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 17-07-2026 సంపుటి : 16, సంచిక :31 పేజీలు. 8, వెల రూ. 3

విద్యార్థులకు గుడ్‌న్యూస్..

ఆగస్టు 15లోగా ఎడ్యుకేషన్ కిట్లు పంపిణీ: సీఎం రేవంత్

తెలంగాణలోని ప్రభుత్వ పాఠశాలల విద్యార్థుల కోసం ముఖ్యమంత్రి ఎనుముల రేవంత్ రెడ్డి సరికొత్త సంక్షేమ పథకాన్ని ప్రకటించారు. రాబోయే ఆగస్టు 15వ తేదీ నాటికి రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉన్న 27.50 లక్షల మంది ప్రభుత్వ పాఠశాలల విద్యార్థులకు 9 రకాల అవసరమైన వస్తువులతో కూడిన 'తెలంగాణ ఎడ్యుకేషన్ కిట్లను' ఉచితంగా పంపిణీ చేయనున్నట్లు ఆయన వెల్లడించారు. ఈ ప్రతిష్టాత్మక కార్యక్రమం కోసం ప్రభుత్వం రూ.1,000 కోట్లకు పైగా బడ్జెట్‌ను ఖర్చు చేయనుంది. వనపర్తి జిల్లా కొత్తకోటలో కొత్తగా నిర్మించిన ప్రభుత్వ బాలికల ఉన్నత పాఠశాల భవనాన్ని ప్రారంభించిన సీఎం, ఈ కిట్ల నాణ్యతపై విద్యార్థులు నేరుగా విద్యాశాఖకు వాట్సాప్ ద్వారా తమ అభిప్రాయాలను/ఫిర్యాదులను పంపే వెసులుబాటు కల్పిస్తున్నట్లు స్పష్టం చేశారు.ప్రైవేట్, కార్పొరేట్ విద్యాసంస్థలకు ఏమాత్రం తీసిపోని విధంగా ప్రభుత్వ పాఠశాలలను బలోపేతం చేయడమే తమ ప్రజా ప్రభుత్వ ప్రధాన ధ్యేయమని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఉద్ఘాటించారు. "రేపటి తెలంగాణ పునర్నిర్మాణంలో ప్రభుత్వ బడుల విద్యార్థులే కీలక భాగస్వాములు కావాలి. పలుగు, పార పట్టిన చేతులే రేపు కలాలు పట్టి రాష్ట్ర భవిష్యత్తును మార్చాలి" అని పిలుపునిచ్చారు. 16 ఏళ్లుగా పెండింగ్‌లో ఉన్న ఉపాధ్యాయుల పదోన్నతులు, బదిలీల ప్రక్రియను తమ ప్రభుత్వం విజయవంతంగా పూర్తి చేసిందని గుర్తుచేశారు. ఈ సంస్కరణల వల్లే కేంద్ర విద్యాశాఖ విడుదల చేసిన పర్ఫార్మెన్స్ గ్రేడింగ్ ఇండెక్స్‌లో తెలంగాణ రాష్ట్రం 36వ స్థానం నుండి ఏకంగా 18వ స్థానానికి మెరుగుపడిందని, త్వరలోనే టాప్-2 స్థానాల్లో నిలవడమే తమ టార్గెట్ అని చెప్పారు.ప్రస్తుత ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ (ూ×) యుగంలో అంతర్జాతీయ అవకాశాలను సొంతం చేసుకునేలా ప్రభుత్వ విద్యార్థులకు జర్మన్, జపనీస్ వంటి విదేశీ భాషలలో శిక్షణ ఇవ్వనున్నట్లు ముఖ్యమంత్రి ప్రకటించారు. అలాగే ప్రపంచస్థాయి విద్యా విధానాలపై అధ్యయనం చేసేందుకు ఇప్పటికే 50 మంది సర్కారు ఉపాధ్యాయులను విదేశాలకు పంపించామని, వచ్చే

ఏడాది మరో 150 మంది టీచర్లను పంపుతామని స్పష్టం చేశారు. ప్రస్తుతం ప్రభుత్వం ఒక్కో విద్యార్థి చదువు కోసం ఏటా రూ.1.08 లక్షలు ఖర్చు చేస్తోందని, చదువుతో పాటు క్రీడల్లో ప్రతిభ చూపే విద్యార్థులకు ప్రభుత్వం పూర్తి భరోసా ఇస్తుందని సీఎం రేవంత్ రెడ్డి హామీ ఇచ్చారు.

మహిళా నాయకత్వానికి మరొక గుర్తింపు.

రాష్ట్రస్థాయి శిక్షణకు చింతగూడ సర్పంచ్ సుతారి సుమలత.

జన్నారం, జూలై 16 (ఇంద్రప్రభ): హైదరాబాద్‌లోని మర్రి చెన్నారెడ్డి మానవ వనరుల అభివృద్ధి సంస్థ లో మూడు రోజులపాటు నిర్వహిస్తున్న గ్రామసభ నిర్వహణ, సమాచార హక్కు చట్టం (ఆర్‌టీఐ యాక్ట్) అంశాలపై ప్రత్యేక శిక్షణ కార్యక్రమానికి మంచిర్యాల జిల్లా నుంచి ఇద్దరు మహిళా సర్పంచ్‌లను ఎంపిక చేశారు. వారిలో జన్నారం మండలంలోని చింతాగూడ గ్రామ సర్పంచ్ సుతారి సుమలత ఒకరు.ఈ సందర్భంగా సుతారి సుమలత గురువారం హైదరాబాద్‌కు వెళ్లి శిక్షణలో పాల్గొన్నారు. గ్రామపంచాయతీల సమర్థవంతమైన నిర్వహణ, గ్రామసభల నిర్వహణ విధానం, పారదర్శక పాలన, ప్రజలకు సమాచార హక్కు చట్టం ద్వారా అందే ప్రయోజనాలు, స్థానిక సంస్థల బాధ్యతలు, ప్రజాపాలనలో జవాబుదారీతనం వంటి కీలక అంశాలపై నిపుణులు అవగాహన కల్పించనున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు.ఈ శిక్షణ ద్వారా గ్రామపంచాయతీల పాలనలో నాణ్యత పెరగడంతో పాటు, గ్రామాభివృద్ధి కార్యక్రమాలను మరింత సమర్థవంతంగా అమలు చేసే నైపుణ్యాలు ప్రజాప్రతినిధులకు అందుతాయని జిల్లా పంచాయతీ అధికారి వెంకటేశ్వరరావు మరియు ఎంపీడీవో ఉమర్ షరీఫ్ తెలిపారు.గ్రామస్థాయిలో పారదర్శకత, జవాబుదారీతనం, ప్రజల భాగస్వామ్యాన్ని పెంపొందించేందుకు ఈ తరహా రాష్ట్రస్థాయి శిక్షణ కార్యక్రమాలు ఎంతో ఉపయోగపడతాయని వారు పేర్కొన్నారు. ఈ శిక్షణలో పొందిన అనుభవం, అవగాహనను గ్రామాభివృద్ధి కార్యక్రమాల్లో సమర్థవంతంగా వినియోగించి ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందించేందుకు కృషి చేస్తామని సర్పంచ్ సుతారి సుమలత తెలిపారు.

తెలంగాణలో బోనాల జాతర ప్రారంభం

ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి :తెలంగాణలో బోనాల జాతర ప్రారంభం అయినది. తెలంగాణలో ఆషాఢ మాసం బోనాల జాతర జులై 16వ తేదీ నుంచి అత్యంత వైభవంగా ప్రారంభంతో, చారిత్రాత్మక గోల్కొండ కోటపై వెలిసిన జగదాంబిక ఎల్లమ్మ మహంకాళి ఆలయంలో జరిగే తొలిపూజతో ఈ వేడుకలు రాష్ట్రవ్యాప్తంగామొదలవుతాయి. ప్రభుత్వం తరపున మంత్రులు పొన్నం ప్రభాకర్, కొండా సురేఖ ఉదయం లంగర్‌హౌస్‌లో ఈ ఉత్సవాలను ప్రారంభిస్తారు. అనంతరం, పోతురాజుల విన్యాసాలు, డప్పు చప్పుళ్లతో తొట్టెలను గోల్కొండ కోటలోని అమ్మవారి ఆలయానికి సమర్పిస్తారు.

భూముల రీ సర్వే ప్రక్రియను పకడ్బందీగా నిర్వహించాలి :

జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) వి.రాములు :

మంచిర్యాల జూలై 15, సత్యం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ (ఇంద్రప్రభ న్యూస్) : ప్రభుత్వం చేపట్టిన భూముల రీ సర్వే ప్రక్రియను పకడ్బందీగా నిర్వహించాలని జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) వి.రాములు అన్నారు. బుధవారం జిల్లాలోని భీమారం మండలంలోని మద్దికల్ గ్రామంలో జరుగుతున్న భూముల రీ-సర్వే కార్యక్రమాన్ని మండల తహసిల్దార్ తో కలిసి పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ మద్దికల్ గ్రామంలో మొత్తం 853 సర్వే నంబర్లలో 4 వేల 810 ఎకరాల విస్తీర్ణం గల భూమి ఉందని, ముగ్గురు లైసెన్స్‌డ్ సర్వేయర్లు, ఒక సర్వేయర్ ఆధ్వర్యంలో గ్రామ సర్పంచ్, ప్రజాప్రతినిధులు, రైతుల సమక్షంలో సర్వే పనులు కొనసాగుతున్నాయని తెలిపారు. రీ-సర్వే పనులకు రైతులు సంపూర్ణ సహకారం అందించడం జరుగుతుందని, ప్రభుత్వ నిబంధనల ప్రకారం రీ-సర్వే ప్రక్రియను పకడ్బందీగా ఎలాంటి పొరపాట్లకు తావు లేకుండా నిర్వహించాలని తెలిపారు. తద్వారా భవిష్యత్తులో భూ వివాదాలకు అవకాశం ఉండదని, స్పష్టమైన వివరాలతో నక్షా రూపొందించడం జరుగుతుందని తెలిపారు.మండలంలోని ఆరెపల్లి గ్రామం, భీమారం మండల పరిషత్ కార్యాలయాన్ని సందర్శించి ఓటర్ల ప్రత్యేక సమగ్ర సవరణ కార్యక్రమం పురోగతిని సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా ఎన్యుమరేషన్ ఫారాల డిజిటైజేషన్ పనులను వేగవంతం చేసి ఎటువంటి ఆలస్యం లేకుండా నిర్ణీత గడువులోగా ఎస్ ఐ ఆర్ ప్రక్రియ పూర్తి చేయాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు.అనంతరం మండలంలోని అంకుశాపూర్ గ్రామంలోని సమతా అగ్రో ఇండస్ట్రీస్‌ను తహసీల్దార్‌తో కలిసి పరిశీలించి మిల్లింగ్ ప్రక్రియను వేగవంతం చేసి ప్రభుత్వానికి అందించాల్సిన సి.ఎం.ఆర్. బియ్యాన్ని నిర్దేశిత గడువులోగా సరఫరా చేయాలని రైస్ మిల్లు నిర్వాహకులకు సూచించారు.ఈ కార్యక్రమంలో సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అంబేద్కర్ ఓపెన్ యూనివర్సిటీలో ఐదు కొత్త కోర్సులకు యూజీసీ అనుమతి.

. ఎడ్యుకేషన్

. ఎడ్యుకేషన్ (స్కూల్ అడ్మినిస్ట్రేషన్)

మాస్టర్ ఆఫ్ సోషియల్ వర్క్

. (జియోగ్రఫీ)

(స్పెషల్ ఎడ్యుకేషన్) -- (అనుమతి పునరుద్ధరణ)

ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి : డాక్టర్ బి.ఆర్. అంబేద్కర్ ఓపెన్ యూనివర్సిటీ (దీ=ూూఖ)కి కొత్తగా ఐదు కోర్సులకు యూనివర్సిటీ గ్రాంట్స్ కమిషన్ (యూజీసీ) ఆమోదం తెలిపిందని విశ్వవిద్యాలయ వైస్-ఛాన్సలర్ ప్రొ. ఘంటా చక్రపాణి పేర్కొన్నారు. ఈ ఐదు కోర్సులకు ప్రొఫెషనల్ మరియు అకాడమిక్ రంగాల్లో ఎక్కువ డిమాండ్ ఉందని వివరించారు. . కొత్తగా యూజీసీ ఆమోదం తెలిపిన కోర్సుల్లో...: వీ. ూ. ఎడ్యుకేషన్; వీ. ూ. ఎడ్యుకేషన్ (స్కూల్ అడ్మినిస్ట్రేషన్); మాస్టర్ ఆఫ్ సోషల్ వర్క్ (మీూఔ); వీ. ూఒ. (జాగ్రఫీ); దీ. జు. (స్పెషల్ ఎడ్యుకేషన్) -- (అనుమతి పునరుద్ధరణ) ఉన్నాయని ప్రొ. ఘంటా చక్రపాణి వెల్లడించారు. యూజీసీ ఎక్స్‌పెర్ట్ కమిటీ జూన్‌లో వర్చువల్ గా తనిఖీ చేశారని, యూనివర్సిటీ లో ఉన్న మౌళిక వనరులను, అధ్యాపక సిబ్బంది, ఇతర అన్ని అంశాలను పరిశీలించారని ఆ తర్వాత పైన పేర్కొన్న ప్రోగ్రామ్స్‌ను ఆమోదించారని వెల్లడించారు. ఈ కొత్త కోర్సులకు అనుమతి రావడంలో తెలంగాణ ప్రభుత్వ తోడ్పాటు ఉందని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్ర విద్యా శాఖ కార్యదర్శి డా. యోగిత రాణా, ఐఏఎస్, రాష్ట్రంలోని టీచర్లకు ఓపెన్ మరియు డిస్టెన్స్ లర్నింగ్ ద్వారా ప్రత్యేక ప్రొఫెషనల్ డెవలప్‌మెంట్ ప్రోగ్రాం అందించాలనే ఉద్దేశ్యం తో కోర్సులను రూపొందించగా యూజీసీ వాటికి ఆమోదం తెలిపిందని వివరించారు. రాష్ట్రంలో టీచర్ల సామర్థ్యాన్ని బలోపేతం చేయడానికి ప్రత్యేక విద్యా ప్రోగ్రామ్స్ అందించాలని డా. యోగిత రాణా, ఐఏఎస్ సూచించారని పేర్కొన్నారు. పై కోర్సులకు యూనివర్సిటీ గ్రాంట్స్ కమిషన్ ఆమోదం పొందిన నేపథ్యంలో విద్యా శాఖ కార్యదర్శి డా. యోగిత రాణా, ఐఏఎస్ కు, యూనివర్సిటీ గ్రాంట్స్ కమిషన్ కు ప్రొ. ఘంటా చక్రపాణి ప్రత్యేకంగా ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఎమ్.ఎ. (ఎడ్యుకేషన్), ఎమ్.ఎ. (స్కూల్ అడ్మినిస్ట్రేషన్), మరియు బి. ఇ.డి. (సర్వీస్‌లో ఉన్న ఉపాధ్యాయుల కోసం) రాష్ట్రంలో విద్యాసంస్థల్లో పనిచేస్తున్న ఉపాధ్యాయులకు తమ అర్హతలను మెరుగుపరచుకోవడానికి, న్యాయకత్వ లక్షణాలను పెంపొందించుకోవడానికి, స్కూల్ అడ్మినిస్ట్రేషన్లో శిక్షణ పొందడానికి విధి నిర్వహణలో వృత్తిపరమైన నైపుణ్యాలను పెంపొందించుకోవడానికి ఉపయుక్తంగా ఉంటాయని ప్రొ. ఘంటా చక్రపాణి వెల్లడించారు. సర్వీస్‌లో ఉన్న ఉపాధ్యాయులకు శిక్షణను అందించే విషయమై త్వరలోనే తెలంగాణ విద్యా శాఖతో అవగాహనా ఒప్పందం చేసుకోనున్నట్లు వెల్లడించారు. మాస్టర్ ఆఫ్ సోషల్ వర్క్ (మీూఔ) మరియు జ్యోగ్రఫీలో వీ.ూఒ. ప్రోగ్రామ్స్ అత్యంత డిమాండ్ ఉన్న పీజీ కోర్సులు అని తెలిపారు. యూజీసీ కొత్తగా ఆమోదం తెలిపిన ఈ కోర్సుల కోసం కనీస అర్హత, అడ్మిషన్ విధానం, ఫీజుల వివరాలు, కోర్సు వ్యవధి, స్టడీ సెంటర్లు వివరాలతో విశ్వవిద్యాలయం త్వరలో అడ్మిషన్ నోటిఫికేషన్ జారీ చేస్తుందని వివరించారు. తాజా సమాచారం కోసం విద్యార్థులు విశ్వవిద్యాలయ వెబ్‌సైట్ ను సందర్శించాలని, లేదా హెల్ప్ డెస్క్ 040 -- 23680 333 / 555 లో సంప్రదించాలని సూచించారు.

జనం మధ్యకు జగన్నాథుడు

ప్రతి ఏటా ఆషాడ మాసంలో వచ్చే జగన్నాథ రథయాత్ర విశేషాలు ఎంతో మహిమాన్వితమైనవి. పూరీ క్షేత్రంలో ప్రారంభమయ్యే ఈ పవిత్ర యాత్రలో స్వామివారు తన సోదర సోదరీమణులైన బలభద్రుడు, సుభద్రాదేవితో కలిసి భక్తులకు దర్శనమిస్తారు. జగన్నాథుడి రథం పేరు నందిఘోష, బలభద్రుడిది తాళధ్వజ, సుభద్రాదేవిది దర్పదళన. సుమారు 45 అడుగుల ఎత్తులో ఉండే ఈ రథాలను ఏటా వేప, సాల్ వంటి ప్రత్యేక కలపతో కొత్తగా నిర్మిస్తారు. ఈ రథోత్సవానికి ముందు పూరీ గజపతి మహారాజు బంగారు చీపురుతో రథాన్ని శుభ్రం చేస్తారు. దీన్ని చేరా పహేరా ఆచారం అని పిలుస్తారు. దీని ద్వారా భగవంతుడి ముందు అందరూ సమానమేననే గొప్ప సందేశాన్ని లోకానికి చాటి చెబుతారు. తొమ్మిది రోజుల పాటు గుండిచా మందిరంలో బస చేసిన స్వామివారు, అనారోగ్యం నుంచి కోలుకున్నాక తిరిగి ఆలయానికి చేరుకుంటారు. ఈ తిరుగు ప్రయాణాన్ని బహుడా యాత్ర అని పిలుస్తారు. సాధారణంగా భక్తులు దైవం వద్దకు వెళ్తారు, కానీ ఈ యాత్రలో భగవంతుడే స్వయంగా వీధుల్లోకి వచ్చి తన భక్తులను పలకరిస్తాడు.జగన్నాథ రథయాత్ర మన జీవితానికి ఎన్నో తాత్విక పాఠాలను నేర్పిస్తుంది. రథాన్ని భక్తులందరూ కలిసి లాగడం ద్వారా కుల, మత, వర్గ విభేదాలు లేని సమాజం కోసం మనం ప్రయత్నించాలని అర్థమవుతుంది. ఎవరి మనసులో అయితే భగవంతుడిపై స్వచ్ఛమైన భక్తి, ప్రేమ ఉంటాయో వారి చెంతకే దైవం వస్తాడని ఈ యాత్ర నిరూపిస్తుంది. జగన్నాథుని రథం ఎప్పుడూ ముందుకే కదులుతుంది. మన జీవితంలో కూడా కష్టాలు ఎదురైనా భయపడకుండా, ప్రేమతో, మానవత్వంతో ముందుకు సాగాలని ఈ రథం సూచిస్తుంది. మనిషి శరీరమే ఒక రథం, ఇంద్రియాలు గుర్రాలు, మనస్సును పగ్గాలతో నియంత్రిస్తూ ధర్మ మార్గంలో ప్రయాణించడమే నిజమైన జీవితం. భగవంతుడిపై నమ్మకంతో చేసే ఏ పనైనా అద్భుతాలను సృష్టిస్తుంది. ఈ యాత్ర కేవలం ఒక ఊరేగింపు మాత్రమే కాదు, అది మనలోని అజ్ఞానాన్ని తొలగించే ఒక ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణం. ప్రతి ఒక్కరూ ఈ యాత్ర ద్వారా భక్తి భావాన్ని, సేవా గుణాన్ని అలవరచుకోవాలి. జీవితంలో ఆశావహ దృక్పథంతో ముందుకు నడిస్తేనే విజయం లభిస్తుందని ఈ రథోత్సవం మనకు గుర్తు చేస్తుంది.జగన్నాథుని రథయాత్ర సేవే పరమావధి అని మనకు తెలియజేస్తుంది. స్వార్థాన్ని వీడి పదిమందికి సాయం చేయడమే భగవంతుడికి మనం ఇచ్చే నిజమైన కానుక. పూరీ జగన్నాథుని రథ చక్రాల శబ్దం భక్తుల మనసులోని పాపాలను పారద్రోలి, మనశ్శాంతిని ప్రసాదిస్తుందని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. ఈ రథం లాగడంలో పాల్గొనే ప్రతి భక్తుడు తాను దైవానికి దగ్గరవుతున్నానని అనుభూతి చెందుతారు. ప్రపంచంలో ధర్మం నిలబడాలంటే ప్రేమతో కూడిన జీవనం ఉండాలి. జగన్నాథుడి రథయాత్ర ప్రపంచమంతటా ఉన్న భక్తులను ఒకే తాటిపైకి తెస్తుంది. ఎటువంటి భేదభావాలు లేకుండా స్వామివారిని దర్శించుకోవడం ఒక అపురూపమైన అనుభవం. ఈ యాత్ర మనకు క్రమశిక్షణ, సమయ పాలన, భక్తి వంటి గొప్ప విలువలను నేర్పుతుంది. రథయాత్ర సమయం లో చేసే ప్రతి అడుగు, ప్రతి ప్రార్థన మనల్ని ఉన్నతమైన స్థితికి తీసుకెళ్తుంది. అందరూ కలిసిమెలిసి ఉంటూ, సేవా భావంతో జీవించడం నేర్చుకోవాలి. మన జీవిత రథాన్ని సరైన దిశలో నడుపుతూ, అందరితో ప్రేమగా ఉంటే భగవంతుడి ఆశీస్సులు నిరంతరం మనకు లభిస్తాయి. ఇదే జగన్నాథ రథయాత్ర అందించే అసలైన ఆధ్యాత్మిక సందేశం.

జమ్మికుంట పట్టణంలో గోశాల ఏర్పాటు కోసం మున్సిపల్ చైర్మన్, పాలకవర్గానికి పట్టణ ప్రజల తరపున విజ్ఞప్తి

--పట్టణ మహిళా కాంగ్రెస్ పార్టీ అధ్యక్షురాలు పూదరి రేణుక శివకుమార్ గౌడ్

జమ్మికుంట జులై 16 ఇంద్రప్రభ:ఈరోజు జమ్మికుంట మున్సిపల్ చైర్మన్ కి మరియు మున్సిపల్ పాలకవర్గ సభ్యులకు పట్టణ ప్రజల తరఫున హృదయపూర్వక విజ్ఞప్తి చేయడం జరిగింది. జమ్మికుంట పట్టణ అభివృద్ధి కోసం మున్సిపల్ పాలకవర్గం చేపడుతున్న అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాలను అభినందిస్తూ, అత్యంత ముఖ్యమైన ప్రజా మరియు సామాజిక అంశమైన గోమాతల సంరక్షణ కోసం శాశ్వత గోశాల ఏర్పాటు చేయాల్సిన అవసరాన్ని వారి దృష్టికి తీసుకువెళ్లాము. ప్రస్తుతం జమ్మికుంట పట్టణంలో అనేక గోవులు రోడ్లపై, వీధుల్లో సంచరిస్తూ ప్లాస్టిక్ కవర్లు, విషపూరిత వ్యర్థాలు, మిగిలిపోయిన ఆహార పదార్థాలను తిని అనారోగ్యానికి గురవుతున్నాయి. అంతేకాకుండా రహదారులపై తిరుగుతున్న గోవుల కారణంగా తరచూ ట్రాఫిక్ అంతరాయం ఏర్పడటమే కాకుండా ప్రమాదాలు జరిగే అవకాశాలు కూడా పెరుగుతున్నాయి. ఇది ప్రజల భద్రతతో పాటు మూగజీవాల సంక్షేమానికి సంబంధించిన అత్యంత కీలకమైన అంశం. అందువల్ల జమ్మికుంట మున్సిపల్ చైర్మన్, పాలకవర్గ సభ్యులు ఈ సమస్యను అత్యవసరంగా పరిగణించి, గోశాల ఏర్పాటు కోసం తగిన స్థలాన్ని గుర్తించి మంజూరు చేయడంతో పాటు అవసరమైన చర్యలు వెంటనే ప్రారంభించాలని పట్టణ ప్రజల తరఫున వినమ్రంగా విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాము. గోమాతల సంరక్షణ అనేది కేవలం ఒక సామాజిక బాధ్యత మాత్రమే కాదు, మన సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు ప్రతీక కూడా. ఈ గొప్ప కార్యక్రమాన్ని మున్సిపల్ పాలకవర్గం చేపట్టి జమ్మికుంట పట్టణానికి ఆదర్శంగా నిలవాలని ప్రజలు ఆశాభావం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. జమ్మికుంట పట్టణ ప్రజల తరఫునగోశాల ఏర్పాటు కోసం వినమ్ర విజ్ఞప్తి.

కలెక్టర్‌కు గడి బురుజుల పరిరక్షణ కమిటీ వినతిపత్రం

ప్రజల సమస్యలను పట్టించుకునేది ఎవరు

కౌన్సిలర్ల ఏకగ్రీవ విజ్ఞప్తిని కూడా విస్మరించిన

మున్సిపల్ చైర్‌పర్సన్‌పై అఖిలపక్షాల ఆగ్రహం

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూలై 16: కోరుట్ల చారిత్రక వారసత్వానికి ప్రతీకగా నిలిచిన గడి బురుజుల పరిరక్షణ కోసం 2007 సంవత్సరం నుంచి అఖిలపక్షాలు, ప్రజాసంఘాలు, స్థానిక ప్రజలు నిరంతర ఉద్యమం కొనసాగిస్తున్నప్పటికీ ఇప్పటికీ ప్రజల న్యాయమైన డిమాండ్లను ప్రభుత్వం, మున్సిపల్ పాలకవర్గం పట్టించుకోకపోవడం బాధాకరమని గడి బురుజుల పరిరక్షణ కమిటీ నాయకులు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు.ఈ ఉద్యమంలో భాగంగా జగిత్యాల జిల్లా కలెక్టర్‌ను కలిసి సమగ్ర వినతిపత్రం సమర్పించారు. గడి బురుజుల గ్రామకంఠం పరిధిలోని మూడు ఎకరాల 21 గుంటల స్థలం ప్రజా ఆస్తి అని, కొందరు తప్పుడు పత్రాల ఆధారంగా ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టించే ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారని ఆరోపించారు. దీనిపై జిల్లా యంత్రాంగం సమగ్ర విచారణ జరిపి, అక్రమాలు తేలితే బాధ్యులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు.అదేవిధంగా, గడి బురుజుల పరిధిలోని సుమారు 5,800 చదరపు గజాల స్థలంపై ఒకేసారి వేకెంట్ ల్యాండ్ ట్యాక్స్ (ఋూ), ప్రాపర్టీ ట్యాక్స్ విధించడం చట్టబద్ధతపై అనేక సందేహాలకు తావిస్తోందన్నారు. ఒకే స్థలంపై రెండు రకాల పన్నులు ఎలా విధించారో విచారణ జరిపి, చట్టవిరుద్ధమైతే వెంటనే వాటిని రద్దు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.కోరుట్ల పట్టణంలో లక్షకు పైగా జనాభా ఉన్నప్పటికీ, ప్రజలకు ఉపయోగపడే మున్సిపల్ పార్కు గానీ, కూరగాయల మార్కెట్ యార్డ్ గానీ లేకపోవడం దురదృష్టకరమన్నారు. గడి బురుజుల గ్రామకంఠం స్థలాన్ని శాశ్వత ప్రజా ఆస్తిగా పరిరక్షించి, అక్కడ ఆధునిక సౌకర్యాలతో పార్కు, కూరగాయల మార్కెట్ ఏర్పాటు చేయాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరారు.గడి బురుజులపై విధించిన వీఎల్టీ రద్దు చేయాలని అన్ని రాజకీయ పార్టీలకు చెందిన కౌన్సిలర్లు సంతకాలు చేసి మున్సిపల్ కౌన్సిల్ సమావేశంలో ఎజెండాగా ప్రవేశపెట్టాలని కోరినా, మున్సిపల్ చైర్‌పర్సన్ ఇప్పటి వరకు ఆ అంశాన్ని కౌన్సిల్ ఎజెండాలో చేర్చకపోవడం ప్రజాస్వామ్య విలువలకు విరుద్ధమని అఖిలపక్ష నాయకులు మండిపడ్డారు. ప్రజలందరి తరఫున ఎన్నికైన కౌన్సిలర్ల ఏకగ్రీవ అభిప్రాయాన్నే పట్టించుకోకపోతే ఇక సామాన్య ప్రజల సమస్యలను ఎవరు పట్టించుకుంటారు? అని ప్రశ్నించారు.ప్రజల ఆకాంక్షలను, కౌన్సిలర్ల ఏకగ్రీవ విజ్ఞప్తిని విస్మరిస్తూ వీఎల్టీ రద్దు అంశాన్ని ఉద్దేశపూర్వకంగా పెండింగ్‌లో ఉంచడం ప్రజల మనోభావాలను అవమానపరచడమేనని విమర్శించారు. వెంటనే ప్రత్యేక మున్సిపల్ కౌన్సిల్ సమావేశం నిర్వహించి వీఎల్టీ రద్దు తీర్మానాన్ని ఆమోదించి ప్రభుత్వానికి పంపాలని డిమాండ్ చేశారు.లేనిపక్షంలో గడి బురుజుల పరిరక్షణ ఉద్యమాన్ని మరింత ఉధృతం చేసి, ప్రజలతో కలిసి భారీ ఆందోళనలు చేపడతామని హెచ్చరించారు.ఈ కార్యక్రమంలో గడి బురుజుల పరిరక్షణ కమిటీ అధ్యక్షులు ఎం.డి. ముజాహిద్, గౌరవ అధ్యక్షులు చెన్న విశ్వనాథం, జనరల్ సెక్రటరీ తుమ్మలపల్లి శ్రీనివాస్ బాబు. చింత భూమేశ్వర్ షాహిద్ షేక్. తో పాటు అఖిలపక్ష ప్రజాసంఘాల నాయకులు పాల్గొన్నారు.

క్యాచ్ లు రెయిన్ ప్రతిజ్ఞ

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూలై 16 జల సంచయ్ – జన్ భాగిదారిలి ప్రచార కార్యక్రమం లో భాగంగా వర్షపు నీటిని ఒడిసి పట్టుటకు ఉ వర్షపు నీటిని నిల్వ చేయుటకు నీటిని పొదుపుగా వాడుకోవడం తదితర అంశాలపై రాయికల్ పట్టణంలోని జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల బాలురు లో విద్యార్థులు,మున్సిపల్ ఉద్యోగులు ఉపాధ్యాయులు క్యాచ్ ద రెయిన్ ప్రతిజ్ఞ చేశారు ఈ కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ మేనేజర్ వెంకటి ఆర్ పి లు మున్సిపల్ ఉద్యోగులు ఉపాధ్యాయులు చెరుకు మహేశ్వర శర్మ పుర్రె రమేష్ శ్రీనివాస్ రవీందర్ యస్ శాంతయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు

రక్తం ఎంతైనా ఇస్తాం..

రైతన్నలకు కాళేశ్వరం నీళ్లు ఇవ్వండి

రేవంత్ వ్యాఖ్యలకు నిరసనగా గంగాధరలో

మాజీ ఎమ్మెల్యే సుంకె రవిశంకర్ ఆధ్వర్యంలో

వినూత్న రక్తదాన కార్యక్రమం

గంగాధర, జూలై 16 (ఇంద్ర ప్రభ) : చొప్పదండి నియోజకవర్గ మాజీ ఎమ్మెల్యే సుంకె రవిశంకర్ ఆధ్వర్యంలో గంగాధర మండలం మధురానగర్‌లో గురువారం వినూత్న రీతిలో రక్తదాన కార్యక్రమం నిర్వహిస్తూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వానికి నిరసన తెలిపారు. కరువు పరిస్థితుల నేపథ్యంలో రైతుల సాగు అవసరాల కోసం కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు నుంచి సాగునీటిని విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ ఈ కార్యక్రమాన్ని చేపట్టారు.ఈ సందర్భంగా మాజీ ఎమ్మెల్యే సుంకె రవిశంకర్ మాట్లాడుతూ రైతుల పంటలకు కాళేశ్వరం నీటిని విడుదల చేయాలని కోరిన నేపథ్యంలో ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి చేసిన వ్యాఖ్యలు బాధ్యతారాహిత్యానికి నిదర్శనమని విమర్శించారు. "పంట పొలాల్లో రక్తాన్ని చల్లాలంటూ చేసిన వ్యాఖ్యలు హింసను ప్రేరేపించేలా ఉన్నాయి. ముఖ్యమంత్రి వంటి బాధ్యతాయుతమైన పదవిలో ఉన్న వ్యక్తి ఇలాంటి వ్యాఖ్యలు చేయడం సరికాదని" అన్నారు. బీఆర్ఎస్ ప్రభుత్వ హయాంలో కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు ద్వారా తెలంగాణలో లక్షల ఎకరాలకు సాగునీరు అందించామని, మాజీ ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ ప్రతిష్ఠను దెబ్బతీయాలనే ఉద్దేశంతోనే ప్రస్తుత ప్రభుత్వం కాళేశ్వరం నీటిని ఎత్తిపోకుండా నిర్లక్ష్యం చేస్తోందని ఆరోపించారు.వానాకాలం సాగు ప్రారంభమై నెల రోజులు దాటినా వర్షాలు కురవక రైతులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారని, పెట్టుబడులు పెట్టి ఆందోళన చెందుతున్న రైతులను ఆదుకునేందుకు ప్రభుత్వం వెంటనే కాళేశ్వరం నుంచి సాగునీటిని విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఇటీవల బీఆర్ఎస్ వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ కేటీఆర్ కన్నెపల్లి పంప్‌హౌస్‌ను సందర్శించి దిగువకు వృథాగా వెళ్తున్న నీటిని ఎత్తిపోసి రైతులకు అందించాలని కోరిన విషయాన్ని గుర్తు చేశారు.ఈ నిరసనలో భాగంగా బీఆర్ఎస్ నాయకులు, కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో రక్తదానం చేసి, "రేవంత్ రెడ్డి.. మా రక్తం తీసుకో.. రైతులకు కాళేశ్వరం నీళ్లు ఇవ్వు", "కేసీఆర్‌పై కోపంతో రైతన్న ఉసురు తీయొద్దు" అంటూ నినాదాలు చేశారు. అలాగే "సీఎం డౌన్ డౌన్" అంటూ ప్రభుత్వానికి వ్యతిరేకంగా ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు.రైతుల ప్రయోజనాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ప్రభుత్వం వెంటనే కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టు నుంచి సాగునీటిని విడుదల చేసి వ్యవసాయానికి అవసరమైన నీటిని అందించాలని ఈ సందర్భంగా బీఆర్ఎస్ నాయకులు డిమాండ్ చేశారు. కార్యక్రమంలో నియోజకవర్గానికి చెందిన బీఆర్ఎస్ నాయకులు, ప్రజాప్రతినిధులు, యువ నాయకులు, కార్యకర్తలు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని రక్తదానం చేశారు.

వ్యక్తిగత కారణాలతో మనస్తాపం.. విషం తాగి

చికిత్స పొందుతూ మృతి

గంగాధర పోలీసుల కేసు నమోదు

గంగాధర, జూలై 15 (ఇంద్ర ప్రభ) : గంగాధర మండలం వెంకటాయపల్లి గ్రామంలో వ్యక్తిగత కారణాలతో మనస్తాపానికి గురైన ఓ రైతు విషపదార్థం సేవించి ఆత్మహత్యాయత్నం చేయగా, ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతూ మృతి చెందాడు.పోలీసులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం, మండలంలోని వెంకటాయపల్లి గ్రామానికి చెందిన ఉప్పుగండ్ల సుధర్షన్ రెడ్డి (50) వ్యక్తిగత కారణాలతో తీవ్ర మనస్తాపానికి గురైన ఆయన ఈ నెల 13వ తేదీన తెలియని విషపదార్థాన్ని సేవించి ఆత్మహత్యకు ప్రయత్నించాడు. గమనించిన కుటుంబ సభ్యులు వెంటనే ఆయనను కరీంనగర్‌లోని ఓ ప్రైవేట్ ఆస్పత్రికి తరలించి చికిత్స పొందుతూ ఆయన ఆరోగ్య పరిస్థితి విషమించడంతో బుధవారం ఉదయం మృతి చెందాడు. ఈ ఘటనతో వెంకటాయపల్లి గ్రామంలో విషాద ఛాయలు అలుముకున్నాయి. మృతుడి కుటుంబ సభ్యులు, బంధువులు కన్నీరుమున్నీరుగా విలపించారు.మృతుడి కుమారుడు ఉప్పుగండ్ల అజయ్ రెడ్డి ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టినట్లు గంగాధర ఎస్సై వంశీకృష్ణ తెలిపారు.

సిసి రోడ్డు పనులు ప్రారంభం

చెన్నూర్ ఇంద్రప్రభ జులై 16 : చెన్నూరు మున్సిపల్ పరిధిలోని రెండవ వార్డులో సి.ఎస్.ఆర్ నిధుల తో నిర్మించనున్న సిసి రోడ్డు పనులను మున్సిపల్ చెర్ పర్సన్ పెద్దింటి పద్మ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్బంగా చెర్ పర్సన్ మాట్లాడుతూ సిఎస్ఆర్ నిధులనుంచి సిసి రోడ్డు నిర్మాణానికి 22 లక్షల 50 వేల రూపాయలు మంజూరు అయ్యాయని. ఈ రోడ్డు బోయ కిష్టయ్య ఇంటి నుండి చెన్న శ్రీనివాస్ ఇంటి వరకు నిర్మాణం జరుగుతుందని అన్నారు.ఈకార్యక్రమంలో మూడో వార్డు కౌన్సిలర్ అంబటి శంకర్. కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు పెద్దింటి శ్రీనివాస్, సుశీల్ కుమార్ చెన్నవెంకటేష్, తనుగుల సతీష్, సలీం, వార్డు ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

అయోమయంలో కమ్యూనిస్టులు!

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

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

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

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

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

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

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

పైల్స్ మద్యం ప్రియుల్లోనే ఎందుకు

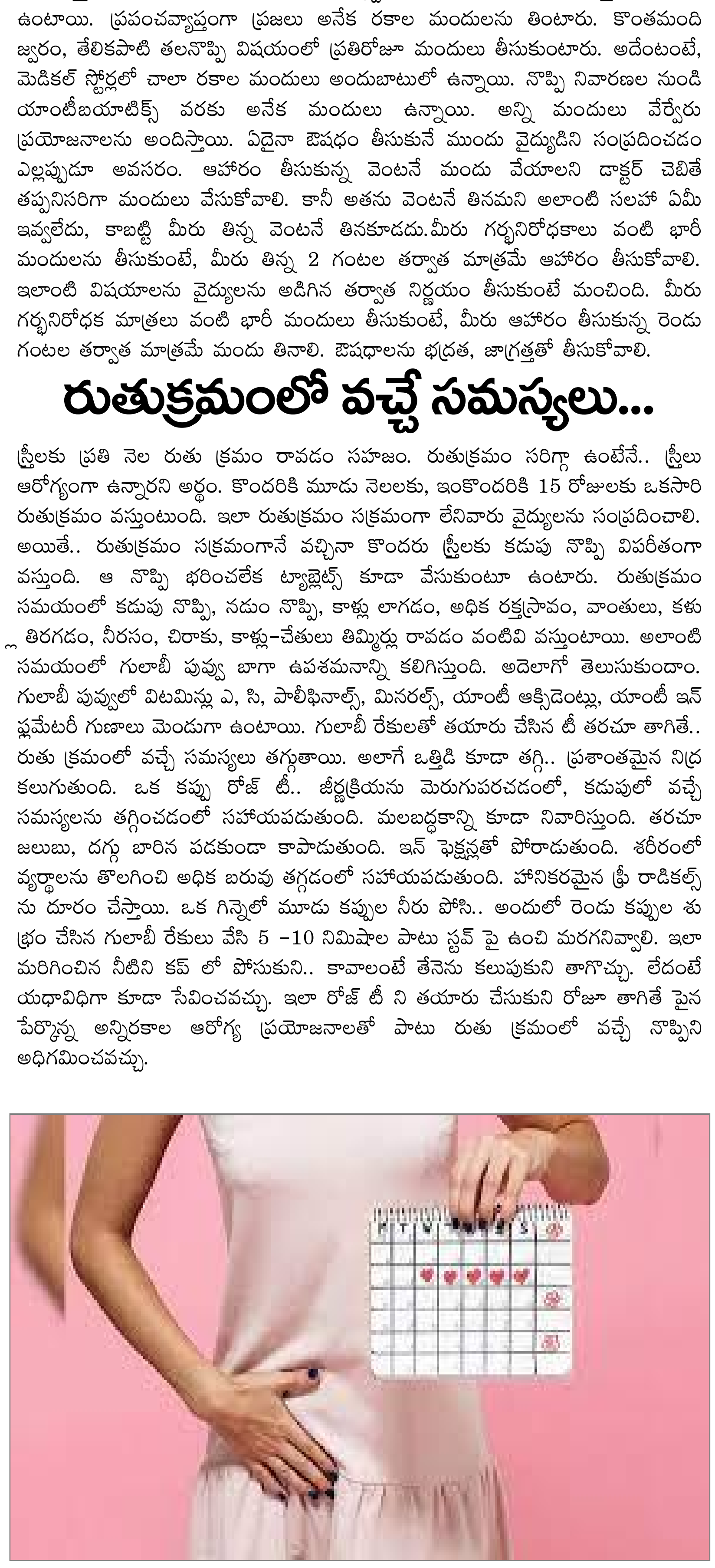
మనిషి శరీరంలో ఎదురయ్యే వివిధ రకాల అనారోగ్యాలకు కారణం జీవన విధానంతో పాటు చెడు ఆహారపు అలవాట్లు. ధూమపానం, మద్యపానం అలవాట్లు అనారోగ్య సమస్యల్ని మరింతగా పెంచుతున్నాయి.మరీ ముఖ్యంగా సరైన పౌష్ఠికాహారం లేకుండా మద్యపానం, ధూమపానం చేస్తే పైల్స్ వంటి సమస్యలు ఉత్పన్నమౌతాయని తాజా అధ్యయనాల్లో వెల్లడైంది. నిత్యం ధూమపానం,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

మందులు ఎప్పుడు వేసుకోవాలి

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

రుతుక్రమంలో వచ్చే సమస్యలు...

స్త్రీలకు ప్రతి నెల రుతు క్రమం రావడం సహజం. రుతుక్రమం సరిగ్గా ఉంటేనే.. స్త్రీలు ఆరోగ్యంగా ఉన్నారని అర్థం. కొందరికి మూడు నెలలకు, ఇంకొందరికి 15 రోజులకు ఒకసారి రుతుక్రమం వస్తుంటుంది. ఇలా రుతుక్రమం సక్రమంగా లేనివారు వైద్యులను సంప్రదించాలి. అయితే.. రుతుక్రమం సక్రమంగానే వచ్చినా కొందరు స్త్రీలకు కడుపు నొప్పి విపరీతంగా వస్తుంది. ఆ నొప్పి భరించలేక ట్యాబ్లెట్స్ కూడా వేసుకుంటూ ఉంటారు. రుతుక్రమం సమయంలో కడుపు నొప్పి, నడుం నొప్పి, కాళ్లు లాగడం, అధిక రక్తస్రావం, వాంతులు, కళ్లు తిరగడం, నీరసం, చిరాకు, కాళ్లు-చేతులు తిమ్మిర్లు రావడం వంటివి వస్తుంటాయి. అలాంటి సమయంలో గులాబీ పువ్వు బాగా ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తుంది. అదెలాగో తెలుసుకుందాం. గులాబీ పువ్వులో విటమిన్లు ఎ, సి, పాలీఫినాల్స్, మినరల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు మెండుగా ఉంటాయి. గులాబీ రేకులతో తయారు చేసిన టీ తరచూ తాగితే.. రుతు క్రమంలో వచ్చే సమస్యలు తగ్గుతాయి. అలాగే ఒత్తిడి కూడా తగ్గి.. ప్రశాంతమైన నిద్ర కలుగుతుంది. ఒక కప్పు రోజ్ టీ.. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో, కడుపులో వచ్చే సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. మలబద్ధకాన్ని కూడా నివారిస్తుంది. తరచూ జలుబు, దగ్గు బారిన పడకుండా కాపాడుతుంది. ఇన్ ఫెక్షన్లతో పోరాడుతుంది. శరీరంలో వ్యర్థాలను తొలగించి అధిక బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది. హానికరమైన ఫ్రీ 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. జననేంద్రీయాల్లో వ్యాపిస్తుంది. సోరియాసిస్ వల్గారిస్ ఉన్న వారిలో చర్మం తెల్లని పొలుసుగా పైకి లేచినట్లు ఉంటుంది. గోళ్ల సోరియాసిస్ ఉన్న వారిలో కాళ్లు, చేతి గోళ్లు రంగులో మార్పు వస్తుంది. సోరియాసిస్ వ్యాధి అందరిలో ఒకేలా ఉండదు. కొందరిలో చర్మం ఎర్రబడటం లేదా తెల్లబటం జరుగుతుంది. చర్మం పొడిబారి పగులుతుంది. నోళ్ల రంగు మారడం, దురద పుట్టడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఇలాంటి సమస్యకు గురికాకుండా ఉండాలంటే కొన్ని చిట్కాలు పాటించాలి. రోజూ వ్యాయామం చేయడం. శరీరానికి విశ్రాంతి ఇవ్వడం, పౌష్టిక ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. అలాగే ప్రతిరోజూ గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయాలి. చర్మం పొడి బారకుండా ఆయిల్ లేదా మాయిశ్చరైజేషన్ ఉపయోగించాలి. వ్యాధి తీవ్ర అధికంగా ఉన్నప్పుడు వైద్యులను సంప్రదించాలి. తొలి దశలోనే సమస్యను పరిష్కరించుకునేలా చూసుకోవాలి. ఎందుకంటే సమస్య తీవ్ర పెరిగితే ఈ వ్యాధిని నిర్మూలించడం కష్టమవుతుందని వైద్యులు చెబుతున్నారు.

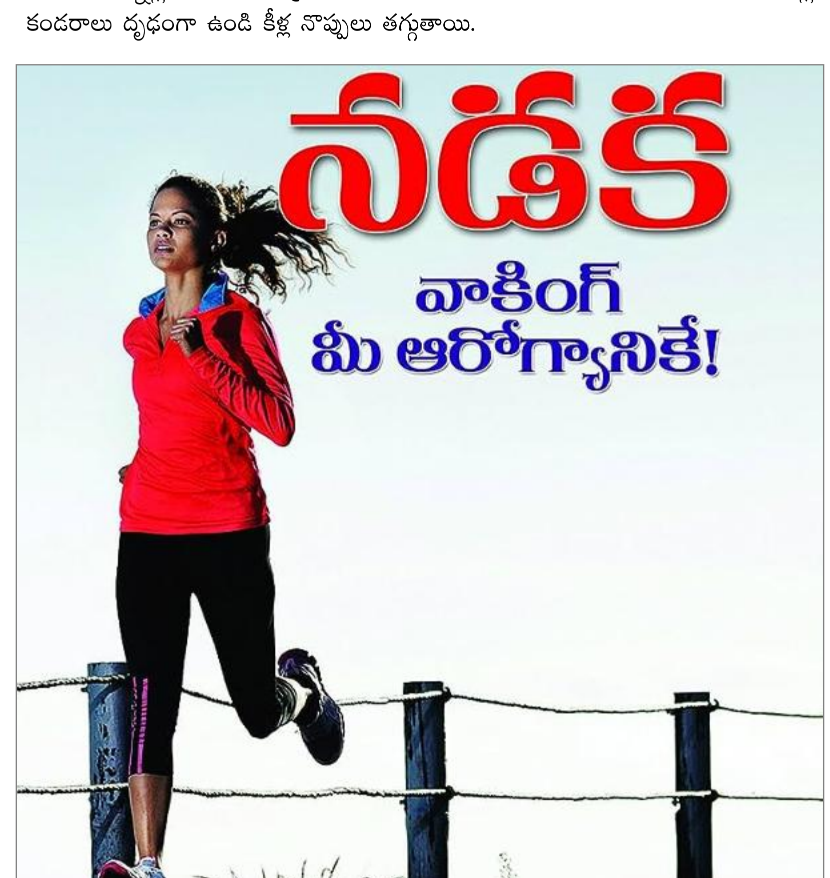
రోజుకి 4000 అడుగులు నడిస్తే చాలు..
మీకు ప్రాణాపాయం తప్పినట్లే..!

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

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

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

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



కొబ్బరి పువ్వును ఎప్పుడైనా తిన్నారా?

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

1. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది

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

2. బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది

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

3. మధుమేహాన్ని నియంత్రిస్తుంది

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

4. జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది

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

5. క్యాన్సర్ నుండి రక్షణను అందిస్తుంది

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

మోకాళ్ల నొప్పులతో సతమతమవుతున్నారా?

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

ఖర్జురాలతో మధుమేహానికి చెక్..!

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

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

గ్రంథాలయ స్థాపకులు రావిచెట్టు

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

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

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

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

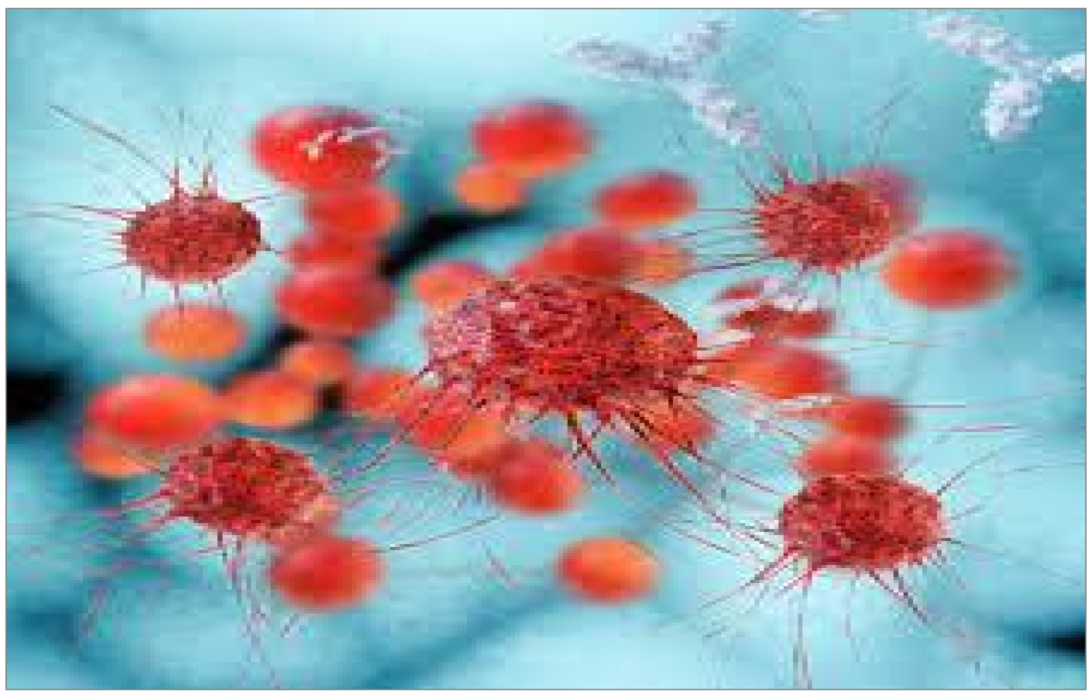
చెవి నొప్పి తగ్గించే చిట్కాలు

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



క్యాన్సర్ 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 కల్పించాలి , కాన్సర్ వ్యాధిని నయం చేయడానికి శస్త్ర చికిత్స, రేడియేషన్, కీమోథెరపీ 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.

జుట్టు ఒత్తుగా పెరగాలంటే...

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

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

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

మెడపై నలుపును అందంగా మార్చే టిప్స్

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

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

జమ్మూ- కాశ్మీర్‌లో చూడాల్సిన ప్రదేశాలు

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

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

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

సమంత ఆరోగ్యంపై వదంతులు..

సెలబ్రిటీల 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..?

కేజిఎఫ్ 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'..

విశాల సమాజ ప్రయోజనాల కోసమే...

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

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

యుద్ధ ప్రభావంతో మార్కెట్ స్థితిగతులు ప్రతికూలంగా ఉన్నాయి. అంతర్జాతీయ ద్రవ్యోల్బణం హెచ్చు స్థాయిలో ఉంది. ఇష్యూకు విదేశీ మదుపరులు దూరంగా ఉండే పరిస్థితి. అయినప్పటికీ 3.5శాతం మేరకు ఈక్విటీ షేర్లను డిజిన్వెస్ట్‌మెంట్ చేయాలన్న తన నిర్ణయాన్ని ప్రభుత్వం అమలు చేసింది. ఈ ప్రక్రియలో ఎల్ఐసీ ఎంబెడెడ్ విలువను అతి తక్కువగా చేసి చూపించడం గమనార్హం. ప్రభుత్వం ఎల్ఐసీ

వాటాల కేటాయింపు ప్రక్రియను పూర్తి చేసి కేటాయింపు విధానాన్ని 2022 మే 12 నాటికి బహిర్గత పరిచింది. దీని ప్రకారం ప్రభుత్వంతో పాటుగా మొత్తం 4007528 వాటాదారులను ఎల్ఐసీ కలిగి ఉంది. ప్రభుత్వ విచక్షణా రహిత కార్యాచరణ వలన ఎల్ఐసీ షేర్లు, విలువ తగ్గి డిస్కౌంట్‌తో ట్రేడై మదుపరులను నిరుత్సాహపరిచింది. అయితే ఇది మొత్తం స్టాక్ మార్కెట్ ట్రెండ్‌లో భాగంగా జరిగిన పరిణామం. అయినప్పటికీ ఈ ప్రక్రియ ఎఐఐఇఎ పేర్కొన్నట్టుగానే ఎల్ఐసీ ప్రతిష్టకు భంగం కలిగించింది.

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

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

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 ప్రాతినిధ్యం 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 ఇంటర్వ్యూల్లో పాల్గొన్న ఈ న్యాచురల్ బ్యూటీ ఇండస్ట్రీలో తనకున్న బెస్ట్ ఫ్రెండ్స్ గురించి చెప్పుతూ..ఇంట్రెస్టింగ్ మ్యాటర్ ని కూడా లీక్ చేసింది. సాయి పల్లవి తెలుగులో వరుణ్ తేజ్, రానా, నాని, శర్వానంద్ ఇంకా అలాగే నాగ చైతన్య లాంటి హీరోలతో నటించినా కానీ తనకు తెలుగులో బెస్ట్ ఫ్రెండ్స్ మాత్రం రానా ఇంకా నాగ చైతన్యనే అంటూ చెప్పుకొచ్చింది. వాళ్లతో ఉంటే నాకు అస్సలు టైం తెలియదని. ఇక రానా చాలా మంచి అబ్బాయి అని..విరాట పర్వం సినిమా చేసే టైంలో తనకు ఎంతో హెల్ప్ చేశాడని చెప్పుకొచ్చిన సాయి పల్లవి..తన పట్ల చైతు చాలా కేరింగ్ గా ఉంటాడంటూ కూడా ఇంట్రెస్టింగ్ మ్యాటర్ లీక్ చేసింది. వీరిద్దరితో ఉంటే ఒకే ఫ్యామిలీ అనే ఫీలింగ్ ఉంటుందని హీరోయిన్ సాయి పల్లవి పేర్కొంది.

పోలీసులకు కంప్లైంట్ చేసిన పవిత్ర!

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

పక్కా కమర్షియల్‌లో అతి పెద్ద మైనస్ ఇదే?

పక్కా కమర్షియల్ అంటూ ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చాడు ఆరడుగుల బుల్లెట్ గోపిచంద్. మారుతి దర్శకత్వంలో వస్తున్న ఈ సినిమా ప్రపంచవ్యాప్తంగా నేడు రిలీజ్ అయింది.రాశీ ఖన్నా హీరోయిన్. సత్యరాజ్, అనసూయ, రావు రమేశ్ తదితరులు కీలక పాత్రలో నటించారు.. సినిమా ట్రైలర్, టీజర్, పాటలు చూస్తే కూడా అదే అనిపిస్తోంది.అడ్వాన్స్ బుకింగ్స్ లో పక్కా కమర్షియల్ సినిమా రికార్డులు క్రియేట్ చేసింది. గీతా ఆర్ట్స్, యూవీ క్రియేషన్స్ సంయుక్తంగా ఈ సినిమాను తెరకెక్కించారు. సినిమా నిడివి 152 నిమిషాల 8 సెకన్లు ఉండనుంది. ఈ సినిమాలో గోపిచంద్ తో పాటు హీరోయిన్ రాశిఖన్నా కూడా లాయర్ గా కనిపించనుంది. మారుతీ తనకంటూ ఒక స్టైల్ ని ఏర్పరుచుకున్నారు, ఎందుకంటే అతని అతిపెద్ద వెన్నెముక అతని కామెడీ అని మనందరికీ తెలుసు, అతను ఏ జానర్‌లో అయినా కామెడీని బాగా మిళితం చేసాడు, కానీ పక్కా కమర్షియల్‌లో కామెడీ ఉన్నప్పటికీ మారుతీ చిత్రంలా అనిపించలేదు,' అయితే మనం ఇంతవరకు మారుతీ సినిమాల్లో యాక్షన్ చూడలేదు కానీ పక్కా కమర్షియల్‌లో చాలా యాక్షన్ ఉంది.రామ్‌చంద్‌గా గోపీచంద్ బాగానే చేసాడు, ఫుల్ లెంగ్త్ కామెడీలో కనిపించి చాలా రోజులైంది, అయితే లౌక్యం తరహా బాడీ లాంగ్వేజ్, కామెడీ టైమింగ్‌ని గుర్తుకు తెచ్చినా కామెడీ సన్నివేశాలు చేస్తున్నప్పుడు మాత్రం బాగానే చేసాడు. ఝూన్సీగా 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 ఔఋఎమ్ఋఱఅటశీ 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

భారతీయ జనతా పార్టీ రాష్ట్ర ఎస్సీ మోర్చా రాష్ట్ర కార్యవర్గ సమావేశం

జమ్మికుంట జులై 16 ఇంద్రప్రభ:భారతీయ జనతా పార్టీ రాష్ట్ర ఎస్సీ మోర్చా రాష్ట్ర కార్యవర్గ సమావేశం ఘనంగా నిర్వహించబడింది. ఈ సమావేశంలో జమ్మికుంట టౌన్‌కు చెందిన బీజేపీ రాష్ట్ర ఎస్సీ మోర్చా కార్యవర్గ సభ్యులు రాజేష్ ఠాకూర్ పాల్గొని పార్టీ బలోపేతానికి సంబంధించిన పలు అంశాలపై చర్చించారు. సమావేశం అనంతరం బీజేపీ తెలంగాణ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు రామచందర్ రావు ని మరియు రాష్ట్ర ఎస్సీ మోర్చా అధ్యక్షులు క్రాంతి కుమార్ ని మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి కరీంనగర్ జిల్లాలోని పార్టీ కార్యకలాపాలు, ప్రజా సమస్యలు, సంస్థాగత బలోపేతంపై వివరించారు. ఈ సందర్భంగా నాయకులు పార్టీ అభివృద్ధికి కృషి చేస్తున్న కార్యకర్తలను అభినందిస్తూ, క్షేత్రస్థాయిలో పార్టీని మరింత బలోపేతం చేయాలని సూచించారు. ఈ సందర్భంగా రాజేష్ ఠాకూర్ మాట్లాడుతూ కేంద్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ, అభివృద్ధి పథకాల ప్రయోజనాలు ప్రతి అర్హులైన లబ్ధిదారునికి చేరేలా కృషి చేస్తామని తెలిపారు. తెలంగాణ రాష్ట్రానికి కేంద్రం నుంచి మరిన్ని అభివృద్ధి నిధులు, మౌలిక వసతుల ప్రాజెక్టులు, సంక్షేమ కార్యక్రమాలు తీసుకురావడంలో పార్టీ నాయకత్వంతో సమన్వయం చేసుకుంటూ నిరంతరం పనిచేస్తామని పేర్కొన్నారు. రానున్న రోజుల్లో బూత్ స్థాయి నుంచి పార్టీని మరింత బలోపేతం చేయడం, యువత, మహిళలు, ఎస్సీ వర్గాల భాగస్వామ్యాన్ని పెంచడం కేంద్ర ప్రభుత్వ విజయాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లడం, ప్రజా సమస్యల పరిష్కారానికి పోరాడడం తమ ప్రధాన లక్ష్యమని తెలిపారు. పార్టీ పట్ల అంకితభావంతో పనిచేస్తూ ప్రజల విశ్వాసాన్ని మరింత బలోపేతం చేస్తామని రాజేష్ ఠాకూర్ స్పష్టం చేశారు.

గూడ్స్ వాహనాల్లో కూలీల తరలింపుపై రవాణా శాఖ కొరడా

- బోయిన్పల్లి మండలంలో వాహనం సీజ్.. కూలీలకు అవగాహన

బోయినపల్లి, జులై 26, ఇంద్రప్రభ : వరి నాట్ల సీజన్ నేపథ్యంలో ఇతర రాష్ట్రాల నుంచి వచ్చిన వ్యవసాయ కూలీలను గూడ్స్ వాహనాల్లో తరలిస్తున్న వారిపై రవాణా శాఖ అధికారులు ప్రత్యేక చర్యలు చేపట్టారు. ఇటీవల కూలీలను తీసుకెళ్తున్న వాహనాన్ని ఆర్టీసీ బస్సు ఢీకొన్న ప్రమాదం నేపథ్యంలో జిల్లాలో విస్తృతంగా తనిఖీలు నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా బోయిన్ పల్లి మండలం వెంకట్రావుపల్లె వద్ద మోటార్ వెహికల్ ఇన్స్పెక్టర్ వంశీధర్ తనిఖీలు నిర్వహించి, కూలీలను తరలిస్తున్న ఓ గూడ్స్ వాహనాన్ని సీజ్ చేశారు. అనంతరం సమీపంలోని పొలాల్లో వరి నాట్లు వేస్తున్న కూలీలకు రోడ్డు భద్రతపై అవగాహన కల్పించారు. ప్రయాణికులను గూడ్స్ వాహనాల్లో తరలించడం చట్టవిరుద్ధమే కాకుండా ప్రాణాపాయానికి దారితీస్తుందని అధికారులు తెలిపారు. నాట్ల పనులకు వెళ్లే కూలీలు తప్పనిసరిగా ప్యాసింజర్ వాహనాల్లోనే ప్రయాణించాలని సూచించారు. నిబంధనలు ఉల్లంఘించి కూలీలను గూడ్స్ వాహనాల్లో తరలించే వాహన యజమానులు, డ్రైవర్లపై కఠిన చర్యలు కొనసాగుతాయని రవాణా శాఖ అధికారులు హెచ్చరించారు.

జిల్లా వ్యాప్తంగా 580 జర్నలిస్టులకు అక్రిడేషన్ కార్డుల జారీ

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూలై 16 జగిత్యాల జిల్లాలో పనిచేస్తున్న జర్నలిస్టులు ఆన్లైన్ లో సమర్పించిన 697 దరఖాస్తులను జిల్లా మీడియా అక్రిడేషన్ కమిటీ సభ్యులు సమగ్రంగా క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి అర్హులైన మొదటి ఒ రొండవ విడత 506 ప్రస్తుతం మూడవ విడతలో 74 మొత్తం 580 మంది వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్ లకు అక్రిడేషన్ కార్డులు జారీకి ఆమోదం తెలిపారు.లిఅదేవిధంగా ఆన్లైన్లో అప్లై చేసిన అర్హులైన జర్నలిస్ట్ లకు కమిటీ ఆధ్వర్యంలో సమావేశం నిర్వహించి కార్డులు మంజూరు చేయనున్నట్లు తెలిపారు.లిఈ సందర్భంగా త్వరలో పూర్తి స్థాయిలో అక్రీడిటేషన్ కార్డులు ప్రింటింగ్ చేసి అందించనున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ తెలిపారు. పాల్గొన్న కమిటీ సభ్యులు జిల్లా కలెక్టర్ బి. సత్యప్రసాద్ , డిపీఆర్వో వంగరి శ్రీదర్, పునుగోటి శ్రీ రంగా రావు, చీటీ శ్రీనివాస్ రావు, అబ్దుల్ ఆదిల్, గంగుల రాం గోపాల్, ద్యావర సంజీవ రాజు, కర్నె సంతోష్, దొమ్మటి అంజు గౌడ్, ప్రవీణ్ కుమార్, సిరిసిల్ల వేణు గోపాల్లి

క్రమశిక్షణకు ప్రతిరూపం... సమన్వయానికి మారుపేరు బృందాన్ని ముందుండి నడిపించే

లక్షెట్టిపేట సీఐ రమణమూర్తి

జన్నారం (ఇంద్రప్రభ):పోలీసు శాఖలో ఒక అధికారి గొప్పతనం కేవలం చట్టాన్ని అమలు చేయడంలోనే కాదు. తన బృందాన్ని ఒకే లక్ష్యంతో నడిపించడంలోనూ ఉంటుంది. అలాంటి నాయకత్వంతో విధులు నిర్వర్తిస్తున్న అధికారిగా లక్షెట్టిపేట సర్కిల్ ఇన్‌స్పెక్టర్ రమణమూర్తి పేరు స్థానికంగా వినిపిస్తోంది.తన పరిధిలోని పోలీస్ స్టేషన్ల ఎస్సైలు, సిబ్బందితో నిరంతరం సమన్వయం కొనసాగిస్తూ, శాంతిభద్రతల పరిరక్షణ, నేరాల నియంత్రణ, ప్రజల భద్రతకు ప్రాధాన్యం ఇస్తూ బాధ్యతలను నిర్వహిస్తున్నారు. ప్రతి అంశంపై క్షేత్రస్థాయిలో సమీక్షలు నిర్వహిస్తూ, ప్రజలకు మెరుగైన పోలీసింగ్ అందించాలనే లక్ష్యంతో ముందుకు సాగుతున్నారు."ఒక్క అధికారి విజయవంతమైతే అది వ్యక్తిగత విజయం..మొత్తం బృందం విజయవంతమైతే అది ప్రజల భద్రతకు బలమైన హామీ" అనే భావనతో ఆయన బృందాన్ని నడిపిస్తున్నట్లు సహచరులు పేర్కొంటారు.ప్రతి పోలీస్ స్టేషన్ పనితీరుపై ఎప్పటికప్పుడు దృష్టి సారిస్తూ, ఎస్సైలు తమ పరిధిలో అప్రమత్తంగా ఉండేలా మార్గనిర్దేశం చేస్తూ, ప్రజలకు అందుబాటులో ఉండే పోలీసింగ్‌పై ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపిస్తున్నారు. సమన్వయం, క్రమశిక్షణ, బాధ్యతాయుత విధి నిర్వహణతో పోలీస్ శాఖపై ప్రజల విశ్వాసం మరింత పెరగాలనే దిశగా సూచనలు అందిస్తున్నారు.నేరాల నియంత్రణ, మహిళలు--చిన్నారుల భద్రత, రోడ్డు భద్రత, డ్రగ్స్ నిర్మూలన, సైబర్ నేరాలపై అవగాహన వంటి అంశాల్లో పోలీస్ బృందం చురుకుగా పనిచేయాలనే దిశగా నిరంతరం ప్రోత్సహిస్తున్నారు."నాయకుడు ఆదేశాలు ఇవ్వడం మాత్రమే కాదు... అవసరమైనప్పుడు బృందం మధ్య నిలబడి ధైర్యం నింపేవాడే నిజమైన నాయకుడు" అనే మాటకు తగ్గట్టుగా, సిబ్బందితో మమేకమవుతూ పని చేసే తీరు ఆయన నాయకత్వంలో కనిపిస్తుందని పలువురు అభిప్రాయపడుతున్నారు.ప్రజల సమస్యలను సకాలంలో పరిష్కరించడం, చట్టాన్ని నిష్పాక్షికంగా అమలు చేయడం, పోలీసు--ప్రజల మధ్య విశ్వాసాన్ని బలోపేతం చేయడం, ప్రతి పోలీస్ అధికారి సేవాభావంతో పనిచేసేలా ప్రోత్సహించడం వంటి అంశాలపై ఆయన ప్రత్యేక దృష్టి సారిస్తున్నారు."ప్రజల నమ్మకమే పోలీసు శాఖకు అతిపెద్ద శక్తి. ఆ నమ్మకాన్ని నిలబెట్టే ప్రతి పోలీసు అధికారి సమాజానికి నిజమైన రక్షకుడు" అనే భావనతో లక్షెట్టిపేట సర్కిల్‌లో పోలీసింగ్ మరింత ప్రజలకు చేరువయ్యేలా కృషి కొనసాగుతోందని సి ఐ రమణమూర్తి అన్నారు

వానల్లేని కాలం అయిపాయె .. ఎండిపోతున్న నారుమడులు!

రైతన్నల కళ్లల్లో కన్నీరు.. వరుణుడి కరుణ కోసం కొండాపూర్ రైతులు ఎదురుచూపులు...

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా, జూలై 16,ఇంద్రప్రభ : కాలం కాని కాలంలో... కారుమబ్బులైనా కరుణించకపోతాయా అని ఆశపడ్డ రైతన్నకు ఆకాశమే పగబట్టినట్లయింది. చేతికందిన కాడిని పట్టి, నమ్మకంతో నాట్లు వేసిన కర్షకుడికి ఇప్పుడు వానల్లేని వైనం గుండెకోత మిగులుస్తోంది.కోనరావుపేట మండలం,కొండాపూర్ గ్రామంలో...ప్రస్తుత సాగు ముఖచిత్రం అత్యంత ఆందోళనకరంగా మారింది. వర్షాలు సమృద్ధిగా కురుస్తాయన్న ఆశతో అన్నదాతలు వరి నాట్లు వేశారు. వేలకు వేలు అప్పులు తెచ్చి, రేయింబవళ్లు శ్రమించి, నారుమడులను సిద్ధం చేసుకున్నారు. తీరా నాట్లు వేసి పంటను సాకుదామనుకునే సమయానికి ఆకాశానికి చిల్లు పడినట్లు ఒక్క చుక్క రాలకపోవడంతో పరిస్థితి తలకిందులైంది. పచ్చగా కళకళలాడాల్సిన నారుమడులు నిలువునా ఎండిపోతున్నాయి. కళ్లముందే పంట వాడిపోతుంటే, ఏం చేయాలో పాలుపోక, రైతులు తీవ్ర ఆవేదన చెందుతున్నారు. పాతాళ గంగ సైతం అడుగంటడంతో ప్రత్యామ్నాయ నీటి వనరులు లేక, ఆకాశం వైపు దీనంగా మొహం పెట్టి చూస్తున్నారు. సకాలంలో వానలు కురవకపోతే, ఈ ఏడాది పెట్టుబడులు కూడా దక్కవని, అప్పుల ఊబిలో కూరుకుపోతామని లబోదిబోమంటున్నారు. ఇప్పటికైనా వరుణ దేవుడు కరుణించి, కాస్తయినా కనువిప్పు కలిగిస్తేనే తమ పంటలు బతుకుతాయని, తక్షణమే వర్షాలు కురిసి, అన్నదాతను ఆదుకోవాలని కొండాపూర్ రైతాంగం వేడుకుంటోంది. ప్రభుత్వం కూడా స్పందించి, తగిన నీటి వసతులు కల్పించేలా చర్యలు చేపట్టాలని కోరుతున్నారు.

చెన్నూర్ మున్సిపల్ కమిషనర్ గా మారుతి ప్రసాద్ బాధ్యతల స్వీకరణ

చెన్నూర్ ఇంద్రప్రభ జులై 16 : చెన్నూర్ మున్సిపల్ కమిషనర్గా మారుతి ప్రసాద్ గురువారం బాధ్యతలు స్వీకరించారు. నియోజకవర్గంలోని కేతన పెల్లిలో మున్సిపల్ కమిషనర్గా విధులు నిర్వహిస్తున్న మారుతీ ప్రసాద్ ను చెన్నూరుకు బదిలీ చేశారు. చెన్నూరులో కమిషనర్గా విధులు నిర్వహిస్తున్న మురలీకృష్ణను కేతనపల్లి మున్సిపాలిటీ కమిషనర్ బదిలీ చేశారు. బాధ్యతలు స్వీకరించిన కమిషనర్ను మున్సిపల్ చైర్పర్సన్ పద్మ శ్రీనివాస్, వైస్ చైర్మన్ వినయ్, కౌన్సిలర్లు, కో ఆప్షన్ సభ్యులు కాంగ్రెస్ నాయకులు ఘనంగా సన్మానం చేశారు. ఈ సందర్భంగా కమిషనర్ మాట్లాడుతూ.. మంత్రి వివేక్ వెంకటస్వామి, కౌన్సిల్ సభ్యుల సహాయ సహకారాలతో చెన్నూరు పట్టణాన్ని గతంలో ఎన్నడూ లేని విధంగా అభివృద్ధి చేస్తానని ముఖ్యంగా వర్షాకాలంలో ప్రజలు పరిశుభ్రత పాటించి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలని ఆయన అన్నారు.

వర్క్ బుక్స్ పంపిణీ

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూలై 16 రాయికల్ మండలం చింతలూరు గ్రామ ప్రాథమిక పాఠశాల లో గ్రామ సర్పంచ్ బానోత్ వనిత రమేష్ నాయక్ ల చేతుల మీదుగా విద్యార్థులకు వర్క్ బుక్స్ పంపిణీ చేశారు ఈ కార్యక్రమంలో ఉప సర్పంచ్ నరసయ్య ప్రధానోపాధ్యాయులు చల్ల లక్ష్మారెడ్డి ఉపాధ్యాయులు రాజేందర్ పంచాయతీ కార్యదర్శి రవీంద్ర రెడ్డి పాఠశాల సిబ్బంది గ్రామస్తులు పాల్గొన్నారు

కేజీబీవీ రాయికల్(ఉప్పుమడుగు) లో స్పాట్ అడ్మిషన్లు.

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ జూలై 16 రాయికల్ మండలం ఉప్పు మడుగు కస్తూర్బా గాంధీ బాలికల విద్యాలయంలో ఈనెల 17,18,20 తేదీలలో ఇంటర్ జజుజ,వీూఎఔ మొదటి సంవత్సరంలో కొన్ని సీట్లకు స్పాట్ అడ్మిషన్లు చేపడుతున్నట్లు ప్రిన్సిపాల్ శోభారాణి గారు తెలిపారు. ఇంటర్ ప్రథమ సంవత్సరం జజుజ విభాగంలో ఖాళీగా ఉన్న 10 వీూఎఔ లో 10 సీట్లకు విద్యార్థిని లు నేరుగా హాజరై ప్రవేశం పొందచ్చని పేర్కొన్నారు... అడ్మిషన్ల కోసం విద్యాలయంలో శుక్రవారం ఉదయం 9 గంటల నుండి సాయంత్రం నాలుగు గంటల వరకు సంబంధిత సర్టిఫికెట్లతో నేరుగా రావాలని సూచించారు...

కస్తూర్బా బాలికల విద్యాలయంలో నైట్ వాచ్ ఉమెన్ ఉద్యోగావకాశం

కాంట్రాక్ట్ ప్రాతిపదికన నియామకం..

జూలై 16 నుంచి 19 వరకు దరఖాస్తుల స్వీకరణ

జన్నారం, జూలై 16 (ఇంద్రప్రభ):జన్నారం మండల పరిధిలోని కస్తూరిబా గాంధీ బాలికల విద్యాలయం (కేజీబీవీ)లో నైట్ వాచ్ ఉమెన్ పోస్టును కాంట్రాక్ట్ ప్రాతిపదికన భర్తీ చేయనున్నట్లు మండల విద్యాధికారి బానోత్ రాజేందర్ నాయక్ తెలిపారు. అర్హత కలిగిన మహిళా అభ్యర్థులు ఈ నెల 16వ తేదీ నుంచి 19వ తేదీ వరకు దరఖాస్తులు సమర్పించాలని ఆయన కోరారు.ఈ పోస్టుకు దరఖాస్తు చేసుకునే అభ్యర్థులు పదో తరగతి ఉత్తీర్ణులు అయి ఉండాలని, అలాగే 45 సంవత్సరాల లోపు వయస్సు కలిగిన మహిళలు మాత్రమే అర్హులని పేర్కొన్నారు.దరఖాస్తుతో పాటు పదో తరగతి మార్కుల మెమో, ఒకటో తరగతి నుంచి ఏడో తరగతి వరకు బోనఫైడ్ సర్టిఫికెట్లు, ఆధార్ కార్డు జిరాక్స్ ప్రతులను జతచేసి, మండల కేంద్రంలోని విద్యా వనరుల కేంద్రం కార్యాలయంలో సమర్పించాలని సూచించారు.ఈ అవకాశాన్ని అర్హులైన మహిళలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని, నిర్ణీత గడువు అనంతరం వచ్చే దరఖాస్తులను పరిగణనలోకి తీసుకోబోమని మండల విద్యాధికారి బానోత్ రాజేందర్ నాయక్ తెలిపారు. దరఖాస్తుల ఎంపిక ప్రభుత్వ నిబంధనల ప్రకారం పారదర్శకంగా నిర్వహించబడుతుందని ఆయన వెల్లడించారు.

వేములవాడ రాజన్న ఆలయ కళ్యాణకట్టలో ఆలయ ఈవో శ్రీమతి రమాదేవి ఆకస్మిక తనిఖీలు

-- భక్తుల నుంచి అదనపు డబ్బులు వసూలు చేస్తే కఠిన చర్యలు తప్పవు

వేములవాడ, జూలై 16, ఇంద్రప్రభ : రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా వేములవాడలోని శ్రీ రాజరాజేశ్వర స్వామి దేవస్థానం కింది కళ్యాణకట్టలో ఆలయ కార్యనిర్వహణాధికారి (ఈవో) ఎల్. రమాదేవి గురువారం ఉదయం 6:30 గంటలకు స్వయంగా ఆకస్మిక తనిఖీలు నిర్వహించారు. ఇటీవల సామాజిక మాధ్యమాల్లో కళ్యాణకట్టలో భక్తుల నుంచి అధిక మొత్తంలో డబ్బులు వసూలు చేస్తున్నారనే ఆరోపణలు రావడంతో పాటు, కొంతమంది భక్తులు చేసిన ఫిర్యాదుల నేపథ్యంలో ఆమె ఎలాంటి ముందస్తు సమాచారం లేకుండా క్షేత్రస్థాయిలో పరిస్థితులను పరిశీలించారు.తనిఖీల సందర్భంగా ఈవో కళ్యాణకట్టలో తలనీలాలు సమర్పించుకునేందుకు వచ్చిన భక్తులతో నేరుగా మాట్లాడి, వారికి ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయా, ఎవరైనా అదనపు డబ్బులు డిమాండ్ చేస్తున్నారా అనే విషయాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. భక్తుల నుంచి వచ్చిన అభిప్రాయాలను నమోదు చేసుకున్నారు.అనంతరం అక్కడ విధులు నిర్వహిస్తున్న నాయి బ్రాహ్మణులను ఒక్కొక్కరిని వీడియో రికార్డింగ్ ద్వారా ఇంటర్వ్యూ చేసి వారి పూర్తి వివరాలు సేకరించారు. వారికి వేతనాలు సక్రమంగా అందుతున్నాయా, కాంట్రాక్టర్ ద్వారా ఎలాంటి సౌకర్యాలు కల్పిస్తున్నారనే అంశాలపై ఆరా తీశారు.కళ్యాణకట్ట నిర్వహణ కాంట్రాక్టర్‌తో మాట్లాడిన ఈవో, అక్కడ పనిచేస్తున్న ప్రతి ఒక్కరికీ తప్పనిసరిగా యూనిఫాం (డ్రెస్ కోడ్) మరియు గుర్తింపు కార్డులు (ఐడీ కార్డులు) ఇవ్వాలని ఆదేశించారు. అలాగే కార్మికులకు సకాలంలో జీతాలు చెల్లిస్తున్నారా అనే విషయాన్ని కూడా అడిగి తెలుసుకున్నారు.భక్తుల నుంచి తలనీలాల కోసం అదనపు డబ్బులు డిమాండ్ చేయడం, వసూలు చేయడం వంటి చర్యలను ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ సహించబోమని ఈవో స్పష్టం చేశారు. ఎవరైనా భక్తుల నుంచి అధిక మొత్తంలో డబ్బులు తీసుకున్నట్లు నిర్ధారణ అయితే సంబంధిత వ్యక్తులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవడంతో పాటు, అవసరమైతే కాంట్రాక్టును రద్దు చేసి బ్లాక్‌లిస్ట్‌లో చేర్చుతామని హెచ్చరించారు.భక్తులకు అవగాహన కల్పించేందుకు కళ్యాణకట్ట గోడలపై “తలనీలాల టికెట్ ధర రూ.50 మాత్రమే”, “నాయి బ్రాహ్మణులకు ఎలాంటి అదనపు డబ్బులు చెల్లించవద్దు”, “అదనపు డబ్బులు తీసుకోవడం శిక్షార్హమైన నేరం” అనే సమాచారాన్ని స్పష్టంగా ప్రదర్శించే బోర్డులు ఏర్పాటు చేయించారు. అదేవిధంగా భక్తులకు నిరంతరం అవగాహన కల్పించే విధంగా మైక్ ద్వారా ప్రకటనలు చేయించే ఏర్పాట్లు కూడా చేశారు.ఈ సందర్భంగా కళ్యాణకట్టలోని రెండు విభాగాలను పూర్తిగా పరిశీలించిన ఈవో, భక్తులకు ఎలాంటి అసౌకర్యం కలగకుండా పారదర్శకంగా సేవలు అందించాలని సంబంధిత అధికారులకు సూచనలు చేశారు. కళ్యాణకట్టలో నగదు వసూళ్లపై నిరంతర నిఘా ఉంచేందుకు ప్రత్యేకంగా ఇద్దరు సిబ్బందిని నియమించి, భక్తుల నుంచి ఎవరైనా అదనపు డబ్బులు వసూలు చేస్తున్నారా అనే అంశాన్ని పర్యవేక్షించాలని ఆదేశించారు.అదేవిధంగా కళ్యాణకట్ట ప్రాంగణమంతా సీసీ కెమెరాల పర్యవేక్షణలో ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలని, కెమెరాలు సక్రమంగా పనిచేస్తున్నాయో లేదో ఎప్పటికప్పుడు తనిఖీ చేయాలని సంబంధిత అధికారులకు సూచించారు. సీసీ కెమెరా ఫుటేజీ ఆధారంగా ఫిర్యాదులను పరిశీలించి, నిబంధనలు ఉల్లంఘించిన వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని పేర్కొన్నారు.అనంతరం కళ్యాణకట్ట నిర్వహణకు సంబంధించిన అధికారులతో సమావేశమై పలు కీలక సూచనలు చేశారు. భక్తుల పట్ల మర్యాదగా వ్యవహరించాలని, దేవస్థానం నిబంధనలను కచ్చితంగా అమలు చేయాలని ఆదేశించారు. అలాగే ఆలయ అధికారులకు ప్రత్యేక డ్యూటీలు, స్పెషల్ పర్యవేక్షణ బాధ్యతలను అప్పగించి, కళ్యాణకట్టలో ఎటువంటి అవాంఛనీయ ఘటనలు చోటుచేసుకోకుండా అప్రమత్తంగా వ్యవహరించాలని సూచించారు.ఈ తనిఖీల అనంతరం దేవస్థానం డీఈవో నవీన్ కుమార్, ఆలయ పర్యవేక్షకులు శ్రీనివాస్ శర్మ, నరేందర్, శివసాయి, ఏఈ రామకృష్ణారావు, స్థానిక పోలీసు సిబ్బంది తదితరులు ఈవోతో కలిసి కళ్యాణకట్ట నిర్వహణపై సమీక్ష నిర్వహించారు.ఆలయానికి వచ్చే ప్రతి భక్తుడికి పారదర్శకమైన, ఇబ్బందుల్లేని సేవలు అందించడమే దేవస్థానం లక్ష్యమని, భక్తుల నుంచి ఎవరైనా అదనపు డబ్బులు వసూలు చేసినట్లయితే వెంటనే దేవస్థానం అధికారులకు సమాచారం ఇవ్వాలని ఈవో ఎల్. రమాదేవి కోరారు.

వేములవాడలో ఆటో డ్రైవర్ ఆత్మహత్య..

కన్నీరుమున్నీరవుతున్న కుటుంబ సభ్యులు

వేములవాడ, జులై 16, ఇంద్రప్రభ :వేములవాడలో విషాదం చోటుచేసుకుంది. పట్టణానికి చెందిన ఆటో డ్రైవర్ బాలసాని అజయ్ (24) బుధవారం తన ఇంట్లో ఉరివేసుకుని ఆత్మహత్యకు పాల్పడ్డాడు. ఇంట్లో ఎవరూ లేని సమయంలో అజయ్ ఆత్మహత్య తీసుకోగా, గమనించిన కుటుంబ సభ్యులు బోరున విలపిస్తున్నారు. మృతుడికి కేవలం 15 రోజుల క్రితమే కుమారుడు జన్మించాడని, పసికందును వదిలి అజయ్ అనంతలోకాలకు వెళ్ళిపోయాడంటూ కుటుంబ సభ్యులు కన్నీరుమున్నీరవుతున్నారు.అయితే అజయ్ ఆత్మహత్యకు గల కారణాలు ఇంకా తెలియాల్సి ఉంది. సమాచారం అందుకున్న వేములవాడ పట్టణ పోలీసులు ఘటనా స్థలానికి చేరుకుని మృతదేహాన్ని పరిశీలించారు. అనంతరం పోస్టుమార్టం నిమిత్తం మృతదేహాన్ని వేములవాడ ప్రభుత్వ ఏరియా ఆసుపత్రికి తరలించారు.మృతుడి కుటుంబ సభ్యుల ఫిర్యాదు మేరకు పోలీసులు కేసు నమోదు చేసుకుని దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. అజయ్ మృతి విషయం తెలుసుకున్న స్థానిక ఆటో కార్మికులు తీవ్ర దిగ్భ్రాంతికి గురయ్యారు.ఒక యువ ఆటో డ్రైవర్ ఇలా అర్ధాంతరంగా తనువు చాలించడంతో పట్టణంలోని ఆటో కార్మికుల్లో తీవ్ర విషాదం నెలకొంది.

రోజుకు 3+ డేటాతో చౌకైన ప్లాన్

ఆదిలాబాద్ జిల్లా ఇంద్రప్రభ ప్రతినిధి :రోజుకు 3+దీ డేటాతో దీూచీూ చౌకైన ప్లాన్‌ప్రభుత్వ రంగ టెలికాం సంస్థ దీూచీూ తన వినియోగదారుల కోసం రూపాయలు .299 ప్రీపెయిడ్ ప్లాన్‌ను అందిస్తోంది. ఈ ప్లాన్‌లో రోజుకు 3జీబీ హై-స్పీడ్ డేటా, అపరిమిత వాయిస్ కాలింగ్, రోజుకు 100 ూవీూ వంటి ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఈ ప్లాన్ 30 రోజుల వ్యాలిడిటీతో వస్తుంది, దీని ద్వారా వినియోగదారులు మొత్తం 90జీబీ డేటాను పొందవచ్చు. రోజు వారీ డేటా పరిమితి దాటితే ఇంటర్నెట్ వేగం 40 కె బి పి ఎస్ కి తగ్గుతుంది. తరచుగా రీఛార్జ్‌లు చేయడాన్ని నివారించాలనుకునే వారికి, డేటా, కాలింగ్, ూవీూ వంటి అన్ని ఫీచర్లను ఒకే ప్లాన్‌లో కోరుకునే వారికి ఇది ఒక చవకైన ఎంపిక.

జర్నలిస్టుల సంక్షేమమే లక్ష్యం --

హక్కుల సాధనకు టీయూడబ్ల్యూజే నిరంతర పోరాటం

వేములవాడలో... టీయూడబ్ల్యూజే హెచ్-143 సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమానికి శ్రీకారం.

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా,జూలై 16, ఇంద్రప్రభ : జర్నలిస్టుల సంక్షేమం, వృత్తి హక్కుల పరిరక్షణ, సమస్యల పరిష్కారమే తెలంగాణ యూనియన్ ఆఫ్ వర్కింగ్ జర్నలిస్ట్స్ (టీయూడబ్ల్యూజే హెచ్-143) ప్రధాన ధ్యేయమని రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు, జిల్లా అధ్యక్షుడు లాయక్ పాషా అన్నారు. వేములవాడ ప్రెస్ క్లబ్‌లో బుధవారం రోజున నిర్వహించిన టీయూడబ్ల్యూజే హెచ్-143 సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమాన్ని ఆయన ప్రారంభించి మాట్లాడారు.ప్రెస్ క్లబ్ అధ్యక్షుడు కొలిపాక నరసయ్య, ప్రధాన కార్యదర్శి సయ్యద్ అలీ ఆధ్వర్యంలో... సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమం కొనసాగింది. ఈ సందర్భంగా లాయక్ పాషా మాట్లాడుతూ...జర్నలిస్టుల వృత్తి గౌరవాన్ని కాపాడటంతో పాటు వారి సంక్షేమం కోసం టీయూడబ్ల్యూజే నిరంతరం పోరాడుతున్న సంఘమని పేర్కొన్నారు. సంఘం బలోపేతానికి ప్రతి జర్నలిస్టు సభ్యత్వం తీసుకొని సంఘటిత శక్తిని పెంచాలని పిలుపునిచ్చారు.రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు అల్లం నారాయణ, ప్రధాన కార్యదర్శి మారుతి సాగర్ నాయకత్వంలో... టీయూడబ్ల్యూజే జర్నలిస్టుల సమస్యలను ప్రభుత్వ దృష్టికి తీసుకెళ్లి, అనేక సంక్షేమ కార్యక్రమాలు అమలు చేయించిందని ఆయన గుర్తు చేశారు. జర్నలిస్టుల హక్కుల పరిరక్షణలో ఈ సంఘం ఎప్పుడూ ముందుంటుందని తెలిపారు.రాబోయే రోజుల్లో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా అర్హులైన ప్రతి జర్నలిస్టుకు అక్రిడిటేషన్ కార్డులు, ఇళ్ల స్థలాలు, సంక్షేమ పథకాల అమలుకు ప్రభుత్వం వద్ద బలంగా వాదించి, సాధించే దిశగా సంఘం కృషి చేస్తుందని లాయక్ పాషా భరోసా వ్యక్తం చేశారు. జర్నలిస్టుల సమస్యలపై ఐక్యంగా పోరాడితేనే ఆశించిన ఫలితాలు సాధ్యమవుతాయని ఆయన అన్నారు.సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమంలో... పాల్గొన్న పలువురు జర్నలిస్టులు మాట్లాడుతూ, వృత్తి పరమైన సవాళ్లు రోజురోజుకూ పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో సంఘటిత శక్తి అవసరం మరింత పెరిగిందన్నారు. సభ్యత్వ నమోదు కార్యక్రమం ద్వారా జర్నలిస్టుల్లో ఐక్యత పెంపొందడంతో పాటు వారి హక్కుల సాధనకు మరింత బలం చేకూరుతుందని అభిప్రాయపడ్డారు.ఈ కార్యక్రమంలో ప్రెస్ క్లబ్ కార్యవర్గం సభ్యులు పాల్గొని, సభ్యత్వ నమోదు చేయించుకున్నారు.ఈ కార్యక్రమం జర్నలిస్టుల సంక్షేమం, హక్కుల సాధనకు సంఘం మరింత చురుకుగా పనిచేయనున్నదనే సంకేతాలను ఇచ్చిందని పాల్గొన్న వారు పేర్కొన్నారు.ఈ కార్యక్రమంలో ప్రెస్ క్లబ్ ఉపాధ్యక్షులు సిహెచ్ దేవరాజు, కొశాధికారి పంపరి నాగరాజు, ఫహద్,చౌటుపల్లి వెంకటేష్,శ్రీరామోజు వేణుగోపాలచారీ,దెబ్బేటి ప్రవీణ్, జబ్బార్,షబ్బీర్,గంగాధర్, సంటి రాజేందర్, పండుగ స్వామి ఆసిమ్, నవీన్, రాము పాల్గొన్నారు.

కోనరావుపేట మండలం లో...

కరెంటు కటకట::

నిజామాబాద్, కనగర్తి గ్రామాల రైతన్నల ఆందోళన!

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా, జూలై 16,ఇంద్రప్రభ : పంటను కాపాడుకునేందుకు కరెంటు ఇవ్వాలంటూ అన్నదాతలు సమరశంఖం పూరించారు. వ్యవసాయానికి నాణ్యమైన విద్యుత్ సరఫరా నిలిచిపోవడంతో, కళ్లముందే పంటలు ఎండిపోతున్నాయని ఆవేదన చెందుతూ...కోనరావుపేట మండలం,నిజామాబాద్, కనగర్తి గ్రామాల రైతులు రోడ్డెక్కారు.వరి నాట్ల సమయం ఆసన్నమైనా, కరెంటు జాడ లేకపోవడంతో.... ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తూ ప్రధాన రహదారిపై బైఠాయించారు. రైతుల ఆకస్మిక ధర్నాతో కిలోమీటర్ల మేర వాహనాల రాకపోకలు నిలిచిపోయి, రవాణా వ్యవస్థ స్తంభించింది. రెక్కలు ముక్కలు చేసుకొని, సాగు చేస్తున్న పంటలు కళ్లముందే కరవుబారిన పడుతుంటే అధికారులు ఏమాత్రం పట్టించుకోవడం లేదని రైతులు నిప్పులు చెరిగారు.విద్యుత్ అధికారుల నిర్లక్ష్య వైఖరి, సమయపాలన లేని సరఫరా తీరుపై అన్నదాతలు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. సకాలంలో నాణ్యమైన విద్యుత్ అందించి పంటలను కాపాడాల్సిన కనీస బాధ్యతను అధికారులు విస్మరించారని మండిపడ్డారు.ఒకవైపు కరెంటు కష్టాలు ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తుంటే, మరోవైపు మార్కెట్‌లో... సకాలంలో మందు బస్తాలు, ఎరువులు దొరకడం లేదని రైతులు తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు. పెట్టుబడులు పెరిగి, అవసరమైన సరుకులు దొరకక, తాము తీవ్రంగా నష్టపోతున్నామని కన్నీటిపర్యంతమయ్యారు.పరిస్థితి ఉద్రిక్తంగా మారడంతో... పోలీసులు ఘటనా స్థలానికి చేరుకున్నారు. అయితే, ఉన్నతాధికారులు స్వయంగా వచ్చి,నమ్మకమైన హామీ ఇచ్చేంత వరకు తాము రోడ్డుపై నుంచి కదిలేది లేదని రైతులు భీష్మించుకు కూర్చున్నారు. అన్నదాతల న్యాయమైన డిమాండ్లను ఆలకించి, తక్షణమే విద్యుత్ సరఫరాను పునరుద్ధరించాలని స్థానికులు కోరుతున్నారు.

మిడ్ మానేరు సాగునీరు వెంటనే విడుదల చేయండి,

పంటలు ఎండిపోతున్నాయి::పోత్తూరు రైతులు

పోత్తూరు బ్రిడ్జిపై రైతుల ధర్నా..

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా, జూలై 16,ఇంద్రప్రభ : మిడ్ మానేరు జలాశయం నుంచి వెంటనే సాగునీటిని విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ... గురువారం రోజున ఇల్లంతకుంట మండలంలోని పోత్తూరు బ్రిడ్జిపై రైతులు పెద్ద ఎత్తున ధర్నా నిర్వహించారు. సాగునీరు లేక వరి పంటలు ఎండిపోతున్నాయని, తాము తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నామని ఈ సందర్భంగా రైతులు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టుకు చెందిన పంప్ హౌస్లు సిద్ధంగా ఉన్నప్పటికీ, ప్రభుత్వం నీటి విడుదలలో... ఉద్దేశపూర్వకంగా జాప్యం చేస్తోందని ఆరోపించారు. ఇప్పటికే సాగులో ఉన్న వరి పంటలకు అత్యవసరంగా నీరు అవసరమని, వెంటనే స్పందించకపోతే పంటలు పూర్తిగా దెబ్బతిని, రైతులు కోలుకోలేని విధంగా నష్టపోతారని ఆందోళన వ్యక్తం చేశారు.వ్యవసాయాన్ని, రైతాంగాన్ని కాపాడాలంటే మిడ్ మానేరు జలాశయం నుంచి తక్షణమే నీటిని విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. రైతుల సమస్యలను అధికారులు వెంటనే గుర్తించి, సాగునీటి విడుదలపై స్పష్టమైన నిర్ణయం ప్రకటించాలని కోరారు. ?రైతుల ఆందోళనతో పోత్తూరు బ్రిడ్జిపై కొంతసేపు వాహనాల రాకపోకలకు తీవ్ర అంతరాయం ఏర్పడింది. సమాచారం అందుకున్న పోలీసులు, అధికారులు ఘటనా స్థలానికి చేరుకుని నచ్చజెప్పడంతో రైతులు ధర్నా విరమించారు. అనంతరం వాహనాల రాకపోకలు పునరుద్ధరించబడ్డాయి. తమ డిమాండ్లను ప్రభుత్వం వెంటనే పరిష్కరించకపోతే ఆందోళనలను మరింత ఉధృతం చేస్తామని రైతులు ఈ సందర్భంగా హెచ్చరించారు.

తక్షణమే సిరిసిల్ల వైస్ చైర్మన్ దార్ల సందీప్ రాజీనామా చేయాలి:

:మున్సిపల్ కార్యాలయం ముందు బీజేపీ ధర్నా...

రాజన్నసిరిసిల్ల జిల్లా, జూలై 16,ఇంద్రప్రభ : ?సిరిసిల్ల ?మున్సిపల్ వైస్ చైర్మన్ దార్ల సందీప్ తక్షణమే తన పదవికి రాజీనామా చేయాలని డిమాండ్ చేస్తూ... గురువారం రోజున బీజేపీ శ్రేణులు మున్సిపల్ కార్యాలయం ముందు పెద్ద ఎత్తున ధర్నా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మున్సిపల్ కార్యాలయం ముట్టడికి యత్నించిన నాయకులు, కార్యకర్తలు మాజీ మంత్రి కేటీఆర్‌కు వ్యతిరేకంగా పెద్ద పెట్టున నినాదాలు చేస్తూ, ఆందోళన చేపట్టారు. ?వైస్ చైర్మన్‌పై వచ్చిన వివిధ ఆరోపణలపై ప్రభుత్వం వెంటనే స్పందించి, సమగ్ర విచారణ జరిపించాలని బీజేపీ నాయకులు డిమాండ్ చేశారు. బాధ్యులపై చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. ప్రజాప్రతినిధుల అవినీతి, అక్రమాలపై అధికారులు వెనకడుగు వేయకుండా, నిష్పక్షపాతంగా వ్యవహరించాలన్నారు. ఈ ఆందోళనలో బీజేపీ పట్టణ, జిల్లా నాయకులు, ప్రజాప్రతినిధులు, కార్యకర్తలు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

యాక్షన్ ప్లాన్ ప్రకారం ఇందిరమ్మ ఇండ్లు పూర్తి చేయాలి

క్షేత్రస్థాయిలో పరిశీలించి.. పనుల్లో వేగం పెంచాలి

మొక్కలు నాటేందుకు సర్వం సిద్ధం చేయాలి

జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్

ఇందిరమ్మ ఇండ్ల నిర్మాణాలు, వన మహోత్సవంపై హౌసింగ్ అధికారులు,

మున్సిపల్ కమిషనర్లు, ఎంపీడీఓలు, అధికారులతో జిల్లా కలెక్టర్ టెలీ కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీక్ష

రాజన్న సిరిసిల్ల, జూలై -16, ఇంద్రప్రభ :యాక్షన్ ప్లాన్ ప్రకారం ఇందిరమ్మ ఇండ్ల నిర్మాణాలు పూర్తి చేయాలని, నిర్మాణాల పురోగతిని క్షేత్ర స్థాయిలో పరిశీలించి, పనుల్లో వేగం పెంచాలని జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ ఆదేశించారు.ఇందిరమ్మ ఇండ్లు నిర్మాణాల పురోగతి, వన మహోత్సవంపై గృహనిర్మాణ శాఖ, మున్సిపల్ కమిషనర్లు, ఎంపీడీఓలు, అధికారులతో జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ గురువారం టెలీ కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీక్ష నిర్వహించారు.జిల్లాలోని సిరిసిల్ల, వేములవాడ మున్సిపాలిటీలతో పాటు అన్ని మండలాల వారీగా ఇందిరమ్మ ఇండ్ల నిర్మాణాల పురోగతిని కలెక్టర్ అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఇప్పటివరకు మంజూరు చేసిన గృహాలు, వివిధ దశల్లో నిర్మాణాల్లో ఉన్న వివరాలతో పాటు, పూర్తయిన ఇండ్ల వివరాలను గృహ నిర్మాణ శాఖ అధికారులు, ఎంపీడీఓ లు కలెక్టర్ కు తెలిపారు.ఇండ్లు లేని పేదల కలలను సాకారం చేసేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా ఇందిరమ్మ ఇండ్ల పథకం పారదర్శకంగా అమలు చేస్తుందని తెలిపారు. గుడిసెలు, రేకుల షెడ్లలో నివసిస్తున్న వారికి పారదర్శకంగా ఇందిరమ్మ ఇండ్లను మంజూరు చేయాలని అన్నారు.దశల వారీగా ప్రగతిలో ఉన్న ఇండ్లను సాధ్యమైనంత త్వరగా పూర్తి చేసి గృహప్రవేశాలు చేసేందుకు ప్రణాళిక సిద్ధం చేసుకుని ముందుకు వెళ్లాలని సూచించారు. మున్సిపల్ కమిషనర్లు, ఎంపీడీఓ లు, ఏఈ లు ప్రతిరోజూ క్షేత్ర స్థాయిలో ఇందిరమ్మ ఇండ్ల నిర్మాణాల పురోగతిని పరిశీలించి, లబ్ధిదారులు ఇండ్లను వేగవంతంగా పూర్తి చేసేలా దిశానిర్దేశం చేయాలని ఆదేశించారు. రోజూ వారీగా ఇండ్లను లక్ష్యం మేరకు పూర్తి చేయాలని సూచించారు.నిర్మాణాల మంజూరు ప్రక్రియలో అధికారులు అలసత్వం వహించకూడదని స్పష్టం చేశారు. నిజమైన అర్హులకే ఇండ్లు మంజూరు అయ్యేలా చూడాలని ఆదేశించారు. రెండవ దశ నిర్మాణాల మంజూరుపై ఆరా తీసిన కలెక్టర్, నిర్మాణానికి ఆసక్తి ఉన్న అర్హులైన లబ్ధిదారులకు మంజూరు చేయాలని అన్నారు.మొక్కలు నాటేందుకు సర్వం సిద్ధం చేయాలి వన మహోత్సవం కార్యక్రమంలో భాగంగా జిల్లా వ్యాప్తంగా లక్ష్యం మేరకు వివిధ శాఖల ఆధ్వర్యంలో మొక్కలు నాటేందుకు సర్వం సిద్ధం చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ ఆదేశించారు. మొక్కలు నాటేందుకు సరిపడా సిద్ధంగా ఉంచాలని, గుంతలు తీసి పెట్టాలని సూచించారు.

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,