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 12-06-2026 సంపుటి : 15, సంచిక :348   పేజీలు. 8, వెల రూ. 3

పథకాల అమలు కోసం

రూ.1.3 లక్షల కోట్ల ఆర్థిక సాయంపై దృష్టి

రాష్ట్రంలో ఆర్థిక వనరుల నిధులు ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన వివిధ పథకాల నిమిత్తం తెలంగాణ ప్రభుత్వం నిధుల సమీకరణపై దృష్టిసారించింది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేపడుతున్న వివిధ సంక్షేమ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు, పథకాల అమలు నిమిత్తం పెద్ద ఎత్తున నిధులు అవసరం కావడంతో కొత్త రుణాల సేకరణ రాష్ట్రంలో అందుబాటులో ఉన్న ద్వారా ఆదాయాన్ని సమకూర్చుకోవడంపై ఆర్థిక ప్రణాళికాబద్ధంగా ముందుకెళుతోంది. ఇదే సమయంలో గతంలో చేసిన రుణాలను తక్కువ వడ్డీకి దీర్ఘకాలిక రుణాలుగా మార్చే యత్నం చేస్తోంది. ప్రస్తుతం ఆర్టీసీకి సమకూర్చడం, రిటైర్డ్ ఉద్యోగులకు చెల్లించాల్సిన బకాయిలు, మెట్రో రైలు స్వాధీనం, రైతు భరోసా తదితర కార్యక్రమాలకు భారీగా నిధులు అవసరం అవుతుందని ఆర్థిక శాఖ అధికారులు అంచనా వేశారు. తెలంగాణ వార్తలుమరోపక్క రాష్ట్రానికి వస్తున్న ఆదాయం, వ్యయానికి మధ్య భారీగా వ్యత్యాసం ఉంటోంది. దీంతో రుణాలపైనే ప్రభుత్వం ఎక్కువగా ఆధారపడుతోంది. ఆర్థిక శాఖ అధికారిక వర్గాల సమాచారం ప్రకారం రాష్ట్రంలో ప్రస్తుతం సగటున నెలకు రూ.18,500 కోట్ల ఆదాయం వస్తోంది. అయితే. తెచ్చిన అప్పుల కిస్తీలు, వడ్డీలు, ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల జీతాలకే ప్రతి నెలా సగటు రూ.13 వేల కోట్లు ఖర్చవుతోంది. మిగిలిన రూ.5 వేల కోట్లతోనే సంక్షేమం, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు ఖర్చు చేయాల్సిన పరిస్థితి తప్పడం లేదు. ఏప్రిల్లో రాష్ట్రానికి వచ్చిన మొత్తం రూ.22,392.28 కోట్లలో రుణాల ద్వారా సమకూరిందే ఎక్కువ. ఇక వ్యయాల విషయానికొస్తే, ఈ నెలలో రూ.21,472.31 కోట్లు ఖర్చు చేసింది. రెవెన్యూ వ్యయం ఒక్కటే రూ.19,501.32 కోట్లుగా ఉంది. ఇందులో జీతాలు .4.449.24 కోట్లు. పెన్షన్లు రూ.1,893.11 కోట్లు, వడ్డీ చెల్లింపులు 5. 2,350.90 కోట్లు, సబ్సిడీలకు రూ.4,727.38 కోట్లు వ్యయం చేసింది.కాగా ప్రస్తుతం రిటైర్డ్ ఉద్యోగులకు చెల్లించాల్సిన బకాయిలకే 100 రోజుల్లో రూ.6 వేల కోట్లకు పైగా నిధులు అవసరం అని అంచనా వేస్తోంది. ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల వైద్య ఖర్చులన్నింటినీ ఆర్థిక శాఖ విడుదల చేస్తోంది. అలాగే నెలకు రూ.700 కోట్ల నిధులను ఉద్యోగుల బిల్లులకు సర్దుబాటు చేస్తోంది. మరోవైపు ప్రస్తు వానాకాలం సీజనులో రైతులకు పెట్టుబడి సాయం కింద రైతు భరోసాకు నిధులు సమకూర్చాల్సి ఉంది. ఈ పరిస్థితుల్లో ప్రభుత్వ ఖజానాకు ఆదాయం మరింత పెంచడంపై మంత్రివర్గ సబ్ కమిటీ రంగంలోకి దిగింది.కేంద్ర ప్రభుత్వంపై ఒత్తిడి

ఆర్థిక లోటును పూడ్చడానికి, ఖర్చులను కొనసాగించడానికి భారీగా గ్రాంట్లు, మౌలిక సదుపాయాల కేటాయింపులు, వడ్డీ లేని రుణాలు, ప్రాజెక్టుల ఆమోదం కోసం కేంద్రంపై వత్తిడి తేచ్చి వాటిని సాధించాలని భావిస్తోంది. ప్రధానంగా 50 ఏళ్ల వడ్డీ లేని రుణాలను గ్రాంట్లుగా మార్చడం, కేంద్ర సహాయాన్ని రెట్టింపు చేయడం, విద్య, ఆరోగ్య రంగాల ఖర్చులను ఎఫ్ ర్బఎం పరిమితుల నుండి మినహాయించడం, రాష్ట్రాల కోసం ఆర్థిక లోటు పరిమితిని 4 శాతానికి పెంచడం వంటివి ఉన్నాయి. అలాగే హైదరాబాద్ మెట్రో ఫేజ్ 2, రీజినల్ రింగ్ రోడ్, నాలుగు జిల్లాల్లో కొత్త విమానాశ్రయాలు, పాలమూరు రంగారెడ్డి ఎత్తిపోతల పదజాకానికి జాతీయ హోదా, మూసీ నది అభివృద్ధి, రేడియల్ రోడ్లు, నగర మురుగునీటి వ్యవస్థ విస్తరణ కోసం భారీ ప్రాజెక్టుల మంజూరుకు కూడా కేంద్రంపై ఒత్తిడి చేస్తోంది.రాష్ట్ర ఆర్థిక పరిస్థితి దృష్ట్యా, వీటన్నింటికీ కేంద్రం నుండి గణనీయమైన భాగస్వామ్యం అవసరమని భావిస్తున్న ప్రభుత్వం వివిధ ప్రాజెక్టుల కోసం దాదాపు రూ.1.3 లక్షల కోట్ల ఆర్థిక సహాయాన్ని ప్రతిపాదించింది. అంతేకాకుండా అదనంగా, కేంద్ర పన్నులలో వాటా పెంచేలా వత్తిడి తెస్తోంది. ఆర్థిక సంఘం 41 శాతం పన్నుల పంపిణీని సిఫార్సు చేసినప్పటికీ, సెస్సులు, సర్ ఛార్జీల కారణంగా వాస్తవ రాబడి దాదాపు 30 శాతానికి తగ్గిపోయింది. ఈ నేపథ్యంలో సరాఛార్జీలు, సెస్సుల ద్వారా సేకరించిన రూ.1.55 లక్షల కోట్లలో గణనీయమైన భాగాన్ని మౌలిక సదుపాయాల నిధులకు మళ్లించడం లేదా పంపిణీ చేయగల పన్నుల పూల్లో చేర్చాలని రాష్ట్రం కోరుతోంది రుణాల పునర్వ్యవస్థీకరణహైదరాబాద్ మెట్రో మొదటి దశను రూ.15 వేల కోట్ల వ్యయంతో టేకోవర్ చేసుకుంటుండగా, ఈ మొత్తంలో రూ.13 వేల కోట్ల రుణాలు, రూ.2 వేల కోట్ల ఈక్విటీ వాటా ఉంది. భూముల రిజిస్ట్రేషన్ ఫీజులు పెంచడం ద్వారా ఆదాయం సమకూరితే పథకాలు, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు, పాత బకాయిలు చెల్లింపులకు మరిన్ని నిధులు అందుబాటులోకి వస్తాయని ఆర్థిక శాఖ అంచనా వేస్తోంది. ఇదే సమయంలో గతంలో అధిక వడ్డీకి తీసుకున్న రుణాలకు సంబంధించిన బకాయిలకు నెల నెలా కిస్తీలు చెల్లింపుల భారం అధికంగా ఉన్నందున వాటిని తక్కువ వడ్డీకి దీర్ఘకాలిక రుణాలుగా మార్చే పనిలో ఆర్థిక శాఖ నిమగ్నమైంది. పాత రుణాలను దీర్ఘకాలిక రుణాలుగా మార్చినప్పటికీ, కొత్తగా రూ.25 వేల కోట్లను మార్చాలని నిర్ణయించింది.

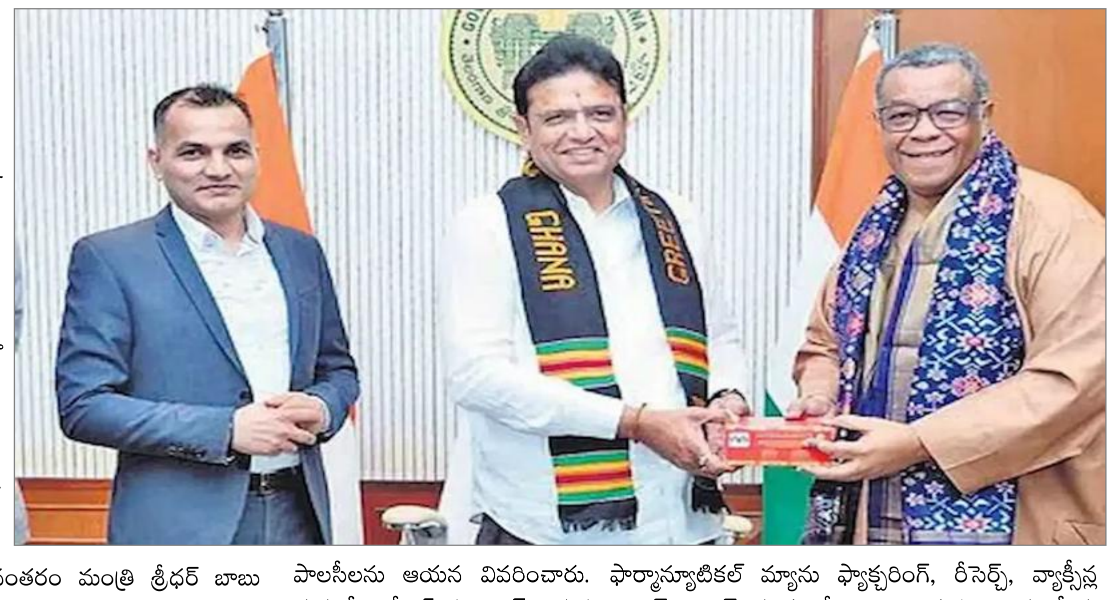
50 ఏళ్ల కల నెరవేరనుంది.

ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి :అదొక కుగ్రామం. పేరు కొత్తపల్లె పాత నామం బండరేవు పల్లె. ఈ ఊరు తెలంగాణలోని వాయవ్య జిల్లా ఆదిలాబాద్లోని బజార్హత్నూర్ మండలంలో ఉంది. మండల కేంద్రానికి కూత వేటు దూరంలో ఉన్నప్పటికీవర్షాలు కురిసే కాలంలో వారి బాధలు వర్ణనా తీరంగా ఉండే ది. ఈ బండరేవు పల్లె మొదటగా కౌట పానాది రహదారిలో సొనాల నుంచి వచ్చే వాగు ఒడ్డున ఇవతలి వైపున ఉండేది. అక్కడ ఉండేది అందరు గిరిజనులే, గోండ్, ప్రధాన్ కులస్తులు మాత్రమే.బండరేవు వాగుకు ఇవతల వైపున ఉన్న సమయంలో మన మాజీ దివంగత కలెక్టర్ ఐన తుకారాం జన్మ స్థలం ఇదే. లక్షట్టిపేటకువలసవెళ్ళింది.వారితోపాటుఇంకొన్నికుటుంబంలు వెళ్ళాయి.ఆ తుకారాం కలెక్టర్గా ఎదిగిన పిదపఇక్కడి గిరిజనుల అభివృద్ధి పై ద్రుష్టి సారించి పల్లెల్లో చైతన్యం అభివృద్ధి చేశారు.ఆయన విగ్రహం ప్రస్తుతం ఉట్నూర్ చౌరస్తాలోచూడవచ్చు.తుకారాంకుటుంబం, కొన్ని కుటుంబం లు వెళ్లిన పిదప ఈ బండరేవు (కొత్త పల్లె)ఇక్కడ నుంచి కొన్ని సంవత్సరంలు బండరేవు వాగు మధ్యలో ఉన్న చిన్న బేటులో గుడిసెలు వేసుకొని నివాసం ఉన్నారు. వారి ప్రధాన వృత్తి వ్యవసాయం, కూలీ, చేపలు పట్టడం.కొన్ని సంవత్సరంలు వాగు మధ్యలో ఉండి,వర్షాలు కురిసే కాలంలో వాగు అవతల ఒడ్డున నివాసం ఏర్పాటు చేసుకొని ఉండేవారు. అక్కడ పచ్చిక భయల్లు ఉండి నీటి ప్రదేశం కు సమీపంలో ఉన్న కారణంగాసరిసృపాలయినా పాములుఇతర క్రిమి కీటకాల సంచారం తో ఆ గ్రామం నిలకడలేక ఇక్కడ నుంచి రెండు కిలోమీటర్ల దూరంలో కొత్తగా బండరేవు వాసులు నివాసలు ఏర్పాటు చేసుకొని భూములు సంపాదించుకొని అక్కడే ఉంటూ, కొత్తగా వెలసిన పల్లి కాన కొత్త పల్లె గా నామకరణం చేసుకొని అక్కడే ఉండి పోయారు.ఉట్నూర్ ఐటీడిఏ వారు ఈ గ్రామంను కొద్దో గొప్పో అభివృద్ధి చేసింది.ఈ గ్రామస్తులు సమీపంలోని మొహదగ్రామస్తులతో కల్సి కనక దుర్గ అమ్మ వారిని, కొత్తపల్లి సమీపంలో వ్యవసాయభూములు దగ్గర వెలసిన ఎకోనారాయణ స్వామి గుడులకు వెళ్లి తమ కోర్కెలు అయిన గ్రామం వరకు రోడ్డు సౌకర్యంతో పాటు బండరేవు వాగుమీద వంతెన కావాలని మొక్కులు మొక్కుకోవడం గ్రామంకు వచ్చిన ప్రతి నాయకున్ని అధికారులను కల్సి విన్నపంలు చేశారు. కొన్ని సందర్భంలలో ఎన్నికలు వచ్చినప్పుడు తాము ఓట్లు వేయం అని నిరసన తెలుపుటతో అధికారులు, జిల్లా కలెక్టర్లు సైతం కొత్త పల్లె గ్రామం కు వచ్చి హామీలు ఇచ్చారు. వర్షాలు కురిసే సమయంలో రోగాలు నొప్పులు వస్తే ఈ కొత్తపల్లె వాసులు పడరాని పాట్లు పడ్డారు. అలాంటి వారికి స్థానిక ఎమ్మెల్యే అనిల్ జాదవ్ గట్టి హామీ ఇచ్చారేమో గానీ, ఆయన ప్రయత్నం చేసి ఇటీవల వాగు మీద పైపులతో కూడిన వంతెన మంజూరు ఇప్పించి, పనులు ప్రారంభం చేయించారు. ఆగమేగాలా మీద పనులు కూడా చక చక జరిగి పోతున్నాయి. స్థానిక బజార్ హత్నూర్ నాయకులు, సర్పంచ్ కూడా ఈ వంతెన పనులను పర్యవేక్షణచేస్తూ శ్రద్ధ తీసుకొని అక్కడే తిష్ట వేసి ఉంటున్నారు. ఎట్టకేలకుకొత్తపల్లె(బండరేవు)గ్రామస్తుల చిరకాల కోరిక ఐన వాగుమీద వంతెన త్వరగా పూర్తి కావస్తుంది. దీంతో ఆ గ్రామస్తుల సంతోషంకు అవధులు లేకుండా పోయాయి.ఈ సందర్భంగా ఆ ఊరి ప్రజలు హర్షం వ్యక్తం చేస్తూ అధికారులకు, ఎమ్మెల్యేకు, ఆ గ్రామంకు అండగా నిలిచిన అందరికి ధన్యవాదములు తెలుపుతున్నారు.ఈ వర్షా కాలం కూడా ఎల్ నీనో కారణం వర్షాలు ఆలస్యం అవుతున్నందున కొత్త పల్లె వాసులకుకల్సివస్తోంది.వాన దేవుడు కూడా వారికి సాయం చేస్తున్నాడు అన్నమాట.ఏమైతే ఏమి కానీ ఆ గ్రామస్తుల 50 ఏళ్ల కల నెరవేరటం అందరికి సంతోషకరమైన విషయం.

వేములవాడ పట్టణ స్వర్ణకార సంఘం అధ్యక్షులుగా రంగు శ్రీనివాస్, ప్రధాన కార్యదర్శిగా కనపర్తి కిరణ్

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా, జూన్ 11,ఇంద్రప్రభ : వేములవాడ పట్టణ స్వర్ణకార సంఘం అధ్యక్షులుగా రంగు శ్రీనివాస్,ప్రధాన కార్యదర్శిగా కనపర్తి కిరణ్ ఎన్నికయ్యారు. బుధవారం రోజున ఎన్నికల్లో గెలుపొందిన పట్టణ స్వర్ణ కార సంఘం అధ్యక్ష,ప్రధాన కార్యదర్శులను సంఘ సభ్యులు ఘనంగా సన్మానించారు. నూతనంగా గెలుపొందిన పట్టణ స్వర్ణకార సంఘం అధ్యక్ష,ప్రధాన కార్యదర్శులు సంఘ అభివృద్ధికై,సమస్యల పరిష్కారానికై కృషి చేస్తామన్నారు.వేములవాడ పట్టణ స్వర్ణకార సంఘం 7 వ సారి ఎన్నికలు బుధవారం రోజున పట్టణంలోని శ్రీ శ్రీ శ్రీ మద్విరాట్ పోతులూరి వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి వారి ఆలయ ప్రాంగణంలో...ప్రజాస్వామ్య పద్ధతిలో బ్యాలెట్ ద్వార మూడు సంవత్సరాల పదవి కాలంకు గాను ఎన్నికలు ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో జరిగినవి.వేములవాడ పట్టణంలో స్వర్ణకార వృత్తి సంఘం సభ్యులు 236 మంది సభ్యులకు గాను 232 మంది సభ్యులు ఓటు హక్కును వినియోగించుకున్నారు. ఇట్టి ఎన్నికల్లో అధ్యక్ష అభ్యర్థులుగా.... గిన్నెల శ్రీనివాస్,రంగు శ్రీనివాస్ లు మరియు ప్రధాన కార్యదర్శులుగా....కనపర్తి కిరణ్ కుమార్,కనపర్తి రామ్ కుమార్లు పోటీచేయడం జరిందని ఎన్నికల నిర్వాహకులు తెలిపారు.అధ్యక్షులుగా... పోటీలో నున్న గిన్నెల శ్రీనివాస్ కు 106 ఓట్లు , విజేత గా రంగు శ్రీనివాస్ కు122 ఓట్లు, ప్రధాన కార్యదర్శులుగా... పోటీలో కనపర్తి కిరణ్ కుమార్ కు 159 ఓట్లు ,కనపర్తి రామ్ కుమార్ కు 68 ఓట్లు లభించాయి. అధ్యక్షునిగా 16 ఓట్లతో రంగు శ్రీనివాస్ , ప్రధాన కార్యదర్శిగా 91 ఓట్లతో కనపర్తి కిరణ్ విజయం సాధించారు.ఓట్లు వేసి, గెలిపించిన స్వర్ణకార సంఘం సభ్యులకు గెలుపొందిన అధ్యక్ష, ప్రధాన కార్యదర్శులు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.ఎన్నికల పరిశీలకులుగా పొలాస నరేందర్, పొలాస శంకరయ్య, పొలాస రాజేశ్వర్ తిప్పర్తి హ్యాన్మాండ్లు ఇందురి రామయ్య వ్యవహరించగా ఎన్నికల నిర్వాహకులు శ్రీరామోజు శ్రీనివాస్,శ్రీ రామోజు శివకుమార్ ,గజ్జెల హన్మయ చారి,కట్ట రమణ, కత్తు రోజు వెంకటేష్, తదితరులు సమర్థవంతంగా ఎన్నికలను నిర్వహించి, అందరి మన్ననలను పొందారు.కార్యక్రమంలో విశ్వకర్మ టీవీ చానల్ ఎండీ కొండోజు రవీంద్ర చారితో పాటు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనాలో ఫార్మా హబ్‌కు తెలంగాణ అండ



ఘనా పారిశ్రామికాభివృద్ధికి తెలంగాణ మార్గనిర్దేశం మంత్రి శ్రీధర్ బాబు వెల్లడి,రిపబ్లిక్ ఆఫ్ ఘనా పారిశ్రామికాభివృద్ధికి మార్గనిర్దేశం చేసేందుకు తెలంగాణ సిద్ధంగా ఉందని రాష్ట్ర ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు అన్నారు. అక్కడ ఏర్పాటు చేయనున్న ఫార్మా హద్దు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరఫున అన్ని రకాలుగా అండగా ఉంటామని హామీ ఇచ్చారు. ఆ దేశ ప్రెసిడెన్షియల్ అడ్వైజర్ ఆగస్టస్ ఒబువాడుంటానో నేతృత్వంలోని ఉన్నతస్థాయి బృందం డా. బీఆర్ అంబేద్కర్ తెలంగాణ సచివాలయంలో బుధవారం మంత్రి శ్రీధర్ బాబును మర్యాదపూర్వకంగా కలిసింది. ఈ సందర్భంగా తెలంగాణ ఘన్నా మధ్య ద్వైపాక్షి క సంబంధాలను బలోపేతం చేసేందుకు తీసుకోవాల్సిన చర్యలు, అవకాశాలపై విస్తృతంగా చర్చించారు. ఘనా అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన 24 అవర్ ఎకానమీ అండ్ యాక్సలరేటెడ్ ఎక్స్ పోర్ట్ డెవలప్ మెంట్ ప్రోగ్రాం, ఫార్మా హబ్ ఏర్పాటు తదితర అంశాలను ఆగస్టన్ ఒబువాడుంటానో వివరించారు.ఘనా పారిశ్రామిక, ఆర్థిక పరివర్తనకు సహకరించాలని మంత్రి శ్రీధర్ బాబును విజ్ఞప్తి చేశారు. అనంతరం మంత్రి శ్రీధర్ బాబు మాట్లాడుతూ... అనతికాలంలోనే పారిశ్రామిక రంగంలో తెలంగాణ అద్భుతమైన వృద్ధిని నమోదు చేసిందన్నారు. ఫార్మా, లైఫ్ సైన్సెస్, ఎలక్ట్రానిక్స్, ఏరోస్పేస్, ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్, డిఫెన్స్, అడ్వాన్స్ మ్యానుఫ్యాక్చరింగ్ తదితర రంగాల్లో కేంద్రంగా అంతర్జాతీయ ఎదిగిందన్నారు. రాష్ట్రంలో పారిశ్రామి కాభివృద్ధిని ప్రోత్సహించేందుకు అమలు చేస్తున్న ఈజ్ ఆఫ్ డూయింగ్ పాలసీలను ఆయన వివరించారు. ఫార్మాస్యూటికల్ మ్యాను ఫ్యాక్చరింగ్, రీసెర్చ్, వ్యాక్సీన్ల తయారీ, గ్లోబల్ సప్లై చైన్ నిర్వహణ, లైఫ్ సైన్సెస్ రంగంలో తెలంగాణకున్న అంతర్జాతీయ నైపుణ్యాన్ని పంచుకునేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నామని ఘనా ప్రతినిధులకు చెప్పారు. మనా పారిశ్రామిక, ఆర్థిక పరివర్తనలో తెలంగాణ ఒక నమ్మకైన భాగస్వామిగా ఉంటుందని భరోసానిచ్చారు.తెలంగాణ వార్తలు

పి ఎం మోదీ ఏ (12) సంవత్సరాలు పూర్తి చేసుకున్న ప్రధాని.

ఆంజనేయ స్వామి ఆలయంలో ప్రత్యేక పూజలు.

జన్నారం జూన్ 11 ఇంద్రప్రభ. మచ్చలేని నాయకుడిగా ప్రపంచంలోని నాయకులలో మొదటి స్థానం సుస్థిరం చేసుకున్న నిరాడంబరుడిగా అలుపెరుగని యోధుడిగా తిరుగులేని మహనీయుడిగా ప్రజల గుండెల్లో తనయొక్క స్థానాన్ని సుస్థిరపరచుకున్న మహనీయుడిగా శత్రువుల గుండెల్లో రైళ్లు పరిగెట్టిస్తున్న అలుపెరుగని నాయకుడిగా నిలిచిన గౌరవ శ్రీ నరేంద్ర మోదీ ప్రధానమంత్రిగా పుష్కర కాలం పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా స్థానిక ఆంజనేయ స్వామి ఆలయాన్ని సందర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించిన జన్నారం బీజేపీ మండల అధ్యక్షులు మధుసూదన్ రావు మోదీ నాయకత్వంలో ఈ దేశం సర్వోన్నత స్థాయికి ఎదిగిందని ప్రపంచంలోనే దేశం ఆర్థికంగా మొదటి స్థానంకి ఎదగాలని స్వామివారిని కోరుకోవడం జరిగింది. మోదీ నాయకత్వంలో పనిచేయడం తమకెంతో గర్వంగా ఉందని ఆయన అన్నారు అనంతరం ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోడీ చిత్రపటానికి పాలాభిషేకం చేశారు కార్యక్రమంలో మండల బిజెపి అధ్యక్షుడు మధుసూదన్ రావు పొనకల్ ఉపసర్పంచ్ అప్పల జలపతి బద్రి నాయక్ కొంతం శంకరయ్య శ్రీరాముల గంగాధర్ రమేష్ గౌడ్ అంజన్న పిల్లి నర్సయ్య సంతోష్ మండల బిజెపి నాయకులు కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

ప్రైవేట్ కార్పొరేట్ విద్యాసంస్థల్లో అధిక ఫీజుల వసూళ్లను నియంత్రించాలి

రామగళ్ల నరేష్ ఏఐఎస్ఎఫ్ జిల్లా వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ సిద్దిపేట

ఇంద్రప్రభ చేర్యాల జూన్ 11:సిద్దిపేట జిల్లా వ్యాప్తంగా జూన్ 15 న విద్యాసంస్థల ప్రారంభం కాబోతున్న నేపథ్యంలో ప్రైవేట్,కార్పొరేట్ విద్యాసంస్థలు ఇష్టానుసారంగా ఫీజులు పెంచి విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులపై తీవ్రమైన ఆర్థిక భారం మోపడానికి సిద్ధం అవుతున్నాయని ఏఐఎస్ఎఫ్ సిద్దిపేట జిల్లా వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ రామగాళ్ల నరేశ్ ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు.గురువారం రోజున ఆయన చేర్యాలలో ఒక పత్రికా ప్రకటన విడుదల చేసారు.ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ విద్యను సేవగా కాకుండా వ్యాపారంగా మార్చడం వల్ల మధ్యతరగతి,పేద కుటుంబాలు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నాయని అన్నారు.విద్యాసంస్థలు ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన నిబంధనలకు విరుద్ధంగా అడ్మిషన్ ఫీజులు,ప్రత్యేక ఫీజులు,రవాణా ఫీజులు,ఇతర పేర్లతో అదనపు వసూళ్లు చేస్తున్నాయని ఆరోపించారు.ఫీజుల నియంత్రణకు సంబంధించిన తెలంగాణ విద్యాశాఖ మార్గదర్శకాలను కఠినంగా అమలు చేసి,అధిక ఫీజులు వసూలు చేస్తున్న విద్యాసంస్థలపై చర్యలు తీసుకోవాలని ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేశారు.అదేవిధంగా రాష్ట్రంలోని అనేక ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో ఉపాధ్యాయుల కొరత,తరగతి గదుల సమస్య,తాగునీరు,మరుగుదొడ్లు,క్రీడా మైదానాలు,డిజిటల్ విద్యా సదుపాయాల లేమి కొనసాగుతోందని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలలను బలోపేతం చేసి నాణ్యమైన విద్య అందించే దిశగా ప్రభుత్వం ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టాలని కోరారు.ప్రైవేట్ విద్యాసంస్థలు తమ పాఠశాలలో లేక నిర్దిష్ట దుకాణాల నుంచే పాఠ్యపుస్తకాలు,నోట్‌బుక్స్ యూనిఫాంలు కొనుగోలు చేయాలని విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులపై ఒత్తిడి తీసుకురావడం అన్యాయమని రామగాళ్ల నరేష్ పాఠ్యపుస్తకాల విక్రయాన్ని వ్యాపారంగా మార్చి తల్లిదండ్రుల నుంచి వేల రూపాయలు అదనంగా వసూలు చేయడాన్ని వెంటనే అరికట్టాలని డిమాండ్ చేశారు.కొన్ని విద్యాసంస్థలు ఇప్పటికే దొంగ చాటున సెలవులలోనే విద్యార్థులకు పుస్తకాలు విక్రయిస్తున్నాయని,జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారులు దృష్టి సారించాలని,జిల్లా వ్యాప్తంగా ప్రతి మండలంలో మండల విద్యాశాఖ అధికారి ప్రైవేటు విద్యా సంస్థల ఆగడాలను అరికట్టాలని,ప్రయివేటు విద్యాసంస్థలు

దోపిడీ చేస్తుంటే మండల విద్యాశాఖ అధికారుల నిర్లక్ష్యంగా భావిస్తామని,నూతనంగా వచ్చిన జిల్లా విద్య శాఖ అధికారి ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టి జిల్లాలో నిబంధనలకు విరుద్ధంగా నడిచే విద్యాసంస్థల గుర్తింపు ను రద్దు చేయాలని ఆయన అన్నారు.ఏఐఎస్ఎఫ్ గా జూన్ 15 నుండి ఫీజుల దోపిడీపై దశల వారి ఉద్యమ రూపకల్పన చేస్తామని ఆయన అన్నారు.

ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి అభివృద్ధి కమిటీ సమావేశం.

కోరుట్ల,(ఇంద్రప్రభ),జూన్,(11) మెట్ పల్లి ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి అభివృద్ధి కమిటీ సమావేశంలో కోరుట్ల ఎమ్మెల్యే డా. కల్వకుంట్ల సంజయ్ పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా ఆసుపత్రిని సందర్శించారు. రెండున్నర ఏళ్ల తర్వాత మొదలైన నూతన ఆసుపత్రిని సందర్శించారు రోగులకు అందుతున్న వైద్య సేవలు, రోగులకు కల్పిస్తున్న సౌకర్యాలు, మౌలిక వసతుల అభివృద్ధి, సిబ్బంది పనితీరు తదితర అంశాలపై అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించారు.ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి వచ్చే ప్రతి పేద, సామాన్య ప్రజలకు మెరుగైన వైద్యం అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. రోగులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా తాగునీరు, పారిశుధ్యం, అవసరమైన పరికరాలు, ఇతర సౌకర్యాలను మెరుగుపరచాలని అధికారులను ఆదేశించారు.ఆసుపత్రి అభివృద్ధికి అవసరమైన చర్యలకు తన సహకారం ఎల్లప్పుడూ ఉంటుందని ఎమ్మెల్యే సంజయ్ తెలిపారు. ప్రజలకు నాణ్యమైన వైద్య సేవలు అందించడమే లక్ష్యంగా ముందుకు సాగాలి.

గంగాధర మండల నూతన ఎంఈఓగా

డా. యెలిగేటి మల్లికార్జున్ బాధ్యతల స్వీకరణ

గంగాధర, జూన్ 11 (ఇంద్ర ప్రభ) : గంగాధర మండల నూతన మండల విద్యాధికారి (ఎంఈఓ)గా డా. యెలిగేటి మల్లికార్జున్ గురువారం పదవీ బాధ్యతలను స్వీకరించారు. మండలంలోని బూరుగుపల్లి ప్రభుత్వ ఉన్నత పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులుగా విధులు నిర్వహిస్తున్న ఆయనకు ఇన్‌చార్జి ఎంఈఓగా బాధ్యతలు అప్పగించగా, అధికారికంగా బాధ్యతలు చేపట్టారు. విద్యా రంగంలో విశేష అనుభవం కలిగిన డా. మల్లికార్జున్ విద్యార్థుల అభివృద్ధి, పాఠశాలల విద్యా ప్రమాణాల మెరుగుదల, ప్రభుత్వ విద్య బలోపేతం కోసం కృషి చేయనున్నట్లు తెలిపారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో నాణ్యమైన విద్య అందించడంతో పాటు విద్యార్థుల హాజరు శాతం పెంపు, ఉపాధ్యాయుల సమన్వయంతో విద్యా ప్రమాణాలను మరింత ఉన్నత స్థాయికి తీసుకెళ్లేందుకు ప్రత్యేక కార్యాచరణ రూపొందించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. అలాగే మండలంలోని అన్ని పాఠశాలల్లో మౌలిక వసతుల అభివృద్ధి, విద్యార్థులకు మెరుగైన బోధన, ప్రభుత్వ విద్యపై ప్రజల్లో విశ్వాసం పెంపొందించేందుకు కృషి చేస్తానని ఆయన తెలిపారు. విద్యాశాఖ అధికారులు, ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయులు, విద్యా సంఘాల ప్రతినిధులు కలిసి ప్రభుత్వ విద్యాభివృద్ధికి సహకరించాలని కోరారు.ఈ సందర్భంగా నూతన ఎంఈఓగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన డా. యెలిగేటి మల్లికార్జున్‌ను పలువురు ప్రధానోపాధ్యాయులు, ఉపాధ్యాయ సంఘాల నాయకులు, విద్యాశాఖ అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు, విద్యాభిమానులు కలిసి అభినందించి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఆయన నాయకత్వంలో గంగాధర మండల విద్యారంగం మరింత అభివృద్ధి చెందాలని ఆకాంక్షించారు.

ప్రభుత్వ పాఠశాలలు,

జూనియర్ కళాశాలలపై సమీక్ష సమావేశం.

కోరుట్ల,(ఇంద్రప్రభ),జూన్,(11) కోరుట్లలోని ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో కోరుట్ల నియోజకవర్గ పరిధిలోని ప్రభుత్వ పాఠశాలలు జూనియర్ కళాశాల ప్రధానోపాధ్యాయులతో ఎమ్మెల్యే డా. కల్వకుంట్ల సంజయ్ సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు.ఈ సందర్భంగా త్వరలో ప్రారంభం కానున్న నూతన విద్యా సంవత్సరం నేపథ్యంలో పాఠశాలలు, కళాశాలల్లో చేపట్టాల్సిన ఏర్పాట్లు, విద్యార్థులకు అవసరమైన సౌకర్యాలు, తరగతుల నిర్వహణ, విద్యా ప్రమాణాల మెరుగుదల తదితర అంశాలపై ప్రధానోపాధ్యాయులతో చర్చించారు. విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్య అందించేందుకు ఉపాధ్యాయులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని సూచించారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో మౌలిక వసతుల అభివృద్ధి, విద్యార్థుల హాజరు పెంపు, ఫలితాల మెరుగుదలకు అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు.విద్యా రంగ అభివృద్ధికి తన వంతు సహకారం ఎల్లప్పుడూ ఉంటుందని ఎమ్మెల్యే సంజయ్ తెలిపారు. విద్యార్థుల భవిష్యత్తే లక్ష్యంగా ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, కళాశాలలను మరింత బలోపేతం చేయాలని పేర్కొన్నారుఈ సమావేశంలో జిల్లా .ఇంటర్మీడియట్ అధికారి నారాయణ ఎంఈఓలు కోరుట్ల నరేష్ ,మల్లాపూర్ దామోదర్ రెడ్డి,మెట్ పల్లి కనకతార , ఇబ్రహీంపట్నం మధు ప్రధానోపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

ఇచ్చిన హామీలు అమలు చేయడంలో

రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వైఫల్యం

రైతు భరోసా నిధులను వెంటనే విడుదల చేయాలి

--తెలంగాణ రైతు సంఘం జిల్లా సహాయ కార్యదర్శి

చెల్పూరి రాము డిమాండ్

ఇల్లందకుంట జూన్ 11 ఇంద్రప్రభ:గురువారం రోజున ఇల్లందకుంట మండల కేంద్రంలో రాము మాట్లాడుతూ వర్షాకాలం వ్యవసాయ సీజన్ ప్రారంభమైనప్పటికీ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రైతులకు హామీ ఇచ్చిన రైతు భరోసా నిధులను ఇప్పటివరకు విడుదల చేయకపోవడం రైతాంగాన్ని తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురిచేస్తోందని పేర్కొన్నారు. రైతులు ప్రస్తుతం విత్తనాలు, ఎరువులు, పురుగుమందులు కొనుగోలు చేసే కీలక సమయంలో ఉన్నారని, రైతు భరోసా నిధులు అందకపోవడంతో సాగు పనులు ఆలస్యమవుతున్నాయని ఆయన అన్నారు. ఎన్నికల సమయంలో కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వం ఎకరానికి ?15,000 రైతు భరోసా అందజేస్తామని హామీ ఇచ్చిందని, అయితే ఆ హామీని పూర్తిస్థాయిలో అమలు చేయడంలో ప్రభుత్వం విఫలమైందని విమర్శించారు. అందువల్ల రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వెంటనే రైతుల ఖాతాల్లో ఎకరానికి ?15,000 చొప్పున రైతు భరోసా నిధులను జమ చేయాలని, వ్యవసాయానికి అవసరమైన విత్తనాలు, ఎరువులు సకాలంలో అందుబాటులో ఉంచాలని డిమాండ్ చేశారు. రైతాంగానికి ఇచ్చిన హామీలన్నింటిని తక్షణమే అమలు చేయాలని కోరారు. రైతాంగ సమస్యలను పరిష్కరించకపోతే తెలంగాణ రైతు సంఘం ఆధ్వర్యంలో ఉద్యమాలను మరింత ఉధృతం చేస్తామని హెచ్చరించారు.

ఇంటర్మీడియట్ బోటనీ ప్రథమ సంవత్సరం

పాఠ్యపుస్తక ఆవిష్కరణ

విద్యార్థులకు, నీట్ మరియు ఇతర

పోటీ పరీక్షలకు ఎంతో ఉపయోగకరం

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 11 ఎస్.ఆర్.ఆర్. ప్రభుత్వ ఆర్ట్స్ & సైన్స్ కళాశాల (స్వయంప్రతిపత్తి), కరీంనగర్‌లో బోటనీ విభాగం ఆధ్వర్యంలో రూపొందించిన ఇంటర్మీడియట్ ప్రథమ సంవత్సరం బోటనీ పాఠ్యపుస్తకాన్ని కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ ప్రొఫెసర్ కె. రామకృష్ణ ఘనంగా ఆవిష్కరించారు. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా తెలంగాణ ప్రభుత్వ కళాశాల అధ్యాపకుల సంఘం (475) ప్రధాన కార్యదర్శి డా. కె. సురేందర్ రెడ్డి హాజరై పుస్తకాన్ని రచించిన రచయితలను అభినందించారు.ఈ పాఠ్యపుస్తకాన్ని కళాశాల బోటనీ విభాగాధిపతి మరియు పరీక్షల నియంత్రణాధికారి (జూజు) ప్రొఫెసర్ తిరుకోవెల శ్రీనివాస్ మరియు డా. పదాల తిరుపతి సంయుక్తంగా రచించారు. రాష్ట్రంలోని ఇంటర్మీడియట్ విద్యార్థుల అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని, సులభమైన భాషలో, శాస్త్రీయ ప్రమాణాలతో, ఆధునిక బోధనా విధానాలకు అనుగుణంగా ఈ గ్రంథాన్ని రూపొందించారు.పుస్తకంలో ప్రతి అధ్యాయానికి సంబంధించిన ముఖ్య అంశాలను రంగురంగుల చిత్రాలు, స్పష్టమైన రేఖాచిత్రాలు, పట్టికలు మరియు శాస్త్రీయ వివరణలతో పొందుపరిచారు. విద్యార్థులు సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని వినియోగించుకునే విధంగా ప్రతి అంశానికి సంబంధించిన అదనపు అధ్యయన సమాచారాన్ని QR కోడ్ ద్వారా అందుబాటులో ఉంచడం ఈ గ్రంథం ప్రత్యేకతగా నిలుస్తోంది. QR కోడ్‌లను స్కాన్ చేయడం ద్వారా విద్యార్థులు వీడియో పాఠాలు, యానిమేషన్లు, అదనపు అధ్యయన వనరులు మరియు నమూనా ప్రశ్నలను సులభంగా పొందగలుగుతారు. ముఖ్య అతిథి డా. కె. సురేందర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ, ప్రస్తుత పోటీ ప్రపంచంలో విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్యా వనరులు అత్యంత అవసరమని, ఈ పుస్తకం ఆ అవసరాన్ని సమర్థవంతంగా తీర్చగలదని అన్నారు. బీఎస్సీ ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా రూపొందించిన ఈ గ్రంథం ఇంటర్మీడియట్ బోర్డు పరీక్షలతో పాటు బీజెడ్‌సీ, ఇఐజెఐ, జూవాలి- జీఏ మరియు ఇతర జాతీయ స్థాయి పోటీ పరీక్షలకు సైతం ఎంతో ఉపయుక్తంగా ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వ కళాశాల అధ్యాపకులు ఇలాంటి నాణ్యమైన విద్యా గ్రంథాలను రూపొందించడం అభినందనీయమని కొనియాడారు.కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ ప్రొఫెసర్ కె. రామకృష్ణ మాట్లాడుతూ, విద్యార్థుల విద్యా నాణ్యత పెంపొందించడమే లక్ష్యంగా అధ్యాపకులు నిరంతరం కృషి చేస్తున్నారని తెలిపారు. ఆధునిక సాంకేతికత, శాస్త్రీయ ప్రమాణాలు మరియు విద్యార్థి కేంద్రిత బోధన విధానాలను సమన్వయం చేస్తూ రూపొందించిన ఈ గ్రంథం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా విద్యార్థులకు ఎంతో మేలు చేస్తుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. రచయితలైన ప్రొఫెసర్ తిరుకోవెల శ్రీనివాస్ మరియు డా. పదాల తిరుపతిల కృషిని ప్రత్యేకంగా అభినందించారు.రచయితలు మాట్లాడుతూ, విద్యార్థుల్లో బోటనీ పట్ల ఆసక్తిని పెంపొందించడం, భావనాత్మక అవగాహనను మెరుగుపరచడం, పోటీ పరీక్షలకు సమర్థవంతంగా సిద్ధం చేయడం లక్ష్యంగా ఈ పుస్తకాన్ని రూపొందించినట్లు తెలిపారు. భవిష్యత్తులో మరిన్ని వినూత్న విద్యా వనరులను అందుబాటులోకి తీసుకువస్తామని పేర్కొన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో ప్రత్యేక మల్లారం శ్రీనివాస్, డాక్టర్ రౌతు. రాధాకృష్ణ, డాక్టర్ తాహెర్ హుస్సేన్, కె. కళాజ్యోతి ,డా. టి. మహేష్, డా. శ్యామల చంద్ర, , డా. బుంగా తిరుపతి, ఎం.డి. తాజుద్దీన్, స్వరూపరాణి తదితర అధ్యాపకులు పాల్గొని పుస్తక రచయితలను అభినందించారు. కార్యక్రమం విద్యా రంగంలో కళాశాల సాధించిన మరో ముఖ్యమైన మైలురాయిగా నిలిచిందని పలువురు అభిప్రాయపడ్డారు.

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 మెల్లగా ఒక స్థానం దక్కినే 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 నిరాకరించిన పార్టీలకు అనివార్యంగా సహకరిస్తున్నట్లే అవుతుంది.రెండు కమ్యూనిస్టు పార్టీలను రాబోయే ఎన్నికల్లో కలుపుకొని పోతామన్న కాంగ్రెస్ పార్టీ, వారు కోరిన స్థానాలు ఈయక ఐదకాలంలో పెట్టింది. సిపిఐ 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 కాపాడుకోవడంకు చేసే పనిలో బిజీగా ఉన్న కాంగ్రెస్ ఎర్ర జెండా కోసను 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 కమ్యూనిస్టుల ఓట్ల క్షేత్రంలో తమ బలమెంతో అంచనా వేసుకోవచ్చు. సగౌరవంగా ఒకరి ఆహ్వానాన్ని పొందవలసిన తాహతులేని ఈ పార్టీలు పడిగాపులు పడేదుర్గతకు ఎందుకు వచ్చాయో ఆలోచించాలి.ధన, సామాజిక బలాలను నమ్ముకొని కమ్యూనిస్టు పార్టీలకు జన మద్దతే ఆసరైన బలం. ఒకప్పుడు 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 పారిశుధ్య ఉద్యోగ కార్మికుల సమ్మెలో బాహాటంగా పాల్గొన్న కొందరు నష్టపోయారు. వారిని ఆదుకోవడంలో కార్మిక నేతలు విఫలమయ్యారు. ప్రభుత్వం ఇవ్వాలనుకుంటే తానే ఇస్తుంది తప్ప ఇప్పించే శక్తి ఎవ్వరికీ లేదని ఉద్యోగులకు అర్థమైపోయింది. కాబట్టి రాష్ట్ర ఉపాధ్యాయ, ఉద్యోగుల, కార్మికుల సంఘాలబలమంతా ప్రభుత్వ అనుబంధ సంఘాల వైపే మొగ్గింది. స్థానికత, తెలంగాణ సాధించిన పార్టీగా అన్ని వర్గాలకు ప్రభుత్వంపై నమ్మకమేర్పడి పోరాట పార్టీల ప్రభావం తెలంగాణలో తగ్గింది. దీటుగా ఈ పరిస్థితులను ఎదుర్కొని తమ పట్టును కాపాడుకొనే పరిస్థితులు లేకపోవడమే కాకుండా తగిన వ్యూహాలతో కమ్యూనిస్టు పార్టీలు సమాయత్తం కాలేకపోయాయి.

చరిత్రాత్మక ఆర్టీసి ఉద్యోగుల సమ్మెలోను వీరి పాత్ర నామమాత్రమే. కెసిఆర్‌తో కలిసి ఆర్టీసి ఉద్యోగులు పంక్తి భోజనాలు చేయడంతోనే అక్కడ కమ్యూనిస్టులకు దారి మూతపడింది. సింగరేణి బొగ్గు గనుల్లో దశాబ్దాల పాటు అన్ని రకాల కమ్యూనిస్టుల ప్రభావం 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 పరిస్థితి. పార్టీల్లో చేరికలు కూడా బాగా తగ్గిపోయి కేవలం గత కీర్తిని చెప్పుకునే రోజులు వచ్చాయి. యాంత్రీకరణ వల్ల మానవ వనరుల అవసరాలు రోజురోజుకు తగ్గుతున్న క్రమంలో ఉద్యోగసంఘాల ఉనికి ప్రశ్నార్థకంలో పడింది. ఉద్యోగికి యాజమాన్యానికి నిలదీయడం కన్నా ఉపాధిని కాపాడుకోవడమే ప్రధానమైపోయింది.ప్రయోగం చేయటం కోసం రాంట్జెన్ ఫోటో గ్రాఫిక్ ప్లేటు మీద తన భార్య చేతిని ఉంచి యీ కిరణాలను ప్రసారం చేసి ఫోటోను దెవలప్ 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 తాకిడికి క్రమ క్రమంగా మరణించాడు. ఈ ఎక్స్-కిరణాల వల్ల ఎంతో ప్రయోజనం కలుగుతున్నప్పటికీ వాటిని మితిమీరి వాడితే మాత్రం ప్రమాదం తప్పదని,యీ కారణంగానే ఎక్స్-కిరణాలను నిరంతరం గురి కాబట్టి రాంట్జెన్ ఆ సమీపంలో గల విల్ హెల్మ్ లో గల యింటిలో గడిపాడు. ఆయన కోరిక ప్రకారం ఆయన వ్యక్తిగత, శాస్త్రముసకు 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. దయాబెటిక్ మాక్యులార్ ఎడెమా పూర్తిగా నయమవుతుంది. కానీ దాని కారణంగా వారి జీవితం చీకటిలో గడిపిపోతుంది. బ్లూ స్క్రీన్‌పై ఎక్కువ సమయం గడపడం వల్ల భారతదేశంలో పియరీ క్యూరీ వలె రాంట్జెన్ తన పరిశోధనకు పేటెంట్ హక్కులను తిరస్కరించాడు. మానవాళికి తన పరిశోధన యొక్క ఫలితాలు ఉపయోగకరంగా ఉండాలని, ఈ కిరణాలకు తన పేరు కూడా పెట్టరాదని తెలిపాడు. రమ్ ఫోర్డ్ మెడల్ (1896), మాటెక్కీ మెడల్ (1896), ఎలియట్ క్రెస్సన్ మెడల్ (1897), భౌతిక శాస్త్రం లో కుటుంబ పోషకుని ప్రాధాన్యత పెరిగి ఉద్యమాల్లో పాల్గొనడం తగ్గిపోయింది. సిపిఐ ప్రాబల్యమున్న మునుగోడు నియోజకవర్గం ఉప ఎన్నిక లో భారాస కమ్యూనిస్టుల సహకారం కోరడంతో పార్టీల పొత్తు ముచ్చట తెరపైకి వచ్చింది. అసెంబ్లీ ఎన్నికల్లో స్నేహాన్ని 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 భాగస్వామైన 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 ఎల్లప్పుడు ప్రజలతో మమేకం అవుతూ ప్రజలకోసం పనిచేయాలి. వ్యక్తిగతంగా, సామాజికంగా కమ్యూనిస్టు సిద్ధాంతాలను, భావజాలాన్ని అనుసరిస్తూ శ్రామిక రంగానికి భరోసా కలిగించాలి.ఎన్నికల దృష్టితో కాకుండా సైద్ధాంతిక పునాదిపై ఒక దీర్ఘకాలిక కార్యాచరణ 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 పౌష్టికాహారం 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, కళు 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 రాడికల్స్ ను 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. జననేంద్రియాల్లో 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..

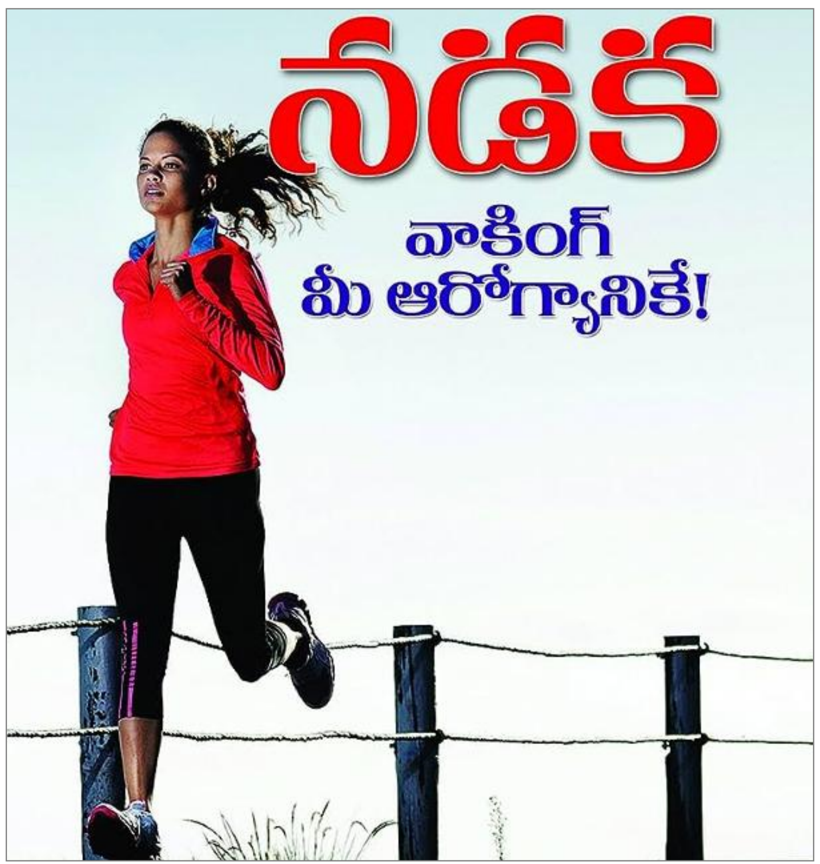
మీకు ప్రాణాపాయం తప్పినట్లే..!

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.

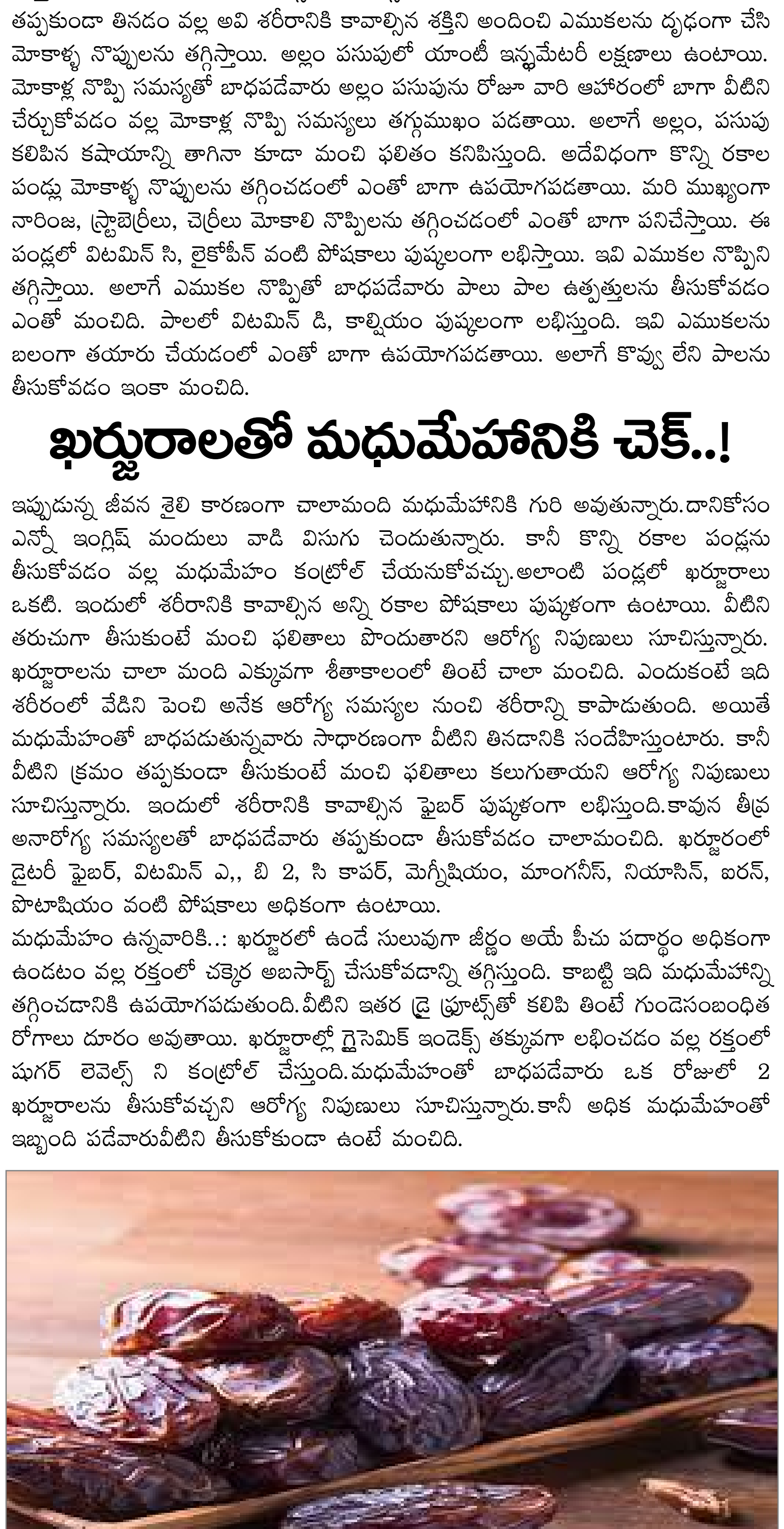
మోకాళ్ల నొప్పులతో సతమతమవుతున్నారా?

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

© BCCL 2022. ALL RIGHTS RESERVED.

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 శు క్రవారం 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

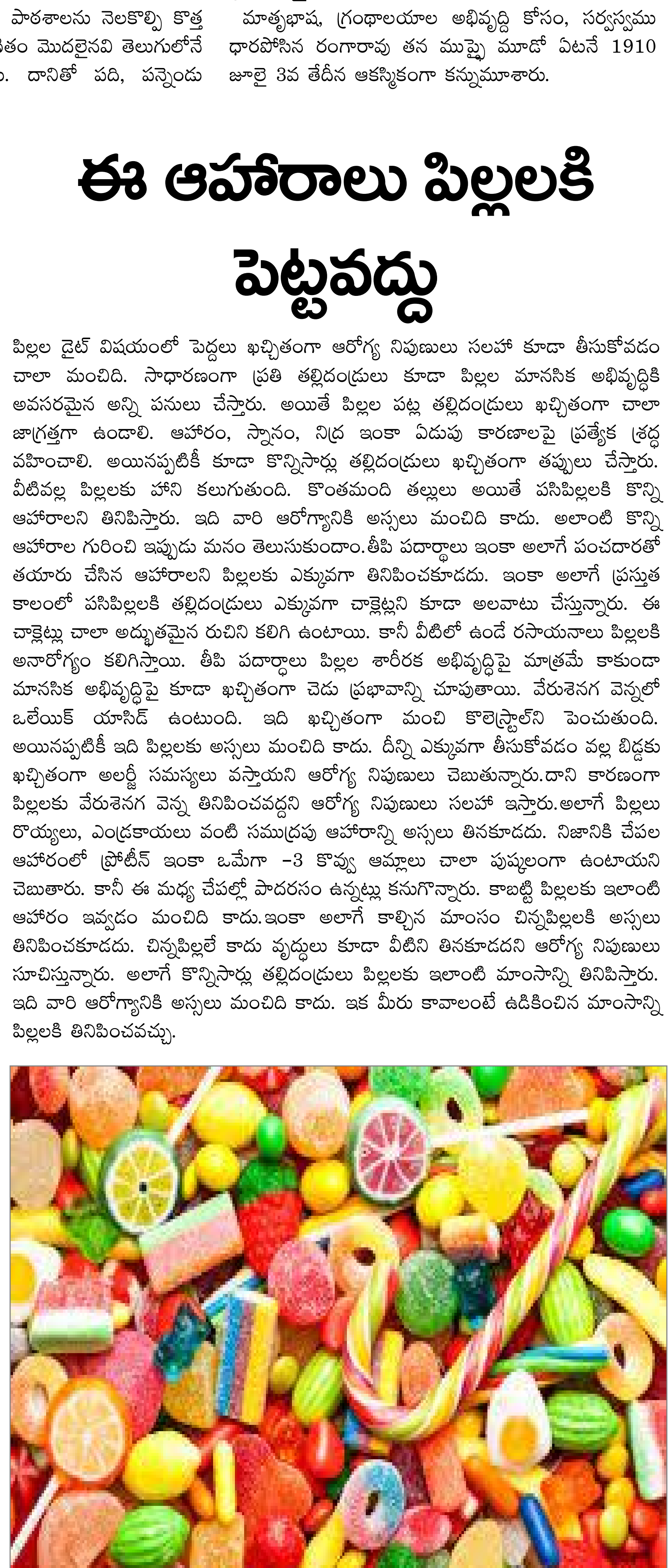
ఈ చలికాలంలో ఎన్నో రకాల వ్యాధులు ఇబ్బంది పెడతాయి. జలుబు, గొంతు నొప్పి, ముక్కు దిబ్బడ ..ఇలా ఎన్నో సమస్యలు ప్రతి ఒక్కరినీ చాలా ఇబ్బంది పెడతాయి. అందుకే చలికాలంలో ఆహారం ఇంకా పానీయాలపై ఎక్కువ శ్రద్ధ పెట్టాలి. ముఖ్యంగా ఈ సీజన్‌లో తినడానికి పోషకవిలువలున్న పండ్లు ఇంకా కూరగాయలను డైట్‌లోకి తీసుకోవాలంటారు. ఇక చలికాలంలో 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

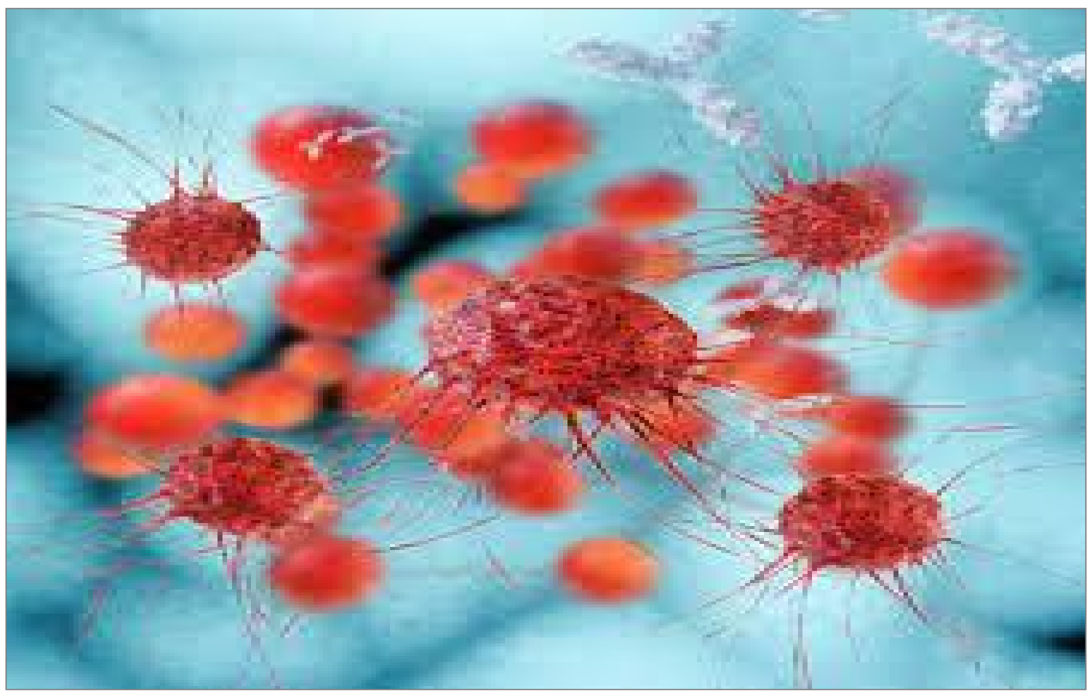
చెవి నొప్పి చాలా బాధని కలిగిస్తుంది. ఈ చలికాలంలో చెవి నొప్పి అందరిని కూడా ఎక్కువగా వేధిస్తుంటుంది. చెవి నొప్పి రావడానికి ఎన్నో రకాల కారణాలు ఉన్నాయి. చెవిలో ఇన్ఫెక్షన్ లు ఉన్నప్పుడు చెవి నొప్పి బాగా బాధిస్తుంది. జలుబు, గొంతు నొప్పి ఇంకా దగ్గు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు కూడా చెవి నొప్పికి దారి తీస్తుంది. వర్షంలో 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 పదార్థాలు 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 పెరిగేకొద్ది 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 ఎక్స్రేను 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 చికిత్స, రేడియేషన్, కీమోథెరఫీ అవసరం. ఆరోగ్యపు అలవాట్లను, ఆహారపు అలవాట్లను 30 నుంచి 40 ఏళ్ల వయస్సు నుంచే ప్రారంభించాలి. తొలిదశలోనే కాన్సరును గుర్తించి చికిత్స పొందాలి. ధూమపానం, సురాపానం, గుల్కా, 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 హాల్ 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 హాల్‌చల్ 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 తేజ 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 మార్చరైజర్ 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.ఝజ్జర్ కోట్లి: ఝజ్జర్ 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 ఝజ్జర్ 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 కంపెనీ లన్నింటిని 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.

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.

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 ఇంటర్వ్యూలో 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 మ్యుజిక్ 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 పొసిడేసాడు. 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.

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 ఔఋఎమ్ఋఅటశీ 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

ప్రభుత్వ పాఠశాలలను కాపాడుకోవడం ప్రతి ఒక్కరి బాధ్యత

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 11 ప్రభుత్వ పాఠశాలు పేద,మధ్య తరగతి కుటుంబాల పిల్లలకు నాణ్యమైన విద్యను అందించే ముఖ్య కేంద్రాలుగా నిలుస్తున్నాయని ప్రభుత్వ ప్రాథమిక పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు మారంపెల్లి ఆంజనేయులు అన్నారు.గురువారం రాయికల్ మండలంలోని వీరాపూర్ గ్రామంలో ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ బడిబాట కార్యక్రమంలో భాగంగా మహాత్మాగాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధిహామీ పథకం పనులు చేస్తున్న పని ప్రదేశానికి వెళ్లి తమ పిల్లలను వీరాపూర్ ప్రాథమిక పాఠశాలలో చేర్పించి వారి బంగారు భవిష్యత్తుకు బాటలు వేయాలని అవగాహన కల్పించారు.ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో నాణ్యమైన విద్యతోపాటు ఉచిత పుస్తకాలు,దుస్తులు,మధ్యాహ్న భోజనం తదితర సౌకర్యాలను ప్రభుత్వం కల్పిస్తుందన్నారు.ఈ విద్యా సంవత్సరం నుండి విద్యార్థులకు ప్రత్యేకంగా అల్పాహారాన్ని కూడా ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేస్తోందని తెలిపారు.పిల్లలను ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చేర్పించే బాధ్యత తల్లిదండ్రులు,ప్రజా ప్రతినిధులు,పూర్వ విద్యార్థులు అందరూ తీసుకోవాలని కోరారు.ఈ కార్యక్రమంలో ఉపసర్పంచ్ దుంపల నర్సారెడ్డి,నాయకులు దిండిగాల రామస్వామి గౌడ్,ఇస్మాయిల్,అమరెల్లి ఉపాధ్యాయులు నాంపెల్లి హరికృష్ణ,పంచాయతీ కార్యదర్శి స్వర్ణ,ఫీల్డ్ అసిస్టెంట్ లక్ష్మణ్,

కారోబార్ ప్రశాంత్,మేట్లు ప్రశాంత్,అనుపాల్,లహరి, కూలీలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బూరం ప్రశాంత్ - విలీన గ్రామాల ల్యాండ్ పూలింగ్ ఉద్యమం

ఇంద్రప్రభ ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా బ్యూరో చీఫ్ జర్నలిస్టుగా మారిన తర్వాత కూడా బూరం ప్రశాంత్ గారు ప్రజా సమస్యలపై పోరాటం ఆపలేదు. వరంగల్ మహానగరం చుట్టూ ఉన్న 42 విలీన గ్రామాల రైతుల విషయంలో ఆయన పోషించిన పాత్ర ప్రత్యేకమైనది.ఉద్యమం వివరాలు – నాలుగు కీలక అంశాలు:– ప్రభుత్వ జీవోకు వ్యతిరేకత: వరంగల్ చుట్టుపక్కల గ్రామాల భూములను "ల్యాండ్ పూలింగ్" పేరుతో అడ్డదారిలో సేకరించేందుకు ప్రభుత్వం తెచ్చిన జీవోను ప్రశాంత్ గారు తీవ్రంగా వ్యతిరేకించారు. రైతులకు నష్టం జరిగే ఆ నిర్ణయంపై తన కలం ద్వారా, మైక్ ద్వారా నిరంతరం గొంతు వినిపించారు.– 42 గ్రామాల ఏకీకరణ: ఆయన కథనాలు, క్షేత్రస్థాయి రిపోర్టింగ్ వల్ల విలీన గ్రామాల ప్రజలు, రైతులు అందరూ ఒక తాటిపైకి వచ్చారు. ఊరూరా తిరిగి రైతులకు వారి హక్కుల గురించి అవగాహన కల్పించారు.– ఉద్యమానికి ఊపిరి: జర్నలిస్టు హోదాలోనే ప్రశాంత్ గారు రైతుల ఆవేదనను, భూమి పట్ల వారి అనుబంధాన్ని రాష్ట్రమంతా తెలిసేలా చేశారు. ఆయన కవరేజ్ వల్లే ఈ ఉద్యమం మీడియాలో పెద్ద ఎత్తున చర్చకు వచ్చింది.– రైతుల గొంతుగా: "భూమి రైతుకు ప్రాణం" అనే నినాదంతో రైతులతో కలిసి ధర్నాలు, ర్యాలీలు, కలెక్టరేట్ ముట్టడిలను కవర్ చేయడమే కాదు, వారి పక్షాన నిలబడి ప్రభుత్వ విధానాలపై ప్రశ్నలు లేవనెత్తారు.విద్యార్థి దశలో ఏబీవీపీలో పేద విద్యార్థుల కోసం పోరాడిన ప్రశాంత్ గారు, జర్నలిస్టుగా మారిన తర్వాత పేద రైతుల కోసం కలం పట్టారు. ఈ 42 గ్రామాల ఉద్యమం ద్వారా ఆయన "సమాజహితం కోసం రాసే జర్నలిస్టు" అనే పేరును మరింత పటిష్టం చేసుకున్నారు. నాటి బిఆర్ఎస్ ప్రభుత్వాన్ని ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లాలో తుది ముట్టించడంలో కీలక భూమిక అయ్యింది. ఈ ల్యాండ్ పులి ఉద్యమం ఇక్కడ ఉన్న 12 అసెంబ్లీ స్థానాలలో 11 అసెంబ్లీ స్థానాలు కాంగ్రెస్ గెలిచిందంటే కారణం ఈ ల్యాండ్ పుల్లింగ్ ఉద్యమమే ఈ ఉద్యమాన్ని ముందుండి నడిపించడంలో కీలక భూమిక పోషించిన జర్నలిస్ట్ ప్రశాంత్ బి ఆర్ ఎస్ పతనానికి మూల కారణమని రాజకీయ విశ్లేషకులు భావిస్తున్నారు

సీఎం రేవంత్ రెడ్డిని విమర్శించడం సరికాదు

ఆదివాసి కాంగ్రెస్ పార్టీ నిర్మల్ జిల్లా చైర్మన్ బాణావత్ గోవింద్ నాయక్

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 11 తెలంగాణలోని కాంగ్రెస్ ప్రజా పాలనను రజాకార్ల పాలనగా బిజెపి రాష్ట్ర అధ్యక్షులు రామచంద్రరావు పోల్చడాన్ని ఆదివాసి కాంగ్రెస్ పార్టీ నిర్మల్ జిల్లా చైర్మన్ బానోతు గోవింద నాయక్ తప్పుబట్టారు ప్రధాని మోదీ మెప్పు పొందేందుకు రామచంద్రరావు అడ్డగోలుగా మాట్లాడుతున్నారని ఆరోపించారు. ఆయన గురువారం మాట్లాడుతూ తెలంగాణ ప్రత్యేక రాష్ట్రం సోనియా గాంధీ ద్వారానే సాధ్యమైందని గుర్తు చేశారు. బిజెపి నాయకులు సీఎం రేవంత్ రెడ్డిని విమర్శించడం సరికాదన్నారు. బిజెపి కేంద్ర మంత్రులు పొంతనలేని మాటలు మాట్లాడుతూ ఆసత్య ప్రచారాలు చేస్తున్నారని మండిపడ్డారు.

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఒంటరి మహిళల సంఖ్యభారీగాపెరుగుదల.ఎస్ఆర్ఎస్ నివేదికలో కీలక విషయాలు.

ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి :తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ఒంటరిగాజీవిస్తున్న మహిళల సంఖ్యగణనీయంగా పెరుగుతున్నట్లు కేంద్ర ప్రభుత్వం తాజాగా విడుదల చేసిన 'శాంపిల్ రిజిస్ట్రేషన్ సిస్టమ్ (ఎస్ఆర్ఎస్) స్టాటిస్టికల్ రిపోర్ట్–2024' స్పష్టం చేసింది. విడాకులు, భాగస్వామిని కోల్పోవడం, వివాహం కాకుండా ఒంటరిగా జీవించడం వంటి కారణాలతో పురుషులతో పోలిస్తే మహిళలే అధిక సంఖ్యలో ఒంటరి జీవితాన్ని గడుపుతున్నట్లు నివేదిక వెల్లడించింది.దేశవ్యాప్తంగా ఒంటరిగా జీవిస్తున్న మహిళలు పురుషుల కంటే దాదాపు రెండున్నర రెట్లు ఎక్కువగాఉండగా, తెలంగాణ ఒ ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాల్లో ఈ సంఖ్య మరింత ఎక్కువగా ఉండటంగమనార్హం. ఈ రెండు రాష్ట్రాల్లో ఒంటరి మహిళల సంఖ్య పురుషులతో పోలిస్తే దాదాపు నాలుగు నుంచి ఐదు రెట్లు ఎక్కువగా ఉన్నట్లు నివేదికలో ప్రస్తావించారు.సామాజిక నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, కుటుంబ విభేదాలు, విడాకుల పెరుగుదల, భర్తల మరణాలు, ఉపాధి కోసం వలసలు, ఆర్థిక పరిస్థితులు, మహిళల్లో స్వయం ఆధారిత జీవనశైలి పెరగడం వంటి అంశాలు ఈ మార్పులకు ప్రధాన కారణాలుగా కనిపిస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో భాగస్వామిని కోల్పోయిన మహిళలు అధికంగా ఒంటరి జీవితాన్ని గడుపుతుండగా, పట్టణ ప్రాంతాల్లో విడాకుల కేసుల పెరుగుదల ప్రభావం కూడా కనిపిస్తున్నదని విశ్లేషకులు చెబుతున్నారు.ఇదిలా ఉండగా, యువశక్తి అధికంగా ఉన్న దేశంగా పేరున్న భారత్ నెమ్మదిగా వృద్ధాప్య సమాజం వైపు అడుగులువేస్తోందని ఈ నివేదిక సంకేతాలు ఇస్తోంది. జననాల రేటు క్రమంగా తగ్గడం, వృద్ధాప్య మరణాల పెరుగుదల, జీవితకాలం పెరగడం వంటి అంశాలు దేశ జనాభా నిర్మాణంలో కీలక మార్పులకు దారితీస్తున్నా యని నివేదిక పేర్కొంది.ప్రస్తుతం తెలుగు రాష్ట్రాలు 70 శాతానికి పైగా శ్రామిక జనాభాతో ముందంజలో ఉన్నప్పటికీ, రానున్న కాలంలో వృద్ధుల సంఖ్య పెరగడం,కుటుంబ వ్యవస్థల్లోమార్పులుచోటుచేసుకోవడం, ఒంటరి మహిళల భద్రత, ఆర్థిక స్వావలంబన వంటి అంశాలు ప్రభుత్వాలకు సవాల్‌గా మారే అవకాశముందనినిపుణులుహెచ్చరిస్తున్నారు.మహిళల సామాజిక భద్రత, మానసిక ఆరోగ్యం, ఆర్థిక పరమైన రక్షణ, వృద్ధాప్య సంరక్షణపై ప్రత్యేక విధానాలు అవసరమని సామాజిక వేత్తలు సూచిస్తున్నారు.

సిసి రోడ్ నిర్మాణం కొరకు నిధులు మంజూరు చేసిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్

ఇంద్రప్రభ న్యూస్ జూన్ 11 జగిత్యాల జిల్లా మేడిపల్లి ఉమ్మడి భీమారం మండలంలోని పలు గ్రామాలకు సిసి రోడ్ మరియు డ్రైనేజీ కొరకు 80 లక్షల నిధులు మంజూరు చేసినందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్ గారికి మండల మరియు గ్రామ ప్రజలు ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలియజేశారు.ఈ సందర్భంగా కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు మాట్లాడుతూ గౌరవ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్ వేములవాడ శాసనసభ్యులు ఆది శ్రీనివాస్ గారి ప్రత్యేక చొరవతో సిసి రోడ్డు మరియు డ్రైనేజ్ నిర్మాణం కోసం 80 లక్షల నిధులు మంజూరు కావడం ప్రజా సంక్షేమంపై ఆయనకున్న అంకితబావనికి నిదర్శనం.కొంతమంది నాయకులు అభివృద్ధి గురించి మాట్లాడుతారు...కాని ఆది శ్రీనివాస్ అభివృద్ధిని చేసి చుపిస్తున్నారు. ఎన్నికల సమయంలో ప్రజల వద్దకు వచ్చే నాయకత్వం కాదూ, ప్రజల అవసరాలను గుర్తించి నిధులు తిసుకవచ్చి శాశ్వత పరిష్కారాలు అందించే నాయకత్వం అయనది.గ్రామాల అభివృద్ధి, ప్రజల సంక్షేమం, మౌలిక వసతుల కల్పన – ఇవే ఆది శ్రీనివాస్ గారి రాజకీయాల పునాది.భీమరం మండల ప్రజల కలలను సాకారం చేస్తూ, ప్రతి గ్రామాన్ని అభివృద్ధి బాటలో నడిపిస్తున్న రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్ అది శ్రీనివాస్ గారికి ధన్యవాదాలు తెలియజేసారు.

మండల పరిషత్ ఆవరణంలో గల ఓపెన్ జిమ్ పరికరాల మరమ్మతు పనులను పరిశీలించిన మున్సిపల్ చైర్మన్ పుల్కం రాజు

అతి త్వరలో వినియోగంలోకి రానున్న ఓపెన్ జిమ్

వేములవాడ, జూన్ 11, ఇంద్రప్రభ : వేములవాడ పట్టణంలోని ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని ఏర్పాటు చేసిన ఓపెన్ జిమ్ పరికరాల మరమ్మతు పనులను స్థానిక కౌన్సిలర్ అన్నారం శ్రీనివాస్ తో కలిసి మున్సిపల్ చైర్మన్ పుల్కం రాజు పరిశీలించారు. పాడైపోయిన వ్యాయామ పరికరాలను సకాలంలో మరమ్మతు చేసి ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంచాలని సంబంధిత సిబ్బందికి సూచించారు. ఈ సందర్భంగా చైర్మన్ మాట్లాడుతూ జిమ్ పరికరాల స్థితిగతులను పరిశీలించి, వినియోగదారులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా నాణ్యమైన మరమ్మతులు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. ప్రజలు ప్రతిరోజూ వినియోగించే పరికరాలు కావడంతో భద్రతా ప్రమాణాలను పాటించాలని సూచించారు. ఓపెన్ జిమ్ పరికరాలు మరమ్మతులు పూర్తయితే యువతతో పాటు పట్టణ ప్రజలకు కూడా ఆరోగ్య పరిరక్షణ కోసం సద్వినియోగం చేసుకుంటారని అన్నారు. త్వరితగతిన పనులు పూర్తి చేసి ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని అన్నారు.

బిఆర్ఎస్ లో చేరిక

ప్రజా సంక్షేమం, అభివృద్ధి బిఆర్ఎస్ తోనే సాధ్యమని వ్యాఖ్య

గంగాధర, జూన్ 11 (ఇంద్ర ప్రభ) : తెలంగాణ రాష్ట్ర సాధన కోసం సుదీర్ఘ పోరాటం చేసి రాష్ట్రాన్ని సాధించడమే కాకుండా, పదేళ్ల పాలనలో అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధికి బాటలు వేసిన ఘనత భారత రాష్ట్ర సమితికే దక్కుతుందని ఉప్పరమల్యాల గ్రామ 10వ వార్డు సభ్యురాలు కల్లూరి మౌనిక, అనిల్ యాదవ్ దంపతులు పేర్కొన్నారు. ప్రజా సంక్షేమం, అభివృద్ధి బిఆర్ఎస్ తోనే సాధ్యమనే నమ్మకంతో తాము పార్టీలో చేరినట్లు వెల్లడించారు. బిఆర్ఎస్ రాష్ట్ర జనరల్ సెక్రటరీ టి. జీవన్ రెడ్డి, రాష్ట్ర నాయకులు ఎల్. రమణ, చొప్పదండి మాజీ ఎమ్మెల్యే సుంకే రవిశంకర్, పార్టీ సభ్యత్వ నమోదు ఇన్‌చార్జి భూపతి రెడ్డి సమక్షంలో వారు ఎఱ పార్టీలో చేరారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ తెలంగాణను దేశంలోనే అగ్రగామి రాష్ట్రంగా తీర్చిదిద్దిన బిఆర్ఎస్ పాలన అనంతరం, గత ముప్పై నెలల కాంగ్రెస్ పాలనలో రాష్ట్రం అభివృద్ధి పరంగా వెనుకబడిందని విమర్శించారు.ఆత్మగౌరవ నినాదంతో సాధించుకున్న తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రజల ఆశయాలను ప్రస్తుత ప్రభుత్వం విస్మరించిందని, ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన ఆరు గ్యారంటీలు, 420 హామీల అమలును పక్కనబెట్టి గత ప్రభుత్వాన్ని విమర్శించడానికే పరిమితమైందని ఆరోపించారు. ప్రజల సమస్యలను పక్కదారి పట్టిస్తున్న కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వానికి రానున్న ఎన్నికల్లో ప్రజలు తగిన గుణపాఠం చెప్పేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నారని అన్నారు.ఈ సందర్భంగా తమ చేరికను స్వాగతించిన గంగాధర మండల బిఆర్ఎస్ అధ్యక్షుడు మేచినేని నవీన్ రావుతో పాటు నియోజకవర్గ, మండల, గ్రామ స్థాయి నాయకులకు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. అలాగే ఉప్పరమల్యాల మాజీ సర్పంచ్ బొల్లాడి మంజుల––శ్రీనివాస్ రెడ్డి, గ్రామ శాఖ అధ్యక్షుడు దోమకొండ సుధాకర్, మండల ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షుడు సముద్రాల అజయ్, గ్రామ ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షుడు సముద్రాల అజయ్ తో పాటు గ్రామంలోని సీనియర్ నాయకులు, పార్టీ కార్యకర్తలు, అభిమానులు అందరికీ పేరుపేరునా ధన్యవాదాలు తెలిపారు.ఈ చేరికతో గ్రామంలో బిఆర్ఎస్ పార్టీ మరింత బలోపేతం అవుతుందని, యువత, మహిళలు పెద్ద సంఖ్యలో పార్టీ వైపు ఆకర్షితులవుతున్నారని నాయకులు అభిప్రాయపడ్డారు. కార్యక్రమంలో పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు, గ్రామ ప్రజలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

కాంగ్రెస్ పార్టీలో కొనసాగుతున్న చేరికలు

కండువా కప్పి పార్టీలోకి ఆహ్వానించిన రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్

ఇంద్రప్రభ న్యూస్ జూన్ 11 జగిత్యాల జిల్లా వేములవాడ నియోజకవర్గ పరిధిలోని మేడిపల్లి మండల కేంద్రానికి చెందిన పలువరు వార్డు సభ్యులు కేతవేణి రాజేష్, దోజ్ రాకేష్, తునికి రాజు నాయకులుగడ్డ రాజశేఖర్, కుడుదుల వంశీ, రణవేనీ గంగారెడ్డి, చిపిరిశెట్టి గంగాశేఖర్, మెట్టు నాగరాజు, బక్కి రాజశేఖర్ లు రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్ గారి సమక్షంలో కాంగ్రెస్ పార్టీ చేరగా వారికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్ ఆది శ్రీనివాస్ కండువా కప్పి కాంగ్రెస్ పార్టీలోకి ఆహ్వానించారు..ఈ కార్యక్రమంలో మేడిపల్లి మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ మదం వినోద్, కాంగ్రెస్ మండల శాఖ అధ్యక్షులు ఏనుగు రమేష్ రెడ్డి , మాజీ సర్పంచ్ బొంగుని రాజాగౌడ్, ఎస్సి సెల్ మండల అధ్యక్షులు మేదరి లాజర్, నరసయ్య , ఊరుమడ్ల నర్సయ్య, మార్గం నర్సారెడ్డి, బలగం రాజేష్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కమీషనర్ కు వినతి పత్రం అందజేత

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 11జగిత్యాల పట్టణ పురపాలక సంఘం కార్యాలయం లో కమిషనర్ సత్య ప్రణవ్ గారిని కలిసి జగిత్యాల పట్టణంలో యావర్ రోడ్డు వెడల్పు మరియు రోడ్డు ఆక్రమణల తొలగింపు మరియు ఇతర పనుల అభివృద్ధి పనుల పై వినతి పత్రాన్ని అందజేసిన జగిత్యాల ఎమ్మెల్యే డా సంజయ్ కుమార్ కరీంనగర్ కార్పొరేషన్ ఎన్నికల సందర్భములో ముఖ్య మంత్రి జగిత్యాల పట్టణములో గల యావర్ రోడ్డు విస్తరణ కార్యక్రమాన్ని అమలు చేస్తామని హామీ యిచ్చినారు.కావున, జగిత్యాల పట్టణములో మిషన్ కాంపౌండ్ నుండి కొత్త బస్ స్టాండ్ మంచాల కృష్ణ పెట్రోల్ బంక్ వరకు వెడల్పు చేయుటకు గురికాగల యాజమానుల డాక్యుమెంట్లు పరిశీలించి ఫైల్ సిద్ధము చేయుటకు కోరడం జరిగిందిజగిత్యాల పట్టణములో వివిధ ప్రదేశములలో వ్యాపారులు రోడ్లు ఆక్రమించి పర్మనెంట్ షెడ్డు వేసుకుని ప్రజలకు ఇబ్బందులకు గురిచేస్తూ వ్యాపారము చేస్తున్న వాటిని తొలగించి, తోపుడు బండ్ల వారు మాత్రము వ్యాపారము చేసుకునే అవకాశము కల్పించాలి.జగిత్యాలలో బీట్ చౌరస్తా లో నిర్మించిన సమీకృత వేజ్ నాన్ వెజ్ మార్కెట్ లో మటన్, చికెన్, ఫిష్ మరియు పూలు పండ్లు కూరగాయలు పెట్టుకుని మార్కెట్ సక్రమముగా నడిచే విదంగా త్వరిత గతిన తగు చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు.ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ సమీండ్ల వాణి శ్రీనివాస్,ఖఎష ఛైర్మెన్ గడ్డం నారాయణరెడ్డి, వైస్ చైర్మన్ అఖిల్,కౌన్సిలర్ లు కో ఆప్షన్ సభ్యులు నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

బజార్ హత్నూర్ మండల నాయకులతో సభ్యత్వం, ఎస్ఐఆర్ పై అవగాహన. -ఎమ్మెల్యే అనిల్ జాదవ్

కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ వైఖరిని ప్రజలకు వివరించాలి.

ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి : బీఆర్ఎస్ పార్టీ సభ్యత్వం ఎస్ఐఆర్ ప్రక్రియపై ఆదిలాబాద్ జిల్లా బజార్ హత్నూర్ మండల నాయకులతో గురువారం రోజు ఎమ్మెల్యే అనిల్ జాదవ్ సమావేశమయ్యారు.ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే అనిల్ జాదవ్ మాట్లాడుతూ నియోజకవర్గం లోని అన్ని మండలాల్లో బజార్ హత్నూర్ మండలం అప్రమత్తంగా ఉండి పనిచేయాలని సూచించారు. పార్టీ సభ్యత్వ కార్యక్రమం విజయవంతం కొరకు ప్రతీ కార్యకర్త కలిసికట్టుగా పనిచేయాలన్నారు.కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వ వైఖరిని ప్రజలకు వివరించాలన్నారు.ఎస్ఐఆర్ ద్వారా ప్రజలు నష్టపోకుండాచూడాలని ఆయన సూచించారు.

ఇంద్రప్రభ

పోశెట్టిపల్లి గ్రామంలో... ఘనంగా రాష్ట్ర పండుగ (పోశమ్మ తల్లి బోనాలు) వేడుకలు....

పోశమ్మతల్లి అనుగ్రహంతో... రాష్ట్ర ప్రజలు ఆయురారోగ్యాలతో,సుఖసంతోషాలతో ఉండాలి

::బిఆర్ఎస్ నాయకుడు గోపు మధు

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా, జూన్ 11,ఇంద్రప్రభ : బుధవారం రోజున వేములవాడ గ్రామీణం,పోశెట్టిపల్లి గ్రామంలో.. ఘనంగా రాష్ట్ర పండుగ (పోశమ్మ తల్లి బోనాలు) వేడుకలు అంగరంగ వైభవంగా జరిగాయి.గ్రామం లోని ఆడపడుచులు అందరు బోనమెత్తి, భక్తి శ్రద్ధలతో అమ్మవారికి నైవేద్యం సమర్పించారు.ఈ సందర్భంగా బిఆర్ఎస్ సీనియర్ నాయకులు గోపుమధు మాట్లాడుతూ... అత్యంత విశిష్టమైన బోనాల పండగని జరుపుకోవడం ఆనందంగా ఉందని, అలాగే మన స్వరాష్ట్రం ఏర్పాడగానే బోనాల పండగని రాష్ట్రపండగగా గుర్తించినందుకు అప్పటి ముఖ్య మంత్రి"కల్వకుంట్ల చంద్రశేఖర్ రావుకి మరొక్కసారి కృతజ్ఞతలను తెలిపారు. అలాగే రాష్ట్ర ప్రజలు ఆయురారోగ్యాలతో,అష్టఐశ్వర్యాలతో, సుఖసంతోషాలతో ఉండాలన్నారు.రాష్ట్రం అభివృద్ధిపదంలో నడవడానికి పోశమ్మతల్లి అనుగ్రహం, దీవెనలు ఉండాలన్నారు.ప్రతీ 5 సంవత్సరాలకు ఒకసారి తప్పకుండా బోనాలపండగని నిర్వహించుకుంటూ...పోశమ్మ తల్లి దీవెనలు పొందుతామని తెలిపారు.అలాగే మరొక్కసారి ఆయన పోశెట్టిపల్లి గ్రామ ప్రజలకు పోశమ్మ తల్లి బోనాల పండుగ శుభాకాంక్షలు చెప్పారు.

జూన్ 14న రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా

వ్యవసాయ కార్మిక సభలను విజయవంతం చేయాలి:

:జిల్లా వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా, జూన్ 11,ఇంద్రప్రభ : రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా కేంద్రంలో జూన్ 14వ తేదీన నిర్వహించనున్న జిల్లా వ్యవసాయ కార్మిక సభలను విజయవంతం చేయాలని జిల్లా వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం పిలుపునిచ్చింది. ఈ మేరకు మండల కేంద్రంలో... సభకు సంబంధించిన గోడ పత్రికను (పోస్టర్) నాయకులు విడుదల చేశారు. జూన్ 14న ఉదయం 11 గంటలకు సిరిసిల్ల జిల్లా కేంద్రంలోని మున్సిపల్ ఆఫీస్ పక్కన గల చేనేత వస్త్ర భవన్ లో... ఈ మహాసభలు జరగనున్నాయి.ఈ సందర్భంగా వ్యవసాయ కూలీలకు, ఉపాధి హామీ కార్మికులకు ఏడాదికి 200 రోజుల పని కల్పించాలని, అలాగే రోజువారీ కనీస వేతనాన్ని 600 రూపాయలుగా నిర్దేశించాలని జిల్లా వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేసింది. ఈ మహాసభలకు జిల్లాలోని వ్యవసాయ కూలీలు, ఉపాధి హామీ కార్మికులు పెద్ద ఎత్తున తరలివచ్చి,జయప్రదం చేయాలని నాయకులు కోరారు.ఈ పోస్టర్ ఆవిష్కరణ కార్యక్రమంలో సిపిఎం పార్టీ మండల కన్వీనర్ గురిజాల శ్రీధర్ తో పాటు... గ్రామ వ్యవసాయ కూలీలు బొజ్జ శ్రీనివాస్, బొజ్జ తిరుపతి, గుంటి రాజు, గుంటి జలంధర్, గాండ్ల వీరయ్య, పిట్టల జీవన్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వార్డు సభ

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 10 ప్రజా పాలన ప్రగతి పథంలో లో భాగంగా 12 వార్డ్ లోని మున్సిపల్ ఆఫీస్ లో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో వార్డ్ లో పలు సమస్యలపై వార్డ్ సభ్యులు లేవనెత్తగా వాటిని రికార్డ్ చేసుకొని వచ్చే మీటింగ్ వరకు పరిష్కరించేలా చూస్తామని అధికారులు అలాగే వార్డు సభ్యులు చిన్న ధర్మపురి హామీ ఇవ్వడం జరిగింది. అలాగే అట్టి మీటింగ్ కి అధ్యక్షత వహించిన వార్డ్ సభ్యులు చిన్న ధర్మపురి మాట్లాడుతూ నిధులు లేకుండా ఇలాంటి మీటింగ్ లు ఎన్ని పెట్టినా ప్రజలకి ఉపయోగం లేదని ఈ ఎండాకాలం లో నీటి ఎద్దడి ని ప్రజలు ఓపికతో తట్టుకోవాలని నిధులు లేకున్నా వార్డ్ ప్రజలకి నీటి కష్టాలు లేకుండా చూస్తున్నామని కొత్తగా ఎన్నికైన తనపై ప్రజలు ఎన్నో ఆశలు పెట్టుకున్నారని వారికి న్యాయం చెయ్యాలి అంటే రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మున్సిపాలిటీలకు నిధులు ఇవ్వాలని కోతగా మున్సిపల్ పాలక వర్గం ఎన్నికైన నుండి కేంద్ర ప్రభుత్వం నిధులే వచ్చాయని వాటి తోనే ప్రజలకి నీటిని చెత్తని అలాగే మున్సిపల్ వద్ద నూతన మరుగుదొడ్లు నిర్మాణం చేపడుతున్నామని. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం నుండి చిల్లి గవ్వ రాకపోగా ఇలా ప్రజా పాలన ప్రగతి పథంలో అనే కార్యక్రమాలు పెడుతూ ఉన్న మున్సిపల్ సాధారణ నిధులు ఖర్చు చేయాల్సి వస్తుంది అని వెంటనే నిధులు అందిస్తే ఇలాంటి కార్యక్రమాలకి విలువ ఉంటుందని తెలుపడం జరిగింది. అలాగే ఇందిరమ్మ చీరలు మహిళా సంఘాల కే ఇవ్వడం అందులో లేని వారికి ఇవ్వకపోవడం బాధాకరం అని వెంటనే అందరికి చీరలు అందేలా చూడాలని తన నిరసనని పై అధికారులకు తెలుపాలని సంబంధిత అధికారులకి చెప్పడం జరిగింది పారో మీటింగ్ వరకైనా రాష్ట్ర నిధులు వస్తాయా లేదాఅనేది తెలియడం లేదుగాని సభాముఖంగా వార్డ్ సభ్యుడు నిరసన తెలియజేశారు ఇట్టి కార్యక్రమం లో మున్సిపల్ మేనేజర్ వెంకటి కో ఆప్షన్ సభ్యులు ఇంతియాజ్ పర్వీన్ వార్డ్ ఆఫీసర్ మందుల ప్రసాద్ తీజూ మొర ఉమ రాణి అంగన్వాడీ కోయల్కర్ రాధిక ఆశావర్కర్ కొటూరి పద్మ వార్డ్ ప్రజలు పాల్గొన్నారు

జగిత్యాల జిల్లా " ఆర్టీసీ అద్దె బస్సులు బంద్..

కోరుట్ల ఆర్టీసీ అద్దె బస్సుల డ్రైవర్లు బస్సులు నిలిపివేసి నిరసన..

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 11ఆర్టీసీ డ్రైవర్లు అద్దె బస్సు డ్రైవర్లు మాట్లాడుతూ ఆర్టీసీ అధికారులు తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురి చేస్తున్నారు దాదాపుగా మా తోటి డ్రైవర్లను చిన్నచిన్న కారణాలతో దాదాపుగా ఆరు నెలల నుంచి డ్యూటీలకు తీసుకోకుండా ఇబ్బందులకు గురి చేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం డ్యూటీ చేస్తున్న డ్రైవర్లను కూడా చాలా ఇబ్బందులకు గురి చేస్తున్నారు ఏదైనా సమస్య గురించి ఆర్టీసీ అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్తే వారి పైన కక్ష పెంచుకొని అనవసరమైన కారణాలవల్ల డ్యూటీలో నుంచి తొలగిస్తున్నారు ప్రయాణ సమయాల్లో ప్రయాణికులు దుర్భాషలాడి డ్రైవర్ల పై కండక్టర్లపై దాడులు చేసి వాళ్లే మా డ్రైవర్లపై ఆర్టీసీ అధికారులకు ఫిర్యాదులు చేస్తే ఎలాంటి విచారణలు లేకుండా ప్రయాణికులు చెప్పిన మాటలే విని గ్రౌండ్ లెవెల్ లో ఏం జరిగిందో తెలుసుకోకుండానే మా డ్రైవర్లపై చర్యలు తీసుకుంటున్నారు అక్కడ ఏం జరిగిందో మా వర్షన్ కూడా ఇని మాపైన చర్యలు తీసుకోవాలి. అలాగే చిన్న చిన్న కారణాలతో తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురి చేస్తున్నారు. ఆర్టీసీ డిపార్ట్మెంట్ డ్రైవర్లు దాదాపుగా 20 నుంచి 25 రోజులు డ్యూటీ చేసిన వాళ్లని ఎలాంటి ఇబ్బందులు పెట్టకుండా మమ్మల్ని మాత్రం మూడో రోజు డ్యూటీ కి వెళ్ళిన ఒక బస్సు పర్మినెంట్ డ్రైవర్ మరొక్క బస్సు పై డిడి తాత్కాలిక డ్రైవర్గా వెళ్తే కూడా దానిని తీవ్రంగా అడ్డుకుంటున్నారు వేరే డిపోలలో ఇది యధావిధిగా కొనసాగుతుంది కానీ మా డిపోలో మాత్రమే ఈ విషయంలో తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురిచేస్తున్నారు మా మా సమస్యల పట్ల మా ఆర్టీసీ అధికారుల దృష్టికి చాలాసార్లు తీసుకెళ్లిన మా సమస్యలపై ఎలాంటి పరిష్కారం చూపించకుండా మమ్మల్ని తీవ్రంగా ఇబ్బందులకు గురిచేస్తున్నారు తక్షణమే తొలగించిన మా డ్రైవర్లను విధుల్లోకి తీసుకోవాలి మా సమస్యలు పరిష్కరించాలని ఆర్టీసీ అద్దె బస్సు యూనియన్ డ్రైవర్ల తరఫున డిమాండ్..

ఆదివాసి సంఘాలకు లేని సమాచారం.

ర్యాలీలో పాల్గొన్న ఇతరజిల్లా నాయకులు.

పునరావృతం కాకుండా చూసుకోవాలని

పోలీసులకు విజ్ఞప్తి.

జన్నారం జూన్ 12 ఇంద్రప్రభ జన్నారం మండల కేంద్రంలో బుధవారం రోజు నిర్వహించిన ఆదివాసిలా ర్యాలీకి ఆదివాసి సంఘాలకు ఎలాంటి సంబంధం లేదని ఆదివాసీ సంఘాల నాయకులు అన్నారు ఆర్యాలీలు చెల్లవని ఆదివాసి సంఘాల నాయకులు తెలిపారు జన్నారం మండలంలోని తొమ్మిది ఆదివాసి తెగల సంఘాల నాయకులకు సమాచారం ఇవ్వకుండా ర్యాలీలు,ధర్నాలు నిర్వహిస్తే చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవడానికి వెనకాడబోమని తుడుందెబ్బ మండలఅధ్యక్షుడు రాయిసిండ్డం కాళీ హెచ్చరించారు. జన్నారం ప్రెస్క్లబ్లో నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ ఇతర జిల్లాల నుంచి కొందరు నాయకులు తుడుం దెబ్బ పేరుతో వచ్చి ప్రజలను రెచ్చగొట్టే ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. అలాంటి నాయకుల మాటలు విని ఆదివాసీలు మోసపోవద్దని వారు అన్నారు

పర్యావరణ పరిరక్షణలో

విద్యార్థుల భాగస్వామ్యం ఎంతో అవసరం

ఇ.కనక జ్యోతి

పెద్దపల్లి స్టాఫ్ రిపోర్టర్ రవీందర్ , జూన్-11, ఇంద్రప్రభ :99 రోజుల ప్రజా పాలన -- ప్రగతి ప్రణాళికలో భాగంగా, తెలంగాణ పొల్యూషన్ కంట్రోల్ బోర్డు, ప్రాంతీయ కార్యాలయం, రామగుండం ఆధ్వర్యంలో పర్యావరణ పరిరక్షణ, సింగిల్ యూజ్ ప్లాస్టిక్ నిర్మూలనపై ప్రత్యేక అవగాహన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించినట్లు ప్రాంతీయ పొల్యూషన్ కంట్రోల్ బోర్డ్ అసిస్టెంట్ సైంటిస్ట్ ఇ.కనక జ్యోతి తెలిపారు.గురువారం గోదావరిఖనిలోని జ్యోతినగర్ జెడ్.పి.హెచ్.ఎస్ పాఠశాల వేదికగా ఎన్.సి.సి విద్యార్థులకు సింగిల్ యూజ్ ప్లాస్టిక్ వల్ల పర్యావరణానికి కలిగే హానికారక ప్రభావాలు, భూమి, నీరు, జీవ వ్యవస్థలకు వాటి వల్ల కలిగే నష్టాలపై అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా అసిస్టెంట్ సైంటిస్ట్ ఇ.కనకజ్యోతి మాట్లాడుతూ.... నిత్యజీవితంలో సింగిల్ యూజ్ ప్లాస్టిక్ వినియోగాన్ని తగ్గించడానికి పాటించాల్సిన నియమాలు, అనుసరించాల్సిన ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలను విద్యార్థులకు వివరించారు, విద్యార్థులచే సింగిల్ యూజ్ ప్లాస్టిక్ నిషేధంపై ప్రతిజ్ఞ చేయించారు. ?ప్లాస్టిక్ వాడకాన్ని పూర్తిగా నిలిపివేసి, బయో-డిగ్రేడబుల్ వస్తువులను వినియోగించడం ద్వారా పర్యావరణాన్ని కాపాడుకోవాలని విద్యార్థులకు పిలుపునిచ్చారు. విద్యార్థులు ఈ కార్యక్రమంపై తమ అభిప్రాయాలను పంచుకుంటూ, పర్యావరణ పరిరక్షణలో ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యతగా వ్యవహరించాలని పేర్కొన్నారు. ?ఈ కార్యక్రమంలో జెడ్.పి.హెచ్.ఎస్ పాఠశాల ఎన్.సి.సి కో-ఆర్డినేటర్ తిరుపతి, ఎన్.జి.సి కో-ఆర్డినేటర్ అంజన్ కుమార్, పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు, ఎన్.సి.సి విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థులను ప్రోత్సహించడం అభినందనీయం

.. అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికి ప్రభుత్వ పథకాలు

.. మున్సిపల్ కమిషనర్ మనోహర్

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 10విద్యలో ప్రతిభ కనబరిచిన విద్యార్థులను గుర్తించి ప్రోత్సహించడం అభినందనీయమని మున్సిపల్ కమిషనర్ మనోహర్ అన్నారు. రాయికల్ పట్టణంలో "ప్రజా పాలన- ప్రగతి ప్రణాళిక" కార్యక్రమంలో భాగంగా బుధవారం 10వ వార్డు లో "వార్డు సభ"ను మేరు సంఘ భవనంలో నిర్వహించారు. వర్షాకాలంలో ఏర్పడే ముందస్తు చర్యలు,తడి చెత్త -పొడి చెత్త సేకరణ,పర్యావరణ పరిరక్షణ,నీటి పొదుపు,ఇంకుడు గుంతల ఏర్పాటు,మహిళల సంరక్షణ,అరైవ్ -ఎలైవ్,ప్రభుత్వ పథకాలపై అవగాహన కల్పించారు.మహిళ గ్రూప్ సభ్యులకు ఇందిరమ్మ చీరను పంపిణీ చేశారు.వార్డు లోని సమస్యలను అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లి సమస్యను పరిష్కరించాలని సూచించారు.ఇందిరమ్మ ఇండ్లు, నూతన పెన్షన్ పథకాల కోసం వచ్చిన దరఖాస్తులను స్వీకరించి అర్హులైన ప్రతి ఒక్కరికి ప్రభుత్వ పథకాలు అందుతాయని తెలిపారు.అనంతరం పదో వార్డు కౌన్సిలర్ మచ్చ గంగలక్ష్మి ఆధ్వర్యంలో పదవ తరగతి,ఇంటర్మీడియట్,పాలిటెక్నిక్ ఫలితాల్లో ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన 14 మంది విద్యార్థులను శాలువాలతో ఘనంగా సన్మానించి కాలేజీ బ్యాగులను అందించారు.10మంది చిన్నారులకు పలక,వాటర్ బాటిల్, స్లేట్ పెన్సిల్ బాక్స్ అందించి అక్షరాభ్యాసం చేయించారు.ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు,యువత ఉన్నత లక్ష్యాలకు చేరుకోవాలంటే విద్య ఒక్కటే మార్గమని అలాంటి విద్యను ప్రణాళికతో చదివితే ఫలితాలు సాధించవచ్చని అన్నారు.తల్లిదండ్రులు మీపై పెట్టుకున్న ఆశలను వృధా చేయకుండా కష్టపడి కాకుండా ఇష్టపడి చదివి మంచి ఫలితాలు సాధించాలన్నారు.విద్యార్థుల్లో ఉన్న ప్రతిభను వెలికి తీసేందుకు వారికి ఇష్టం ఉన్న రంగాన్ని ప్రోత్సహించి విజయం సాధించేలా తల్లిదండ్రులు,ఉపాధ్యాయులు తోడ్పాటు అందించాలని సూచించారు.ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ 10వ వార్డు కౌన్సిలర్ మచ్చ గంగలక్ష్మి,జూనియర్ అసిస్టెంట్ హరీష్, సుష్మ,వార్డు అధికారి ప్రత్యూష, నాయకులు మచ్చ శేఖర్, బాపురపు నరసయ్య,రాజీవ్,లింగంపల్లి సుభాష్,కాశవేణి రాజేష్,రాంప్రసాద్,గంగారెడ్డి, మల్లేష్, మెప్మా సుజాత ,అనూష, శ్యామల, అంగన్వాడి ఉపాధ్యాయులు ఉమా,పుష్పలత,ఏ ఎన్ ఎం ఫాతిమా,వార్డు ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

'టీబీ ముక్త్ భారత్ అభియాన్'

ఎక్స్-రే స్క్రీనింగ్ క్యాంప్ లో....

72 మందికి పరీక్షలు

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా, జూన్ 11,ఇంద్రప్రభ : ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళికలో భాగంగా... గురువారం రోజున వేములవాడ మండలం,నాంపల్లి గ్రామంలో 'టీబీ ముక్త్ భారత్ అభియాన్' 100 రోజుల ప్రత్యేక కార్యక్రమంలో.... భాగంగా ఉచిత ఎక్స్-రే వైద్య శిబిరాన్ని నిర్వహించారు. రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా కలెక్టర్ గరిమా అగ్రవాల్, జిల్లా వైద్యాధికారిణి డాక్టర్ రజితల ఆదేశాల మేరకు, డాక్టర్ దివ్యశ్రీ ఆధ్వర్యంలో ఈ కార్యక్రమం విజయవంతంగా జరిగింది. గ్రామంలోని దాదాపు 72 మంది హై-రిస్క్ (టీబీ లక్షణాలు వచ్చే అవకాశం ఉన్న) వ్యక్తులను గుర్తించి, వారికి ఉచితంగా ఎక్స్-రే పరీక్షలు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో నాంపల్లి కౌన్సిలర్ లావణ్య శ్రీనివాస్, కాశ శ్రీనివాస్, టీబీ సూపర్వైజర్లు మహిపాల్, గంగాధర్ (ఎస్టీఎస్), ఎక్స్-రే టెక్నీషియన్ బాలు, టీబీ నోడల్ హెచ్.ఎస్ పి. రాజయ్య, హెచ్.ఏ శ్రీనివాస్, ఎం.ఎల్.హెచ్.పి ఐశ్వర్య, ఏఎన్ఎంలు సరస్వతి, సుజాత, ఆశా కార్యకర్తలు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ముర్రిగూడలో టీబి ముక్త్ భారత్ కార్యక్రమం.

వందమందికి పైగా పరీక్షలు.

జన్నారం జూన్ 12 ఇంద్రప్రభ.జిల్లా టిబి ప్రోగ్రాం అధికారి డా. సుధాకర్ నాయక్ ఆదేశానుసారం జన్నారం పిహెచ్ సి వైద్యాధికారి డా.ఉమాశ్రీ ఆధ్వర్యంలో మొర్రిగుడం తండా గ్రామంలో టీబిముక్త భారత్ క్యాంప్ కార్యక్రమం నిర్వహించడం జరిగింది. కార్యక్రమంలో వైద్యులు మాట్లాడుతూ రెండు వారాలమించి జ్వరము ఉన్నవారికి,60 సంవత్సరముల వయసు పైబడిన 110 మందికి ఎక్సరే మరియు 20 మందికి తేమడ పరీక్షలు చేయడం జరిగిందని అన్నారు వర్షాకాలం ప్రారంభం అయింది కాబట్టి సీజనల్ వ్యాధులు సోకేప్రమాదం ఉంది కావున తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని అన్నారు కార్యక్రమంలో తాళ్ళపల్లి విజయ సర్పంచ్, పూజ ఎం ఎల్ పి హెచ్ సురేష్.ఎస్ టీ ఎస్.పోచయ్య విజయ హెచ్ ఏ ,వసంత ఏ ఎన్ ఎం మరియు ఆశ కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

ప్రభుత్వ పాఠశాల్లోనే నాణ్యమైన విద్య...

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూన్ 11 ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లోనే నాణ్యమైన విద్య లభిస్తుందని ఇటిక్యాల గ్రామ సర్పంచ్ నీరటి శ్రీనివాస్, జగిత్యాల జిల్లా ఆత్మ ఛైర్మెన్ కాటిపెల్లి గంగారెడ్డి లు అన్నారు. ఇటిక్యాల ఉన్నత పాఠశాల ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన బడిబాట కార్యక్రమంలో వారు పాల్గొని విద్యార్థుల చేర్పును పెంచేందుకు ఉపాధ్యాయ బృందంతో కలిసి ఇంటింటికి వెళ్లి అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ, ఇటిక్యాల గ్రామంలో ఉన్న ప్రభుత్వ ఉన్నత, ప్రాథమిక పాఠశాలలను రక్షించుకోవాల్సిన బాధ్యత గ్రామస్తులందరు తమ బాధ్యత గా తీసుకోవాలని అన్నారు. గ్రామస్తులు తమ పిల్లలను ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లోనే చేర్పించాలని అన్నారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో చదిన వారే ఉన్నత పదవులు, ఉన్నత శిఖరాలు అదిరోహిస్తున్నారని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాఠశాల గెజిటెడ్ ప్రధానోపాధ్యాయులు సీమలదారి సదాశివ్, రికగ్నైజ్డ్ ఉపాధ్యాయ పండిత పరిషత్ జగిత్యాల జిల్లా శాఖ అధ్యక్షులు వేల్పుల స్వామి యాదవ్, గాజెంగి రాజేశం, హన్మంతరావు, ఎద్దండి రమేష్ రెడ్డి, స్వర్ణలత, రాజం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

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