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    శుక్రవారం 08-05-2026 సంపుటి : 15, సంచిక :314    పేజీలు. 8, వెల రూ. 3


# పలు కార్పొరేషన్లకు నూతన చైర్మన్లను నియమిస్తూ ఉత్తర్వులు

రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సామాజిక సమీకరణాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఐదు ముఖ్యమైన విభాగాలకు చైర్మన్లను ఖరారు చేసింది. పద్మశాలి కార్పొరేషన్ చైర్మన్‌గా గూడూరు శ్రీనివాస్, వెలమ కార్పొరేషన్ చైర్మన్‌గా జువ్వాడి నర్సింగరావులను నియమించింది. కులవృత్తుల అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యత ఇస్తూ, గొర్రెలు మరియు మేకల అభివృద్ధి సంస్థ చైర్మన్‌గా కొల్లే సరిత, లైవ్ స్టాక్ డెవలప్‌మెంట్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్‌గా చరణ్ కౌశిక్ యాదవ్ బాధ్యతలు చేపట్టనున్నారు. అలాగే, రాష్ట్రంలోని విద్యా మరియు భాషాభివృద్ధిలో కీలక పాత్ర పోషించే తెలుగు అకాడమీ చైర్మన్‌గా ప్రొఫెసర్ వెంకట నారాయణను ప్రభుత్వం నియమించింది. ఈ నూతన చైర్మన్లు బాధ్యతలు చేపట్టిన నాటి నుండి రెండేళ్ల పాటు ఈ పదవుల్లో కొనసాగుతారని ప్రభుత్వం తన ఉత్తర్వుల్లో స్పష్టం చేసింది. గత కొంతకాలంగా ఖాళీగా ఉన్న ఈ పోస్టులను భర్తీ చేయడం ద్వారా ఆయా కార్పొరేషన్ల పరిధిలోని సంక్షేమ పథకాలను ప్రజలకు మరింత చేరువ చేయాలని ప్రభుత్వం భావిస్తోంది. ముఖ్యంగా పాడి పరిశ్రమ, గొర్రెల పెంపకం వంటి రంగాలలో నూతన చైర్మన్ల రాకతో క్షేత్రస్థాయిలో పనులు వేగవంతం కానున్నాయి. అటు విద్యా విభాగంలో తెలుగు అకాడమీ ద్వారా పాఠ్యపుస్తకాల రూపకల్పన, భాషా వికాస కార్యక్రమాలకు కొత్త ఊపు రానుంది. పార్టీ శ్రేణుల్లో నూతనోత్సాహం ప్రభుత్వం తీసుకున్న ఈ నిర్ణయం రాజకీయ వర్గాల్లోనూ ఆసక్తిని రేకెత్తిస్తోంది. పార్టీ కోసం కష్టపడిన నాయకులకు, వివిధ రంగాల్లో నిష్ణాతులైన వారికి ఈ పదవుల్లో అవకాశం కల్పించడం ద్వారా ప్రభుత్వం సముచిత స్థానం కల్పించిందని విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు. ఈ నియామకాలు ఆయా సామాజిక వర్గాల్లో ప్రభుత్వ పట్ల

సానుకూలతను పెంచడంతో పాటు, ప్రభుత్వ పాలనను క్షేత్రస్థాయికి తీసుకెళ్లడంలో ఈ చైర్మన్లు వారధులుగా పనిచేయనున్నారు. త్వరలోనే వీరంతా బాధ్యతలు స్వీకరించి, ఆయా విభాగాల అభివృద్ధికి ప్రణాళికలు రూపొందించనున్నారు.

# గంజాయి విక్రేతల అరెస్ట్ ...

వేములవాడ, మే 6, ఇంద్రప్రభ : వేములవాడ టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో నమ్మదగిన సమాచారం మేరకు చెక్కపల్లి రోడ్లోని పెద్దమ్మ గుడి సమీపంలో గంజాయి విక్రయం జరగనున్నట్లు తెలిసి, ప్రత్యేక పోలీస్ బృందం ఏర్పాటు చేసి దాడి నిర్వహించబడింది. ఈ రోజు మధ్యాహ్నం సుమారు 12:40 గంటలకు సంఘటన స్థలానికి చేరుకున్న పోలీస్ బృందం, అనుమానాస్పదంగా ద్విచక్ర వాహనంపై వచ్చిన ఇద్దరు వ్యక్తులను అదుపులోకి తీసుకుని విచారించగా, వారు

1. జడల నాగరాజు (50 సంవత్సరాలు), నాంపెల్లి గ్రామం
2. వడిచర్ల జాన్ ప్రతాప్ రెడ్డి (60 సంవత్సరాలు), నాంపెల్లి గ్రామం

అని గుర్తించారు.

వారి వద్ద నుండి:

160 గ్రాముల గంజాయి (అంచనా విలువ రూ. 8,000/-)

ఒక ఎఅజశీ మొబైల్ ఫోన్

ఒక హీరో ఎఖీ డీలక్స్ మోటార్ సైకిల్ స్వాధీనం చేసుకున్నారు.

ప్రాథమిక విచారణలో నిందితులు వేములవాడకు చెందిన ఒక వ్యక్తి వద్ద నుండి గంజాయి కొనుగోలు చేసి, కొంత వినియోగించి, మిగిలినదాన్ని విక్రయించడానికి ప్రయత్నించినట్లు ఒప్పుకున్నారు. ఈ ఘటనపై సంబంధిత చట్టాల ప్రకారం కేసు నమోదు చేసి, దర్యాప్తు కొనసాగించబడుతుంది. వేములవాడ టౌన్ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో నిషేధిత మాదక ద్రవ్యాల నియంత్రణకు పోలీసులు కట్టుదిట్టమైన చర్యలు చేపడుతున్నారు. గంజాయి లేదా ఇతర మాదక ద్రవ్యాల గురించి ఎటువంటి సమాచారం ఉన్నా వెంటనే పోలీసులకు తెలియజేయగలరు. సమాచారం అందించిన వారి వివరాలు గోప్యంగా ఉంచబడుతాయి.

# గ్రంథాలయానికి సివిల్ సర్వీస్ బుక్స్ అందజేత

(ఇంద్రప్రభ)మంథని:. ఓ తల్లి తన కుమార్తె జ్ఞాపకార్థం మంథని గ్రంథాలయానికి సివిల్ సర్వీస్ బుక్స్ ను అందజేశారు. మంథని పట్టణానికి చెందిన మార్వాక సునంద తన కుమార్తె మారుపాక రోహితి జ్ఞాపకార్థం రూ. 30 వేల విలువగల సివిల్ సర్వీస్ స్టడీ మెటీరియల్ ను మంథని గ్రంథాలయం కు అందజేశారు. సివిల్ సర్వీసెస్ కు ప్రిపేర్ అవుతున్న తన కూతురు రోహిత హైదరాబాదులో రోడ్డు ప్రమాదంలో మృతి చెందింది. తన కుమార్తె మృతి చెందడంతో అట్టి బుక్స్ ను మంథని గ్రంథాలయం నిర్వాహకులకు అందించామని,సివిల్ సర్వీస్ కు ప్రిపేర్ అవుతున్న విద్యార్థులు ఇట్టి అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ఆమె కోరారు. ఆమె వెంట మారుపాక హర్షిత,లైబ్రేరియన్ మౌళి ఉన్నారు.

# మామిడి రైతు కన్నీటి పర్యంతం..
## రాలిన మామిడికి దక్కని గిట్టుబాటు ధర

చిత్తూరు జిల్లావ్యాప్తంగా మంగళవారం ప్రకృతి విలయ తాండవం చేయడంతో మామిడి రైతు కన్నీటి పర్యంతం అయ్యాడు. మరో పదిహేను రోజుల్లో మామిడి సీజన్ ప్రారంభం కానుండటంతో మామిడి తోటలో సాగు అయిన మామిడి పంటకు సరైన గిట్టుబాటు ధర లభిస్తుందని ఆశించి గత మూడు నెలలుగా రైతు కంటికి రెప్పలా కాపాడుకుంటున్న మామిడి పంట మంగళవారం ఒక్కసారిగా ప్రకృతి ప్రకోపించడం తో పెద్ద ఎత్తున నేలపాలైంది. ఈ సీజన్లో సాగు అయిన మామిడి పంటలో సుమారు 30 శాతం పంట మంగళవారం ఒక్కరోజే వీచిన పెను గాలులకు నేలమట్టం అయ్యింది. మామిడి తోటల్లో చెట్ల కింద బుధవారం తెల్లవారుజాము వెళ్ళి చూసిన రైతులకు భారీగా మామిడి కాయలు నేలపై పడి కన్పించాయి. మరో పదిహేను రోజులు పంటను కాపాడుకుని వుంటే ఎదో ఒక గిట్టుబాటు ధర లభించి వుంటుందని భావించిన వ్యాపారులు మామిడి రైతులకు దిమ్మ తిరిగే షాక్ ఇచ్చారు. ఒక కేజీ మామిడి రూ. 2కు కొనుగోలు చేస్తామని, అది సైతం మంచి కాయలను గ్రేడింగ్ చేసి కొనుగోలు చేస్తామని, మిగిలిన మామిడి కాయలు ఒక కేజీ రూ. 1కు కొనుగోలు చేస్తామని చెప్పడంతో రైతులకు దిమ్మతిరిగింది.

# ప్రజా పాలన -- ప్రగతి ప్రణాళిక

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే7 ఖానాపూర్ మార్కెట్ యార్డ్‌లో నిర్వహించిన ప్రజా పాలన -- ప్రగతి ప్రణాళిక కార్యక్రమంలో భాగంగా రైతుల సంక్షేమం కోసం ప్రభుత్వం చేపడుతున్న పథకాలపై చర్చించారు . రైతులకు నాణ్యమైన విత్తనాలు, ఎరువులు అందించడం, కొనుగోలు కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయడం ద్వారా ప్రభుత్వం అండగా నిలుస్తోంది. ఎమ్మెల్యే వెడ్మ బొజ్జు పటేల్ నాయకత్వంలో రైతుల సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ పడిగేల భూషన్ హాజరయ్యారు. అలాగే వైస్ చైర్మన్ మజీద్ , ఆత్మ చైర్మన్ సత్యం, డీసీసీ వైస్ అధ్యక్షులు రాజురా సత్యం , మండల అధ్యక్షులు దయానంద్ ,ాాజూ చైర్మన్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి , కౌన్సిలర్లు రమేష్ గొర్రె గంగాధర్ మాజీ మున్సిపల్ చైర్మన్ అంకం రాజేందర్ , ాాా తుమ్మల మల్లేష్ యాదవ్ , అధికారులు ాాణజు సుజాత , సి వో డైరెక్టర్లు అశోక్ రావు , రాజన్న గారు, విఠల్ గారు మరియు రైతులు పాల్గొన్నారు.

# మంత్రి పొన్నం ప్రభాకర్ ను కలిసిన ఉద్యమకారులు

వేములవాడ ఆర్ సి, మే 7, ఇంద్రప్రభ : హైదరాబాదులోని మినిస్టర్ క్యాంపస్ నందు రవాణా మరియు బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రివర్యులు పొన్నం ప్రభాకర్ ని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి శ్రీ రాజరాజేశ్వర స్వామి వారి లడ్డు ప్రసాదాన్ని అందజేయడం జరిగింది. అనంతరము యెల్ల పోశెట్టి జన్మదిన అభినందన సంచిక తో పాటు స్వామివారి కండువాతో మంత్రి గారిని సత్కరించనైనది. తదనంతరం ఎమ్మెల్సీ కోదండరాం ని సత్కారించారు. మాధాపూర్ లోని కార్యాలయం లో సాంస్కృతి సారథి చైర్ పర్సన్ వెన్నెలక్క ను కలిసి ఘనంగా సన్మానించి స్వామీ వారి ప్రసాదం అందజేయడం జరిగింది. తదుపరి తెలంగాణ డాక్టర్ ల సంఘం జు ూ × అధ్యక్షులు గా ఎన్నికయిన డాక్టర్ చీమ శ్రీనివాస రావు ని సన్మానించి స్వామి వారి ప్రసాదం అందజేయ నునైది. ఈ కార్యక్రమంలో తెలంగాణ ఉద్యమ కళాకారుల విభాగం రాష్ట్ర కన్వీనర్ కళాతపస్వి యెల్ల పోశెట్టి ఉద్యమ కారుల రాష్ట్ర సీనియర్ నాయకులు బొజ్జ కనకయ్య ఉద్యమ కళాకారుల విభాగం న్యాయ సలహాదారులు వేములవాడ బార్ అసోసియేషన్ మాజీ అధ్యక్షులు సీనియర్ న్యాయవాది నేరళ్ల తిరుమల గౌడ్ ఉత్తర తెలంగాణ కళాకారుల విభాగం రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా ఉద్యమ కళాకారుల విభాగం అధ్యక్షులు వారాల దేవయ్య ఉద్యమకారుల ఫోరం రాష్ట్ర నాయకులు దయానంద్. సికింద్రాబాద్ కన్వీనర్ = ఖ భూపాల్. లాల దేవయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు

# వడ్ల కొనుగోళ్లలో జాప్యంపై రైతుల రాస్తారోకో
## తూకాల్లో అక్రమాలు జరుగుతున్నాయంటూ ఆగ్రహం.. అరగంటపాటు నిలిచిపోయిన కరీంనగర్--జగిత్యాల రహదారి

గంగాధర,మే 07 (ఇంద్ర ప్రభ ) : రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వడ్ల కొనుగోలులో జాప్యం చేస్తున్నందుకు కరీంనగర్ జిల్లా గంగాధర మండలం వెంకటాయపల్లి స్టేజి సమీపంలోని కరీంనగర్--జగిత్యాల ప్రధాన రహదారిపై గురువారం రైతులు భారీ రాస్తారోకో నిర్వహించారు. కొనుగోలు కేంద్రాల్లో దాదాపు 20 రోజుల క్రితం పోసిన వరి ధాన్యాన్ని ఇప్పటికీ కొనుగోలు చేయకపోవడంతో పాటు తూకాల్లో తీవ్ర అక్రమాలు జరుగుతున్నాయని ఆరోపిస్తూ రైతులు ఆందోళనకు దిగారు. రైతులు రోడ్డుపై బైఠాయించి ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా నినాదాలు చేస్తూ తమ ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. కొనుగోలు కేంద్రాల్లో రైతులను తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురిచేస్తున్నారని, అధికారుల నిర్లక్ష్య ధోరణి కారణంగా ధాన్యం వర్షాలకు తడిసి నష్టపోతుందనే ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. రైతులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం సాధారణంగా బస్తాకు 41 కిలోలు మాత్రమే ఉండాల్సి ఉండగా, కేంద్రాల్లో 42.200 కిలోల వరకు తూకం వేస్తున్నారని ఆరోపించారు. అదనపు బరువు పేరుతో రైతులపై భారం మోపుతున్నారని, ప్రతి బస్తాకు అదనంగా తీసుకుంటున్న ధాన్యం కారణంగా భారీ నష్టం జరుగుతోందని పేర్కొన్నారు. అదేవిధంగా ఇప్పటివరకు కేవలం రెండు లారీల వడ్లను మాత్రమే రైస్ మిల్లులకు తరలించారని, అక్కడికి చేరుకున్న తర్వాత కూడా బస్తాకు కిలో చొప్పున తరుగు పేరుతో సుమారు 700 కిలోల వరకు కోత విధిస్తున్నారని రైతులు వాపోయారు. దీంతో పెట్టుబడులు పెట్టి పంట పండించిన తమకు తీవ్ర ఆర్థిక నష్టం వాటిల్లుతోందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ధాన్యం కొనుగోళు నత్తనడకన సాగడంతో రైతులు రాత్రింబవళ్లు కొనుగోలు కేంద్రాల వద్దే కాపలా కాస్తున్న పరిస్థితి ఏర్పడిందన్నారు. గన్ని బ్యాగుల కొరత, లారీల లభ్యత లేకపోవడం, తూకాల్లో అవకతవకలు వంటి సమస్యలతో రైతులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని తెలిపారు. దాదాపు అరగంటపాటు కొనసాగిన ఈ రాస్తారోకో కారణంగా కరీంనగర్--జగిత్యాల ప్రధాన రహదారిపై భారీగా వాహనాలు నిలిచిపోయాయి. రెండు వైపులా కిలోమీటర్ల మేర ట్రాఫిక్ జామ్ ఏర్పడి ప్రయాణికులు ఇబ్బందులు పడ్డారు. సమాచారం అందుకున్న గంగాధర ఎస్సై వంశీకృష్ణ తన సిబ్బందితో సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుని రైతులతో మాట్లాడారు. రైతుల సమస్యలను పై అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లి పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకుంటామని హామీ ఇచ్చారు. అధికారులతో చర్చించి త్వరితగతిన ధాన్యం కొనుగోళ్లు చేపట్టేలా చూస్తామని చెప్పడంతో రైతులు ధర్నాను విరమించారు. ఈ సందర్భంగా రైతులు మాట్లాడుతూ వెంటనే ఎలాంటి కొర్రీలు లేకుండా ధాన్యం కొనుగోళ్లు పూర్తి చేయాలని, తూకాల్లో జరుగుతున్న అక్రమాలను అరికట్టాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు. రైతులను ఇలాగే ఇబ్బందులకు గురిచేస్తే రాబోయే రోజుల్లో పెద్ద ఎత్తున ఆందోళనలు చేపడతామని హెచ్చరించారు. ఇట్టి కార్యక్రమంలో గ్రామస్తులు రైతులు పాల్గొన్నారు.

# పోషణ్ పక్వాడ లో అభివృద్ధి మైలురాళ్ళు పై అవగాహన

ఇంద్రప్రభ న్యూస్ మే 07 ఐసిడిఎస్ జగిత్యాల ప్రాజెక్టులోనీ మేడిపల్లి సెక్టార్, మేడిపల్లి గ్రామంలోనీ రైతు వేదికయందు గ్రామ సర్పంచ్ మకిలీ దాస్ అధ్యక్షతన, సి డి పి ఓ గారి ఆధ్వర్యంలో అంగన్వాడీ కేంద్రాల పరిధిలో 8వ పోషణ్ పక్వాడ కార్యక్రమం నిరహించడం జరిగింది . ఈకార్యక్రమమును ఉద్దేశించి సిడిపిఓ మమత మాట్లాడుతూ2018 లో కేంద్ర ప్రభుత్వం లాంచ్ చేసిన ఈ పోషణ పక్వాడ ప్రోగ్రాం భారతదేశ జనాభా ఆరోగ్యమే లక్ష్యంగా ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరుగుతుంది. పిల్లల అభివృద్ధి మైలురాళ్ళు (పుట్టిన గంటలోపు పాలు పట్టించుట నుండి తనకుతాను స్వంతంగా నడిచే వరకు, ప్రతి కదలికలు గమనించడమే ఉద్దేశ్యం.)వి హెచ్ ఎస్ ఎన్ డి లో పిల్లలు బరువులు ఎత్తులు చూసి లోప పోషణ, అతి తీవ్ర లోప పోషణ గురించి తెలపడం జరిగింది.మొదటి 1,000 రోజులు (గర్భధారణ నుండి 2 సంవత్సరాలు) పిల్లల ఆరోగ్యం మరియు మెదడు ఎదుగుదలకు చాలా కీలకం. పోషకాహార అలవాట్లలో మార్పు తీసుకురావడానికి

1. సమతుల్య ఆహారం
- వివిధ రకాల పోషకాలు (ప్రొటీన్, కార్బోహైడ్రేట్స్, కొవ్వులు, విటమిన్లు, మినరల్స్) కలిగిన ఆహారాన్ని అందించడం.
- పండ్లు, కూరగాయలు, ధాన్యాలు, పప్పులు, మాంసం, గింజలు చేర్చడం.

2. తరచూ చిన్న భోజనాలు
- 2-3 గంటలకు ఒకసారి చిన్న భోజనాలు ఇవ్వడం.
- ఇది శక్తి స్థాయిలను నిర్వహించడానికి మరియు పెరుగుదలకు సహాయపడుతుంది.

3. నీటి సమతుల్యత కొరకు
- తరచూ నీరు, పాల, మరియు పండ్ల రసాలు ఇవ్వడం.
- డీహైడ్రేషన్ మెదడు పనితీరును ప్రభావితం చేస్తుంది.

4. ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు,
- ఆమ్లాలు (చేపలు, గింజలు, విత్తనాలు) ఇవ్వడం.
- మెదడు ఎదుగుదలకు అవసరం.

5. సరైన ఆహార అలవాట్లు
- ఆహారం తినే సమయంలో టీవీ, మొబైల్ దూరంగా ఉంచడం.
- కుటుంబంతో కలిసి భోజనం చేయడం, ఆహారం గురించి మంచి అలవాట్లు నేర్పడం.

ఈ పద్ధతులు పాటిస్తే పిల్లల ఆరోగ్యం మరియు మెదడు ఎదుగుదలకు బలమైన పునాది వేసినట్టే! అని తెలపడం జరిగింది. గ్రామ సర్పంచ్ మకిలీ దాస్ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం చేపట్టే ప్రతి కార్యక్రమాన్ని ప్రజలు ఉపయోగించుకోవాలన్నారు.

పోషకాహారం తోనే దేశ ఆరోగ్యం అన్నారు, తరువాత శ్రీమంతం, అన్న ప్రసన్న చేసారు.ఈ కార్యక్రమం లో గ్రామ సర్పంచ్ మకిలి దాసు, ఏం ఆర్ ఓ మునీందర్, ఆర్ ఐ ప్రవీణ్ ,ఐ సి డి ఎస్ సి డి పి ఓ మమత మేడం , వార్డు మెంబర్స్ , ఐ కే పి సి సి శ్రీనివాస్ , వి ఓ ఏ భార్గవి గ్రామఐక్య సంగ అధ్యక్షురాలు, కార్యదర్శి, కోశాధికారి, సూపర్వైజర్స్ షైనీమాథ్యూ , భాగ్యలక్ష్మి, అంగన్వాడీ టీచర్స్ ధన లక్ష్మి, శారద ,నర్మద, స్వప్న, గీతారాణి, తల్లులు, పిల్లలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## బండి.. రేవంత్ మ్యాచ్ ఫిక్సింగ్

### బండి మొదట రేవంత్ ను ప్రశ్నించు

### కరీంనగర్లో శాంతిభద్రతలు విఫలం

### హోం మంత్రిగా ఏం చేస్తున్నావ్

### గీత భవన్ చౌరస్తాలో బండితో చర్చకు సిద్ధం

### --హుజురాబాద్ ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్

కరీంనగర్ మే 07 ఇంద్రప్రభ: కేంద్ర హోం శాఖ మంత్రి బండి సంజయ్ పై, రాష్ట్ర ప్రభుత్వంపై హుజురాబాద్ ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డి నిప్పులు చెరిగారు. బండి సంజయ్ కేటీఆర్ పై చేసిన ఆరోపణలను కౌశిక్ రెడ్డి తీవ్రంగా ఖండించారు.కౌశిక్ రెడ్డి కామెంట్స్: కరీంనగర్ నడిబొడ్డున సిపి కార్యాలయానికి కూతవేటు దూరంలో.. బండి సంజయ్ ఇంటికి దగ్గరలో. జువెలరీ షాప్ లో దొంగతనం జరిగితే ఏం చేస్తున్నావు? నీ నియోజకవర్గ కేంద్రంలో దొంగతనం జరిగితే పోలీసులతో సమీక్షించాల్సిన బాధ్యత నీపై లేదా? నీవు ప్రశ్నించాల్సింది రేవంత్ రెడ్డిని.. కానీ ఎందుకు ప్రశ్నించడం లేదు నీ భార్య మీది పుస్తెలు అమ్మి 2014 ఎన్నికల్లో పోటీ చేశానని చెప్పావు.. మొన్నటి కరీంనగర్ కార్పొరేషన్ ఎన్నికల్లో 50 కోట్లు ఖర్చు పెట్టావు.. డబ్బులు నీకు ఎక్కడి నుండి వచ్చాయి? అవి అవినీతి డబ్బులా? ఎక్కడినుండి వచ్చాయో బయటపెట్టాలి.నీకు దమ్ము ధైర్యం ఉంటే. మొగోడివే అయితే. గీతా భవన్ చౌరస్తాలో నీతో చర్చకు సిద్ధం.. నువ్వు నా సవాను స్వీకరిస్తే నేను కేటీఆర్ ను తీసుకొని వస్తాను. ఇరిగేషన్ పైన, సివిల్ సప్లై పైన, ఐటిపైన, హోం శాఖ పైన దేనిపైనైనా చర్చకు సిద్ధం. ఏడు నియోజకవర్గాల్లో ఎంత అభివృద్ధి జరిగిందో చెప్తాం.. చిల్లర మాటలు మాట్లాడకు అభివృద్ధిపై మాట్లాడుకెసిఆర్ కుమారునిగా కేటీఆర్ తెలంగాణ పేరును ప్రపంచ పటంలో నిలబెట్టాడు ఆయనతో నీకు పోలిక ఏంటి. కేటీఆర్ ను విమర్శించే స్థాయి నీకు లేదు దమ్ముంటే సబ్జెక్టు పై మాట్లాడు.చిల్లర విమర్శలు చేస్తే సహించేది లేదు. కరీంనగర్ స్మార్ట్ సిటీ చేసింది. వినోద్ కుమార్ కేటీఆర్. నీవు కరీంనగర్కు చేసింది ఏమీ లేదు. కరీంనగర్లో ఒక్కసారైనా ఎమ్మెల్యేగా గెలిచావా..? గంగుల కమలాకర్ చేతిలో చిత్తుచిత్తుగా ఓడిపోయింది వాస్తవం కాదా? రెండుసార్లు ఎంపీగా నరేంద్ర మోడీ వేవ్ లో గెలిచావు. రాష్ట్రంలో ఉన్న అందరూ ఎంపీలు ఎమ్మెల్యేలకు డ్రగ్స్ టెస్ట్ చేయాలి. ఇందుకు మా పార్టీ ఎమ్మెల్యేలు ఎంపీలు అందరూ సిద్ధం. దమ్మంటే టెస్టులు చేయండిమేము కూడా ఆరోపిస్తున్నాము నీవు తంబాకు డ్రగ్స్ తో కలిపి తీసుకుంటున్నావు అందుకే నీ వెంట్రుకలు ఊడిపోయాయి.త త త బె బె బె అంటూ మాటలు కాదు సబ్జెక్టు పై మాట్లాడదాం దమ్ముంటే గీత భవన్ చౌరస్తాకురా. కేటీఆర్ పై ఇష్టం వచ్చినట్టు విమర్శలు చేస్తానంటే ఊరుకునేది లేదుమేము కూడా నీపై ఇష్టరాజ్యంగా విమర్శలు చేయగలం కానీ మాకు సంస్కారం అడ్డుపడుతోంది..కరీంనగర్లో దోపిడీ జరిగినందుకు హోం మంత్రిగా నువ్వు సిగ్గుపడాలి.. కరీంనగర్ తెలంగాణలో లేదా? శ్రీలంకలో ఉందా.? దోపిడీతో నాకేమి సంబంధం అని ఎందుకు చెప్తున్నావ్నీవు హోం మంత్రిగా ఫెయిల్యూర్ అయ్యావు దోపిడీ జరిగి నాలుగు రోజులైనా ఇప్పటివరకు సిపిని అధికారులను పిలిచి ఒక్క రివ్యూ మీటింగ్ అయినా పెట్టావా?నీవు రేవంత్ రెడ్డి పై ఎందుకు విమర్శలు చేయడం లేదు ఈ విషయంలో ఎందుకు ప్రభుత్వాన్ని ప్రశ్నించడం లేదు.కాంగ్రెస్ నేతలు, కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం పదేపదే బి ఆర్ ఎస్ నేతలపై కేసులు చేస్తున్నారు అరెస్టులు చేస్తున్నారు. కానీ బండి సంజయ్ ని ఎందుకు అరెస్టు చేయడం లేదు. ఎందుకు అడ్డుకోవడం లేదు ఆయనపై ఎందుకు విమర్శలు చేయడం లేదు.దోపిడీ జరిగి ప్రజలు వ్యాపారులు బ్యాంకు అధికారులు భయభ్రాంతులకు గురవుతుంటే కేటీఆర్ వచ్చి భరోసా ఇచ్చారు.కరీంనగర్లో లా అండ్ ఆర్డర్ అదుపు తప్పింది. ఇప్పటివరకు దొంగలను ఎందుకు పట్టుకోలేదు. దొంగలు రెండు గంటలు ద్విచక్ర వాహనాలపై ధర్మపురి వరకు ప్రయాణించారు. అయినా పోలీసులు ఎందుకు పసిగట్టలేదు. కోర్టుకు ముందే దోపిడీ జరిగింది. అక్కడ జడ్జి నివాసం కూడా ఉంది. వీఐపీ జోన్లో దోపిడీ జరిగితే పోలీసులు ఏం చేస్తున్నారు. కరీంనగర్ లో 24 గంటలు కాపలా కాసే గస్తీ తిరిగే ఇంటర్ సెక్టర్ వాహనాలను ఎందుకు రద్దు చేశారుఈనెల 5వ తారీఖున అలుగునూరు చౌరస్తాలో యూపీ కి చెందిన వాహనంలో దుండగులు వచ్చి, హైదరాబాద్ కు చెందిన ప్రముఖ న్యాయవాది కాలిద్ ను బెదిరించి హత్య చేసే ప్రయత్నం చేశారు. బాధిత న్యాయవాది పోలీసులను ఆశ్రయిస్తే, పిటిషన్ లో ఆయుధాలు అనే పదాన్ని తీసేయమని బెదిరించారు. ఆ న్యాయవాది హైకోర్టును ఆశ్రయించారు.కరీంనగర్ ను మరో బీహార్ల తయారు చేస్తున్నారు.. ఇక్కడ గన్ కల్చర్ పెరిగిపోయింది. అసలు తుపాకులు ఎక్కడి నుండి వస్తున్నాయి.ప్రభుత్వం పోలీసులు ఇంటెలిజెన్స్ అధికారులు ఎంతసేపు బి ఆర్ ఎస్ నేతల ఇళ్ళపై కార్యాలయాలపై వ్యక్తిగత సిబ్బందిపై నిహపెడుతున్నారు. లా అండ్ ఆర్డర్ పై దృష్టి పెట్టడం లేదు.కరీంనగర్ సిటీకి సిగ్గు శరం ఉన్నాయా? ఇప్పటివరకు దుండగులను ఎందుకు పట్టుకోలేదు. పోలీసులు గడ్డి పీకుతున్నారా. గుడ్డి గుర్రాల పళ్ళు తోముతున్నారావెంటనే ఎమ్మెల్యేల సమావేశం ప్రజాప్రతినిధుల సమావేశం నిర్వహించండి కరీంనగర్ సిటీని, సిఐని వెంటనే తప్పించాలి మంత్రులు శ్రీధర్ బాబు పొన్నం ప్రభాకర్ అడ్లూరి లక్ష్మణ్ కుమార్ దోపిడి పై ఇప్పటివరకు ఎందుకు స్పందించడం లేదు అధికారులపై చర్యలు ఎందుకు తీసుకోవడం లేదు.. ఎందుకు సమీక్ష నిర్వహించడం లేదు కాంగ్రెస్ నాయకులు నాలుక చీరేస్తాం అంటున్నారు. వచ్చే ఎన్నికల్లో ప్రజలు మీ నాలుకలు చీరేస్తారు. పరిస్థితి జిల్లాలో బాగాలేదు.. మళ్లీ ఇలాంటి సంఘటనలు జరిగే అవకాశం ఉంది.. జరగరానిది ఏదైనా జరిగితే దానికి ప్రభుత్వం పోలీస్ యంత్రాంగమే బాధ్యత వహించాలి. డిజిపి సివి ఆనంద్ స్పందించాలి.

## కన్నతల్లిని కొట్టి ఇంట్లోంచి గెంటేసిన కర్కశ కొడుకు

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే7 :జగిత్యాల జిల్లా మల్యాల మండలం తాటిపల్లి గ్రామానికి చెందిన కాముని లక్ష్మి (70) అనే వృద్ధ తల్లిని కొడుకు శ్రీనివాస్ కొట్టి ఇంట్లోంచి గెంటి వేయగా జిల్లా కేంద్రం లోని సీనియర్ సిటిజెన్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులు హరి అశోక్ కుమార్ ను ఆశ్రయించింది.అయన సాయం తో ఆర్డీవో కు ఫిర్యాదు చేసింది. అనంతరం సీనియర్ సిటిజెన్స్ కార్యాలయం లో ఆ వృద్ధ తల్లి విలేకరులతో మాట్లాడుతూ నా భర్త మరణించిన పరిస్థితి లో నాకు ఆరుగురు కొడుకులు ఉన్నప్పటికీ వారు నన్ను పోషించడం లేదని,అనారోగ్యం తో ఉన్న నాకు ఎలాంటి వైద్య ఖర్చులు పెట్టడం లేదని,నా మూడవ కుమారుడు శ్రీనివాస్ నన్ను కొట్టి ఇంట్లోంచి గెంటి వేశాడని, రోదిస్తూ, వారిపై చర్యలు తీసుకోని నాకు న్యాయం కోసం సీనియర్ సిటిజెన్స్ జిల్లా అధ్యక్షులు హరి అశోక్ కుమార్ సాయంతో ఆర్డీ ఓ కు ఫిర్యాదు చేయగా నా మూడో కొడుకు పై కేసు నమోదు చేశారని, సీనియర్ సిటిజెన్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు హరి అశోక్ కుమార్ సాయం తో జిల్లా ఎస్పీ కి ఫిర్యాదు చేస్తానని తెలిపింది. ఫిర్యాదు మేరకు వయో వృద్ధుల సంరక్షణ,పోషణ చట్టం సెక్షన్ 2(ఎ), సెక్షన్ 23 కింద తల్లి ని పోషించని కొడుకులపై, తల్లిని కొట్టి ఇంట్లోంచి గెంటివేసిన మూడో కొడుకపై వృద్ధుల సంరక్షణ చట్టము కింద కేసు నమోదు అయినట్లు, తల్లి దండ్రుల ను నిరాధరణ కు గురిచేసే వారికి 6నెలల జైలు శిక్ష విధించే అధికారం ఆర్డీవో కు ఉందని, తల్లి దండ్రుల నుంచి కొడుకులు తీసుకున్న ఆస్తులను తిరిగి తల్లి దండ్రుల పేరిట మార్చేలా కలెక్టర్ చర్యలు తీసుకుంటారని సీనియర్ సిటిజెన్స్ జిల్లా అధ్యక్షులు హరి అశోక్ కుమార్ అన్నారు.వృద్ధురాలి వెంట సీనియర్ సిటిజెన్స్ జిల్లా అధ్యక్షులు, న్యాయవాది హరి అశోక్ కుమార్, వృద్ధుల చట్టం కాన్సిలియేషన్ అధికారి పి. సి. హన్మంత్ రెడ్డి,ప్రతి నిధులు గౌరి శెట్టి విశ్వనాథం, కే. సత్యనారాయణ, బొబ్బాటి కరుణ తదితరులున్నారు.

## ఘన సన్మానం

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్: మే 7: శివాజీ గోనెకాపు రెడ్డి యువజన సంఘ భవన నిర్మాణము కోసం ఎంపీ నిధుల నుండి 4 లక్షల రూపాయలు మంజూరు చేయించడంలో కీలక పాత్ర పోషించిన బిజెపి పట్టణ అధ్యక్షులు కుర్మ చిన్న మల్లారెడ్డిని గోనేకాపు రెడ్డి సంఘ సభ్యులందరూ ఘనంగా సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అధ్యక్షులు కుంబాల శ్రీనివాస్ రెడ్డి, పాతూరి రమాపతి రెడ్డి, జలపతి రెడ్డి, లింగారెడ్డి, కొయ్యడి మహిపాల్ రెడ్డి, ఎద్దండి రాజు రెడ్డి, కుర్మ రాము రెడ్డి, నారాయణ రెడ్డి,రాజేందర్ రెడ్డి, నరేందర్ రెడ్డి, రాజ రెడ్డి, సుభాష్ రెడ్డి, శ్రీనివాస్ రెడ్డి, కార్యవర్గం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## ధాన్యం కొనుగోలు వేగవంతం చేయాలి :

### జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ :

మంచిర్యాల మే 7, సత్యం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ ( ఇంద్రప్రభ న్యూస్ ) : రైతు సంక్షేమంలో భాగంగా ప్రభుత్వం కొనుగోలు కేంద్రాల ద్వారా చేపట్టిన వరి ధాన్యం కొనుగోలు ప్రక్రియ వేగవంతం చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ అన్నారు. గురువారం జిల్లాలోని హాజీపూర్ మండలం గుడిపేటలో ఏర్పాటు చేసిన వరి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని సందర్శించి కొనుగోలు ప్రక్రియను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ జిల్లాలో వరి ధాన్యం కొనుగోలు ప్రక్రియను వేగవంతం చేసి రైతులకు నగదు చెల్లింపు త్వరగా పూర్తి చేయాలని తెలిపారు. రైతులకు ఎటువంటి ఇబ్బందులు లేకుండా సజావుగా కొనుగోలు పూర్తి చేయాలని, జిల్లాలో మిల్లింగ్ సామర్థ్యాన్ని మరింత పెంచేందుకు అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. కొనుగోలు కేంద్రాలకు రైతులు తీసుకొచ్చే వరి తప్పనిసరిగా శుభ్రపరచి, నాణ్యత ప్రమాణాలు పాటించేలా రైతులకు అవగాహన కల్పించాలని తెలిపారు. కొనుగోలు ప్రక్రియలో ఎటువంటి అంతరాయాలు రాకుండా, హమాలి సమస్యలు తలెత్తకుండా చూసుకోవాలని తెలిపారు. కొనుగోలు కేంద్రాల నిర్వాహకులు తమ బాధ్యతలను క్రమంగా నిర్వర్తిస్తూ, రైతుల నుంచి వరి ధాన్యం కొనుగోలును పారదర్శకంగా చేపట్టి సమయానికి పూర్తి చేయాలని తెలిపారు. అకాల వర్షాల నేపథ్యంలో తడిచిన ధాన్యాన్ని త్వరగా ఆరబెట్టి కేటాయించిన ప్రకారం రైస్ మిల్లులకు తరలించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## సంపాదకీయం

### అయోమయంలో కమ్యూనిస్టులు!

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

పొత్తు విషయాన్ని కేంద్ర కమిటీకి వదిలేస్తున్నామని సిపిఐ ప్రకటించింది. చివరకు కాంగ్రెస్ కొత్తగూడెం స్థానాన్ని వారికి కేటాయించినట్లు వార్తలు వస్తున్నాయి. మరో విచిత్రమేమిటంటే ఒక్క సీటుతో కాంగ్రెస్ పార్టీ కమ్యూనిస్టుల ఓట్లు పొందేలా ఉన్నారు. కాంగ్రెస్పై ఆశలు వదులుకున్న సిపిఎం నేత పార్టీ పంథాను ఇలా ప్రకటించారు. రాష్ట్రంలో బిజెపి ఒక్క స్థానంలోనూ గెలవకుండా చూడడమే తమ ప్రధాన లక్ష్యం, అందుకోసం తాము పోటీ చేయని చోట బలమైన భాజపాయేతర పార్టీకి మద్దతునీయాలని పార్టీ నిర్ణయమని అన్నారు. అంటే తమను నిరాశపరిచిన పార్టీలకు అనివార్యంగా సహకరిస్తున్నట్లే అవుతుంది.రెండు కమ్యూనిస్టు పార్టీలను రాబోయే ఎన్నికల్లో కలుపుకొని పోతామన్న కాంగ్రెస్ పార్టీ, వారు కోరిన స్థానాలు ఈయక ఇరకాటంలో పెట్టింది. సిపిఎం తమకు వైరా, భద్రాచలం, మిర్యాలగూడ, పాలేరులో మూడు స్థానాలు ఈయమని కోరింది. దీనికి కాంగ్రెస్ మొదట వైరా, మిర్యాలగూడ ఇస్తామంది.

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

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

కార్మిక, రైతాంగ పోరాటాల ప్రాంతాల్లో జరిగిన ఏ ఎన్నికల్లో అయినా గెలుపు వీరి సొంతమయ్యేది. ఇప్పుడు ఎలాంటి ఉద్యమాలు చేపట్టకుండా కేవలం ఆ జెండాను పట్టుకొని నిలబడితే వెనుక వచ్చేవారు కరువయ్యారు. తెలంగాణ వచ్చాక అన్ని పారిశ్రామిక ప్రాంతాల్లో, ఫ్యాక్టరీలలో యూనియన్లు గులాబీ పార్టీ ఖాతాలోకి వెళ్లిపోయాయి. భారాస పాలన తొలినాళ్లలోనే నగర పారిశుద్ధ ఒప్పంద కార్మికుల సమ్మెలో బాహాటంగా పాల్గొన్న కొందరు నష్టపోయారు. వారిని ఆదుకోవడంలో కార్మిక నేతలు విఫలమయ్యారు. ప్రభుత్వం ఇవ్వాలనుకుంటే తానే ఇస్తుంది తప్ప ఇప్పించే శక్తి ఎవ్వరికీ లేదని ఉద్యోగులకు అర్థమైపోయింది. కాబట్టి రాష్ట్ర ఉపాధ్యాయుల, ఉద్యోగుల, కార్మికుల సంఖ్యాబలమంతా ప్రభుత్వ అనుబంధ సంఘాల వైపే మొగ్గింది. స్థానికత, తెలంగాణ సాధించిన పార్టీగా అన్ని వర్గాలకు ప్రభుత్వంపై నమ్మకమేర్పడి పోరాట పార్టీల ప్రభావం తెలంగాణలో తగ్గింది. దీటుగా ఈ పరిస్థితులను ఎదురొడ్డి తమ పట్టును కాపాడుకొనే పరిస్థితులు లేకపోవడమే కాకుండా తగిన వ్యూహాలతో కమ్యూనిస్టు పార్టీలు సమాయత్తం కాలేకపోయాయి.

చరిత్రాత్మక ఆర్టిసి ఉద్యోగుల సమ్మెలోను వీరి పాత్ర నామమాత్రమే. కెసిఆర్తో కలిసి ఆర్టిసి ఉద్యోగులు పంక్తి భోజనాలు చేయడంతోనే అక్కడ కమ్యూనిస్టులకు దారి మూతపడింది. సింగరేణి బొగ్గు గనుల్లో దశాబ్దాల పాటు అన్ని రకాల కమ్యూనిస్టుల ప్రాభవం ఎదురు లేకుండా సాగింది. అలాంటి చరిత్ర గల ప్రాంతం కూడా నేడు భారాస అనుబంధ కార్మిక సంఘం వశమైంది.ఈ రకంగా కార్మికులపై పట్టుపోయే కొద్దీ వారి సభ్యత్వం తగ్గి పార్టీ ఆదాయానికి గండి పడుతుంది. దాని వల్ల పార్టీ కార్యకర్తల కదలికలు తగ్గి ఆయా ప్రాంతాల్లో మరింత బలహీనపడే పరిస్థితి ఏర్పడింది.ఇది సిపిఐ, సిపిఎం పార్టీలే కాకుండా అన్ని రకాల కమ్యూనిస్టు పార్టీలు ఎదుర్కొంటున్న పరిస్థితే. పార్టీల్లో చేరికలు కూడా బాగా తగ్గిపోయి కేవలం గత కీర్తిని చెప్పుకునే రోజులు వచ్చాయి. యాంత్రికీకరణ వల్ల మానవ వనరుల అవసరాలు రోజురోజుకు తగ్గుతున్న క్రమంలో ఉద్యోగసంఘాల ఉనికి ప్రశ్నార్థకంలో పడింది. ఉద్యోగికి యాజమాన్యాన్ని నిలదీయడం కన్నా ఉపాధిని కాపాడుకోవడమే ప్రధానమైపోయింది.ప్రయోగం చేయటం కోసం రాంట్జెన్ ఫోటో గ్రాఫిక్ ప్లేటు మీద తన భార్య చేతిని ఉంచి యా కిరణాలను ప్రసారం చేసి ఫోటోను డెవలప్ చేసి చూసి ఆశ్చర్య పోయాడు. చేతి ఎముకలు ఉంగరంతో సహా ఆ ఫోటో లో వచ్చింది. చుట్టూ మాంసం ద్వారా ఫోటో తీయవచ్చని స్పష్టంగా తేలింది.

ందురదృష్ట వశాత్తు రాంట్జెన్, ఆయనతో కలిసి పనిచేసిన మరో ఇద్దరు పరిశోధకులు యీ ఎక్స్ కిరణాల తాకిడికే క్రమ క్రమంగా మరణించాడు. ఈ ఎక్స్-కిరణాల వల్ల ఎంతో ప్రయోజనం కలుగుతున్నప్పటికీ వాటిని మితిమీరి వాడితే మాత్రం ప్రమాదం తప్పదని,యీ కారణంగానే ఎక్స్-కిరణాలను నిరంతరం గురి కాబట్టే రాంట్జెన్ ఆ సమీపంలో గల విల్ హెల్మ్ లో గల యింటిలో గడిపాడు. ఆయన కోరిక ప్రకారం ఆయన వ్యక్తిగత, శాస్త్రమునకు సంబంధించిన ఉత్తర ప్రత్యుత్తరాలు ఆయన మరణం తర్వాత నాశనం చేయటం జరిగింది. 1901 లో రాంట్జెన్ కు మొదటి భౌతిక శాస్త్రంలో నోబెల్ బహుమతి వచ్చింది. ఈ బహుమతి ఆయన ఎక్స్ కిరణాలు కనుగొని విశేష సేవలందించినందుకు గాను యివ్వ బడింది. కాని రాంట్ జెన్ ఆ బహుమతికి వచ్చిన ఆర్థిక ప్రతిఫలాన్ని తన విశ్వ విద్యాలయమునకు దానమిచ్చాడు. వ్యక్తులు సరైన చికిత్స లేకుండా శాశ్వతంగా అంధులుగా మారుతున్నారు. డయాబెటిక్ మాక్యులార్ ఎడెమా పూర్తిగా నయమవుతుంది. కానీ దాని కారణంగా వారి జీవితం చీకటిలో గడిచిపోతుంది. బ్లూ స్క్రీన్పై ఎక్కువ సమయం గడపడం వల్ల భారతదేశంలో పియరీ క్యూరీ వలే రాంట్జెన్ తన పరిశోధనకు పేటెంట్ హక్కులను తిరస్కరించాడు. మానవాళికి తన పరిశోధన యొక్క ఫలితాలు ఉపయోగకరంగా ఉండాలని, ఈ కిరణాలకు తన పేరు కూడా పెట్టరాదని కోరుకున్నాడు. రమ్ ఫోర్డ్ మెడల్ (1896), మాటెక్కీ మెడల్ (1896), ఎలియట్ క్రెస్సన్ మెడల్ (1897), భౌతిక శాస్త్రం లో కుటుంబ పోషణకు ప్రాధాన్యత పెరిగి ఉద్యమాల్లో పాల్గొనడం తగ్గిపోయింది. సిపిఐ ప్రాబల్యమున్న మునుగోడు నియోజకవర్గం ఉప ఎన్నిక లో భారాస కమ్యూనిస్టుల సహకారం కోరడంతో పార్టీల పొత్తు ముచ్చట తెరపైకి వచ్చింది. అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో స్థానాలపై ఆశతో రాష్ట్రంలో వివిధ వర్గాలు చేపట్టిన ఆందోళనలకు కూడా వ్యూహాత్మకంగా ఈ పార్టీలు మద్దతు ప్రకటించలేదు. అరసం సభల్లోనూ బిజెపి విధానాలను ఎండగట్టారు కానీ రాష్ట్ర పాలన విషయంలో నోరు విప్పలేదు. అంతేకాకుండా ఆ సభల్లో ప్రభుత్వంలో భాగస్వాములైన వ్యక్తులను వేదికపైకి రప్పించారు. ఇలా ఏదో బూర్జువా పార్టీ ఒకటో రెండో స్థానాలిస్తే బాగుండు అని దేబిరించే పరిస్థితి ఈ పార్టీలకు రావడం బాధాకరం. కమ్యూనిస్టులకు అసెంబ్లీలో కాలు పెట్టాలని అంతగా తహతహ ఉంటే తమ కాళ్లపై తాము నిలబడేలా పార్టీని పటిష్టం చేయాలి. ఎన్నికలతో సంబంధం లేకుండా ఎల్లప్పుడూ ప్రజలతో ఏకమై కదలాలి. వ్యక్తిగతంగా, సామాజికంగా కమ్యూనిస్టు సిద్ధాంతాలను, భావజాలాన్ని అనుసరిస్తూ శ్రామిక రంగానికి భరోసా కలిగించాలి.ఎన్నికల దృష్టితో కాకుండా సైద్ధాంతిక పునాదిపై ఒక దీర్ఘకాలిక కార్యాచరణకు రచించాలి. అసెంబ్లీ సీట్ల కన్నా భావజాల వ్యాప్తి కమ్యూనిజాన్ని బతికిస్తుంది.

# పైల్స్ మద్యం ప్రియుల్లోనే ఎందుకు

మనిషి శరీరంలో ఎదురయ్యే వివిధ రకాల అనారోగ్యాలకు కారణం జీవన విధానంతో పాటు చెడు ఆహారపు అలవాట్లు. ధూమపానం, మద్యపానం అలవాట్లు అనారోగ్య సమస్యల్ని మరింతగా పెంచుతున్నాయి.మరీ ముఖ్యంగా సరైన పౌష్ఠికాహారం లేకుండా మద్యపానం, ధూమపానం చేస్తే పైల్స్ వంటి సమస్యలు ఉత్పన్నమౌతాయని తాజా అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. నిత్యం ధూమపానం, మద్యపానం అలవాటుండేవారిలో 50 శాతం మందికి పైల్స్ సమస్య ప్రధానంగా కన్పిస్తోంది. ఎందుకంటే మద్యపానం, ధూమపానం చేసేవాళ్లకు హై ప్రోటీన్ ఆహారం చాలా ముఖ్యం. కానీ చాలామంది పౌష్టికాహారం తినకుండా నిర్లక్ష్యం ప్రదర్శిస్తుంటారు. మందు తాగేటప్పుడు హెల్తీ ఫుడ్స్ తినకుండా జంక్ ఫుడ్స్, ఆయిలీ ఫుడ్స్ తినేస్తుంటారు. ఫలితంగా పైల్స్ వంటి సమస్యలు ప్రధానంగా కన్పిస్తాయి. ధూమపానం ఎక్కువగా తీసుకునేవారు ఫైబర్, ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉండే ఆహారం తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిదే కాకుండా పైల్స్ వంటి సమస్యలు తలెత్తవు. ఎందుకంటే మద్యం తాగే అలవాటుంటే శరీరంలో నీటి కొరత కచ్చితంగా ఏర్పడుతుంది. దాంతో మలబద్ధకం, అజీర్తి సమస్యలు ఏర్పడతాయి. మల విసర్జనలో సమస్యలు ఏర్పడతాయి. ఈ సమస్య అధికమైతే అది కాస్తా పైల్స్‌కు దారి తీస్తుంది. ధూమపానం చేసేవారికి జీర్ణక్రియ సరిగ్గా ఉండదు. దాంతో గ్యాస్, ఎసిడిటీ సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, జంక్ ఫుడ్స్ కారణంగా పైల్స్ సమస్య తలెత్తుతుంది. బయటి ఆహార పదార్థాల్లో వినియోగించే నూనె కడుపుపై, జీర్ణవ్యవస్థపై ప్రభావం చూపిస్తాయి. అందుకే ఆయిలీ ఫుడ్స్, జంక్ ఫుడ్స్‌లకు దూరంగా ఉండమని వైద్యులు పదే పదే సూచిస్తున్నారు. పైల్స్ అనేది ఓ వ్యాధి. ఈ వ్యాధి ఉంటే మల విసర్జన మార్గంలోపల, బయట స్వెల్లింగ్ ఉంటుంది. దాంతో కాయల్లాంటివి ఏర్పడవచ్చు. చాలా సందర్భాల్లో ఆ ప్రదేశం నుంచి రక్తం కూడా కారుతుంటుంది. వాస్తవానికి పైల్స్ సమస్య చాలామందిలో ఉన్నా..తీవ్రమైతే చాలా సమస్యగా మారుతుంది.

# మందులు ఎప్పుడు వేసుకోవాలి

అల్లోపతి వైద్యం ద్వారా ఎలాంటి వ్యాధినైనా తక్కువ సమయంలో నయం చేయవచ్చు. వైద్యులు కూడా మందులు సూచిస్తారు, దాని ప్రకారం మీరు తిన్న వెంటనే మీరు నయమవుతారు. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఔషధం తీసుకునే పద్ధతి మా రికవరీ మొత్తం ప్రక్రియలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. రోగి ఔషధం ఎప్పుడు తీసుకోవాలి. ఎంత సమయం తర్వాత తీసుకోవాలి అనేది కూడా చాలా ముఖ్యం. ఆహారం తిన్న వెంటనే మందు తినడం మంచిది కాదు ఎందుకంటే ఆహారం తిన్న తర్వాత శరీరం వేడిగా ఉంటుంది.ఒక వ్యక్తి ఆహారం తిన్న వెంటనే మందులు తీసుకుంటే, అతని రక్త ప్రసరణ అనేక రెట్లు పెరుగుతుంది. ఏది శరీరానికి హానికరం. అయితే, చాలా విషయాలు కూడా దీనిపై ఆధారపడి ఉంటాయి. మందులు, ఆహారం కలిసి తినడం మంచిది కాదు ఎందుకంటే ఆహారం తిన్న తర్వాత శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, ఔషధం తీసుకోవడం వంటి శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుంది. వాంతులు కూడా సంభవించవచ్చు. అయినప్పటికీ, చాలా విషయాలు కూడా ఏ రకమైన ఔషధం తీసుకోవాలి. దాని దుష్ప్రభావాలు ఏమిటి అనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రజలు అనేక రకాల మందులను తింటారు. కొంతమంది జ్వరం, తేలికపాటి తలనొప్పి విషయంలో ప్రతిరోజూ మందులు తీసుకుంటారు. అదేంటంటే, మెడికల్ స్టోర్లలో చాలా రకాల మందులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. నొప్పి నివారణల నుండి యాంటీబయాటిక్స్ వరకు అనేక మందులు ఉన్నాయి. అన్ని మందులు వేర్వేరు ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. ఏదైనా ఔషధం తీసుకునే ముందు వైద్యుడిని సంప్రదించడం ఎల్లప్పుడూ అవసరం. ఆహారం తీసుకున్న వెంటనే మందు వేయాలని డాక్టర్ చెబితే తప్పనిసరిగా మందులు వేసుకోవాలి. కానీ అతను వెంటనే తినమని అలాంటి సలహా ఏమీ ఇవ్వలేదు, కాబట్టి మీరు తిన్న వెంటనే తినకూడదు.మీరు గర్భనిరోధకాలు వంటి భారీ మందులను తీసుకుంటే, మీరు తిన్న 2 గంటల తర్వాత మాత్రమే ఆహారం తీసుకోవాలి. ఇలాంటి విషయాలను వైద్యులను అడిగిన తర్వాత నిర్ణయం తీసుకుంటే మంచింది. మీరు గర్భనిరోధక మాత్రలు వంటి భారీ మందులు తీసుకుంటే, మీరు ఆహారం తీసుకున్న రెండు గంటల తర్వాత మాత్రమే మందు తినాలి. ఔషధాలను భద్రత, జాగ్రత్తతో తీసుకోవాలి.

# రుతుక్రమంలో వచ్చే సమస్యలు...

స్త్రీలకు ప్రతి నెల రుతు క్రమం రావడం సహజం. రుతుక్రమం సరిగ్గా ఉంటేనే.. స్త్రీలు ఆరోగ్యంగా ఉన్నారని అర్థం. కొందరికి మూడు నెలలకు, ఇంకొందరికి 15 రోజులకు ఒకసారి రుతుక్రమం వస్తుంటుంది. ఇలా రుతుక్రమం సక్రమంగా లేనివారు వైద్యులను సంప్రదించాలి. అయితే.. రుతుక్రమం సక్రమంగానే వచ్చినా కొందరు స్త్రీలకు కడుపు నొప్పి విపరీతంగా వస్తుంది. ఆ నొప్పి భరించలేక ట్యాబ్లెట్స్ కూడా వేసుకుంటూ ఉంటారు. రుతుక్రమం సమయంలో కడుపు నొప్పి, నడుం నొప్పి, కాళ్లు లాగడం, అధిక రక్తస్రావం, వాంతులు, కళ్లు తిరగడం, నీరసం, చిరాకు, కాళ్లు-చేతులు తిమ్మిర్లు రావడం వంటివి వస్తుంటాయి. అలాంటి సమయంలో గులాబీ పువ్వు బాగా ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తుంది. అదెలాగో తెలుసుకుందాం. గులాబీ పువ్వులో విటమిన్లు ఎ, సి, పాలీఫినాల్స్, మినరల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు మెండుగా ఉంటాయి. గులాబీ రేకులతో తయారు చేసిన టీ తరచూ తాగితే.. రుతు క్రమంలో వచ్చే సమస్యలు తగ్గుతాయి. అలాగే ఒత్తిడి కూడా తగ్గి.. ప్రశాంతమైన నిద్ర కలుగుతుంది. ఒక కప్పు రోజ్ టీ.. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో, కడుపులో వచ్చే సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. మలబద్ధకాన్ని కూడా నివారిస్తుంది. తరచూ జలుబు, దగ్గు బారిన పడకుండా కాపాడుతుంది. ఇన్ ఫెక్షన్లతో పోరాడుతుంది. శరీరంలో వ్యర్థాలను తొలగించి అధిక బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. హానికరమైన ఫ్రీ రాడికల్స్‌ను దూరం చేస్తాయి. ఒక గిన్నెలో మూడు కప్పుల నీరు పోసి.. అందులో రెండు కప్పుల శుభ్రం చేసిన గులాబీ రేకులు వేసి 5 -10 నిమిషాల పాటు స్టవ్ పై ఉంచి మరగనివ్వాలి. ఇలా మరిగించిన నీటిని కప్ లో పోసుకుని.. కావాలంటే తేనెను కలుపుకుని తాగొచ్చు. లేదంటే యధావిధిగా కూడా సేవించవచ్చు. ఇలా రోజ్ టీ ని తయారు చేసుకుని రోజూ తాగితే పైన పేర్కొన్న అన్నిరకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలతో పాటు రుతు క్రమంలో వచ్చే నొప్పిని అధిగమించవచ్చు.

# ఒత్తిడితో పోరాడుతున్నారా..

జీవితంలో ఆరోగ్యం కంటే పనికే ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తాం. విజయం సాధించడానికి, మనం నిరంతరం ఒత్తిడి సంకెళ్లలో కొట్టుమిట్టాడుతున్నాము. పని నుంచి ఒత్తిడి తగ్గించడం మీ శరీరానికి, మనస్సుకు మంచిది. పని చేసే వ్యక్తి తన వ్యక్తిగత జీవితంలోని డిమాండ్లకు సమాన ప్రాధాన్యత ఇస్తాడు. వర్క్ ప్లేస్ లో బాధ్యతలు పెరగడం, ఎక్కువ గంటలు పని చేయడం, ఇంట్లో బాధ్యతలను ఎదుర్కోవడం వంటి సమస్యలు ఎదురవుతాయి. మీరు ముఖ్యమైన పనులు, పనికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలనేది నిజమే అయినప్పటికీ, మీ స్నేహితులు, కుటుంబ సభ్యులతో ఎక్కువ సమయం గడపడం కూడా అంతే ముఖ్యం. సరైన షెడ్యూల్‌ను రూపొందించుకోవడం కూడా సాధ్యమవుతుంది. కానీ ఆచరణాత్మకంగా ఉండటం ముఖ్యం. మీరు చాలా ముఖ్యమైనవిగా భావించే పనులకు రోజులో ఎక్కువ సమయం ఇవ్వండి. ఇంట్లో గడుపుతూ ఆఫీసు పనులు చెడిపోతాయనే ఆలోచనలో కూరుకుపోకండి. మీరు ఎంచుకున్న కెరీర్‌లో ఎలాంటి అడ్డంకులు ఉండకూడదు. మీరు చేస్తున్న పనితో మీరు సంతృప్తి చెందకపోతే మీరు ఒత్తిడిలో ఉన్నారని అర్థం. మీరు మీ ఉద్యోగంలోని ప్రతి అంశాన్ని ప్రేమించాల్సిన అవసరం లేదు. అయితే పని పట్ల ఆసక్తి ఉండాలి. మీరు ప్రతిరోజూ ఉదయం మంచం మీద నుండి లేచినప్పుడు, మీ పని గురించి సానుకూలంగా ఆలోచించండి. మీరు అలసిపోయి, మీకు నచ్చిన పనులు చేయడం కష్టంగా అనిపిస్తే ఏదో తప్పు జరిగిందని అర్థం. నచ్చని వాతావరణంలో పనిచేయడం చాలా కష్టం.

మీరు మీ ఉద్యోగానికి భయపడితే, ఇప్పుడు మీకు నచ్చిన ఉద్యోగం కోసం వెతకడం ప్రారంభించండి. ఆరోగ్యానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి. మానసిక ఆరోగ్యం, భావోద్వేగ ఆరోగ్యం, శారీరక దృఢత్వం అంటే మొత్తం ఆరోగ్యానికి శ్రద్ధ వహించండి. మీరు డిప్రెషన్‌లో ఉండి పనిని కొనసాగించడం మంచి పరిణామం కాదు. తీవ్రమైన వెన్నునొప్పి ఉన్నప్పటికీ మీరు పని చేస్తుంటే, త్వరలో మీరు ఆరోగ్య కారణాల వల్ల పనిని వదిలివేయవలసి ఉంటుంది. మీరు ఏదైనా దీర్ఘకాలిక వ్యాధితో బాధపడుతుంటే బాగా చికిత్స పొందండి. ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించండి. ఎప్పటికప్పుడు బయటి ప్రపంచం నుంచి డిస్‌కనెక్ట్ చేయడం వల్ల వారం ఒత్తిడి నుంచి కోలుకోవచ్చు. ఇది ఇతర ఆలోచనలతో ముందుకు రావడానికి మాకు అవకాశం ఇస్తుంది. పని ఇమెయిల్‌ను తనిఖీ చేయడానికి బదులుగా ధ్యానం చేయడానికి కొన్ని క్షణాలను అన్‌ప్లగ్ చేయడం ఉత్తమం. మీరు పని కోసం ప్రయాణాలు చేస్తుంటే కొన్ని మంచి పుస్తకాలు . ఇది పని ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. విరామం తీసుకోండి. కొన్నిసార్లు అన్‌ప్లగ్ చేయడం అంటే సెలవు తీసుకోవడం. ఈ సమయంలో ఆఫీసు పనిని పూర్తిగా ఆపివేయండి. సెలవుల్లో ప్రయాణం మిమ్మల్ని శారీరకంగా, మానసికంగా రిఫ్రెష్ చేస్తుంది. ఈ సమయంలో ఆఫీస్ మెయిల్, ఆఫీస్ వాట్సాప్ గ్రూపులను చెక్ చేయడం, రిప్లై ఇవ్వడం మానేయండి. దీంతో మళ్లీ పనిలోకి వచ్చాక రెట్టింపు ఉత్సాహంతో, శక్తితో పని చేయగలుగుతారు.

# కొబ్బరి బూరెలను ఇలా చేయండి..

మనం పచ్చి కొబ్బరిని ఉపయోగించి రకరకాల తీపి వంటకాలను తయారు చేస్తూ ఉంటాము. పచ్చి కొబ్బరితో చేసే తీపి వంటకాలు రుచిగా ఉండడంతో పాటు ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు చేస్తాయి. పచ్చి కొబ్బరితో చేసుకోదగిన రుచికరమైన వంటకాల్లో కొబ్బరి బూరెలు కూడా ఒకటి. కొబ్బరి బూరెలు చాలా రుచిగా ఉంటాయి. వీటిని ఒక్కసారి తయారు చేసుకుని 20 రోజుల పాటు తినవచ్చు. స్నాక్స్ గా తినడానికి ఇవి చాలా చక్కగా ఉంటాయి. రుచితో పాటు ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే ఈ కొబ్బరి బూరెలను ఎలా తయారు చేసుకోవాలి.. అన్న వివరాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

కొబ్బరి బూరెల తయారీకి కావల్సిన పదార్థాలు..

బియ్యం -ఒక కప్పు, పచ్చికొబ్బరి -అర కప్పు, బెల్లం - ముప్పావు కప్పు,నీళ్లు - 2 టీ స్పూన్స్, యాలకుల పొడి - అర టీ స్పూన్, నెయ్యి - 2 టీ స్పూన్స్, నూనె - డీప్ ఫ్రైకు సరిపడా.

కొబ్బరి బూరెల తయారీ విధానం..

ముందుగా బియ్యాన్ని శుభ్రంగా కడిగి రాత్రంతా నానబెట్టాలి. తరువాత నీటిని వడకట్టి తడి పోయేలా ఆరబెట్టుకోవాలి. తరువాత ఈ బియ్యాన్ని జార్ లో వేసి మెత్తని పిండిలా చేసుకోవాలి. తరువాత ఈ పిండిని జల్లెడ పట్టి గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. ఇప్పుడు కళాయిలో బెల్లం తురుము, నీళ్లు పోసి వేడి చేయాలి. బెల్లం కరిగిన తరువాత మరో మూడు నిమిషాల పాటు ఉడికించాలి. తరువాత యాలకుల పొడి, కొబ్బరి తురుము వేసి కలపాలి. తరువాత నెయ్యి వేసి కలపాలి. దీనిని మరో నిమిషం పాటు ఉడికించి స్టవ్ ఆఫ్ చేసుకోవాలి. తరువాత బియ్యంపిండి వేసి కలపాలి. దీనిని అంతా కలిసేలా కలుపుకున్న తరువాత కొద్దిగా పిండిని తీసుకుని పాలిథిన్ కవర్ మీద లేదా బటర్ పేపర్ మీద ఉంచి బూరెలాగా వత్తుకోవాలి. తరువాత ఈ బూరెను నూనెలో వేసి కాల్చుకోవాలి. ఈ బూరెలను మధ్యస్థ మంటపై రెండు వైపులా ఎర్రగా అయ్యే వరకు కాల్చుకుని ప్లేట్ లోకి తీసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఎంతో రుచిగా ఉండే కొబ్బరి బూరెలు తయారవుతాయి. తీపి తినాలనిపించినప్పుడు ఇలా కొబ్బరితో రుచిగా, ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేలా బూరెలను తయారు చేసుకుని తినవచ్చు.

# అటుకులతో ఈ స్వీట్‌ను చేయండి..

మనం అటుకులతో రకరకాల వంటకాలను తయారు చేస్తూ ఉంటాము. అటుకులతో చేసే ఏ వంటకమైనా చాలా రుచిగా ఉంటుంది. మనం అటుకులతో సులభంగా చేసుకోదగిన వంటకాల్లో స్వీట్ పోహా కూడా ఒకటి. అటుకులతో చేసే వంటకం చాలా రుచిగా ఉంటుంది. గుళ్లల్లో ప్రసాదంగా కూడా ఈ పోహాను ఇస్తూ ఉంటారు. ఈ స్వీట్ పోహాను మనం చాలా సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు. కేవలం 5 నిమిషాల్లోనే మనం ఈ పోహాను తయారు చేసుకోవచ్చు. దీనిని తినడం వల్ల మన ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు కలుగుతుంది. రుచితో పాటు ఆరోగ్యాన్ని అందించే ఈ స్వీట్ పోహాను ఎలా తయారు చేసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.స్వీట్ పోహా తయారీకి కావల్సిన పదార్థాలు..లావు అటుకులు - ఒక కప్పు, నెయ్యి -2 టీ స్పూన్స్, డ్రై ఫ్రూట్స్ - తగినన్ని, బెల్లం తురుము -అర కప్పు, నీళ్లు - పావు కప్పు, పచ్చి కొబ్బరి తురుము - రెండు టీ స్పూన్స్, యాలకుల పొడి - అర టీ స్పూన్.స్వీట్ పోహా తయారీ విధానం..: ముందుగా అటుకులను జల్లెడలో వేసి జల్లించి పక్కకు ఉంచాలి. తరువాత కళాయిలో నెయ్యి వేసి వేడి చేయాలి. నెయ్యివేడయ్యాక డ్రై ఫ్రూట్స్ వేసి వేయించి ప్లేట్ లోకి తీసుకోవాలి. తరువాత బెల్లం తురుము, నీళ్లు పోసి వేడి చేయాలి. బెల్లం కరిగిన తరువాత పచ్చి కొబ్బరి తురుము వేసి ఉడికించాలి. దీనిని రెండు నిమిషాల పాటు ఉడికించిన తరువాత యాలకుల పొడి, డ్రై ఫ్రూట్స్ వేసి కలిపి స్టవ్ ఆఫ్ చేసుకోవాలి. తరువాత అటుకులు వేసి అంతా కలిసేలా చక్కగా కలపాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఎంతో రుచిగా ఉండే స్వీట్ పోహా తయారవుతుంది. అటుకులు మెత్తగా కావాలనుకునే వారు అటుకులను ఒకసారి నీటిలో తడిపి కూడా వేసుకోవచ్చు. తీపి తినాలనిపించినప్పుడు ఇలా అప్పటికప్పుడు అటుకులతో రుచిగా స్వీట్ పోహాను తయారు చేసుకుని తినవచ్చు. దీనిని అందరూ ఎంతో ఇష్టంగా తింటారు.

# సోరియాసిస్

చర్మ సంబంధమైన దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల్లో సోరియాసిస్ ఒకటి. దీన్ని 'సైకో సొమాటిక్ డిసీజ్' అని అంటారు. రోగనిరోధక శక్తిలో మార్పుల వల్ల ఈ వ్యాధి సంభవిస్తుంది. మానసికంగా, శారీరకంగా బాధపడినప్పుడు సోరియాసిస్ చర్మ సమస్య వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ సమస్యతో బాధపడే వారు తీవ్ర ఒత్తిడి, అధికంగా ఆలోచించడం జరుగుంది. ఈ వ్యాధి వల్ల అధికంగా ఆలోచించడం వల్ల సమస్య మరీ ఎక్కువగా పెరిగే అవకాశాలు ఉన్నాయని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు సరిగ్గా లేకపోవడం, అసిడిటి, ఊపిరితిత్తుల్లో సమస్య, తరచూ జలుబు వచ్చే వారిలో సోరియాసిస్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే వాతావరణం చల్లగా ఉన్నప్పుడు సోరియాసిస్ పెరిగే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటుంది. అదే ఎండా కాలంలో ఈ సమస్య తగ్గినట్లు అనిపిస్తుంది. చిన్న పిల్లల్లో గొంతులో వచ్చే వ్యాధికి సరిగ్గా చికిత్స చేయించకపోవడం వల్ల ఈ వ్యాధి పెరిగే అవకాశం ఉంది. అలాగే కొందరిలో దోమ కుట్టిన, దెబ్బ తగిలిన చోట చికిత్స సరిగ్గా చేయకపోయినా సోరియాసిస్ వేగంగా వ్యాపిస్తుంది. ఇది కంటిజీయస్ డిసీజ్ కాదు. తాకడం వల్ల వ్యాప్తి చెందదు. ఈ వ్యాధి బారిన పడ్డ వారికి చర్మ మందంగా మారడం, వాపు, నొప్పి, దురద, చర్మంపై చేప పొట్టులాంటి పొలుసులు ఊడటం జరుగుతుంది. ఇది ఎక్కువగా శరీలో ముంజేతి వెనుక భాగం, మోకాలు ముందు భాగం, తల, వీపు, ముఖం, చేతులు, పాదాలలో వస్తుంది. సరైన చికిత్స చేయించుకోకపోతే ఈ సమస్య ముదిరి జీవితాంతం ఉంటుంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 125 మిలియన్ల మంది సోరియాసిస్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు.

శరీరంలోని రోగ నిరోధక వ్యవస్థలో భాగమైన టీ కణాలపై బ్యాక్టీరియా, వైరస్‌లు దాడి చేసి చంపేస్తాయి. అప్పుడు శరీరంలో చర్మకణాలు వేగంగా ఉత్పత్తి చెందవు. ఈ కారణంగా చర్మం వాపు రావడం, దురదలు రావడం సంభవిస్తుంది. సోరియాసిస్ బాధితుల్లో కొంతకాలం పాటు ఈ లక్షణాలు కనిపించకపోవచ్చు. కానీ కొందర్లో వేగంగా ప్రభావం చూపిస్తుంది. గొంతు నొప్పి, జలుబు వంటి ఇన్ఫెక్షన్లు, మానసిక ఒత్తిడి, పొగ తాగడం, మద్యం సేవించడం వంటి వాటి వల్ల సోరియాసిస్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటుంది. 10-45 ఏళ్ల వారిలో సోరియాసిస్ వచ్చే అవకాశం ఉంది.

గట్టేట సోరియాసిస్: శరీరంపై నీటి బుడగలు వంటి పొక్కులు ఉంటాయి. ఛాతీ భాగం, ముంజేతులు, తల, వీపు బాగాల్లో వస్తుంది. ఒక వేళ వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ సోకితే చర్మంలోంచి చీము వస్తుంది. పోస్టులార్ సోరియాసిస్: అధిక ఉష్ణోగ్రత కలిగిన ప్రాంతాల్లో, తీవ్ర ఎండలో తిరగడం వల్ల, చెమటలు ఎక్కువగా వచ్చే వారిలో ఈ సమస్య వస్తుంది. మహిళల్లో గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు ఈ వ్యాధి వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే ఎక్కువగా యాంటి బయోటిక్స్ వాడే వారిలోనూ వస్తుంది. ఇన్వర్స్ సోరియాసిస్: చర్మ పొడి బారుతుంది. ఎర్రగా మారి పొలుసులతో ఉంటుంది. జననేంద్రీయాల్లో వ్యాపిస్తుంది. సోరియాసిస్ వల్గారిస్ ఉన్న వారిలో చర్మం తెల్లని పొలుసుగా పైకి లేచినట్లు ఉంటుంది. గోళ్ల సోరియాసిస్ ఉన్న వారిలో కాళ్లు, చేతి గోళ్లు రంగులో మార్పు వస్తుంది. సోరియాసిస్ వ్యాధి అందరిలో ఒకేలా ఉండదు. కొందరిలో చర్మం ఎర్రబడటం లేదా తెల్లబటం జరుగుతుంది. చర్మం పొడిబారి పగులుతుంది. నోళ్ల రంగు మారడం, దురద పుట్టడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఇలాంటి సమస్యకు గురికాకుండా ఉండాలంటే కొన్ని చిట్కాలు పాటించాలి. రోజూ వ్యాయామం చేయడం. శరీరానికి విశ్రాంతి ఇవ్వడం, పౌష్టిక ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. అలాగే ప్రతిరోజూ గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయాలి. చర్మం పొడి బారకుండా ఆయిల్ లేదా మాయిశ్చరైజేషన్ ఉపయోగించాలి. వ్యాధి తీవ్ర అధికంగా ఉన్నప్పుడు వైద్యులను సంప్రదించాలి. తొలి దశలోనే సమస్యను పరిష్కరించుకునేలా చూసుకోవాలి. ఎందుకంటే సమస్య తీవ్ర పెరిగితే ఈ వ్యాధిని నిర్మూలించడం కష్టమవుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

# రోజుకి 4000 అడుగులు నడిస్తే చాలు..

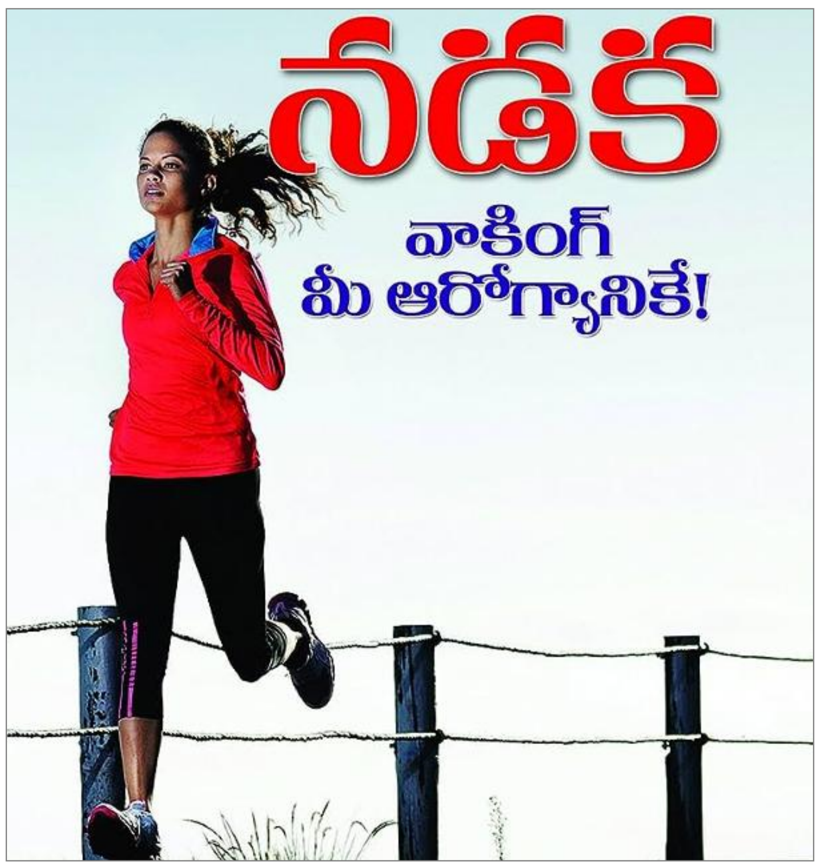
## మీకు ప్రాణాపాయం తప్పినట్లే..!

ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం ఎంత అవసరమో, శారీరకంగా చురుకుగా ఉండటం కూడా అంతే ముఖ్యం. చాలా మంది తమను తాము ఆరోగ్యంగా, చురుకుగా ఉంచుకోవడానికి తరచుగా నడుస్తూ ఉంటారు. నడక ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. తాజాగా.. దీనికి సంబంధించి ఒక అధ్యయనం కూడా వచ్చింది. అందులో కేవలం నడక ద్వారా మీ ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనం చేకూరుతుందని తేలింది. నిజానికి రోజుకు దాదాపు 4000 అడుగులు నడవడం వల్ల ప్రాణాపాయం తగ్గుతుందని అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. ఇది కాకుండా మీరు రోజూ 2,337 అడుగులు నడిస్తే గుండె జబ్బుల నుండి మరణించే ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చని కూడా అధ్యయనంలో వెల్లడైంది.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా సుమారు 2,26,889 మందిపై నిర్వహించిన 17 విభిన్న అధ్యయనాల్లో మీరు ఎంత ఎక్కువ నడిస్తే మీ ఆరోగ్యానికి అంత ప్రయోజనం చేకూరుతుందని తేలింది. యూరోపియన్ జర్నల్ ఆఫ్ ప్రివెంటివ్ కార్డియాలజీలో ప్రచురించబడిన ఈ అధ్యయనం 500 నుండి 1,000 అడుగులు నడవడం వల్ల ఏదైనా కారణం లేదా గుండె సంబంధిత వ్యాధి నుండి మరణించే ప్రమాదాన్ని 15 శాతం తగ్గించవచ్చని సూచిస్తుంది. దీనితో పాటు ప్రతిరోజూ 500 అడుగులు నడవడం ద్వారా గుండె జబ్బుల మరణాలను 7 శాతం తగ్గించవచ్చని కూడా ఈ అధ్యయనంలో చెప్పబడింది. అధ్యయనంలో పాల్గొన్న నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. ప్రతిరోజూ కనీసం 4,000 అడుగులు నడవడం వల్ల ఏదైనా కారణం వల్ల మరణాలు తగ్గుతాయి. దీనితో పాటు ఇది పురుషులు, మహిళలు ఇద్దరికీ సమానంగా పనిచేస్తుందని కూడా అధ్యయనం చెబుతోంది.

నడక ప్రయోజనాలు: నడక ద్వారా మరణాల ముప్పును తగ్గించుకోవచ్చని తాజా అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. రోజూ వాకింగ్ చేయడం వల్ల ఆరోగ్యానికి అనేక ఇతర ప్రయోజనాలు కూడా లభిస్తాయి. నడక వల్ల కలిగే మరికొన్ని ప్రయోజనాల గురించి తెలుసుకుందాం.

మీరు రోజూ ఉదయాన్నే నడవడం వల్ల మీ శరీరంలో ఉండే చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుంది. ఇది మీ గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. రోజూ దాదాపు 30 నిమిషాల పాటు నడవడం ద్వారా అధిక రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో రోజూ వాకింగ్ చేయడం వల్ల బీపీ రోగులకు మేలు జరుగుతుంది. మీరు బరువు తగ్గాలనుకున్నప్పటికీ నడక మీకు గొప్ప ఎంపికగా నిరూపించబడుతుంది. రోజూ వాకింగ్ చేయడం వల్ల కేలరీలు ఖర్చవుతాయి. మధుమేహంతో బాధపడేవారికి నడక చాలా మేలు చేస్తుంది. రోజూ దాదాపు 30 నిమిషాల పాటు నడవడం వల్ల ఈ సమస్య నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. మీరు కీళ్ల నొప్పులతో బాధపడుతున్నట్లయితే మీరు ప్రతిరోజూ 30 నిమిషాలు నడవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల కండరాలు దృఢంగా ఉండి కీళ్ల నొప్పులు తగ్గుతాయి.



## కొబ్బరి పువ్వును ఎప్పుడైనా తిన్నారా?

మీరు ఇంట్లో కొబ్బరికాయను పగులగొట్టినప్పుడు కొన్నిసార్లు కొబ్బరికాయ లోపల మొగ్గ వంటి లేత భాగం కనిపిస్తుంది. అది చూసినప్పుడు, మొగ్గ భాగాన్ని తినగలరా, కొబ్బరికాయను తిరిగి ఉపయోగించవచ్చా అని మీ మనస్సులో చాలా ప్రశ్నలు తలెత్తుతాయి. మళ్ళీ, కొబ్బరికాయలో ఆ మొగ్గ దొరికితే, దానిని విసిరేయకుండా తినండి. ఎందుకంటే దీనిని కొబ్బరి పువ్వు అంటారు. ఈ కొబ్బరి పువ్వులో చాలా పోషకాలు ఉన్నాయి మరియు శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ప్రస్తుతం ఈ రకం కొబ్బరి పువ్వులు మార్కెట్లలో అమ్ముడవుతున్నాయి. మీలో చాలా మంది దీనిని చూసారు. కానీ మీరు గమనించి వుండరు. అయితే మీరు మీ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవడంపై ఎక్కువ దృష్టి పెట్టినట్లయితే, మీరు ఈ కొబ్బరి పువ్వును తినాలి. సరే, కొబ్బరి పువ్వు శరీరానికి ఎలాంటి ప్రయోజనాలను అందిస్తుందో ఈ కథనంలో వివరంగా చూద్దాం.

1. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది

కొబ్బరి పువ్వులో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది శరీరంపై దాడి చేసే వివిధ రకాల వ్యాధికారక క్రిములతో పోరాడటానికి అవసరమైన శక్తిని రోగనిరోధక వ్యవస్థకు అందిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఇందులోని యాంటీ మైక్రోబియల్, యాంటీ వైరల్, యాంటీ-పారాసిటిక్ మరియు యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు హానికరమైన వ్యాధులను నివారించడం ద్వారా శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.

2. బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది

మీరు బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్నట్లయితే, కొబ్బరి పువ్వు మీకు చాలా మంచిది. ఇందులో పీచుపదార్థం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల ఆకలిని ఎక్కువసేపు అరికడుతుంది. మరియు ఇందులో కేలరీలు చాలా తక్కువగా ఉండటం వల్ల బరువు పెరగకుండా నిరోధిస్తుంది. కాబట్టి బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి ఇది చక్కటి ఆహార పదార్థం.

3. మధుమేహాన్ని నియంత్రిస్తుంది

మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు కొబ్బరి పువ్వును నిర్భయంగా తినవచ్చు. మరో మాటలో చెప్పాలంటే, దీనిని మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు స్నేహితుడు అని పిలుస్తారు. ఎందుకంటే ఇది శరీరంలో అధిక ఇన్సులిన్‌ను ఉత్పత్తి చేయడానికి సహాయపడుతుంది మరియు మధుమేహం యొక్క ప్రమాదకరమైన దుష్ప్రభావాలను తగ్గిస్తుంది. అది కూడా బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్ లో హెచ్చుతగ్గులు ఉంటే ఈ కొబ్బరి పువ్వు తింటే వెంటనే కంట్రోల్ లోకి వస్తుంది.

4. జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది

కొబ్బరి పువ్వు జీర్ణవ్యవస్థకు చాలా మేలు చేస్తుంది మరియు ఇది శరీరంలోని జీవక్రియను పెంచుతుంది మరియు బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది. ఎందుకంటే ఇందులో పీచు ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి జీర్ణ సమస్యలు ఉన్నవారు దీనిని తినవచ్చు, ఇది జీర్ణక్రియ మరియు ప్రేగుల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది మరియు మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం పొందుతుంది.

5. క్యాన్సర్ నుండి రక్షణను అందిస్తుంది

మీకు క్యాన్సర్ రాకూడదా? అప్పుడు కొబ్బరి పువ్వు తినండి. ఎందుకంటే ఇది క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఎందుకంటే ఇది ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల కలిగే నష్టాన్ని సమర్థవంతంగా నివారిస్తుంది. ఇందులో పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నందున, ఇది క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది మరియు ఇన్సులిన్ నిరోధకతతో సంబంధం ఉన్న క్యాన్సర్‌ను నివారిస్తుంది.

## మోకాళ్ల నొప్పులతో సతమతమవుతున్నారా?

ప్రస్తుత కాలంలో చిన్నవారి నుంచి పెద్దవారు వరకు చాలామంది మోకాళ్ల సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. అంతేకాకుండా ఇది చాలా మందికి ప్రధాన సమస్యగా మారిపోయింది. ఇదివరకు రోజుల్లో కేవలం వయసు మీద పడిన వారికి మాత్రమే ఈ మోకాళ్ల నొప్పులు వచ్చేవి. కానీ రాను రాను చిన్న వయసు వారు కూడా ఈ మోకాళ్ళ నొప్పులతో బాధపడుతున్నారు. అయితే మోకాళ్ళ నొప్పులు రావడానికి మనం తీసుకునే ఆహారం కూడా ప్రధాన కారణాలలో ఒకటిగా నేను తీసుకునే ఆహారంలో సరైన పోషకాలు లేకపోతే మోకాళ్ల నొప్పు సమస్యలు తలెత్తుతూ ఉంటాయి. చెప్పుకోవచ్చు. సాధారణంగా మోకాలు నొప్పులు శరీరంలో క్యాల్షియం లేదంటే ప్రోటీన్ లోపిస్తే నొప్పులు వస్తూ ఉంటాయి. చాలామందికి మోకాలి నొప్పి వచ్చిన సమయంలో వాపు కూడా వస్తూ ఉంటుంది. అయితే కొన్ని రకాల ఆహారాలు తీసుకోవడం వల్ల మోకాళ్ళ నొప్పుల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. అందులో భాగంగానే ఆకుకూరలను ప్రతిరోజు మన ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోవడం వల్ల శరీరంలో నొప్పిని కలిగించే ఎంజైములను తగ్గిస్తాయి. మోకాళ్ళ నొప్పుతో బాధపడే వారు తరచుగా ఆకుకూరలను తినడం వల్ల మంచి ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. అంతేకాకుండా ఎముకలు కూడా బలంగా తయారవుతాయి. అలాగే గింజలు తినడం వల్ల కూడా అవి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వాటిలో ఉండే ప్రోటీన్స్ విటమిన్స్ శరీరానికి అందుతాయి. గింజలను క్రమం తప్పకుండా తినడం వల్ల అవి శరీరానికి కావాల్సిన శక్తిని అందించి ఎముకలను దృఢంగా చేసి మోకాళ్ళ నొప్పులను తగ్గిస్తాయి. అల్లం పసుపులో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉంటాయి. మోకాళ్ల నొప్పి సమస్యతో బాధపడేవారు అల్లం పసుపును రోజూ వారి ఆహారంలో బాగా వీటిని చేర్చుకోవడం వల్ల మోకాళ్ల నొప్పి సమస్యలు తగ్గుముఖం పడతాయి. అలాగే అల్లం, పసుపు కలిపిన కషాయాన్ని తాగినా కూడా మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది. అదేవిధంగా కొన్ని రకాల పండ్లు మోకాళ్ళ నొప్పులను తగ్గించడంలో ఎంతో బాగా ఉపయోగపడతాయి. మరి ముఖ్యంగా నారింజ, స్ట్రాబెర్రీలు, చెర్రీలు మోకాలి నొప్పిలను తగ్గించడంలో ఎంతో బాగా పనిచేస్తాయి. ఈ పండ్లలో విటమిన్ సి, లైకోపీన్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇవి ఎముకల నొప్పిని తగ్గిస్తాయి. అలాగే ఎముకల నొప్పితో బాధపడేవారు పాలు పాల ఉత్పత్తులను తీసుకోవడం ఎంతో మంచిది. పాలలో విటమిన్ డి, కాల్షియం పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇవి ఎముకలను బలంగా తయారు చేయడంలో ఎంతో బాగా ఉపయోగపడతాయి. అలాగే కొవ్వు లేని పాలను తీసుకోవడం ఇంకా మంచిది.

## ఖర్జురాలతో మధుమేహానికి చెక్..!

ఇప్పుడున్న జీవన శైలి కారణంగా చాలామంది మధుమేహానికి గురి అవుతున్నారు. దానికోసం ఎన్నో ఇంగ్లిష్ మందులు వాడి విసుగు చెందుతున్నారు. కానీ కొన్ని రకాల పండ్లను తీసుకోవడం వల్ల మధుమేహం కంట్రోల్ చేయనుకోవచ్చు. అలాంటి పండ్లలో ఖర్జూరాలు ఒకటి. ఇందులో శరీరానికి కావాల్సిన అన్ని రకాల పోషకాలు పుష్కళంగా ఉంటాయి. వీటిని తరుచుగా తీసుకుంటే మంచి ఫలితాలు పొందుతారని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఖర్జూరాలను చాలా మంది ఎక్కువగా శీతాకాలంలో తింటే చాలా మంచిది. ఎందుకంటే ఇది శరీరంలో వేడిని పెంచి అనేక ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి శరీరాన్ని కాపాడుతుంది. అయితే మధుమేహంతో బాధపడుతున్నవారు సాధారణంగా వీటిని తినడానికి సందేహిస్తుంటారు. కానీ వీటిని క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే మంచి ఫలితాలు కలుగుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఇందులో శరీరానికి కావాల్సిన ఫైబర్ పుష్కళంగా లభిస్తుంది. కావున తీవ్ర అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడేవారు తప్పకుండా తీసుకోవడం చాలామంచిది. ఖర్జూరంలో డైటరీ ఫైబర్, విటమిన్ ఎ,, బి 2, సి కాపర్, మెగ్నీషియం, మాంగనీస్, నియాసిన్, ఐరన్, పొటాషియం వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి.

మధుమేహం ఉన్నవారికి..: ఖర్జూరలో ఉండే సులువుగా జీర్ణం అయే పీచు పదార్థం అధికంగా ఉండటం వల్ల రక్తంలో చక్కెర అబసార్బ్ చేసుకోవడాన్ని తగ్గిస్తుంది. కాబట్టి ఇది మధుమేహాన్ని తగ్గించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. వీటిని ఇతర డ్రై ఫ్రూట్స్‌తో కలిపి తింటే గుండెసంబంధిత రోగాలు దూరం అవుతాయి. ఖర్జూరాల్లో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా లభించడం వల్ల రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ ని కంట్రోల్ చేస్తుంది. మధుమేహంతో బాధపడేవారు ఒక రోజులో 2 ఖర్జూరాలను తీసుకోవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కానీ అధిక మధుమేహంతో ఇబ్బంది పడేవారువీటిని తీసుకోకుండా ఉంటే మంచిది.

# గ్రంథాలయ స్థాపకులు రావిచెట్టు

నిజాం రాజ్యంలో తొలి తెలుగు గ్రంథాలయం స్థాపన ఎప్పుడు ఎక్కడ జరిగిందో చాలా మందికి తెలియదు. అప్పటి రాంకోఠిలోగల రావిచెట్టు రంగారావు బంగాళాలో స్థాపించడం జరిగింది. నాటి వ్యవస్థాపక సమావేశానికి పాల్వంచ, భద్రాచలం సంస్థానా ధిపతి రాజా పార్థసారథి అప్పా రావు అధ్యక్షత వహించారు. ఆ గ్రంథాలయం తొలి అధ్యక్షుడుగా రాజానాయని వెంకట రంగారావు బహదూర్, కార్యదర్శిగా రావిచెట్టు రంగారావు ఎన్నికయ్యారు. మరు నాటి నుంచే రంగారావు తెలుగు గ్రంథాలయ ఆవశ్యకతను తెలుగు ప్రజానీకానికి వివరించి చెబుతూ, మంచి గ్రంథాల సేకరణకు ఉపక్రమించారు. కొందరు మరాఠీ మిత్రుల సహ కారంతో చతుర్వేదములు, దశోపనిషత్తులు, అష్టాదశ పురాణములు, కావ్యాలు, నాటకాలు, ఇతర సంస్కృత గ్రంథాలతో కూడిన 'శ్రీ శంకర భగవద్ పూజ్య పాద గీర్వాణ మంజూష' అనే గ్రంథాలయాన్ని తమ ఇంటిలోనే నిర్వహించేవాడు. తొలుత కొంతకాలం తమ బంగళా లోనే నిర్వహించబడ్డ భాషా నిలయానికి రావిచెట్టు సహధర్మచారిణి లక్ష్మీ నరసమ్మ సేవలను అందించేది. ఆమెనే శ్రీకృష్ణ దేవరాయ ఆంధ్రభాషా నిలయముకి అవసరమైన ఇల్లు కొనడానికి 3,000 రూపాయలు విరాళ మివ్వగా, ఆ డబ్బుతో ఇప్పుడు సుల్తాన్ బజార్ లో భాషా నిలయం భవనం ఉన్న చోటనే 1910లో ఒక పెంకుటిల్లు కొని, కొన్ని మార్పులు చేసి అందులో గ్రంథాలయం నెలకొల్పడం విశేషం.

రావిచెట్టు రంగారావు (డిసెంబర్ 10, 1877 – జూలై 3, 1910) తెలంగాణలో విద్యావ్యాప్తికి విశేష కృషి చేసిన ప్రముఖులు. రంగారావు 1877, డిసెంబర్ 10 న నరసింహా రావు, వేంకమాంబ దంపతులకు నల్లగొండ జిల్లా, దండంపల్లి గ్రామంలో జన్మించారు. తల్లిదండ్రులు చిన్నతనంలోనే మరణించారు. ఆయన వివాహం 13వ యేట లక్ష్మీ నరసమ్మతో జరిగింది. తల్లిదండ్రుల ఆస్తిపాస్తులు మొత్తం రంగారావుకు సంక్రమించగా, తండ్రి నుంచి సంక్రమించిన 'మున్సబుగిరి' స్వీకరించి 'మున్సబుదారు' అయ్యారు. తెలుగుతో పాటు హిందీ, మరాఠీ, ఇంగ్లీషు, సంస్కృతం భాషలు నేర్చుకున్నారు. తెలుగంటే వారికి వల్లమాలిన అభిమానం. మత, సాంఘిక, రాజకీయాల్లోనూ వారికి సరైన అవగాహన ఉండేది. రంగారావు, కొమర్రాజు లక్ష్మణరావుతో కలసి శ్రీ కృష్ణదేవరాయ ఆంధ్రభాషా నిలయం, పిమ్మట విజ్ఞాన చంద్రికా గ్రంథమండలిని స్థాపించారు. సంస్కృత భాషపై ఆయనకు ఎనలేని గౌరవం. ఒక సంస్కృత గ్రంథాలయాన్ని స్థాపించి, దాని అభివృద్ధికి తోడ్పడి "శ్రీ శంకర భగవత్పూజ్యపాద గీర్వాణరత్న మంజూష" అన్న పేరుతో సంస్కృత గ్రంథాలయాన్ని ఆ గ్రంథాలయంలో కలిపారు. అందులో చతుర్వేదాలు, దశోపనిషత్తులు, అష్టాదశ పురా ణాలు, కావ్యాలు, నాటకాలు ఇత్యాది సంస్కృత ప్రబంధాలెన్నో కొనుగోలు చేసి సేకరించి పాఠకుల సౌకర్యార్థం ఉంచారు. ఆ గ్రంథా లయం తాలూకు రెండువేల రూపాయల విలువపై వచ్చే వడ్డీతో ప్రతియేట కొత్తగా వచ్చే సంస్కృత గ్రంథాలు కొనుగోలు చేసేవారు. అలా గ్రంథాలయం మొదట రంగారావు ఇంట్లోనే స్థాపించ బడింది. దాదాపు ఐదేండ్లపాటు కార్యదర్శిగా ఉన్నారు. ఎందరో దాతలవద్దకు వెళ్ళి చందాలు వసూలు చేసి, ఆరువందల రూపాయలు నిలువ చేశారు.

హైదరాబాద్ లో శ్రీకృష్ణదేవరాయల పేరిట గ్రంథాలయం స్థాపించినట్టే, 1904 జనవరి 26న రాజా నాయిని వెంకటరంగారావు బహద్దూర్ సహకారంతో హనుమకొండ లో 'రాజరాజ నరేంద్ర' గ్రంథాలయాన్ని 1904 లో స్థాపించారు. ఆ గ్రంథా లయం కోసం అనేక ముద్రణా లయాలకు, గ్రంథ విక్రయ శాలలకు లేఖలు వ్రాసి అనేక గ్రంథాలు ఉచితంగా, కొన్ని సగం ధరకు, మరికొన్ని పాతికశాతం ధరకు తెప్పించి ఇచ్చారు. హనుమ కొండలో బ్రిటిష్ పోస్టాఫీసు లేనందున గ్రంథాలను, పత్రికలను తమ పేరున హైదరాబాద్‌కు తెప్పించి హనుమకొండకు పంపేవారు. అంతే కాకుండా భాషా నిలయానికి స్వంత గృహవసతి కల్పించడానికి కూడా రంగారావు చాలా కృషి చేశారు. మునగాల రాజు, కొమర్రాజు లక్ష్మణరావుల సహచర్యంతో రంగారావు మద్రాసుకు తరచూ వెళ్ళేవారు. అక్కడ 1905 లో విజ్ఞాన చంద్రికా గ్రంథ మండలి స్థాపించి పుస్తక ప్రచురణలు ప్రారంభించాలని నిర్ణయించారు. ముద్రణ మద్రాసులో లక్ష్మణరావు పర్యవేక్షణలో ఉండగా పుస్తకాలను చందాదారులకు చేర్చడం, వ్యాపార, రవాణా కార్యక్రమాలను రంగారావు హైదరాబాద్ నుండి స్వయంగా చేపట్టారు. కుటుంబ మంతా మద్రాసుకు తరలి వెళ్లి ఆర్నెల్లపాటు అక్కడే నివసిస్తూ గ్రంథ మండలిని అభివృద్ధికి కృషి చేశారు. రావిచెట్టు స్వదేశీ ఉద్యమాన్ని బలపరిచి, స్వదేశంలో తయారైన వస్తువుల ప్రచారానికి దృఢ సంకల్పంతో పనిచేశారు.

భాషా నిలయానికి పత్రికలు, కొత్త గ్రంథాలు తెప్పించినంత మాత్రాన మాతృభాషాభివృద్ధి జరుగదని భావించి, భాషా నిలయానికి అనుబంధంగా ఒక పాఠశాలను నెలకొల్పి కొత్త పద్ధతిలో చరిత్ర, భూగోళం, గణితం మొదలైనవి తెలుగులోనే బోధించాలని ఆలోచన చేశారు. దానితో పది, పన్నెండు వేలమంది విద్యార్థులతో ఒక పాఠశాల ప్రారంభించారు. కానీ సభ్యులు చేసిన వాగ్దానాలు ఆచరణకు నోచుకోలేదు. రంగారావు చొరవ తీసుకుని, చందాల కోసం తిరుగలవలసి వచ్చింది. విద్యార్థులకు పలకలు, బలపాలు, పుస్తకాలు కొనిచ్చారు. ఫలితం లేక ఆ పాఠశాల మూత పడి పోయింది. లక్ష్మీ నరసమ్మ కూడా విద్యా వికాసానికి, సాంఘిక కార్యక్రమాలతో భర్తతో పాటు పాల్గొనేవారు. స్త్రీ విద్యకై ఇద్దరూ పాటుపడ్డారు. స్త్రీలకు కుట్టు పనులు మొదలయినవి నేర్పించి వారిలో నైపుణ్యాన్ని పెంచాలనీ విద్యాభివృద్ధి చేయూత లక్ష్యంతో 'ఆంధ్రమహిళా సంఘాన్ని స్థాపించి లక్ష్మీనరసమ్మనే దాని మొదటి అధ్యక్షురాలుగా బాధ్యతల్ని చేపట్టారు. ప్రతి శుక్రవారం వారి ఇంట్లోనే స్త్రీ విద్య, శిశుపోషణ, గృహ నిర్వహణ, పాతివ్రత్యము, ఐకమత్యము మొదలయిన అంశాలపై ఉపన్యాస కార్య క్రమాలు నిర్వహించే వారు.

1908 సంవత్సరంలో మూసీనదికి భయంకరమైన వరదలు వచ్చి హైదరాబాదు నగరాన్ని ముంచి వేయగా, ఎంతో ధన, ప్రాణనష్టం జరిగింది. ఆపద కాలంలో రంగారావు హైదరాబాద్ నగర ప్రజలకు సహాయపడి, నిరాశ్ర యులైన వారికి, వసతి సౌకర్యాలు కల్పించారు. వీరు ఎంతోమంది పేద విద్యార్థులను తన ఇంట్లో వుంచు కొని ఉన్నత చదువులు చెప్పిం చారు. అలా వారి సహాయంతో పైకివచ్చిన వారిలో ఆదిరాజు వీరభద్రరావు లాంటి వారు ఉన్నారు. రావిచెట్టు రంగారావు జీవిత చరిత్రను ఆదిరాజు వీరభద్రరావు 1910 లో 'జీవిత చరితావళి' అనే గ్రంథంలో నిక్షిప్తం చేశారు. ఇది విజ్ఞాన చంద్రికా గ్రంథమండలి పక్షాన 1911 లో ప్రచురితమైంది.

మాతృభాష, గ్రంథాలయాల అభివృద్ధి కోసం, సర్వస్వము ధారపోసిన రంగారావు తన ముప్పై మూడో ఏటనే 1910 జూలై 3వ తేదీన ఆకస్మికంగా కన్నుమూశారు.

## కాకరకాయ జ్యూస్ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

ఈ చలికాలంలో ఎన్నో రకాల వ్యాధులు ఇబ్బంది పెడతాయి. జలుబు, గొంతు నొప్పి, ముక్కు దిబ్బడ ..ఇలా ఎన్నో సమస్యలు ప్రతి ఒక్కరినీ చాలా ఇబ్బంది పెడతాయి. అందుకే చలికాలంలో ఆహారం ఇంకా పానీయాలపై ఎక్కువ శ్రద్ధ పెట్టాలి. ముఖ్యంగా ఈ సీజన్‌లో తినడానికి పోషకవిలువలున్న పండ్లు ఇంకా కూరగాయలను డైట్‌లోకి తీసుకోవాలంటారు. ఇక చలికాలంలో వచ్చే ఆరోగ్య సమస్యలు ఇంకా ఇన్ఫెక్షన్‌లను ఎదుర్కోవటానికి కాకర కాయ చాలా మంచిదంటున్నారు ఆరోగ్య నిపుణులు. అయితే కాకరకాయకున్న చేదు రుచి కారణంగా చాలా మంది కూడా అసలు తినరు. అయితే ఈ చేదే జలుబు, ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కోవడంలో సహాయపడుతుంది. దీని వల్ల కలిగే ప్రయోజనాల గురించి తెలుసుకుంటే కచ్చితంగా దీన్ని మీ డైట్‌లో చేర్చుకోకుండా ఉండలేరు. మరి ఆ ప్రయోజనాలేంటో తెలుసుకుందాం. అయితే ఈ చేదే జలుబు ఇంకా ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కోవడంలో చాలా బాగా సహాయపడుతుంది. ఇక కాకరకాయ రసం చలికాలంలో చాలా మేలు చేస్తుంది. దీన్ని తయారు చేయడానికి మీరు కష్టపడాల్సిన పని లేదు. ఇంట్లో వుండే పదార్థాలతోనే సులభంగా ఈ జ్యూస్‌ను తయారుచేసుకోవచ్చు. దీనికోసం ముందుగా కొన్ని కాకరకాయ ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి, కొద్దిగా అల్లం, ఎండుమిర్చి, పసుపు ఇంకా అలాగే నల్ల ఉప్పును తీసి బ్లెండర్‌లో మిక్స్ చేయండి. అంతే కాకర కాయ జ్యూస్ రెడీ అయిపోతుంది. ఇంకా ఇలాగే కాకుండా ఇతర మార్గాల్లో కూడా ఈ హెల్దీ జ్యూస్‌ను తయారు చేసుకోవచ్చు. మీ ముఖం మిలామిలా మెరిసేందుకు పొద్దున పూట ఖాళీ కడుపుతో కాకరకాయ రసాన్ని తాగితే, అది శరీరం నుండి ఈజీగా విషాన్ని బయటకు పంపుతుంది. పైగా పొద్దున పూట తాగడం వల్ల పొట్ట కూడా పూర్తిగా శుభ్రపడుతుంది. అలాగే దీన్ని రోజూ తాగడం ప్రారంభిస్తే, ఇది రక్తాన్ని కూడా బాగా శుభ్రపరుస్తుంది. అందువల్ల మీరు చర్మ సంబంధిత సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సిన పని లేదు. మీ ఫేస్ కూడా మిలమిలా మెరిసిపోతుంది.

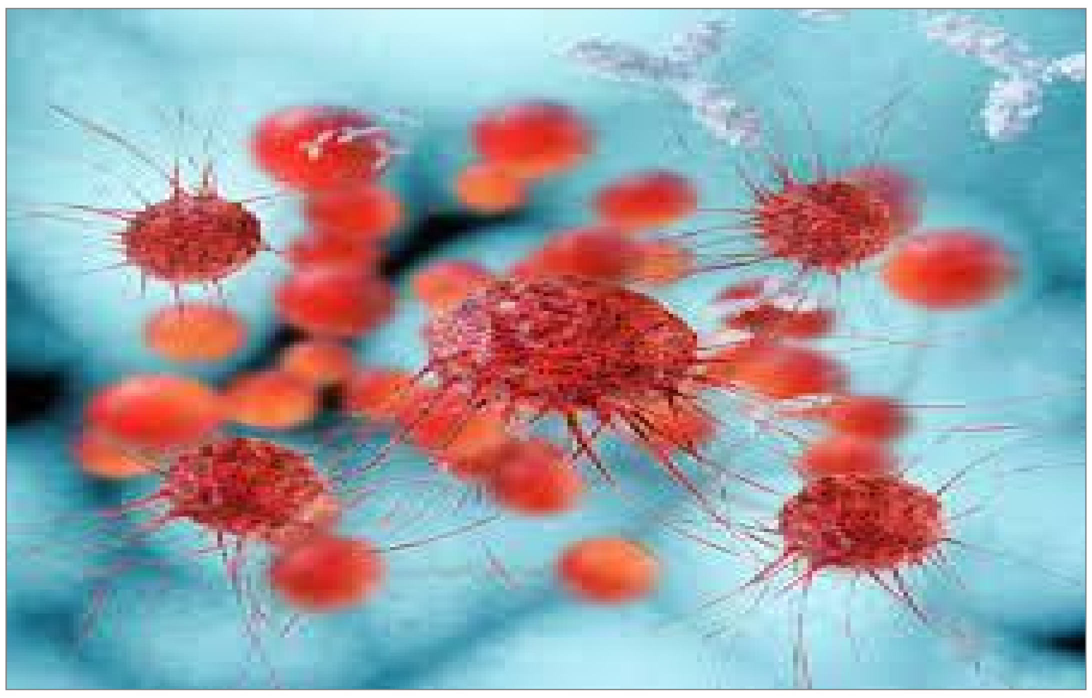
## చెవి నొప్పి తగ్గించే చిట్కాలు

చెవి నొప్పి చాలా బాధని కలిగిస్తుంది. ఈ చలికాలంలో చెవి నొప్పి అందరిని కూడా ఎక్కువగా వేధిస్తుంటుంది. చెవి నొప్పి రావడానికి ఎన్నో రకాల కారణాలు ఉన్నాయి. చెవిలో ఇన్ఫెక్షన్ లు ఉన్నప్పుడు చెవి నొప్పి బాగా బాధిస్తుంది. జలుబు, గొంతు నొప్పి ఇంకా దగ్గు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు కూడా చెవి నొప్పికి దారి తీస్తుంది. వర్షంలో తడటం వల్ల కూడా తీవ్రమైన చెవి నొప్పి సమస్యలు చాలా ఈజీగా వస్తాయి. ఇలాంటి సహజ కారణల వల్ల వచ్చే చెవినొప్పిని తగ్గించుకోవటానికి ఖచ్చితంగా కొన్ని హెూం రెమెడిస్ అనేవి చాలా ఎఫెక్టివ్ గా పనిచేస్తాయి. చెవి నొప్పి ఉన్నప్పుడు పాటించవలసిన కొన్ని నియమాలు ఇంకా చిట్కాలు గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. చెవి నొప్పి తగ్గించడానికి ఆలివ్ ఆయిల్ మంచి దివ్య ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. మీకు చెవి నొప్పి బాగా ఉన్నప్పుడు ఆలివ్ ఆయిల్ ను వేడిచేసి గోరు వెచ్చగా కలుగుతుంది. చెవి నొప్పి ఇంకా వాపు మిమ్మల్ని బాధిస్తూ ఉంటే దీని నుండి ఉపశమనం కలగడానికి ఉల్లిపాయ చాలా బాగా పనిచేస్తుంది. దీని కోసం ముందుగా ఒక ఉల్లిపాయను తీసుకొని దానిని కట్ చేసి పేస్ట్ చేసుకోవాలి. ఇంకా ఈ పేస్ట్ ను వాపు ఉన్న ప్రదేశంలో రాయాలి. చెవిని పట్టి లాగడం ఇంకా అటు ఇటు చేత్తో కలపడం ద్వారా కొంచెం రిలీఫ్ ఉంటుంది. చెవి నొప్పిని తగ్గించడంలో ఉప్పు కూడా బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇక ఒక గిన్నెలో ఉప్పు వేసి గోరువెచ్చగా వేయించి దానిని ఒక మెత్తటి కర్చీఫ్ లాంటి బట్టలో వేసి మూటకట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు ఈ ఉప్పు మూటతో నొప్పి ఉన్న చెవి చుట్టూ కాపడం చెవిలో వేస్తే క్షణాల్లో నొప్పి నుంచి మీరు ఉపశమనం పొందుతారు. చెవుల్లో ఎప్పుడూ కూడా ఇయర్‌ఫోన్‌లు పెట్టుకోవడం మంచిది కాదు..ఇంకా అలాగే ఇతరులు ఉపయోగించే ఇయర్‌ఫోన్‌లను మీరు ఉపయోగించకుండా ఉంటే మంచిది..అందుకే ఇయర్ బడ్స్ వాడటం మానేయాలి. ఇయర్ బడ్స్ చెవిలో ఈజీగా ఇన్ ఫెక్షన్ని పెంచుతాయి. ఇన్‌ఫెక్షన్ రాకుండా ఉండాలంటే

## ఈ ఆహారాలు పిల్లలకి పెట్టవద్దు

పిల్లల డైట్ విషయంలో పెద్దలు ఖచ్చితంగా ఆరోగ్య నిపుణులు సలహా కూడా తీసుకోవడం చాలా మంచిది. సాధారణంగా ప్రతి తల్లిదండ్రులు కూడా పిల్లల మానసిక అభివృద్ధికి అవసరమైన అన్ని పనులు చేస్తారు. అయితే పిల్లల పట్ల తల్లిదండ్రులు ఖచ్చితంగా చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఆహారం, స్నానం, నిద్ర ఇంకా ఏడుపు కారణాలపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి. అయినప్పటికీ కూడా కొన్నిసార్లు తల్లిదండ్రులు ఖచ్చితంగా తప్పులు చేస్తారు. వీటివల్ల పిల్లలకు హాని కలుగుతుంది. కొంతమంది తల్లులు అయితే పసిపిల్లలకి కొన్ని ఆహారాలని తినిపిస్తారు. ఇది వారి ఆరోగ్యానికి అస్సలు మంచిది కాదు. అలాంటి కొన్ని ఆహారాల గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. తీపి పదార్థాలు ఇంకా అలాగే పంచదారతో తయారు చేసిన ఆహారాలని పిల్లలకు ఎక్కువగా తినిపించకూడదు. ఇంకా అలాగే ప్రస్తుత కాలంలో పసిపిల్లలకి తల్లిదండ్రులు ఎక్కువగా చాక్లెట్లని కూడా అలవాటు చేస్తున్నారు. ఈ చాక్లెట్లు చాలా అద్భుతమైన రుచిని కలిగి ఉంటాయి. కానీ వీటిలో ఉండే రసాయనాలు పిల్లలకి అనారోగ్యం కలిగిస్తాయి. తీపి పదార్ధాలు పిల్లల శారీరక అభివృద్ధిపై మాత్రమే కాకుండా మానసిక అభివృద్ధిపై కూడా ఖచ్చితంగా చెడు ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. వేరుశెనగ వెన్నలో ఒలేయిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది ఖచ్చితంగా మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ని పెంచుతుంది. అయినప్పటికీ ఇది పిల్లలకు అస్సలు మంచిది కాదు. దీన్ని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల బిడ్డకు ఖచ్చితంగా అలర్జీ సమస్యలు వస్తాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. దాని కారణంగా పిల్లలకు వేరుశెనగ వెన్న తినిపించవద్దని ఆరోగ్య నిపుణులు సలహా ఇస్తారు. అలాగే పిల్లలు రొయ్యలు, ఎండ్రకాయలు వంటి సముద్రపు ఆహారాన్ని అస్సలు తినకూడదు. నిజానికి చేపల ఆహారంలో ప్రోటీన్ ఇంకా ఒమేగా -3 కొవ్వు ఆమ్లాలు చాలా పుష్కలంగా ఉంటాయని చెబుతారు. కానీ ఈ మధ్య చేపల్లో పాదరసం ఉన్నట్లు కనుగొన్నారు. కాబట్టి పిల్లలకు ఇలాంటి ఆహారం ఇవ్వడం మంచిది కాదు. ఇంకా అలాగే కాల్చిన మాంసం చిన్నపిల్లలకి అస్సలు తినిపించకూడదు. చిన్నపిల్లలే కాదు వృద్ధులు కూడా వీటిని తినకూడదని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అలాగే కొన్నిసార్లు తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు ఇలాంటి మాంసాన్ని తినిపిస్తారు. ఇది వారి ఆరోగ్యానికి అస్సలు మంచిది కాదు. ఇక మీరు కావాలంటే ఉడికించిన మాంసాన్ని పిల్లలకి తినిపించవచ్చు.

# అవగాహనతోనే క్యాన్సర్‌కు అడ్డుకట్ట



కాన్సర్ గురించి అవగాహన పెంపొందించడానికి, దాని నివారణ, గుర్తింపును, చికిత్సను ప్రోత్సహించేందుకు సెప్టెంబర్ 22 న ప్రపంచ క్యాన్సర్ రోగుల సంక్షేమ దినంగా జరుపుకుంటారు.'ఇంటర్నేషనల్ యూనియన్ ఎగెనెస్ట్ క్యాన్సర్ సంస్థ ప్రజలలోకి క్యాన్సర్ అవగాహనను తీసుకెళ్లేందుకు కృషి ప్రారంభించింది. ఆ సంస్థలో మొత్తం 100 దేశాలు, క్యాన్సర్ వ్యాధి మీద యుద్ధం చేస్తున్న 350 సంస్థలు సభ్యత్వం కలిగి ఉన్నాయి. వీరందరూ మీడియా ద్వారా క్యాన్సర్ వ్యాధి ప్రమాదాన్ని ప్రచారం చేయాలని పాలనా విధానాలలో క్యాన్సర్ వ్యతిరేక చర్యలు చేపట్టేల ప్రభుత్వాల మీద ఒత్తిడి తేవటం కూడా వారు చేస్తున్న పని.

అసలు క్యాన్సర్ అంటే ఏమిటి సాధారణంగా మన శరీరంలో కణ విభజనలు ఒక క్రమ పద్ధతిలో నియంత్రించ బడతాయి. కొన్ని సందర్భాలలో కణాల పెరుగుదలలో నియంత్రణ లేనందువల్ల కణాలు చాలా వేగంగా అస్తవ్యస్తంగా విభజన చెంది కణ సమూహాలను ఏర్పరుస్తాయి. ఈ కణ సమూహాలను 'కంతి' అంటారు. అటువంటి కొన్ని ప్రమాదకరమైన వాటిని కేన్సర్ అని వ్యవహరిస్తారు. ఈ రకమైన పెరుగుదలకు ఒక స్పష్టమైన విధి ఉండదు. కేన్సర్ గురించి అధ్యయనం చేసే శాస్త్రాన్ని 'ఆంకాలజీ' అంటారు. క్యాన్సర్ ప్రపంచంలోనే అత్యంత ఖరీదైన వ్యాధి. క్యాన్సర్ మహమ్మారి ఏటా రూ.41, 17,000 కోట్లు హరిస్తూ ప్రపంచ ఆర్థిక వ్యవస్థపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతోంది. మూడింట రెండొంతుల క్యాన్సర్ మరణాలు పేద, మధ్యతరగతి దేశాల్లోనే సంభవిస్తున్నాయి. అందులో ఎక్కువ భాగం ముందుగా గుర్తించి చికిత్స అందించడం ద్వారా నయంచేయొచ్చని డబ్ల్యూహెచ్‌ఓ వెల్లడించింది. క్యాన్సర్ అనేది ఏ వయస్సు వారికైనా రావచ్చును. ఆడవారికి మగవారికి కూడ రావచ్చును. శరీరములో నోరు, గొంతు, ఎముకలు, రొమ్ము, చర్మము మున్నగు ఏ భాగానికి అయినా రావచ్చును.

శరీరంలో ఏదైనా అవయవానికి కేన్సర్ సోకితే తొలిదశలో లక్షణాలు అంతగా కనిపించవు. వ్యాధి సోకిన అవయవాన్ని బట్టి దీని నిర్ధరణ పరీక్షలు కూడా వేర్వేరుగా ఉంటాయి. కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లనూ ఒకే విధమైన పరీక్షతో తెలుసు కోవడం సాధ్యం కాదు. క్యాన్సర్ అంటువ్యాధి కాదు. అలాగే వంశపారం పర్యంగా వచ్చే అవకాశం కూడా తక్కువే. అయితే, రొమ్ము, థైరాయిడ్, పెద్దపేగు, పాంక్రియాస్ క్యాన్సర్లు జన్యు పరంగా సంక్రమిస్తాయి. కుటుంబంలో ఎవరికైనా ఈ క్యాన్సర్లు వస్తే వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. క్యాన్సర్‌ను తొలి దశలో గుర్తించక పోతే ఇతర భాగాలకూ వ్యాపించి, చికిత్సకు సైతం ఏమాత్రం తగ్గుముఖం పట్టవు. కాబట్టి దీనిపై అవగాహనతో ఎదుర్కొవాలి. కేన్సర్‌కు కారణాల్లో ఆధునిక జీవన శైలి ప్రధానమైంది. మద్యం, పొగతాగడం, ఆహార పదార్థాల్లో రంగులు వినియోగం, రసాయనాలు వాడటం, హార్మోన్లు అధికంగా వాడటం, అధిక బరువు, కాలుష్యం, క్రిమిసంహారకాలు, చికిత్సలో భాగంగా లేదా ప్రమాద వశాత్తు రేడియేషన్‌కు గురికావడం, తరచూ వేధించే ఇన్ఫెక్షన్లు.. ఇవన్నీ క్యాన్సర్‌కు కారకాలు. కొన్ని రకాల కేన్సర్లను రాకుండా వ్యాక్సిన్ వేసుకోవచ్చు. వాటిలో గర్భాశయ ముఖద్వార క్యాన్సర్‌కు ప్రధాన కారణం హెచ్‌పీవీ వైరస్. కాబట్టి దీనికి వ్యాక్సిన్ వేసుకుని నివారించ వచ్చు. 9 ఏళ్లు పైబడిన బాలికల నుంచి 40 ఏళ్ల మహిళల వరకు ఈ వ్యాక్సిన్ వేయించు కోవచ్చు. అలాగే అండాశయం, గొంతు క్యాన్సర్ రాకుండా కూడా ఇది అడ్డుకుంటుంది.

క్యాన్సర్ కణం ఒక్కొక్కరిలో ఒక్కోలా ఉంటుంది. కేన్సర్‌ను తొలి దశలోనే గుర్తించడం, దానికి ఇతర అవయవాలకు విస్తరించే గుణం ఉందా అనే అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. సర్జరీ, మందులు, థెరపీలు కూడా దీనిపైనే ఆధారపడి ఉంటాయి. క్యాన్సర్‌ను జయించడం, త్వరగా గుర్తించడంతో పాటు ఆ కణితులు పరిమాణం, దశ, గ్రేడింగ్ కూడా చాలా ముఖ్యం. కాన్సర్‌కు వయసుతో సంబంధం లేదు. అన్ని వయసుల వారూ దీని బారిన పడే అవకాశాలు మెండుగా ఉంటాయి. కానీ చిన్నపిల్లల్లో వచ్చే క్యాన్సర్లను చాలా వరకు పూర్తిగా నయం చేయ గలిగినవే. అయితే, వయస్సు పెరిగేకొద్దీ కేన్సర్స్ వచ్చే ముప్పు ఎక్కువ. ఈ సమయంలో వచ్చే కేన్సర్ల తీవ్రత చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే కేన్సర్ చికిత్సను కూడా వయస్సును బట్టి నిర్ధరిస్తారు. క్యాన్సర్ కణాలను నిర్వీర్యం చేయడానికి కీమోథెరఫీ, రేడియో థెరఫీలతో పాటు ల్యాప్రోస్కోపిక్ పద్ధతిలో చేసే కీహోల్ సర్జరీలు కూడా నేడు అందుబాటులో ఉన్నాయి. సర్జరీ తర్వాత రేడియో, కీమో, హార్మోన్ థెరఫీ లాంటివి చేసినా, లేక థెరఫీల తర్వాత సర్జరీ చేసినా చికిత్స అంతటితో అయి పోయిందని భావించరాదు. క్రమం తప్పకుండా వైద్య పరీక్షలు చేయించు కోవాలి.

క్యాన్సర్ కణం శరీరంలో ఎక్కడుందనే విషయం తెలుసు కోవడం కష్టం. ఏ అవయవానికి సోకిందనే అనుమానం ఉంటే దానికి సంబంధించిన పరీక్షలు వేర్వేరుగా ఉంటాయి. వీటిలో బయాప్సీ, యఫ్‌యన్‌ఏ టెస్ట్, బ్లడ్ మార్కర్స్, ఎక్స్-రే, సీటీ స్కాన్, యంఆర్‌ఐ, పీఈటీ స్కాన్ వంటివి అవసరాన్ని బట్టి చేస్తారు. అయితే సర్వైకల్ క్యాన్సర్‌ను పాప్‌స్మియర్ ద్వారా ముందుగా గుర్తించవచ్చు.

ప్రభుత్వాలు చర్యలలో భాగంగా పొగాకు వాడకంపై యుద్ధం ప్రకటించడం, సిగరెట్ తయారీ కంపెనీలు వ్యాపార ప్రకటనలు ఇవ్వటాన్ని నిషేధించాయి. అదే విధంగా బీడీ కట్టల మీద పుర్రె గుర్తు ముద్రణతో క్యాన్సర్ భయాన్ని ప్రజలలోకి తీసుకువెళ్ళ గలిగారు. మత్తు పానీయ ప్రకటనల మీద నిషేధం తీసుకు వచ్చారు. మన దేశంలో నోటి క్యాన్సర్ కేసులు అధికంగా నమోదవటానికి కారణం గుట్కా వాడకమే. భారత దేశంలో 80 శాతం మందికి క్యాన్సర్ ముందుగా గుర్తు పట్టలేక పోతున్నారు. క్యాన్సర్ పై అవగాహన పెరగాలి. లేటు వయస్సు వారికి ఎక్కువగా క్యాన్సర్ వస్తున్నది. నేడు లైఫ్ స్టైల్ మారింది. పొగాకు సంబంధిత వస్తువులు వాడటం వల్ల 40శాతం మందికి క్యాన్సర్ వస్తున్నదని తెలుస్తున్నది.

చికిత్సకు సంబంధించి నిర్ణయాలు మూడు విషయాలపై ఆధారపడి వుంటాయి. శరీర సాధారణ స్థితి, ఇతర జబ్బులు, కాన్సరు దశ, రోగి కోరిక, సమ్మతి. తొలిదశలో వున్న కాన్సర్లలో 70 నుంచి 90 శాతం కేసుల్లో నయం అయ్యే అవకాశం వుంది. కాన్సరు చికిత్సలో 19వ శతాబ్దం చివరిదశలో కాన్సరుకు శస్త్ర చికిత్స ప్రారంభమైంది. అయితే కాన్సరుకు శస్త్ర చికిత్స రానురాను వయస్సు పెరిగిన కొద్దీ తగ్గిపోతున్నది. రేడియేషన్ చికిత్స ఎక్రేసను కనుగొన్న 1895 నుండి జరుప బడుతున్నది. వృద్ధుల్లో కాన్సరు జబ్బుకు రేడియేషన్ చికిత్సను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తున్నారు. కాన్సరుకు మందులతో చికిత్స 1950 నుండి ప్రారంభమైంది. వృద్ధుల్లో కాన్సరు చికిత్సకు మందులను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తున్నారు.క్యాన్సర్ కష్ట నష్టాల గురించి ప్రజలకు తెలియజేసి అవగాహన కల్పిచాలి , కాన్సర్ వ్యాధిని నయం చేయడానికి శస్త్ర చకిత్స, రేడియేషన్, కీమోథెరపీ అవసరం. ఆరోగ్యపు అలవాట్లను, ఆహారపు అలవాట్లను 30 నుంచి 40 ఏళ్ల వయస్సు నుంచే ప్రారంభించాలి. తొలిదశలోనే కాన్సరును గుర్తించి చికిత్స పొందాలి. ధూమపానం, సురాపానం, గుట్కా, జర్దాకిల్లీలు మానాలి. పండ్లు, కూరగాయలు పీచు పదార్థం ఎక్కువగానూ, కొవ్వు తక్కువగానూ వుండే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. కాన్సరు బారినుండి శరీరాన్ని రక్షించు కోవాలి. దీనికి స్క్రీనింగ్ పరీక్షలు జరపాలి.

# సమంత ఆరోగ్యంపై వదంతులు..

సెలబ్రెటీల విషయంలో చీమకుట్టినా వార్త అయిపోతుంది. అలాంటి వారిపై గాలివార్తలు కూడా వైరల్ అవుతుంటాయి. అలా వదంతులను ఎదుర్కొంటున్న వారిలో నటి సమంత ఒకరు. ఈమె షూటింగ్‌లో పాల్గొన్నా లేకపోయినా వార్తే. మనస్పర్థల కారణంగా టాలీవుడ్ నటుడు నాగచైతన్య నుంచి విడిపోయిన తర్వాత సమంత గురించి రకరకాల ప్రచారం ట్రోలింగ్ అవుతుందనే చెప్పాలి. ఆమె అందాలారబోత దృశ్యాలను సామాజిక మాధ్యమాల్లో తరచూ విడుదల చేయడం కూడా ఇందుకు ఒక కారణం కావచ్చు. ఆ మధ్య కాస్త విరామం తీసుకున్న సమంత తన స్నేహితురాలితో కలిసి విదేశాలు చుట్టి వచ్చింది. ఆ సమయంలో ఆమె స్కిన్ సమస్యతో బాధపడుతోందనే ప్రచారం హోరెత్తింది. దీంతో ఆమె మేనేజర్ స్పందిస్తూ సమంత సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో ఉన్నారని స్పష్టం చేశారు. అలాంటిది ఈ బ్యూటీ గురించి ఇప్పుడు మరోసారి అలాంటి వార్త నెట్టింట్లో హల్ చల్ చేస్తోంది. పాలీమర్ ఫోర్స్ లైట్ ఎరప్షన్ అనే స్కిన్‌కు సంబంధించిన వ్యాధితో బాధపడుతోందని, దీంతో మరోసారి షూటింగ్‌లకు బ్రేక్ ఇచ్చి చికిత్స కోసం అమెరికాకు వెళ్లడానికి సిద్ధమవుతుందని ప్రచారం జరుగుతోంది. ఈ కారణంగా ఆమె విజయ్ దేవరకొండతో నటిస్తున్న ఖుషి చిత్ర షూటింగ్‌లో బాధింపునకు గురైందని సామాజిక మాధ్యమాల్లో వైరల్ అవుతోంది. కాగా సమంత ప్రధాన పాత్రలో నటించిన శాకుంతల చిత్రం షూటింగ్ పూర్తి చేసుకుని ప్రస్తుతం గ్రాఫిక్స్ వర్క్‌ను జరుపుకుంటోంది. అదేవిధంగా యశోద చిత్రం కూడా నిర్మాణాంత కార్యక్రమాల దశలో ఉంది. సమంత అమెరికా నుంచి తిరిగి వచ్చిన తర్వాత ఖుషి చిత్రంలో పాల్గొంటుందనే వార్త సామాజిక మాధ్యమాల్లో హల్‌చల్ చేస్తోంది. అయితే ఇందులో నిజం ఎంత అన్నది తెలియాల్సి ఉంది.

# నయా సినిమా షూటింగ్ షురూ..

అక్కినేని నాగ చైతన్య, వెంకట్ ప్రభు వంటి క్రేజీ కాంబినేషన్‌లో సినిమా ప్రకటన వెలువడినప్పటి నుంచే క్యూరియాసిటీని పెంచింది. ఈ చిత్రానికి ఎన్‌సి 22 అనే వర్కింగ్ టైటిల్ పెట్టారు. నాగచైతన్య తొలి తెలుగు-తమిళ ద్విభాషా చిత్రమిది కావడం విశేషం. అలాగే డైరెక్టర్ వెంకట్ ప్రభుకి కూడా ఇది తొలి తెలుగు సినిమా కూడా మరో విశేషం. ఈ ప్రతిష్టాత్మక ప్రాజెక్ట్ ఇటీవల పూజా కార్యక్రమంతో ప్రారంభమైంది. ఈ చిత్రంలో నాగ చైతన్యకు జోడీగా కృతి శెట్టి నటిస్తోంది. ఈ చిత్రానికి సంగీత దర్శకులైన తండ్రీ కొడుకులు మాస్ట్రో ఇళయరాజా, యువన్ శంకర్ రాజా సంయుక్తంగా సంగీతం అందించడం ఈ చిత్రానికి ఉన్న మరో ప్రత్యేకత. అలాగే వీళ్ళిద్దరూ కలసి చేస్తున్న మొదటి సినిమా కావడంతో ఈ కాంబినేషన్‌లో చార్ట్‌బస్టర్ ఆల్బమ్ ఖాయమనే దీమాతో మేకర్స్ ఉన్నారు. నాగ చైతన్య అభిమానులు, ప్రేక్షకులు ఈ సినిమా అప్‌డేట్ కోసం ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో దీనికి సంబంధించి అదిరిపోయే అప్డేట్ వచ్చింది.'అక్కినేని నాగేశ్వరరావు గారి దివ్య ఆశీస్సులతో.. అప్‌డేట్‌ను ప్రకటిస్తున్నాం. నేటి (బుధవారం) నుండి ఎన్‌సి 22 యాక్షన్ బిగిన్స్' అని ప్రకటించారు మేకర్స్. ఈ సందర్భంగా నాగ చైతన్యకి సంబంధించిన ఓ ఆసక్తికర పోస్టర్‌ను కూడా రిలీజ్ చేశారు. ఇది అందరినీ సర్ ప్రైజ్ చేయడంతో పాటు మరింత ఆసక్తిని పెంచింది.నాగ చైతన్య అప్పిరియన్స్, లుక్ రివీల్ చేయకుండా పోస్టర్ డిజైన్ చేశారు. పోస్టర్‌లో నాగ చైతన్యపై కొన్ని టార్గెట్‌లు ఉండటం గమనించవచ్చు. పోస్టర్ రెడ్ అండ్ బ్లాక్ కలర్స్‌లో పవర్ ఫుల్ వైబ్స్‌ని కలిగి ఉంది.ఇంకా టైటిల్ నిర్ణయించని ఈ చిత్రాన్ని శ్రీనివాస సిల్వర్ స్క్రీన్‌పై శ్రీనివాస చిట్టూరి నిర్మిస్తున్నారు.

# నీతోనే నీతోనే.. నేనెపుడు

దర్శకుడు త్తేజ ప్రస్తుతం 'అహింస' అనే యూత్‌ఫుల్ యాక్షన్ ఎంటర్‌టైనర్‌ను రూపొందిస్తున్నారు. ఇందులో నూతన నటీనటులు ప్రధాన పాత్రలు పోషిస్తున్నారు. ఇప్పటికే చిత్రీకరణ పూర్తి చేసుకున్న ఈ సినిమా ప్రస్తుతం పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ పనులు జరుపుకుంటోంది. ఈ సినిమా ప్రొమోషన్స్‌ని చాలా వినూత్నంగా చేస్తున్నారు.

# హీరో యశ్ ఇకనైనా స్పందించేనా..?

కేజీఎఫ్ సినిమాతో ఓవర్ నైట్ కి స్టార్ హీరోగా మారిపోయారు హీరో యశ్. ప్రస్తుతం తన చేస్తున్న సినిమా ఏంటి ఎక్కడున్నాడు అనే విషయం పై అభిమానులు చాలా ఆత్రుతగా ఎదురుచూస్తున్నారు. అయితే ఇప్పటివరకు ఈ హీరో గురించి ఎక్కడ ఎలాంటి ఊసే కనిపించలేదు.. ఎందుచేత అంటే ఇప్పటివరకు అతడు తన తదుపరి సినిమాల ప్రసక్తి తీసుకురాలేదు. ప్రభాస్ బాహుబలి సినిమా తర్వాత వరుసగా సినిమాలు చేస్తూ పాన్ ఇండియా హీరోగా పేరుపొందారు. కానీ హీరో యశ్ మాత్రం ఆ విషయంలో ప్లానింగ్ లేకుండా వ్యవహరిస్తున్నారని ఆయన అభిమానుల సైతం ఆవేదనని వ్యక్తం చేస్తున్నారు. కే జి ఎఫ్-2 సినిమా విడుదలై చాలా నెలలు కావస్తున్నప్పటికీ కూడా ఇప్పటివరకు తన తదుపరి సినిమా గురించి ఎలాంటి అప్డేట్ ప్రకటించలేదు హీరో యశ్. ఇక శంకర్ డైరెక్షన్ లో భారీ బడ్జెట్ సినిమా ఉంటుంది అని ఇటీవల వార్తలు వినిపించాయి కానీ అందులో ఎలాంటి నిజం లేదని కన్నడ మీడియా వర్గాలనుంచి సమాచారం తెలుస్తున్నది.. కన్నడలో ఒక ప్రముఖ డైరెక్టర్ 100 కోట్లు బడ్జెట్ సినిమాని చేసేందుకు ముందుకు వచ్చినట్లుగా వార్తలు వినిపించాయి కానీ ఈ హీరో యశ్ మాత్రం చాలా సంతృప్తిగా లేకుండా ఆ సినిమాను ఓకే చెప్పడానికి సందేహిస్తున్నట్లుగా సమాచారం. అయితే మరికొన్ని రోజులు ఈ హీరో అభిమానులు వెయిట్ చేయాల్సిందే అన్నట్లుగా వార్తలు వినిపిస్తూ ఉన్నాయి.ఎందుకు హీరోలను చూసి హీరో యశ్ తన ప్లానింగ్ ను మార్చుకోవాలని ఆయన అభిమానుల సైతం కోరుకుంటూ ఉన్నారు ఇప్పటికే తన కెరియర్ చాలా నష్టపోయారని ఇప్పుడు వచ్చిన స్టార్డంతో నైనా మంచి సినిమాలను చేసుకుంటే తప్ప పాపులారిటీ అలాగే కొనసాగదని తెలియజేస్తున్నారు అభిమానులు. ఇక పలు సందర్భాలలో హీరో ఎస్‌ఐ కూడా కన్నడ మీడియాలో తీవ్రమైన విమర్శలు కూడా వినిపించాయి.. అయినా కూడా ఈ విషయాలపై ఏ విధంగా స్పందించలేదు హీరో యశ్.

# విజయ్ దేవరకొండ ఇంట్రెస్టింగ్ కామెంట్?

తెలుగు సినీ ఇండస్ట్రీ లో మొదట చిన్న చిన్న పాత్రల లో నటిస్తూ ఆ తర్వాత హీరోగా ఎదిగిన వారిలో హీరోవిజయ్ దేవరకొండ కూడా ఒకరిని చెప్పవచ్చు..ఆ తరువాత పెళ్లి చూపులు సినిమాతో మంచి ఇమేజ్ ని ఏర్పరచుకున్నారు విజయ్ దేవరకొండ. ఆ వెంటనే అర్జున్ రెడ్డి, గీతా గోవిందం, టాక్సీవాలా వంటి సినిమాలతో మంచి విజయం సాధించారు. ఇక తర్వాత వచ్చిన ఏ సినిమా కూడా అంతగా సక్సెస్ అందుకోలేకపోయాయి. కానీ వరుస అవకాశాలు మాత్రం వెళ్ళబడుతూనే ఉన్నాయి ఈ హీరోకి. ఆగస్టు 25వ తేదీన ప్రపంచవ్యాప్తంగా లైగర్ సినిమాని విడుదల చేయగా ఈ సినిమా భారీ డిజాస్టర్ ను చవి చూసింది. ఇందులో బాలీవుడ్ హీరోయిన్ అనన్య పాండే ,మైక్ టైసన్, రమ్యకృష్ణ కూడా నటించారు. అయితే ఈ సినిమా విడుదలైన తరువాత విజయ్ దేవరకొండ సోషల్ మీడియాకు కాస్త దూరంగా ఉన్నారు. అయితే ఇన్ని రోజులకు తాజాగా ఒక వీడియోను షేర్ చేస్తూ సినిమా కోసం పడిన కష్టాన్ని వర్కౌట్ రూపంలో చేసిన వీడియోను చేత షేర్ చేస్తూ.. కష్టపడి పనిచేయడం మిమ్మల్ని మీరు ప్రోత్సహించుకోండి అంటే ఇలాంటి వాటితోనే కొత్త నైపుణ్యాలు నేర్చుకోండి అంటే తప్పులను సరి చేసుకోండి అన్నట్టుగా క్యాప్షన్ ని తెలియజేసినట్లుగా తెలుస్తోంది. లైగర్ సినిమా కోసం విజయ్ దేవరకొండ పడిన కష్టాన్ని ఈ విడియో చూస్తే ఎంత కష్టపడ్డాడోని చెప్పవచ్చు. ముఖ్యంగా తనను అథ్లెట్ గా కనిపించడం కోసం తనను తాను మార్చుకున్నాడు. ఈ చిత్రాన్ని ధర్మ ప్రొడక్షన్ పై ఛార్మి, పూరి జగన్నా కరణ్ జోహార్ సంయుక్తంగా నిర్మించడం జరిగింది. ప్రస్తుతం విజయ్ దేవరకొండ సమంత తో కలిసి ఖుషి సినిమాలో నటిస్తున్నారు. విజయ్ దేవరకొండ షేర్ చేసిన ఈ వీడియో కాస్త వైరల్ గా మారుతోంది. తాజాగా మ్యూజికల్ ప్రమోషన్స్‌లో భాగంగా ఫస్ట్ సింగిల్ 'నీతోనే నీతోనే'ని విడుదల చేశారు. ఆర్‌పి పట్నాయక్ ఈ పాటని మనసుని హత్తుకునే మెలోడిగా కంపోజ్ చేశారు. సిద్ శ్రీరామ్ తన బ్రిలియంట్ వాయిస్‌తో మెస్మరైజ్ చేయగా, సత్య యామిని వాయిస్ పాటకు మరింత మాధుర్యాన్ని ఇచ్చింది.'కలలో అయినా..కలయికలో అయినా..కలిసుండని కాలాలైనా..నీతోనే నీతోనే.. నేనెపుడు..నాతోనే నాతోనే నువ్వేపుడు'..

# జుట్టు ఒత్తుగా పెరగాలంటే...

ఇటీవలలో వయసు తరహా లేకుండా ఆడవారిలో, మగవారిలో కూడా జుట్టు రాలే సమస్యలు విపరీతంగా పెరిగిపోతున్నాయి.. దీన్ని తగ్గించుకోవడం కోసం ఎన్నో కెమికల్స్ ఉన్న ప్రొడక్ట్స్ ని, హెయిర్ ఆయిల్స్ ,రకరకాల షాంపులు లను వాడుతూ ఉంటారు. అయితే వాటిలో ఎన్నో సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉంటాయి. అయితే ఈ సమస్య నుంచి బయట పడాలంటే మన వంట గదిలోనే ఉండే పదార్థాలతోనే ఈ టానిక్ తయారు చేసుకోవచ్చు.. దీనిని పది రోజులు వాడినట్లయితే జుట్టు రాలే సమస్య సులభంగా తగ్గిపోతుంది. ఈ చిట్కా కోసం మొదటగా రెండు చెంచాల బియ్యం ని తీసుకోవాలి. అయితే ఈ బియ్యం అన్ పాలిష్ అయితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. అలాగే బియ్యం నానబెట్టిన నీటిని కూడా వినియోగించడం వలన జుట్టు రాలడం సులభంగా తగ్గుతుంది. ఈ నీటిలో ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి.అలర్జీలు, సైనస్ ఇన్ఫెక్షన్, ముక్కులోపలి భాగం వాచిపోవడం, అడినాయిడ్స్ అన్నీ కూడా శ్వాస మార్గానికి అడ్డంకులే కారణమంటున్నారు. మధ్య వయసు, ఆపై వయసుకు వచ్చిన తర్వాత గొంతు భాగం సన్నబడుతుంది. దీనివల్ల గురక రావడానికి అవకాశం ఉంటుంది. అలాగే మహిళలతో పోలిస్తే పురుషుల్లో గురక సమస్య ఎక్కువగా వస్తుంది. వాయు నాళాలు తక్కువ వ్యాకోచంతో ఉంటాయి. అధిక బరువు ఉండడం వల్ల మెడ, గొంతు భాగంలో అధిక బరువు పడినా గురకకు దారితీస్తుంది. సైనస్ సమస్యలో ముక్కు నాసికా కుహరములు జామ్ అవుతాయి. దీంతో గాలి కష్టంగా వెళ్లాల్సి వచ్చి శబ్దం బయటకు వస్తుంది. మద్యం, పొగతాగడం, ట్రాంక్విలైజర్ ఔషధాలైన లోరజ్ పామ్, డైజిపామ్ కండరాలకు పూర్తి విశ్రాంతిని కలిగిస్తాయి. దానివల్ల కూడా గురక రావచ్చు. ముఖ్యంగా కార్పొరేట్ ఉద్యోగుల్లో ఎక్కువమంది ఇలా గురక సమస్యతో బాధపడుతుంటారట. దీనికి కారణం పని ఒత్తిడే.

కావున ఇది జుట్టుకి చాలా బాగా ఉపయోగపడుతుంది. తరువాత రెండు చెంచాల మెంతులను వేసుకోవాలి. ఈ మెంతులు జుట్టు పొడిబారకుండా చేసి జుట్టు రాలే సమస్యను తగ్గిస్తుంది. అలాగే జుట్టుకి కావలసిన పోషకాలను కూడా అందిస్తుంది. అదేవిధంగా జుట్టుకి మార్చురైజర్ గా కూడా సహాయపడుతుంది. తరువాత రెండు చెంచాల లవంగాలు కూడా తీసుకోవాలి. ఈ లవంగాలు జుట్టు పొడవుగా ఒత్తుగా పెరగడమే కాకుండా ఈ సమస్యని శాశ్వతంగా పరిష్కరిస్తుంది. ఒక గిన్నె తీసుకొని దాన్ని స్టవ్ పైన పెట్టి ఒక కప్పు నీళ్లు పోసుకోవాలి. వాటిలో మనం ముందుగా తీసుకున్న లవంగాలు, మెంతులు, బియ్యం వేసుకోవాలి. వేసుకొని వాటిని బాగా మరిగించుకోవాలి. ఒక గ్లాసు నీళ్లు అర గ్లాస్ అయ్యేవరకు మరిగించి పసుపు కలర్ లో వచ్చిన తర్వాత స్టవ్ ఆపుకోవాలి. తదుపరి ఈ నీటిని వడకట్టుకొని చల్లార్చుకోవాలి. తర్వాత దీనిని స్ప్రే బాటిల్ లో పోసుకొని. జుట్టు మొత్తానికి స్ప్రే చేసుకోవాలి. అయితే దీనిని తప్పక చల్లారిన తర్వాతనే స్ప్రే చేయాలి. ఈ టానిక్ జుట్టుకి చాలా బాగా సహాయపడుతుంది.

ఈ టానిక్ ను నిత్యము జుట్టుకి స్ప్రే చేసుకోవచ్చు.. ఇలా చేసిన పది నిమిషాల పాటు మసాజ్ చేసుకోవాలి. తరువాత ఈ విధంగా పది రోజుల వరకు వాడుకోవడం వలన జుట్టు రాలే సమస్య తగ్గిపోయి జుట్టు పొడవుగా ఒత్తుగా పెరుగుతుంది. అదేవిధంగా ఇన్ఫెక్షన్స్ దురద చుండ్రు లాంటి ఇబ్బందులు కూడా దూరం అవుతాయి. మా జుట్టు బాగా రాలిపోతుంది. అనుకున్న వారు ఈ టానిక్ ని ఒకసారి వాడి చూడండి.. మీ జుట్టు చాలా బాగా పెరుగుతుంది. ఈ టానిక్ వాడడం వల్ల ఎటువంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉండవు. ఎందుకంటే దీనిలో ఎటువంటి కెమికల్స్ ఉండవు. ఈ టానిక్ ని చిన్న వయసు నుండి పెద్ద వయసు వారి వరకు అలాగే పురుషులు కూడా దీనిని చాలా బాగా వాడుకోవచ్చు.. దీనిని వాడడం వలన జుట్టు ఎంత పల్చగా ఉన్న కూడా జుట్టు ఒత్తుగా పెరుగుతుంది.కావున ఈ జుట్టు రాలే సమస్య ఉన్నవారు దీన్ని తప్పక వాడండి.

# మెడపై నలుపును అందంగా మార్చే టిప్స్

చాలా మంది చూడటానికి చాలా అందంగా వుంటారు. వారి ముఖం కాంతివంతంగా ఉంటుంది. కానీ వారి మెడ మాత్రం చాలా నల్లగా ఉంటుంది. అలా ఉంటే చూపరులను సరిగ్గా ఆకట్టుకోలేరు.ముఖం తెల్లగా ఇంకా అందంగా ఉండి మెడ నల్లగా ఉన్న తర్వాత చూడటానికి చాలా విచిత్రంగా అందవిహీనంగా కనిపిస్తారు.చాలా ప్రయత్నాలు చేసిన తర్వాత కూడా ఆ నలుపు అస్సలు వదిలించుకోవడం చాలా కష్టం. మీరు కూడా ఇలాంటి నల్లని మచ్చతో ఇబ్బంది పడుతుంటే.. కొన్ని హోం రెమెడీస్‌తో పరిష్కరించుకోవచ్చు. వీటిని పాటించడం ద్వారా మీరు కొన్ని రోజుల్లో నల్లని మెడను వదిలించుకోవచ్చు. మీరు నల్లటి మెడపై మచ్చను తొలిగించుకునేందుకు.. పటిక, బేకింగ్ సోడా, రోజ్ వాటర్ మిశ్రమాన్ని కూడా ఉపయోగించవచ్చు. ఇది మెడలోని నలుపును సులభంగా పోగొట్టడానికి కూడా సహాయపడుతుంది.మెడ నలుపును పోగొట్టడానికి (క్లీన్ డార్క్ నెక్) ఒక చెంచా పటిక పొడిని తీసుకుని అందులో సమాన పరిమాణంలో ముల్తానీ మిట్టి కలపాలి. దీని తరువాత, 1 టీస్పూన్ రోజ్ వాటర్, 1-2 టీస్పూన్ నిమ్మరసం మిక్స్ చేసి పేస్ట్ సిద్ధం చేయండి. దీని తరువాత, ఈ పేస్ట్‌ను నల్ల మెడ, శరీరంలోని ఇతర భాగాలపై బాగా రాయండి. పేస్ట్ అప్లై చేసిన తర్వాత 15-20 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి బాగా ఆరనివ్వాలి.

పటిక, ముల్తానీ మిట్టి పేస్ట్ అప్లై చేసిన 20 నిమిషాల తర్వాత శుభ్రమైన నీటితో శుభ్రం చేసుకోండి. అయితే, ఈ సమయంలో సబ్బును అస్సలు ఉపయోగించకూడదని గుర్తుంచుకోండి. మెడ కడగడానికి నీటిని మాత్రమే ఉపయోగించాలి. ఎలాంటి క్రీములు, రసాయనాలు, పౌండర్లు వాడకూడదు.మెడ నలుపును తొలగించడానికి.. మీరు ఈ రెమెడీని వారానికి 3-4 సార్లు క్రమం తప్పకుండా చేయాలి. అయితే మరింత అద్భుతమైన ఫలితాల కోసం నిద్రపోయే ముందు దీన్ని ఉపయోగించండి. దీంతో మెడలోని నలుపు త్వరగా తొలగిపోతుంది.

# జమ్మూ- కాశ్మీర్‌లో చూడాల్సిన ప్రదేశాలు

జమ్మూ-కాశ్మీర్‌లోని వైష్ణో దేవి దర్శనం కోసం వెళుతున్నట్లయితే, అక్కడికి సమీపంలో ఉన్న కొన్ని అద్భుతమైన ప్రదేశాలను కూడా సందర్శించవచ్చు.హిందూ మతంలో వైష్ణో దేవి యాత్రకు చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంది. ఇక్కడ చాలా మంది భక్తుల కోరికలు నెరవేరుతాయని విశ్వసిస్తారు. అందుకే వైష్ణో దేవి దర్శనం కోసం ప్రతి సంవత్సరం లక్షలాది మంది భక్తులు దేశనలుమూలల నుంచి ఇక్కడికి వస్తుంటారు. ముఖ్యంగా నవరాత్రుల రోజుల్లో ఎక్కువ మంది సందర్శకులు ఇక్కడికి చేరుకుంటారు. ఈ సంవత్సరం నవరాత్రులు సెప్టెంబర్ 26 నుండి అక్టోబర్ 4 వరకు మరియు దసరా అక్టోబర్ 5 న జరుపుకుంటోన్న సందర్భంగా ఇక్కడికి దగ్గరలో ఉన్న కొన్ని పర్యాటక అందాలను పలకరిద్దాం.

పట్నీతోప్: వైష్ణో దేవాలయం ఆధ్యాత్మికతకు కేంద్రంగా గుర్తింపు పొందితే, ఇక్కడికి దగ్గరలో ఉన్న పట్నీతోప్ పర్యాటక ప్రదేశంగా ప్రసిద్ధి పొందింది. ఈ ప్రాంతమంతా సహజ సిద్ధమైన ప్రకృతి సంపదతో నిండి ఉంటుంది. హిమాలయాల ఒడిలో ఉన్న దట్టమైన దేవదారు మరియు ఎత్తైన పర్వతాల మధ్య దాగిన పట్నీతోప్ అందాలు మాటల్లో చెప్పలేం. ఇక్కడికి వచ్చే పర్యాటకులు పారాగ్లైడింగ్, రాక్ క్లైంబింగ్, ట్రెక్కింగ్ మొదలైన అనేక సాహస క్రీడలను మనసారా ఆస్వాదించవచ్చు. చలికాలంలో ఇక్కడికి వెళితే మంచు కురుస్తుంది. నవరాత్రి రోజుల్లో, వైష్ణో మాత సందర్శించడానికి వచ్చే భక్తులతోపాటు దాదాపు అన్ని రకాల పర్యాటకులు ఖచ్చితంగా ఇక్కడ సందర్శనకు చేరుకుంటారు. కత్రా నుండి పట్నీతోప్‌కి సుమారు గంట ప్రయాణం చేస్తే సరిపోతుంది.

సనాసర్: వైష్ణో దేవి ఆలయం సందర్శించిన తర్వాత కుటుంబసమేతంగా ఏదైనా హిల్ స్టేషన్‌ని సందర్శించాలనుకుంటే మాత్రం నేరుగా సనాసర్ చేరుకోవాలి. ఈ అందమైన ప్రదేశాన్ని మనసారా ఆస్వాదించేందుకు చాలా ప్రకృతి అందాలు మిమ్మల్ని ఆహ్వానిస్తాయి. ఇక్కడి పారాగ్లైడింగ్, బోట్ రైడ్ మరియు రాక్ క్లైంబింగ్ వంటి అనేక ఇతర సాహస క్రీడలను ఆస్వాదించవచ్చు. అంతేకాదు, ఇక్కడి కాశ్మీరీ సంస్కృతిని దగ్గరగా చూసేందుకు ఈ ప్రదేశం సరైన ఎంపిక. కత్రా నుండి దాదాపు రెండు గంటలు ప్రయాణం చేయడం ద్వారా సనాసర్ చేరుకోవచ్చు.బాటోట్: బాటోట్ చాలా అందమైన మరియు ప్రసిద్ధ హిల్ స్టేషన్. చీనాబ్ నది ఒడ్డున ఉన్న ఈ ప్రదేశానికి సుదూర ప్రాంతాల నుండి పర్యాటకులు వస్తుంటారు. ఇక్కడ అనుభవించే విశ్రాంతి క్షణాలు జీవితంలో మర్చిపోలేని అనుభూతులను అందిస్తాయి. ఎత్తుపల్లాల పచ్చిక మైదానాల్లో తిరగడంతో పాటు ఇక్కడి అటవీప్రాంతంలో క్యాంపింగ్ అదనపు ఆకర్షణగా చెప్పొచ్చు. ఇది కాకుండా, ఇక్కడ ట్రెక్కింగ్ కూడా ఆనందించవచ్చు. కత్రా నుండి బాటోట్‌కు 81 కిలోమీటర్లు. అలాగే, పట్నీతోప్ నుండి 12 కిలోమీటర్ల దూరంలో బాటోట్ ఉంటుంది.ఝుజ్జర్ కోట్లి: ఝుజ్జర్ కోట్లి వైష్ణో దేవాలయం చుట్టుపక్కల చూడవలసిన ఉత్తమమైన మరియు అందమైన ప్రదేశాలలో ఒకటి. ఇక్కడి ప్రకృతి అందాలు సందర్శకులను మంత్రముగ్ధులను చేస్తాయి. అందుకే ఈ ప్రాంతం కుటుంబసమేతంగా గడిపేందుకు అనువైన పిక్నిక్ స్పాట్‌గా ప్రసిద్ధి పొందింది. మీరు ఇక్కడ అడ్వెంచర్ గేమ్‌లను కూడా ఆస్వాదించవచ్చు. వైష్ణో దేవాలయం నుండి ఝుజ్జర్ కోట్లి దాదాపు 31 కిలోమీటర్లు ఉంటుంది.

# విశాల సమాజ ప్రయోజనాల కోసమే...

ఆల్ ఇండియా ఇన్సూరెన్స్ ఎంప్లాయీస్ అసోసియేషన్ (ఎఐఐఇఎ) 1951 జులై 1న ఆవిర్భవించింది. ఇన్సూరెన్స్ రంగ జాతీయీకరణ కోరుతూ మొదటి సమావేశంలోనే తీర్మానాన్ని ఆమోదించి. ప్రయివేటు ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీలన్నింటిని కలిపి జాతీయీకరణ చేసి 'లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా'గా ఏర్పాటు చేసేలా పోరాడిన చరిత్ర 'ఆల్ ఇండియా ఇన్సూరెన్స్ ఎంప్లాయీస్ అసోసియేషన్'ది. 'ప్రజల సొమ్ము ప్రజల శ్రేయస్సు కొరకే' అనే ఇన్సూరెన్స్ జాతీయీకరణ లక్ష్యాల సాధన కోసం ప్రచార, పోరాట కార్యాచరణతో నిరంతరం సైద్ధాంతిక నిబద్ధతతో ఎఐఐఇఎ పయనించింది. ఎమర్జెన్సీ కాలంలోనే ప్రజాస్వామ్య హక్కుల పరిరక్షణకు గొంతెత్తి నినదించింది. ఎల్‌ఐసీని స్వతంత్ర ప్రతిపత్తిగల కార్పొరేషన్‌గా విభజించాలన్న నాటి ప్రభుత్వ యత్నాలను నిలువరించింది. మల్హోత్రా కమిటీ, బీమారంగ సంస్కరణలు, ప్రయివేటీకరణ వంటి అంశాలకు వ్యతిరేకంగా కోటి యాభై లక్షల సంతకాల సేకరణతో విస్తృత ప్రజాభిప్రాయాన్ని 'పీపుల్స్ పిటిషన్' పేరుతో పార్లమెంట్‌కు సమర్పించింది. ఎల్‌ఐసీ, ఇన్సూరెన్స్ చట్ట సవరణ బిల్లుకు వ్యతిరేకంగా దేశవ్యాప్తంగా వివిధ రాజకీయ పార్టీల పార్లమెంట్ సభ్యులను కలిసి వివరించి పార్లమెంట్‌లో అనేక సార్లు జాతీయ ఇన్సూరెన్స్ రంగ పరిరక్షణ కోసం చర్చ జరిగేలా నినదించింది. ప్రభుత్వ ప్రయివేటీకరణ విధానాలపై జాతీయ కార్మిక సంఘాలతో కలిసి సమ్మెలలో పాల్గొని సమర శంఖం పూరించింది. వేతన సవరణ, పెన్షన్ సాధనతో సహా అనేక సౌకర్యాలు, సదుపాయాలను సాధించి మెజారిటీ ఉద్యోగుల మన్ననలు పొందిన ట్రేడ్ యూనియన్ ఎఐఐఇఎ.

ఎల్‌ఐసీ, జాతీయ సాధారణ బీమా పరిశ్రమల వ్యవస్థాగత లక్ష్యాల పరిరక్షణ, విశాల ఉద్యోగుల ఐక్యత, ప్రయివేటు ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీల పోటీని ఎదుర్కొని సంస్థను మార్కెట్ లీడర్‌గా నిలపడం... ప్రయివేటీకరణ, డిజిన్వెస్ట్‌మెంట్ విధాన ప్రభావం నుంచి జాతీయ బీమా రంగాన్ని కాపాడుకోవడం, ఎల్‌ఐసీ-ఐపీఓ అనంతర పరిణామాలపై పట్టాదారులకు భరోసా కల్పించడం వంటి అనేక బహుముఖ సవాళ్ళను ఎఐఐఇఎ ఎదుర్కొంటోంది. నేటి సవాళ్ళు గతంలో ఎదుర్కొన్న వాటి కంటే పెద్దవి. భారత దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థకు, ప్రజా ప్రయోజనాల పరిరక్షణకు ఎల్‌ఐసీ ఒక ప్రధానమైన ఆర్థిక సంస్థగా భావించింది గనకే ఎల్‌ఐసీ పబ్లిక్ ఇష్యూను ఎఐఐఇఎ వ్యతిరేకించింది. మూడు దశాబ్దాలుగా ఇన్సూరెన్స్ ప్రయివేటీకరణ, డిజిన్వెస్ట్‌మెంట్‌కు వ్యతిరేకంగా ఎఐఐఇఎ చేసిన మహోన్నత ప్రచార ఉద్యమం ఫలితంగానే వివిధ రాజకీయ పార్టీలు, ట్రేడ్ యూనియన్లు, పౌర సమాజం ఎల్‌ఐసీని స్టాక్ మార్కెట్‌లో లిస్ట్ చేయవద్దని ప్రభుత్వానికి హితవు పలికాయి. కానీ ప్రభుత్వం వీటన్నింటినీ తోసిపుచ్చి తాను నిర్ణయించిన డిజిన్వెస్ట్‌మెంట్ లక్ష్యాన్ని చేరేందుకు, బడ్జెట్ లోటును పూడ్చుకునేందుకు ఎల్‌ఐసీ-ఐపీఓ ప్రక్రియను కొనసాగించింది.

యుద్ధ ప్రభావంతో మార్కెట్ స్థితిగతులు ప్రతికూలంగా ఉన్నాయి. అంతర్జాతీయ ద్రవ్యోల్బణం హెచ్చు స్థాయిలో ఉంది. ఇష్యూకు విదేశీ మదుపరులు దూరంగా ఉండే పరిస్థితి. అయినప్పటికీ 3.5శాతం మేరకు ఈక్విటీ షేర్లను డిజిన్వెస్ట్‌మెంట్ చేయాలన్న తన నిర్ణయాన్ని ప్రభుత్వం అమలు చేసింది. ఈ ప్రక్రియలో ఎల్‌ఐసీ ఎంబెడెడ్ విలువను అతి తక్కువగా చేసి చూపించడం గమనార్హం. ప్రభుత్వం ఎల్‌ఐసీ వాటాల కేటాయింపు ప్రక్రియను పూర్తి చేసి కేటాయింపు విధానాన్ని 2022 మే 12 నాటికి బహిర్గత పరిచింది. దీని ప్రకారం ప్రభుత్వంతో పాటుగా మొత్తం 4007528 వాటాదారులను ఎల్‌ఐసీ కలిగి ఉంది. ప్రభుత్వ విచక్షణా రహిత కార్యాచరణ వలన ఎల్‌ఐసీ షేర్లు, విలువ తగ్గి డిస్కౌంట్‌తో ట్రేడై మదుపరులను నిరుత్సాహపరిచింది. అయితే ఇది మొత్తం స్టాక్ మార్కెట్ ట్రెండ్‌లో భాగంగా జరిగిన పరిణామం. అయినప్పటికీ ఈ ప్రక్రియ ఎఐఐఇఎ పేర్కొన్నట్టుగానే ఎల్‌ఐసీ ప్రతిష్టకు భంగం కలిగించింది.

స్టాక్ మార్కెట్‌లో ఎల్‌ఐసీ షేరు విలువ తీరుకు, వాస్తవ ఎల్‌ఐసి వ్యాపార పని తీరుకు అంతరం ఉంది. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరం మొదటి రెండు నెలలలోనూ ఎల్‌ఐసీ తన మార్కెట్ ఆధిపత్యాన్ని కొనసాగించింది. మే నెల 2022 ముగింపు నాటికి ప్రీమియం ఆదాయంలో 99.63శాతం వృద్ధి రేటును, పాలసీల సంఖ్యలో 73.49శాతం వృద్ధి రేటును నమోదు చేసింది. ఇదే సమయంలో ప్రయివేటు ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీలు 64.96శాతం ప్రీమియం ఆదాయంలోనూ, 48.73శాతం పాలసీల సంఖ్యలోనూ వృద్ధి రేటు నమోదు చేశాయి. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరంలో ఎల్‌ఐసీ ఇప్పటికే 25 లక్షల నూతన పాలసీలను అమ్మింది. ప్రయివేటు ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీలతో పోల్చినపుడు ఎల్‌ఐసీ పని తీరు స్థాయి ఎక్కువగానూ, నిర్వాహణ ఖర్చు చాలా తక్కువగానూ ఉంది. మరి ఎందుకు ఎల్‌ఐసీ అద్భుత పని తీరును మార్కెట్ డిస్కౌంట్ చేస్తోంది అనేదే ప్రశ్న? ఎల్‌ఐసీ ప్రభుత్వ అజమాయిషీలో కొనసాగడం, మార్కెట్ ఎప్పుడూ ప్రభుత్వ రంగ సంస్థల విలువను డిస్కౌంట్ చేయడమే దీనికి కారణం. ఎల్‌ఐసీ నిర్మాణ శైలి ఎప్పుడూ షేర్ విలువ లాభాల కన్నా, సమాజ శ్రేయస్సుకు సంబంధించిన అంశానికే ప్రాధాన్యత ఇస్తుంది.

ప్రయివేటీకరణకు వ్యతిరేకంగా తన పోరాటాన్ని కొనసాగించటం, ఎల్‌ఐసీలో మరింతగా వాటాల ఉపసంహరణ కాకుండా కాపాడుకోవడం, పట్టాదారుల ప్రయోజనాలను ఎల్‌ఐసీ సంరక్షిస్తుందని భరోసా ఇవ్వడం, వారి ప్రయోజనాల పరిరక్షణకు ట్రేడ్ యూనియన్ ఉద్యమ ప్రస్థానాన్ని కొనసాగించడం ఎఐఐఇఎ వ్యవస్థాపక దినోత్సవ లక్ష్యం. ఆల్ ఇండియా ఇన్సూరెన్స్ ఎంప్లాయీస్ అసోసియేషన్ ఐపీఓను వ్యతిరేకించినప్పటికీ చిన్న ఇన్వెస్టర్లకు, ఎల్‌ఐసీ మార్కెట్ లీడర్‌గా పెద్దఎత్తున వృద్ధి సాధించే అవకాశాలు కొనసాగుతాయని, వారి పెట్టుబడి వృద్ధి కోసం సహనంగా వేచి ఉండాలని అవగాహన కల్పించాలి. కేవలం వాటాదారుల లాభాలకే పరిమితం కాకుండా విశాల సమాజ ప్రయోజనాల కోసం ఎల్‌ఐసీ పని చేసేలా ప్రచారోద్యమాన్ని కొనసాగించాలి. పరిశ్రమలో ఐక్యత కోసం మాత్రమే పరిమితం కాక, విశాల కార్మికవర్గ ఐక్యత నిర్మాణం కోసం పనిచేయాలి. పాలక వర్గాల మతతత్వ, భాషాతత్వ పోకడలను... కార్మిక చట్టాల మార్పుల వంటి విధానాలను తిప్పికొట్టేందుకు కృషి చేయాలి. వ్యవస్థాపక దినోత్సవం సందర్భంగా ఈ లక్ష్య సాధనకు పునరంకితమవ్వడం దేశ వ్యాప్త ఇన్సూరెన్స్ ఉద్యోగుల కర్తవ్యం.

## సాయిపల్లవికి ఇష్టమైన హీరోలు వారేనట!

టాలీవుడ్ లో హీరోయిన్ సాయి పల్లవి స్థానం ఎలాంటిదో అసలు ప్రత్యేకించి చెప్పనవసరం లేదు.డాక్టర్ కోర్సు చేసి ఓ డాన్స్ షో ద్వారా డాన్సర్ గా కెరీర్ స్టార్ట్ చేసిన సాయిపల్లవి మలయాళ సినిమా ప్రేమమ్ ద్వారా యూత్ లో విపరీతమైన క్రేజ్ ని సొంతం చేసుకుంది. తన నటనతో ఇప్పుడు స్టార్ హీరోలకి పోటీగా అభిమానులని సంపాదించుకుంది. ఇక ఇప్పుడు ఇండస్ట్రీలో అమ్మడు ఓ లేడీ పవర్ స్టార్. మహేష్ బాబు,పవన్ కళ్యాణ్ లాంటి వాళ్లు సినీ ఇండస్ట్రీలో కేవలం కొన్నేళ్లు ఉండి యూత్ లో అలాంటి క్రేజ్ ను తెచ్చుకున్నారు.అలాగే సాయి పల్లవి కూడా వారి లాగే అతి కొద్ది టైంలోనే ఇలా స్థానాన్ని సంపాదించుకోవడం నిజంగా గ్రేట్ అనే చెప్పాలి.ఇక సాయి పల్లవి ని జనాలు చాలా ఇష్టపడడానికి ప్రధాన కారణం ఆమె స్ట్రైట్ ఫార్వాడ్ మాటలు.ఆమె ఉన్నది ఉన్నట్లే మాట్లాడుతుంది.కానీ అస్సలు ఎవ్వరి మనసును కూడా ఆమె హర్ట్ చేయదు ఇంకా నొప్పించదు. ఇక సినిమా ఫ్లాప్ అయితే రెమ్యూనరేషన్ ని వెనక్కి ఇచ్చేసే హీరోయిన్స్ ఈ రోజుల్లో ఎంత మంది ఉన్నారు .కనీసం ఫింగర్ కౌంటింగ్స్ కూడా రారు. ఇక ఆ లిస్ట్ లో అయితే సాయి పల్లవి ఫస్ట్ లో ఉంటుంది. అవతల ఉన్నది ఎంత పెద్ద స్టార్ హీరో అయినా కానీ అసలు కథ నచ్చకపోతే నో చెప్పేసే గట్స్ ఉన్న ఆడపులి హీరోయిన్ సాయిపల్లవి.అయితే ఇక రీసెంట్ గా ఓ ఇంటర్వ్యూల్లో పాల్గొన్న ఈ న్యాచురల్ బ్యూటీ ఇండస్ట్రీలో తనకున్న బెస్ట్ ఫ్రెండ్స్ గురించి చెప్పుతూ..ఇంట్రెస్టింగ్ మ్యాటర్ ని కూడా లీక్ చేసింది. సాయి పల్లవి తెలుగులో వరుణ్ తేజ్, రానా, నాని, శర్వానంద్ ఇంకా అలాగే నాగ చైతన్య లాంటి హీరోలతో నటించినా కానీ తనకు తెలుగులో బెస్ట్ ఫ్రెండ్స్ మాత్రం రానా ఇంకా నాగ చైతన్యనే అంటూ చెప్పుకొచ్చింది. వాళ్లతో ఉంటే నాకు అస్సలు టైం తెలియదని. ఇక రానా చాలా మంచి అబ్బాయి అని..విరాట పర్వం సినిమా చేసే టైంలో తనకు ఎంతో హెల్ప్ చేశాడని చెప్పుకొచ్చిన సాయి పల్లవి..తన పట్ల చైతు చాలా కేరింగ్ గా ఉంటాడంటూ కూడా ఇంట్రెస్టింగ్ మ్యాటర్ లీక్ చేసింది. వీరిద్దరితో ఉంటే ఒకే ఫ్యామిలీ అనే ఫీలింగ్ ఉంటుందని హీరోయిన్ సాయి పల్లవి పేర్కొంది.

## పోలీసులకు కంప్లైంట్ చేసిన పవిత్ర!

ఇక పవిత్రా లోకేష్ గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పనవసరం లేదు.తెలుగు ప్రేక్షకులకు నటి పవిత్రా లోకేష్ బాగా సుపరిచితురాలు. ఎన్నో విజయవంతమైన తెలుగు సినిమాల్లో ఆమె నటించారు. తెలుగులో మంచి నటిగా పవిత్రా లోకేష్‌కు మంచి పేరు ఉంది.తెలుగులో పలు స్టార్ హీరోల ఇంకా హీరోయిన్ల తల్లి పాత్రల్లో ఆమె నటించి తన సహజమైన నటనతో ఎంతగానో ఆకట్టుకున్నారు.అయితే సినిమాల్లో కంటే కూడా వ్యక్తిగత జీవితానికి సంబంధించిన విషయాలతో ఈ మధ్య ఆమె పేరు వార్తల్లో చాలా ఎక్కువ వినిపించింది. ఇక ఈ నేపథ్యంలో పోలీసులకు ఆమె కంప్లైంట్ చేయడం చర్చనీయాంశం అయ్యింది.సోషల్ మీడియాలో తన పేరు మీద ఫేక్ అకౌంట్స్ క్రియేట్ చేయడంతో పాటు తన పరువుకు భంగం కలిగించేలా అనేక రకాల పోస్టులు చేస్తున్నారని కర్ణాటకలోని మైసూర్‌లో సైబర్ క్రైమ్ పోలీసులకు పవిత్రా లోకేష్ కంప్లైంట్ చేశారు. ఇక అలాగే, తన గురించి కూడా అనేక రకాల తప్పుడు ప్రచారాలు చేస్తున్నారని ఆవిడ తన ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారు. ఇక దీనిపై సైబర్ క్రైమ్ పోలీసులు కేసు నమోదు చేసుకుని ఇన్వెస్టిగేషన్ చేయడం స్టార్ట్ చేశారు.ఇక ప్రముఖ తెలుగు నటుడు ఇంకా అలాగే విజయ నిర్మల కుమారుడు అయిన నరేష్‌ను పవిత్రా లోకేష్ రహస్యంగా వివాహం చేసుకున్నారని కొంత మంది ఇంకా అలాగే వాళ్లిద్దరూ సహ జీవనం చేస్తున్నారని మరి కొంత మంది సోషల్ మీడియాలో అనేక రకాల పోస్టులు చేస్తున్నారు. తన వ్యక్తిగత జీవితం గురించి ఎవరికి తోచింది వారు రకరకాల పోస్టులు చేస్తుండటంతో ఈ విధంగా పవిత్రా లోకేష్ స్పందించారు.నరేష్ ఇంకా పవిత్రా లోకేష్ పెళ్లి విషయం కన్నడనాట కూడా పెద్ద హాట్ టాపిక్ అయ్యింది.ఇందుకు ఆమె కన్నడలో సినిమాలు చేయడంతో పాటు ఆమె తండ్రి లోకేష్ కన్నడ నటుడు కావడం కూడా అందుకు ఒక కారణం.ఇటీవల వయనాడ్‌లో కాంగ్రెస్ నేత రాహుల్

## పక్కా కమర్షియల్‌లో అతి పెద్ద మైనస్ ఇదే?

పక్కా కమర్షియల్ అంటూ ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చాడు ఆరడుగుల బుల్లెట్ గోపిచంద్. మారుతి దర్శకత్వంలో వస్తున్న ఈ సినిమా ప్రపంచవ్యాప్తంగా నేడు రిలీజ్ అయింది.రాశీ ఖన్నా హీరోయిన్. సత్యరాజ్, అనసూయ, రావు రమేశ్ తదితరులు కీలక పాత్రలో నటించారు.. సినిమా ట్రైలర్, టీజర్, పాటలు చూస్తే కూడా అదే అనిపిస్తోంది.అడ్వాన్స్ బుకింగ్స్ లో పక్కా కమర్షియల్ సినిమా రికార్డులు క్రియేట్ చేసింది. గీతా ఆర్ట్స్, యూవీ క్రియేషన్స్ సంయుక్తంగా ఈ సినిమాను తెరకెక్కించారు. సినిమా నిడివి 152 నిమిషాల 8 సెకన్లు ఉండనుంది. ఈ సినిమాలో గోపిచంద్ తో పాటు హీరోయిన్ రాశిఖన్నా కూడా లాయర్ గా కనిపించనుంది. మారుతీ తనకంటూ ఒక స్టైల్ ని ఏర్పరుచుకున్నారు, ఎందుకంటే అతని అతిపెద్ద వెన్నెముక అతని కామెడీ అని మనందరికీ తెలుసు, అతను ఏ జానర్‌లో అయినా కామెడీని బాగా మిళితం చేసాడు, కానీ పక్కా కమర్షియల్‌లో కామెడీ ఉన్నప్పటికీ మారుతీ చిత్రంలా అనిపించలేదు,' అయితే మనం ఇంతవరకు మారుతీ సినిమాల్లో యాక్షన్ చూడలేదు కానీ పక్కా కమర్షియల్‌లో చాలా యాక్షన్ ఉంది.రామ్‌చంద్‌గా గోపీచంద్ బాగానే చేసాడు, ఫుల్ లెంగ్త్ కామెడీలో కనిపించి చాలా రోజులైంది, అయితే లౌక్యం తరహా బాడీ లాంగ్వేజ్, కామెడీ టైమింగ్‌ని గుర్తుకు తెచ్చినా కామెడీ సన్నివేశాలు చేస్తున్నప్పుడు మాత్రం బాగానే చేసాడు. ఝాన్సీగా రాశి కన్న ఫర్వాలేదు, ప్రతి రోజు పండగేలో ఇదే టెంప్లేట్‌తో ఆమెను మనం చూశాము, కానీ ఆమె తన పాత్రలో చాలా బాగా చేసింది మరియు రావు రమేష్ ఎప్పటిలాగే, తన ప్రత్యేకమైన కామెడీ టైమింగ్‌తో అద్భుతంగా చేసాడు, సత్యరాజ్. అతని పాత్ర మేరకు బాగానే చేసాడు మరియు మిగిలిన నటీనటులు తమ వంతు కృషి చేసారు. టెక్నికల్‌గా పక్కా కమర్షియల్ మారుతీ కెరీర్‌లో బెస్ట్ ఫిల్మ్‌గా నిలిచింది, ఎందుకంటే కర్మ్ చావ్లా సినిమాటోగ్రఫీ అత్యున్నత స్థాయిలో ఉంటుంది జేక్స్ బిజోయ్ పాటలు సరైన స్థాయిలో లేవు.అంతే కాదు బ్యాక్‌గ్రౌండ్ స్కోర్ బాగుంది.సినిమాకు మ్యూజిక్ మంచి హిట్ టాక్ ను అందుకుంది. మిగిలిన సాంకేతిక విభాగాలు బాగా చేసాయి.ఓవర్ ఆల్ గా సినిమా బాగుంది.

## వర్మపై నెటిజన్స్ షాకింగ్ కామెంట్స్..

కాంట్రవర్సీకి కేరాఫ్ అడ్రస్ గా రెడ్డి మిగిలిన రాంగోపాల్ వర్మ గురించి పరిచయం పెద్దగా అవసరం లేదు.సినీ ఇండస్ట్రీలో వర్మ ఏం చేసినా చాలా ప్రత్యేకత ఉంటుంది అని అందరూ అంటూ ఉంటారు. ఇక తాజాగా కొండ సినిమాతో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చిన ఈయన.. సినిమా విడుదలైన తర్వాత 1,2 రోజులకే మినహాయించి ఈ సినిమా గురించి చర్చించుకున్న దాఖలాలూ లేవు. ముందుగా కొండ సినిమా గురించి వచ్చే ఫలితాన్ని కూడా ప్రేక్షకులు ముందుగానే ఊహించారు. కాబట్టి థియేటర్లో వై పే వెళ్లడం మానేశారు. ఈ సినిమా విడుదలకు ముందు వర్మ చేసిన హడావిడి అంతా ఇంతా కాదు. కానీ విడుదల తర్వాత ఈయన అడ్రస్ లేకుండా పోయాడని చెప్పవచ్చు. ఇకపోతే వివాదాలకు కేరాఫ్ అడ్రస్ గా మిగిలిన రాంగోపాల్ వర్మ ఈమధ్య కాలంలో బూతు సినిమాలు చేసి వాటిని ప్రమోట్ చేస్తున్న విషయం తెలిసిందే.. ముఖ్యంగా అమ్మాయిలను వారి అందాన్ని ,ఫిజిక్ ను ఆకాశానికి ఎత్తేస్తూ మాట్లాడుతూ అమ్మాయిల గురించి అందరూ మాట్లాడుకునేలా చేస్తూ ఉంటాడు. ఇటీవల వర్మ సినిమాల ద్వారా తెలుగు తెరకు పరిచయమైన హీరోయిన్ అప్సరరాణి.. ఇక ఈమెతో వరుసగా రెండు మూడు ప్రాజెక్టులను చేసిన వర్మ ఆమె అందం గురించి ఎక్కువగా పొగుడుతూ ఆమెను సినిమాలలో బాగా ఎక్స్పోజ్ చేయించి చూపిస్తూ ఉంటాడు. అంతేకాదు ఇంత అందం నేను ఇన్నాళ్లు ఎందుకు చూడలేదు అంటూ ఆమెను తెగ పోసిడేసాడు. కానీ ఇది విన్న నెటిజెన్లు మాత్రం బాబోయ్ కాస్త ఓవర్ అయింది వర్మ తగ్గిస్తే బాగుంటుంది అంటూ వివిధ రకాల మీమ్స్ ఆయనపై ట్రోల్ అయ్యాయి. ఈ దాడి ఘటనను ఖండించిన సిపిఎం నేతలు.. నిరసనలు చేపట్టారు. ప్రతిపక్ష కాంగ్రెస్ పనేనని నేతలు విమర్శించారు. కార్యకర్తలు సంయమనం పాటించాలని ఎల్‌డిఎఫ్ కన్వీనర్, సిపిఎం నేత ఇపి జయరాజన్ విజ్ఞప్తి చేశారు.

## ప్రెగ్నెన్సీకి రైట్ టైమ్..
## తుది నిర్ణయం అమ్మాయిదేనా ?

సెలబ్రిటీ కపుల్ ఆలియా-రణబీర్ ప్రెగ్నెన్సీ న్యూస్‌పై మిక్స్‌డ్ కామెంట్స్ వినిపించాయి. ఆనందం, ఆశ్చర్యం, అవిశ్వాసం, షాక్.. ఇలా ఒక్కొక్కరు ఒక్కోలా స్పందించారు. ఏంటి! పెళ్లయ్యి రెండు నెలలు కూడా కాలేదు. అప్పుడే గర్భం ఎలా వచ్చింది? పెళ్లికి ముందే శృంగారంలో పాల్గొన్నారా ఏంటి? ఇది నిజమేనా లేక మూవీ ప్రమోషనల్ స్టంట్ ఏమైనా ప్లాన్ చేశారా? ఇలాంటి ఎన్నో ప్రశ్నలు వ్యక్తమయ్యాయి. ఇక మనవడి కోసం తహతహలాడుతున్న అత్తమామల భావోద్వేగాల గురించి చెప్పక్కర్లేదు. ఇదిలా ఉంటే.. యువ జంటలు పిల్లలకు తల్లిదండ్రులుగా మారకుండా పెట్స్, ప్లాంట్స్‌కు పేరెంట్స్‌గా మిగిలిపోతున్న పరిస్థితులపైనా బోలెడన్ని సెటైర్స్ పేలాయి. అయితే, ఇదంతా కాస్త ఫన్నీగా అనిపించినా.. 'గర్భం' అనేది ఏదో ఒకవిధంగా ఇతరులకు ఎంటర్‌టైన్మెంట్‌గా మారుతుంది. అంతేకాదు 'ప్రెగ్నెన్సీ' పూర్తిగా ఆ జంట చాయిస్ కాగా.. ఈ విషయంపై బయటి ప్రపంచం ఎలాంటి డిస్కషన్ పెడుతుంది? ఎలా కించపరుస్తుంది? అనే విషయాలు చూద్దాం.

మనం ఒక వింత ప్రపంచంలో నివసిస్తున్నాం. కనీసం అబార్షన్ చేసుకునే హక్కును కోల్పోయిన ప్రాంతాలు గల భూమిపై బతుకుతున్నాం. ఇక ఆలియా-రణబీర్ పేరెంట్స్ కాబోతున్నారన్న వార్త తెలిశాక.. కొందరు రణబీర్‌ను సూపర్ హీరోతో పోలుస్తూ కామెంట్ చేశారు. 'క్విక్ డెలివరీ' మీమ్స్‌తో రచ్చరచ్చ చేశారు. ఇక ప్రముఖ కండోమ్ బ్రాండ్ అయితే ఈ మ్యాటర్‌ను నెక్స్ట్ లెవెల్‌కు తీసుకెళ్లింది. ప్రణాళిక లేని గర్భాలను నిరోధించేందుకు తమను ఫాలో అయితే బాగుండేదని ప్రచారం చేసుకుంది. ఓ వైపు మీడియా గందరగోళానికి గురైతే.. మరోవైపు ఇండస్ట్రీ ప్రముఖులు ఎలా రియాక్ట్ కావాలో తేల్చుకోలేకపోయారు. ఇక టాలీవుడ్ టాప్ ప్రొడ్యూసర్ దిల్ రాజు విషయానికొస్తే.. '50 ఏళ్ల వయసులో తండ్రి అయ్యాడు.. తాత అయిన తర్వాత నాన్నగా మారాడు.. మనవడికి పోటీగా కొడుకును దింపాడు' అంటూ పిచ్చి రాతలు రాశారు. మరో ఆసక్తికరమైన విషయం ఏంటంటే.. తమ ఏకైక కుమారుడికి వివాహమై ఆరేళ్లయినా ఇంకా తమకు మనవడిని ఇవ్వలేదంటూ దావా వేసిన ఒక వ్యక్తి తల్లిదండ్రులు అతని నుంచి రూ. 50 మిలియన్ డాలర్లు డిమాండ్ చేశారు. ఇదంతా చూస్తుంటే.. కపుల్స్ తీసుకునే ప్రైవసీ డెసిషన్ అనేది ఇతరుల బిజినెస్‌గా మారిపోతున్నట్లు స్పష్టమవుతోంది.

ఈ విషయంలో మహిళకు స్వేచ్ఛ ఇవ్వాలి. ఒక స్త్రీ తన సొంత శరీరంపై పూర్తి హక్కు కలిగి ఉండాలి. గర్భం దాల్చడం, పేరెంట్‌హుడ్‌ను ఆలస్యం చేయాలనుకోవడం, కుటుంబ నిర్ణయానికి కట్టుబడకపోవడం, మెడికల్ రీజన్స్‌తో వాయిదా వేయాలనుకోవడం, ఆర్థిక లేదా చుట్టూఉన్న పరిస్థితుల కారణంగా ప్రెగ్నెన్సీకి దూరంగా ఉండటం అనేది 'పూర్తిగా ఆమె చాయిస్' అని చెబుతున్నారు నిపుణులు. కానీ 'గర్భధారణకు సరైన సమయం ఏంటి?' అనే చర్చ ఎప్పుడూ జరుగుతూనే ఉంటుంది. ఒక అమ్మాయి నిర్ణీత సంఖ్యలో అండాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. కొంత కాలం తర్వాత ఈ సంఖ్య క్రమంగా తగ్గుతుంటుంది. ఇక స్త్రీ సంతానోత్పత్తి సామర్థ్యం 20 ఏళ్ల వయసులో అత్యధికంగా ఉండి, 35 ఏళ్ల తర్వాత క్షీణించడం ప్రారంభమవుతుంది. వయసు పెరుగుతుంటే అండాల సంఖ్య తగ్గిపోతుందనే భయం, బాధతోనే పెద్దలు ఈ చర్చపై రచ్చ చేస్తుండగా.. వృద్ధాప్య ప్రక్రియను వేగవంతం చేయడంలో లేదా తగ్గించడంలో జీవనశైలి, ఆహారం కూడా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఒక మహిళ గర్భం ధరించి ఆరోగ్యకరమైన శిశువుకు జన్మనిచ్చే ఉత్తమ అవకాశాలు ఇరవై ప్రారంభంలో ఎక్కువ. ఈ సమయంలో డెలివరీ అయినవారి శరీరం 30 లేదా 40 ఏళ్ల వ్యక్తులతో పోలిస్తే.. మునుపటి ఆకృతిని సులభంగా తిరిగి పొందుతుంది. అయితే ఉద్యోగ జీవితాల్లో బిజీ అయిపోతున్న యువతులకు 'ఎగ్ ఫ్రీజింగ్' వంటి వైద్యపరమైన పురోగతులు ఎప్పుడైనా గర్భధారణను ప్లాన్ చేసుకునే అవకాశం కల్పించాయి. అందుకే ఈ విషయంలో ప్రియారిటీ లెవల్స్ ఒకరి నుంచి మరొకరికి మారుతూ ఉంటాయి. ఇక ఆలియా-రణబీర్ విషయానికొస్తే ప్రెగ్నెన్సీ కన్‌ఫర్మ్ అయింది కదా.. ఆలియా హాలీవుడ్ డెబ్యూ ఆగిపోయినట్లేనా? అనే చర్చ కూడా జరిగింది. దీనిపై బేఫిట్టింగ్ రిప్లయ్ ఇచ్చిన హీరోయిన్.. 'మనం 2022లో ఉన్నాం. ఇంకా పురాతన ఆలోచనలు మానరా? నేను మహిళను, పార్సిల్‌ను కాదు. షాట్ రెడీ అయింది నేను వెళ్తున్నా. అర్థం చేసుకోండి' అని మొహమాటం లేకుండా సమాధానం ఇచ్చింది. దాదాపు అందరు అమ్మాయిల పరిస్థితి ఇదే కాగా.. ఈ విషయంలో ఆలియా వారందరికీ ప్రాతినిథ్యం వహించినట్లుగా అనిపిస్తోంది.

ముందు చెప్పినట్లుగానే ప్రెగ్నెన్సీ అనేది పూర్తిగా కపుల్స్ చాయిస్. ముఖ్యంగా స్త్రీ స్వేచ్ఛ. ఫ్రీడమ్ కోరుకునే అమ్మాయి బిడ్డను కనేందుకు ఇష్టపడదు. మరో అమ్మాయి పెళ్లయిన నెలలోపే గర్భం దాల్చింది. ప్రతిరోజూ తన బిడ్డతో సెలబ్రేషన్స్ చేసుకుంటోంది. ఇంకో అమ్మాయి భర్త గురించి పూర్తిగా తెలియక ముందే తనతో కలిసి బిడ్డకు జన్మనిచ్చింది. ఆ బిడ్డను ప్రేమించడం ద్వారా భర్త ప్రేమను కూడా కనుగొంది. ఇక మరొక మోడ్రన్ ఉమన్ కెరీర్ పీక్‌లో ఉన్నప్పుడు బిడ్డకు వెల్‌కమ్ చెప్పింది. పర్సనల్ అండ్ ప్రొఫెషనల్ వరల్డ్స్‌ను మునుపెన్నడూ లేనంత మెరుగ్గా బ్యాలెన్స్ చేస్తోంది. అంటే.. 'ప్రెగ్నెన్సీకి సరైన సమయాన్ని ఎవరు నిర్ణయిస్తారు? ఏది కరెక్ట్ టైమ్?' అంటే సమాధానం లేదు. అతిగా ఆలోచించడం కంటే పరిస్థితులను బట్టి నిర్ణయం తీసుకోవడం మంచిదనేది ఎక్స్‌పర్ట్స్ మాట. అయితే ఏ వయసులో లేదా ఏ దశలో అయినా సరే.. తల్లయ్యాక మీ పరిపూర్ణత అవసరం నుంచి అసంపూర్ణతలను స్వీకరించడం వరకు ఎలా ఎదుగుతారో తప్పక గ్రహిస్తారు. దాన్ని సంతోషంగా స్వీకరిస్తారు.

## వాట్సాప్ గ్రూప్ నుంచి 'సైలెంట్ ఎగ్జిట్'

పాపులర్ ఇన్‌స్టంట్ మెసేజింగ్ యాప్ వాట్సాప్‌లో కొత్తగా ఇంట్రెస్టింగ్ ఫీచర్ రాబోతుంది. ఇది యూజర్ల వాట్సాప్ అకౌంట్‌లోని లెక్కకు మించిన గ్రూపుల నుంచి సైలెంట్‌గా ఎగ్జిట్ అయ్యే అవకాశాన్ని అందించనుంది.నిజానికి చాలావరకు గ్రూప్స్‌లో యూజర్లు తమ ప్రమేయం లేకుండానే యాడ్ చేయబడతారు. మొహమాటానికో లేదా ఎగ్జిట్ అయితే గ్రూప్ మొత్తం తెలిసిపోతుందన్న కారణంతోనో అందులోనే ఉండిపోతారు. దీనికి పరిష్కారంగానే వాట్సాప్ ఈ కొత్త ఫీచర్‌ను తీసుకొస్తోంది. ఈ ఫీచర్ ద్వారా యూజర్ ఏదైనా వాట్సాప్ గ్రూప్ నుంచి ఎగ్జిట్ అయితే ఆ విషయం తనకు, గ్రూపు అడ్మిన్‌కు మాత్రమే తెలిసే వీలుంటుంది. అంటే గ్రూప్ నుంచి సైలెంట్‌గా ఎగ్జిట్ అయిపోవచ్చన్న మాట. వాట్సాప్ ఫ్యూచర్ అప్‌డేట్‌లో ఈ ఫీచర్‌ను ప్రవేశపెట్టనున్నట్లు ఔఆఎఔఆఅఆటఠ తెలిపింది. ప్రస్తుతం ఆ కొత్త ఫీచర్ డెవలప్‌మెంట్ స్టేజ్‌లో ఉందని నివేదించింది. ఇంకా బీటా టెస్టర్‌లకు అందుబాటులో రాలేదు. కాగా దీనితో పాటు మరికొన్ని ఇంట్రెస్టింగ్ ఫీచర్స్ కూడా రాబోతున్నట్లు పేర్కొంది. ఎవరి అకౌంట్‌నైనా వాట్సాప్ నిషేధిస్తే, యూజర్లు కొన్ని వివరాలను సమర్పిస్తూ ప్లాట్‌ఫామ్‌కు అప్పీల్ చేయొచ్చు. సదరు వివరాలను ప్లాట్‌ఫామ్ ద్వారా క్రాస్ చెక్ చేస్తారు. ఒకరి ఖాతాను బ్యాన్ చేయడానికి వాట్సాప్ చట్టబద్ధమైన కారణాన్ని కనుగొనకపోతే ఖాతా పునరుద్ధరించే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ఈ ఏడాది మార్చి నుంచి డెవలప్‌మెంట్ స్టేజ్‌లో ఉన్న మరో ఫీచర్ కోసం యూజర్లు ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు. ఈ న్యూ ఫీచర్‌లో భాగంగా గ్రూప్ వీడియోల కోసం అవతార్స్‌ను అనుమతించవచ్చు. ఈ అవతార్స్ మెమోజీ లేదా బిట్‌మోజీలా ఉండే అవకాశాలున్నాయి.

## వరి ఊకతో 'వుడ్' ఉత్పత్తి..
## 20 వేల చెట్లకు లాభం!

చెన్నయ్‌కి చెందిన 'ఇండోవుడ్ ఎన్‌ఎఫ్‌సీ' వెంచర్.. వరి ఊకను ఉపయోగించి పర్యావరణానుకూల కలపను రూపొందిస్తోంది. పేరుకుపోయిన ఊక నిల్వలను కాల్చే సమస్యను పరిష్కరించడమే కాకుండా ఫర్నిచర్ తయారీ కోసం చెట్లు నరికివేతకు గురవకుండా కాపాడుతోంది.పర్యావరణ ప్రేమికుడైన చెన్నయ్ వ్యాపారవేత్త బీఎల్ బెంగానీ.. వాతావరణ మార్పుల గురించి ఆందోళన పడేవాడు. తన వంతుగా ప్రకృతికి ఏదైనా చేయాలని నిత్యం తపించేవాడు. ఈ క్రమంలోనే చెట్ల నరికివేత సమస్యను కొంతలో కొంతైనా తగ్గించేందుకు ఒక కొత్త ఆలోచనతో ముందుకొచ్చాడు. ప్లైవుడ్ స్థానంలో వరి ఊకతో తయారు చేసిన జీరో-వుడ్ బోర్డును అభివృద్ధి చేసేందుకు లక్షలు రూపాయలతో పాటు రెండేళ్ల సమయాన్ని వెచ్చించాడు. ఈ మేరకు 2019లో ఇండోవుడ్ చీఖీజ (నేచురల్ ఫైబర్ కాంపోజిట్ బోర్డ్)ని ప్రారంభించాడు. ఈ ఉత్పత్తి టెర్మైట్ ప్రూఫ్, వాటర్‌ప్రూఫ్, ఫ్లేమ్ రిటార్డెంట్, 100% రీసైకిల్ చేయగలదని.. ఏ పద్ధతిలోనైనా ఆకృతులు చేయొచ్చని ఆయన చెప్పారు. ఇది కలపను వరి పొట్టుతో పాటు ఖనిజాలు, పీవీసీ రెసిన్, ఇతర భాగాలతో భర్తీ చేస్తుంది. జపాన్, దక్షిణ కొరియా నుంచి పీవీసీ రెసిన్ దిగుమతి అవుతుంది. బెంగాని కెరీర్ 80వ దశకంలో ఓ ప్లైవుడ్

# హనుమకొండలోని ఆర్ట్స్ అండ్ సైన్స్ కళాశాల ప్రాంగణంలో

# ప్రజాపాలన--ప్రగతి

ఇంద్రప్రభ ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా బ్యూరో చీఫ్ ప్రణాళికలో భాగంగా రాష్ట్ర స్థాయి మెగా రైతు మేళా ఈ నెల 5వ తేదీ నుండి 7వ తేదీ వరకు నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ మేళా రైతులకు ఆధునిక వ్యవసాయ సాంకేతికతను చేరువ చేయడం లక్ష్యంగా ఏర్పాటు చేశారు.3 వ రోజు గురువారం జరిగిన కార్యక్రమానికి రాష్ట్ర వ్యవసాయ శాఖ మంత్రి తుమ్మల నాగేశ్వరరావు, రాష్ట్ర అటవీ, పర్యావరణ, దేవాదాయ శాఖ మంత్రి కొండా సురేఖ ముఖ్య అతిథులుగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా వారు మేళాలో ఏర్పాటు చేసిన వివిధ స్టాళ్లను సందర్శించి, రైతులకు అందుబాటులో ఉన్న ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని పరిశీలించారు.ఈ కార్యక్రమంలో వరంగల్ పశ్చిమ నియోజకవర్గ శాసన సభ్యులు శ్రీ నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి గారు,వరంగల్ పార్లమెంట్ సభ్యురాలు డాక్టర్ కడియం కావ్య, ఎమ్మెల్యేలు కడియం శ్రీహరి, కె.ఆర్ నాగరాజు, గండ్ర సత్యనారాయణ రావు తదితర ప్రజాప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు. అలాగే వ్యవసాయ శాఖ ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ సురేంద్ర మోహన్, రాష్ట్ర హార్టికల్చర్ డైరెక్టర్ యాస్మిన్ బాషా, హనుమకొండ మరియు వరంగల్ జిల్లా కలెక్టర్లు చాహత్ బాజ్ పాయి, డాక్టర్ సత్య శారద, కాకతీయ అర్బన్ డెవలప్‌మెంట్ అథారిటీ చైర్మన్ ఇనగాల వెంకట్రామిరెడ్డి, సంబంధిత శాఖల అధికారులు మరియు పెద్ద సంఖ్యలో రైతులు హాజరయ్యారు.ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన సదస్సులో అతిథులు రైతులకు పంటల వైవిధ్యీకరణ, ప్రత్యామ్నాయ పంటల సాగు, ఆధునిక వ్యవసాయ పద్ధతులు, రైతు సంక్షేమ పథకాలపై అవగాహన కల్పించారు. సాంకేతికతను వినియోగించుకుని దిగుబడులు పెంచుకోవాలని రైతులకు సూచించారు.సభను ఉద్దేశించి వరంగల్ పశ్చిమ ఎమ్మెల్యే నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, మూడు రోజులపాటు నిర్వహిస్తున్న ఈ అవగాహన సదస్సు రైతుల్లో నూతన దృక్పథాన్ని తీసుకువచ్చిందన్నారు. మారుతున్న కాలానికి అనుగుణంగా వ్యవసాయంలో కొత్త పద్ధతులను అనుసరించాలని, అధికారులు మరియు శాస్త్రవేత్తల సూచనలను పాటించి అభివృద్ధి సాధించాలని రైతులకు పిలుపునిచ్చారు.అలాగే రైతుల సంక్షేమానికి కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని ఆయన తెలిపారు. గతంలో రైతు రుణమాఫీ అమలు చేయడం, ఎన్నికల హామీ మేరకు రెండు లక్షల రుణమాఫీ చేయడం, సన్నబియ్యం రేషన్ అందించడం వంటి కార్యక్రమాలను ప్రస్తావించారు. ప్రతిపక్షాలు రైతులను తప్పుదారి పట్టించే ప్రయత్నాలు చేస్తున్నాయని విమర్శించారు.

## అన్ లోడింగ్ త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలి

## అదనపు కలెక్టర్ గడ్డం నగేష్

## ఇల్లంతకుంట మండలంలోని

## కొనుగోలు కేంద్రాలు, రైస్ మిల్లులో తనిఖీ

ఇల్లంతకుంట, మే -07, ఇంద్రప్రభ : కొనుగోలు కేంద్రాల నుంచి వచ్చే దాన్యాన్ని రైస్ మిల్లర్లు వెంట వెంటనే అన్ లోడింగ్ చేయించాలని కలెక్టర్ అదనపు కలెక్టర్ గడ్డం నగేష్ ఆదేశించారు. మండలంలోని పెద్దలింగాపూర్, అనంతారంలోనికొనుగోలు కేంద్రాల్లో అదనపు కలెక్టర్ గురువారం పరిశీలించారు. ధాన్యం రాశులు, కొనుగోలు పరిశీలించి అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు.హమాలీల సంఖ్యను పెంచాలిరైస్ మిల్లర్లు తమ మిల్లులో హమాలీల సంఖ్యను పెంచి కొనుగోలు కేంద్రాల నుంచి వచ్చే దాన్యం లారీలను అన్ లోడింగ్ చేయించాలని అదనపు కలెక్టర్ ఆదేశించారు.ఇల్లంతకుంట మండలం చింతలకుంటపల్లి లోని లక్ష్మీ సాయి రైస్ మిల్లు, తాళ్ళపల్లి లోని రాజ రాజేశ్వర రైస్ ఇండస్ట్రీస్ లో అదనపు కలెక్టర్ ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. అన్ లోడింగ్, హమాలీల సంఖ్య పెంపు తదితర అంశాలపై మిల్లర్లకు పలు సూచనలు చేశారు.

## కలెక్టరేట్ అధికారులు గైర్హాజరు

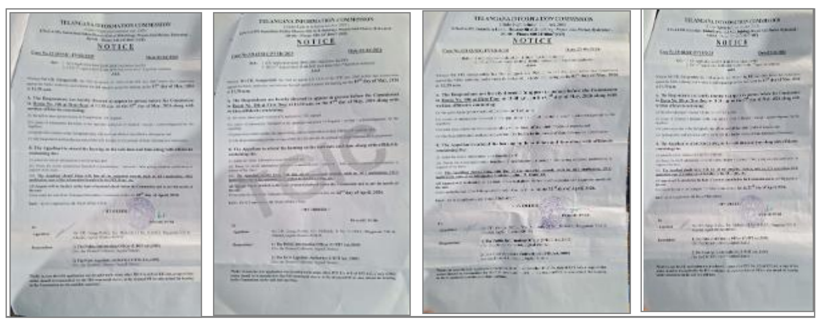
## సమాచార కమీషన్ ఆదేశాలు భే ఖాతర్

## ఫైన్ తో పాటు షోకాజ్ నోటీసులు

## జారీ చేయనున్న కమీషన్...

## పొంతన లేని తప్పుడు సమాచారం ఇచ్చిన

## ఎక్సైజ్ ఎస్సై యం.ఎ.జమీల్



ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే7 హైద్రాబాద్ లోని తెలంగాణ రాష్ట్ర సమాచార కమీషన్ లో గురువారం జరిగిన కేసుల విచారణకు జగిత్యాల జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయ అధికారులు గైర్హాజరయ్యారు. రాష్ట్ర సమాచార కమీషన్ ఆదేశాలను సైతం మన జగిత్యాల జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయ అధికారులు భే ఖాతర్ చేశారని సీనియర్ ఆర్టీఐ కార్యకర్త చుక్క గంగారెడ్డి ఆరోపించారు. గత కొన్ని ఏండ్లుగా సమాచారం ఇవ్వకుండా తప్పించుకుంటున్న జిల్లా కలెక్టరేట్ అధికారులు ఏకంగా సమాచార కమీషన్ ముందు కూడా హాజరు కాకపోవడం శోచనీయం అన్నారు. గురువారం జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయానికి సంబందించిన నాలుగు కేసులపై విచారణ జరిగిందన్నారు. జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయ అధికారుల తీరుపై ఆగ్రహించిన సమాచార కమీషన్ బాధ్యులపై పారితోషికం వసూలు చేయడం గానీ, చట్టపరమైన చర్యలకై షోకాజ్ నోటీసులు జారీ చేయడం గానీ జరుగుతుందని చుక్క గంగారెడ్డి వెల్లడించారు. మరో కేసులో ప్రోహిబిషన్ , ఎక్సైజ్ శాఖ ఎస్సై యం.ఎ. జమీల్ సమాచార కమీషన్ ముందు హాజరయ్యారు.బుగ్గారం మండలం గోపులాపూర్ వైన్స్ దోపిడీ పై ఎస్సైయం.ఎ జమీల్ పొంతన లేని, అసంపూర్తి సమాచారం అందజేశారని చుక్క గంగారెడ్డి ఆరోపించారు. ఇట్టి విషయంపై మరోసారి తెలంగాణ రాష్ట్ర సమాచార కమీషన్ కు, జిల్లా కలెక్టర్ కు, ఎక్సైజ్ ఉన్నతాధికారులకు పిర్యాదు చేయనున్నట్లు చుక్క గంగారెడ్డి తెలిపారు.

## దళిత జర్నలిస్టుల ఫోరం

## గౌరవ సలహాదారుడిగా మద్దిలేటి ఎంపిక

ఇంద్రప్రభ :- గద్వాల ప్రతినిధి జోగులాంబగద్వాలజిల్లా గురువారం ఐజ లో మద్దిలేటి నివాసంలోమర్యాదపూర్వకంగా కలిసిదళిత జర్నలిస్టుల ఫోరం గౌరవ సలహాదారునిగా ఎంపిక చేయడం జరిగింది మద్దిలేటి గతంలో జర్నలిస్టుగా ఉన్న సేవలను గుర్తించి శాలువా మేమేంటోతో ఘనంగా సన్మానించారు దళిత జర్నలిస్టులఫోరం సలహాదారునిగా దళిత జర్నలిస్టుల ఫోరం అధ్యక్షుడు కాశ పోగుజాన్ ఎంపిక చేయడం జరిగింది మద్దిలేటి మాట్లాడుతూ దళిత జర్నలిస్టుల యూనియన్ కుతన వంతుగా అన్ని విధాల ఎప్పుడు ఏ అవసరం వచ్చినా తన వంతుగా కృషి చేయడానికి ముందు ఉంటానని అన్నారు తనమీద ఉన్న నమ్మకంతో ఇంత పెద్ద బాధ్యత అప్పగించినందుకు దళిత జర్నలిస్టులో ఫోరం వ్యవస్థాపక అధ్యక్షునికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు ఈ కార్యక్రమంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ యువనాయకుడుమల్లీ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు డిఆర్ శ్రీకాంత్ జర్నలిస్టు హెచ్ ఆంజనేయులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

## మాజీ ఎంపీడీవో కుటుంబాన్ని పరామర్శించిన ప్రజాప్రతినిధులు, మాజీ సర్పంచ్‌లు

గంగాధర, మే 07 (ఇంద్ర ప్రభ ) : గంగాధర మండలంలో ఎంపీడీవోగా సేవలందించిన జనార్దన్ రెడ్డి తల్లి మరణించడంతో గురువారం పలువురు ప్రజాప్రతినిధులు, మాజీ సర్పంచ్‌లు వారి కుటుంబాన్ని పరామర్శించి ప్రగాఢ సానుభూతి తెలిపారు.జనార్దన్ రెడ్డి నివాసానికి చేరుకున్న నాయకులు కుటుంబ సభ్యులను ఓదార్చి, మృతురాలి ఆత్మకు శాంతి చేకూరాలని ప్రార్థించారు. ఈపరామర్శ కార్యక్రమంలో తాజా, మాజీ సర్పంచ్‌లు మేచినేని నవీన్ రావు, వేముల దామోదర్, ఎండి నజీర్ హుస్సేన్, శ్రీమల్ల మేగరాజ్, జోగు సాగర్, వద్లూరి అదిమల్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## యం.పి.ని కలిసిన సర్పంచ్ లు

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే7జగిత్యాల నియోజకవర్గ భారతీయ జనతా పార్టీ సర్పంచ్ మరియు ఉపసర్పంచ్ లు జగిత్యాల నియోజకవర్గ ఇన్చార్జ్ బోగ.శ్రావణి ఆధ్వర్యంలో నిజామాబాద్ పార్లమెంట్ సభ్యులు శ్రీ అరవింద్ ధర్మపురి ని హైదరాబాద్ లోని వారి నివాసంలో మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు

## “గ్రామాభివృద్ధికి యువకుడి విశిష్ట సేవలు”

గంగాధర, మే 07 (ఇంద్ర ప్రభ ) : గ్రామ అభివృద్ధి, ప్రజా సేవలే లక్ష్యంగా నిరంతరం సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్న సామాజిక సేవకుడిని గ్రామ పంచాయితీ పాలకవర్గం ఘనంగా సన్మానించింది. వివరాల్లోకి వెళితే గంగాధర మండలం కాసారం గ్రామానికి చెందిన ఉప్పు మహేష్ గ్రామాభివృద్ధికి పాటుపడుతూ, గ్రామ ప్రజల అవసరాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని గ్రామంలో పలు సేవా కార్యక్రమాలు చేపడుతూ గ్రామస్తులతో ప్రశంసలు అందుకుంటున్న ఉప్పు మహేష్ ను గురువారం గ్రామ పంచాయితీ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో సర్పంచ్, ఉపసర్పంచ్, వార్డు సభ్యులు, గ్రామ పెద్దలు కలిసి మహేష్ ని శాలువాతో సత్కరించి పూలమాలలతో అభినందనలు తెలిపారు. గ్రామంలో ఎవరైనా మరణించిన సందర్భాల్లో పార్థివ దేహాలను భద్రపరచేందుకు ఉపయోగపడే అత్యాధునిక బాడీ ఫ్రీజర్‌ను ఆయన విరాళంగా అందజేశారు. ఈ సదుపాయం వల్ల గ్రామ ప్రజలకు అత్యవసర సమయాల్లో ఎంతో ఉపయోగం కలుగుతుందని స్థానికులు తెలిపారు.అలాగే గ్రామంలో భక్తి భావం పెంపొందించే ఉద్దేశంతో హనుమాన్ స్వామి విగ్రహాన్ని బహూకరించారు. ఈ విగ్రహాన్ని ప్రత్యేక పూజల నడుమ గ్రామంలో ప్రతిష్ఠించేందుకు ఏర్పాట్లు చేస్తున్నట్లు గ్రామ పెద్దలు తెలిపారు. వేసవి కాలంలో గ్రామ ప్రజలు, బాటసారులు చల్లని తాగునీరు పొందేందుకు వాటర్ ఫ్రీజర్‌ను కూడా ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సదుపాయం గ్రామ కేంద్రంలో అందుబాటులో ఉండటంతో ప్రజలకు ఉపశమనం కలుగుతోందని గ్రామస్తులు పేర్కొన్నారు. ఇవే కాకుండా గ్రామంలోని ప్రభుత్వ పాఠశాలకు, దేవాలయాలకు, పేద కుటుంబాలకు అవసరమైన సమయంలో సహాయం అందిస్తూ ఉప్పు మహేష్ సామాజిక బాధ్యతతో ముందుకు సాగుతున్నారని పలువురు కొనియాడారు. విద్యార్థులకు విద్యా సామగ్రి పంపిణీ, పండుగల సందర్భంగా సేవా కార్యక్రమాలు, దేవాలయ అభివృద్ధికి విరాళాలు వంటి కార్యక్రమాల్లో కూడా ఆయన చురుకుగా పాల్గొంటున్నట్లు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ వేముల జ్యోతి దామోదర్ మాట్లాడుతూ “గ్రామ అభివృద్ధిలో ప్రభుత్వంతో పాటు దాతలు కూడా భాగస్వాములు కావడం ఎంతో ఆనందంగా ఉంది. ఉప్పు మహేష్ అందించిన బాడీ ఫ్రీజర్, వాటర్ ఫ్రీజర్ వంటి సదుపాయాలు గ్రామ ప్రజలకు ఎంతో మేలు చేస్తాయన్నారు. ఆయన సేవా భావం యువతకు ఆదర్శంగా నిలుస్తుంది” అని ప్రశంసించారు. తమను గౌరవించినందుకు ఉప్పు మహేష్ కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ, గ్రామ శ్రేయస్సు కోసం భవిష్యత్తులో కూడా మరిన్ని సేవా కార్యక్రమాలు చేపడతానని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉపసర్పంచ్ బట్టు చంద్రశేఖర్, కార్యదర్శి సరిత, వార్డు సభ్యులు, యువకులు, మహిళలు, గ్రామ ప్రముఖులు పాల్గొన్నారు.

## మేర కుల కార్పొరేషన్ నూతన చైర్మన్, వైస్ చైర్మన్ విజయానికి ప్రత్యేక పూజలు

## అగ్రహారం జోడాంజనేయస్వామి ఆలయంలో వికలాంగుల నాయకుడు ఓదెల నరేష్ ప్రార్థనలు

గంగాధర,మే 07 (ఇంద్ర ప్రభ ) : తెలంగాణ రాష్ట్రంలో తొలిసారిగా మేర కుల కో-ఆపరేటివ్ కార్పొరేషన్‌కు చైర్మన్‌గా సంఘ వెంకట్ రాజం, వైస్ చైర్మన్‌గా మాడిశెట్టి లక్ష్మీనారాయణ ఎన్నిక కావడం పట్ల ఆనందం వ్యక్తం చేస్తూ కరీంనగర్ జిల్లా వికలాంగుల అధ్యక్షుడు ఓదెల నరేష్ గురువారం రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా అగ్రహారంలోని జోడాంజనేయ స్వామి దేవస్థానంలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. కరీంనగర్ జిల్లా గంగాధర మండలం గర్శకుర్తి గ్రామానికి చెందిన ఓదెల నరేష్ నిరుపేద మధ్యతరగతి కుటుంబంలో జన్మించి డిగ్రీ, ఐటీఐ విద్యాభ్యాసం పూర్తి చేశారు. వికలాంగుడిగా అనేక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటూనే సామాజిక సేవా కార్యక్రమాల్లో చురుకుగా పాల్గొంటూ వికలాంగుల సమస్యలపై పోరాటం చేస్తున్నట్లు స్థానికులు తెలిపారు.ఈ సందర్భంగా ఓదెల నరేష్ మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్రంలో మేర కులానికి ప్రత్యేక గుర్తింపు తీసుకువచ్చేలా చైర్మన్ సంఘ వెంకట్ రాజం, వైస్ చైర్మన్ మాడిశెట్టి లక్ష్మీనారాయణ పనిచేయాలని ఆకాంక్షించారు. వారిద్దరూ సమాజ సేవలో మరింత ఉన్నత స్థానాలకు ఎదగాలని దేవుడిని ప్రార్థించినట్లు తెలిపారు. అలాగే వికలాంగుల సమస్యల పరిష్కారం కోసం తాను ఎన్నో సంవత్సరాలుగా పోరాటం చేస్తున్నప్పటికీ ఇప్పటివరకు ప్రభుత్వ గుర్తింపు లభించలేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఉద్యమాల్లో పాల్గొని అరెస్టులు ఎదుర్కొన్న సందర్భాలు ఉన్నప్పటికీ తన పరిస్థితిని ఎవరూ పట్టించుకోలేదని పేర్కొన్నారు.ప్రస్తుతం మేర కులానికి చెందిన నాయకులు కీలక పదవుల్లో ఉండటంతో తమ సమస్యలు ప్రభుత్వ దృష్టికి వెళ్లే అవకాశం ఉందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ముఖ్యమంత్రి, మంత్రుల దృష్టికి తన పరిస్థితిని తీసుకెళ్లి వికలాంగుడైన తనకు తగిన ఉపాధి అవకాశాన్ని కల్పించాలని చైర్మన్, వైస్ చైర్మన్‌లను కోరారు. “వికలాంగుల బాధలు సమాజంలోని పెద్దలకు తెలిసిన విషయమే. అయినప్పటికీ తగిన గుర్తింపు, సహాయం అందడం లేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఇప్పుడు మా కులానికి చెందిన నాయకులు బాధ్యతలు చేపట్టిన నేపథ్యంలో వికలాంగుల సమస్యలపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి నాకు ఒక మంచి ఉద్యోగం వచ్చేలా సహకరించాలి” అని ఓదెల నరేష్ విజ్ఞప్తి చేశారు.

## పోషకాహార పంపిణీ..

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే7 రాయికల్ మండలం ఇటిక్యాల సెక్టార్లోని దావన్ పల్లి గ్రామంలోని అంగన్వాడి కేంద్రంలో గ్రామ సర్పంచ్ మాలవత్ ప్రసాద్ ఆధ్వర్యంలో ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు వేసవి సెలవుల సందర్భంగా గర్భిణీ స్త్రీలకు బాలింతలకు ఆరు నెలల నుంచి మూడు సంవత్సరాల పిల్లలకు మూడు నుండి ఆరు సంవత్సరాల పిల్లల యొక్క బరువులు ఎత్తులు తీసి తల్లులకు అవగాహన కలిగించి వారికి ఈ నెలలో 25 రోజులకు గాను ఇంటికి సరుకులు అనగా బియ్యం పప్పు, నూనె, గుడ్లు పాలు బాలామృతం, బాలమృతం ప్లస్ మరియు మురుకులు పంపిణీ చేశారు. అనంతరం గ్రామ సర్పంచ్ తల్లులకు ఎండల యొక్క తీవ్రత బాగా ఉన్నందున పిల్లలు గర్భిణీ స్త్రీలు తల్లులు పెద్దలు తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని వీలైనంతవరకు పానీయాలు అనగా కొబ్బరి నీళ్లు , నీళ్లు ఎక్కువగా తీసుకోవాలని వారికి అవగాహన కల్పించారు.. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ ఉపసర్పంచ్ బాణావత్ రవీ, గ్రామ కార్యదర్శి మహేష్, అంగన్వాడి టీచర్ రోజా, ఆయమ్మ అమృత, తల్లులు గర్భిణీలు, బాలింతలు గ్రామ పెద్దలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# జన గణన అవగాహన కార్యక్రమం

ఇంద్రప్రభ: గద్వాల ప్రతినిధి జోగుళాంబ గద్వాల జిల్లా జన గణన అనేది దేశ అభివృద్ధికి ఎంతో ముఖ్యమైన ప్రక్రియ. ప్రజల సంఖ్య విద్య ఉపాధి నివాస పరిస్థితి వంటి వివరాలను సేకరించడం ద్వారా ప్రభుత్వం అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు సమర్థవంతంగా అమలు చేయగలరు. ఈ లక్ష్యంతో 2027 జనగణన అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించబడింది. ఈ కార్యక్రమం ద్వారా ప్రజలకు జనగణన యొక్క ప్రాముఖ్యతను వివరించేందుకు ఈ యొక్క ర్యాలీ ముఖ్య ఉద్దేశం. ప్రతి కుటుంబం సరైన సమాచారాన్ని అందించడం వల్ల ప్రభుత్వ పథకాలు నిజమైన లబ్ధిదారులకు చేరుతాయని తెలియజేశారు. జనగణ సమయంలో ప్రజలు సహకరించాల్సిన విధానాన్ని ఇంటింటికి వచ్చే సిబ్బందికి సరైన సమాచారం ఇవ్వాలని అలాగే జనగణన ద్వారా దేశాభివృద్ధికి ప్రతిపరుడు భాగస్వామి కావాలని చెప్పారు. గద్వాల పట్టణంలో నిర్వహించిన ఈ అవగాహన కార్యక్రమం విజయవంతంగా జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో రెవిన్యూ డిప్యూటీ తాసిల్దార్ అజిత్ కుమార్, అలాగే పంచాయతీరాజ్ శాఖ ఉద్యోగులు, విద్యాశాఖ ఉద్యోగులు రేషన్ డీలర్లు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# దివ్యాంగులకు సేవ చేయడం మహాభాగ్యం

**కాళ్లు, చేతులు లేకపోయినా చరిత్ర సృష్టించిన వారెందరో ఉన్నారు**
**చూపులేకపోయినా కోట్లాది జీవితాల్లో వెలుగులు నింపిన వారున్నారు**
**శరీరంతో కాదు...మనసుతో గెలవండి**
**అవయవ లోపం బలహీనత కాదు... మరో కోణంలో గెలిచే శక్తిగా భావించండి**
**మీ పరిమితిని నిర్ణయించేది మీ శరీరం కాదు... మీ ఆత్మవిశ్వాసం**
**దివ్యాంగుల సంక్షేమం, అభ్యున్నతి కోసం మోదీ సర్కార్ ప్రాధాన్యతనిస్తోంది**
**యూపీఏ ప్రభుత్వంతో పోలిస్తే దివ్యాంగులకు 3 రెట్ల బడ్జెట్ ను అధికంగా కేటాయిస్తున్నాం.**
**భవిష్యత్తులో దివ్యాంగులందరికీ ఉపకరణాలు అందిస్తాం**
**కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ వెల్లడి**
**సిరిసిల్లలో 466 మంది దివ్యాంగులకు రూ.84 లక్షల విలువైన 813 ఉపకరణాలను అందించిన కేంద్ర మంత్రి**

రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా, మే 7, ఇంద్రప్రభ : అవయవ లోపం అనేది బలహీనత కాదని, జీవితాన్ని మరో కోణంలో గెలిచే శక్తిగా భావించాలని కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ సూచించారు. కాళ్లు, చేతులు లేకపోయినా చరిత్ర సృష్టించిన వారెందరో ఉన్నారు. కంటి చూపు లేకపోయినా కోట్లాది మంది జీవితాల్లో వెలుగులు నింపి ఎంతో మంది దివ్యాంగులు స్రుష్టించారని చెప్పారు. దివ్యాంగులకు సేవ చేయడం మహాభాగ్యమని అన్నారు. అందులో భాగంగా కరీంనగర్ పార్లమెంట్ నియోజకవర్గ పరిధిలోనే దివ్యాంగుల కోసం రూ.100 కోట్లకుపైగా వెచ్చించి ఉపకరణాలు అందించామని కేంద్ర హోంశాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ తెలిపారు. దివ్యాంగుల అభ్యున్నతికి కేంద్రంలోని మోదీ ప్రభుత్వం పెద్ద ఎత్తున నిధులు ఖర్చు చేస్తోందన్నారు. గత యూపీఏ ప్రభుత్వంతో పోలిస్తే అత్యధిక నిధులు కేటాయిస్తోందన్నారు. ఈరోజు సిరిసిల్ల పట్టణంలో ఇండియన్ ఆయిల్ కార్పొరేషన్ లిమిటెడ్ (ఐవోసీఎల్) ఆర్థిక సహకారంతో ఈరోజు సిరిసిల్ల పట్టణంలో 466 మంది దివ్యాంగులకు రూ.84 లక్షల విలువైన 813 ఉపకరణాలను కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ అందించారు. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో కేంద్ర మంత్రితోపాటు జిల్లా కలెక్టర్ గరీమా అగర్వాల్, ఐవోసీఎల్ సీజీఎం వినీత్ కౌర్, జడ్పీ సీఈవో, వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ ఛైర్మన్ డీఆర్డీవో పద్మయ్య, అలీం కో టీం ప్రతినిధి చందన్, దివ్యాంగుల యూనియన్ నాయకుడు రాజేశ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా బండి సంజయ్ ఏమన్నారంటే..(అసిస్టెన్స్ శీ డిస్సబ్లెడ్ పర్సన్స్ ),పథకాల కింద సిరిసిల్ల జిల్లాలో ఈరోజు 84 లక్షల కేంద్ర నిధులతో 466 మంది దివ్యాంగులకు 813 పరికరాలను కొనుగోలు చేసి దివ్యాంగులకు అందజేయడం సంతోషంగా ఉంది. గతంలో కరీంనగర్ లో, వేములవాడలో కూడా ప్రత్యేక శిబిరాలు నిర్వహించి పెద్ద ఎత్తున పరికరాలను పంపిణీ చేసిన విషయం మీ అందరికీ తెలిసిందే. త్వరలోనే దివ్యాంగులందరికీ ఉపకరణాలు అందిస్తాం.ఇవి మాత్రమే కాకుండా మహిళలు, పిల్లలు, వృద్దుల కోసం కేంద్రం అనేక కార్యక్రమాలను అమలు చేస్తోంది పెద్ద ఎత్తున నిధులు ఖర్చు చేస్తోంది. అంగన్ వాడీ కేంద్రాల్లో బాలామృతం, గుడ్డు సహా పిల్లలకు అందించే పోషకాహారం కేంద్ర నిధులతో అందిస్తున్నారు. గర్భిణీ మహిళలకు పౌష్టికాహారం, గడ్లు, పాలుసహా అన్నింటికీ కేంద్రమే నిధులిస్తూ గర్భిణీ మహిళలు, పిల్లలు పౌష్టికాహార లోపంతో బాధపడకుండా ఆరోగ్యవంతంగా జీవనం కొనసాగేలా చేస్తోంది. వృద్దులకు, దివ్యాంగ ఆశ్రమాలకు కేంద్రం పెద్ద ఎత్తున నిధులను విడుదల చేస్తూ వారి జీవనానికి ఇబ్బందుల్లేకుండా చర్యలు తీసుకుంటోంది. నా పార్లమెంట్ పరిధిలో ఇప్పటి వరకు గర్భిణీ మహిళలు, పిల్లలు, వృద్దులు, దివ్యాంగుల సంక్షేమం కోసం దాదాపు 100 కోట్లను కేంద్రం ఖర్చు చేసింది. కేంద్రం చేస్తున్న కార్యక్రమాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లాలని ప్రతి ఒక్కరినీ కోరుతున్నా.. అన్ని అవయవాలున్న వాళ్లే అనేక ఇబ్బందులు పడుతున్నారు... ఇక దివ్యాంగుల పరిస్థితి చెప్పనక్కర్లేదు. అందుకే వారు ఇబ్బందులను అధిగమించేలా చేసేందుకు మోదీ ప్రభుత్వం అనేక పథకాలను అమలు చేస్తోంది. అందులో భాగంగా 466 మంది దివ్యాంగులకు 813 పరికరాలను ఈరోజు ఉపకరణాలు అందిస్తున్నాం. రానివాళ్లు బాధపడాల్సిన పనిలేదు. ఎంతమంది దరఖాస్తు చేసుకుంటే అంతమందికి అతి త్వరలో ఉప కరణాలు అందిస్తాం.

గత 12 ఏళ్లుగా దివ్యాంగుల సంక్షేమానికి మోదీ ప్రభుత్వం[illegible], కేంద్ర సామాజిక సాధికారత శాఖ ద్వారా వేలాది కోట్లను దివ్యాంగుల కోసం ఖర్చు చేస్తోంది. ఈ ఒక్క ఏడాదే రూ.1600 కోట్లు కేటాయించింది. గత యూపీఏ ప్రభుత్వంతో పోలిస్తే 3 రెట్ల బడ్జెట్ ను అధికంగా కేటాయిస్తున్నారు. దివ్యాంగులకు ఉపకరణాలను అందజేయడంతోపాటు విద్య, ఉపాధి, డిజిటల్ ఐడీ, యాక్సెసిబుల్ మౌలిక సదుపాయాలు కల్పిస్తున్నాం. వారి హక్కులను కాపాడటంలో ముందున్నాం.దివ్యాంగ సోదరులకు నేను చెప్పేదొక్కటే... మనిషి శరీరంతో కాదు...మనసుతో గెలుస్తాడు. చేతులు లేకపోయినా చరిత్ర సృష్టించిన వారెందరో ఉన్నారు...కాళ్లు పనిచేయకపోయినా ప్రపంచాన్ని జయించినవారు ఉన్నారు. కళ్లలో వెలుగు లేకపోయినా కోట్ల మందికి దారి చూపినవారు ఉన్నారు. అవయవ లోపం అనేది బలహీనత కాదు. అది జీవితాన్ని మరో కోణంలో గెలిచే శక్తిగా భావించండి. సమాజం కొన్నిసార్లు మిమ్మల్ని "పరిమితులు ఉన్నవారు"గా చూడొచ్చు. కానీ "మీ పరిమితిని నిర్ణయించేది మీ శరీరం కాదు... మీ ఆత్మవిశ్వాసం."జీవితంలో మీకు ఎన్నో ఇబ్బందులు ఎదురైనా ఇంతవరకు వచ్చారు అంటే... మీరు సాధారణ మనుషులు కాదు. ప్రతి ఉదయం మీరు చేసే పోరాటం. చాలామందికి జీవిత పాఠం. మీ చిరునవ్వు వెనుక బాధ ఉండొచ్చు. కానీ ఆ బాధను జయించే ధైర్యం కూడా మీలోనే ఉంది. మీరు ఉద్యోగాలు చేయగలరు. వ్యాపారాలు నిర్మించగలరు... కళల్లో, క్రీడల్లో, విద్యలో, టెక్నాలజీలో అద్భుతాలు చేయగలరు. గుర్తుంచుకోండి...ఓటమి శరీరంలో కాదు... మనసులో మొదలవుతుంది. మీరు మీపై నమ్మకం పెంచుకున్న రోజునుంచి జీవితం మారిపోతుంది. కాబట్టి ఒక్కటి గుర్తుంచుకోండి "మీరు ఎవరికీ తక్కువ కాదు. మీ జీవితానికి మీరే హీరో. మీ అడుగులు నెమ్మదిగా ఉండొచ్చు. కానీ మీ గమ్యం గొప్పది కావాలి. మీరు నిలబడితే ఇంకో దివ్యాంగుడికి ధైర్యం వస్తుంది. "అవయవ లోపం విజయానికి అడ్డంకి కానే కాదు... ఆత్మవిశ్వాసం ఉంటే అసాధ్యాన్ని కూడా సుసాధ్యం చేయవచ్చని నిరూపించిన వీరులు వీరంతా... వారి స్ఫూర్తితో ముందుకు సాగండి. దేవుడు మీ జీవితంలో ఒక తలుపు మూసివేసి ఉండొచ్చు... కానీ మీలో అసాధారణమైన శక్తి అనే మరో తలుపు తప్పకుండా తెరిచాడు. ఆ శక్తిని నమ్మండి. ముందుకు సాగండి. ప్రపంచం మీ విజయాన్ని చూసే గర్వించే రోజులు ఎంతో దూరంలో లేవు.

# పరలోక ఆశీర్వాదం పండుగలు

సిరిసిల్ల, మే 6, ఇంద్రప్రభ : సిరిసిల్ల పట్టణం పెద్దబోనాల రోడ్డులో గల హెవెన్లీ ఫైర్ ప్రార్థన మందిరంలో 6.7 బుధవారం, గురువారం సాయంత్రం 6: నుండి 15 వ వార్షిక పరలోకపు ఆశీర్వాదం పండుగలు జరుగును ఈ ప్రార్థనలో పాస్టర్ జేమ్స్ ,భద్రాచలం వైజాగ్ టోనీ, హైదరాబాద్ విరు ఏసుక్రీస్తు యొక్క బోధను బోధించెదరు దూర ప్రాంతాల నుండి వచ్చే వారికి భోజన సదుపాయం కలదు అందర్నీ ఆహ్వానిస్తున్నామని కన్వీనర్ పాస్టర్ మనోహర్ ఒక ప్రాంతంలో తెలిపారు ఇట్టి ప్రార్థన కూడికలకు అందరూ ఆహ్వానితులే దయచేసి అందరూ రాగలరని ప్రార్థన

## వడ్ల కొనుగోలు కేంద్రం ప్రారంభం

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే7 వడ్ల కొనుగోలు కేంద్రం ప్రారంభించిన సర్పంచ్ భారతపు రాజేష్, ఉపసర్పంచ్ శ్రీనివాస్, పాక్స్ చైర్మన్ దీటి రాజారెడ్డి, వీరాపూర్ సర్పంచ్ గంగు రామస్వామి, జజూరా తిరుపతి, వార్డు సభ్యులు రవి,రాజు,చారి, జలపతి , ఎల్లారెడ్డి, రమేశ్, రాజేందర్ , మొగిలి, రాజు, పాల్గొన్నారు

## కరీంనగర్ ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయం పై బీజేపీ నాయకుల దాడి

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే7 కేటీఆర్ డ్రగ్స్ తీసుకుంటున్నాడు టెస్టుకు రావాలి అంటూ బండి సంజయ్ చేసిన వ్యాఖ్యలకు బండి సంజయ్ తంబాకులో డ్రగ్స్ తీసుకుంటున్నాడు టెస్టుకు రావాలి అంటూ కౌంటర్ ఇచ్చిన పాడి కౌశిక్ రెడ్డిహుజూరాబాద్ ఎమ్మెల్యే పాడి కౌశిక్ రెడ్డి వ్యాఖ్యల నేపథ్యంలో దాడి చేసిన బీజేపీ నాయకులు
కారు అద్దాలు ధ్వంసం..

## ఆపదలో ఉన్న కుటుంబానికి ఎమ్మెల్యే అండ

గంగాధర,మే 07 (ఇంద్ర ప్రభ ) : ఆపదలో ఉన్న ప్రతి ఒక్కరికి అండగా నిలుస్తూ ప్రజా సేవలో ముందుండే చొప్పదండి ఎమ్మెల్యే డా. మేడిపల్లి సత్యం మరోసారి తన సేవాభావాన్ని చాటుకున్నారు. చొప్పదండి నియోజకవర్గం గంగాధర మండలం ఉప్పరమల్యాల గ్రామానికి చెందిన లంకదాసరి శంకర్ కుమార్తె రిషిశ్రీ తీవ్ర అనారోగ్యంతో బాధపడుతుండగా వైద్య చికిత్సకు అవసరమైన ఖర్చులు భరించే స్తోమత కుటుంబానికి లేకపోవడంతో ఎమ్మెల్యేను ఆశ్రయించారు.విషయం తెలుసుకున్న ఎమ్మెల్యే డా. మేడిపల్లి సత్యం వెంటనే స్పందించి హైదరాబాద్‌లోని నిమ్స్ ఆసుపత్రిలో చికిత్స నిమిత్తం రూ.5 లక్షల విలువైన ఎల్ఓసీ ని మంజూరు చేసి బాధిత కుటుంబానికి గురువారం అందజేశారు. ఎమ్మెల్యే చొరవతో చికిత్సకు మార్గం సుగమం కావడంతో కుటుంబ సభ్యులు ఆనందం వ్యక్తం చేస్తూ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఇక్కడ కాంగ్రెస్ నాయకులు, బాధితురాలి కుటుంబ సభ్యులు, తదితరులు ఉన్నారు.

## చేగుంటలో ఘనంగా మన్యం వీరుడు అల్లూరి సీతారామరాజు వర్ధంతి:

### పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించిన నాయకులు

చేగుంట, మే 07 (ఇంద్రప్రభ) మెదక్ జిల్లా, చేగుంట మండలం, భారత స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు, మన్యం వీరుడు అల్లూరి సీతారామరాజు వర్ధంతిని పురస్కరించుకుని చేగుంట మండల కేంద్రంలోని స్థానిక గాంధీ చౌరస్తా వద్ద నాయకులు ఆయన చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి ఘనంగా నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు మాట్లాడుతూ, గిరిజనుల హక్కుల కోసం బ్రిటిష్ పాలనకు వ్యతిరేకంగా అగ్గిపిడుగులా పోరాడిన గొప్ప దేశభక్తుడు అల్లూరి అని కొనియాడారు. కేవలం 25 ఏళ్ల చిన్న వయసులోనే వేలాది మంది గిరిజనులను ఏకం చేసి, విల్లులు, బాణాలు, నాటు తుపాకులతో బ్రిటిష్ పోలీస్ స్టేషన్లపై దాడులు చేస్తూ వారి వెన్నులో వణుకు పుట్టించారని గుర్తు చేశారు. 1924 మే 7న బ్రిటిష్ వారు ఆయన్ను మోసపూరితంగా పట్టుకుని కాల్చి చంపిన రోజని, అందుకే ఏటా ఈ రోజున ఆయన బలిదానాన్ని స్మరించుకుంటామని తెలిపారు. ప్రధానమంత్రి మోదీ సైతం అల్లూరి సేవలను గుర్తించి భీమవరంలో 30 అడుగుల కాంస్య విగ్రహాన్ని ఆవిష్కరించడం గర్వకారణమని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో చేగుంట ఉపసర్పంచ్ మొహమ్మద్ రఫీ, కాంగ్రెస్ సీనియర్ నాయకులు సండ్రుగు సతీష్, గ్రామ పాలకవర్గ సభ్యులు సాయిబాబా, సుఖేందర్, రవి, గ్రామస్తులు లింగం, శ్రీను, సోమ సత్యనారాయణ, విష్ణు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## జూదంపై టాస్క్‌ఫోర్స్, పోలీసుల సంయుక్త దాడి

### ఇద్దరు అరెస్ట్.. నగదు, సెల్‌ఫోన్లు స్వాధీనం

### అక్రమ కార్యకలాపాలపై కఠిన చర్యలు

### మెదక్ ఎస్పీ డి.వి. శ్రీనివాసరావు ఐపీఎస్

మెదక్ మే 7 (ఇంద్రప్రభ)మెదక్ జిల్లా, పాపన్నపేట మండలం అన్నారం గ్రామ శివారులోని ప్రకృతి వనం వెనుక పేకాట ఆడుతున్న వారిపై టాస్క్‌ఫోర్స్ పోలీసులు, స్థానిక పోలీసులు సంయుక్తంగా దాడి నిర్వహించినట్లు మెదక్ జిల్లా ఎస్పీ డి.వి. శ్రీనివాసరావు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఇద్దరిని అదుపులోకి తీసుకుని నగదు, సెల్‌ఫోన్లు, పేకముక్కలను స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు పేర్కొన్నారు. అరెస్టైన వారిలో దర్శనం రాజు (32), దర్శనం వినోద్‌కుమార్ (29)లు ఉన్నట్లు తెలిపారు. వారి వద్ద నుండి రూ.8,500 నగదు, రెండు సెల్‌ఫోన్లు, 52 పేకముక్కలు స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు వెల్లడించారు. జిల్లాలో జూదం, ఇతర చట్టవిరుద్ధ కార్యకలాపాలపై ప్రత్యేక నిఘా కొనసాగుతోందని ఎస్పీ తెలిపారు. టాస్క్‌ఫోర్స్ పోలీసులు, స్థానిక పోలీసులు సమన్వయంతో నిరంతరం దాడులు నిర్వహిస్తున్నట్లు చెప్పారు. ప్రజలు తమ పరిసరాల్లో జరిగే అక్రమ కార్యకలాపాలపై సమాచారం అందించాలని కోరారు.

# అల్లిపూర్ లో బడిబాట

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే 7ప్రభుత్వ పాఠశాలలో విలువలతో కూడిన విద్య నేర్పుతున్నారని అందరూ వారి పిల్లల్ని ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చేర్పించాలని గ్రామ సర్పంచ్ గారు పిలుపునిచ్చారు మార్చి 2026 లో జరిగిన పదవ తరగతి పరీక్షల యందు 100% ఉత్తీర్ణత సాధించారని విద్యార్థిని విద్యార్థులను గ్రామ సర్పంచ్, ఎంబారి గౌతమి ,ఉప సర్పంచ్,వినయ్, ఎస్ఎంసి చైర్ పర్సన్,అంజలి, ప్రధానోపాధ్యాయులు కిరణ్ కుమార్ సన్మానించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులు గుర్రం శ్రీనివాస్,వసంతరావు, రవికుమార్, రాఠీలాల్ రాజశేఖర్,రాజన్న, జీవన్ రెడ్డి,శంకరయ్య, క్రిష్ణ ప్రసాద్,ఐడిబాబులలో భాగంగా డీజే తో గ్రామంలోని వీధి వీధికి తిరుగుతూ పాఠశాలల్లో అడ్మిషన్ల కొరకై ప్రచారం నిర్వహించారు. కరపత్రాలు పంచారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థిని విద్యార్థులు గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

## ధాన్యం కొనుగోళ్లు వేగంగా పూర్తి చేయాలి

### జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్

### సిరిసిల్ల మున్సిపల్ పరిధిలోని

### సర్దాపూర్ కొనుగోలు కేంద్రంలో తనిఖీ

సిరిసిల్ల, మే -07, ఇందిరప్రభ కొనుగోలు కేంద్రాల్లో ధాన్యం సేకరణ వేగంగా పూర్తి చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ ఆదేశించారు. సిరిసిల్ల మున్సిపల్ పరిధిలోని సర్దాపూర్ మార్కెట్ కమిటీ ఆవరణలో మెప్మా ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన కొనుగోలు కేంద్రాన్ని జిల్లా కలెక్టర్ గురువారం తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ధాన్యం రాశులు పరిశీలించి.. అధికారులకు పలు సూచనలు చేశారు.జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ మాట్లాడుతూ.. ధాన్యం కొనుగోలు వేగంగా పూర్తి చేయాలని, మిల్లులకు తరలించాలని సూచించారు. మిల్లర్లు హమాలీల సంఖ్య ను పెంచి వెంట వెంటనే ధాన్యం అన్ లోడింగ్ చేయాలని ఆదేశించారు. రైతులకు ఇబ్బందులు కలుగకుండా ఏర్పాట్లు చేయాలని తెలిపారు.తనిఖీలో ఆర్డీఓ వెంకటేశ్వర్లు, జిల్లా పౌర సరఫరాల మేనేజర్ నరసింహ, మెప్మా ఏవో మీర్జా ఫసహత్ అలీ బేగ్, తహసీల్దార్ జయంత్ కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## రుక్మాపూర్, పెద్దశివునూర్‌లో 'రైతు ముంగిట్లో శాస్త్రవేత్తలు':

### పచ్చిరొట్ట ఎరువులతోనే భూసార రక్షణ

చేగుంట మే 7 (ఇంద్రప్రభ) మెదక్ జిల్లా, చేగుంట మండలంలోని రుక్మాపూర్, పెద్దశివునూర్ గ్రామాల్లో గురువారం "రైతు ముంగిట్లో శాస్త్రవేత్తలు" అనే వినూత్న కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్య వ్యవసాయ శాస్త్రవేత్త డా. ఏవీ రామాంజనేయులు రైతులతో మాట్లాడుతూ, వానాకాలం వరి సాగుకు ముందు రైతులు పచ్చిరొట్ట పంటలను మొలకలు ఎత్తు వరకు పెంచి పొలంలోనే కలియదున్నాలని, దీనివల్ల 20 నుండి 30 శాతం వరకు యూరియా వాడకాన్ని తగ్గించవచ్చని సూచించారు. పచ్చి ఆకు ఎరువులు, జీవన ఎరువులు, సేంద్రియ ఎరువుల వాడకం ద్వారా భూమికి కలిగే ప్రయోజనాలను వివరిస్తూ, రసాయన మందులను కేవలం అత్యవసర పరిస్థితుల్లోనే వాడాలని కోరారు. పంటలను ఆశించే పురుగుల నివారణకు పక్షి స్థావరాలు, లింగ ఆకర్షణ బుట్టలను వాడాలని, అలాగే లెగ్యూమ్ జాతికి చెందిన అపరాలు మరియు నూనెగింజల పంటలతో పంట మార్పిడి చేయాలని అవగాహన కల్పించారు. సాగునీటి పొదుపుతో పాటు సేంద్రియ పద్ధతులు పాటిస్తే రైతులకు అధిక లాభాలు వస్తాయని పేర్కొన్నారు. ఇదే క్రమంలో రైతులు స్పందిస్తూ.. అధిక దిగుబడినిచ్చే, ఎగుమతులకు అనువైన మేలైన వరి విత్తనాలను అందరికీ అందుబాటులో ఉంచాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో శాస్త్రవేత్తలు ప్రేమ్, విజయలక్ష్మి, మండల వ్యవసాయ అధికారి హరిప్రసాద్, ఏఈఓలు గౌతమి, భువనేశ్వరి, రుక్మాపూర్ సర్పంచ్ కాంచనపల్లి నవీన్, పెద్దశివునూర్ సర్పంచ్ ఎర్ర నర్సింలు, ఉపసర్పంచ్ కొల్పుల రామస్వామి, అధిక సంఖ్యలో రైతులు 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,