ఘనంగా ఉపాధ్యాయ దినోత్సవ వేడుకలు

(ఇంద్రప్రభ): కరీంనగర్ సెప్టెంబర్ 5, 2026 భగత్‌నగర్, కరీంనగర్ స్థానిక సిద్ధార్థ పాఠశాల భగత్‌నగర్ క్యాంపస్‌లో భారత మాజీ రాష్ట్రపతి, గొప్ప విద్యావేత్త డాక్టర్ సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్ జయంతిని పురస్కరించుకుని ఉపాధ్యాయ దినోత్సవ వేడుకలను అత్యంత ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ వేడుకలకు సిద్ధార్థ పాఠశాల యొక్క అన్ని బ్రాంచ్‌ల ఉపాధ్యాయులు ఒకే చోటికి చేరుకుని ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి పాఠశాల కరస్పాండెంట్ దాసరి శ్రీపాల రెడ్డి, డైరెక్టర్ స్వప్న గారు ముఖ్య అతిథులుగా విచ్చేశారు. కార్యక్రమం ప్రారంభంలో వారు డాక్టర్ సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్ చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా కరస్పాండెంట్ దాసరి శ్రీపాల రెడ్డి మాట్లాడుతూ.. సమాజ నిర్మాణంలో మరియు విద్యార్థుల ఉజ్వల భవిష్యత్తుకు పునాది వేయడంలో ఉపాధ్యాయుల పాత్ర ఎంతో కీలకమైనదని కొనియాడారు. అనంతరం డైరెక్టర్ స్వప్న గారు మాట్లాడుతూ.. నిరంతరం శ్రమిస్తూ విద్యాబోధన అందిస్తున్న ఉపాధ్యాయుల సేవలు అమూల్యమైనవని పేర్కొన్నారు. ఉపాధ్యాయుల నృత్యాలు – ఆటల పోటీలు:అన్ని బ్రాంచ్‌ల ఉపాధ్యాయుల కలయికతో ఈ వేడుకల్లో సరికొత్త ఉత్సాహం నెలకొంది. నిత్యం బోధనతో బిజీగా ఉండే ఉపాధ్యాయులందరూ తమ పనుల ఒత్తిడిని మర్చిపోయి.. ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేసిన మ్యూజికల్ చైర్స్, లెమన్ అండ్ స్పూన్, మరియు టగ్ ఆఫ్ వార్ (తాడు లాగడం) వంటి ఆటల్లో ఎంతో ఉల్లాసంగా పాల్గొన్నారు. అంతేకాకుండా, వేర్వేరు బ్రాంచ్‌ల ఉపాధ్యాయులు స్వయంగా చేసిన నృత్య ప్రదర్శనలు (డ్యాన్స్) ఈ వేడుకలకే ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచాయి. రోజూ క్లాసుల్లో గంభీరంగా కనిపించే టీచర్లు.. నేడు డ్యాన్సులు, ఆటలతో భగత్‌నగర్ క్యాంపస్‌లో ఎంతో ఉల్లాసభరితంగా గడిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిద్ధార్థ పాఠశాలల ఉపాధ్యాయ బృందం మరియు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఉపాధ్యాయులను సన్మానించిన

సర్పంచ్ రేండ్ల శారద-కుమారస్వామి

ఇంద్రప్రభ పెద్దపల్లి ప్రతినిధి రవీందర్, సెప్టెంబర్ -05: ఉపాధ్యాయ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని పెద్దపల్లి జిల్లా రామగిరి మండలం లోని కల్వచర్ల జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల, మండల పరిషత్ ప్రాథమిక పాఠశాల ఉపాధ్యాయులను కల్వచర్ల గ్రామ సర్పంచ్ రేండ్ల శారదకుమారస్వామి దంపతులు ఘనంగా సన్మానించారు. ఉపాధ్యాయులకు శాలువాలు కప్పి సత్కరించి ఉపాధ్యాయ దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ రేండ్ల శారదకుమారస్వామి మాట్లాడుతూ... విద్యార్థుల జీవితాల్లో ఉపాధ్యాయుల పాత్ర ఎంతో కీలకమన్నారు. తల్లిదండ్రుల తర్వాత విద్యార్థులకు మంచి మార్గనిర్దేశం చేస్తూ, క్రమశిక్షణ, నైతిక విలువలు, విద్యాబుద్ధులు నేర్పించే ఉపాధ్యాయుల సేవలు సమాజానికి ఎంతో విలువైనవని అన్నారు. విద్యార్థుల్లో ప్రతిభను గుర్తించి ప్రోత్సహించడంతో పాటు ఉన్నత లక్ష్యాల వైపు నడిపించడంలో ఉపాధ్యాయులు చేస్తున్న కృషి అభినందనీయమని పేర్కొన్నారు. గ్రామంలోని పాఠశాలల్లో విద్యా ప్రమాణాల మెరుగుదలకు గ్రామపంచాయతీ తరఫున అవసరమైన సహకారం అందించేందుకు కృషి చేస్తామని సర్పంచ్ తెలిపారు. ఉపాధ్యాయ దినోత్సవం సందర్భంగా ఉపాధ్యాయులను సన్మానించడం ఆనందంగా ఉందని, సమాజ భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దుతున్న గురువులను గౌరవించడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని అన్నారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల, మండల పరిషత్ ప్రాథమిక పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు, సిబ్బంది, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తబిత ఆశ్రమంలో

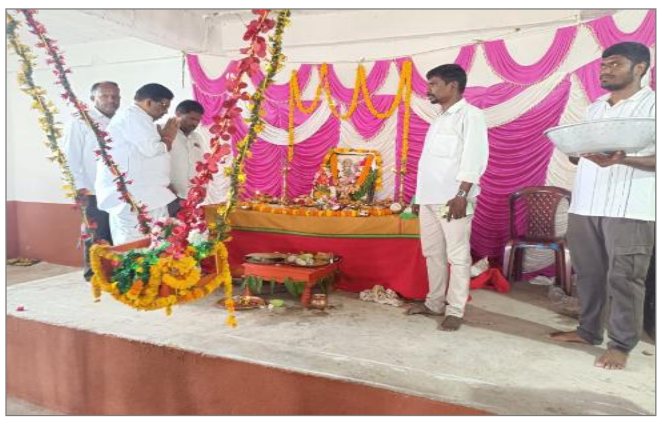
చదువుకున్న అనాథ బాలికకు ఎంబీబీఎస్ సీటు

: జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష

ఇంద్రప్రభ పెద్దపల్లి ప్రతినిధి రవీందర్, సెప్టెంబర్ 05:తబిత ఆశ్రమంలో చిన్ననాటి నుంచి ఉంటూ విద్యాభ్యాసం కొనసాగించిన అనాథ బాలిక వి. సంధ్య తన ప్రతిభ, పట్టుదలతో ఎంబీబీఎస్ సీటు సాధించి స్ఫూర్తిదాయకంగా నిలిచారని జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష తెలిపారు. పెద్దపల్లి జిల్లా తబిత ఆశ్రమంలో 1వ తరగతి నుంచి విద్యాభ్యాసం కొనసాగించిన వి. సంధ్య ఇంటర్మీడియట్‌లో 955 మార్కులు సాధించారు. వైద్య విద్యలో ప్రవేశం సాధించాలనే ఆమె లక్ష్యాన్ని నెరవేర్చేందుకు జిల్లా కలెక్టర్ ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకున్నారు. సంధ్యకు నీట్ ఆన్‌లైన్ కోచింగ్ అందేలా ఏర్పాట్లు చేసి, ఆమె చదువుకు అవసరమైన ప్రోత్సాహం, సహకారం అందించారు. తబిత ఆశ్రమంలోనే ఉంటూ ఆన్‌లైన్ ద్వారా నీట్ కోచింగ్ తీసుకున్న సంధ్య పట్టుదలతో చదివి, మంచి ప్రతిభ కనబరిచి భూపాలపల్లి జిల్లాలోని ప్రభుత్వ వైద్య కళాశాలలో ఎంబీబీఎస్ సీటు సాధించారు. తనకు అందించిన సహాయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుని ఆశించిన లక్ష్యాన్ని సాధించిన సంధ్యను జిల్లా కలెక్టర్ కోయ శ్రీహర్ష అభినందించారు. చిన్ననాటి నుంచి ఆశ్రమ సంరక్షణలో పెరిగి, విద్యపై దృష్టి సారించి వైద్య విద్యలో సీటు సాధించడం అభినందనీయమని తెలిపారు. సంధ్య సాధించిన విజయం ఎంతో సంతోషాన్ని కలిగించిందని పేర్కొన్నారు. ఆమె ఎంబీబీఎస్ విద్యను విజయవంతంగా పూర్తి చేసే వరకు అవసరమైన ప్రోత్సాహం, సహకారం అందిస్తామని తెలిపారు. విద్యార్థులు తమ లక్ష్యాలను నిర్దేశించుకుని పట్టుదలతో కృషి చేస్తే ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోవచ్చని అన్నారు. తబిత ఆశ్రమంలో ఉంటూ విద్యాభ్యాసం చేస్తున్న ఇతర బాలబాలికలు కూడా సంధ్యను స్ఫూర్తిగా తీసుకుని విద్యలో రాణించాలని సూచించారు. వారి విద్యాభివృద్ధికి అవసరమైన సహకారం అందించేందుకు ప్రభుత్వ యంత్రాంగం కృషి చేస్తుందని తెలిపారు. సంధ్య సాధించిన విజయం తబిత ఆశ్రమంలోని ఇతర బాలబాలికలకు స్ఫూర్తిగా నిలుస్తుందని అధికారులు పేర్కొన్నారు. సరైన ప్రోత్సాహం, మార్గదర్శకత్వం అందిస్తే ప్రతిభ కలిగిన విద్యార్థులు ఉన్నత లక్ష్యాలను సాధించగలరని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సంబంధిత అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గిర్నూర్ గ్రామంలో

ఘనంగా గోకులాష్టమి వేడుకలు



ఆదిలాబాద్ జిల్లా – ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి : ఆదిలాబాద్ జిల్లా బజార్హత్నూర్ మండలంలోని గిర్నూర్ గ్రామంలో నిర్వహించిన గోకులాష్టమి వేడుకల్లో ఆదిలాబాద్ జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ అధ్యక్షులు శనివారం రోజు మల్లెపూల నర్సయ్య పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీకృష్ణుడికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించి, గ్రామ ప్రజలకు గోకులాష్టమి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. వేడుకల్లో గ్రామప్రజలు,సర్పంచ్ పూసల ప్రియాంక భీమేష్ మండల అధ్యక్షులు కళ్లెం విట్టల్, వైస్ ప్రెసిడెంట్ రాథోడ్ రమేష్ నాయక్, గణేష్ జాదవ్,ఎస్ సి డిపార్ట్మెంట్ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు నర్సయ్య, సయ్యద్ సల్మాన్,గొల్లనాగు రమేష్, మల్లెపూల నారాయణ గొల్లనాగు సునీతా శ్రీను, ఆకులరమేష్,సమాసురేష్ రెడ్డి, రోహిదాస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు, పెద్దలు , భక్తులు పాల్గొన్నారు.

నిరుపేద నవ వధువు పెళ్లికి 'లయన్స్'క్లబ్ చేయూత!

మానస వివాహానికి రూ.10 వేల ఆర్థిక సాయం.

జన్నారం, సెప్టెంబర్ 5 (ఇంద్రప్రభ):నిరుపేద కుటుంబాల్లో ఆడపిల్లల వివాహం భారంగా మారుతున్న తరుణంలో మానవత్వమే మహోన్నత సేవగా భావిస్తూ లయన్స్ క్లబ్ జన్నారం మరోసారి తన సేవా దృక్పథాన్ని చాటుకుంది. చింతగూడ గ్రామానికి చెందిన నిరుపేద కుటుంబం బిస్కుల రాములు--సరోజ దంపతుల కుమార్తె మానస వివాహానికి రూ.10,000 ఆర్థిక సహాయాన్ని లయన్స్ క్లబ్ జన్నారం తరఫున అందజేశారు. పేద కుటుంబాల్లో పెళ్లి వేడుక అనేది ఆనందంతో పాటు ఆర్థిక భారాన్ని కూడా మోపుతున్న నేపథ్యంలో, నిరుపేద కుటుంబానికి అండగా నిలిచి ఆత్మీయతను చాటిన లయన్స్ క్లబ్ సభ్యుల సేవా కార్యక్రమాన్ని గ్రామస్తులు అభినందించారు. ఆపదలో ఉన్నవారికి చేయూతనివ్వడం, అవసరమైన వారికి భరోసా కల్పించడం తమ సేవా లక్ష్యమని క్లబ్ ప్రతినిధులు పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో లయన్స్ క్లబ్ అధ్యక్షుడు బండారు మారుతిరాజు, కార్యదర్శి గోలి రాము, కోశాధికారి రాంసింగ్, ఆర్‌సీ జక్కు భూమేష్, ఆర్‌సీ కార్యదర్శి కస్తూరి సతీష్, మల్లికార్జున్ తదితరులతో పాటు సభ్యులు నరెందుల గోపి, గోలి మణి, విజయ్ కుమార్, వెలగందుల సురేష్, అనుముల రాజన్న, వావిలాల రాజు, మల్లేష్ ల్యాబ్, కొమురవెల్లి సందీప్ పాల్గొన్నారు.

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ 1000 రోజుల విఫల పాలన...

మోసపూరిత హామీలపై "పోరుబాట" పేరుతో బీఆర్ఎస్ భారీ నిరసన ర్యాలీ

చల్మెడ లక్ష్మీనరసింహారావు ఆధ్వర్యంలో.... విద్యార్థులతో నిరసన

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా, సెప్టెంబర్ 05,ఇంద్రప్రభ : వేములవాడ నియోజకవర్గ బీఆర్ఎస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ చల్మెడ లక్ష్మీనరసింహారావు ఆధ్వర్యంలో.... కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ 1000 రోజుల విఫల పాలన మరియు మోసపూరిత హామీలపై "పోరుబాట" పేరుతో భారీ నిరసన ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి విద్యార్థులు, యువత పెద్ద ఎత్తున తరలివచ్చి, చల్మెడ లక్ష్మీనరసింహారావుతో కలిసి ర్యాలీలో పాల్గొన్నారు. ?తొలుత వేములవాడలోని తెలంగాణ తల్లి విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించిన అనంతరం, విగ్రహం ఎదుట బైఠాయించి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా నిరసన తెలిపారు. అనంతరం అక్కడ నుంచి పట్టణంలో... వేలాది మంది విద్యార్థులు, పార్టీ శ్రేణులతో కలిసి, భారీ ర్యాలీ చేపట్టారు. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం యువతను, విద్యార్థులను నమ్మిచ్చి మోసం చేసిందని, నిరుద్యోగ భృతి మరియు ఉద్యోగ ప్రకటనల విషయంలో దగా చేసిందని ఆరోపిస్తూ... పెద్ద ఎత్తున నినాదాలు చేశారు.?ర్యాలీ అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన బహిరంగ సభలో.. చల్మెడ లక్ష్మీనరసింహారావు ప్రసంగిస్తూ, ఎన్నికల వేళ విద్యార్థులకు, యువతకు ఇచ్చిన హామీలను కాంగ్రెస్ సర్కార్ బొందపెట్టిందని మండిపడ్డారు. విద్యార్థుల భవిష్యత్తుతో ఆడుకుంటున్న ఈ ప్రభుత్వ విధానాలను క్షేత్రస్థాయిలో ఎండగడతామని స్పష్టం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో విద్యార్థి విభాగం నాయకులు, బీఆర్ఎస్ ముఖ్య నేతలు, కార్యకర్తలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

కోట(కే)గ్రామంలో కమ్యూనిటీ కాంటాక్ట్ కార్యక్రమం.

ఆదిలాబాద్ జిల్లా సోనాలమండలం లో ఉదయం 5 గంటల నుంచి పోలీసుల నిర్బంధ తనిఖీలు.

47 ద్విచక్ర వాహనాలు, 5 ఆటోలు, ఒక మ్యాక్స్ వాహనం తనిఖీ.

5 నంబర్ ప్లేట్ లేని వాహనాలు స్వాధీనం.

గంజాయి, మాదకద్రవ్యాలు,గుడుం

బా, అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు దూరంగా ఉండాలని సూచన.

రోడ్డు భద్రతా నియమాలు పాటిం

చాలి -- హెల్మెట్ తప్పనిసరిగా ధరించాలి.

-బోథ్ సిఐ డి.గురుస్వామి

ఆదిలాబాద్ జిల్లా -ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి :ఆదిలాబాద్ జిల్లా బోథ్ సి ఐ డి గురుస్వామి ఎస్సై వి. పురుషోత్తం అధ్వర్యంలో సోనాల మండలంలోని కోట(కే)గ్రామంలో శనివారం ఉదయం కమ్యూనిటీ కాంటాక్ట్ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఇందులోభాగంగా గ్రామంలో ఉదయం 5 గంటల నుంచి వందమంది పోలీసులు విస్తృతంగా తనిఖీలు నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా 47 ద్విచక్ర వాహనాలు, 5 ఆటోలు, ఒకమ్యాక్స్ వాహనాన్ని తనిఖీ చేసి వాహనదారులకు రోడ్డు భద్రతా నియమాలపై అవగాహన కల్పించారు.దాదాపు 174 ఈ చలాన్ కేసులలో రూపాయలు. 41,315/- చలాన్లను వాహనదారులు చెల్లించారని పోలీస్ అధికారులు తెలిపారు. ఐదు నంబర్ ప్లేట్లు లేని వాహనాలను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ప్రతి ఒక్కరూతప్పనిసరిగా హెల్మెట్ ధరించి, ట్రాఫిక్ నిమ నిబంధనలు పాటించాలని సూచించారు. యువత గంజాయి, ఇతర మాదకద్రవ్యాలు, గుడుంబా వంటి నిషేధిత పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలని,అసాంఘిక కార్యకలాపాలకుపాల్పడవద్దని పోలీసులు సూచించారు. గ్రామంలో ఎలాంటి అనుమానాస్పద లేదా చట్టవిరుద్ధ కార్యకలాపాలు జరిగినా వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందించాలని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో బోథ్ సీఐ డి. గురుస్వామి, బోథ్ ఎస్సై వి.పురుషోత్తం, బజార్హత్నూర్ ఎస్సై రమేష్,పోలీస్ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జల్దా గ్రామంలో పోలీసుల కమ్యూ నిటీ కాంటాక్ట్ కార్యక్రమం.

60 ద్విచక్ర వాహనాలు,4ఆటోలు, ఒక కారును తనిఖీ.

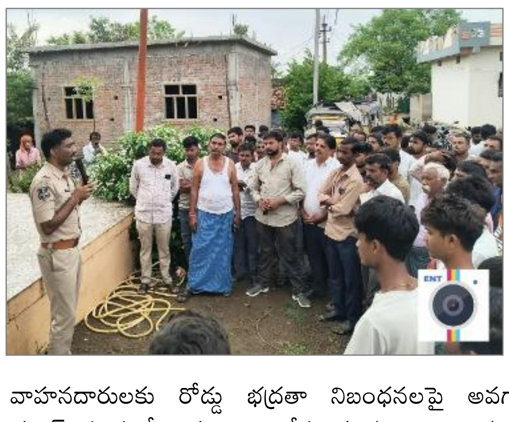
173 ఈ-చలాన్ కేసుల్లో రూపాయలు .37,941/- చెల్లింపు.

రోడ్డు భద్రతా నియమ నిబంధనలు పాటించాలని వాహనదారులకు సూచన.

గంజాయి, మాదకద్రవ్యాలు, గుడుం

బా, అసాంఘికకార్యకలాపాలకు దూరంగాఉండాలి.

-ఇచ్చోడా ఎస్ హెచ్ ఓ కే నరేష్ కుమార్.



ఆదిలాబాద్ జిల్లా -ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి : ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఇచ్చోడ మండలం జల్దా గ్రామంలో ఇచ్చోడపోలీసు శాఖ అద్వర్యంలో కమ్యూనిటీ కాంటాక్ట్ కార్యక్రమంనిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పోలీసులు గ్రామంలో విస్తృతంగా తనిఖీలు చేపట్టారు.తనిఖీల్లో భాగంగా 60 ద్విచక్ర వాహనాలు, 4 ఆటోలు, ఒక కారును తనిఖీ చేసి వాహనదారులకు రోడ్డు భద్రతా నిబంధనలపై అవగాహన కల్పించారు.వాహనాలఈ-చలాన్‌లను పరిశీలించగా 173 కేసులకు సంబంధించి రూపాయలు 37,941/- జరిమానాలు వాహనదారులు చెల్లించారు.వాహనదారులు తప్పనిసరిగా హెల్మెట్ ధరించాలని, ట్రాఫిక్ నిబంధనలు పాటించాలని పోలీసులు సూచించారు. వాహనాలకు సంబంధిత పత్రాలు, నంబర్ ప్లేట్లు సక్రమంగా ఉండేలా చూసుకోవాలని తెలిపారు. అదేవిధంగా యువత గంజాయి, ఇతరమాదకద్రవ్యాలు, గుడుంబా వంటి నిషేధిత పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలని,అసాంఘి క కార్యకలాపాలకు పాల్పడవద్దని సూచించారు. గ్రామంలో ఎలాంటి అనుమానాస్పద లేదా చట్టవిరుద్ధ కార్యకలాపాలు జరిగినా వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం అందించాలని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఇచ్చోడా ఎస్ హెచ్ ఓ కె నరేష్ కుమార్, గుడిహ త్నూర్ ఎస్సై ఎల్.శ్రీకాంత్,పోలీస్ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

ఉపాధ్యాయుల సేవలు సమాజ నిర్మాణంలో కీలకం:

ఎమ్మెల్సీ మల్క కొమరయ్య

హైదరాబాద్, సెప్టెంబర్ 5, ఇంద్రప్రభ : విద్యార్థుల భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దడంతో పాటు సమాజానికి ఉత్తమ పౌరులను అందించడంలో ఉపాధ్యాయుల పాత్ర ఎంతో కీలకమని ఎమ్మెల్సీ మల్క కొమరయ్య అన్నారు. తెలంగాణ బీజేపీ టీచర్స్ సెల్ ఆధ్వర్యంలో శనివారం ట్యాంక్ బండ్ వద్ద నిర్వ హించిన డా. సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్ జయంతి, ఉపాధ్యాయ దినో త్సవ వేడుకల్లో ఆయన పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా డా. సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్ విగ్రహానికి పూలమాల వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు.ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్సీ మల్క కొమరయ్య మాట్లాడుతూ.. ఉపాధ్యాయులు కేవలం పాఠ్యాంశాలను బోధించడానికే పరిమితం కాకుండా, విద్యార్థుల్లో నైతిక విలువలు, క్రమశిక్షణ, బాధ్యతాయుత మైన ఆలోచనా విధానాన్ని పెంపొందించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తు న్నారని పేర్కొన్నారు. సమాజ నిర్మాణంలో ఉపాధ్యా యుల సేవలు ఎంతో విలువైనవని అన్నారు.డా. సర్వేపల్లి రాధాకృ ష్ణన్ విద్యారంగా నికి చేసిన సేవలను ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్సీమల్క కొమరయ్య స్మరించుకున్నారు. విద్యకు, గురువులకు ఆయన ఇచ్చిన ప్రాధాన్యత నేటి తరానికి కూడా స్ఫూర్తిదాయకమని పేర్కొన్నారు.మారుతున్న కాలానికి అనుగుణంగా విద్యా రంగంలో ఆధునిక సాంకేతికతను సమర్థవంతంగా వినియోగించుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని ఆయన అన్నారు. సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని విద్యార్థుల అభ్య సనకు అనుసంధానం చేస్తూ, విద్యను మరింత నాణ్యమైనదిగా తీర్చి దిద్దేందుకు కృషి చేయాలని సూచించారు.విద్యార్థుల్లో సృజనా త్మక త, పరిశోధనా దృక్పథం, సమస్యలను పరిష్కరించే సామర్థ్యాల ను పెంపొందించేందుకు ఉపాధ్యాయులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపాలని ఎమ్మె ల్సీ కోరారు. విద్యార్థుల సమగ్ర అభివృద్ధికి కేవలం విద్యాబోధన మాత్రమే కాకుండా, వారి వ్యక్తిత్వ వికాసానికి కూడా ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని అన్నారు.విద్యార్థుల భవిష్యత్తును మరింత బలోపేతం చేయడానికి ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రులు, విద్యాసంస్థలు సమన్వయంతో పనిచేయాల్సిన అవసరం ఉందని మల్క కొమరయ్య పేర్కొన్నారు. విద్యార్థుల ప్రతిభను గుర్తించి, వారికి తగిన ప్రోత్సాహం అందించడం ద్వారా మెరుగైన ఫలితాలు సాధించవచ్చని అన్నారు.ఉపాధ్యాయుల గౌరవాన్ని కాపాడటంతో పాటు విద్యా రంగ అభివృద్ధికి ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతగా కృషి చేయాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. సమాజంలో ఉపాధ్యాయులకు ఉన్న ప్రత్యేక స్థానాన్ని గుర్తించి, వారి సేవలను గౌరవించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు.నిరంతరం సమాజ శ్రేయస్సు కోసం శ్రమిస్తూ, భవిష్యత్ తరాలకు మార్గనిర్దేశం చేస్తున్న ప్రతి ఉపాధ్యాయుడికి ఎమ్మెల్సీ మల్క కొమరయ్య ఉపాధ్యాయ దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు.ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ బీజేపీ టీచర్స్ సెల్ రాష్ట్ర కన్వీనర్ కొణిజెర్ల శ్రీనివాస్, కో-కన్వీనర్లు సుమన్ రావు, శివకృష్ణ, సాయిరెడ్డి తదితరులతో పాటు పలువురు విద్యావేత్తలు, ఉపాధ్యాయులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

ఉపాధ్యాయుల సేవలు చిరస్మరణీయం -

- లావుడియా మంజుల భాస్కర్ నాయక్

పాఠశాలలో ఘనంగా ఉపాధ్యాయ దినోత్సవ వేడుకల

ఇంద్ర ప్రభ పాలకుర్తి సెప్టెంబర్ 5పాలకుర్తి మండలం పెద్దతండా: ఉపాధ్యాయులు సమాజ నిర్మాణానికి మార్గదర్శకులని, విద్యార్థుల భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దడంలోపాత్ర ఎంతో కీలకమని పాలకుర్తి మార్కెట్ చైర్‌పర్సన్ లావుడియా మంజుల భాస్కర్ నాయక్ అన్నారు.ఉపాధ్యాయ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని పెద్దతండా ప్రాథమిక పాఠశాలలో శుక్రవారం ఉపాధ్యాయులు, అంగన్వాడీ టీచర్లను ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాల ప్రిన్సిపాల్ మంజుల, ఉపాధ్యాయులు అనిల్, నవీన్, శేషు, అంగన్వాడీ టీచర్లు మీనా, సరోజలను శాలువాలతో సత్కరించి అభినందించారు.ఈ సందర్భంగా చైర్‌పర్సన్ మంజుల భాస్కర్ నాయక్ మాట్లాడుతూ విద్యార్థులకు కేవలం పాఠ్యాంశాలనే కాకుండా మంచి విలువలు, క్రమశిక్షణ, నైతికతను బోధిస్తూ సమాజానికి మంచి పౌరులను అందిస్తున్న ఉపాధ్యాయుల సేవలు అభినందనీయమన్నారు. ఉపాధ్యాయులను గౌరవించడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత అని పేర్కొన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఉపసర్పంచ్ బానోతు రవీందర్, గ్రామ పార్టీ అధ్యక్షులు గుగులోతు లచ్చిరాం,పాలకుర్తి మండల ఎస్ టి సెల్ అధ్యక్షులు లావుడియా భాస్కర్ నాయక్ వార్డు మెంబర్ లావుడియా దస్రు నాయక్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఉపాధ్యాయ దినోత్సవం సందర్భంగా ఉపాధ్యాయులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

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 తప్ప 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 మౌనం 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.

చియా సీడ్స్ వల్ల వచ్చే సైడ్ ఎఫెక్ట్స్

ఈ మధ్య కాలంలో ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకునేందుకు చాలా మంది ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు. కొలెస్ట్రాల్, బరువు తగ్గించుకునేందుకు అన్ని రకాలుగా ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. ఈ ప్రయత్నంలో భాగంగానే డైట్ లో మార్పులు చేర్పులు చేసుకుంటున్నారు. ముఖ్యంగా రకరకాల సీడ్స్ కి ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారు. అందులో తప్పనిసరిగా కనిపించేవి చియా సీడ్స్. ఇందులో ఎన్నో పోషకాలున్నాయి. ముఖ్యంగా బరువు తగ్గడానికి ఇది ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. నీటిలో నానబెట్టి తీసుకుంటే మలబద్ధకం సమస్య కూడా తీరిపోతుంది. ఇన్ని ఉపయోగాలు ఉన్నప్పటికీ సరైన విధంగా వీటిని వాడడం తెలియకపోతే సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ తప్పవు అని హెల్త్ ఎక్స్ పర్ట్స్ వారిస్తున్నారు. మోతాదు మించి వాడడం వల్ల లాభాల కన్నా నష్టాలే ఎక్కువగా ఉంటాయని చెబుతున్నారు. చియా సీడ్స్ అనగానే అందరూ చెప్పేమాట ఇదో సూపర్ ఫుడ్ అని. అలా అనడానికి కారణాలున్నాయి. ఎందుకంటే చియా సీడ్స్ లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. దీంతో పాటు ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, మినరల్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇన్ని పోషకాలున్నాయి కదా అని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటే మాత్రం సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ తప్పవు. ముఖ్యంగా ఎలా తీసుకోవాలో ఓ అవగాహన లేకుండా తింటే చాలా సమస్యలు వస్తాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందుకే వీటిని తినే విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలని సూచిస్తున్నారు. చియా సీడ్స్ వల్ల వచ్చే సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లో ముందుగా మాట్లాడుకోవాల్సింది జీర్ణ సమస్యల గురించే. మామూలుగా అయితే ఇందులో ఫైబర్ ఉంటుంది. ఆహారం త్వరగా జీర్ణం కావడానికి ఇది ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. కానీ ఎక్కువగా తీసుకుంటే మాత్రం ఇబ్బందులు తప్పవు. ముఖ్యంగా సరిగ్గా నీరు తీసుకోకుండా కేవలం చియా సీడ్స్ ని అధికంగా తినడం వల్ల పొట్ట ఉబ్బరం, గ్యాస్, మలబద్ధకం లాంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలున్నాయి. పొట్టలో నొప్పి వచ్చి ఇబ్బంది పడాల్సి వస్తుంది. సాధారణంగా చియా సీడ్స్ ని నీటిలో నానబెట్టి మాత్రమే తినాలని సూచిస్తుంటారు వైద్యులు. అందుకు ఓ కారణం ఉంది. నీటిలో ఈ సీడ్స్ వేసినప్పుడు మెల్లగా అదో జెల్ మాదిరిగా తయారవుతుంది. అప్పుడు తిన్నా ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా సులువుగా జీర్ణం అవుతుంది. కానీ..కొంత మంది తెలియకుండా నీటిలో నానబెట్టకుండా నేరుగా వీటిని తింటూ ఉంటారు. ఇలా తిన్నప్పుడు అవి సరిగ్గా జీర్ణం కావు. పదేపదే గొంతులోకి వచ్చినట్టుగా అవుతాయి. అంతే కాదు. ఇలా పొడిగా తినడం వల్ల నాలుక కోసుకుపోయినట్టుగా కూడా అవుతుంది. అందుకే తప్పనిసరిగా వీటిని నీటిలో నానబెట్టాల్సి ఉంటుంది. ఇక చియా సీడ్స్ ని చాలా మంది పాల ఉత్పత్తులతో కలిపి తింటూ ఉంటారు. మామూలుగానే నీటిలో వేసినప్పుడు ఈ గింజలు ఉబ్బుతాయి. జెల్ గా మారతాయి. అయితే..పాలు, లేదా పాల ఉత్పత్తులతో కలిపినప్పుడు ఇవి మరింత మందంగా తయారవుతాయి. ఫలితంగా వీటిని తినడానికి చాలా ఇబ్బందిగా అనిపిస్తుంది. అంతే కాదు. ఇవి మందంగా తయారవడం వల్ల తొందరగా జీర్ణం కూడా కావు. ఫలితంగా పొట్ట అంతా పట్టేసినట్టుగా తయారవుతుంది. ఇందాకే చెప్పుకున్నట్టుగా చియా సీడ్స్ లో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి గుండెకి చాలా మంచి చేస్తాయి. ఎందుకంటే..బ్లడ్ ప్రెజర్ ని తగ్గించడంలో ఇవి ఎంతో తోడ్పడతాయి. చియా సీడ్స్ అందరికీ మంచివే అయినా లోబీపీతో ఇబ్బందులు పడుతున్న వారిలో మాత్రం సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కి దారి తీస్తుండవచ్చు. ఎందుకంటే చియా సీడ్స్ కారణంగా బ్లడ్ ప్రెజర్ తగ్గుతుంది. ఇప్పటికే లోబీపీ సమస్యకు మందులు వాడుతున్న వారు చియా సీడ్స్ తింటే బీపీ మరింత పడిపోతుంది. ఇది చాలా ప్రమాదకరం. అందుకే లోబీపీ ఉన్న వారు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ చియా సీడ్స్ ని తినకూడదు. మరో ముఖ్యమైన విషయం ఏంటంటే..చియా సీడ్స్ లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. అయితే చాలా మంది వెజిటబుల్ సలాడ్ తో పాటు చియా సీడ్స్ తీసుకుంటారు. అయితే ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండే కూరగాయలతో పాటు చియా సీడ్స్ తీసుకుంటే ఫైబర్ కంటెంట్ ఎక్కువైపోతుంది. దీని వల్ల జీర్ణ వ్యవస్థపై ప్రభావం పడుతుంది. చియా సీడ్స్ లో ఉండే ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ కేవలం బ్లడ్ ప్రెజర్ ని తగ్గించడమే కాదు. రక్తాన్ని కూడా పల్చగా మార్చేస్తుంది. ఇప్పటికే ఈ సమస్య ఉండి మెడిసిన్ వేసుకుంటున్న వారు చియా సీడ్స్ అతిగా తింటే రక్తం మరీ పల్చగా మారిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. కొన్ని సార్లు ఇది బ్లీడింగ్ అయ్యే ముప్పు కూడా ఉంటుంది. అంతే కాదు. కొన్నిరకాల పండ్లతో కలిపి చియా సీడ్స్ అసలు తీసుకోకూడదు. అసిడిక్ నేచర్ ఎక్కువగా ఉండే పండ్లతో కలిపి అసలు తినకూడదు. అంటే సిట్రస్ ఫ్రూట్..నారింజ, ద్రాక్ష లాంటి పండ్లతో కలిపి తిన్నప్పుడు జీర్ణ సమస్యలు ఎక్కువగా వచ్చే అవకాశాలుంటాయి. వీటిలో ఉండే అసిడిటీ పొట్టలో ఉబ్బరం, గ్యాస్ కి దారి తీస్తాయి. అందుకే వీలైనంత వరకూ ఈ పండ్లతో కలిపి తినకపోవడమే మంచిది. అయితే అరటి పండ్లు, యాపిల్స్ తో కలిపి తీసుకుంటే మాత్రం ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ రావు అని ఎక్స్ పర్ట్స్ చెబుతున్నారు. కొంత మందికి చియా సీడ్స్ తినడం వల్ల అలెర్జీ వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా చర్మంపై దద్దులు వస్తాయి. దీంతో పాటు కళ్లలో నుంచి నీరు కారడం కూడా తలెత్తుతుంది. ముఖ్యంగా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు పడతారు. కొంత మందికి ఆవాలు, నువ్వులు కూడా పడవు. వెంటనే అలెర్జీ వచ్చేస్తుంది. అలాంటి వాళ్లు వీలైనంత వరకూ చియా సీడ్స్ కి దూరంగా ఉండడమే మంచిది. ఇక చియా సీడ్స్ లో కేలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. డైట్ లో ఉన్న వారు మరీ అతిగా ఈ సీడ్స్ తినడం వల్ల కేలరీలు ఎక్కువయ్యే ప్రమాదం ఉంటుంది. ఫలితంగా క్రమంగా బరువు పెరుగుతారు. సరైన ఫిజికల్ యాక్టివిటీ లేకుండా చియా సీడ్స్ అతిగా తీసుకుంటే బరువు పెరిగే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.

ఐరన్ తక్కువైతే ఇలా ప్రభావం చూపుతుంది!

రక్తహీనత (అనీమియా) అనేది చాలా మంది చిన్న సమస్యగా భావించినప్పటికీ, వైద్య నిపుణుల ప్రకారం ఇది శరీరానికి ముప్పు తెచ్చే 'నిశ్శబ్ద వ్యాధి'. మన శరీరంలోని ప్రతి అవయవానికి ఆక్సిజన్ సరఫరా రక్తం ద్వారా జరుగుతుంది. అయితే రక్తంలో హీమోగ్లోబిన్ స్థాయి తగ్గిపోతే దానిని రక్తహీనత అంటారు. హీమోగ్లోబిన్ తక్కువగా ఉంటే శరీర అవయవాలకు తగినంత ఆక్సిజన్ అందకపోవడం వల్ల పలు రకాల ఆరోగ్య సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతాయి.వైద్యులు చెబుతున్నట్లుగా, చాలామంది రక్తహీనతను పెద్ద సమస్యగా భావించరు, కానీ వాస్తవానికి ఇది చాలా తీవ్రమైన పరిస్థితి. తాజా గణాంకాల ప్రకారం భారతదేశంలో పురుషుల్లో సుమారు 25 శాతం, మహిళల్లో 57 శాతం, పిల్లల్లో 67 శాతం, గర్భిణీల్లో 52 శాతం మంది రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నట్లు తెలుస్తోంది.రక్తహీనత ఉన్నవారిలో శరీర శక్తి తగ్గిపోవడం, అలసట, నిరుత్సాహం, గుండె దడ, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, కాళ్ల వాపు వంటి లక్షణాలు తరచూ కనిపిస్తాయి. రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోవడంతో చిన్న వ్యాధులే తీవ్రమైన సమస్యలుగా మారే అవకాశం ఉంటుంది. రక్తహీనత అధికమైతే గుండెపై అదనపు ఒత్తిడి పడి, గుండె వాపు లేదా ఇతర హృదయ సంబంధిత సమస్యలు రావచ్చని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు.చాలామంది తినే ఆహారం సరిపోకపోవడం వల్ల రక్తం తగ్గిపోతుందని భావిస్తారు. కానీ నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, రక్తహీనత ఉన్నవారిలో ఆకలి తగ్గడం వల్లే ఆహారం తినే పరిమాణం తగ్గుతుందంటున్నారు. ముఖ్యంగా మహిళల్లో నెలసరి సమయంలో అధిక రక్తస్రావం, హార్మోన్ల అసమతుల్యత (ఉదాహరణకు థైరాయిడ్), గర్భసంచి గడ్డలు వంటి పరిస్థితులు రక్తహీనతకు దారితీస్తాయి.గర్భిణీ స్త్రీల విషయంలో ఈ సమస్య మరింత తీవ్రమవుతుంది. రక్తహీనతతో బాధపడే తల్లులకు పుట్టే శిశువులు తక్కువ బరువుతో పుడే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే ప్రసవానంతరం తల్లులు తీవ్ర నీరసం, బలహీనతతో బాధపడే ప్రమాదం ఉంది.ఇక ఇతర వైద్య కారణాల్లో కడుపులో అల్సర్, క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధులు కూడా రక్తహీనతకు కారణమవుతాయి. శరీరంలో ఇనుము, ఫోలిక్ యాసిడ్, విటమిన్ బీ12 వంటి పోషకాల లోపం కూడా ఈ సమస్యను పెంచుతుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.రక్తహీనతను ఎప్పుడూ చిన్నచూపు చూడకూడదని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఏవైనా లక్షణాలు గమనించిన వెంటనే వైద్యుని సంప్రదించి సరైన రక్తపరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ఆహారంలో ఇనుము సమృద్ధిగా ఉండే పదార్థాలు ం పాలకూర, బీట్‌రూట్, జాగ్రి (బెల్లం), ఆకుకూరలు, పొడి పండ్లు ం చేర్చుకోవడం ద్వారా రక్తహీనతను నియంత్రించవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

40 ఏళ్లు తర్వాత శరీరానికి కావలసిన పోషకాలు

40 ఏళ్ల వయసు దాటిన తర్వాత శరీరంలోని మెటబాలిజం నెమ్మదిస్తుంది, అందువల్ల క్యాలరీలు తక్కువగా ఖర్చవుతాయి. ఫలితంగా బరువు పెరగడం సాధారణం. ఈ దశలో హై బీపీ, కొలెస్ట్రాల్, గుండె సంబంధిత వ్యాధులు, మధుమేహం, ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ వంటి సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.అయితే సరైన ఆహారపు అలవాట్లు పాటిస్తే, ఈ వ్యాధులను నియంత్రించి ఆరోగ్యంగా జీవించవచ్చు. 1. చేపలు, కోడిగుడ్లు: చేపల్లో ఉండే ఒమెగా-3 ఫ్యాటీ ఆసిడ్స్ గుండెకు మేలు చేస్తాయి. ఇవి రక్తనాళాల్లో కొవ్వు పేరుకుపోకుండా నిరోధిస్తాయి.కోడిగుడ్లు ప్రోటీన్ మరియు క్యాల్షియం సమృద్ధిగా అందిస్తాయి. ఇవి ఎముకలు, కండరాలు దృఢంగా ఉంచి, వయసు పెరిగినా శరీరాన్ని చురుకుగా ఉంచుతాయి. 2. అవకాడో, బెర్రీలు:అవకాడోలో ఉండే హెల్తీ ఫ్యాట్స్ చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించి, రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి.స్ట్రాబెర్రీ, బ్లూబెర్రీ, క్రాన్‌బెర్రీ వంటి బెర్రీల్లో ఫైబర్ మరియు యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి బరువును నియంత్రించి, క్యాన్సర్ కణాల వృద్ధిని అడ్డుకుంటాయి.రోజూ బాదంపప్పు, వాల్‌నట్స్ వంటి గింజలను తీసుకోవడం కూడా శరీరానికి అవసరం. ఇవి ప్రోటీన్, మంచి కొవ్వులు అందించి గుండె పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. 3. బీట్‌రూట్: బీట్‌రూట్‌లో ఉన్న పొటాషియం మరియు ఇతర పోషకాలు రక్తపోటును నియంత్రించి, రక్తప్రవాహాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి.ఇది శరీరానికి శక్తిని అందించి యాక్టివ్‌గా ఉంచుతుంది. అలాగే గుండె ఆరోగ్యాన్ని రక్షించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. లిసారాంశం:40 ఏళ్లు దాటిన తర్వాత చేపలు, కోడిగుడ్లు, అవకాడో, బెర్రీలు, బీట్‌రూట్ మరియు ఆరోగ్యకరమైన గింజలు వంటి ఆహారాలను ప్రతిరోజూ డైట్‌లో చేర్చుకోవాలి.ఇవి శరీరాన్ని దృఢంగా ఉంచి, వృద్ధాప్యంలో వచ్చే మధుమేహం, గుండె వ్యాధులు, బీపీ వంటి సమస్యల నుండి రక్షణ కల్పిస్తాయి.

పొట్ట ఉబ్బరాన్ని తగ్గించే ఫుడ్స్

గ్యాస్, మలబద్ధకం. ఈ రెండు సమస్యలు చాలా మందిని ఇబ్బంది పెడుతున్నాయి. నిద్రలేచిన దగ్గర నుంచి మళ్లీ పడుకునేంత వరకూ పొట్టలో అసౌకర్యంగా అనిపిస్తూనే ఉంటుంది. ఏం తిన్నా సరే సరిగ్గా జీర్ణం కాదు. విపరీతంగా పొట్ట ఉబ్బిపోయినట్టుగా అవుతుంది. ఈ సమస్య నుంచి బయటపడడానికి చాలా మంది మందులు వాడుతుంటారు. ఇవి వాడక తప్పదు. అలా అని పూర్తిగా వాటిపైనే ఆధారపడితే ఎప్పుడో అప్పుడు సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ వస్తాయి. అందుకే సహజంగానే ఈ ఇబ్బంది నుంచి తప్పించుకోవాలి. ఇందుకోసం ముందుగా చేయాల్సిన పని ఏంటంటే..ఆహారంలో మార్పులు చేసుకోవడం. ఇందులో భాగంగానే కొన్ని పొట్ట ఉబ్బరం తగ్గడానికి కొన్ని రకాల ఫుడ్స్ తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు డాక్టర్ సౌరభ్ సేథి. ఈ ఫుడ్స్ తీసుకోవడం వల్ల చాలా త్వరగా ఈ సమస్య నుంచి రిలీఫ్ వస్తుందని వివరించారు. కివీ: పొట్ట ఉబ్బరాన్ని తగ్గించడంలో చాలా బాగా పని చేసే ఫుడ్స్ లో ముందుగా చెప్పుకోవాల్సింది కివీ గురించి. కివి పండ్లను ఒకప్పుడు చాలా తక్కువగా తినే వారు. కానీ రానురాను చాలా మందికి ఆరోగ్యంపైన అవగాహన పెరుగుతోంది. కివీ పండ్లలో ఉండే పోషకాల విలువల గురించి తెలిశాక ఎక్కువ మంది ఇప్పుడు వీటిని తినేందుకు ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు. కివీ పండ్లు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో చాలా తోడ్పుతుంది. అంతే కాదు. గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలోనూ సహకరిస్తుంది. కివిలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. రెగ్యులర్ గా తీసుకుంటే ఇమ్యూనిటీ పెరుగుతుంది. ఇక పొట్ట ఉబ్బరాన్ని తగ్గించడంలోనూ ఇది సహకరిస్తుంది. అందుకు ఓ ముఖ్యమైన కారణం ఉంది. అదేంటంటే..ఇందులో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుది. ఇది జీర్ణ ప్రక్రియను మెరుగుపరచడంలో తోడ్పడుతుంది. ఇదే సమయంలో మలబద్ధకాన్ని కూడా పోగొడుతుంది. అందుకే రోజువారి డైట్ లో తప్పనిసరిగా కివీ పండ్లు ఉండేలా చూసుకోవడం మంచిది.

బొప్పాయి: కివీ తరవాత ఆ స్థాయిలో పోషకాలు అందిస్తుంది బొప్పాయి. బొప్పాయిలో విటమిన్ ఎ ఎక్కువగా ఉంటుంది. కంటి ఆరోగ్యానికి ఇది చాలా మంచిది. పైగా ఇందులో వాటర్ కంటెంట్ అధికంగా ఉంటుంది. ఫలితంగా కాస్త తినగానే కడుపు నిండిపోయినట్టుగా అవుతుంది. ఈ కారణంగానే అనారోగ్యకరమైన ఆకలి తగ్గిపోతుంది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు రెగ్యులర్ గా బొప్పాయి తింటే చాలా మంచిది. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. అందుకే క్యాన్సర్ కణాలు వృద్ధి చెందకుండా ఇవి అడ్డుకుంటాయి. బొప్పాయిలో ఉండే ఎంజైమ్స్ జీర్ణ క్రియను మెరుగు పరచడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. ముఖ్యంగా పొట్టలో ఉబ్బరం, మలబద్ధకాన్ని తగ్గించడంలో తోడ్పడతాయి. ఇందుకు ముఖ్య కారణం ఏంటంటే..కివీలాగానే బొప్పాయిలోనూ ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఫలితంగా జీర్ణ సమస్యలు తగ్గిపోతాయి. పైనాపిల్: పైనాపిల్ కూడా ఆరోగ్యాన్ని అందించడంలో ముందుంటుంది. ఇందులోనూ విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఫలితంగా రెగ్యులర్ గా తీసుకుంటే ఇమ్యూనిటీ పెరుగుతుంది. ఇదే సమయంలో పైనాపిల్ లో మాంగనీస్ లాంటి మినరల్స్ ఉంటాయి. అన్నింటి కన్నా ముఖ్యంగా చెప్పుకోవాల్సింది ఇందులో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటే చాలా త్వరగా జీర్ణం అవుతుంది. అంతే కాదు. బ్రోమెలైన్ అనే ఎంజైమ్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణ క్రియకు సహాయపడుతుంది. కండరాలు బలంగా మారడానికి పైనాపిల్ ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. పైనాపిల్ తో పాటు కీరదోసకాయలు కూడా చాలా బాగా ఉపయోగపడతాయి. పొట్టలో ఉబ్బరం తగ్గడానికి ఇవి కూడా తోడ్పడతాయి. ముఖ్యంగా ఇందులో ఫైబర్ తో పాటు వాటర్ కంటెంట్ అధికంగా ఉంటుంది. ఫలితంగా జీర్ణ వ్యవస్థ మెరుగవుతుంది.చియా సీడ్స్: చియా సీడ్స్ ఉపయోగాలు ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పని లేదు. ఈ రోజుల్లో చాలా మంది వీటిని విరివిగా వాడుతున్నారు. ఇందులో ఉండే పోషకాలు శరీరానికి కావాల్సిన శక్తిని అందిస్తాయి. నీటిలో నానబెట్టడం వల్ల ఇవి జెల్ గా మారతాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణ శక్తి మెరుగవుతుంది. ముఖ్యంగా పేగులలో కదలికలు వచ్చి మలవిసర్జన సాఫీగా జరుగుతుంది. చియా సీడ్స్ ఇంతగా ఉపయోగపడడానికి కారణం ఏంటంటే..ఇందులో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది డైజెస్టివ్ ఎంజైమ్స్ ని విడుదల చేయడంలో తోడ్పడుతుంది. అయితే చియా సీడ్స్ విషయంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. వీటిలో ఫైబర్ ఉంది కదా అని ఎక్కువ మొత్తంలో తీసుకుంటే పొట్ట ఉబ్బరం తగ్గకపోగా పెరుగుతుంది. గ్యాస్ కూడా వస్తుంది. అందుకే మోతాదుకు మించి వీటిని వినియోగించకూడదు.

మహిళల్లో ఆ రిస్క్‌ను తగ్గిస్తున్న స్ట్రాంగ్ ఫ్రెండ్ సర్కిల్..

బలమైన స్నేహ బంధాలు మానసిక ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయన్న విషయం తెలిసిందే. అయితే ఇవి పరోక్షంగా ఫిజికల్ హెల్త్‌పై సానుకూల ప్రభావం చూపుతాయని హార్వర్డ్ యూనివర్సిటీ అండ్ అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ ఎపిడమియాలజీ నిపుణుల అధ్యయనం పేర్కొన్నది. ముఖ్యంగా మహిళల్లో క్యాన్సర్ రిస్క్‌ను తగ్గిస్తుందని చెప్పింది. అంతేకాకుండా సన్నిహిత సామాజిక సంబంధాలు కార్టిసాల్ వంటి స్ట్రెస్ హార్మోన్ల ఉత్పత్తిని కూడా తగ్గిస్తాయి. ఫలితంగా గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి. ఇమ్యూన్ సిస్టమ్‌ను బలోపేతం చేస్తాయి. వివిధ అనారోగ్యాల నుంచి రికవరీ రేటును వేగవంతం చేస్తాయి. కాగా బలమైన స్నేహం మహిళల ఆరోగ్యంపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుందో పరిశీలించిన అధ్యయనం పలు ఆసక్తికరమైన విషయాలను వెల్లడించింది. జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ ఆంకాలజీ అధ్యయనాలు కూడా బలమైన స్నేహాలు కేవలం మనసుకు సంబంధించినవి మాత్రమే కాదు, శారీరక ఆరోగ్యానికి సైతం చాలా మేలు చేస్తాయి. ఉదాహరణకు స్నేహితులతో కలిసి గడపడం వల్ల రక్తపోటు తగ్గుతుంది శరీరంలో పలు సమస్యకు కారణం అయ్యే ఇన్‌ఫ్లమేషన్(వాపు)తగ్గుతుంది. డిప్రెషన్ రిస్క్ కూడా 50% వరకు తగ్గుతుంది. ఇదంతా ఎలా జరుగుతుందంటే.. స్నేహాలు ఆక్సిటోసిన్ (లవ్ హార్మోన్)ను పెంచి, ఒంటరితనం వల్ల వచ్చే హానికర ఎఫెక్ట్స్‌ను నిరోధిస్తాయి. అయితే పురుషులకంటే కూడా స్త్రీల విషయంలో ఇది మరింత ప్రభావ వంతంగా పనిచేస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీరు ఎక్కువమంది మహిళలతో బలమైన స్నేహ సంబంధాలు కలిగి ఉండటం, వారితో సరదాగా మాట్లాడటం, విషయాలు షేర్ చేసుకోవడం వంటివి క్యాన్సర్, అలాగే హార్ట్ డిసీజెస్ రికవరీరేటును 2 రెట్లు పెంచినట్లు అధ్యయనం పేర్కొన్నది. ఎందుకంటే బెస్ట్ ఫ్రెండ్స్ బలమైన సపోర్ట్ నెట్వర్క్‌లా ఉంటారు. అందుకే వ్యాయామాలు, హెల్తీ ఈటింగ్ కంటే కూడా బలమైన స్నేహాలు ఎక్కువ ఆరోగ్యాన్ని, ఆనందాన్ని ఇస్తాయని, డెత్ రిస్క్‌ను 50% తగ్గిస్తాయని బ్రిఘం యూనివర్సిటీ అధ్యయనం కూడా చెబుతోంది.

కండరాలు పట్టు తప్పుతున్నాయా

ఇటీవల పలువురిని వేధిస్తున్న ఆరోగ్య సమస్యల్లో కండరాల బలహీనత కూడా ఉంటోంది. ముఖ్యంగా స్త్రీలలో ఇది ఎక్కువగా కనిపిస్తోందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.కండరాలు పటుత్వం కోల్పోవడం కారణంగా అధిక అలసట, ఇతర అనారోగ్యాలకు దారితీస్తున్నాయి. అయితే ఇది సంభవించడానికి గల సాధారణ కారణాల్లో ఉదయంపూట అల్పాహారంలో ప్రోటీన్లు లోపించడం కూడా ఒకటిగా ఉంటోందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. దీని కారణంగానే అధిక ప్రోటీన్ లేని బ్రేక్ ఫాస్ట్ లేదా ఉదయం భోజనం తినే వారితో పోలిస్తే, ప్రోటీన్ ఉన్న బ్రేక్ ఫాస్ట్ తినేవారిలో 41% వరకు కండరాల అభివృద్ధి ఎక్కువగా ఉంటోందని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. ఉదయాన్నే తినే ఆహారంలో సరైన పోషకాలు, ముఖ్యంగా ప్రోటీన్ ఎక్కువగా లోపించిన పరిస్థితి దీర్ఘకాలం కొనసాగితే కండరాల ప్రోటీన్ ఉత్పత్తి ప్రారంభం అవుతుంది. రాత్రి నిద్రలో శరీరం ఉపవాస స్థితిలో ఉండటం వల్ల కండరాలు బలహీనపడతాయి. అదే ప్రోటీన్ రిచ్ బ్రేక్‌ఫాస్ట్ తినేవారిలో ఈ సమస్య ఉండదని అధ్యయనాలు పేర్కొంటున్నాయి. ఎందుకంటే ఇది శరీరానికి కావాల్సిన అమైనో ఆమ్లాలను సరఫరా చేసి, కండరాల నిర్మాణాన్ని వేగవంతం చేస్తుంది. ప్రోటీన్ కలిగిన బ్రేక్‌ఫాస్ట్ తినడం వల్ల కలిగే మరో ప్రయోజనం ఏంటంటే.. రోజంతా స్థిరమైన శక్తిని అందిస్తుంది. మధ్యాహ్నం లేదా సాయంత్రం ఆకలి, అలాగే క్రేవింగ్స్‌ను తగ్గిస్తుంది. ఫలితంగా అనవసర ఆహారాలు తినకుండా ఉండి, బరువు నియంత్రణకు కూడా సహాయపడుతుంది. బ్రెస్ట్, సాల్మన్ ఫిష్, చియాసీడ్స్, ప్రోటీన్ షేక్స్ వంటి వాటిలో ఏదో ఒకటి ఉండేలా చూసుకోవడం బెటర్ అంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు.

జీవనశైలితో మెరుగైన ఆరోగ్యం!

శారీరక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో జీవక్రియ (మెటబాలిజం) కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఆధునిక జీవనశైలిలో చాలామంది ఎదుర్కొంటున్న ప్రధాన సవాలు ఇది. జీవక్రియ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి వైద్య నిపుణులు కొన్ని ముఖ్యమైన సూచనలు చేస్తున్నారు. ఈ పద్ధతులు మీ శరీరాన్ని తీవ్ర ఒత్తిడికి గురిచేయకుండా, సురక్షితమైన రీతిలో మీ జీవనశైలిని మార్చుకోవడానికి దోహదపడతాయి. ముఖ్యంగా, మితిమీరిన ఆహార నియంత్రణ పద్ధతులకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. ఆరోగ్యకరమైన జీవక్రియకు సరైన పోషకాహారం కీలకం. నాణ్యమైన ప్రోటీన్‌ను తగినంతగా ఆహారంలో చేర్చుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఇది కండరాల నిర్మాణానికి సహాయపడటంతో పాటు, జీవక్రియ రేటును స్థిరంగా ఉంచుతుంది. ప్రోటీన్, కార్బోహైడ్రేట్లు, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వుల సమతుల్యత ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం ఉత్తమం. పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు సమృద్ధిగా ఉండే ఆహార ప్రణాళిక మీ శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్లు, ఖనిజాలను అందిస్తుంది. శారీరక శ్రమ జీవక్రియ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో ముఖ్యపాత్ర వహిస్తుంది. వైద్యుల సూచనల ప్రకారం, రెగ్యులర్ వ్యాయామం, ముఖ్యంగా స్ట్రెంగ్త్ ట్రైనింగ్ (బరువులు ఎత్తడం లేదా రెసిస్టెన్స్ బ్యాండ్‌లు ఉపయోగించడం) కండరాల నిర్మాణానికి సహాయపడుతుంది. కండర ద్రవ్యరాశి పెరగడం వల్ల విశ్రాంతి సమయంలో కూడా ఎక్కువ కేలరీలు ఖర్చవుతాయి, ఫలితంగా జీవక్రియ మెరుగుపడుతుంది. రోజువారీ నడక లేదా తేలికపాటి వ్యాయామాలను మీ దినచర్యలో భాగం చేసుకోవడం కూడా ప్రయోజనకరం. ఇక, తగినంత నిద్ర, ఒత్తిడి నిర్వహణ జీవక్రియకు అత్యంత అవసరం. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, ప్రతి రాత్రి 7 నుంచి 8 గంటలు నిద్రపోవడం ముఖ్యం. నిద్ర లేమి హార్మోన్ల అసమతుల్యతకు దారితీసి, జీవక్రియను మందగింపజేస్తుంది. సరైన నిద్ర జీవక్రియ ప్రక్రియలను సరిచేస్తుంది. ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి ధ్యానం, యోగా వంటి పద్ధతులను అనుసరించడం వల్ల శారీరక ఆరోగ్యంపై సానుకూల ప్రభావం ఉంటుంది. ఈ సాధారణ మార్పులు

ఇలా చేస్తే..

ఎలాంటి దంతాలు అయినా సరే..!

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

పేల సమస్య ఉండకూడదంటే

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

మొండి దగ్గును పోగొట్టుకోండిలా..!

వర్షాకాలం మొదలైంది అంటే చాలు పిల్లల్లోను,పెద్దల్లోను జలుబు,దగ్గు సర్వ సాదారణంగా వస్తూనే ఉంటాయి. కానీ కొంతమందిలో దగ్గు వచ్చిందంటే మాత్రం నెలల తరబడి అలాగే ఉండిపోతూ ఉంటుంది.అలాంటి దగ్గు దగ్గి,దగ్గి చాతినొప్పి వచ్చిన సందర్భాలు కూడా ఉంటాయి.ఇలాంటి మొండి దగ్గును పోగొట్టుకోవడానికి వంటింట్లో దొరికే కొన్ని ఆహార పదార్థాలతో తయారు చేసుకునే చిట్కాలతో భలే ఉపశమనం కలుగుతుందని వైద్య నిపుణులు కూడా సూచిస్తూ ఉన్నారు అవేంటో తెలుసుకుందాం పదండి.. వెల్లుల్లి.. పొడి దగ్గును పోగొట్టుకోవడానికి వెల్లుల్లి చాలా బాగా ఉపయోగపడుతుంది.ఇందులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ బ్యాక్టీరియా మరియు ఫంగస్ ఇన్ఫెక్షన్లను దూరం చేస్తుంది.దీనికోసం నాలుగైదు వెల్లుల్లి రెబ్బలు 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.

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 తెలుసుకుందాం్ణ. 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.

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, బ్రెడ్డు, పఫ్‌లు, రోల్స్, పిజ్జా, బర్గర్, మంచూరియా, సమోసా ఇలా ఏది చూసినా మైదాతోనే తయారు చేస్తుంటారు. గోధుమ పిండి కి బదులుగా మైదాపిండిని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తున్నారు.. ముఖ్యంగా హెూటల్స్ రెస్టారెంట్లు ఉపయోగించే చపాతీ, పూరి లలో కూడా ఈ మైదాపిండిని ఉపయోగిస్తున్నారు. మైదాలో ఎలాంటి పోషకాలు ఉండవు. కేలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. గోధుమ 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. ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్ డిఎన్ఏ దెబ్బతినడానికి, జన్యు నిర్మాణాన్ని మార్చడానికి, గుండె జబ్బులు, కొన్ని క్యాన్సర్లు వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు ప్రమాదాన్ని పెంచుతాయి. పచ్చి మిరపకాయ మీ వంటల్లో చేర్చుకుంటే ఈ దీర్ఘకాలిక సమస్యల నుంచి మిమ్మల్ని రక్షిస్తుంది. పచ్చి మిరపకాయలలో పుష్కలంగా ఉండే క్యాప్సైసిన్ అనే రసాయనం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.క్యాప్సైసిన్ ఇన్సులిన్ స్రావాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీని పెంచుతుంది. ఇది రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఐరన్ లోపం కారణంగా రక్తహీనత తలెత్తుతుంది. పచ్చి మిరపకాయల్లో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. పచ్చిమిర్చిలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది ఐరన్ శోషణను ప్రోత్సహించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అలాగే పచ్చిమిర్చి లోని బయోయాక్టివ్ సమ్మేళనాలు అధిక యాంటీమైక్రోబయల్ లక్షణాలు ఉంటాయి. పచ్చిమిర్చిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల అనేక వ్యాధులను కలిగించే బ్యాక్టీరియా, వైరస్‌ల పెరుగుదల నిరోధిస్తుంది. పచ్చి మిర్చిలో విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ పుష్కలంగా ఉంటాయి. విటమిన్ సి కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. విటమిన్ ఈ వృద్ధాప్య సంకేతాలును తగ్గిస్తుంది. పచ్చిమిర్చిలోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్ సమ్మేళనాలు చర్మానికి హాని కలిగించే ఫ్రీ రాడికల్స్‌తో పోరాడతాయి. ఇంకా పచ్చిమిర్చిలోని యాంటీ మైక్రోబయల్ గుణాలు చర్మాన్ని మొటిమలు, చర్మ ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షిస్తాయి. పచ్చి మిర్చిలో ఉండే క్యాప్సైసిన్ అనే క్రియాశీల సమ్మేళనం జీవక్రియను పెంచుతుంది.

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 హౌదాకు 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 చల్లార్చే 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

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 ప్రాజెక్టులు 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,

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 జబులు 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 వేళ్ళేవారు కాదు. భిక్షగాళ్లు కూడా ముగ్గు లేని ఇళ్ళకు వెళ్ళి భిక్షం అడిగేవారు కాదు. ముగ్గు లేదంటే అక్కడ అశుభం జరిగిందని గుర్తు. అందుకే మరణించిన వారికి శ్రాద్ధకర్మలు చేసే రోజున ఉదయం

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 అనీబిసెంట్ మదనపల్లెలో థియోసాఫికల్ కాలేజీని స్థాపించారు. ఐరిష్ జాతీయుడైన ప్రముఖ విద్యావేత్త జేమ్స్ హెన్రీ కజిన్స్ దాని ప్రిన్సిపాల్‌గా ఉండేవారు. లండన్ మ్యూజిక్ కాలేజిలో 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 నర్సెస్ 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

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 హోంమంత్రి 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 యాక్ట్‌లు వంటి స్థానంలో న్యాయ సంహిత బిల్లు-2023, భారతీయ నాగరిక్ సురక్షా సంహిత బిల్లు-2023, భారతీయ శిక్షా బిల్లు-2023లను కేంద్ర హోం 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.

పేదల వైద్యానికి 'సీఎంఆర్ఎఫ్' అండ!

ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి చెక్కుల పంపిణీ.

జన్నారం, సెప్టెంబర్ 5 (ఇంద్రప్రభ):అనారోగ్యంతో బాధపడుతూ ఖరీదైన వైద్య చికిత్సలు చేయించుకోలేని నిరుపేద కుటుంబాలకు ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి (సిఏంఆర్ఎఫ్) అండగా నిలుస్తోందని ఖానాపూర్ నియోజకవర్గ శాసనసభ్యులు వెడ్మ బొజ్జు పటేల్ అన్నారు. ఎమ్మెల్యే ఆదేశాల మేరకు జన్నారం మండలంలోని వివిధ గ్రామాలకు మంజూరైన సీఎంఆర్ఎఫ్ చెక్కులను లబ్ధిదారులకు అందజేశారు.ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ.పేద ప్రజలకు సీఎంఆర్ఎఫ్ ఒక వరం లాంటిదని, ఆపద సమయంలో వైద్య ఖర్చుల భారాన్ని తగ్గించేందుకు ముఖ్యమంత్రి సహాయ నిధి ద్వారా ప్రభుత్వం ఆర్థిక సహాయాన్ని అందిస్తోందన్నారు. తీవ్రమైన అనారోగ్యంతో ఆసుపత్రుల్లో చికిత్స పొందుతున్న పేదలకు ఈ సహాయం ఎంతో ఊరటనిస్తుందని పేర్కొన్నారు. అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరూ ప్రభుత్వ పథకాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు.ఎమ్మెల్యే వెడ్మ బొజ్జు పటేల్ ఆదేశాల మేరకు నియోజకవర్గంలో పేదల ఆరోగ్య సమస్యలకు ప్రాధాన్యతనిస్తూ సీఎంఆర్ఎఫ్ ద్వారా ఆర్థిక సహాయం అందేలా కృషి చేస్తున్నట్లు నాయకులు తెలిపారు.చికిత్స కోసం ఆర్థిక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్న కుటుంబాలకు ఈ నిధులు ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటాయని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో మండల కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు అజ్మీరా నందు నాయక్, పొనకల్ సర్పంచ్ జక్కు సుష్మ--భూమేష్, ఏఎంసీ చైర్మన్ దుర్గం లక్ష్మీనారాయణ, పార్టీ పట్టణ అధ్యక్షులు మంద రాజేష్, ప్రధాన కార్యదర్శి మేకల మాణిక్యం,జిల్లా నాయకులు ముజఫర్ అలీఖాన్ ఇసాక్ కవ్వాల్ కలమడుగు సర్పంచిలుమరియు

ముత్యం సతీష్ ముజ్జు రాగుల శంకర్ ముత్యం రాజన్న సీనియర్ నాయకులు, కార్యకర్తలు, లబ్ధిదారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉపాధ్యాయులను సన్మానించిన గ్రామ సర్పంచ్

ఇంద్రప్రభ సెప్టెంబర్05 జగిత్యాల జిల్లా పెగడపల్లి మండలంలోని బత్కేపల్లి గ్రామంలోని జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో డాక్టర్ సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్ జయంతి సందర్భంగా గ్రామ సర్పంచ్ ముంజ మహేశ్వరి మధుకర్ గౌడు సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్ చిత్ర పటానికి నివాళులు అర్పించారు ఉపాధ్యాయులను శాలువాతో సత్కరించి విద్యార్థుల భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దడంలో గురువుల పాత్ర ఎంతో కీలకమైనదని సర్పంచ్ మహేశ్వరి ఈ సందర్భంగా కొనియాడారు ఈకార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు

విద్యార్థుల భవిష్యత్‌కు గురువుల పాత్ర ఎంతో కీలకం

గంగాధర, సెప్టెంబర్ 05 (ఇంద్రప్రభ) : "విద్యార్థుల భవిష్యత్‌ను తీర్చిదిద్దడంలో గురువుల పాత్ర ఎంతో కీలకమని, వారు ఉన్నత శిఖరాలకు ఎదగడానికి గురువులే మార్గదర్శకులుగా నిలుస్తారని కాన్వెంట్ హై స్కూల్ కరస్పాండెంట్ చిప్ప వీరేశం అన్నారు." మండలంలోని మధురానగర్ చౌరస్తాలోని సురభి కాన్వెంట్ హైస్కూల్‌లో శనివారం సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్ జయంతిని పురస్కరించుకుని ఉపాధ్యాయ దినోత్సవ వేడుకలను ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పాఠశాలలో విద్యార్థులకు విద్యాబోధన చేస్తున్న ఉపాధ్యాయులందరినీ పాఠశాల యాజమాన్యం ఘనంగా సన్మానించింది.ఈ సందర్భంగా పాఠశాల కరస్పాండెంట్ చిప్ప వీరేశం మాట్లాడుతూ భారతదేశానికి గొప్ప తత్వవేత్తగా, విద్యావేత్తగా, ఉపాధ్యాయుడిగా సేవలందించిన డాక్టర్ సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్ గారి జన్మదినాన్ని ప్రతి సంవత్సరం సెప్టెంబర్ 5న ఉపాధ్యాయ దినోత్సవంగా జరుపుకుంటున్నామని తెలిపారు. ఆయన విద్యకు ఎంతో ప్రాధాన్యతనిచ్చారని, విద్యార్థుల్లో జ్ఞానంతో పాటు మంచి నడవడి, క్రమశిక్షణ, మానవతా విలువలను పెంపొందించాలని సూచించారని పేర్కొన్నారు.ఉపాధ్యాయులు కేవలం పాఠ్యాంశాలను బోధించే వారే కాకుండా.. విద్యార్థుల జీవితాలకు దిశానిర్దేశం చేసే మార్గదర్శకులని అన్నారు. ప్రతి విద్యార్థిలో దాగి ఉన్న ప్రతిభను గుర్తించి, వారిని ప్రోత్సహించి, ఉన్నత లక్ష్యాల వైపు నడిపించడంలో గురువుల పాత్ర ఎంతో కీలకమని తెలిపారు. విద్యార్థులు ఉపాధ్యాయులను గౌరవిస్తూ వారు చెప్పే మంచి మాటలను ఆచరణలో పెట్టాలని సూచించారు. క్రమశిక్షణ, సమయపాలన, కష్టపడి చదవడం, మంచి ప్రవర్తన వంటి లక్షణాలను అలవర్చుకుంటే జీవితంలో ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోవచ్చని పేర్కొన్నారు. మంచి మార్కులు సాధించడంతో పాటు మంచి మనసు, మంచి వ్యక్తిత్వాన్ని పెంపొందించుకోవడమే నిజమైన విద్యకు నిదర్శనమని అన్నారు.ప్రస్తుత పోటీ ప్రపంచంలో విద్యార్థులు చదువుతో పాటు సృజనాత్మకత, సాంకేతిక పరిజ్ఞానం, నైతిక విలువలను పెంపొందించుకోవాలని సూచించారు. తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు చూపించే మార్గదర్శకత్వాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుని భవిష్యత్తులో ఉన్నత స్థానాలకు చేరుకుని పాఠశాలకు, తల్లిదండ్రులకు, సమాజానికి మంచి పేరు తీసుకురావాలని ఆకాంక్షించారు. అనంతరం ఉపాధ్యాయులను శాలువాలతో ఘనంగా సన్మానించి ఉపాధ్యాయ దినోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో డైరెక్టర్ వీరనర్సయ్య, పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు, సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కుప్పి ఘాట్ వద్ద ట్రాఫిక్ క్లియర్ చేస్తున్న ఎమ్మెల్యే అనిల్ జాదవ్

తాత్కాలిక దారి మల్లింపు కు జేసిబితో చర్యలు చేపట్టిన ఎమ్మెల్యే

హైవే అధికారులపై ఎమ్మెల్యే ఆగ్రహం.

నియోజక వర్గ ప్రజల ఇబ్బం

దుల దృష్ట్యా స్వయంగా రోడ్డెక్కిరంగంలోకి ఎమ్మెల్యే.

కుప్పి బ్రిడ్జి పై నుంచి వాహనాలను పంపిస్తున్న ఎమ్మెల్యే

ఆదిలాబాద్ జిల్లా – ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి : ఆదిలాబాద్ జిల్లా నేరడిగొండ మండలంలోని కుప్పి ఘాట్ వద్ద ఏర్పడిన భారీ ట్రాఫిక్ జాం వద్దకు బోథ్ ఎమ్మెల్యే అనిల్ జాదవ్ చేరుకున్నారు. స్వయంగా బ్రిడ్జిపై నుంచి వాహనాలను పంపిస్తూ ట్రాఫిక్ క్లియర్ చేశారు. హైవే అధికారులపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసి,కుప్పి బస్టాప్ వద్ద తాత్కాలిక మల్లింపు కొరకు జేసిబి సహాయంతో చర్యలు చేపట్టారు.ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే అనిల్ జాదవ్ మాట్లాడుతూ... హైవే అధికారులు పట్టించుకోకపోవడంతో నియోజకవర్గ ప్రజల ఇబ్బందులు చూసి స్వయంగా వచ్చి ట్రాఫిక్ క్లియర్ చేశామన్నారు. భారీ వాహనాల దారి మల్లింపు కొరకు జేసిబి సహాయంతో చర్యలు చేపట్టడం జరిగిందన్నారు. మరికొద్ది సేపట్లో ట్రాఫిక్ మొత్తం క్లియర్ చేస్తామన్నారు. త్వరలోనే హైదరాబాద్ లో హైవే అధికారు లను కూడా కలుస్తానని, తప్పకుండా కుప్పి బ్రిడ్జి కి శాశ్వత పరిష్కారం అయ్యేవరకు వదలమన్నారు. నియోజకవర్గ ప్రజలకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఉన్న తక్షణమే తాను వారి వద్దకు చేరుతానని భరోసా కల్పించారు.

గురువులకు గౌరవం.. విద్యార్థులకు చేయూత!

దూలపల్లి ప్రభుత్వ పాఠశాలలో ప్లేట్ల పంపిణీ.

తాతయ్య మంత్రి ఎల్లయ్య, నానమ్మ కృష్ణమ్మ జ్ఞాపకార్థం సేవా కార్యక్రమం

దూలపల్లి, సెప్టెంబర్ 5 :- ఉపాధ్యాయుల దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని దూలపల్లి ప్రభుత్వ పాఠశాలలో బీఆర్ఎస్ నాయకుడు మంత్రి రఘునాథ్ సేవా కార్యక్రమం నిర్వహించారు. తన తాతయ్య మంత్రి ఎల్లయ్య, నానమ్మ కృష్ణమ్మ జ్ఞాపకార్థంగా పాఠశాల విద్యార్థులకు ప్లేట్లను పంపిణీ చేశారు.ఈ సందర్భంగా మంత్రి రఘునాథ్ మాట్లాడుతూ.. విద్యార్థుల భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దే గురువులను గౌరవించడంతో పాటు, వారు బోధించే విద్యార్థులకు అవసరమైన సదుపాయాలు కల్పించడం కూడా మన బాధ్యత అన్నారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చదువుతున్న పేద, మధ్యతరగతి విద్యార్థులకు తనవంతు సహకారం అందిస్తానని తెలిపారు.గురువుల సేవలను స్మరించుకునే ఉపాధ్యాయుల దినోత్సవం రోజున విద్యార్థులకు ఉపయోగపడే వస్తువులను అందించడం ఆనందంగా ఉందన్నారు. పిల్లల కోసం చేసే ప్రతి చిన్న సహాయం వారి భవిష్యత్తుకు పెద్ద అండగా నిలుస్తుందని పేర్కొన్నారు.ప్లేట్ల పంపిణీతో విద్యార్థులకు మధ్యాహ్న భోజన సమయంలో ఎంతో సౌకర్యం కలగనుందని పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు తెలిపారు. ఉపాధ

అవగాహనకు విజన్ సంస్థ విస్తృత కార్యక్రమాలు

స్వీయ ప్రమాద అంచనాతో ముందస్తు పరీక్షలు,

సకాలంలో వైద్య సేవలకు అనుసంధానం

దూలపల్లి సెప్టెంబర్ 5 :- హెచ్ఐవీ, ఎయిడ్స్‌పై ప్రజల్లో అవగాహన పెంచడంతో పాటు భయాలు, అపోహలను తొలగించేందుకు విజన్ స్వచ్ఛంద సంస్థ విస్తృత అవగాహన కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తోంది. తెలంగాణ రాష్ట్ర ఎయిడ్స్ నియంత్రణ సంస్థ, జాతీయ ఎయిడ్స్ నియంత్రణ సంస్థ సహకారంతో గత ఐదేళ్లుగా మేడ్చల్--మల్కాజిగిరి జిల్లాలో హెచ్ఐవీ, ఎయిడ్స్ నియంత్రణ, నివారణ కార్యక్రమాలను కొనసాగిస్తోంది.కార్యక్రమాల్లో భాగంగా ప్రజలకు హెచ్ఐవీ వ్యాప్తి, నివారణ చర్యలపై అవగాహన కల్పించడంతో పాటు అవసరమైన వారికి హెచ్ఐవీ పరీక్షలు చేయించుకునేలా మార్గనిర్దేశం చేస్తున్నారు. అలాగే సలహాలు, కౌన్సెలింగ్ మరియు సంబంధిత ఆరోగ్య సేవలకు అనుసంధానం చేస్తున్నారు.ఏడు ప్రశ్నలతో స్వీయ ప్రమాద అంచనాప్రజలు తమకు హెచ్ఐవీ సోకే ప్రమాదం ఉందా లేదా అనే విషయాన్ని ప్రాథమికంగా తెలుసుకునేందుకు జాతీయ ఎయిడ్స్ నియంత్రణ సంస్థ రూపొందించిన స్వీయ ప్రమాద అంచనా విధానాన్ని అవగాహన కార్యక్రమాల్లో పరిచయం చేస్తున్నారు. కేవలం ఏడు ప్రశ్నలకు సమాధానాలు ఇవ్వడం ద్వారా తమకు హెచ్ఐ

2 లక్షల 25 వేల ఎల్ఓసి మంజూరు

మంత్రి శ్రీధర్ బాబు

ఇంద్రప్రభ పెద్దపల్లి స్టాఫ్ రిపోర్టర్, సెప్టెంబర్ – 05:పెద్దపల్లి జిల్లా మంథని నియోజకవర్గం కాటారం మండలంలోని గారేపల్లి కి చెందిన శనిగరం రాజిరెడ్డి అనారోగ్యశీ తో నిమ్స్ ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతు సహాయం కొరకు మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు కు తెలుపగా వెంటనే ముఖ్య మంత్రి సహాయ నిధి ద్వారా వైద్య ఖర్చుల నిమిత్తశీ వీరికి 2 లక్షల 25 వేలు మంజూరు చేయించి మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు ఆస్పత్రి సహాయకులు హైదరాబాద్ లోని మంత్రి క్యాంపు కార్యాలయంలో అందచేయడం జరిగింది. చికిత్స కోసం 2,25,000 వేల ఎల్ ఓ సి మంజూరు చేపించి అండగా నిలిచినా మంత్రి శ్రీధర్ బాబు కు వారి కుటుంబ సభ్యులు ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

ఇచ్చోడ--చశీదునాయక్ తండా వరకు డబుల్ రోడ్డుకు మోక్షం.

రూపాయలు.30 కోట్ల కేంద్ర నిధుల

తో రహదారి నిర్మాణానికి మార్గం సుగమం.

-ఎంపీ గోడం నగేష్ ప్రత్యేక కృషితో నిధులు మంజూరు.

ఆదిలాబాద్ జిల్లా –ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి : ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఇచ్చోడ ప్రధాన వ్యాపార కేంద్రం నుంచి బజార్‌హాత్నూర్ మండలంలోని చశీదునాయక్ తండా పంచాయతీ కేంద్రం వరకు దేగామ, జాతర్ల మీదుగా డబుల్ రోడ్డు నిర్మాణానికి కేంద్ర ప్రభుత్వం రూపాయలు .30 కోట్ల నిధులు మంజూరు చేసిందని ఉమ్మడిఆదిలాబాద్ జిల్లా ఎంపీ గోడం నగేష్ తెలిపారు. శుక్రవారం రోజు ఆయన మాట్లాడుతూ ఈ రహదారి మంజూరు కోసం కేంద్రమంత్రి నితిన్ గడ్కరీతో పలుమార్లు చర్చించి ప్రత్యేకంగా కృషి చేసినట్లు పేర్కొన్నారు.1994, 1999 ఎన్నికల్లో తాను పోటీ చేసిన సమయంలోనే నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి కమ్యూనికేషన్, విద్య, సాగునీరు వంటి అంశాలను ప్రధానలక్ష్యాలుగా పెట్టుకున్నానని ఎంపీ గోడం నగేష్‌తెలిపారు. ప్రజలకు మెరుగైన రవాణా సౌకర్యాలు కల్పించడంతో పాటు గ్రామీణ ప్రాంతాల అభివృద్ధికి రహదారులే ప్రధాన కీలకమని అన్నారు.ఇచ్చోడ నుంచి చశీదునాయక్ తండా వరకు ఉన్నరహదారిని డబుల్ రోడ్డుగా అభివృద్ధి చేసేందుకు కేంద్ర నిధులు మంజూరు కావడం పట్ల ఆయా గ్రామాల ప్రజలు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. రహదారి నిర్మాణం పూర్తయితే ఇచ్చోడతో పాటు పరిసర గ్రామాల ప్రజలకు రాకపోకలు మరింత సులభతరం కానున్నాయి. వ్యవసాయ ఉత్పత్తులను మార్కెట్లకు తరలించేందుకు, విద్యార్థులు, ఉద్యోగులు, వ్యాపారులు ప్రయాణించేందుకు ఈ రహదారి ఎంతో ఉపయోగకరంగా మారనుంది. ఆయా గ్రామాల సర్పంచులు సహకరించాలి:రహదారి నిర్మాణ పనులు సజావుగా సాగేందుకు ఆయా గ్రామాల సర్పంచులు బాధ్యతగా తీసుకుని అధికారులకు, నిర్మాణ సంస్థలకు సహకరించాలని ఎంపీ గోడం నగేష్ కోరారు. రహదారి నిర్మాణంలో ఎదురయ్యే సమస్యలను స్థానికంగా పరిష్కరించేందుకు ప్రజాప్రతినిధులు సహకరించాలని ఆయన సూచించారు. మోర్కండి--బరంపూర్ రహదారికి కూడా త్వరలో మొక్షం :అదేవిధంగా బజార్ హత్నూర్ మండలంలోని మోర్కండి నుంచి తలమడుగు మండలంలోని బరంపూర్ మీదుగా ఆదిలాబాద్‌కు వెళ్లే రహదారిని కూడా త్వరలోనే మంజూరు చేయించేందుకు కృషి చేస్తానని ఎంపీ హామీ ఇచ్చారు. ఈ మార్గం అభివృద్ధి చెందితే అనేక గ్రామాలకు రవాణా సౌకర్యం మెరుగుపడటంతో పాటు ఆదిలాబాద్‌తో అనుసంధానం మరింత బలోపేతం అవుతుందని తెలిపారు.కేంద్రమంత్రి నితిన్ గడ్కరీ సహకారంతో నియోజక వర్గంలో రహదారులఅభివృద్ధికి మరిన్ని నిధులు తీసుకువచ్చేందుకు కృషి చేస్తానని ఎంపీ గోడం నగేష్ స్పష్టం చేశారు. రహదారి నిర్మాణం పూర్తయితే ఈ ప్రాంత అభివృద్ధికి మరింత ఊతం లభిస్తుందని స్థానికులు ఆశాభావం వ్యక్తంచేస్తున్నారు.

కొత్తపల్లి స్వయంభూ వెంకటేశ్వర స్వామి సన్నిధిలో సెప్టెంబర్ 7న గిరిప్రదక్షిణ

ఇంద్రప్రభ రాయికల్ సెప్టెంబర్ 05. . కొత్తపల్లి పట్టణంలోని చిన్నగుట్టపై కొలువైన స్వయంభూ శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామివారి సన్నిధిలో పవిత్ర గిరిప్రదక్షిణ కార్యక్రమాన్ని సెప్టెంబర్ 7, సోమవారం ఉదయం 7:15 గంటలకు నిర్వహించనున్నట్లు శ్రీ వెంకటేశ్వర దేవాలయ ట్రస్టు సభ్యులు, కొత్తపల్లి పట్టణ ప్రజలు తెలిపారు.శ్రావణమాస కృష్ణపక్ష ఏకాదశి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని, పూజ్య గురువులు శ్రీ సురేష్ ఆత్మారామ్ మహారాజ్ ఆధ్వర్యంలో ఈ గిరిప్రదక్షిణ నిర్వహించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. శ్రీ శ్రీ సచ్చిదానంద ఆశ్రమం, రామాలయం, కొత్తపల్లి నుంచి గిరిప్రదక్షిణ ప్రారంభమై స్వామివారి సన్నిధి చుట్టూ కొనసాగనుంది.సుమారు రెండున్నర కిలోమీటర్ల మేర గిరిప్రదక్షిణ ఉంటుందని, భక్తులు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా పాల్గొనేలా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు. చిన్నారులు, యువత, మహిళలు, వృద్ధులు సహా భక్తులందరూ కుటుంబ సమేతంగా భక్తిశ్రద్ధలతో పాల్గొని స్వామివారి కృపాకటాక్షాలను పొందాలని కోరారు.గిరిప్రదక్షిణలో పాల్గొనే భక్తుల సౌకర్యార్థం పులిహోర ప్రసాదం, మంచినీటి సదుపాయాలను ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. భక్తులు సాంప్రదాయ దుస్తులు ధరించి హాజరై, స్వామివారిని స్మరిస్తూ ఆధ్యాత్మిక వాతావరణంలో గిరిప్రదక్షిణ నిర్వహించాలని నిర్వాహకులు విజ్ఞప్తి చేశారు.కరీంనగర్, కొత్తపల్లి పరిసర ప్రాంతాలతో పాటు వివిధ ప్రాంతాల నుంచి భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో తరలివచ్చి ఈ పవిత్ర గిరిప్రదక్షిణలో పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని శ్రీ వెంకటేశ్వర దేవాలయ ట్రస్టు, కొత్తపల్లి పట్టణ ప్రజలు పిలుపునిచ్చారు."గోవిందా... గోవిందా" నామస్మరణతో స్వామివారి సన్నిధిలో భక్తిశ్రద్ధలతో గిరిప్రదక్షిణలో పాల్గొని స్వామివారి అనుగ్రహాన్ని పొందాలని సురేష్ ఆత్మరామ్ కోరారు

వెయ్యి రోజుల ప్రజా పాలనకు జేజేలు!

కాంగ్రెస్ శ్రేణుల కదనోత్సాహంతో హోరెత్తిన జన్నారం.

జన్నారం, సెప్టెంబర్ 5 (ఇంద్రప్రభ): తెలంగాణలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ప్రజా పాలనకు శ్రీకారం చుట్టి 1000 రోజులు పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా జన్నారం మండల కేంద్రంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో విజయోత్సవ సంబరాలు అంబరాన్నంటాయి. మండలంలోని వివిధ గ్రామాల నుంచి తరలివచ్చిన కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు, మహిళా నాయకులు, యువజనులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని తమ ఉత్సాహాన్ని చాటుకున్నారు. పార్టీ శ్రేణుల నినాదాలతో జన్నారం మండల కేంద్రం మార్మోగింది.కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన భారీ విజయోత్సవ ర్యాలీలో నాయకులు, కార్యకర్తలు ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. ర్యాలీ అనంతరం టపాసులు కాల్చి సంబరాలు జరుపుకున్నారు. అనంతరం పార్టీ కార్యాలయంలో నాయకులు, కార్యకర్తలు పరస్పరం స్వీట్లు పంచుకుని ప్రజా పాలన 1000 రోజుల విజయాన్ని ఘనంగా జరుపుకున్నారు.ప్రజా సంక్షేమమే కాంగ్రెస్ పాలనకు ప్రాతిపదికఈ సందర్భంగా జన్నారం మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షులు అజ్మీరా నందు నాయక్ మాట్లాడుతూ.. కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం గత 1000 రోజులుగా ప్రజల సంక్షేమం, అభివృద్ధి, సామాజిక న్యాయమే లక్ష్యంగా ముందుకు సాగుతోందన్నారు. రైతులు, మహిళలు, యువత, విద్యార్థులు, నిరుపేద కుటుంబాల అభ్యున్నతికి ప్రభుత్వం అనేక సంక్షేమ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను అమలు చేస్తోందని తెలిపారు.ప్రజలకు ఇచ్చిన హామీలను అమలు చేయడంలో ప్రభుత్వం నిబద్ధతతో ముందుకు సాగుతోందని, సంక్షేమ పథకాల ఫలాలు అర్హులైన ప్రజలకు చేరేలా పాలన కొనసాగుతోందని ఆయన అన్నారు. ప్రజల అవసరాలను గుర్తించి. ప్రజల ఆకాంక్షలకు అనుగుణంగా సాగుతున్న పాలనే ప్రజా పాలనకు అసలైన నిర్వచనమని పేర్కొన్నారు.డీసీసీ అధ్యక్షులు, ఖానాపూర్ ఎమ్మెల్యే వెడ్మ బొజ్జు పటేల్ నాయకత్వంలో ఖానాపూర్ నియోజకవర్గంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ మరింత బలోపేతమవుతోందని నందు నాయక్ అన్నారు. గ్రామస్థాయి నుంచి మండల స్థాయి వరకు పార్టీని మరింత పటిష్టంగా తీర్చిదిద్దేందుకు నాయకులు, కార్యకర్తలు సమన్వయంతో, ఐకమత్యంతో పనిచేయాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు.ప్రభుత్వం చేపడుతున్న సంక్షేమ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలను ప్రజల్లోకి విస్తృతంగా తీసుకెళ్లడంతో పాటు ప్రజా పాలన విజయాలను ప్రతి ఇంటికీ చేర్చడం కాంగ్రెస్ శ్రేణుల ప్రధాన బాధ్యత అని అన్నారు. రాబోయే రోజుల్లో కూడా ప్రజల సమస్యల పరిష్కారానికి కాంగ్రెస్ పార్టీ అగ్రభాగాన నిలిచి పనిచేస్తుందని స్పష్టం చేశారు.కదం తొక్కిన కాంగ్రెస్ శ్రేణులుఈ విజయోత్సవ కార్యక్రమంలో పట్టణ అధ్యక్షులు మంద రాజేష్, ప్రధాన కార్యదర్శి మేకల మాణిక్యం, ఏఎంసీ చైర్మన్ దుర్గం లక్ష్మీనారాయణ, పొనకల్ సర్పంచ్ జక్కు సుష్మ--భూమేష్, ఏఎంసీ వైస్ చైర్మన్ ఫసిఉల్లా, పీఏసీఎస్ చైర్మన్ అల్లం రవి, పార్టీ జిల్లా ఉపాధ్యక్షులు మోహన్‌రెడ్డి, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శులు ఇస్సాక్, ముజాఫర్, ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షులు మామిడిపెల్లి, మండల నాయకులు ఎల్కుశి వెంకటేష్, ఇంద్రయ్య, ఎంపీటీసీల ఫోరం జిల్లా అధ్యక్షులు ఎం.డి. రియాజొద్దీన్, సర్పంచ్‌ల ఫోరం అధ్యక్షులు కుదిరే వెంకన్న, సోషల్ మీడియా రాష్ట్ర కార్యదర్శి హేమంత్‌చారి, సీనియర్ నాయకులు ముత్యం సతీష్, దూమల్ల రమేష్, మచ్చ శంకరయ్య, సుధాకర్, నందు నాయక్, ముత్యం రాజన్న, అబ్దుల్ ముజ్జు, దూమల్ల ప్రవీణ్, ఫాతిమా సాహిని, గంగన్న, షేక్ ఇమ్రాన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.అలాగే సోషల్ మీడియా నాయకులు షాకిర్, జ్ఞానేశ్వర్, రాహుల్, సర్పంచ్‌లు, వార్డు సభ్యులు, యూత్ కాంగ్రెస్, ఎన్ఎస్‌యూఐ, మహిళా కాంగ్రెస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని విజయోత్సవాన్ని విజయవంతం చేశారు.

అన్నపూర్ణ చౌరస్తాలో ఘనంగా శ్రీకృష్ణ వేడుకలు

ఇంద్రప్రభ రాయికల్ సెప్టెంబర్ 5 జగిత్యాల పట్టణంలోని అన్నపూర్ణ చౌరస్తాలో గత 40 సంవత్సరాలుగా బెస్తుల ఆధ్వర్యంలో సంప్రదాయబద్ధంగా నిర్వహిస్తున్న శ్రీకృష్ణ వేడుకలు ఈ ఏడాది కూడా ఘనంగా జరిగాయి.ఈ వేడుకల్లో జగిత్యాల మాజీ మున్సిపల్ చైర్‌పర్సన్ అడువాల జ్యోతి లక్ష్మణ్, కౌన్సిలర్ అరవ లక్ష్మి, కొండ జగనన్న టీం సభ్యులు, ముఖ్య నాయకులు, హిందూ బంధువులు, భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. శ్రీకృష్ణ స్వామివారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా నిర్వాహకులు మాట్లాడుతూ, గత నాలుగు దశాబ్దాలుగా అన్నపూర్ణ చౌరస్తాలో శ్రీకృష్ణ వేడుకలను ఎలాంటి ఆటంకాలు లేకుండా సంప్రదాయబద్ధంగా నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. ప్రతి ఏడాది భక్తులు, హిందూ బంధువులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని వేడుకలను విజయవంతం చేస్తున్నారని పేర్కొన్నారు.శ్రీకృష్ణుని ఆశీస్సులతో ప్రజలందరూ సుఖసంతోషాలతో, ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని నాయకులు, నిర్వాహకులు ఆకాంక్షించారు. భక్తుల పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొనడంతో అన్నపూర్ణ చౌరస్తా ఆధ్యాత్మిక సందడితో కళకళలాడింది.భక్తుల విశేష స్పందనతో శ్రీకృష్ణ వేడుకలు ఘనంగా, విజయవంతంగా ముగిశాయి.

పాఠశాలకు చేయూత

ఇంద్రప్రభ రాయికల్ సెప్టెంబర్ 5 శ్రీ సరస్వతీ శిశు మందిరం అభివృద్ధికి మచ్చ విజయనారాయణ (బీజేపీ రాష్ట్ర ఓబీసీ మోర్చా ఉపాధ్యక్షులు)? 1,50,111/- (ఒక లక్ష యాభై వేల నూట పదకొండు రూపాయలు)విరాళంగా భవన నిర్మాణ కమిటీ అధ్యక్షులు శ్రీ బోడగం మోహన్ రెడ్డి కి అందజేశారు.ఈ సందర్భంగా మచ్చ విజయనారాయణ గారికి హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలుఈ కార్యక్రమంలోగాజంగి అశోక్ , బొమ్మకంటి గోపాల్, కుర్మ మల్లారెడ్డి (రాయికల్ బీజేపీ పట్టణ అధ్యక్షులు), గంప ఆనంద్ , కుర్మ పెద్ద మల్లారెడ్డి డా॥ తురగ రాజారెడ్డి , మచ్చ శ్రీధర్ గారు, మామిడాల లక్ష్మీనారాయణ , కూనరపు భూమేష్(ప్రధాన కార్యదర్శి) , కడకుంట్ల ప్రభాకర్, లింగ శ్రీనివాస్ , బూర్ల గంగన్న , తోపారపు సురేష్ , బోడగం శ్రీకాంత్ రెడ్డి , కడార్ల శ్రీనివాస్, జోగ గంగరాజం , సామల్ల సతీష్ వాసం నర్సయ్య దాసరి సంతోష్ పాల్గొన్నారు.

ఉపాధ్యాయ దినోత్సవం

ఇంద్రప్రభ రాయికల్ సెప్టెంబర్ 5 ఉపాధ్యాయ దినోత్సవం సందర్భంగా మెట్‌పల్లి పట్టణంలోని ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలలో ప్రభుత్వం అందించిన ఉచిత స్కూల్ బ్యాగ్స్, పుస్తకాలు, షూస్‌ను విద్యార్థులకు పంపిణీ చేసిన తెలంగాణ రాష్ట్ర వెలమ కార్పొరేషన్ చైర్మన్, కోరుట్ల నియోజకవర్గ కాంగ్రెస్ పార్టీ ఇంచార్జ్ జువ్వాడి నర్సింగ్ రావు .అనంతరం వన మహోత్సవంలో భాగంగా ×=×ూ పాఠశాలలో విద్యార్థులతో కలిసి మొక్కలు నాటి, వార్డు ప్రజలకు మొక్కలు పంపిణీ చేశారు.ఈ కార్యక్రమాల్లో జిల్లా కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు నందయ్య గమ, మున్సిపల్ చైర్మన్ గారు , వైస్ చైర్మన్ గారు , కమిషనర్ గారు , కౌన్సిలర్లు, పట్టణ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఇందిరమ్మ ఇల్లు ప్రారంభం

ఇంద్రప్రభ రాయికల్ సెప్టెంబర్ 5 రాయికల్ మండలం వస్తాపూర్ గ్రామానికి చెందిన రమావత్ లత మోతిలాల్ మరియు కట్కాపూర్ గ్రామానికి చెందిన మాదం అఖిల రాజకుమార్ గార్ల ఇందిరమ్మ ఇల్లు గృహప్రవేశ కార్యక్రమానికి హాజరై ఇందిరమ్మ ఇల్లును ప్రారంభించి శు భాకాంక్షలు తెలిపిన జగిత్యాల శాసనసభ్యులు డాక్టర్ సంజయ్ కుమార్ .ఈ కార్యక్రమంలో ఆత్మ చైర్మన్ కాటిపెల్లి గంగరెడ్డి పాక్స్ చైర్మెన్ ఏనుగు మల్లారెడ్డి,గ్రామ సర్పంచ్ గుగులోత్ తిరుపతి ఉప సర్పంచ్ అంజద్ రాయికల్ మున్సిపల్ మాజీ చైర్మెన్ మోర హన్మండ్లు,పార్టీ అధ్యక్షులు రవీందర్రావు కోల శ్రీనివాస్ బాపన్న ముజాహిద్ వెంకటేష్ మహేష్ రవి నవీన్ మహేష్ సర్పంచులు రమేష్ నాయక్ తిరుపతి నాయక్ ప్రసాద్ నాయక్ సంతోష్ నాయక్ మల్లేశం చంద్రశేఖర్ సాయిరాజ్ మల్లేష్ తలారి రాజేష్ వెంకటేష్ కృష్ణమూర్తి మీనుగు అంజన్న ఆంజనేయులు మరియు దీపక్ రెడ్డి తిరుపతి రెడ్డి సురేందర్ నాయక్ గణేష్ సురేష్ శ్రీనివాస్ పాదం రాజు జక్కుల చంద్రశేఖర్ నిమ్మల శేఖర్ రెడ్డి ఏనుగు మల్లారెడ్డి ఇర్ఫాన్ ముఖిద్ తంగేళ్ల రమేష్ రాజమౌళి రాజీ రెడ్డి మల్లేష్ రంజిత్ సుందర్ నాయకులు అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

యంఆర్పియస్ కమిటీ ఎంపిక

ఇంద్రప్రభ రాయికల్ సెప్టెంబర్ 5 యం ఆర్ పి యస్ జాతీయ అధ్యక్షులు పద్మశ్రీ మందకృష్ణ మాదిగ ఆదేశాలమేరకు ధర్మపురి నియోజకవర్గం వీ౯ూా అధ్యక్షులు చిర్ర లక్ష్మణ్ ఆధ్వర్యంలో ఇటీవలే ఏర్పాటు చేసిన వీ౯ూా బుగ్గారం మండల మరియు గ్రామ నూతన కమిటీ ఈ రోజు బుగ్గారం వీణూా గారిని మర్యాదపూర్వకంగా కలవడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో ధర్మపురి నియోజకవర్గ అధ్యక్షులు చిర్ర లక్ష్మణ్ బుగ్గారం మండల అధ్యక్షులు నక్క రాజేందర్ గ్రామ అధ్యక్షులు బీర్పూర్ సోకేష్ ఉపాధ్యక్షులు నక్క గణేష్ అధికార ప్రతినిధి గోడిశెల పోచరాజు కార్యదర్శి దాసరి ప్రశాంత్ పాల్గొన్నారు.

బాచుపల్లిలో ప్రభుత్వ పాఠశాలల ఘనంగా ఉపాధ్యాయ దినోత్సవం

ప్రభుత్వ పాఠశాలల ఉపాధ్యాయులకు ఘన సన్మానం.

ఉపాధ్యాయుల సేవలు తరతరాలకు స్ఫూర్తిదాయకం: మాజీ కార్పొరేటర్ ఆగం పాండు ముదిరాజ్

బాచుపల్లి, సెప్టెంబర్ 5: ఉపాధ్యాయ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని బాచుపల్లి పరిధిలోని పలు ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో గురుపూజోత్సవ వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. విద్యార్థుల భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దుతూ సమాజ వికాసానికి కృషి చేస్తున్న ఉపాధ్యాయుల సేవలను కొనియాడుతూ మాజీ సర్పంచ్, మాజీ కార్పొరేటర్ ఆగం పాండు ముదిరాజ్ ఉపాధ్యాయులను శాలువాలు, మెమెంటోలతో ఘనంగా సత్కరించారు.ఐదు పాఠశాలల పరిధిలో సన్మాన కార్యక్రమం:బాచుపల్లిలోని రెండు ప్రభుత్వ పాఠశాలలతో పాటు ఇందిరానగర్, రాజీవ్ గాంధీ నగర్, సాయినగర్ కాలనీలలోని ప్రభుత్వ పాఠశాలలకు చెందిన ఉపాధ్యాయులను ఆయన స్వయంగా కలసి గౌరవించారు.ఉపాధ్యాయుల పాత్ర అతులితం:ఈ సందర్భంగా ఆగం పాండు ముదిరాజ్ మాట్లాడుతూ సమాజ నిర్మాణంలో ఉపాధ్యాయుల కృషి ఎనలేనిదని అన్నారు. విలువలతో కూడిన విద్య: గురువులు అందించే విద్యతో పాటు క్రమశిక్షణ, నైతిక విలువలే విద్యార్థులను ఉత్తమ పౌరులుగా తీర్చిదిద్దుతాయని పేర్కొన్నారు. గురువులకు సమాజ గౌరవం: భావిత

వరి సాగు చేసిన రైతులు

సన్నారకం విత్తనాలు నమోదు తప్పనిసరి

ఇంద్రప్రభ రాయికల్ సెప్టెంబర్ 5 రాయికల్ మండలంలోని అందరు రైతు సోదరులకు వైఎస్ఆర్ శాఖ రాయికల్ తరపున మనవి మనవి చేయునది ఏమనగా వానకాలం 2026 26లో ప్రభుత్వం ప్రోత్సహిస్తున్న ఏడు ప్రాధాన్య వరిసన్న రకాల విత్తనాలను సాగు చేసిన రైతులు తప్పనిసరిగా వారి యొక్క వివరాలను మీరు ప్రైవేటు డీలర్ దగ్గర ఏడు సన్న రకాలను మీరు కొనుగోలు చేసినట్లయితే వారి దగ్గరికి వెళ్లి మీ యొక్క వివరాలను నమోదు చేయవలసిందిగా కోరుతున్నాము అదేవిధంగా ఎవరైనా రైతులు సొంత విత్తనం వాడుకున్నచో లేదా పొలాస వేసే పరిశోధన స్థానం వద్ద విత్తనాలు కొనుగోలు చేసిన లేదంటే మన గ్రామంలో ఉన్న మిగతా రైతుల దగ్గర మీరు విత్తనాలు సేకరించుకున్న ఎడల అలాంటి రైతులు సంబంధిత వ్యవసాయ క్లస్టర్ల దగ్గరికి వచ్చేసి సంబంధిత వ్యవసాయం అధికారులు సంప్రదించి మీ యొక్క వివరాలను నమోదు చేసుకోవాలని కోరడం జరుగుతుంది ఆ యొక్క ప్రాధాన్యమైన వరిసన్న రకాలు ఏమనగా బీపీటీ 5204 ఆర్ ఎన్ ఆర్ 1548 హెచ్ఎంటి సోనా జైశ్రీరామ్ కెఎన్ఎమ్ 1638 00 4 కెఎన్ఎమ్ 7715 రకాల విత్తనాలను వేసుకున్న రైతులు మాత్రమే నమోదు చేయవలసిందిగా కోరుతున్నాము ధన్యవాదాలు

భారాస నిరసన ప్రదర్శన

ఇంద్రప్రభ రాయికల్ సెప్టెంబర్ 5 బీఆర్ఎస్ పార్టీ అధిష్టానం పిలుపు మేరకు కాంగ్రెస్ పార్టీ 6 గ్యారంటీలు మరియు 420 హామీల అమలులో వైఫల్యాలపై భాగంగా ఈరోజు ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ ఇవ్వకపోవడం, జాబ్ క్యాలెండర్ విడుదల చేయకపోవడం, యూత్ డిక్లరేషన్ అమలు చేయకపోవడం, విద్యార్థినులకు స్కూటీలను అమలు చేయకపోవడం వంటి అంశాలపై జగిత్యాల తహసీల్ చౌరస్తా వద్ద కాలేజీ విద్యార్థులతో నిరసన ప్రదర్శన నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా బీఆర్ఎస్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి టి. జీవన్ రెడ్డి గారు, బీఆర్ఎస్ పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షులు కల్వకుంట్ల విద్యాసాగర్ రావు గారు, శాసనమండలి ఉపనాయకులు ఎల్. రమణ గారు, మాజీ జడ్పీ చైర్‌పర్సన్ దావ వసంత సురేష్ గారు పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా కల్వకుంట్ల విద్యాసాగర్ రావు గారు మాట్లాడుతూ, ఫీజు రీయింబర్స్‌మెంట్ విడుదల చేయకపోవడంతో విద్యార్థులు, కళాశాల యాజమాన్యాలు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని తెలిపారు. విద్యార్థులు బీఆర్ఎస్ పార్టీ చేపట్టిన నిరసన కార్యక్రమానికి మద్దతు తెలపడం అభినందనీయమని పేర్కొన్నారు.ఉపాధ్యాయ దినోత్సవం సందర్భంగా శుభాకాంక్షలు తెలిపిన ఆయన, ఇక్కడ ఉన్న విద్యార్థులు భవిష్యత్తులో ఉపాధ్యాయులుగా రాణించాలని, ఈ దేశ భవిష్యత్తు విద్యార్థుల చేతుల్లో ఉందని అన్నారు. విద్యార్థులు, నిరుద్యోగ అభ్యర్థులకు బీఆర్ఎస్ పార్టీ అండగా ఉంటుందని పేర్కొన్నారు.

చింతలూరు లో వైభవంగా శ్రీకృష్ణాష్టమి వేడుకలు

ఇంద్రప్రభ రాయికల్ సెప్టెంబర్ 5 రాయికల్ మండలం చింతలూరు గ్రామంలోని శ్రీ వేణుగోపాలస్వామి ఆలయంలో శుక్రవారం శ్రీ కృష్ణాష్టమి వేడుకలు వైభవంగా నిర్వహించారు.ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు పురోహితులు చెరుకు మహేశ్వర శర్మ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించారు.అనంతరం బాలబాలికలు శ్రీకృష్ణ, గోపిక ల వేషధారణలో ఉట్లు కొట్టె వేడుకలు ఘనంగా జరిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ బానోత్ వనిత రమేష్ నాయక్, ఆలయ కమిటీ చైర్మన్ మక్కల సాయికుమార్ ఉప సర్పంచ్ నర్సయ్య మాజీ సర్పంచ్ వోరుగంటి మోహన్ రావు, గ్రామ నాయకులు, వోరుగంటి భూమా రావు, వెంకటేశ్వరరావు, అజయ్ రాజు సుధాకర్ రవీందర్ వార్డు సభ్యులు నర్సయ్య , గంగాధర్ సత్యం నర్సయ్య సురేష్ గ్రామస్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

గిరిజన సంక్షేమ శాఖ ఉట్నూర్ అధ్వర్యంలో గురుపూజోత్సవం.

ఆదిలాబాద్ జిల్లా - ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి :ఉపాధ్యాయులు స్వీయ ప్రేరణతో విద్యార్థుల విద్యా ప్రమాణాలు పెంచాలని జిల్లా కలెక్టర్ రాజర్షిషా అన్నారు. ఉట్నూరు మండల కేంద్రంలోని కేబీ కాంప్లెక్స్ పీఎంఆర్సీ భవనంలో శనివారం గిరిజన సంక్షేమ శాఖ అధ్వర్యంలో నిర్వహించిన గురు పూజోత్సవ వేడుకల్లో ఆయన ఐటీడీఏ పీవో మంద మకరందుతో కలిసి ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు.ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ,మారుమూల ప్రాంతాల విద్యార్థులుమాతృభాష నుంచి ప్రధాన ధారలోకి వచ్చి, మెరుగైన విద్యా ప్రమాణాలు సాధించేందుకు ఉపాధ్యాయులు మరింత కృషితో పాటు స్వీయ ప్రేరణ కలిగి ఉండాలని పిలుపునిచ్చారు. ఐటీడీఏ పరిధిలో కొనసాగుతున్న 133 ఆశ్రమ పాఠశాలలు, 900 పైచిలుకు ప్రాథమిక పాఠశాలలు,గురుకులాలు,ఈఎంఆర్ఎస్ లలో తొలిసారిగా ఎఫ్ఎల్ఎన్ (ఖీూచీ) అమలు చేస్తున్నామని తెలిపారు. ఉపాధ్యాయులు తమ ఉత్తమ బోధనా పద్ధతులను తోటివారితో పంచుకుంటూ, విద్యార్థులలో డ్రాపౌట్లు లేకుండా ఉన్నత చదువులు, కెరీర్ గైడెన్స్ అందించాలని సూచించారు.అనంతరం ఉత్తమ సేవలందించిన ఉపాధ్యాయులకు కలెక్టర్ రాజర్షిషా, పీవో, సబ్ కలెక్టర్ ప్రణయ్ చేతుల మీదుగా ప్రశంసా పత్రాలు అందజేసి, శాలువాలతో సత్కరించి మొమెంటోలు బహూకరించారు.ఈ కార్యక్రమంలో డీడీ అశోక్, ఏపీవో భాస్కర్, డిప్యూటీ డిఈఓ చందన్, గిరిజన క్రీడా అధికారి పార్థసారథి, ఉమ్మడి జిల్లా డీటీడీవోలు, వివిధ శాఖల అధికారులు, ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు 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,