

తెలంగాణ దిశ

TELANGANA DISHA TELUGU DAILY

తెలుగు దినపత్రిక

మల్కాజగిరి
MALKAJGIRI

సంపుటి : 3
VOLUME : 3

సంచిక : 107
ISSUE NO : 107

ఎడిటర్ : మెరుగు చంద్రమోహన్
EDITOR : MERUGU CHANDRAMOHAN

గురువారం, అక్టోబర్, 16, 2025
Thursday, October, 16, 2025

పేజీలు : 8 వెల : రూ. 4/-
PAGES : 8 RS : 4/-



గాజా వీధుల్లో రక్తపాతం..

ప్రత్యర్థులను బహిరంగంగా కాల్చి చంపుతున్న

హమాస్

- ఇజ్రాయేల్ తో కాల్పుల విరమణ తర్వాత గాజాలో కొత్త ఘర్షణలు
- ప్రత్యర్థి పాలస్తీనియన్ వర్గాలపై దృష్టి సారించిన హమాస్

గాజా : ఇజ్రాయేల్ తో కాల్పుల విరమణ ఒప్పందం గాజా ప్రజలకు ఊరటనిస్తుందనుకుంటే, అంతలోనే మరో కొత్త సంక్షోభం మొదలైంది. హమాస్ సాయుధ గ్రూపు ఇప్పుడు తన దృష్టిని అంతర్గత శత్రువులపైకి మళ్లించింది. గాజాపై తిరిగి పూర్తి పట్టు సాధించేందుకు ప్రత్యర్థి వర్గాలను ఏరివేసే పనికి పూనుకుంది. ఈ పరిణామం అమెరికా మధ్యవర్తిత్వంతో కుదిరిన శాంతి ఒప్పందం భవిష్యత్తుపై తీవ్ర ఆందోళన కలిగిస్తోంది. ఇజ్రాయేల్ కు సహకరించారనే ఆరోపణలతో హమాస్ ఫైరింగ్ స్క్వాడ్లు ప్రత్యర్థి గ్రూపులకు చెందిన వారిని బహిరంగంగా కాల్చి చంపుతున్నాయి. ఇప్పటివరకు సుమారు 50 మందిని హమాస్ హతమార్చినట్లు 'వైరెడ్' అనే వార్తా సంస్థ నివేదించింది. కక్షల గంతులు కట్టి, చేతులు విరిచికట్టిన వారిని ముసుగు ధరించిన హమాస్ సభ్యులు కాల్చి చంపుతున్న వీడియో ఒకటి స్థానిక మీడియాలో ప్రసారం కావడం గాజాలో భయాందోళనలు కలిగిస్తోంది. అయితే, తాము శిక్షించింది ఇజ్రాయేల్ గూఢచారులను, నేరస్థులనేనని హమాస్ ప్రకటించింది.

హైదరాబాద్, తెలంగాణ దిశ : భర్తను కోల్పోయి పుట్టెడు దుఖంలో ఉన్న ఆడబిడ్డను అవమానించే విధంగా కాంగ్రెస్ మంత్రులు మాట్లాడటం దుర్మార్గమని మాజీ మంత్రి, సిద్ధి పేట ఎమ్మెల్యే హరీశ్ రావు తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ఇదేనా కాంగ్రెస్ సంస్కృతి అని విమర్శలు చేశారు. జూబ్లీహిల్స్ ప్రజల ఆశీర్వాదంతో మాగంటి గోపీనాథ్ గెలిచారని తెలిపారు. దుర్మార్గపాతకాత్మక గోపీనాథ్ చనిపోయాడని... ఆ కుటుంబాన్ని జూబ్లీహిల్స్ ఉపఎన్నికలో గెలిపించాలని కోరారు. మాగంటి గోపీనాథ్ కి పెళ్లికాని ఇద్దరు ఆడపిల్లలు ఉన్నారని పేర్కొన్నారు. భర్తను కోల్పోయిన భార్య, తండ్రిని కోల్పోయిన పిల్లలు ఎంతో దుఖంలో ఉన్నారని చెప్పుకొచ్చారు. ఈ సమయంలో కాంగ్రెస్ మంత్రులు మాగంటి సునీతను అవమానించే విధంగా నానా మాటలు మాట్లాడుతున్నారని ధ్వజమెత్తారు. విజ్ఞత మంచి, వివక్షణ లేకుండా చిల్లర రాజకీయాలు చేస్తున్నారని ఫైర్ అయ్యారు. ప్రజలు విజ్ఞులని.. మంచి, చెడులని ఆలోచిస్తారని తెలిపారు. మాగంటి గోపీనాథ్ సతీమణి సునీతని జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికలో గెలిపించాలని కోరారు హరీశ్ రావు.



పుట్టెడు దుఖంలో ఉన్న

ఆడబిడ్డను

అవమానిస్తారా

- మాగంటి సునీతను అవమానించేలా మంత్రులు మాట్లాడుతారా
- చిల్లర రాజకీయాలు చేస్తున్న కాంగ్రెస్ కు బుద్ధి చెప్పాల్సిందే
- కాంగ్రెస్, బిజెపిలు రాష్ట్రానికి చేసేందేమీ లేదు
- మండిపడ్డ బిఆర్ఎస్ నేత హరీష్ రావు



జాతీయ భద్రత పత్రాల లీక్..!

అమెరికాలో భారత సంతతి

రక్షణ వ్యూహకర్త

యాష్టీ టెల్లిన్ అరెస్ట్..!

- జాతీయ రక్షణ రహస్యాలను అక్రమంగా కలిగి ఉన్నారన్న తీవ్ర ఆరోపణలు
- రహస్య పత్రాలను బయటకు తరలించి, చైనా అధికారులతో భేటీ అయ్యారన్న ఆరోపణలు

ఢిల్లీ: అమెరికాలో భారత సంతతికి చెందిన ప్రముఖ విదేశాంగ విధాన నిపుణుడు, రక్షణ వ్యూహకర్త యాష్టీ జె టెల్లిన్ ను ఫెడరల్ అధికారులు అరెస్ట్ చేశారు. జాతీయ భద్రతకు సంబంధించిన అత్యంత రహస్య పత్రాలను చట్టవిరుద్ధంగా తన వద్ద ఉంచుకున్నారనే తీవ్రమైన ఆరోపణలపై ఆయనను అదుపులోకి తీసుకున్నట్లు వర్తనియా ఈస్టర్న్ డిస్ట్రిక్ట్ యూఎస్ ఆటార్నీ కార్యాలయం వెల్లడించింది. 64 ఏళ్ల టెల్లిన్, వాషింగ్టన్ లోని ప్రఖ్యాత కార్నెగీ ఎండేమెంట్ ఫర్ ఇంటర్నేషనల్ పీస్ సంస్థలో సీనియర్ ఫెలోగా, టాటా ఛైర్ ఫర్ స్ట్రాటజిక్ అప్లైడ్ పనిచేస్తున్నారు. ప్రభుత్వ రహస్య మెటేరియల్ నిర్వహణపై ఫెడరల్ దర్యాప్తు జరిపిన అనంతరం, గత వారాంతంలో టెల్లిన్ ను అరెస్ట్ చేసినట్లు అధికారులు తెలిపారు.



జూబ్లీహిల్స్ బిజెపి అభ్యర్థిగా

లంకల దీపక్ రెడ్డి

ఖరారు చేసిన

బిజెపి అభివృద్ధి

హైదరాబాద్, తెలంగాణ దిశ: జూబ్లీహిల్స్ అసెంబ్లీ ఉప ఎన్నికకు అభ్యర్థిని భాజపా ప్రకటించింది. జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నిక వేగ.. బీజేపీ అభ్యర్థిని ఆ పార్టీ అగ్రనాయకత్వం ఖరారు చేసింది. లంకల దీపక్ రెడ్డి పేరు ఆ పార్టీ అధిష్ఠానం ఖరారు చేసింది. ఈ మేరకు పార్టీ వర్గాలు వెల్లడించాయి. 2023 ఎన్నికల్లోనూ దీపక్ రెడ్డి జూబ్లీహిల్స్ భాజపా అభ్యర్థిగా పోటీ చేశారు. ప్రస్తుతం హైదరాబాద్ సెంట్రల్ జిల్లా అధ్యక్షుడిగా ఉన్నారు. అభ్యర్థి ఎంపిక కోసం నియోజకవర్గంలోని పలువురి సీనియర్ పేర్లను బీజేపీ పరిగణలోకి తీసుకుంది. అందుకు సంబంధించిన జాబితాను రూపొందించి.. పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు రామచంద్రరావు న్యూఢిల్లీ తీసుకు వెళ్లి.. బీజేపీ అధిష్ఠానం ముందు ఉంచారు. అధిష్ఠానం లంకల దీపక్ రెడ్డిని ఎంపిక చేసింది. జూబ్లీహిల్స్ ఉప ఎన్నికల నామినేషన్ పత్రం మరొకరి రోజుల్లో ముగియనుంది. దాంతో ఇప్పటికే కాంగ్రెస్, బీఆర్ఎస్ పార్టీలు తమ అభ్యర్థులను ప్రకటించాయి. బీఆర్ఎస్ అభ్యర్థి మాగంటి సునీత.. బుద్ధవారం నామినేషన్ దాఖలు చేసారు. అంతకు ముందు జూబ్లీహిల్స్ పెద్దమ్మ గుడిలో ఆమె ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.

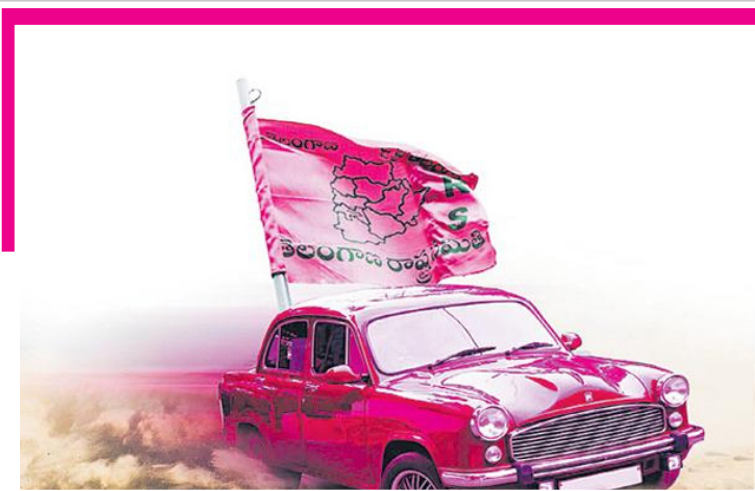
హైదరాబాద్, తెలంగాణ దిశ: జాగృతి జనం బాట పేరుతో కలవకుంట్ల కవిత తెలంగాణలోని జిల్లాల్లో యాత్ర చేసేందుకు సిద్ధమయ్యారు. ఓ రకంగా ప్రత్యామ్నాయ రాజకీయ వేదికగా జాగృతిని తీసుకుని వెళ్లి ప్రయత్నంలో ఉన్నారు. అలాగే ఇది బీఆర్ఎస్ కు వ్యతిరేకంగా చేస్తున్న దండయాత్రగానే చూడాలి. ఈ సందర్భంగా బుద్ధవారం నాడు యాత్రపై మీడియాతో కవిత మీట్లాడుతూ.. నాలుగు నెలల పాటు యాత్ర ఉంటుందని.. ప్రతి జిల్లాలో రెండు రోజులు ఉంటామన్నారు. జిల్లాల్లో ఉన్న అన్ని వర్గాల ప్రజలతో కలిసి మాట్లాడతామని చెప్పారు. జాగృతి జనం బాట పోస్టర్ ను కవిత విడుదల చేశారు. పోస్టర్ పై తెలంగాణ తల్లి, జయశంకర్ ఫోటోలు ఉన్నాయి. కేసీఆర్ ఫోటో లేకుండానే కవిత పోస్టర్ ను విడుదల చేశారు. అంతేకాకుండా కేసీఆర్ ఫోటో తీసేయడానికి కారణాలు కూడా కవిత మీడియా సమావేశంలో చెప్పుకొచ్చారు. సామాజిక తెలంగాణ కోసం ఏం చేయాలనే విషయాలను ప్రజల నుండే తెలుసుకుంటామన్నారు. సామాజిక తెలంగాణ అంటే నినాదం కాదు విధానమని వివరించారు. తాము ఉన్నన్ని రోజులు సామాజిక తెలంగాణ కోసం పనిచేస్తామని స్పష్టం చేశారు. ప్రజాస్వామ్యంలో ప్రజలే గురువులన్నారు. పెద్ద పెద్ద నాయకులను కూడా ప్రజలు ఓడించి ఇంట్లో కూర్చోపెట్టారని గుర్తుచేశారు. ప్రజల దగ్గరికి వెళ్లి సమస్యలు తెలుసుకుంటామని కవిత అన్నారు.



నేను నా తొవ్వ

వెతుక్కుంటున్నా

- ప్రజల వద్దకే వెళ్లి వారినే అడుగుతా
- ప్రజల్లో మమేకం కావడం ద్వారా దారివేస్తా
- జాగృతి జనం బాట చేపట్టిన కవిత
- పోస్టర్ ఆవిష్కరణలో సంచలన విషయాలు వెల్లడి



గులాబీ పార్టీలో

గూవుల లొంగి

మెదక్, తెలంగాణ దిశ : మెదక్ అసెంబ్లీ నియోజకవర్గంలో గులాబీ పార్టీలో గ్రూపు విభేదాలు తారా స్థాయికి చేరుకుంటున్నాయి. ఎవరికి వారే యమునా తీరే అన్న చందంగా వ్యవహరిస్తున్నారు. మాజీ ఎమ్మెల్యే, జిల్లా పార్టీ అధ్యక్షురాలు పద్మాదేవేందరెడ్డి, కంఠారెడ్డి తిరుపతిరెడ్డి, మాజీ ఎమ్మెల్యే శేరి సుభాషిణి మూడు గ్రూపులుగా విడిపోయారు. ఏదైనా పార్టీ పెద్దలు హాజరయ్యే కార్యక్రమానికి మినహా ఇతరత్రా కార్యక్రమాల్లో ఎడమహం పెడమహంలా వ్యవహరిస్తుండడంతో బీఆర్ఎస్ కార్యకర్తలు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. తాజాగా బీఆర్ఎస్ ఆధ్వర్యంలో కాంగ్రెస్ బాకీ కార్డు పంపిణీ కార్యక్రమాన్ని మాజీ ఎమ్మెల్యే పద్మాదేవేందరెడ్డి నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి మాజీ ఎమ్మెల్యే శేరి సుభాషిణి హాజరయ్యారు. కంఠారెడ్డి తిరుపతిరెడ్డి మాత్రం కనిపించలేదు. ఏమిటని ఆరా తీస్తే తనకు ఆహ్వానం లేదని అందుకే హాజరు కాలేదని తెలిసింది. కంఠారెడ్డి తిరుపతిరెడ్డి తన సొంత మండలం నిజాంపేటలో కాంగ్రెస్ బాకీ కార్డు పంపిణీ కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి పద్మాదేవేందరెడ్డి, శేరి సుభాషిణి హాజరుకాలేదు. ఈ కార్యక్రమం అనంతరం మీడియాతో మాట్లాడుతున్న సమయంలో రానున్న ఎన్నికల్లో మెదక్ నుండి పోటీ చేస్తారా అన్న ప్రశ్నకు కంఠారెడ్డి స్పష్టంగా సమాధానం ఇచ్చారు. రానున్న రోజుల్లో మెదక్ అసెంబ్లీ సీటు తనకేనని, అధిష్ఠానంపై తనకు నమ్మకం ఉందని, కచ్చితంగా తాను పోటీ చేస్తానని స్పష్టం చేశారు.

జూబ్లీహిల్స్ లో సునీత నామినేషన్ లో పాల్గొన్న కేబిఆర్ జూబ్లీహిల్స్ నుంచి బిఆర్ఎస్ విజయయాత్ర అన్న కేబిఆర్

హైదరాబాద్, తెలంగాణ దిశ : జూబ్లీహిల్స్ లో జరుగుతున్న ఎన్నిక పార్టీలు, ఇద్దరు వ్యక్తుల మధ్య జరుగుతున్న ఎన్నిక కాదని.. పదేండ్ల అభివృద్ధి, పాలనకీ.. రెండు సంవత్సరాల ఆరాచక పాలనకీ మధ్య జరుగుతున్న ఎన్నిక అని బీఆర్ఎస్ వర్గం ప్రెసిడెంట్ కలవకుంట్ల తారక రామారావు అన్నారు. పదేళ్ల రైతుబంధు పాలనకు, రెండు సంవత్సరాల రాక్షస పాలనకీ మధ్య జరుగుతున్న ఎన్నికగా పేర్కొన్నారు. జూబ్లీహిల్స్ లో ఆడబిడ్డ గెలుపు కోసం రాష్ట్రంలోని కోటి 67 లక్షల మంది ఆడబిడ్డలు ఎదురు చూస్తున్నారని.. ఆమె గెలుపు తోనేనా ప్రభుత్వం ఆడబిడ్డలకు ఇచ్చిన హామీ మేరకు నెలకు రూ. 2500 ఇస్తుందని ఆశిస్తున్నారన్నారు. లక్షల మంది రైతులు ఈమె గెలుస్తుందని ఆశిస్తున్నారని తెలిపారు.



పదేళ్ల అభివృద్ధికీ..

రెండేళ్ల అరాచకానికి

మధ్య పోరు

సంపాదకీయం

అవినీతి కారణంగా బిఆర్ఎస్ అంతర్ధానం !

బిఆర్ఎస్‌లో అవినీతి ఉందని, పాలనను అడ్డంపెట్టుకుని అందరూ బాగా సంపాదించారని కవిత వ్యాఖ్యల వల్ల మరింత స్పష్టం అయ్యింది. హరిష్ రావు, సంజీవ్ రావులు బాగా సంపాదించారని కవితే స్వయంగా ఆరోపిస్తున్నారు. వారే మీడియాను ఆడిస్టువారని కూడా చెప్పారు. కెసీఆర్ కుటుంబాన్ని విచ్ఛిన్నం చేయడమే వారి లక్ష్యం అని కూడా ఆమె చెప్పారు. మొత్తంగా ఇదంతా బిఆర్ఎస్‌లో అంతర్గత సమస్యలకు కారణంగా చూడాలి. అన్నింటికీ మించి కెసీఆర్ కేవలం ఫామిలీసాజ్‌కే పరిమితంకావడం, అధికారం పోగానే ప్రజల్లోకి రాకపోవడం వల్ల పార్టీ పతనానికి చేరిందని చెప్పాలి. అధికారం ఉండగా అవినీతిలో మునిగారు. తెలంగాణ ప్రజల ఆకాంక్షలను కాలరాశారు. అధికారం, డబ్బుతో విగ్రహీగారు. తాను అచేతనంగా మారడంతో సమస్యలు వస్తున్నాయని ఇప్పుడు కెసీఆర్ గుర్తించడం లేదు. తాను కట్టిన కాళేశ్వరం సకల సమస్యలకు సమాధానమని చెప్పిన నేత, దానిని ఎదుర్కొనేందుకు ముందుకు రాలేదు. అసెంబ్లీకి ముఖం చాటిేశారు. ఇదంతా కేవలం ఏడాదిన్నరలో పార్టీ పూర్తిగా తుడిచిపెట్టుకుపోయే దశకు చేరుకోవడానికి కేవలం కెసీఆర్ స్వయంకృతం తప్ప మరోటి కాదు. నాయకుడు అన్న వాడు ఎప్పుడూ ఉత్సాహంగా ముందుకు సాగాలి. అవినీతిని ఎదుర్కోవాలి. అధికారం ఉంటే అనుభవించమే కాదు...అవమానాలు వచ్చినా ధైర్యంగా నిలబడాలి. అప్పుడే నేతగా ప్రజలు గుర్తిస్తారు. కవిత వ్యవహారంతోఇప్పుడు బిఆర్ఎస్ అవినీతి పతాక స్థాయిలో కనిపిస్తోంది. అనేక పథకాల ద్వారా పార్టీలో ఉన్నవారు ఎంతగా సంపాదించారో ప్రజలకు అర్థం అయ్యింది. ప్రాంతీయ పార్టీలు అన్నీ తట్టుకుని నిలబడగలగాలంటే నేత అన్నవాడు గట్టిగా ఉండాలి. కానీ కెసీఆర్ తనకు సచ్చిన విధంగా ఉంటూ వచ్చాడు. అధికారం ఉన్నప్పుడు నడిచింది. కానీ ఇప్పుడు నడవడు. అందుకే బిఆర్ఎస్ మనుగడ అన్నది ప్రశ్నార్థకంగా మారింది. ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ సీఎంగా మూడు దశాబ్దాల క్రితం ప్రమాణ స్వీకారం చేసిన చంద్రబాబునాయుడు ఇంకా అదే ఉత్సాహంతో ముఖ్యమంత్రిగా బాధ్యతలు నిర్వహిస్తున్నారు. తనను జైలులో వేసినా గట్టిగా నిలబడి కొట్లాడాడు. పార్టీలో కార్యకర్తలకు, నేతలకు ధైర్యం ఇచ్చాడు. తరిగి పార్టీని అధికారంలోకి తీసుకుని వచ్చే వరకు విశ్రమించలేదు. ఇది చంద్రబాబు పట్టుదలకు తార్కాణంగా చూడాలి. చంద్రబాబుతో పోలిస్తే వయసులో చిన్నవాడైనా కెసీఆర్ అంతగా ఏనాడూ నిలబడలేకపోయారు. ఇకపోతే ప్రాంతీయ పార్టీలు కేంద్రంలో ఏ పార్టీతో సంబంధాలు పెట్టుకున్నాయన్నది ప్రధానం కాదు. అవసరార్థం అది కామన్‌గా జరుగుతూనే ఉంటుంది. కాదనుకుంటే వదిలేస్తేంటారు. చంద్రబాబులాగా కరుణానిధి, మమతా బెనర్జీ, జయలలిత కూడా బీజేపీతో నూ కాంగ్రెస్ తోనూ సంబంధాలు ఏర్పర్చుకున్నవారే. అయినా వారు తమ అస్తిత్వాన్ని పణంగా పెట్టి రాజకీయం నెరప లేదు. వారు ప్రజల్లో ఉంటూనే రాజకీయం చేశారు. ఏది జరిగినా ఓటమిని అంత సులభంగా అంగీకరించే వారు కారు. పట్టుబట్టి మళ్లీ గెలవడానికి సర్వశక్తులు ఒడ్డేశారు. ఆ తెగువ కేసీఆర్‌లో కనిపించడం లేదు. ప్రజలకు అసవరమైతే వారే ఓటిస్తారని భావించే రకంగా కెసీఆర్ ఉంటున్నారు. అందుకే ఆయన పార్టీ అనేక ఒడిదుడుకులను ఎదుర్కొంటోంది. తెలంగాణ రాష్ట్ర సమితి ఏర్పడ్డ లక్ష్యాలకు, ఆశయాలకూ దూరం కావడంతో పాటు, కెసీఆర్ నేల విడిచి సాము చేయడం వల్ల పార్టీ ఈ దృష్టిని ఎదుర్కొంటుందన్నది ముమ్మాటికీ నిజం. కవితను బయటకు పంపడం ద్వారా ఓ రకంగా పార్టీకి మరిన్ని సంక్షోభాలు తెచ్చుకున్న ట్టుగానే గుర్తించాలి. అలాగే పార్టీ అవినీతి పాలన చేసిందన్న వాదనకు కవిత వ్యాఖ్యలు బలం చేకూర్చాయి. హరిష్ రావు, సంజీవ్‌పై అవినీతి మరకలు వేసినా అవి నేరంగా కెసీఆర్‌కే తాకాయని గుర్తించాలి. ప్రాంతీయ నాయకులకున్న స్వేచ్ఛం, లక్ష్యశ్రద్ధ, ప్రజాస్వామ్య స్ఫూర్తి కేసీఆర్ ధగ్గర లేకపోవడం కూడా ఇందుకు కారణంగా చూడాలి. అధికారం వస్తే అనుభవించడం లేకుంటే వదిలేయడం అన్న తార్కిక ధోరణిలో కెసీఆర్ ఉండడం కూడా పార్టీ పతనానికి కారణంగా చూడాలి. తెలంగాణ ప్రజల్లో, ముఖ్యంగా సామాజికంగా బలహీనవర్గాల్లో ఆకాంక్షలు పెరిగిపోయిన క్రమంలో జయశంకర్, కోదండరాం వంటి అనేక మంది నేతలు నిర్మించిన ఉద్యమం ఆయన రాజకీయంగా బలపడేందుకు తోడ్పడింది. కానీ దానిని ఆయన గుర్తించలేదు. జయశంకర్ సార్ ఎన్ని అవమానాలు ఎదురైనా ఓర్చితో భరించారు. ఇక కోదండరామ్‌తో పాటు అనేకమంది ఉద్యమకారులను కెసీఆర్ మెదపట్టి గొంతేశారు. అసోంలో అస్సాం గణపరిషత్ కూడా ఇలాగే పతనం అయ్యింది. ప్రాంతీయ పార్టీల్లో వారసులు ఉండడం, తండ్రి తరవాత వారు పెత్తనం చేయడం సహజం. మమతా బెనర్జీకి కూడా మేనల్లుడు వారసుడిలా వెన్నంటి ఉన్నారు. కాని ఆ పార్టీలేవీ వారసుల మూలంగా అంతర్గత సంక్షోభంతో చిక్కుకోలేదు. ములాయం, లాలూప్రసాద్, కరుణానిధి, శిబూ సోరెన్‌ల వారసులే ఆ తర్వాత ముఖ్యమంత్రులయ్యారు. హై వారి బంధువులు కూడా పార్టీల్లో చదవుల్లో కీలక స్థానాలు పోషించారు. జయలలిత ఉన్నప్పుడు నెచ్చెలి శశికళ పెత్తనం చేశారు. కానీ పార్టీని దెబ్బతీయలేదు. కాంగ్రెస్‌లో కూడా రాహుల్, ప్రియాంక ఎంత సన్నిహితంగా, ఎవరి బాధ్యతలు వారు నెరవేరుస్తూ, అధికారం కోసం చెమటోడుస్తున్నారు. కానీ బీఆర్ఎస్ కుటుంబసభ్యుల వల్ల దెబ్బతింటున్నదని గట్టిగా చెప్పానికి కవిత సన్నాళ్ల కారణంగా చూడాలి. కేసీఆర్ పార్టీని గాలికి వదిలేయడం, ప్రజల్లోకి రాకపోవడం, చుట్టోటూరిల ప్రభావానికి లోను కావడం వల్ల కవితను దూరం చేసుకోవడంతో పాటు, ఇంటిగుట్టను రోడ్డున పడేసుకున్నారు. కెసీఆర్ అప్రమత్తంగా, జాగ్రత్తగా లేకపోవడం వల్ల, సరైన మార్గదర్శకత్వం అందించపోవడం వల్ల, ఎవరి పాత్ర ఏంటన్నది నిర్ధారించబోవడం వల్ల ఇప్పుడు కోలుకోలేని దెబ్బతిన్నారనే చెప్పాలి. కెసీఆర్ విషయాన్ని గ్రహించారు...ఎవరైనా ఏమైనా చెబితే అర్థం చేసుకోరు. దేశ రాజకీయాల్లో చక్రం తిప్పుగలనని ఆశించిన కెసీఆర్ అలా ప్రచారం చేసుకున్న తీరు కూడా ఆయనలోని నాయకత్వ లోపాన్ని ఎత్తి చూపింది. ఫామిలీసాజ్‌లో ఉంటూ పూర్తిగా జాతీయ రాజకీయాలపై దృష్టి సారింపడం సాధ్యం కాదని తెలుసుకోలేదు. ఇంటిని చక్కదిద్దకోలేక ఇప్పుడు ప్రజల్లో అభాసు పాలయ్యారు. ఇంటిగుట్టను బయటపెట్టుకున్నారు. కాళేశ్వరం తదితర ప్రాజెక్టుల్లో అవినీతిపై విచారణ జరుగుతున్న వేళ దానిని ఎదుర్కోవడంలో పూర్తిగా విఫలం కావడం కూడా కెసీఆర్ నాయకత్వ లోపానికి నిదర్శనంగా చూడాలి. అలాగే తనచుట్టూ రాజకీయంగా ఆలోచనలు చేసే చెప్పే అనుభవజ్ఞులను దూరం చేసుకున్నారు. కేవలం అధికారం, డబ్బు సంపాదన మత్తలో తెలంగాణను ఆగం చేసేన పార్టీగా బిఆర్ఎస్ మిగిలిపోయింది. త్వరలో అంతర్ధానం అయినా ఆశ్చర్యం లేదు.

కేసీఆర్‌ను కడిగిపారేసిన కాగ్...

హైదరాబాద్, తెలంగాణ దినపత్రిక : కేసీఆర్.. తెలంగాణ ఉద్యమ నాయకుడిగా, ప్రత్యేక రాష్ట్ర సాధకుడిగా ప్రజల్లో మంచి గుర్తింపు ఉంది. ఇక పదేళ్లు తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రిగా సమనర్థవంతంగా పనిచేశారు. అనేక పథకాలు ప్రవేశపెట్టారు. రైతుబంధు, రైతుబీమా, పింఛన్లకు మంచి గుర్తింపు ఉంది. అయితే కేసీఆర్ పాలన అంతా మేడిపండు చందమే అని కాగ్ స్పష్టం చేసింది. తొమ్మిదేళ్ల పాలనలోని డొల్ల తనాన్ని బయట పెట్టింది. రాష్ట్ర ఆర్థిక వ్యవస్థను అస్తవ్యస్తం చేసిన నిర్ణయాలు, అప్పుల ఊబిలో కూరుకుపోయిన నిర్వహణ, ప్రజోపయోగ ప్రాజెక్టులపై నిర్లక్ష్యం వంటివి ఈ నివేదికలో ప్రధానంగా వెల్లడయ్యాయి. తొమ్మి దేళ్లలో తెలంగాణ బడ్జెట్‌లో రెవెన్యూ వ్యయం రూ.9.12 లక్షల కోట్లకు చేరింది, ఇందులో జీతభత్యాలు, పరిపాలన ఖర్చులు, రుణాల వడ్డీలు, చెల్లింపులు ప్రధాన భాగం. అకేసీఆర్.. తెలంగాణ ఉద్యమ నాయకుడిగా, ప్రత్యేక రాష్ట్ర సాధకుడిగా ప్రజల్లో మంచి గుర్తింపు ఉంది. ఇక పదేళ్లు తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రిగా సమనర్థవంతంగా పనిచేశారు. అనేక పథకాలు ప్రవేశపెట్టారు. రైతుబంధు, రైతుబీమా, పింఛన్లకు మంచి గుర్తింపు ఉంది. అయితే కేసీఆర్ పాలన అంతా మేడిపండు చందమే అని కాగ్ స్పష్టం చేసింది. తొమ్మిదేళ్ల పాలనలోని డొల్ల తనాన్ని బయట పెట్టింది. రాష్ట్ర ఆర్థిక వ్యవస్థను అస్తవ్యస్తం చేసిన నిర్ణయాలు, అప్పుల ఊబిలో కూరుకుపోయిన నిర్వహణ, ప్రజోపయోగ ప్రాజెక్టులపై నిర్లక్ష్యం వంటివి ఈ నివేదికలో ప్రధానం గా వెల్లడయ్యాయి.తొమ్మిదేళ్లలో తెలంగాణ బడ్జెట్‌లో రెవెన్యూ వ్యయం రూ.9.12 లక్షల కోట్లకు చేరింది, ఇందులో జీతభత్యాలు, పరిపాలన ఖర్చులు, రుణాల వడ్డీలు, చెల్లింపులు ప్రధాన భాగం. అదే సమయంలో, రాష్ట్ర అభివృద్ధికి కీలకమైన కేటబిల్ వ్యయం కేవలం రూ.2.55 లక్షల కోట్లతో సరిపెట్టారు. ఈ అసమతుల్యత రాష్ట్ర ఆర్థిక వ్యవస్థ దీర్ఘకాలిక అభివృద్ధిపై దృష్టి లేనట్లు చూపిస్తుంది. రెవెన్యూ వ్యయంలో 85% జీతాలు, సబ్సిడీలు, నిర్వహణ ఖర్చులతో సరిపోయింది, కొత్త ఆస్తుల సృష్టి పూర్తిగా నిర్లక్ష్యానికి

గురైంది.కేసీఆర్ ప్రభుత్వం ఆర్థిక క్రమశిక్షణను పాటించలేదు. దీంతో రాష్ట్ర అప్పులు భారీగా పెరిగాయి. 2014లో రూ.79,880 కోట్లుగా ఉన్న రాష్ట్ర అప్పు, 2023 నాటికి బడ్జెటరీ అప్పులు రూ.3.56 లక్షల కోట్లకు, బడ్జెటేతర అప్పులు రూ.1.98 లక్షల కోట్లతో కలిపి మొత్తం రూ. 5.07 లక్షల కోట్లకు చేరింది. జీఎస్‌డిపీలో గ్యారంటీ అప్పులు 10% మించకూడదనే నిబంధనను ఉల్లంఘిస్తూ, తెలంగాణ 15% దాటిన ఏకైక రాష్ట్రంగా నిలిచింది. ఈ అప్పులు కేవలం అభివృద్ధి కోసం కాక, నిర్వహణ ఖర్చుల కోసం కూడా తీసుకోవడం గాడితప్పిన ఆర్థిక వ్యవస్థకు నిదర్శనం.కేసీఆర్ పాలనలో కాళేశ్వరం సింహభాగం నిధులను మింగిసింది. మొత్తం కేటబిల్ వ్యయంలో రూ.లక్ష కోట్లు నీటిపారుదలకు, ప్రధానంగా కాళేశ్వరంపై ఖర్చు చేశారు. సీతారామ, పాలమూరు వంటి ఇతర ప్రాజెక్టులకు నామమాత్రంగా నిధులు కేటాయించారు. దక్షిణ తెలంగాణలో పెండింగ్ ప్రాజెక్టులు పూర్తిగా నిర్లక్ష్యానికి గురయ్యాయి. కాళేశ్వరం బరాఖ నిర్మాణంలో అవినీతి, నాణ్యతా లోపాలు రాష్ట్రానికి భారవయ్యాయి.కేసీఆర్ పాలనలో విద్య, వైద్య రంగాలు తీవ్ర నిర్లక్ష్యానికి గురయ్యాయి. తొమ్మిదేళ్లలో విద్యపై కేవలం రూ.2,550 కోట్లు ఖర్చు చేయగా, వైద్య రంగంలో సంవత్సరానికి రూ.700 కోట్లు కూడా కేటాయించలేదు. తమిళనాడు, కర్ణాటక, కేరళ వంటి రాష్ట్రాలు కొత్త పాఠశాలలు, ఆసుపత్రులు, మెడికల్ కాలేజీల నిర్మాణంలో భారీ పెట్టుబడులు పెట్టాయి, కానీ తెలంగాణ వెనుకబడిపోయింది. గురుకుల విద్యాసంస్థలకు సొంత భవనాలు నిర్మించే ప్రయత్నం కూడా గాలికోడిలేశారు.తెలంగాణలో పరిశ్రమలు, పెట్టుబడులపై దృష్టి సన్నగిల్లింది. గుజరాత్, మహారాష్ట్ర, తమిళనాడు వంటి రాష్ట్రాలు పరిశ్రమల ప్రోత్సాహం ద్వారా ఉద్యోగాలు సృష్టించాయి, కానీ తెలంగాణలో నిజాం సుగర్స్, రేయూన్స్ వంటి సంస్థలు దుర్వినియోగంతో కుదలేయ్యాయి. ఇక రవాణా రంగంలో కేవలం రూ.19,948 కోట్లు ఖర్చు చేశారు, ఇది ఆంధ్రప్రదేశ్, గుజరాత్



వంటి రాష్ట్రాలతో పోలిస్తే చాలా తక్కువ. రహదారులు, పోర్టులు, లాజిస్టిక్స్ వంటి భవిష్యత్తు ఉపయోగకరమైన మౌలిక వసతులపై పెట్టుబడులు గణనీయంగా తగ్గాయి.మిషన్ భగీరథ కింద రూ.38 వేల కోట్లు, హౌసింగ్ కోసం రూ.13 వేల కోట్లు ఖర్చు చేసినట్లు చూపించినా, ఫలితాలు అంతంతమాత్రంగానే ఉన్నాయి. డబుల్ బెడ్రూమ్ ఇళ్ల పథకం గొప్పలు చెప్పినా, అమలు నిరాశాజనకంగా సాగింది. ఇలాంటి పథకాలు ప్రచారానికి మాత్రమే పరిమితమయ్యాయి. విద్యుత్ రంగంలో రూ.21 వేల కోట్లు ఖర్చు చేసినట్లు చెప్పినా, అదనపు విద్యుత్ సామర్థ్యం చాలా తక్కువగా ఉంది. పవర్ ప్రాజెక్టులు, కారిడార్‌లు వంటివి పెద్దగా ఫలితాలను ఇవ్వలేదు.కేసీఆర్ పాలన తెలంగాణను ఆర్థిక గందరగోళంలోకి నెట్టింది. కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టుపై అతిగా దృష్టి సారింపడం, విద్య, వైద్యం, పరిశ్రమలు, రవాణా వంటి కీలక రంగాలను నిర్లక్ష్యం చేయడం, అప్పుల భారంతో రాష్ట్రాన్ని ఊబిలోకి నెట్టడం తదితర అంశాలను కాంగ్ స్పంగా వెల్లడించింది. తెలంగాణ స్వప్నం ఆర్థిక అస్తవ్యస్తతలో చిక్కుకున్న ఈ దశాబ్దం, రాష్ట్రానికి ఒక హెచ్చరికగా నిలిచింది. ఈ లోపాలను సరిదిద్దుకుని, ఆర్థిక క్రమశిక్షణతో ముందుకు సాగడం ఇప్పుడు తెలంగాణకు ఉన్న అతిపెద్ద సవాల్.

పేదల సొంతింటి కల నెరవేర్చడమే లక్ష్యం: మంత్రి శ్రీధర్ బాబు

కాటారం, తెలంగాణ దినపత్రిక : పేదవారి సొంతింటి కల నెరవేర్చడమే లక్ష్యంగా ప్రజా ప్రభుత్వం లో ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణం చేపట్టినట్లు రాష్ట్ర, ఐటీ పరిశ్రమలు, శాసనసభా వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు అన్నారు. కాటారం మండల కేంద్రంలోని బిఎల్ఎం గార్డెన్స్ లో గృహ నిర్మాణ శాఖ అధ్యక్షంలో ఇందిరమ్మ ఇళ్ల లబ్ధిదారులకు ఇందిరమ్మ ఇళ్ల మంజూరు పత్రాలు, మహిళ శిశు సంక్షేమ శాఖ అధ్యక్షంలో ఏర్పాటు చేసిన పోషణమాసం కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ శర్మ తో కలిసి మంత్రి శ్రీధర్ బాబు ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా అంగన్వాడి సిబ్బంది ఏర్పాటు చేసిన పౌష్టికాహార స్టాళ్లను పరిశీలించి వారు తయారు చేసిన వంటకాలను రుచి చూశారు. అనంతరం అర్బులైన 300 మంది ఇందిరమ్మ ఇళ్ల లబ్ధిదారులకు మంజూరు పత్రాలను పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి శ్రీధర్ బాబు మాట్లాడుతూ...బాలింతలకు, చిన్న పిల్లలకు పౌష్టికాహారం అందించడం లక్ష్యంగా పోషణ మాసం కార్యక్రమ చేపట్టడం జరిగిందన్నారు. మరొకటి పేద వాడి సొంతింటి కల నెరవేర్చడం కోసం సీఎం రేవంత్ రెడ్డి ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకం తీసుకుకు వచ్చి అర్బులైన లబ్ధిదారులకు నేడు మంజూరు పత్రాలు అందించడం జరుగుతుందన్నారు. ఇల్లు లేని నిరుపేద కుటుంబాలకు, గ్రామాలలో ఇందిరమ్మ ఇళ్ల కమిటీల ద్వారా లబ్ధిదారులను ఎంపిక చేయడం జరిగిందని, అడిగి జాబితా ను గెజిటెడ్ అధికారులతో విచారణ నిర్వహించి నిరుపేదలను ఎంపిక చేసినట్లు తెలిపారు. నియోజక వర్గం వ్యాప్తంగా 3500 ఇళ్ళు మంజూరు అయ్యాయని తెలిపారు. ప్రతి సంవత్సరం 3500 ఇళ్ళు మంజూరు చేసి నిరుపేదల కు మొదటి ప్రాధాన్యత



కల్పిస్తున్నామని తెలిపారు. గతంలో ఇల్లు నిర్మాణం చేపట్టని లబ్ధిదారులకు ఇందిరమ్మ ఇళ్ళు అందించే విధంగా చర్యలు తీసుకోతోతున్నామని అన్నారు. గత ప్రభుత్వం హయాంలో ఒక్క ఇల్లు అందించలేదని తెలిపారు. మంజూరు అయిన ఇళ్లకు 5 లక్షలతో నిర్మాణము జరుగుతుందని, 4 విడతలుగా నిధులు విడుదల చేస్తున్నామని తెలిపారు. ప్రతి సోమ వారం లబ్ధిదారుల అకౌంట్లో జమ చేయడం జరుగుతుందని తెలిపారు. నిర్మాణానికి అర్హత ఇబ్బందులు రాకుండా మహిళా సంఘాలు ద్వారా రుణ సదుపాయం కల్పిస్తున్నామని తెలిపారు.400 నుండి 599 ఎస్ ఎఫ్ ప్లీ వరకు ఇంటి నిర్మాణం చేపట్టాలని తెలిపారు. అంతకు మించి సైజు పెరిగితే బిల్లులు విడుదల కావని స్పష్టం చేశారు. ఇందిరమ్మ ఇళ్ళు నిర్మాణం కోసం ఉచితంగా ఇసుకను అందించడం జరుగుతుందని అన్నారు. అలాగే సిమెంట్ కూడా తక్కువ ధరకు అందించేలా చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. అర్బులైన పేద కుటుంబాలకు ఉచిత విద్యుత్, మహిళలకు ఉచిత బస్సు సౌకర్యం,



మహిళలకు 20వేల కోట్ల రూపాయలు వడ్డీ లేని రుణాలు అందించామని తెలిపారు. రైతు బుణ్ణి మాఫీ, విద్యార్థులకు డ్రైట్, కాన్సెల్డ్ ఛార్జీలు పెంచామని తెలిపారు. పెద్ద ఎత్తున సంక్షేమ కార్యక్రమాలు నేడు ప్రభుత్వం అమలు చేస్తుందని అన్నారు.ఒక ఇళ్ల నిర్మిస్తే ఒక కుటుంబాన్ని నిలబెట్టిన వాళ్ళగా నిలిచిపోటామని తెలిపారు. పేదోళ్లకు ఇబ్బందు లు కలిగించే పనులు చేయద్దని మారుమూల ప్రాంత ప్రజలకు సేవ చేయడానికి వచ్చారు సేవలు చేయాలని ప్రజలను మన్ననలు పొందాలని తెలిపారు. నిర్మాణంలో జాప్యం లేకుండా ఎంపీడీపీలు గృహ నిర్మాణ శాఖ అధికారులు పర్యవేక్షణ చేయాలని, ఇల్లు నిర్మాణం అగిపోతే ఎంపీడీపీలు గృహ నిర్మాణ శాఖ అధికారుల వేతనాల నుంచి కోత విధిస్తానని మంత్రి స్పష్టం చేశారు. ప్రభుత్వ పథకాల అమలులో ప్రభుత్వ అధికారులు గానీ ఇతరులు ఎవరైనా లబ్ధిదారులను డబ్బులు అడిగితే పోలీస్ కేసు నమోదు చేయాలని సూచించారు. మీ ఆశలను నెరవేర్చాలని లక్ష్యంతో ప్రభుత్వం ఇందిర ఇల్లు మంజూరు చేసిందని మంజూరైన ప్రతి లబ్ధిదారులు ఇల్లు కట్టుకోవాలని సూచించారు.

ట్రంప్ ట్రిక్స్...

అమెరికా అధ్యక్షుడు ట్రంప్ ఒక్కసారిగా హెన్‌1బి వీసా ఫీజు లక్ష దాలర్రకు పెంచడం దిగ్భ్రాంతికి గురి చేసింది. అయితే అది ఒకేసారి చెల్లించాలని పాతవారికి వర్తించదని తర్వాత చెప్పి అదేదో గొప్ప ఉ పతమనం అన్న బిల్డెన్ ఇచ్చారు అక్కడా ఇక్కడా కూడా. అయితే వాస్తవం ఏమంటే ట్రంప్ బుట్టలో ఇంకా చాలా పాములున్నాయి. అధిక నైపుణ్యం గలవారిని అనుమతిస్తామని తర్వాత ఆయన సన్నాయి నొక్కులు నొక్కుతున్నారు. నిజానికి చిన్న చితక ఉద్యోగాలు వారు చేయరు గనక మనకు అవకాశమని భారతీయులు ఆశపడుతూ వచ్చారు. నిరుద్యోగం ముదిరిపోయి అమెరికన్ల ఇప్పుడు వాటికి ఎగబడిపోతున్నారు. రెండో విషయం బయటి దేశాల నుంచి మరి ముఖ్యంగా ప్రతిభకా ప్రజలకు కొదవ లేని భారత్ వంటి చోట్ల నుంచి చౌకగా తెచ్చుకోవడం, చౌకగా అక్కడ ఉత్పత్తి చేయించుకోవడం ప్రపంచీకరణకు చిట్కాల పని చేసింది. ప్రధాని మోడీ మేకిన్ ఇండియా అంటూ స్వాగతాలు పలికారు. అయితే ఇప్పుడు ఆర్థిక సంక్షోభం నల్లత చుట్టుముట్టిన రీత్యా ఆ పరిస్థితి మారింది. కనుక బయటి నుంచి ఉద్యోగాల కోసం వచ్చేవారిని అవడం, వారికి వ్యతిరేకంగా జాత్యహంకారాలు, దురభిమానాలు రెచ్చగొట్టడం ఒక పాతవిధాని మారింది. అయితే నైపుణ్యం కొల్లగొట్టడం అవసరమే గనక అలాంటి పనులకు భారీ జీతాలు నిర్ణయించి ఆ స్థాయిలో వారిని తెచ్చుకోవ దానికి అనుమతిస్తామంటున్నారు. అయితే ఆ జీతాలు బయటి నుంచి తెచ్చుకోవడానికి ఆ యాజమాన్యాలు ఒప్పుకోవు కదా. అయితే అతి నైపుణ్యంంతుల మేధో వలన వల్లే అమెరికా ఆర్థికాభివృద్ధి సాధ్యమైందని హెచ్చరిస్తున్నారు సంపన్న దేశాల కూటమి ఒఇసిడి ప్రధాన ఆర్థికవేత్త అల్బార్తో శాలోన్ పెరిరా.

పేరిట కొన్ని దశాబ్దాల కిందటే కాంట్రాక్టులు, నిర్మాణాల రంగంలో ప్రవేశించి బాగా లాభపడినవారు. సినిమా రంగంతో సంబంధాలు అదనపు ఆకర్షణ. ఇంత చేసి ఆయన బ్యాంకులకు 8 వేల కోట్లకు పైన బాకీ పడి కేవలం 2400 కోట్లు కట్టి బయట పడ్డారు. ఇదంతా వన్ టైం సెటిల్మెంట్ అనే గుండుగుత్త ఒప్పందంతో కంపెనీ మళ్లీ ఆయన చేతుల్లోకి వచ్చేస్తుంది. సామాన్యులనూ బదుగు రైతులనూ వెంటాడి, వేధించే బ్యాంకులు ఇలాంటి బడా బాబులను హాయిగా వదిలేస్తాయని మీడియాలో చాలామంది వ్యాఖ్యానించారు. కానీ ఇదో చిన్న సాధాహరణ మాత్రమే. ఇటీవలనే సుప్రీం కోర్టు ధర్మాసనం బ్యాంకులు బిల్లర్ర మధ్య బాగోతాలకు సంబంధించి ఆరు కేసులు నమోదు చేయించింది, ఇండియన్ బుల్స్ హౌసింగ్ ఫైనాన్స్, పిఎన్‌బి హౌసింగ్ ఫైనాన్స్, దివాన్ హౌసింగ్ ఫైనాన్స్, హెన్‌డిఎఫ్‌సి, ఐసిఐఐఐ, ఎల్ అండ్ టీ, ఆదిత్య బిర్లా వంటి ఎనిమిది సంస్థలూ బ్యాంకులూ వీటిలో వున్నాయి. దీనిపై విచారణ జరపడానికి రాజీవ్ జైన్‌ను సుప్రీంకోర్టు నియమించింది. ఒక్క సూపర్ టెక్ మాత్రమే 5157 కోట్లు తీసుకున్నట్లు జైన్ నివేదిక చెబుతున్నది. ఇలాంటి వాటిపై ఇంతకు ముందే సిబిఐ 22 కేసులు నమోదు చేసిందట. ఏం చేస్తేనే? వడ్డీంచేవాడు మనవాడయ్యాక! దేవుడైనా తిండి వుంటేనే! రాత్రినే మిరా దేవుడు హాయిగా వుంటాడు జీవుడు అని పాదతాడో బద్దకపు హీరో విశ్వనాథ్ శుభోదయం చిత్రంలో. ఉన్నచోటికే తీర్చప్రసాదాలు అందుతాయని కుళ్ళుకుంటాడు. ఆ పాట నిజమేనంటున్నారు ఇప్పుడు పరిశోధకులు. 1350 సంవత్సరానికి ముందున్న శివాలయాలపై వారు అన్వేషణ జరిపారట. ఎనిమిది ప్రాచీన శివలింగ క్షేత్రాలపై అధ్యయనం చేశారు. కేదారనాథ్, కాళేశ్వరం, శ్రీశైలం, రామేశ్వరం, చిదంబరం, కాంచీపురం తిరువన్నా మైలైలో పరిక్షలు చేసి అవన్నీ పుష్కలంగా బియ్యం పండే మూగాణాల ని తేల్చారు. వర్షపాతం బావుంటుంది.



వాతావరణ సమతుల్యత వుంటుంది అని చెబుతున్నారు. అయితే ఈ పరిశోధకులకు వేరే కోణం కూడా లేకపోలేదు. ఏమంటే ఈ ప్రదేశాల్లో పునరుత్పాదక ఇంధనం కూడా బాగా లభ్యమవు తుందట. దీనంతటికీ కలిపి శివశక్తి అక్షరీఖ అని పేరెట్టేశారు. విషయమేమంటే తిండికి నీటికి కొదవలేని చోటనే కదా మనుషులుండేది, గుళ్ళూ గోవురాలు వెలసేదో? మనుషులకే లేకపోతే ఇక దేవుడిని తెచ్చిపెట్టుకుంటారా? కనక ఈ పరిశోధనలో ముందు వెనకలు తారుమారైనట్టు కనిపించడం లేదా? ఎ1 తెలుగు సినిమాలో ‘ఎ’ సర్టిఫికేట్ చిత్రాలంటే ఒకప్పుడు అదోరకంగా చూసేవారు. శృంగారం, హింస మితి మీరిన చిత్రాలకు ఆ సర్టిఫికేట్ వచ్చేది. అదల్లో కంటెంట్ పిల్లలు చూడగూడదని. యు అంటే యూనివర్సల్ అందరూ చూడొచ్చని. యు/ఎ కూడా వుండేవి. ఏ భాషలోనైనా సగం ఈ మిశ్రమ తేరుగా వుండేది నవలానీ. మలయాళ చిత్రాల్లో మహిళల వస్త్రధారణ చేయగా వుండేది గనక వాటినే ఆ సర్టిఫికేట్‌తోనే విడుదల చేయడం ఎక్కువగా జరిగేది. వాటిని గురించి అదో రకంగా మాట్లాడేవారు. ఇప్పుడు కాలక్రమంలో చాలా మార్పులు వచ్చాయి. ఇప్పుడు మళయాళ చిత్రాలలోనే ‘ఎ’ చిత్రాలు అతి తక్కువట. కుటుంబ విలువలు చెప్పేవి అధికంగా వున్నాయట. తర్వాత తమిళంలో ఆ తరహా చిత్రాలు ఎక్కువగా వచ్చాయి. మరింత దిగ్భ్రాంతి కలిగించేదే మంటే తెలుగులోనే అత్యధికంగా పది శాతం వరకూ ‘ఎ’ చిత్రాలు రావడం. ఇది మితిమీరిన హింసకు ఇందుకు కారణమవుతుందటం. ఇంగ్లీషులో 16 శాతం వుంది. గత ఎనిమిదేళ్ల లోనూ సుమారు 1000 చిత్రాలు సెన్సార్ సర్టిఫికేట్ తెచ్చుకున్నాయి.

ఆరోగ్యానికి చిన్నపరీక్ష!



జెస్టిషన్ల దయాబెటిస్.. మహిళల్లో గర్భధారణ సమయంలో కనిపిస్తుంది. చాలామందిలో ప్రసవం తర్వాత తగ్గిపోతుంది. కానీ, మూడింట ఒకవంతు మంది మహిళలు.. డెలివరీ తర్వాత కూడా షుగర్ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు. ఈ క్రమంలో కాస్త తర్వాత 'గ్లూకోజ్ టాలరెన్స్ టెస్ట్' చేయించుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సలహా ఇస్తున్నారు. కానీ, చాలామంది మహిళలు ఈ పరీక్షలు చేయించుకోవడానికి ఆసక్తి చూపడం లేదు. ప్రసవం తర్వాత పిల్లలు కోసమే పూర్తి సమయాన్ని కేటాయిస్తూ.. తమ ఆరోగ్యాన్ని పట్టించుకోవడం లేదు. 'టాలరెన్స్ షుగర్ పరీక్ష'కు చాలామంది మహిళలు విముఖత చూపుతున్నారని తాజా పరిశోధన ఒకటి తేల్చింది. కెనడాకు చెందిన లునెస్ఫీల్డ్ - టానెన్బామ్ రీసెర్చ్

ఇన్స్టిట్యూట్ చేపట్టిన ఈ పరిశోధన వివరాలను 'డయాబెటిస్ కేర్' ప్రచురించింది. ఇందులో పేర్కొన్న వివరాల ప్రకారం.. 'గ్లూకోజ్ టాలరెన్స్' పరీక్ష చేయించుకోవాలంటే.. బాలింతలు రాత్రిపూట ఉపవాసం ఉండి, మరుసటి రోజు ఉదయం పరీక్షకు రావాల్సి ఉంటుంది. శాంపిల్ ఇచ్చిన తర్వాత.. ఆహారం తీసుకొని, మళ్లీ రెండు గంటలపాటు వేచి ఉండి, మరోసారి రక్తం శాంపిల్ ఇవాల్సి ఉంటుంది. దీంతో, ఎక్కువ సమయంపాటు వేచి చూడటం, రాత్రిపూట ఉపవాసం.. ఇలాంటి కారణాలతో మహిళలు ఈ పరీక్ష చేయించుకోవడానికి విముఖత చూపుతున్నారు. ఈ సమస్యను గుర్తించిన అంతర్జాతీయ డయాబెటిస్ సమాఖ్య.. ఈ పరీక్ష వ్యవధిని ఒక గంటకు తగ్గించాలని సిఫార్సు చేసింది. ఇలా, ఒక గంటలో పూర్తిచేసే పరీక్ష.. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కచ్చితంగా అంచనా వేస్తుందని పరిశోధనలో తేలింది. ఇందులో భాగంగా.. 369 మంది మహిళలను ఎంపికచేసింది. వీరిలో కొందరికి ప్రసవానంతరం రెండు గంటల టాలరెన్స్ టెస్ట్ చేయగా.. మరెవరికీ గంటలో పూర్తయ్యే పరీక్ష నిర్వహించారు. ఆశ్చర్యకరంగా.. రెండు రకాల పరీక్షల ఫలితాలు సరిపోలినట్లు పరిశోధకులు వెల్లడించారు. ఈ చిన్న పరీక్షతో భవిష్యత్తులో షుగర్ వ్యాధి ముప్పు నుంచి తప్పించుకోవచ్చని చెబుతున్నారు.

వాలే నట్స్ను రోజూ తింటే ఎన్ని పోషకాలు లభిస్తాయో తెలుసా..?

మన శరీరానికి పోషకాలను అందించే ఎన్నో రకాల ఆహారాలు మనకు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఎవరైనా సరే తమ ఇష్టాలు, అభిరుచులకు అనుగుణంగా, తమ స్థావరతను బట్టి ఆయా ఆహారాలను తింటుంటారు. అయితే పోషకాల విషయానికి వస్తే మనకు నట్స్ ఎంతో దోహదం చేస్తాయని చెప్పవచ్చు. నట్స్లో వాలే నట్స్ మనకు ఎక్కువ లాభాలను అందిస్తాయి. కానీ జీడివప్పు, బాదంవప్పు అంటే చాలా మందికి ఇష్టంగా ఉంటుంది. వాలే నట్స్ ను వాటి రుచి కారణంగా చాలా మంది తినరు. అయినప్పటికీ వీటిల్లోనే పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. వాలే నట్స్ను రోజూవారి ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. వాలే నట్స్ను రోజూ నానబెట్టి తినాలని వారు సూచిస్తున్నారు. వాలే నట్స్లో మన శరీరానికి అవసరం అయ్యే అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. అధిక బరువు తగ్గితారు.. వాలే నట్స్లో ఆల్ఫా-లిపోలినిక్ యాసిడ్ (ఆలా) అనే ఒక మోకా 3 ఫ్యాట్ యాసిడ్స్ ఉంటాయి. ఇవి గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. హార్ట్ లెటాక్ రాకుండా చూస్తాయి. అలాగే మెదడు పనితీరును మెరుగు పరుస్తాయి. మెదడు యాక్టివ్గా పనిచేసేలా చేస్తాయి. వాలే నట్స్లో ప్రోటీన్ కూడా సమృద్ధిగానే ఉంటాయి. ఇవి శరీర కణజాలాన్ని పునర్నిర్మించేందుకు సహాయ పడతాయి. కణజాలం మరమ్మత్తులకు గురై ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. కణజాలం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజూ వాలే నట్స్ను తీసుకోవాలి. వాలే నట్స్లో ఫైబర్ కూడా అధికంగానే ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగు పరుస్తుంది. జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేస్తుంది. దీంతో బరువు కూడా నియంత్రింలే ఉంటుంది. అధిక బరువును సులభంగా తగ్గించుకోవచ్చు. కొవ్వు కరుగుతుంది. ముఖ్యంగా పొట్ట దగ్గర ఉన్న కొవ్వు తొలగిపోతుంది. చర్మ సంరక్షణకు.. వాలే నట్స్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. వీటిల్లో విటమిన్ ఇ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది యాంటీ ఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది. అందువల్ల ఫ్రీ రాడికల్స్ నిర్మూలించబడతాయి. దీంతో కణాలు ద్యామేజ్ అవకుండా



ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. వాలే నట్స్ను తింటే చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. చర్మం కాంతివంతంగా మారి తేమగా ఉంటుంది. వృద్ధులుగా మారుతుంది. ఎల్లప్పుడూ యవ్వనంగా కనిపిస్తారు. వృద్ధాప్య ఛాయలు దరిచేరవు. ముఖంపై ఉండే ముడతలు, మచ్చలు పోతాయి. వాలే నట్స్లో ఫోలేట్ (విటమిన్ బి9) అధికంగా ఉంటుంది. ఇది డీఎన్ఎ ఆరోగ్యానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఎర్ర రక్త కణాలు తయారయ్యేందుకు దోహదం చేస్తుంది. కనుక వాలే నట్స్ను గర్భిణీలు తింటే శిశువులకు కూడా ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. వారిలో పుట్టుక లోపం రాకుండా చూడవచ్చు. కండరాల పనితీరును.. వాలే నట్స్లో మెగ్నీషియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది కండరాల పనితీరును మెరుగు పరుస్తుంది. కండరాల నొప్పులను తగ్గిస్తుంది. నాడీ మండల వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఎముకలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. రాత్రి పూట కాలి పిక్కలు పట్టుకుపోయే సమస్య ఉన్నవారు రోజూ వాలే నట్స్ను తింటుంటే ప్రయోజనం ఉంటుంది. అలాగే వాలే నట్స్లో ఉండే మెగ్నీషియం ఒత్తిడి, ఆందోళనను తగ్గిస్తుంది. దీని వల్ల మైండ్ రిలాక్స్ అయి రాత్రి పూట చక్కగా నిద్ర పడుతుంది. పడుకున్న వెంటనే గాఢ నిద్రలోకి జారుకుంటారు. వాలే నట్స్లో అధికంగా ఉండే ఫాస్ఫరస్ ఎముకలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. వాలే నట్స్ను రోజూ తినడం వల్ల వృద్ధాప్యంలో ఆస్టియోపోరోసిస్, ఆర్థరైటిస్ వంటి ఎముకల సంబంధిత సమస్యలు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. ఇలా వాలే నట్స్ను రోజూ తింటే అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

తిప్పతీగ రసంలో పసుపు కలిపి తాగితే ఎన్ని లాభాలు ఉంటాయో తెలుసా..?



ఆయుర్వేదంలో ఎన్నో రకాల మూలికలు, మొక్కలు మనకు అందుబాటులో ఉన్నాయి. కొన్ని రకాల మొక్కలు మన ఇంటి చుట్టూ పరిసర ప్రాంతాల్లోనే పెరుగుతాయి. కానీ అలాంటి ఔషధ మొక్కల గురించి చాలా మందికి తెలియదు. వాటిల్లో తిప్పతీగ కూడా ఒకటి. తిప్ప తీగ కాండం లావుగా ఉంటుంది. దీన్ని చాలా సులభంగా గుర్తించవచ్చు. ఈ మొక్క తీగ జాతికి చెందినది. మన ఇంటి చుట్టూ పరిసర ప్రాంతాల్లోనే పెరుగుతుంది. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో తిప్పతీగ మనకు ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. తిప్ప తీగ ఆకుల నుంచి రసం తీసి తాగవచ్చు. ఈ రసంలో కాస్త వసనపు కలిపి తీసుకుంటే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయని ఆయుర్వేదం చెబుతోంది. తిప్పతీగ అనేక వ్యాధులను నయం చేస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. రోగ నిరోధక వ్యవస్థకు.. తిప్పతీగ రసాన్ని ఒక టీస్పూన్ మోతాదులో తీసుకుని దాన్ని ఒక కప్పు నీటిలో కలపాలి. అందులోనే కాస్త పసుపు, మిరియాల పొడి, దాల్చినచెక్క పొడి వేసి కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని రోజూ ఉదయం పరగడుపున తాగి. ఈ పదార్థాలు కొందరిలో అల్లర్లలను కలిగించవచ్చు. కనుక అల్లర్ల సమస్య ఉన్నవారు ఈ మిశ్రమాన్ని తాగకూడదు. ఈ విధంగా తయారు చేసిన తిప్పతీగ మిశ్రమాన్ని తాగితే అనేక లాభాలు కలుగుతాయి. ఈ మిశ్రమాన్ని సేవించడం వల్ల అనేక ఔషధ గుణాలు లభిస్తాయి. అనేక రోగాలను తగ్గించుకోవచ్చు.

అనేక వ్యాధులు నయమవుతాయి..!

దీంతో రోగ నిరోధక వ్యవస్థ పటిష్టంగా మారుతుంది. రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగి శరీరం వ్యాధులు, ఇన్ఫెక్షన్లకు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతుంది. ఎలాంటి రోగం అయినా సరే తగ్గిపోతుంది. కీళ్లు, మోకాళ్ల నొప్పులకు.. తిప్పతీగ మిశ్రమంలో యాంటీ ఇన్ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని వాపులు, నొప్పులను తగ్గిస్తాయి. దీంతో ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. కీళ్ల నొప్పులు, వాపుల సమస్యతో బాధపడుతున్నవారు రోజూ ఈ మిశ్రమాన్ని తాగితే ఫలితం ఉంటుంది. ఎముకలు దృఢంగా మారి ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. అలాగే మోకాళ్ల నొప్పుల నుంచి సైతం ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఈ మిశ్రమాన్ని సేవించడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగు పడుతుంది. జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం, మలబద్దకం వంటి సమస్యలు ఉండవు. అలాగే కడుపులో మంట నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. జీర్ణ సమస్యలు ఉన్నవారు ఈ మిశ్రమాన్ని సేవిస్తూంటే ఎంతో ఫలితం ఉంటుంది. డయాబెటిస్ అదుపులో.. తిప్పతీగలో షుగర్ను తగ్గించే గుణాలు ఉంటాయి. అలాగే ఈ మిశ్రమంలో కలిపిన అన్ని పదార్థాలు కూడా షుగర్ను గణనీయంగా తగ్గిస్తాయి. కనుక డయాబెటిస్ ఉన్నవారు ఈ మిశ్రమాన్ని రోజూ సేవిస్తూంటే షుగర్ను కంట్రోల్ చేయవచ్చు. దీంతో డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. తిప్పతీగ, పసుపులో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఇన్ ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. కనుక ఈ మిశ్రమాన్ని సేవిస్తూంటే మొటిమలు, వాపులు తగ్గుతాయి. ముఖంపై ముడతలు, మచ్చలు తగ్గిపోతాయి. చర్మం కాంతివంతంగా మారుతుంది. యవ్వనంగా కనిపిస్తుంది. చర్మం మృదువుగా కూడా ఉంటుంది. ఈ మిశ్రమం ఆరోగ్యకరమైనదే అయినప్పటికీ మీరు ఏదైనా వ్యాధికి మందులను వాడుతుంటే ఆయుర్వేద వైద్యులను సంప్రదించి దీన్ని వాడడం ఉత్తమం. లేదంటే సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.

వ్యర్థం కాదు.. బలం!

చెత్తబుట్టలో పడేసే వంటింటి వ్యర్థాలు.. పెరటి మొక్కలకు బలాన్ని ఇస్తాయి. సహజసిద్ధమైన ఎరువుగా పనిచేసి.. మొక్కలు ఏవుగా పెరిగేందుకు సాయపడతాయి. మట్టిసాాన్ని పెంచడంతోపాటు రసాయనాల ముప్పునూ తగ్గిస్తాయి. మరి.. మొక్కల ఎదుగుదలను ప్రోత్సహించే ఆ పదార్థాలేంటో తెలుసుకుందామా!.%శ్రీ% ఆరోగ్యానికి మేలుచేసే గ్రీన్ టీ.. మొక్కల ఎదుగుదలలోనూ ముందుంటుంది. వేడినీటిలో మంచి పక్వన పడేసిన 'గ్రీన్ టీ' బ్యాగుల్లోని తేయాకును ఒక గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. ఇది మొక్కలకు సహజ ఎరువుగా పనిచేస్తుంది. దీన్ని అలాగే మొక్కల మొదళ్లలో వేస్తే సరిపోతుంది. దీంతోపాటు ఒక లీటర్ నీటిలో కొన్ని గ్రీన్ టీ బ్యాగులు వేసి.. కాన్ని గంటల పాటు నాననెవ్వాలి. ఆ తర్వాత టీ బ్యాగులను బాగా పిండిసి.. ఆ నీటిని మొక్కలపై పిచికారీ చేయాలి. ఇలా చేస్తే.. మొక్కలు మరింత ఏవుగా పెరుగుతాయి. మొక్కలను చీడపీడల నుంచి కాపాడటంలో ఉల్లిపొట్టు కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. బయట పడేసే ఉల్లిపొట్టును మొక్కల పొదల్లో వేస్తే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది. ఐదు లీటర్ల గోరు వెచ్చని నీటిలో 20-30 గ్రా. ఉ



ల్లిపొట్టు వేసి.. నాలుగు రోజులపాటు పక్వన ఉంచాలి. ఆ తర్వాత ఈ మిశ్రమాన్ని మొక్కలపై పిచికారీ చేస్తే.. మొక్కలు బలం వస్తుంది. తొక్కే కదా!' అని పారేసే అరటి తొక్కలోనూ.. మొక్కలకు అవసరమయ్యే పోషకాలు ఎన్నో ఉంటాయి. అరటిపండు తొక్కల్ని మొక్కల మొదళ్ల వద్ద వేసి.. దానిమీద కొద్దిగా మట్టిని కప్పాలి. కొన్నిరోజులకు ఆ తొక్కలు మట్టిలో కలిసిపోయి.. ఎరువుగా మారుతాయి. ముఖ్యంగా, పూల మొక్కలు విరివిగా పూసేందుకు ఈ ఎరువు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

అందానికి ఆహారం



వేసవిలో అందాన్ని కాపాడుకోవడం.. కొంచెం కష్టంగానే ఉంటుంది. ముఖ్యంగా చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే.. అదనపు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సి వస్తుంది. అయితే, బయటినుంచి ఎన్ని శ్రమలు రాసినా, ఎంత మెరుగులు దిద్దినా మండే ఎండల్లో వ్యర్థమే అవుతుంది. సరైన ఆహారం తీసుకున్నప్పుడే.. వన్నె తగ్గని అందం సొంతమవుతుంది. ఈ క్రమంలో చర్మ సంరక్షణలో కొన్ని ముఖ్యమైన అంశాలను అందించే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలని సౌందర్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. హైడ్రేషన్: వేసవిలో చర్మం హైడ్రేషన్ గా ఉండాలంటే.. అవకాశం, పుచ్చకాయలు, దోసకాయలు, స్వీట్ పొటాటో, టమాటా, గ్రీన్ టీ.. తీసుకోవడం మంచిది. అవకాశంలో ఉండే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు.. శరీరానికి మరింత శక్తినిస్తాయి. ఇందులోని యాంటి

ఎజింగ్ లక్షణాలు.. చర్మం ముడతలు పడకుండా కాపాడతాయి. స్వీట్ పొటాటో.. నేచురల్ సన్ బ్లాక్ గా పనిచేస్తుంది. చర్మాన్ని కాంతిమంతంగా మారుస్తుంది. ఇందులో అధిక మొత్తంలో లభించే బీటా కెరోటిన్.. చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. పుచ్చకాయలు, దోసకాయలు అధిక శాతం నీటితో నిండి ఉంటాయి. ఇవి చర్మాన్ని హైడ్రేట్ చేయడంతోపాటు ఇన్ ఫ్లేమేషన్, చికాకును తగ్గిస్తాయి. వడదెబ్బ వల్ల కలిగి నొప్పిని నివారిస్తాయి. విటమిన్లు: వేసవిలో దెబ్బతిన్న చర్మం మళ్లీ మెరుగ్గా మారాలంటే.. ఆహారంలో విటమిన్లు అధికంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. కొలాజెన్ ఉత్పత్తి కోసం ఆహారంలో విటమిన్ సి ఉండాలి. నారింజ, నిమ్మకాయలు, ద్రాక్షపండ్లలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా లభిస్తుంది. క్యారెట్లలో బీటా కెరోటిన్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది చర్మంపై ముడతలు, గీతలు తగ్గించడంతోపాటు చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో ముందుంటుంది. కేలే ఆకుకూర.. వేసవిలో అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఇందులోని విటమిన్ ఎ.. చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. దీన్ని సలాడ్, సూప్లో తీసుకోవడం ద్వారా.. ఇందులోని విటమిన్లు దీనిని శరీరానికి అందించవచ్చు. ఇక గ్రీన్ టీలో ఉండే శక్తిమంతమైన ప్లెననాయిడ్స్.. చర్మాన్ని ఫ్రీరాడికల్స్ నుంచి రక్షిస్తాయి. చర్మం ఎక్కువగా సాగుకుండా నిరోధించడంతోపాటు ముడతలు పడకుండా చూస్తాయి. ఉల్లి వెల్లుల్లి కలిపి తింటే.. వంటింట్లో ఉల్లి, వెల్లుల్లి తప్పనిసరిగా ఉంటాయి. దాదాపుగా అన్ని రకాల ఆహారాల్లో వీటిని వాడుతూ ఉంటారు.

ఉల్లి, వెల్లుల్లి కలిపి తింటే

ఏం జరుగుతుంది? ఏమైనా సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉంటాయా? దీనికి నిపుణులు చెబుతున్న సమాధానాలు ఇవిగో%రెండిట్లో పోషకాలు: ఉల్లి, వెల్లుల్లి కలిపి తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిది. రెండిట్లోనూ యాంటి ఫంగల్, యాంటి బ్యాక్టీరియల్, యాంటి వైరల్ గుణాలు ఉంటాయి. కాబట్టి, వీటిని కలిపి తీసుకోవడం వల్ల మన రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. పడేపడే జబ్బు పడకుండా ఉంటాం. మైగ్రెయిన్ నుంచి ఉపశమనం: అధిక రక్తపోటు (హైపర్ టెన్షన్) ఉన్నవాళ్లు ఉల్లి, వెల్లుల్లిని కలిపి తినాలి. ఇలా చేస్తే కొంతకాలానికి ఈ సమస్య నుంచి విముక్తి లభిస్తుందంటున్నారు నిపుణులు. అంతేకాదు, పార్శ్వ నొప్పి (మైగ్రెయిన్)తో బాధపడుతున్న వారికి కూడా ఈ రెండు మంచి ఔషధాలుగా పనిచేస్తాయి. అయితే, ఇలా కలిపి తినడానికి ముందు డాక్టర్ సలహా తీసుకుని ఆచరించడం మంచిది. కొలిస్ట్రాల్ కు బై బై:

సోప్ నెయిల్స్ చూశారా?!



నో మేకప్ లుక్ ఇప్పుడు ట్రెండింగ్. ఇంతకు మునుపులా లేయర్లు లేయర్లు మేకప్ వేసుకుని హీరోయిన్లా కనిపించాలన్న ట్రెండు పోయి, హీరోయిన్లు కూడా మేకప్ లేకుండా కనిపించాలనుకునే రోజులు వచ్చాయి. మనిషి ఎంత నేచురల్గా కనిపిస్తే అంత అందం అన్నట్లు భావిస్తున్నారప్పుడు. గోళ్ల విషయంలోనూ అచ్చం అదే పోకడ వచ్చింది. 'సోప్ నెయిల్స్' ఫ్యాషన్ మనకు ఆ విషయాన్నే చెబుతుంది. చూడగానే లేత గులాబీ రంగులో, తెల్లగా, ఆరోగ్యంగా, అప్పుడే మెనిక్యూర్ చేసిన గోళ్లలా శుభ్రంగా కనిపించడం వీటి ప్రత్యేకత. ఇందుకోసం లేత రంగుల్లో (నూడ్ షేడ్స్) ఉండే మ్యూల్ ఫినిష్ గోళ్ల రంగుల్ని ఎంచుకుంటున్నారు. పైన గాజులా కనిపించాలనుకుంటే గ్లాస్ ఫినిష్ కోట్కు ఓటు వేస్తున్నారు. కొంతమంది సబ్బు సుగంధి పోలిసెట్టు చేస్తున్నారు. ఫ్యాషన్ లేదా సింపుల్ లుక్ ఏదైనా అప్పుడే స్నానం చేసినట్లు శుభ్రంగా కనిపించే ఈ గోళ్లు చక్కగా సరిపోతాయి. ఆరోగ్యమే అనలైన అందం మరి అంటున్నాయన్న మాట ఈ ట్రెండింగ్ సోప్ నెయిల్స్!



శరీరంలో కొలిస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరిగినప్పుడు కూడా ఉల్లి, వెల్లుల్లి కలిపి తినడం మంచిది. ఇవి కొలిస్ట్రాల్ ను .అదుపులో ఉంచుతాయి. శరీరంలో కొవ్వు పేరుకుపోకుండా చేస్తాయి. ఉల్లి, వెల్లుల్లిలో విటమిన్ బి, సి, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలుచేస్తాయి.

'బరువెక్కుతున్న' భారత్



భారత్ ఊబికాయల నిలయంగా మారుతున్నదని లాన్సెట్ నివేదిక హెచ్చరించింది. 2050 నాటికి దేశంలో 45 కోట్ల మంది ఊబికాయలు ఉంటారని అంచనా వేసింది. అదే సమయంలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా సగానికి పైగా పర్యావరణ ఊబికాయం బారినపడతారని తేల్చింది. 2021లో చైనా తర్వాత భారత్లోనే స్థూలకాయలు ఎక్కువగా ఉన్నారని తెలిపింది. పిండి పదార్థాలు, తీపి పదార్థాలను తినడం తగ్గించి, ప్రోటీన్లను ఎక్కువగా తీసుకోకపోతే యువత, పిల్లలు స్థూలకాయం బారిన పడే ప్రమాదం మరింత పెరుగుతుందని హెచ్చరించింది.

ట్రూత్ బాంబ్ పేరిట వైసీపీ

అచ్చెన్నాయుడి లెక్కలు తీస్తున్న ప్రతిపక్షం

శ్రీకాకుళం: ఒకప్పుడు రాజకీయ నాయకులు పరస్పరం విమర్శలు చేసుకునేవారు. ఏవైనా అవినీతి అక్రమాలు బయటపడితే వాటిని సాక్షులతో వెల్లడించేవారు. ఇప్పుడు సోషల్ మీడియా రోజులు కాబట్టి..రాజకీయ పార్టీలు సోషల్ మీడియా ద్వారానే తమ ప్రత్యర్థుల అవినీతి అక్రమాలను బయటపెడుతున్నాయి. ఏపీలో టీడీపీ, వైసిపి మధ్య సోషల్ యుద్ధం ఒక స్థాయిలో జరుగుతోంది. ఇటీవల ఆముదాలవలస ఎమ్మెల్యే కూన రవికుమార్ ఉదంతాన్ని ట్రూత్ బాంబు రూపంలో బయటపెట్టిన వైసీపీ సోషల్ మీడియా.. ఇప్పుడు మంత్రి అచ్చె న్నాయుడు విషయంలోనూ ఓ సంచలన నిజాలను బయటపెట్టింది.అచ్చె న్నాయుడు కూటమి ప్రభుత్వంలో మంత్రిగా కొనసాగుతున్నారు.. అయితే ఆయన అవినీతి వ్యవహారాలకు పాల్పడు తున్నారని.. ఆంధ్రప్రదేశ్ ఆగ్రోస్ జనరల్ మేనేజర్ రాజమౌహన్ పై కక్ష కట్టారని వైసీపీ ఆరోపిస్తోంది. వ్యవసాయ యంత్ర పరికరాల తయారీదారులతో మద్దతుపత్తిత్వం చేయాలని మంత్రిపేసి నుంచి రాజమౌహన్ కు తీవ్ర స్థాయిలో ఒత్తిడి వచ్చిందని వైసిపి సోషల్ మీడియా విభాగం తన పోస్ట్ లో పేర్కొంది. అవినీతికి సహకరించబో నని రాజమౌహన్ చెప్పడంతో ఆయనను నెల్యారుకు బదిలీ చేయించా రని వైసిపి ఆరోపించింది. రాజమౌహన్ స్థానంలో జనరల్ మేనేజర్ పోస్టుకు ఏమాత్రం అర్హతలేని జూనియర్ అధికారిని.. పెండింగ్ కేసులు ఉన్న వ్యక్తిని నియమించుకున్నట్లు వైసిపి పేర్కొంది. ఈ నేపథ్యంలో తనకు సెలవు పై వెళ్లడం తప్ప మరో మార్గం లేదని ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి కి రాజమౌహన్ లేఖ రాసినట్లు వైసిపి పేర్కొంది.ప్రభుత్వ పెద్దల అడ్డగోలు దోపిడీకి సహకరించని అధికారు లనుబదిలీల పేరుతో వేధిస్తారని అంటూ వైసీపీ ఆరోపించడం మొద లు పెట్టింది. “ఇదేనా మీ మంచి ప్రభుత్వం.. ఇదేనా మీరు చేస్తున్న మంచి?” అంటూ వైసీపీ సోషల్ మీడియా విభాగం ప్రశ్నించింది.. దీనిపై టీడిపి ఎలాంటి కౌంటర్ ఇస్తుందనేది చూడాల్సి ఉంది. మరోవైపు వైసీపీ బయటపెట్టిన ఈ విషయాలకు టీడీపీ అనుకూల నెటిజన్లు గట్టిగా స్పందిస్తున్నారు. “మీ హయాంలో అవినీతి అనేది తారాస్థాయికి చేరింది. మీరు కూడా ఇప్పుడు నీతులు మాట్లాడటం ఏంటని” టీడిపి అనుకూల నెటిజన్లు ప్రశ్నిస్తున్నారు.

అమోత్య... ఆచలేనా!

విజయవాడ,, తెలంగాణ దిశ : ఆంధ్రప్రదేశ్ భారతీయ జనతా పార్టీలోని పలువురు నేతలు అసంతృప్తితో ఉన్నారు. మాజీ అధ్యక్షురాలు పురంధ్రీపురి దగ్గర నుంచి అనేక మంది తమకు పదవులు దక్కలేదన్న అసహనంతో ఉన్నారు. పార్టీలో కీలకంగా ఉన్న తమకు పదవులు దక్కకపోవడంతో పాటు పార్టీలో పేరు వినిపించని నేతలతో ప్రాధాన్యత దక్కుతుందని భావిస్తున్నారు. అందులో విజయవాడ పశ్చిమ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే సుజనా చౌదరి ఒకరు. సుజనా చౌదరి రాష్ట్ర రాజకీయాలంటే ఆయనకు పొనగడు. ఆయనకు కేంద్ర రాజకీయాలంటేనే ప్రీతి. అందుకే రెండుసార్లు రాజ్యసభకు అడిగి మరీ ఎంపిక చేయించుకున్నారు. ఒకసారి కేంద్ర మంత్రి పదవిని కూడా చేపట్టారు. 2024 ఎన్నికలకు వచ్చేసరికి సుజనా చౌదరికి ఎంపీ టిక్కెట్ దక్కలేదు. వాస్తవానికి విజయవాడ పార్లమెంటు టిక్కెట్ ఆశించారు. కానీ పొత్తులో భాగంగా ఆయనకు సీటు దక్కలేదు. తన కొలిగి సీఎం రమేష్ కు మాత్రం అనకాపల్లి ఎంపీ సీటు దక్కింది. సుజనా చౌదరి అయిష్టంగానే ఎమ్మెల్యేగా పోటీ చేసి విజయం సాధించారు. అయితే ఆయన తనకు బీజేపీ కోటలో మంత్రి పదవి దక్కుతుందని గట్టిగా భావించారు. తాను సీనియర్ నేత కావడంతో పాటు అనేక అంకాల్లో టీడీపీతో తనకున్న సంబంధాలు కూడా మంత్రి పదవిని తెచ్చిపెడతాయని ఆయన ఆశించారు. కానీ కేంద్ర నాయకత్వం ఆలోచన చేర్చే విధంగా ఆచరణలోకి పెట్టడంతో ఆశ్చర్యానికి గురయ్యారు. తొలిసారి ఎమ్మెల్యేగా ఎన్నికైన సత్యకుమార్ యాదవ్ కు మంత్రి పదవి దీంతో ఆయన పార్టీలో పెద్దగా యాక్టివ్ గా లేరు. సామాజికవర్గం కోణంలో తనకు భవిష్యత్ లోనూ, అంటే ఈ బడ్జెట్లో మంత్రి పదవి చంద్రబాబు నాయుడు కేబినెట్ లో దక్కే అవకాశం లేదని ఆయనకు అర్థమయింది. దీంతో ఆయన తన పశ్చిమ నియోజకవర్గానికి మాత్రమే పరిమితమయ్యారు. సుజనా చౌదరి కేంద్రమంత్రిగా పనిచేసి కేవలం శాసనసభ్యుడిగా మిగిలిపోవడంతో ఆయన అనుచరులు కూడా తీవ్ర అసంతృప్తిని వ్యక్తం చేస్తున్నారు. రాష్ట్ర పార్టీ కార్యకమాలకు హాజరవుతున్నట్లున్నాటికి వివక్షాలపై విమర్శల విషయంలో ఆయన పెద్దగా ఆసక్తి చూపకపోవడం కారణమిదేనని అంటున్నారు. చంద్రబాబు కేబినెట్ లో ఇప్పటికే నలుగురు కమ్మ సామాజికవర్గానికి చెందిన మంత్రులు ఉండటంతో మరొకరికి ఛాన్స్ ఇచ్చేందుకు ఇటు టీడీపీ, అటు బీజేపీ అసక్తి చూపదన్న అంచనాలతో ఆయన అంటిముట్టనట్లు వ్యవహరిస్తున్నారని అంటున్నారు.

మిగ్ ఫైర్ అవుతున్న మేర్నాడి గో బ్యాక్..?

హైదరాబాద్, తెలంగాణ దిశ : ఒకప్పుడు ఉద్యమాలు ప్రజల చైతన్యంతో జరిగేవి. ప్రజలు మూకుమ్మడిగా వీధుల్లోకి వచ్చేవారు. నినాదాలు చేసే వారు. నిరసనలు చేపట్టేవారు. తమ సమస్యను పరిష్కరించుకునేవారు. ఇలాంటి ఉద్యమాల్లో ప్రపంచ చరిత్ర గలిసి.. భారతదేశ గలిసి మార్చేశాయి..నేటి కాలంలో ఉద్యమాలు మొత్తం సోషల్ మీడియా ద్వారా జరుగుతున్నాయి. అంతటి అమెరికాలో కూడా ఇటీవల కాలంలో ట్రంప్ వ్యతిరేక ఉద్యమాలు సోషల్ మీడియా వేదిక ద్వారానే పుట్టడం విశేషం. ఇవి మాత్రమే కాదు చాలా ఉద్యమాలు సోషల్ మీడియా వేదికగానే జరుగుతున్నాయి.. ఈ ఉద్యమాలు సహించని వారు టూల్ కిట్ అంటూ ఏవేవో వ్యాఖ్యలు చేస్తున్నప్పటికీ.. ఉద్యమాలు చేసే వారు ఏమాత్రం ఆగడం లేదు. పైగా రకరకాల రూపాలలో ఉద్యమాలు చేస్తూ సంచలనం సృష్టిస్తు న్నారు.ప్రస్తుతం తెలంగాణలో మార్వాడీ గో బ్యాక్ అనే ఉద్యమం జరుగుతోంది. ఏకంగా అమనగల్లు అనే ప్రాంతంలో బంద్ కు పిలుపు కూడా జరిగింది. ప్రభుత్వం వెంటనే అప్రమత్తం కావడంతో ఈ బంద్ ఆగిపోయింది. ఈ నేపథ్యంలో ఈ సమస్య మూలాలను ఒకసారి పరిశీలిస్తే.. నేటికీ గ్రామాల్లో కోమట్లు, స్వర్ణకారులు, ఇతర కులవృత్తుల వారు వారి వారి వ్యాపారాలు చేస్తున్నారు. మన తెలంగాణలోకి మార్వాడీలు ఎప్పటినుంచో వచ్చి ఇక్కడ వ్యాపారం

యూరియాపై ఎందుకీ దోబూచులాట?



హైదరాబాద్, తెలంగాణ దిశ : యూరియా కోసం రైతులు రోడ్లెక్కుతుంటే ప్రభుత్వం బాధ్యతాయుత ప్రకటన చేయడం లేదు. లేఖలు రాసినా స్పందించడం లేదు. ఇదేదో తమకు సంబంధించిన వ్యవహారం కాదన్న విధంగా మౌనంగా ఉన్నారు. తెలంగాణలో ఇటీవలి వరకు బిజిషి నేతలు ఎదురుదాడి చేశారు. తగినంతగా యూరియా సరఫరా చేసినా భూక్ మార్కెట్ కు తరలించారని విమర్శలు చేశారు. ఇంతగా బాధ్యతా రహితంగా ప్రకటన చేయడం ఎంతవరకు సమంజసం. రైతులని కాపాడుకుని, వ్యవసాయాన్ని వందగ చేస్తామంటున్న ప్రభుత్వాలు ఆ దిశగా ఆడుగులు వేయాలి. చిత్తశుద్ధితో పనిచేసే వ్యవస్థను రూపొందించాలి. రాష్ట్రంలో ఎరువుల కొరత పాపం ముమ్మాటికీ రాష్ట్రంలోని కాంగ్రెస్, కేంద్రంలోని బీజేపీలదే. ఎరువులను కొందరు కాంగ్రెస్ నాయకులు భూక్ మార్కెట్లో అమ్ముకుంటున్నారన్న ఆరోపణలపై కేంద్ర ప్రభుత్వం సమగ్ర దర్పాపు జరిపి చర్యలు తీసుకోవాలి. 70 లక్షల మంది తెలంగాణ రైతులు యూరియా కోసం అల్లాడుతుంటే బీజేపీలు నేతలు మాట్లాడక పోవడం దారుణం. ఎరువుల కొరతపై కేం+రం సృష్టత ఇవ్వాలి. రెండు నెలలుగా తెలంగాణలోని ఏ పక్ష చూసినా రైతుల దయనీయ పరిస్థితి కనిపిస్తున్నది. ఎరువుల కోసం చాంతాడంత లైన్స్ ఎండలో ఎందుతూ, వానలో తడుస్తూ నిలబడి రైతులు అవస్థలు పడుతున్నారు. యూరియా కోసం దుకాణాల ముందు మహిళా రైతులు రాత్రింతా

వ్యవసాయ విధానంపై స్పష్టత ఏదీ సేంద్రియ వ్యవసాయం చర్యలేవీ..?

పడిగావులు పడే పరిస్థితికి వచ్చింది. రైతులను ఓటు బ్యాంకుగా చూడకుండా మనకు పట్టెడు అన్నం పెట్టే తల్లిగా చూసుకోవాలి. రైతుల సమస్యలను పట్టించుకునే దిశగా కేంద్ర, రాష్ట్రప్రభుత్వాలు కీలక నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి. ఏటా ఒక విధానంగా గాకుండా, రుణమాఫీలు అవసరం లేని విధంగా రైతులు స్వయం సమృద్ధిగా ఎదిగేలా చేయాలి. కేవలం యూరియా కొరతతోనే అన్నదాతలు పడిగావులు పడుతుంటే ఎందుకు ఇంత నిర్లక్ష్యమో తెలియాలి. మన అసవరాలకు సరిపడా కందులు, మిరప, ఇతర పంటలను రైతులు చెమటోడ్చి పండించినా వాటిని కొనుగోలు చేయడం లేదు. రైతుల సమస్యలు రాజకీయ పక్షాలకు ప్రచార కార్యక్రమం గానే మిగిలిపోయాయి. పాలకపక్షం అయినా, ప్రతిపక్షం అయినా రైతుల సమస్యలను పరిష్కరించడానికి చిత్తశుద్ధితో ఆలోచించడం లేదు. వ్యవసాయరంగంలో విప్లవాత్మక నిర్ణయాలు తీసుకోవాల్సిన సమయం వచ్చింది. పంటల ఎగుమతు లు లక్షంగా వ్యవసాయం మారాలి. సేంద్రియం వైపు సాగు మళ్లకుంటే ప్రజలు మరింతగా అనారోగ్యం పాలు కాగలరని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. బహుళ జాతి కంపెనీలకూ ఎర్ర తిపాచీలు పరుస్తున్న ప్రభుత్వాలు రైతులను అనుత్యాదక రంగాలుగా చూస్తున్న తీరు మారాల్సి ఉంది. ఈ ఆధునిక ఆర్థిక వ్యవస్థలో రైతుల సమస్యలు మరింత జరిలం అవుతున్నాయే తప్ప పరిష్కారం కావడం లేదు. కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలకు స్పష్టమైన వ్యవసాయిక విధానం లేకపోవడం రైతుల పాలిట శాపంగా మారిపోయింది. ధ్రీ మార్కెట్ అనేది ఒక అభూత కల్పన మాత్రమే అయ్యింది. దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థ 8నుంచి 9శాతం వరకూ వృద్ధి జరుగుతున్నప్పటికీ, వ్యవసాయ ఉత్పత్తులు పెరుగుతన్నా రైతుల ఆర్థిక వ్యవస్థ మాత్రం బాగుపడడం లేదు. అవసరం లేకున్నా ఇబ్బడిమిబ్బడిగా ఆహారధాన్యాలను దిగుమతి చేసుకోవడం కూడా

మన బలం..బలగం అంతా అదే

ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ఎర్రకోట వేదికగా ఇచ్చిన ‘మేడిన్ ఇండియా’ పిలుపు దేశ పౌరులందరికీ స్ఫూర్తిదాయకంగా నిలిచింది. భారతీయ వస్తువులను కొనుగోలు చేయడం ద్వారా ఆత్మనిర్భర్ భారత్ లక్ష్యాన్ని సాధించాలని, దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థను బలోపేతం చేయాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు. ఈ నేపథ్యంలో భారతీయుం.. భారత వస్తువులనే కొందాం అనే నినాదం విస్తృతమవుతోంది. జనంలోకి వెళ్తోంది. వండుగల వేశే.. ఇది శుభ వరిణామమని విశ్లేషకులు పేర్కొంటున్నారు. రాజ్యాంగం పౌరులకు హక్కులను అందించినట్లే, ప్రాథమిక బాధ్యతలను కూడా నిర్దేశించింది. రోడ్లు, డ్రైనేజీ బాగోలేకపోతే.. వ్యవస్థలను, అధికారులను, రాజకీయ నాయకులను తిట్టుకుంటాం. ఇలాగైతే దేశం ఎప్పుడు అభివృద్ధి చెందుతుందంటూ ఆవేదన చెందుతాం. ప్రజల హక్కుల కోసం పోరాటం చేస్తాం. అయితే, మన హక్కుల కోసం ఎలాగైతే గొంతెత్తుతామో.. దేశానికి అవసరమైనప్పుడు మన వంత కర్షవ్యం నిర్వహించాల్సిన బాధ్యత కూడా మనపై ఉంది. రాజ్యాంగంలోని ప్రాథమిక హక్కులతో పాటు ప్రాథమిక బాధ్యతల గురించి చిన్నప్పుడు పాఠశాలలోనే చదువుకు న్నాం.అయితే, ఆ బాధ్యతలను పాటించాలనే విషయం మర్చిపో తుంటాం. దేశానికి అండగా నిలబడాలని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ.. ఆగస్టు 15న ఎర్రకోట వేదికగా ప్రజలకు పిలుపునిచ్చారు. ‘మేడిన్ ఇండియా’ వస్తువులనే వాడాలని పిలుపునిచ్చారు.భారతీయ వస్తువులను వాడితేనే, దేశం ఆత్మ నిర్భరత సాధిస్తుందని ప్రధాని పేర్కొన్నారు. అయితే, దేశ అభివృద్ధిలో పౌరుల బాధ్యత కూడా కీలకమని ప్రధాని మోదీ గుర్తు చేశారు. ‘మేడిన్ ఇండియా’ వస్తువుల ను కొనుగోలు చేయడం ద్వారా దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థను బలోపేతం చేయడం, ఉద్యోగ అవకాశాలను సృష్టించడం సాధ్యమవుతుంది. ఈ బాధ్యతను ప్రతి పౌరుడు స్వీకరించాల్సిన అవసరం ఉంది.

భారతదేశంలో అనేక రంగాల్లో ఉత్పత్తులను తయారు చేస్తున్న స్థానిక బ్రాండ్లు అందుబాటులో ఉన్నాయి. నిత్యావసర వస్తువుల నుంచి ఎలక్ట్రానిక్స్, ఆటోమొబైల్స్, ఔషధాల వరకు వివిధ రకాల ఉ త్పత్తులను భారతీయ కంపెనీలు అందిస్తున్నాయి. వస్తువులు కొనుగోలు చేసే ముందు ‘మేడ్ ఇన్ ఇండియా’ లేబుల్ ను తనిఖీ చేయడం ద్వారా స్థానిక ఉత్పత్తులకు మద్దతు ఇవ్వవచ్చు.‘మేడిన్ ఇండియా’ వస్తువులను కొనుగోలు చేయడం ద్వారా దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థ బలోపేతమవుతుంది. ఈ చర్య దేశంలో డబ్బు రొబేషన్ ను పెంచుతుంది, ఉద్యోగ అవకాశాలను సృష్టిస్తుంది, నిరుద్యోగ సమస్యను తగ్గిస్తుంది. స్థానిక ఉత్పత్తులకు డిమాండ్ పెరిగితే, కంపెనీలు ఉత్పత్తిని విస్తరించి, మరిన్ని ఉద్యోగాలను కల్పిస్తాయి. ఇది దేశ జీడీపీని పెంచడమే కాక, రూపాయి విలువను బలోపేతం చేస్తుంది. అదనంగా, దిగుమతులపై ఆధారపడటం తగ్గడం వల్ల విదేశీ మారక నిల్వలు రక్షించబడతాయి. స్థానిక బ్రాండ్లకు మద్దతు ఇవ్వడం వల్ల కంపెనీలు ఆవిష్కరణలు, పరిశోధనలలో ఎక్కువ పెట్టుబడులు పెడతాయి, దీనివల్ల ఉత్పత్తుల నాణ్యత మెరుగువుతుంది. ఇది భారతీయ కంపెనీలను అంతర్జాతీయంగా పోటీపడే స్థాయికి తీసుకెళ్తుంది.చైనా నుంచి దిగుమతి చేసుకునే వస్తువులు, ముఖ్యంగా చపత్తెన ఎలక్ట్రానిక్స్, గ్యాడ్జెట్స్, భారతీయ మార్కెట్లో గణనీయమైన స్థానాన్ని ఆక్రమించాయి. ఇవి కొనుగోలు చేయడం వల్ల దేశ ఆర్థిక వనరులు విదేశాలకు వెళ్తాయి, స్థానిక కంపెనీలకు నష్టం కలుగుతుంది. దీనిని అరికట్టేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం దిగుమతి వస్తువులకు టీబిఎస్ ప్రమాణాలను తప్పనిసరి చేస్తోంది. చైనా వస్తువులకు బదులుగా ‘మేడిన్ ఇండియా’ ఉత్పత్తులను ఎంచుకోవడం ద్వారా స్థానిక పరిశ్రమలను రక్షించడమే కాక, దేశ ఆర్థిక స్వావలంబనను

పెంపొందించవచ్చు.‘మేడిన్ ఇండియా’ ఉత్పత్తులను కొనుగోలు చేయడం కేవలం ఆర్థిక నిర్ణయం మాత్రమే కాదు, దేశ భవిష్యత్తును రూపొందించే బాధ్యత. ప్రతి కొనుగోలు నిర్ణయం దేశంలో ఉ పాది, ఆవిష్కరణ, ఆర్థిక స్థిరత్వంపై ప్రభావం చూపుతుంది. ఆన్లైన్ లేదా ఆఫ్లైన్ కొనుగోళ్లలో ‘కంట్రి ఆఫ్ ఆరిజిన్’ తనిఖీ చేయడం ద్వారా పౌరులు తమ వంత కట్టి చేయవచ్చు. ప్రధాని మోదీ ఆశయం సాకారం కావాలంటే, ప్రతి భారతీయుడు ఈ బాధ్యతను స్వీకరించాలి.ఈ బ్రాండ్స్ మాత్రమే కాకుండా.. మనం ఏ వస్తువు తీసుకున్నా.. దాదాపు భారతీయ కంపెనీలు దాన్ని తయారు చేస్తున్నాయి. వస్తువులు తీసుకునే ముందు దానిపై ‘కంట్రి ఆఫ్ ఆరిజిన్’ చూడాలి. భారత్ లో ఉత్పత్తి అయితే, ఇక్కడ ‘మేడ్ ఇన్ ఇండియా’ అని ఉంటుంది. ఆన్లైన్లో కూడా కంట్రి ఆఫ్ ఆరిజిన్ ఉంటుంది. విదేశీ బ్రాండ్స్ అయినా.. దానిపై మేడ్ ఇన్ ఇండియా అని ఉంటే.. ఆ వస్తువులు కూడా తీసుకోవచ్చు.మేడిన్ ఇండియా వస్తువులు కొంటే.. వాటికి డిమాండ్ పెరుగుతుంది. ఫలితంగా వాటిని కంపెనీలు ఎక్కువ ఉత్పత్తి చేయాలి వస్తుంది. దీని కోసం ఆయా కంపెనీలు ఉద్యోగులను పెంచుకోవా ల్సి ఉంటుంది. అలా ఉద్యోగులను నియమించుకుని కంపెనీలు ప్రొడక్ట్స్ పెంచితే.. ప్రభుత్వంగా, పరోక్షంగా అనేక మందికి ఉపాధి లభిస్తుంది. నిరుద్యోగ సమస్య తగ్గుతుంది. ఎక్కువ మంది దగ్గర డబ్బులు ఉంటే.. ఎక్కువ వస్తువులు కొనుగోలు చేయొచ్చు.మేడిన్ ఇండియా’ వస్తువు కొనాలనుకున్నప్పుడు.. కేవలం ఒక ప్రొడక్ట్ మాత్రమే కొనడం లేదనే విషయం గుర్తుంచుకోవాలి. ఆత్మ నిర్భర, సుసంపన్నమైన, అభివృద్ధి చెందిన భారత్ కోసం ఒక్కో ఇటుక పేరుస్తున్నట్లే. ప్రపంచ దేశాలతో పోటీ పడి భారత్ సూపర్ పవర్ గా ఎదగాలంటే.. మనం ఈ పని చేయక తప్పదు.

భజేపీ వైపే.. మొగ్గు...

గుంటూరు, తెలంగాణ దిశ : వైసీపీ అధినేత వైఎస్ జగన్ బీజేపీతో ప్రత్యక్షంగా పొత్తు పెట్టుకోకపోయినా పరోక్షంగా తన సంబంధాలను కొనసాగిస్తున్నారు. కేంద్రంలో అధికారంలో ఉన్న బీజేపీ పెడుతున్న ప్రతి బిల్లుకు వైసీపీ ఆమోదిస్తుంది. అలాగే రాష్ట్రపతి, ఉప రాష్ట్రపతి ఎన్నికల్లోనూ మద్దతు ఇస్తూ వస్తుంది. అధికారంలో లేనప్పుడు, ఉ న్నప్పుడు కూడా జగన్ బీజేపీతో సఖ్యతగానే ఉంటూ వస్తున్నారు. బీజేపీ కేంద్ర నాయకత్వానికి కూడా జగన్ పట్ల సానుకూల వైఖరి ఉందంటారు. మరొకవైపు కాంగ్రెస్ కు శతృతు కావడంతో సహజంగానే తనకు మిత్రుడిగా జగన్ ను బీజేపీ భావిస్తుంది. అందుకే జగన్ పై సమోదయన అనేక కేసులు నేటికీ ఇంకా పెండింగ్ లోనే ఉన్నాయని తెలుగుదేశం పార్టీ నేతలు కూడా బహిరంగంగానే ఆరోపిస్తారు. తాజాగా మరోసారి ఉప రాష్ట్రపతి ఎన్నికలు జరగనున్నాయి. ఇండి కూటమి ఇంకా తన అభ్యర్థిని ప్రకటించలేదు. నామినేషన్లకు తుది గడువు కావడంతో ఇండి కూటమి కూడా తమ అభ్యర్థిని బరిలోకి దింపాలని ప్రయత్నిస్తుంది. అయితే వైసీపీకి రాజ్యసభలో ఏడుగురు, లోక్ సభలో నలుగురు సభ్యుల బలం ఉంది. మొత్తం పదకొండు మంది సభ్యులు ఉండటంతో జగన్ సహజంగానే ఈ ఎన్నికల్లో కీలకంగా మారునున్నారు. ఇప్పటికే కేంద్ర రక్షణ శాఖ మంత్రి రాజ్ నాథ్ సింగ్ ఛోసీ చేసి జగన్ తో మాట్లాడారు. తమకు మద్దతివ్వాలని అభ్యర్థించారు. తాను పార్టీ నేతలతో చర్చించిన తర్వాత నిర్ణయం చెబుతానని జగన్ చెప్పినప్పటికీ నిర్ణయం బీజేపీ వైపు ఉంటుందన్నది అందరికీ తెలిసిందే. రాహుల్ పై విమర్శలు జగన్ ఇటీవల

కాంగ్రెస్ అగ్రనేత రాహుల్ గాంధీపై కూడా విమర్శలు చేశారు. చంద్రబాబు, రాహుల్ గాంధీ హట్ లైన్ లో టప్ లో ఉన్నారంటూ ఆరోపించారు. అలాగే ఏపీ కాంగ్రెస్ వ్యవహారాల ఇన్ ఛార్జ్ మాణిక్యం తాగూర్ జగన్ పై చేసిన విమర్శలతో పాటు పీసీసీ చీఫ్ వైఎస్ షర్మిల కూడా జగన్ కు శతృవుగా మారడంతో ఆ పార్టీ పక్షాన నిలబడే అవకాశం ఎంత మాత్రం ఉందదు. అందుకే అందులోనూ ఎన్టీఏకు ఉ ప రాష్ట్రపతి ఎన్నికల్లో గెలవగల బలం కూడా ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో జగన్ బీజేపీని కాదని ఇండి కూటమి వైపు నిలబడే ఛాన్స్ లేదన్నది ఓపేన్ సీక్రెట్. కాకుంటే పార్టీ నేతల అభిప్రాయం తీసుకుని ప్రకటిస్తామని చెప్పడం మాత్రం కేవలం నామమాత్రమేనని అందరికీ తెలిసిందే. 2014కు ముందు పార్టీ వద్దిన తర్వాత బీజేపీ నాయకత్వం నేరుగా జగన్ తో పొత్తు పెట్టుకోవాలని ప్రయత్నించినప్పుడు ప్రచారం అప్పట్లో బాగానే జరిగింది. అయితే జగన్ ఆ ప్రతిపాదనను సున్నితంగా తిరస్కరించారు. కాంగ్రెస్ నుంచి బయటకు వచ్చి వైసీపీ పార్టీ పెట్టడంతో పాటు త ననుపదహారునెలల పాటు జైలులో ఉంచారన్న కనీ ఆయనలో ఇప్ప టికి ఉంది. అందుకే జగన్ నిర్ణయం బీజేపీకే అనుకూలంగా ఉం డ నుంది. ఏపీ రాజకీయాలను పరిశీలించిన వారికి ఎవరికైనాజగన్ బీ జేపీకిమిత్రుడేనని చెబుతారు. రాజకీయ పరిణామాలు ఎలా ఉన్నప్ప టికి జగన్ మాత్రం కాంగ్రెస్ పార్టీకి అనుకూలంగా ఉందే అవకాశమ యితే అసాధ్యమన్నది వాస్తవం. అందువల్ల బీజేపీకి జగన్ ఇప్పుడే కాదు.. ఎప్పటికీ మిత్రుడేనని ఖచ్చితంగా చెప్పాలి.

ట్రంప్ ను ఎదుర్కోవడంలో చైనా తెగువ అభినందనీయం..!

అమెరికా ఆశలు గల్లంతవుతున్నాయి. అక్కడికి వెళ్లి ఉద్యోగాలు చేస్తామన్న భరోసా లేకుండా పోయింది. మనం అమెరికాతో ఎంత సన్నిహితంగా ఉన్నా ట్రంప్ మాత్రం మనలను శతృవులుగానే చూస్తున్నారు. విదేశాల్లో సైతం మాంద్యం ఆవరించింది. ట్రంప్ సుంకాల పుణ్యమా అని అమెరికాతో పాటు ప్రపంచంలో ధరలు పెరుగుతున్నాయి. ద్రవ్యోల్బణం దాడి చేస్తోంది. ట్రంప్ ను ఎదుర్కోవడంలో చైనా చూపిన తెగువ అభినందనీయం. అలాంటి ధైర్యం మనం చేయలేకపోతున్నాం. చైనా ప్రభుత్వం ఎగుమతుల కోసం కొత్త నియంత్రణ వ్యవస్థ, విధానాలను రూపొందిస్తోంది, కార్గ్ నుంచి క్షిప్రణుల దాకా అన్నింటి తయారీకి అవసరమయ్యే అయస్కాంతాల ఎగుమతుల్ని నిలిపేసినట్లు, అనేక చైనా ఓడరేవుల్లో షిప్ మెంట్స్ ఉన్నట్లు ది న్యూయార్క్ టైమ్స్ నివేదిక తెలిపింది. నివేదికల ప్రకారం, కొత్త నియంత్రణ వ్యవస్థ అమలు లోకి వచ్చిన తర్వాత అమెరికన్ మిలిటరీ కాంట్రాక్టర్లతో సహా అన్ని కంపెనీలకు వస్తువులు చేరకుండా శాశ్వతంగా నిరోధించవచ్చని తెలుస్తోంది. అమెరికా చాలా వరకు చైనా దిగుమతుల పై ఆధారపడింది. దీంతో చైనా ట్రంప్ సుంకాలకు ప్రతీకారం తీర్చుకోవడం ప్రారంభించింది. చైనా ప్రపంచంలోనే రేర్ ఎర్త్ ఎలిమెంట్స్ లో దాదాపుగా 90 శాతం ఉత్పత్తిని కలిగి ఉంది. ఇది రక్షణ, ఎలక్ట్రీక్ వాహనాలు,ఎనర్జీ అండ్ ఎలక్ట్రానిక్స్ పరిశ్రమల్లో ఉపయోగిస్తారు. రేర్ ఎర్త్ మూలకాల్లో 17ఉన్నాయి. సమారియం, గాడోలినియం, టెర్బియం, డిస్ప్రోసియం, లుటేటియం, స్కాండియం, యట్రియం సంబంధిత వస్తువులతో సహా ఏడు వర్గాల మధ్యస్థ, భారీ అరుదైన ఎర్లలను ఎగుమతి నియంత్రణ జాబితాలో ఉంచారు. ట్రంప్ సుంకాలు విధించానే చైనా ఔండేరిత్రి పోలేదు. ఢీబుగా ప్రతీకార

సుంకాలు విధించింది. అమెరికాకు అవసరమైన అనేక వస్తువుల ఎగుమతులను నిషేధించింది. దీంతో ఇప్పుడు ట్రంప్ గిలగిల కొట్టుకుంటున్నాడు. అలాంటి ధైర్యం మనం కూడా చేయాలి. కీరెగి వాత్ పెట్టాలి. ట్రంప్ ఔదిరింపులకు లొంగకుండా దౌత్యపరంగా హెచ్చరికలు చేయాలి. మనదేశం నుంచి కూడా అనేక రకాల వస్తువులను అమెరికా కొనుగోలు చేస్తోంది. అందులో అత్యంత ముఖ్యమైనవేవో ఉంటాయి. వాటి విషయంలో మనం కూడా చైనా లాగా మంకుపట్టాలి. అప్పుడు ట్రంప్ దిగివస్తాడు. అక్కడి భారతీయులకు కూడా ఇది ముఖ్యం. ఎందుకంటే దేశంలో ఇప్పటికే ఆహార ద్రవ్యోల్బణం తీవ్రంగా ఉంది. అమెరికా సుంకాలు విధిస్తే మన విదేశీ మారక నిల్వలు వడిపోతాయి. ఇప్పటికే దేశీయంగా మన యువత నిరుద్యోగం ఎదుర్కొంటోంది. ఎలాగూ అమెరికాలో ఉద్యోగావకాశాలు తగ్గాయి. యూరప్ దేశాల్లోనూ ఇదే దుస్థితి ఉంది. మనతిండి మనం తింటూ..మన వసులను మనం చేసుకుంటే స్వయం శక్తిని అవలంబించుకోవాలి. అదేవనిగా అమెరికా లాంటి దేశాలపై ఆధారపడకుండా చూసుకోవాలి. దేశంలో ప్రస్తుత పరిస్థితులను చర్చించాలి. ఆర్థికంగా అనేక విషయాలు చర్చించాల్సి ఉంది. ప్రధానంగా పెట్రో, గ్యాస్ ధరలు విపరీతంగా పెరిగాయి. జిఎస్టీ పేరుతో ప్రజల నడ్డి విరుస్తున్నారు. నిరుద్యోగం ఇంతని చెప్పడానికి లేదు. ఉద్యోగాల కల్పన, ఉద్యోగాల భర్తీ, ఉపాధి అవకాశాలు అసలు లేకుండా పోయాయి. యువత నర్దిఫికెట్లు పట్టుకుని విదేశాలకు చెక్కిస్తున్నారు. ఈ దేశంలో బతకలేమని కూలీలు గల్ఫ్ దేశాలకు వెళుతున్నారు. రైతులకు మద్దతు ధరలు ధైర్యం దక్కడం లేదు. బియ్యం ధరలు అమాంతంగా పెరిగాయి. ఉప్పులు,వప్పులు

మొదలు నిత్యావసరాల ధరలు విపరీతంగా పెరిగాయి. గృహసంబంధ సిమెంట్, ఇసుక, ఇసుము తదితర వస్తువుల ధరలు విపరీతంగా పెంచేస్తున్నారు. సామాన్యులు ఇల్లు కొనుక్కుని బతికే అవకాశం లేకుండా చేశారు. బీఆయంకుల రుణాలు కూడా తీల్చి పిప్పి చేస్తున్నాయి. కేవలం ప్రభుత్వం కట్టించే ఇళ్లపై ఆధారపడేలా చేస్తున్నారు. ఇదంతా కూడా అభివృద్ధికి సమానా ఎలా అవుతుందన్నది చర్చించాలి. ప్రధాని మోడీ చెబుతున్న వికసిత్ భారత్ కళ్లముందే వెక్కిరిస్తోంది. బేటీవదావో..బేటీ బచావో నినాదంగా మారింది. అమ్మాయిలు చదువుకునే పరిస్థితి లేదు. వారికి కనీస రక్షణ లేదు. కనీసం బాలికా విద్యకు అవసరమైన రుణాలకు కూడా వెనలుబాటు లేదు. వ్యవసాయాన్ని సాంకేతికతను జోడించడంతో దేశీయంగా ఉపాధి రంగాన్ని పరుగులు పెట్టించాలి. నిజానికి వ్యవసాయ రంగం అతిపెద్ద పరిశ్రమగా పాలకులు గుర్తించడం లేదు. దీనిని గుర్తించి అనుబంధ పరిప్రమలు చేపడితే దేశంలో సగం నిరుద్యోగం పోతుంది. అలాగే దేశీయంగా పంటలకు ప్రాధాన్యం పెరుగుతుంది. నగదు రహిత ఆరోగ్య సేవలు పొందే విధంగా బీమా పథకం అమలు, పబ్లిక్ హెల్త్ సెంటర్లలో అన్ని పరీక్షలు, మందులు ఉచితంగా అందించే స్థాయికి వైద్యరంగం బలపడాలి. మహిళలు, యువత, నిరుపేదలు, రైతులు సంక్షేమమే లక్ష్యంగా దేశంలో విధానాలు మారాలి. ప్రభుత్వ శాఖల్లో ఖాళీలను సత్వరమే భర్తీ చేయాలి. స్టార్టప్లను ప్రోత్సహించడానికి చర్యలు తీసుకోవాలి. దేశాన్ని గ్లోబల్ మ్యానుఫ్యాక్చరింగ్ హబ్గా మార్చి ఉపాధి అవకాశాలు పెంచు తామని బిజెపి చేసిన హామీలు అమలు చేసుకోవడానికిదే సరైన తరుణం. ఔత్సాహిక పారిశ్రామిక వేత్తలకు మద్దతుగా ముద్ర రుణాలను



సరళీకరించాలి. ఈ క్రమంలో వ్యవసాయ ఎగుమతులు పెంచుకోవాలి. మనవద్ద పండుతున్న మిర్చి, పత్తి, పసుపు, అల్లం వంటి వాణిజ్య పంటలను ప్రపంచ దేశాలకు విరివిగా ఎగుమతి చేయడం ద్వారా ఆదాయాలను సమకూర్చు కోవాలి. ఇటీవల ఆక్సా ఎగగుమతులపై ట్రంప్ ప్రభావం పడింది. దానిపై దృష్టి సారించాలి. చైనా లాగా మానవవనరులను ఉపయోగించి వస్తూత్పత్తిని పెంచుకోవాలి. ప్రపంచ దేశాలపై ఆధారపడే విధానం పోవాలి. అప్పుడే దేశం ఆర్థికంగా బలోపతేం కాగలదు. నిరుద్యోగం సమీప పోగలదు. చైనా తరహాలో కఠినంగా సాగితేనే ఇది సాధ్యమని గుర్తించాలి.

వ్యర్థ రహిత దిశగా కేరళ అడుగులు..

- హరిత కర్మ సేనతో చెత్త సేకరణ - స్థానిక సంస్థల ద్వారా ఉపాధి కల్పన

కుక్కపిల్ల, అగ్గిపుల్ల, నబ్బుబిళ్ల కవితకు కాదేదీ అనర్థం అన్నారు మహాకవి శ్రీశ్రీ. అలానే సంపద సృష్టించేందుకు కాదేదీ అనర్థమని కేరళలోని వామపక్ష ప్రభుత్వం నిరూపిస్తోంది. చెత్త నుంచి కూడా అక్కడి ప్రభుత్వం సంపద సృష్టిస్తోంది. ఆ రాష్ట్రంలో బ్రహ్మపురం డంపింగ్ యార్డు వద్ద జరిగిన ప్రమాదంతో అప్రమత్తమైన ఆరాట్ల ప్రభుత్వం మరోచోట అలాంటి సంఘటన జరగకూడదని నిర్ణయించు కుంది. అందులో భాగంగానే రాష్ట్రాన్ని వ్యర్థ రహితంగా తీర్చిదిద్దే లక్ష్యంతో పనిచేస్తోంది. వేల మంది మహిళలకు ఉపాధి కల్పిస్తూ పర్యావరణ రక్షణకు పాటుపడుతోంది. హరిత కర్మ సేన(గ్రీన్ యాక్టర్స్ ఫోర్స్) పేరుతో 37 వేల మంది మహిళలకు ఉపాధి కల్పిస్తోంది. హరిత కర్మ సేన పనేమిటి?: రాష్ట్రంలో ఉన్న హరిత కర్మ సేన (మహిళలు) ప్రతి ఇంటి నుంచి సేంద్రీయ, ప్లాస్టిక్, ఎలక్ట్రానిక్ వ్యర్థాలను విడివిడిగా సేకరిస్తారు. ఈ చెత్త సేకరణకు అక్కడి స్థానిక సంస్థలు కొంత డబ్బులను అందిస్తాయి. ఇలా చెత్త సేకరణ ద్వారా ప్రతి ఒక్కరూ నెలకు సుమారు రూ.15 వేల వరకు ఆదాయం అర్జిస్తున్నారు. వీరికి అవసరమైన ప్రాథమిక సౌకర్యాలు, వాహనాలు, యూనిఫాం, గుర్తింపు కార్డులను స్థానిక సంస్థలే అందిస్తాయి. చెత్త సేకరణ కోసం ప్రతి ఇంటి నుంచి స్థానిక సంస్థలు రూ.100 వసూలు చేస్తాయి. సేకరించిన వ్యర్థాలను దగ్గర్లోని స్థానిక సంస్థల ఆధ్వర్యంలో సడిచే చెత్త నిర్వహణ ప్లాంట్లకు

తరలిస్తారు. రోడ్డు నిర్మాణంలో ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలు: కర్బువారుల నుంచి సేకరించిన ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలను రెండుగా విభజిస్తారు. రీసైకిల్ (మరలా ఉపయోగించే) అయ్యే ప్లాస్టిక్, ఒక్కసారి ఉపయోగించే ప్లాస్టిక్ గా విభజిస్తారు. ఒక్కసారి ఉపయోగించే ప్లాస్టిక్ ను సేకరించి మిషన్ల ద్వారా చిన్న ముక్కలుగా చేస్తారు. వీటిని తారురోడ్డు నిర్మాణంలో ఉపయోగిస్తారు. అదేవిధంగా సిమెంట్ తయారుచేసే కంపెనీలకు గానీ అందిస్తారు. ఈ కంపెనీల్లో ఈ ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాల ద్వారా సిమెంట్ ను తయారుచేస్తారు. ప్రస్తుతం ప్లాస్టిక్ కాలుష్యం అత్యంత తీవ్రమైన పర్యావరణ సమస్యలో ఒకటిగా ఉంది. ఇలాంటి వినూత్న పరిష్కారాలు ఈ వ్యర్థాలను విలువైన వనరుగా మారుస్తున్నాయి. అలాంటి ఒక పరిష్కారమే రోడ్డు నిర్మాణంలో ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలను ఉపయోగించడం. దీనివల్ల పర్యావరణ కాలుష్యం తగ్గడమే కాకుండా ఖర్చు కూడా తగ్గుతోంది. సేంద్రీయ వ్యర్థాలతో ఎరువు: సేంద్రీయ వ్యర్థాలను ఎరువుగా మార్చి విధానాన్ని కూడా కేరళ ప్రభుత్వం చేస్తోంది. సేంద్రీయ వ్యర్థాలను సేకరించి అక్కడి ప్లాంట్లకు పంపుతోంది. వీటిని అక్కడ కొన్ని రసాయనాలతో శుద్ధీకరణ చేస్తోంది. ఈ ఎరువు తయారు కావడానికి సుమారు 45 రోజుల సమయం పడుతోంది. 100 కేజీల వ్యర్థాలకు కేవలం 15 కేజీలు మాత్రమే వస్తుంది. ఈ వ్యర్థాల ద్వారా వచ్చిన ఎరువును పట్టణాల్లో ఉండే వారు మొక్కల పెంపకం కోసం ఉపయోగిస్తున్నారు. ఈ ఎరువును పంపిణీ చేసేందుకు వారికి ఒక



బుట్టను స్థానిక సంస్థలు అందిస్తాయి. మురుగునీటి శుద్ధి: నగరంలో ఉన్న మురుగునీటిని శుద్ధి చేసి వ్యవసాయ, భవన నిర్మాణ రంగాల్లో ఉపయోగిస్తోంది. నగరంలోని మురుగునీటికి శుద్ధి చేసే ప్లాంట్ కు పంపుతారు. ఇక్కడ ఏడు దశల్లో శుద్ధీకరణ జరుగుతోంది. వివిధ దశల్లో నీటి నుంచి వచ్చే ప్లాస్టిక్, ఇతర వ్యర్థాలతో పాటు ఇసుక వంటివాటిని వేరు చేస్తోంది. చివరి దశలో కోరినేషన్ చేస్తోంది. వీటిని వ్యవసాయ యంతోపాటు భవన నిర్మాణ రంగాల్లో ఉపయోగిస్తోంది. బ్రహ్మపురం అగ్నిప్రమాదంతో అప్రమత్తం: కేరళ రాష్ట్రం కొచ్చిలో ఉన్న బ్రహ్మపురం డంపింగ్ యార్డులో 2023 మార్చి 2న పెద్దయెత్తున అగ్ని ప్రమాదం చోటుచేసుకుంది. మొత్తం 110 ఎకరాల్లో ఈ యార్డు

ఉంది. ఈ అగ్ని ప్రమాదం అదుపులోకి రావటానికి సుమారు 12 రోజులు పట్టింది. ఈ సమయంలో చుట్టుపక్కల ఉన్న ప్రజలు తీవ్ర అనారోగ్యంతో ఇబ్బందులు పడ్డారు. ఈ సంఘటనతో కేరళ ప్రభుత్వం అప్రమత్తమైంది. మరోసారి ఇలా జరగకుండా ఉండాలని ధృఢంగా నిశ్చయించుకుంది. చెత్తను ఒకేచోట చేర్చుకుండా ఉండటంతో పాటు, వచ్చిన చెత్తను ఏం చేయాలో ఆలోచించి ఈ కార్యక్రమాలను రూపొందించింది. అంతకముందు కేరళ వ్యాప్తంగా 59 డంపింగ్ యార్డులు ఉన్నాయి. ఇప్పుడు వీటిల్లో 24 యార్డులను మొత్తం ఖాళీ చేయించింది. మిగిలిన 35ను కూడా ఖాళీ చేయిస్తోంది.

పాఠశాలలో ప్రచారమూ..?



చరిత్ర లేనివాళ్లు చరిత్రను పక్షీకరిస్తారు. తాము లేని చరిత్రలోకి తామే అధినాయకులైనట్లు అడ్డదారిని జొరబడతారు. ఇందుకు అడ్డవేయాలని చరిత్రను తొలగించే దుస్తుత్సానికి తెగిస్తారు. పాఠ్య పుస్తకాల కాపీయీకరణ, చరిత్ర పక్షీకరణ రెండు దశల్లో జరుగుతోంది. నిజ చరిత్రకు మసిపుయడం, తగ్గించటం, తొలగించటం మొదటి దశ అయితే- తాము లబ్ధి పొందే అంశాలను పుస్తకాల

పుటల్లోకి ఎక్కించటం రెండో దశ. భారతీయ జనతా పార్టీ ఏలుబడిలో 2014నుంచి ఈ రెండు ప్రయత్నాలు పక్కనపెట్టి జరుగుతున్నాయి. జాతీయ విద్య, పరిశోధనా మండలి (ఎన్సీఇఆర్ ిటి) ఆధ్వర్యం ప్రస్తుతమధ్య పాఠ్య పుస్తకాల్లో ఈ తరహా మార్పులు ప్రతి ఏటా చోటు చేసుకుంటున్నాయి. తాజాగా కేంద్ర ప్రభుత్వ పథకాలను పాఠ్యాంశాల్లో చేర్చటం ద్వారా లబ్ధి పొందాలని బిజెపి

తలపెట్టింది. ఏడో తరగతి పాఠ్య పుస్తకాల్లో అవగాహన, అభ్యాసం పేరుతో కేంద్ర పథకాలను ఏకరూపు పెట్టి, వాటి గురించి ప్రచారం చేయాలని విద్యార్థులకు సూచించారు. విద్యార్థులు పాఠా లనే కాదు, ఇతరశ్రా విషయాలనూ తెలుసుకోవడా లంటూ ఈ మార్పుల గురించి ఎన్సీఇఆర్ ిటి అకడమిక్ కో ఆర్డినేటర్ కీర్తి కపూర్ పరిచయ వాక్యాలు రాశారు. మేకిన్ ఇండియా, డిజిటల్ భారత్, ఏక్ భారత్, గోశాల వంటి అంశాలపై మోడీ ప్రభుత్వ ఘనతలను ఏకరూపు పెట్టారు. ఇతర విషయాలను తెలుసుకోవటమంటే విద్యార్థులను ప్రభుత్వ పథకాల ప్రచారానికి వినియోగించుకోవటమా? శాస్త్రీయ పరిశోధనలో నిలవని అభిప్రాయాలను, నమ్మకాలను పసివాళ్ల మీద రుద్దటమా? పాఠ్య పుస్తకాల్లో తరకు అనుకూలమైన మార్పులను చొప్పించే పనిని మోడీ ప్రభుత్వం చాలా కాలంగా చేస్తోంది. ఎప్పటికప్పుడు విద్యావేత్తలు, మేధావుల నుంచి అభ్యంతరాలు వ్యక్తమవుతున్నా వాటిని లక్ష్యపెట్టకుండా ముందుకెళుతోంది. ఉన్నతవిద్యా సంస్థల ముఖ్య స్థానాల్లో ఆరెస్సెస్ నేపథ్యమున్న వ్యక్తులను కూచోబెట్టి, పాఠ్య పుస్తకాలను కాపీయీకరించే కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించింది. ఇందులో భాగంగానే ఎన్సీఇఆర్ ిటి పాఠ్య పుస్తకాల్లో మత సామరస్యాన్ని బోధించే పాఠాలను ఒకటొక్కటిగా అటకెక్కించారు. భగత్ సింగ్ భావాలనుబే మత వివక్ష గురించి పూలే, అంబేద్కర్ చెప్పిన సంగతులను పాఠాల్లోంచి తొలగించారు. సామంత్ర్య పోరాటంలో వీసమెత్తు పాత్ర లేని సావర్కర్ వంటి లొంగుబాటు నేతలను గొప్ప యోధులుగా చిత్రికరించే బోధనలను బిజెపి పాలిత రాష్ట్రాల్లో ప్రవేశపెట్టారు. 3, 6 తరగతుల పాఠ్య పుస్తకాల నుంచి రాజ్యాంగ ప్రవేశికను తొలగించారు. పదో తరగతి

సైన్సు పాఠ్యాంశాల్లోంచి డార్విన్ జీవ పరిణామ సిద్ధాంతాన్ని తొలగించి, తీవ్ర విమర్శలు ఎదుర్కొన్నారు. జీవుల పుట్టుక - వికాసాల గురించి ఆధునిక విజ్ఞాన శాస్త్రానికి గొప్ప మూలములు అయిన డార్విన్ సిద్ధాంతాన్ని మతవాదులు తిరస్కరించటం మామూలే! ఆ సిద్ధాంతం తమ మత విశ్వాసాల పేకమేదలను కూల్చి వదేస్తుం దని వాళ్ల భయం! ”అనత్యమైన జీవ పరిణామ సిద్ధాంతాన్ని విద్యాలయా ల్లో బోధించకూడదు” అని సాక్షాత్తూ బిజెపి మంత్రి సత్యపాల్ సింగ్ వాక్యాచ్చిన తరువాత ఆ పాఠం తొలగించటం గమనార్హం. 12వ తరగతి పాలిటికల్ సైన్సులో బాబ్లీ మసీదు అంశానికి సంబంధించిన పాఠాన్ని వాస్తవాలకు విరుద్ధంగా మార్చేశారు. బాబ్లీ మసీదు అన్న మాటను పూర్తిగా ఎత్తేసి, మూడు గోపురాల నిర్మాణంగా పేర్కొన్నారు. అది రామ జన్మభూమి అని సుప్రీంకోర్టు తేల్చి చెప్పినట్టుగా అసత్యాన్ని జోడించారు. సాంఘిక శాస్త్రం నుంచి రెండేళ్ల క్రితం జమ్మూ కాశ్మీర్ విలీన సందర్భాన్ని తొలగించారు. మన దేశ మొట్టమొదటి విద్యాశాఖ మంత్రి మోలానా ఆజాద్ గురించి పాఠాన్ని పక్కన పడేశారు. ఏ వివక్ష, పక్షపాతం లేని పౌరులుగా తీర్చిదిద్దాల్సిన విద్యార్థుల్లో తప్పుడు భావాలు నాటే దిశగా పాఠ్య పుస్తకాల కూర్పు జరుగుతూ ఉంది. విద్యార్థుల నెత్తిన తమ పథకాల ప్రచారం మోపే కుయుక్తి కూడా ఇందులో భాగమే! ఏటా ఐదు కోట్ల మంది చదివే ఎన్సీఇఆర్ ిటి పాఠ్య పుస్తకాల్లో అహేతుకం, అశాస్త్రీయం, అసత్యాలతో కూడిన పాఠాలను ప్రవేశపె డితే రేపటి పౌరులు ఎలా తయారవుతారు? ఇది ఆందోళన కలిగించే పరిణామం. దీనిని వ్యతిరేకించటం ఆలోచనాపరులందరి కర్తవ్యం.

పాల దిగుబడికి ఆవు మెదడులో ఇంప్లాంట్..

రష్యాలో సంచలన ప్రయోగం
పాడి పరిశ్రమలో విప్లవాత్మక మార్పుల కోసం సరికొత్త అడుగు



న్యూఢిల్లీ: పాడి పరిశ్రమలో పాల దిగుబడిని పెంచేందుకు రష్యాకు చెందిన ‘సీరీ’ అనే సాంకేతిక సంస్థ ప్రపంచంలోనే మొదటిసారిగా ఆవు మెదడులో న్యూరో ఇంప్లాంట్లను అమర్చింది. పాల ఉత్పత్తి పెంచేందుకు ఉన్న ఇతర పద్ధతులు ఫలించనప్పుడు, ఇలాంటి విప్లవాత్మక పరిష్కారం దేశాగ అడుగులు వేయడం సంచలనం సృష్టిస్తోంది. ‘సీరీ’ గత నెలలో ఐదు ఆవులకు శస్త్రచికిత్సలు నిర్వహించి వాటి మెదడులో ఈ ప్రత్యేక పరికరాలను అమర్చింది. ఆవుల తల వెనుక ఒక స్టిములేటర్ను, మెదడు లోపలికి చొచ్చుకుపోయేలా కొన్ని ఎలక్ట్రోడ్లను అమర్చారు. ఆకలి, ఒత్తిడి, పునరుత్పత్తి వంటి వాటికి కారణమయ్యే మెదడులోని భాగాలను ఈ పరికరాల ద్వారా విద్యుత్తు ప్రేరణలతో ఉద్దీపన చేయవచ్చని శాస్త్రవేత్తలు భావిస్తున్నారు. ఆశ్చర్యకరంగా, ఈ ఆవులకు శస్త్రచికిత్స జరిగే సమయంలో స్పృహ ఉండటం గమనార్హం. అయినా అవి ఎటువంటి ప్రతికూల ప్రభావాలు లేకుండానే మళ్లీ పాల ఉత్పత్తి ప్రక్రియలోకి వచ్చేయాయి. అధికారిక డాటా ఇంకా విడుదల కానప్పటికీ, ఈ ఇంప్లాంట్ వల్ల ఆవుల పాల దిగుబడి మెరుగుపడిందని ‘సీరీ’ పేర్కొంది. ఈ న్యూరో ఇంప్లాంట్ మెదడు ఉద్దీపన వంటి పూర్తిగా కొత్త విధానాలు, పాడి పరిశ్రమలో గణనీయమైన మార్పు తీసుకొస్తాయని భావిస్తున్నారు.

ప్రజల ఆరోగ్యంతో చెలగాటం ఆడుతున్న మటన్ వ్యాపారులు



లక్నోపేట, తెలంగాణ దిశ :పట్టణంలో కరీంనగర్ చౌరస్తా ఉత్సాలోలో విప్లవి ఏ డిగా మాంసం విక్రమాలు నిబంధనలకు విరుద్ధంగా సాగుతున్నాయి. అధికారులు సైతం మామూలుగా వ్యవహరిస్తున్నారనే ఆరోపణలు న్నాయి. దీంతో వ్యాపారులు తీరు ఆడిందే ఆట పాడిందే పాట అన్న చందంగా మారింది. ఎలాంటి పరీక్షలు లేకుండానే మేకలు గొర్రెలను వాదించి వారే ప్రజలకు మాంసం అమ్ముతున్నారు. నిబంధనల ప్రకారం మేకలు గొర్రెలను వదించే ముందు పశు వైద్యాధికారి పరిశీలించాలి.అది ఆరోగ్యంగానే ఉందని ప్రువీకరించిన తర్వాతే వ్యాపారి వాటిని వదించాలి. అలాగే కోసిన మాంసన్నీ పరిశీలించి ముగిసలే కానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్ ముద్ర వేసేసే వ్యాపారులు అమ్ముతాలు జరపాలి. ఈ నిబంధనలు లక్నోపేటలో పాటించడం లేదు. వ్యాపారులే వదించుకోవడం ఆదివారం పండుగ రోజుల్లో మాంసం విక్రమాలు ఎక్కువగా సాగుతుంటాయి. రహదారుల పక్కన నిబంధనలు అతిక్రమించి మాంసం విక్రమాలు యధేచ్ఛగా సాగుతున్నాయి. తూతూ మంత్రిగానే తనిఖీలు చేసి వదిలేస్తున్నారు. మళ్లీ మటన్ వ్యాపారులు నిబంధనలు పాటించడం లేదు. ప్రజల ఆరోగ్యంతో చెలగాటం ఆడుతున్నారు. ఇక్కనా మటన్ వ్యాపారులపై చర్యలు తీసుకోవాలని పట్టణ ప్రజలు కోరుతున్నారు.

ఐరాస వేదికగా పాక్ ప్రధానికి గట్టిగా బదులిచ్చిన..

పేటల్ గహ్లాత్.. ఇంతకీ ఎవరిమె..?

న్యూయార్క్లో జరిగిన ఐక్యరాజ్యసమితి జనరల్ అసెంబ్లీలో పాకిస్తాన్ ప్రధాని షేహబాజ్ షరీఫ్ ప్రసంగంపై భారత దౌత్యవేత్త పేటల్ గహ్లాత్ గట్టిగా బదులిచ్చిన విషయం తెలిసిందే.పాకిస్తాన్ తన విదేశాంగ విధానంలో ఉగ్రవాదాన్ని ప్రోత్సహిస్తూ అంతర్జాతీయ వేదికలపై అబద్ధాలను చెబుతోందంటూ ధ్వజమెత్తారు. ఉగ్రవాదాన్ని ప్రోత్సహించడం, ఎగుమతి చేయడంలో పాకిస్తాన్కు సుదీర్ఘ చరిత్ర ఉందని గహ్లాత్ అన్నారు. ఒసామా బిన్ లాడెన్కు ఆశ్రయం ఇవ్వడం, ఉగ్రవాద శిబిరాలను నడపడం వంటి పాకిస్తాన్ ధ్వంస్య వైఖరిని ఆమె ఎత్తిపాచారు. ఈ ధ్వంస్య వైఖరి ఇప్పుడు ప్రధాని స్థాయికి చేరిందంటూ కడిగిపారేశారు. అంతర్జాతీయ వేదికపై పాక్ ప్రధానిని కడిగిపారేసిన ఈ యువ దౌత్యవేత్త గురించి ప్రస్తుతం తీవ్రంగా చర్చ నడుస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో ఇంతకీ గహ్లాత్ ఎవరో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..

పేటల్ గహ్లాత్ న్యూఢిల్లీలో జన్మించారు. ముంబైలోని సెయింట్ జేవియర్ కాలేజీ నుంచి పాలిటిక్స్ సైన్స్లో డిగ్రీ పట్టా పొందారు. ఆ తర్వాత ఢిల్లీలోని లేడీ శ్రీరామ్ కాలేజీ ఫర్ విమెన్లో మాస్టర్స్ డిగ్రీ పూర్తి చేశారు. 2015లో ఇండియన్ ఫారిన్ సర్వీసెస్ (%xఖీa%)లో చేరి దౌత్యవేత్తగా తన కెరీర్ను ప్రారంభించారు. ఈ పదేళ్లలో అనేక విభాగాల్లో బాధ్యతలు నిర్వర్తించారు. గహ్లాత్ ప్రస్తుతం న్యూయార్క్లోని ఐక్యరాజ్యసమితిలో భారత మిషన్లో ఫస్ట్ సెక్రటరీగా పనిచేస్తున్నారు. అక్కడ ఆమె ప్రపంచ శాంతి, భద్రత,

వీటో అధికారంతో, కండబలంతో ప్రపంచవ్యాప్తంగా యుద్ధాలకు ఆజ్ఞుం పోస్తున్న అమెరికా, దాని అధ్యక్షుడు ట్రంప్.. యుద్ధాలను తానే ఆపానంటూ గొప్పలు చెప్పుకోవడం అర్థరహితం, అనుచితం. ఐక్యరాజ్య సమితి 80వ వార్షికోత్సవ సమావేశాలు వేదికగా.. ఏడు యుద్ధాలను ఆపానని చెప్పుకుంటూ.. ఈ అంతర్జాతీయ సంస్థ యుద్ధాలను ఆపడానికి ఏమి చేసిందంటూ హూంకరించారు. ప్రపంచ శాంతికి పెద్దదిక్కుగా ఉన్న ఐరాసను అన్ని విధాలా బలహీనపరుస్తూ.. అక్కడి తీర్మానాలకు పూచిక పుల్ల విలువ కూడా ఇవ్వకుండా చేస్తున్న పెద్దమనిషే ఈ వ్యాఖ్యలు చేయడం మరింత ఆందోళనకరం. నానాజాతి సమితి 26 ఏళ్లకే అంతర్జానం కాగా, ఆ స్థానంలో ఆవిర్భవించిందే ఐరాస. పూర్తిస్థాయిలో జవజీవాలు నింపుకుం టామంటూ ‘యుఎన్ 80 ఇనీషియేటివ్’ పేరుతో ఈ ఏడాది ఒక కార్యక్రమాన్ని కూడా ప్రారంభించింది. అది ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేస్తున్నా.. అడ్డుకుంటున్నది సంపన్న దేశాలే. ప్రపంచ పెద్దనంటూ పెత్తనం చేస్తున్న అమెరికానహో 118 దేశాలు తమ చందాలను పూర్తిగా చెల్లించకపోవడం, సకాలంలో అందజేయకపోవడం వల్ల గత ఏదేళ్లుగా తీవ్ర ఆర్థికంగా ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటోంది. ఈ ఏడాది మార్చి 11 నాటికి తమ వంతు మొత్తం సొమ్మును చెల్లించింది 193 సభ్య దేశాల్లో 75 దేశాలే! ట్రంప్ ఆపానంటూ గొప్పలు చెప్పుకున్న వాటిలో మొదటిది ఇండియా – పాక్ యుద్ధమే. దీనిని పాక్ అంగీకరిస్తుండగా, మన విదేశాంగ శాఖ అంగీకరించడం లేదు. విశ్వగురుగా చెప్పుకునే ప్రధాని మోడీ మౌనముద్ర పాటిస్తున్నారు. ఇక మిగిలిన వాటిలో ఇజ్రాయిల్ – ఇరాన్ యుద్ధం ఒకటి. గాజా నుంచి ఇరాన్కు యుద్ధాన్ని విస్తరించేందుకు ఇజ్రాయిల్ను అనుమతించింది, పూర్తిస్థాయి ఆయుధ, ఆర్థిక సహకారాన్ని అందిస్తున్నదే అమెరికా. న్యాయంగా ఇరాన్ అణు కేంద్రాలపై నేరుగా బాంబుల వర్షం కురిపించింది ట్రంప్ విలుబడిలోనే. ఈ అందడందలు చూసుకునే అమెరికా మిత్ర దేశం ఖతార్ రాజధాని దోహాపై సైతం ఇజ్రాయిల్ దాడికి తెగించి, యుద్ధాన్ని విస్తరించింది. నాటో తరహాలో అరబ్ దేశాలు కూటమిగా ఏర్పడాలనే ప్రయత్నాలకు బీజం వేసింది ఈ పరిణామమే. ఇక గాజాలో పాలస్తీనా పౌరులను ముఖ్యంగా చిన్నారులు, మహిళల ఊచకోతకు పాల్పడుతున్న ఇజ్రాయిల్పై ప్రపంచమంతా ఆగ్రహదేశాలు వ్యక్తమవుతున్నా అన్ని అందడందలు అందిస్తోంది అమెరికానహో పాశ్చాత్యదేశాలే. ఇజ్రాయిల్, పాలస్తీనా ఉండాలన్న రెండు దేశాల వైఖరికి మద్దతిస్తున్న దేశాల సంఖ్య పెరుగుతున్నా.. వీటో చేస్తోంది అమెరికానే. ఇక ట్రంప్ ఆపినట్లు ప్రకటించిన యుద్ధాలన్నీ చిన్నచిన్న దేశాల మధ్య సరిహద్దు సమస్యలు, అంతర్గత సంక్షోభాలనే. ఒకవైపు నిధుల లేమితో సతమతమవుతున్న ఐరాసకు% మరో వైపు వీటో అధికారాన్ని దుర్వినియోగం చేయడం ద్వారా దాని శాంతి యత్నాలకు అడుగుడుగునా సంతెక్కు వేస్తున్నది అగ్రరాజ్యమే. ఇలా ఐరాసను కట్టిపడేసి డౌల్డ్ సంస్థగా ఉందని, బలాన్ని ప్రదర్శించడం లేదని, నిర్వీర్యమైపోయిందని, ఉత్త మాటలతో సమస్యలు పరిష్కారమవుతాయా? లాంటి వ్యాఖ్యలు చేయడం.. దాని యుద్ధకాంక్షకు అన్ని సందర్భాల్లోనూ ఐరాస వంతపాడటం లేదని, వ్యతిరేకంగా తీర్మానాలు చేసేందుకు ప్రయత్నిస్తోందనే అక్కనే. ట్రంప్

సీమ సమస్యలపై నాన్సివేత

వెనకబాటుకు అందరూ బాధ్యులే

కడప, తెలంగాణ దిశ : సీమ ప్రజల కష్టాల కన్నీళ్లు ఈనాటివి కావు. పాలకవర్గాల దగా చరిత్రా ఇప్పటిది కాదు. నాటి పెద్ద మనుషుల ఒప్పుందంలోని అంశాల అమలుతో మొదలుపెడితే, నిన్న మొన్నటి రాష్ట్ర విభజన ప్రహసనం వరకు సీమ జిల్లాలకు పాలకులు రిక్తహస్తాలనే చూపించారు. హైకోర్టు బెంచ్ ఏర్పాటు ప్రకటన కొంత ఊరటనిచ్చేదే అయినా..సాగునీటి రంగాన్ని అభివృద్ధి చేయాల్సి ఉంది. అదే సీమ వెనకబాటును పారదోలుతుందని ఇక్కడి వారు అంటున్నారు. పలువురు నేతలు ఈ ప్రాంతం నుండి ప్రాతినిధ్యం వహించినా, ముఖ్య మంత్రులను, కేంద్ర మంత్రులను అందించినా సీమ ముఖచిత్రం మారడంలేదు. రాష్ట్ర విభజన తరువాతైనా తమ కష్టాలు తీరుతాయని, నిధుల కేటాయింపులో ప్రాధాన్యత లభిస్తుందని భావించిన ప్రజానీకానికి తీవ్ర నిరాశనే మిగిల్చింది. గత ఐదేళ్ల జగన్ పాలనలోనూ ఎలాంటి పురోగతి కనిపించలేదు. రాయలసీమలో వెనకబాటు నిర్మాణాలకు గత ఐదేళ్లలో తీసుకున్న చర్యలు శూన్యం. పాలకుల వైఖరి కారణంగా నిరసన గళాలు వినిపిస్తున్నాయి. విభజన తరువాత కూడా సీమకు న్యాయం జరగడం లేదన్న ఆందోళన ప్రజల్లో కనిపిస్తోంది. రాష్ట్ర జనాభాలో 30 శాతం,



అర్ధరహితం

ఇన్ని తీవ్ర విమర్శలు చేస్తున్నా.. శాంతి, సామరస్యాలే ప్రపంచ అభివృద్ధికి సోపానాలు అని ఐక్యరాజ్య సమితి జనరల్ సెక్రటరీ ప్రకటించడం ఆహ్లానించదగ్గ పరిణామం. తప్పు సిఎంబిలు చేసి వెనిజులాను యుద్ధ నౌకలతో దిగ్బంధించడం, ఎయిర్ బేస్ ఇవ్వకపోతే యుద్ధం చేస్తానని ఆఫ్ఘనిస్థాన్ను హెచ్చరించడం, తన మిత్రదేశమైన డెన్మార్క్ గ్రీన్ లాండ్ ఇవ్వకపోతే యుద్ధం చేస్తేనా ఆక్రమిస్తానని ప్రకటించడం యుద్ధాలను ఆవదమా? అన్న ప్రశ్నకు బదులివ్వాలింది ట్రంప్. తైవాన్కు ఆయుధాలిస్తూ, ఇప్పుడు ఆఫ్ఘనిస్థాన్లో యుద్ధాన్ని రాజేయడం చైనాను సైతం యుద్ధంలోకి దింపడమే. అంతర్జాతీయ న్యాయాన్ని కాపాడటం కోసం ఏర్పాటుచేసిన ఐరాస సంస్థలే చట్టవిరుద్ధమని

అమెరికా, ఇజ్రాయిల్ నిస్పృహగా ప్రకటిస్తున్నాయి. ప్రపంచంలో సూనికిమైగా జనాభాకు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తున్న బ్రిక్స్ ష్లన్ కూటమి, షాంఘై సహకార సంస్థ లాంటివి మరింతగా బలపడటం అవసరం. సభ్యదేశాలన్నింటికీ సమానంగా అధికారాలు లేకపోవడం వల్లే అంతర్జాతీయ శాంతిని, భద్రతను పరిరక్షించడంలో ఐరాస విఫలమవుతుతోంది. ఐరాస, దాని అనుబంధ సంస్థలను తక్షణమే ప్రజాస్వామీకరించాలి. రష్యె నుంచి చమురు కొనుగోలు, నుంకాలు, వలసలు తదితర అంశాలపై ఐరాస వేదికగా మనదేశ ప్రయోజనాలకు విరుద్ధంగా ట్రంప్ వ్యాఖ్యలు చేసిన తరువాతచైనా మనదేశ వైఖరిని పునరాలోచించుకోవడం అవసరం. ఐరాస ప్రజాస్వామికీకరణలో భాగస్వాములుగా మారాల్సిన బాధ్యత మన దేశానికి ఉంది.

సీమ సమస్యలపై నాన్సివేత

విస్తీర్ణంలో 40 శాతం ఉన్న సీమపై నిరసనలు పెరుగుతున్నాయి. ప్రధానంగా సాగునీటి, పారిశ్రామిక రంగం పురోగమించక పోవడం వల్ల నిరుద్యోగ యువతలో ఆందోళన పెరుగుతోంది. చంద్రబాబు, జగన్ సిఎంబిలు ఉన్నా సీమకు పెద్దగా ఒరిగిందేమీ లేదు. అయితే గతంతో పోలిస్తే ఇప్పుడు సీమకోసం కొంత ప్రత్యేక శ్రద్ధ కనిపిస్తోంది. సిఎం చంద్రబాబు సీమలో పరిశ్రమల కోసం కృషి చేస్తున్నారు. గత ఐదేళ్ల కాలంలో జగన్ హయాంలో కడప ఉక్కు ప్లాంట్లరీకి దిక్కు లేకుండా పోయింది. ప్రాజెక్టులు ఇంకా పూర్తి కాలేదు. నీటి వనరులకు మోక్షం దక్కడం లేదు. ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్లో అసంతసు తాను దత్తత తీసుకున్నానని ప్రకటించిన సిఎం చంద్రబాబు, విభజన తరువాత కూడా అసంతప్త ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టానని చెప్పినా పెద్దగా ఫలితం కనిపించ లేదు. ఒకప్పటి రతనాల సీమ ఇప్పుడు నిత్య దుర్నిక్ష సీమగా మారడానికి పాలకుల నిర్లక్ష్యమే కారణం అన్న నిరసనలు వినిపిస్తున్నాయి. ప్రాధాన్యత సంగతి అటు ఉంచి విభజన సమయంలో వెనుకబడిన ప్రాంతాలకు ప్రత్యేక ప్యాకేజి అంటూ ఇచ్చిన హామీ అమలుకూ దిక్కులేని స్థితి ఏర్పడింది. పునర్ వ్యవస్థీకరణ చట్టంలో పేర్కొన్న అనేక అంశాలు ఎప్పుడు కార్యరూపం లోకి వస్తాయో అంతుపట్టకుండా మారింది. ఎన్నికలప్పుడు పాలక వర్గాలు అరచేతిలో చూపించే స్వర్గం సామాన్య ప్రజానీకానికి

ఎండమావి గానే మిగిలిపోయింది. ఊరించే నీటి ప్రాజెక్టులు ఏళ్ల తరబడి సాగుతూనే ఉన్నాయి. ప్రత్యేక ప్యాకేజీలు, అభివృద్ధి పథకాలు కాగితాలకే పరిమిత మయ్యాయి. రైతుల కడగండ్లకు అంతులేకుండా పోతోంది. ఉన్న ఊరిలో పనులు లేక, బతకడానికి మరో మార్గం లేక వలసపోతున్న వ్యధా భరిత దృశ్యాలు సీమ జిల్లాల్లో అడుగుడుగనా కనిపిస్తున్నాయి. అసంత,కడప తదితర జిల్లాల నుంచి వేలాదిగా కూలీ పనులకు వలసపోతూనే ఉన్నారు.నిర్లక్ష్యంపై అడపాదడపా వామపక్షాలు ఆందోళనలు చేస్తూనే ఉన్నాయి. అప్పుడెప్పుడో ప్రారంభమైన హంద్రీ-నీవా, గాలేరు-నగరి సుజల స్రవంతి ప్రాజెక్టుల ఫలితాలు ప్రజలకు ఎప్పుడందు తాయో తెలియని స్థితి. ఇప్పటికే పెద్ద ఎత్తున నిధులు ఖర్చు చేసిన ఈ ప్రాజెక్టులపై మరికొంత శ్రద్ధ చూపిస్తే కొంతమేరకైనా సీమ ప్రజల జలాల్ని తీరే అవకాశం ఉంది. తక్షణ ప్రాధాన్యత ఉన్న వీటిని విస్తరించారు. హడావిడిగా నిధులు కేటాయించడం పాలకుల ప్రాస్య దృష్టికి, స్వార్థ ప్రయోజనాలకు నిదర్శనంగా భావించాలి. తుంగభద్ర హెచ్ఎల్సీ, పెన్నా-అహోబిలం, తెలుగుగంగ ప్రాజెక్టుల పట్ల వీరిది చిన్నచూపే. సీమలో ప్రవహించే చిన్నాచితకా వాగులు, వంకల్లోని నీటిని సద్వినియోగం చేయాలన్న ఆలోచనగానీ, అటువంటి ప్రతిపాదనలు గానీ రాష్ట్ర సర్కారు చేయడం లేదు.

సూర్యుడి దృష్టితో పవర్ఫుల్ గా శని..!

ఈ మూడు రాశులవారి జీవితాల్లో ఊహించని మార్పులు..!



జ్యోతిషశాస్త్రం ప్రకారం శని భగవానుడిని న్యాయానికి అధిపతిగా పేర్కొంటారు. మకర, కుంభరాశుల పాలకగ్రహం. ప్రస్తుతం శనిశుక్రదు మీనరాశిలో సంచరిస్తున్నాడు. పలు గ్రహాలతో కలిసి పలు యోగాలు ఏర్పరచుచున్నాడు. అయితే, కొన్ని గ్రహాల దృష్టి సైతం శనిపై ప్రభావం చూపనున్నాయి. దాంతో 12రాశుల వారిపై ప్రభావం కనిపిస్తుంది. శనివారం (న) కర్కషలదాత అయిన శనిపై గ్రహాలకు అధిపతి అయిన సూర్యుడి దృష్టి పడనున్నది. దాంతో శని బలం రెట్టింపు కానున్నది. దాంతో పలు రాశులవారికి అధుష్టం పరించబోతున్నది. అధుష్ట ద్వారాలు తెరుచుకుంటాయి. అదృతమైన పురోగతికి అవకాశం ఉంటుంది. గౌరవ మర్యాదలు పెరుగుతాయి. శ్రమకు తగ్గ ఫలితం, ఆర్థిక లాభం చేకూరే అవకాశం ఉంది.

వృషభరాశి...: ఈ సమయంలో వృషభరాశి వారు కొత్త కొత్త మార్పులను చూస్తారు. కుటుంబ సభ్యుల ప్రశంసలు పొందుతారు. వ్యాపారంలో లాభాలుంటాయి. ఈ సమయంలో కుటుంబ సభ్యుల మద్దతు పొందుతారు. విద్యార్థులకు వారి కృషికి తగ్గ ప్రతిఫలం పొందుతారు. దూర ప్రయాణాలు చేస్తారు. ఈ ప్రయాణాలు ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి.

మిథున రాశి: మిథున రాశి వారికి వ్యాపారంలో మంచి లాభాలుంటాయి. స్వదేశం, విదేశాల్లో ఆశించిన మేర ఫలితాలు పొందుతారు. ఈ సమయంలో విల్లల నుంచి శుభవార్త అందుకుంటారు. దాంతో ఆనందం మరింత రెట్టింపవుతుంది. పాత పనుల్లో సమస్యలు ఉంటే సన్నిహితుల మద్దతుతో పూర్తి చేస్తారు. కుటుంబీకుల సహకారం, మద్దతు ఉంటుంది. కొత్త దుకాణం, భూమి, వాహనం కొనుగోలు చేసే అవకాశాలు గోచరిస్తున్నాయి. **పుష్యక రాశి:** ఈ సమయం మీకు శుభప్రదంగా ఉంటుంది. మీ జీవితంలో చాలా సానుకూల మార్పులు వస్తాయి. కొత్త ఆస్తి, వాహనాలు మొదలైనవి కూడా కొనుగోలు చేసే అవకాశం ఉంది. కుటుంబం మద్దతు, సహకారం మీకు లభిస్తుంది. ధైర్యం, ఓపికతో ఉంటారు. ఈ సమయంలో వ్యాపారంలో కావాల్సిన లాభాలను చూస్తారు. విద్యార్థులకు ఇది మంచి సమయం. కొత్తగా ఏదైనా కాలేజీలో చేరాలనుకునే వారి కోరిక తీరుతుంది.

సున్నా నుండి స్టార్ వరకు...

సోషల్మీడియాలో వైరల్ అవుతున్న ఎన్నో వీడియోల్లో ముంబయికి చెందిన వర్ష సోలంకి డ్యాన్స్ వీడియోలు కూడా ఉంటాయి. ఆ వీడియోలన్నీ ఔరా అనేలా ఉంటాయి. ఎంతో ప్రతిభ ఉన్న కళాకారిణిలా ఆమె వేసే స్టెప్పులకు తన ఫోలోవర్స్ లైక్ల మీద లైక్ల కొడుతుంటారు. అయితే వర్ష శిక్షణ పొందిన కళాకారిణి కాదు.. ఒక బిడ్డకి తల్లి. చిన్న వయసులో తను అనుభవించిన పేదరికం ఆమెని ఇంటి పనిమనిషిగా మార్చింది. తాగుడికి అలవాటు పడిన బాధ్యతలేని తండ్రి వల్ల అమ్మకు సాయంగా ఇల్లిల్లు తిరిగి పనిచేసింది. ఇన్ని కష్టాలు అనుభవిస్తున్న వర్షకి డ్యాన్స్ చేయాలన్న కోరిక బలంగా ఉండేది. అయినా అది తన



బాల్యం, యవ్వనంలో తీరే దారి కనిపించలేదు. భవిష్యత్తులో తీరుతుం దన్న ఆశ లేదు. అయితే.. వర్ష మాత్రం తన కోరికని అలా వదలేదు. సోషల్మీడియాని వేదికగా చేసుకుంది. తనకి వచ్చిన స్టెప్పులతో డ్యాన్స్ చేసి ఆప్లోడ్ చేసింది. మొదట్లో ఎన్నో అవమానాలు వచ్చాయి. భరించింది. ట్రోల్ చేశారు. నహించింది. ఎప్పుడైతే తన స్టోరీని ఇన్స్టాలో పోస్టు చేసిందో అప్పుడే ఆమె స్ఫూర్తివంత ప్రయాణం జనాలకి తెలిసింది. పనిమనిషి నుండి ఆమె ఎదిగిన తీరుని వైరల్ చేశారు. ఓ డ్యాన్స్ షోలో ప్రదర్శన ఇచ్చేంతగా ఆ డ్యాన్స్ వీడియోలు

సోషల్ మీడియాపై ఐశ్వర్య రాయ్ ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు!

ప్రముఖ నటి ఐశ్వర్య రాయ్ సోషల్ మీడియా వినియోగంపై కీలక వ్యాఖ్యలు చేశారు. ప్రస్తుత సమాజంలో సామాజిక మాధ్యమాల ప్రభావం మితిమీరిపోతోందని, గుర్తింపు కోసం దానిపై ఆధారపడటం సరైన పద్ధతి కాదని ఆమె హితవు పలికారు. ప్రజలు ఆత్మవిశ్వాసం కోసం సోషల్ మీడియా వైపు చూడటం తనను ఆందోళనకు గురిచేస్తోందని అన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఐశ్వర్య మాట్లాడుతూ, “సోషల్ మీడియాలో వచ్చే లైకులు, కామెంట్లు, షేర్ ఆధారంగా మన విలువను అంచనా వేసుకోకూడదు. నిజమైన గుర్తింపు మనలోనే ఉంటుంది తప్ప, ఆన్లైన్ వేదికల్లో వెతికితే దొరకదు. సామాజిక మాధ్యమాలు, సమాజం నుంచి వచ్చే ఒత్తిడి రెండూ ఒకటే. ఆత్మగౌరవం కోసం అక్కడ వెతకడం వృథా ప్రయత్నం” అని స్పష్టం చేశారు. ఒక తల్లిగా ఈ ధోరణి తనను తీవ్రంగా కలవరపెడుతోందని ఐశ్వర్య తన ఆవేదనను పంచుకున్నారు. “ఈ రోజుల్లో వయసుతో సంబంధం లేకుండా ప్రతి ఒక్కరూ సోషల్



వైరల్ అయ్యాయి. బాబీవుడ్ దిగజ నటుల సమక్షంలో ‘డ్యాన్స్ దివానే’ డ్యాన్స్ షోలో ఆమె చేసిన ప్రదర్శన చూసి జడ్జిలు అబ్బురపడ్డారు. ఆ తరువాత తన కథ తెలిసి గుండెలకి హత్తుకున్నారు. ఇది ఒక అమ్మ సాధించిన విజయం. పనిమనిషిగా మొదలైన వర్ష ప్రయాణం డ్యాన్సర్గా ఆమెని నిలబెట్టింది.

మీడియాకు బానిసలుగా మారుతున్నారు. ఈ వ్యవసం నుంచి బయటపడాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది” అని ఆమె పేర్కొన్నారు. ఐశ్వర్య చేసిన ఈ వ్యాఖ్యలను నెటిజన్లు ప్రశంసిస్తున్నారు.



ఏ వైపు మంచిది?



చక్కటి ఆరోగ్యానికి చిక్కటి నిద్ర ఎంతో అవసరం. లేకుంటే.. అనారోగ్యాల పాలవ్వడం భాయం! ఈ విషయంలో నిద్ర ఒక్కటే కాదు.. నిద్రపోయే భంగిమ కూడా ఎంతో కీలకం. అందులోనూ ఎడమవైపు తిరిగి పడుకుంటే.. ఎంతో ప్రయోజనకరం. రకరకాల మనుషులు.. రకరకాలుగా నిద్రిస్తుంటారు. కొందరు వెల్లకిలా పడుకుంటే.. మరికొందరు బోర్లా పడుకుంటారు. కొందరు కుడివైపు వాలితే.. ఇంకొందరు ఎడమవైపునకు ఒరుగుతుంటారు. వీటన్నిటోకీ.. ఎడమవైపు తిరిగి పడుకోవడమే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలని అంటున్నారు నిపుణులు. ఇలా పడుకోవడం వల్ల భవిష్యత్తులోనూ ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్త కుండా ఉంటాయని చెబుతున్నారు. ఎడమవైపు తిరిగి పడుకోవడం గుండెకు ఎంతో మేలుచేస్తుంది. గుండె ఎడమ వైపునే ఉంటుంది కాబట్టి, అదే దిశలో పడుకుంటే గురుత్వాకర్షణ వల్ల ఎలాంటి ఇబ్బందుల్లేకుండా గుండెకు రక్త సరఫరా అవుతుంది. ఫలితంగా గుండెపై ఒత్తిడి తగ్గిపోతుంది. గురక సమస్య తగ్గులంటే.. ఎడమవైపు తిరిగి పడుకోండి. శ్వాస తీసుకోవడం కూడా సులభం అవుతుంది. ఎడమవైపు తిరిగి పడుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. తిన్న ఆహారం జీర్ణం కాగా, మిగిలిన వ్యర్థాలు, టాక్సిన్లన్నీ పేగుల్లోనే ఉండిపోతాయి. కుడివైపు కన్నా ఎడమవైపు తిరిగి పడుకున్నప్పుడే.. అవన్నీ సులభంగా కిందికి వెళ్లిపోతాయి. ఇక ఎడమ వైపు తిరిగి పడుకోవడం వల్ల.. వీపు, నడుము, వెన్నెముకపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. మంచి నిద్ర పడుతుంది. ముఖ్యంగా.. గర్భిణులు ఇలా పడుకోవడం వల్ల పిండానికి రక్త ప్రసరణ మెరుగవుతుంది. ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదైనా.. ఎప్పుడూ ఒకే వైపు తిరిగి పడుకోలేం. అందుకే కాస్తపు కుడివైపు, వెల్లకిలా పడుకున్నా.. వీలైనంత ఎక్కువ సమయం ఎడమ వైపు తిరిగి పడుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

అరిగిన కీళ్లకు కణాలతో వైద్యం



మోకాళ్ల నొప్పులు వృద్ధాప్య సమస్యల్లో ఒకటిగా చెప్పుకోనేవారు. అదంతా ఒకప్పుడు. ఇప్పుడు నలభై ఏళ్లకే మోకాళ్లే కాదు ఇతర కీళ్లలోనూ నొప్పులతో తిప్పలు పడుతున్న వారి సంఖ్య పెరుగుతున్న ది. ఈ సమస్యకు సకాలంలో చికిత్స చేయకపోతే శస్త్ర చికిత్స చేయాల్సిందే. ప్రారంభంలోనే పీఆర్పీ థెరపీతో కీళ్ల నొప్పులకు చెక్ పెట్టొచ్చని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ కీళ్ల నొప్పులకు కారణాలు ఏమిటి? నొప్పికి ముందే వాటిని ఎలా గుర్తించాలి? ఆపరేషన్ లేకుండానే పీఆర్పీ థెరపీతో ఎలా నివారించవచ్చో నేటి ఊపిరిలో తెలుసుకుందాం. కీళ్ల నొప్పులు వయసుతో సంబంధం ఉన్నవ్యాధుల్లో ఒకటిగా వైద్యులు గుర్తించారు. జీవనశైలిలో, ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పులతో కీళ్ల నొప్పులకూ మోసాడలింపు వచ్చేసింది. అరెస్టెడ్ ఇరవై ఏళ్ల ముందే మోకాళ్ల నొప్పులు బాధిస్తున్న వారు నానాటికీ పెరుగుతున్నారు. మోకీళ్లే కాదు భుజం నొప్పి, వెన్నెనొప్పి, తుంటి నొప్పి ఇలా శరీరంలోని కీళ్ల నొప్పులతో బాధపడే వారి సంఖ్య రోజురోజుకూ పెరుగుతున్నది. కీళ్ల నొప్పులకు జీవన శైలి, ఆహారమే కాదు నిద్రక్లమా ఓ కారణమే. మోకాలి నొప్పులు: కొందరిలో మోకాలి కీలులోని కార్టిలేజ్ అరుగుతుంది. దీని వల్ల కీళ్లలోని ఎముకల మధ్య రాపిడి జరుగుతుంది. అప్పుడు కీలులో నొప్పి కలుగుతుంది. ఇన్ఫ్లమేషన్ దారితీస్తుంది. ఈ నొప్పి వల్ల రోగి లేవడం, నడవడం కష్టంగా ఉంటుంది. వయసు రీత్యా వచ్చే ఈ సమస్యను ప్రారంభదశలోనే గుర్తించి, పీఆర్పీ థెరపీ చేస్తే.. సర్వరీ అవసరమే ఉండదు. సమస్యను నిర్లక్ష్యం చేస్తే, రోగం ముదిరిన తర్వాత చికిత్స చేయాలంటే శస్త్ర చికిత్స ద్వారా కీలు మార్పిడి చేయడమే పరిష్కారం. భుజం నొప్పి: భుజాల్లోని టెండన్ (ఎముకను అతుక్కుని ఉండే కం డరాల అంచు)కు పగుళ్లు రావడం వల్ల ఇన్ఫ్లమేషన్ ఏర్పడుతుంది. అంటే ఎముకను అతుక్కునే కండ రం చివరి భాగం దెబ్బతిని, ఎర్రగా మారుతుంది. అందువల్ల భుజంలో నొప్పి కలుగుతుంది. చేతిని అటూ, ఇటూ, పైకి, కిందికి కదిలించేట

ప్పుడు ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. సమస్య తీవ్రంగా ఉంటే చేయి కదిలించడం కష్టం. చేతిని కదల్చలేని ‘ఫ్రాజన్ షోల్డర్’ అంటారు. ఈ సమస్యను సకాలంలో గుర్తిస్తే పీఆర్పీ థెరపీతో నివారించవచ్చు. నిర్లక్ష్యం చేస్తే సర్వరీ తప్పదు. ఎవ్వాసుల్లార్ నెక్రోసిస్ ఆఫ్ హిప్: కరోనా చికిత్సలో స్టెరాయిడ్స్ విని యోగించడం వల్ల ఈ సమస్యతో బాధపడే రోగుల సంఖ్య కోవిడ్ తర్వాత పెరిగింది. స్టెరాయిడ్స్ వాడితే తుంటిలోని కీళ్లలో రక్త ప్రసరణ తగ్గుతుంది. తుంటిలోని ఎముక కుళ్లుతుంది. నొప్పి తీవ్రంగా బాధిస్తుంది. తుంటిని కదిలించలేరు. ఈ సమస్య చిన్న వయసులో వస్తే వారికి పీఆర్పీ చికిత్స ఉత్తమమైన పద్ధతి. టెన్నిస్ ఎల్బో సమస్య: మోచేతిలోని ఒక చిన్న ఎముకతో బదు కండరాలు అనుసంధానమవుతాయి. ఈ కండరా లను ‘కామన్ ఎక్స్టెన్సర్ టెండన్’అంటారు. ఆట లు ఆడినప్పుడు, ఏదైనా దెబ్బ తగిలినప్పుడు ఆ కండరాలు ఎముకతో అనుసంధానమైన చోట పగుళ్లు ఏర్పడతాయి. అందువల్ల తీవ్రమైన నొప్పి కలుగుతుంది. ఆటలు ఆడలేరు. అలాంటి వారికి శస్త్ర చికిత్స అందుబాటులో లేదు. వారికి పీఆర్పీ థెరపీతో ఉపశమనం ఉంటుంది. అరికాళ్లలో నొప్పి:అరికాళ్లలో నొప్పి (మడమ నొప్పి) ని ‘ఫ్లాంటార్ ఫేషి ఐటీస్’ అంటారు. ఎక్కువగా నడవడం వల్ల, చెప్పులు లేకుండా పనిచేయడం వల్ల, గరుకు ప్రదేశాల్లో చెప్పులు లేకుండా నడవడం వల్ల మడమలో ఫ్లాంటర్ పొర తెగుతుంది. అప్పుడు మడమ (అరికాళ్లలో) తీవ్రమైన నొప్పి కలుగుతుంది. నడవడం కష్టమవుతుంది. ఈ సమస్యకు కూడా సర్వరీ లేదు. పీఆర్పీ థెరపీ చక్కటి పరిష్కారం. ప్రారంభ దశలో.. కొంతమంది 30 నుంచి 40 ఏళ్లు మధ్య వయసులో ఫ్లాంటర్ పొర వస్తే.. అవగాహన లేక పట్టించుకోరు. ఉపశమనం కోసం ఆయింట్మెంట్లు రాసుకుంటారు. నూనెలతో మర్చన చేసుకుంటారు. కొంతమంది నొప్పుల మాత్రలు వాడతారు. ఇవి వాడటం వల్ల తాత్కాలిక ఉపశమనం కలుగుతుంది. కొన్నిరోజుల తర్వాత సమస్య మళ్లీ మెదటికి వస్తుంది. ఇంకొందరు కొన్ని ప్రత్యేక వ్యాయామాల ద్వారా తగ్గించుకోవచ్చని ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. వ్యాయామాలతో కీళ్ల నొప్పులు తగ్గకపోవడమే కాకుండా తీవ్రమవుతాయి.

అందుకని తరచూ నొప్పులు వచ్చినా లేక దీర్ఘకాలంగా నొప్పులు బాధిస్తున్నా వైద్యులను సంప్రదించాలి. ఎక్స్రే లేదా స్కానింగ్ తీయించుకోవాలి. ఇబ్బందిని ప్రారంభ దశలోనే గుర్తిస్తే పీఆర్పీ థెరపీతో ఆదిలోనే సమస్యకు అడ్డుకట్ట వేయవచ్చు. కీళ్ల సమస్యల లక్షణాలు: కీళ్లలో తీవ్రమైన నొప్పి రావడం, 15 రోజుల పాటులేదా తరచూ నొప్పి ఉంటే కీళ్లలో డ్యామేజ్ ఉండేమోనని అనుమానించాలి. కీళ్లను కదిలించలేకపోవడం, కీళ్లలో వాపు. మణికట్టు, భుజం, చీలమండ, భుజంలో తీవ్రమైన నొప్పి పీఆర్పీ థెరపీ ఎలా చేస్తారు?: ‘స్టేట్ బెస్ట్ రివ్ ఫ్లాస్క్’ థెరపీని పీఆర్పీ థెరపీ’ అంటారు. ఇది పాత చికిత్సా పద్ధతే! కొన్ని కారణాల వల్ల ఈ పద్ధతి ప్రాచుర్యంలో లేదు. ఐదారేళ్ల నుంచి ఈ చికిత్సా విధానానికి ఆదరణ పెరుగుతున్నది. ఈ థెరపీ గురించి అనేక పరిశోధనలు జరిగాయి. మెరుగైన ఫలితాలు గుర్తించడంతో దీనికి మల్టీ డిమాండ్ పెరిగింది. ఈ పీఆర్పీ చికిత్సా పద్ధతిలో రోగి నుంచి 20 మిల్లి లీటర్ల రక్తాన్ని సేకరిస్తారు. ఆ రక్తాన్ని ఒక టెన్స్ ట్యూబ్లో నింపిన తర్వాత పీఆర్పీ సెంట్రీఫ్యూజ్ మెషిన్లో తిప్పుతారు. రక్తం నుంచి ‘గ్రోత్ ఫ్యాక్టర్ సెల్స్’ వేరవుతాయి. ఈ సెల్స్ను దెబ్బతిన్న కీలు

భాగంలోకి ఇంజెక్షన్ ద్వారా ఇస్తారు. కార్టిలేజ్ దెబ్బతిన్న భాగంలోకి గ్రోత్ ఫ్యాక్టర్ సెల్స్ని పంపడం వల్ల ఇన్ఫ్లమేషన్ తగ్గుతుంది. కార్టిలేజ్ రీ మోడలింగ్ (పునరుత్పత్తి) జరుగుతుంది. ఈ విధంగా సమస్య తీవ్రతను బట్టి రెండు లేదా మూడు సార్లు పీఆర్పీ థెరపీ చేయాల్సిన అవసరం ఉంటుంది. థెరపీ అనంతరం మూడు నుంచి నాలుగు నెలలపాటు వైద్యుల పరీశీలన (ఫోలో అప్) అవసరం. థెరపీ అనంతరం కొన్ని జాగ్రత్తలు, ఆహార నియమాలు పాటించాలి. వైద్యులు సూచించిన వ్యాయామాలు చేయాలి. క్రీడల్లో గాయపడ్డ వారికి కూడా పీఆర్పీ థెరపీ మంచి ఫలితాలు ఇస్తుంది.