

పార్లమెంట్ సమావేశాల్లో పార్టీ అనుసరించాల్సిన వ్యూహంపై...

ఎంపీలకు జగన్ దిశానిర్దేశం

అమరావతి: ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డి అధ్యక్షతన నిర్వహించిన వైఎస్సార్ సీపీ పార్లమెంటరీ పార్టీ సమావేశం ముగిసింది. ఈ భేటీకి పార్టీ లోక్ సభ, రాజ్యసభ ఎంపీలు హాజరయ్యారు. పార్లమెంట్ సమావేశాల్లో పార్టీ అనుసరించాల్సిన వ్యూహంపై సభ్యులకు వైఎస్ జగన్ దిశానిర్దేశం చేశారు. విశాఖ ఉక్కు, కృష్ణా జిల్లాలు, రాష్ట్రానికి రావాల్సిన నిధులపై చర్చ జరిపారు.

ప్రైవేటీకరణకు వ్యతిరేకంగా అసెంబ్లీలో తీర్మానం కూడా చేశామన్నారు. ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలపై దృష్టి సారించాలని కోరతామని తెలిపారు. కృష్ణా జిల్లాలపై ఇరురాష్ట్రాల మధ్య వివాదాన్ని వరిష్కరించాలని కోరతామని పేర్కొన్నారు. దిశ చట్టం ఆమోదం, రాష్ట్ర అంశాలను ప్రస్తావిస్తామని ఎంపీ మిథున్ రెడ్డి అన్నారు.

కొత్త జిల్లాల ఏర్పాటుకు నూత్రప్రాయంగా అంగీకారం తెలిపిన క్యాబినెట్.. సియస్ నేతృత్వంలో కొత్త జిల్లాల ఏర్పాటుకు కమిటీ ఏర్పాటు... 25 జిల్లాలతో పాటు అరకును కూడా కొత్త జిల్లాగా ప్రకటించేందుకు క్యాబినెట్



అమోదం.. జిల్లాల ఏర్పాటులో రాజకీయ నేతల ప్రయోగం లేకుండా అధికారులకే పూర్తి స్వేచ్ఛ కల్పించేలా క్యాబినెట్ ఆమోదం.. ముగిసిన ఏపీ కేబినెట్ సమావేశం.. మార్చి 31 లోపు

జిల్లాల ఏర్పాటు ప్రక్రియ పూర్తి చేయాలని నిర్ణయం. పార్లమెంట్ నియోజకవర్గం సరిహద్దుగా కొత్త జిల్లాల ఏర్పాటు.. ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీ మేరకు కొత్త జిల్లాల ఏర్పాటుకు శ్రీకారం.. ఆర్థిక మంత్రి అధ్యక్షతన ఇద్దరు మంత్రులతో

శాండ్ కార్పొరేషన్ ఏర్పాటుకు మంత్రిమండలి ఆమోదం.. శ్రీకాకుళం, ఒంగోలు లోని ఐదవది కళాశాలలో 420 టీచింగ్, 178 వాన్ టీచింగ్ పోస్టుల భర్తీకి క్యాబినెట్ ఆమోదం.. వైద్య, ఆరోగ్య శాఖలో 9712 ఉద్యోగాల భర్తీకి క్యాబినెట్

అమోదం... ఆంధ్ర ప్రదేశ్ పునరుత్పాదక విద్యుత్ ఎగుమతి విధానంపై నిర్ణయం ప్రతిపాదన రాష్ట్రంలో పునరుత్పాదక విద్యుత్ సు ప్రోత్సహించడం ఇతర రాష్ట్రాలకు నరళరా చేసే విధంగాత ఏర్పాటు పదివేల మోగావట్ల సోలార్ పవర్ ప్రాజెక్ట్ ల ద్వారా 9 గంటల నిరంతరాయ విద్యుత్ పునాసాయానికి ఇచ్చే విధంగా ఏర్పాటు.. రాయలసీమ కరువు నివారణ అభివృద్ధి సంస్థ కోసం స్పెషల్ పర్మిట్ వెహికల్ ఏర్పాటు కోసం ప్రతిపాదన గుంటూరు నగరంలోని పాత గుంటూరు పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో ముస్లింలపై మోపిన అన్ని రకాల

కేసులను ఉపసంహరించుకునేలా ప్రతిపాదన. సిపిఎన్ ఉద్యమం సందర్భంగా ఉపాధ్యాయులు, ఉద్యోగులపై మోపిన కేసుల ఉపసంహరణ ప్రతిపాదన.. ఆంధ్రప్రదేశ్ వ్యవసాయ భూమి యాక్ట్ 2006లో 3, 7 సెక్షన్ లను సవరణ చేస్తూ కేబినెట్ లో నిర్ణయంపగటిపూట 9 గంటల విద్యుత్ రైతులకు అందించేందుకు తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై కేబినెట్ లో చర్చ ఆంధ్రప్రదేశ్, రాయలసీమ కరువు నివారణ అభివృద్ధి ప్రాజెక్ట్ కార్పొరేషన్ ను ఏర్పాటు చేయడంపై కేబినెట్ లో చర్చ గండికోట రిజర్వాయర్ ప్రాజెక్ట్ నిర్వాసితులకు (మిగతా 2లో..)



జిందాల్ స్టీల్ కంపెనీకి భూములు కేటాయింపు

నెల్లూరులో 860 ఎకరాల భూమి కేటాయించిన ఏపీ ప్రభుత్వం

అమరావతి: జిందాల్ స్టీల్ ఆంధ్ర లిమిటెడ్ కంపెనీకి ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం భూములు కేటాయిస్తూ గురువారం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. రాష్ట్రంలో ఇంటిగ్రేటెడ్ స్టీల్ ప్లాంట్ ఏర్పాటుకు ప్రభుత్వం 860 ఎకరాల భూములు కేటాయించింది. నెల్లూరు జిల్లా చిలుకూరు మండలం మొమిడిలో ఈ భూములు కేటాయించింది. మొత్తం 7,500 కోట్ల రూపాయల పెట్టుబడితో స్టీల్ ప్లాంట్ నిర్మాణం జరగనుంది. స్టీల్ ప్లాంట్ ఏర్పాటు వల్ల ప్రత్యక్షంగా 2,500 మంది, పరోక్షంగా 15వేల మందికి ఉపాధి లభించనుంది. ఈ క్రమంలో ఏపీ ఐఐసీకీ (ఆంధ్ర ప్రదేశ్ ఇండస్ట్రియల్ ఇన్ ప్రోత్సాక్చర్ కార్పొరేషన్) భూముల కేటాయింపునకు అనుమతిస్తూ ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది.

'పులివెందులలో స్కిల్ డెవలప్ మెంట్ అకాడమీ ఏర్పాటు'

అమరావతి: 'నైపుణ్య యువాంధ్రప్రదేశ్' దిశగా వడివడిగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వ అడుగులు వేస్తోందని మంత్రి మేకపాటి గౌతమ్ రెడ్డి తెలిపారు. పరల్వ స్కిల్ యూత్ డెవలప్ మెంట్ ఆయన యువత, యువకులందరికీ శుభాకాంక్షలు తెలుపుతూ పత్రికా ప్రకటనల విడుదల చేశారు.

'ఇసుప కండరాలు, ఉక్కు నరాలు, వజ్ర సంకల్పం ఉన్న యువత ఈ దేశానికి అవసరం' అని బోధించిన వివేకానందం మాటల్లోని పరమార్థాన్ని గ్రహించి రాష్ట్ర యువతలో నైపుణ్యాలు పెంపొందించేందుకు తగు శిక్షణను అందించాలనేదే ధ్యేయమని తెలిపారు. యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు పెంపొందించడం కోసం నైపుణ్యాభివృద్ధి శిక్షణను ఉచితంగా అందజేయడాలన్నదే ప్రభుత్వ సంకల్పమని పేర్కొన్నారు.

నైపుణ్యాభివృద్ధి, శిక్షణ శాఖ మంత్రి మేకపాటి గౌతమ్ రెడ్డి

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కరోనా విజృంభించినా నెంబర్ వన్ స్కిలింగ్ రాష్ట్రంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ నిలిచిందన్నారు. 2లక్షల మందికి నైపుణ్య శిక్షణ ఇచ్చి "ఇంటర్నేషనల్ జీనియస్ బుక్ ఆఫ్ రికార్డు"లోకి ఎక్కిందన్నారు. ఇటీవల సీఎం జగన్ చేతుల మీదుగా వైఎస్సార్ కడప జిల్లాలోని పులివెందులలో రూ.30కోట్లతో 'స్కిల్ డెవలప్ మెంట్ అకాడమీ' ఏర్పాటుకు



నిదర్శనమన్నారు. రేపటి భవిష్యత్తుకు బాటలు వేసే బాధ్యతలను తమ భుజస్థంధాలపై మోసి యువతలో నైపుణ్యాలను పెంపొందించేందుకు ప్రతి ఏడాది జూలై 15న 'ప్రపంచ యువత నైపుణ్యాల దినోత్సవం' నిర్వహించుకోవడం సమచితమని తెలిపారు. నైపుణ్యం ఉంటేనే యువతకు ఉద్యోగాలు వస్తాయని, ఆ నైపుణ్యాన్ని ఉచితంగా యువతకు అందించేందుకు ఏపీ ప్రభుత్వం

ఒకేసారి లక్షా 30వేల ఉద్యోగాలు ఇచ్చిన ఘనత సీఎం జగన్ ది: సజ్జల



అమరావతి: ఉద్యోగుల సమస్యలపై ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డికి పూర్తి అవగాహన ఉందని ప్రభుత్వ సలహాదారు సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డి అన్నారు. పదవీ విరమణ పొందిన చంద్రశేఖరెడ్డి సన్మాన కార్యక్రమంలో ప్రభుత్వ సజ్జల పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. సీపీఎన్ అమలు కాంప్లికేటెడ్ ఇష్యూ కావడంతో ఆలస్యమైందని, వీలైనంత త్వరగా ఆ సమస్యను పరిష్కరించేందుకు సీఎం కృషి చేస్తున్నారని చేప్పారు. ఒకేసారి లక్షా 30వేల ఉద్యోగాలు ఇచ్చిన ఘనత సీఎం జగన్ దిని గుర్తించారు. ఉద్యోగుల సమస్యలపై సానుకూలంగా స్పందిస్తున్నామని, సీఎం జగన్ సృష్టితో విస్తృతమైన కార్యక్రమాలు చేస్తున్నారని గుర్తించారు. ఉద్యోగుల సమస్యలు పరిష్కరించే విషయంలో వైఎస్సార్ కు ఉన్న విజన్ సీఎం జగన్ కు ఉందని గుర్తించారు. సీఎం జగన్ ముఖ్యమంత్రి అయ్యేనాటికి రాష్ట్రం అప్పులో ఉందని, గత ప్రభుత్వం 2లక్షల 60 వేల కోట్లు అప్పులు చేసి వెళ్లిందని మండిపడ్డారు. (మిగతా 2లో..)

అమరావతి: ఉద్యోగుల సమస్యలపై ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్మోహన్ రెడ్డికి పూర్తి అవగాహన ఉందని ప్రభుత్వ సలహాదారు సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డి అన్నారు. పదవీ విరమణ పొందిన చంద్రశేఖరెడ్డి సన్మాన కార్యక్రమంలో ప్రభుత్వ సజ్జల పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. సీపీఎన్ అమలు కాంప్లికేటెడ్ ఇష్యూ కావడంతో ఆలస్యమైందని, వీలైనంత త్వరగా ఆ సమస్యను పరిష్కరించేందుకు సీఎం కృషి చేస్తున్నారని చేప్పారు. ఒకేసారి లక్షా 30వేల ఉద్యోగాలు ఇచ్చిన ఘనత సీఎం జగన్ దిని గుర్తించారు. ఉద్యోగుల సమస్యలపై సానుకూలంగా స్పందిస్తున్నామని, సీఎం జగన్ సృష్టితో విస్తృతమైన కార్యక్రమాలు చేస్తున్నారని గుర్తించారు. ఉద్యోగుల సమస్యలు పరిష్కరించే విషయంలో వైఎస్సార్ కు ఉన్న విజన్ సీఎం జగన్ కు ఉందని గుర్తించారు. సీఎం జగన్ ముఖ్యమంత్రి అయ్యేనాటికి రాష్ట్రం అప్పులో ఉందని, గత ప్రభుత్వం 2లక్షల 60 వేల కోట్లు అప్పులు చేసి వెళ్లిందని మండిపడ్డారు. (మిగతా 2లో..)

త్వరలో ఢిల్లీకి మమత.. పలువురు నేతలతో భేటీ

కోల్కతా: జూలై 15, ప్రజాపాలన ప్రతినిధి: పశ్చిమ బెంగాల్ సీఎం మమతా బెనర్జీ త్వరలో ఢిల్లీ వెళ్లనున్నారు. రాష్ట్రపతి రామ్ నాథ్ కోవింద్, ప్రధాని మోదీ అపాయింట్ మెంట్ లభిస్తే వారిని కలుస్తానని గురువారం ఆమె తెలిపారు. ఢిల్లీలో కరోనా పరిస్థితి మెరుగైందన్న మమత, పార్లమెంట్ సమావేశాల నేపథ్యంలో ఢిల్లీ వెళ్లి కొంత మంది నాయకులను కలుస్తానని వెల్లడించారు. కాగా, పార్లమెంట్ వర్తకాల సమావేశాలు ఈ నెల 19 నుంచి ప్రారంభంకానున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో మమతా బెనర్జీ ఈ నెల 25న ఢిల్లీకి వెళ్తారని సమాచారం. కాంగ్రెస్ అధినేత్రి సోనియా గాంధీ, ఎస్పీపీ చీఫ్ శరద్ పవార్ తోపాటు ప్రతిపక్షాలకు చెందిన పలు పార్టీల నేతలను ఆమె కలుస్తారని తెలుస్తున్నది. మరోవైపు బీజేపీని ఎదుర్కొనేందుకు ప్రతిపక్ష పార్టీలన్ని కలిసి ఒక కూటమిగా ఏర్పడవచ్చన్న టాక్ వినిపిస్తున్నది. రాజకీయ వ్యూహాకర్త ప్రశాంత్ కిశోర్ ఇటీవల శరద్ పవార్ తోపాటు సోనియా, రాహుల్ గాంధీతో భేటీ అయ్యారు. మమత బెనర్జీ ఢిల్లీ టూర్ నేపథ్యంలో ఈ



మేరకు ఊహగానాలు వెలువడుతున్నాయి.

124-ఎ సెక్షన్ పై సంచలన వ్యాఖ్యలు చేసిన సిజిఎ రమణ

న్యూఢిల్లీ, జూలై 15, ప్రజాపాలన ప్రతినిధి: ఎంపీ రఘురాజును 124-ఎ (దేశ ద్రోహం నేరం కింద కేసు) చట్టం కింద అప్పట్లో పోలీసు అధికారులు అరెస్టు చేసిన విషయం విధితమే. ఆ చట్టానికి కాలం చెల్లింది.. అదే చట్టంతో అరెస్టు చేసిన విషయం విధితమే. తాజాగా 124-ఎ చట్టంపై ఎన్.ఐ.రమణ సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. సెక్షన్ 124-ఎ పిచ్చిది చేతిలో రాయిగా మారిందని.. జస్టిస్ రమణ వ్యాఖ్యానిస్తూ.. ఆ సెక్షన్ దుర్వినియోగం అవుతోందన్నారు. ఈ సెక్షన్ కింద శిక్షలు పడడం కేసులు కూడా నామ మాత్రమే అని.. ఫ్యాక్షనిస్టులు తమ ప్రత్యర్థులకు వ్యతిరేకంగా చట్టాన్ని వాడుతున్నారని.. జస్టిస్ రమణ పేర్కొన్నారు. ఈ సెక్షన్ రద్దు చేయాలని.. ఈ సెక్షన్ చట్టబద్ధత, భావ ప్రకటన (మిగతా 2లో..)



స్నేహ మ్యూచువల్టీ ఎయిడెడ్ కో-ఆపరేటివ్ సొసైటీ లిమిటెడ్

గత 20 సం||లు గా సమాజ మార్పుకోసం కంపెనీకి వచ్చే లాభాలను పేదప్రజల కనీస అవసరాల కోసం ఖర్చు చేస్తూ సోషల్ ఇంజనీరింగ్ చేస్తున్నాం.

SCHEDULE OF INTEREST RATES ON FIXED & R.D. ACCOUNTS		
Term	General	Senior Citizens
180 Days - 1 Year	7%	7.5%
1 Year - 2 Years	8%	8.5%
2 Years - 3 Years	9%	9.5%
3 Years - 5 Years	10%	10.5%
Above 5 Years	11%	11.5%
Savings Bank A/c	5%	5%
Recurring Deposit	6%	6.5%

J.B. RAJU, IIS, vrs
Ambassador
Dr. B.M. Vinod Kumar IFS Retd
Nerella Koteswara Rao
DGM vrs BSNL
Dr. Guduri Seethamaha Lakshmi
M. Padma Sarma D.E. vrs BSNL
G. Kenny Bob

Dr. N. Venkateswarlu
Principal Retd, Govt. Dental College
P.M. Raju, Chief Engineer, Retd
A. Punna Rao
Chief Manager, Retd, Canara Bank
Arepally Rajendar DGM vrs, NTPC
S. Rama Krishna

Chairman : Dr. K. Siva Bhagya Rao, IRS vrs

CONTACT :		Tirupathi 94400 77239
Hyderabad	76600 27682, 7842106355	Bapatla 94403 20562
Visakhapatnam	0891-2791205, 9246663046	Ponnur 99089 91763
	7660027696, 7660027664	Cherukupalli 79958 56068
Vijayawada	76600 27670, 900062111	Karlapalem 76600 27676

H.No. 6-29/3/12, 3rd Floor, Daulat Plaza, Lakdikapul, Hyderabad - 500 004
E-mail : snehamacsltd@gmail.com

అమ్మ కడుపు నుంచి ముళ్ల పాదల మధ్యకు..

ఇచ్చాపురం: నిశ్శబ్దంగా శ్మశానం. గాలి తప్ప ఇంకో అలికిడి లేని వాతావరణం. ఇంకా వెలుతురు పరుచుకోని సమయం. ఎవరు వదిలి వెళ్లారో.. ఎందుకు వదిలి వెళ్లిపోయారో.. అమ్మ కడుపు గడప దాటి అప్పుడే బయటకు వచ్చిన ఓ మగ శిశువు ఏడుపు శ్మశానాన్ని ఉలిక్కిపడేలా చేసింది. ముళ్ల పాదల మధ్య ఒక్కతా చీమలు కుడుతూ ఉంటే ఏడవడం తప్ప ఇంకేం చేయలేని ఆ పసి వాడి రోదన ఇచ్చాపురం పరిధిలోని కండ్రవీధి శ్మశానంలో అలజడి రేపింది. స్థానికులు తెలిపిన వివరాల మేరకు... బుద్ధవారం వేకువ జామున కండ్రవీధికి చెందిన చంద్రమణి బెహరా బహిర్యమి కోసం శ్మశానం సమీపానికి వెళ్లారు. అక్కడ ముళ్ల పాదల మధ్య నుంచి శిశువు ఏడుపు వినిపించడంతో అక్కడకు వెళ్లి చూడగా.. బ్యాగ్ లో అప్పుడే పుట్టి న మగ శిశువు కనిపించాడు. బాబును పరిశీలిస్తే శరీరమంతా చీమలు కనిపించాయి. వెంటనే ఆయన బాబును ముళ్ల పాదల నుంచి బయటకు తీసి శరీరాన్ని శుభ్రం చేశారు. చుట్టూకుల ఎవరూ కనిపించకపోవడంతో ఎవరో కావాలనే వదిలి వెళ్లిపోయారని నిర్ధారించుకుని ఆ పసివాడిని ఇంటికి తీసుకెళ్లారు. చంద్రమణి బెహరా దంపతులకు వివాహమై 30 ఏళ్లయినా సంతానం లేదు. దీంతో ఈ మగ శిశువును పెంపకం చేయాలని ఆశ పడ్డారు. బాబుకు స్నానం చేయించి వైద్య పరీక్షల కోసం స్థానిక ప్రభుత్వస్పృతికి తీసుకెళ్లారు. దీనిపై సమాచారం అందుకున్న చైల్డ్ లైన్ సిబ్బంది చంద్రమణి బెహరా దంపతుల నుంచి శిశువును స్వాధీనం చేసుకుని వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించి అనంతరం శ్రీకాకుళంలోని శిశు సంరక్షణ కేంద్రానికి తరలించారు. అయితే బాబును చంద్రమణి బెహరా దంపతులకే ఇచ్చేయాలని స్థానికులంతా అధికారులను కోరినా వారు ఒప్పుకోలేదు. ప్రభుత్వ నిబంధనల ప్రకారం శ్రీకాకుళంలోని శిశు సంరక్షణ కేంద్రం నుంచి తెచ్చుకోవాలని గెస్ట్ చైల్డ్ లైన్ కోఆర్డినేటర్ జాస్మీన్ వారికి సూచించారు.

వైయస్సార్ రైతు భరోసా చైతన్య యాత్రలు కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా తమ్మినేని వాణి సీతారాం

విశాఖపట్నం, జులై 15, ప్రజాపాలన ప్రతినిధి: శ్రీకాకుళం జిల్లా ఆమదాలవలస మండలం తోగరాం గ్రామంలో రైతు భరోసా కేంద్రం వద్ద గురువారం జరిగిన వైయస్సార్ రైతు భరోసా చైతన్య యాత్రలు కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా స్థానిక గ్రామ సర్పంచ్ తమ్మినేని వాణి సీతారాం పాల్గొన్నారు. రైతే రాష్ట్రానికి దేశానికి అమదాలవలస మండలం తోగరాం గ్రామంలో రైతు భరోసా కేంద్రం వద్ద గురువారం జరిగిన వైయస్సార్ రైతు భరోసా చైతన్య యాత్రలు కార్యక్రమానికి ముఖ్యఅతిథిగా స్థానిక గ్రామ సర్పంచ్ తమ్మినేని వాణి సీతారాం పాల్గొన్నారు. రైతే రాష్ట్రానికి దేశానికి వెన్నుముక లాంటి వారని, ప్రభుత్వం చాలా పథకాలను అందిస్తుందని అన్నారు. పథకాల మీద రైతులకు అవగాహన

కల్పించడమే ఈ వైయస్సార్ రైతు భరోసా చైతన్యయాత్రల ముఖ్య ఉద్దేశం అని తెలిపారు. కార్యక్రమాన్ని ముఖ్యమంత్రి జగన్ మోహన్ రెడ్డి గారు ప్రతిష్ఠాత్మకంగా తీసుకుని అమలు పరుస్తున్నారని స్థానిక సర్పంచ్ తమ్మినేని వాణి సీతారాం అన్నారు. వ్యవసాయ అధికారులు ఎరువులు, పురుగుమందులు, కలుపు మందులు వాడకం పై రైతులకు అవగాహన కల్పించారు. ఉద్యానవన అధికారిని పండ్లు, పూల తోటలు, కూరగాయలు పండించడం దానికి ప్రభుత్వం అందిస్తున్న రాయితీలను వివరించి రైతులకు అవగాహన కల్పించారు. అదేవిధంగా పాడి పరిశ్రమ అధికారిని కూడా పాడి పరిశ్రమ పై రైతులకు అవగాహన కల్పించారు. ఉద్యానవన అధికారిని పండ్లు, పూల తోటలు, కూరగాయలు పండించడం దానికి

తిర్లంగి రామారావు, వైఎస్ఆర్ఎస్ కార్యకర్తలు మరియు అగ్రికల్చర్ ఏ ఓ కే. సుజాత, ఏ ఈ ఓ పొన్నాడ రమేష్, ఆర్థికల్చర్ అధికారి అనిత పాల్గొన్నారు. వెన్నుముక లాంటి వారని, ప్రభుత్వం చాలా పథకాలను అందిస్తుందని అన్నారు. పథకాల మీద రైతులకు అవగాహన కల్పించడమే ఈ వైయస్సార్ రైతు భరోసా చైతన్యయాత్రల ముఖ్య ఉద్దేశం అని తెలిపారు. కార్యక్రమాన్ని ముఖ్యమంత్రి జగన్ మోహన్ రెడ్డి గారు ప్రతిష్ఠాత్మకంగా తీసుకుని అమలు పరుస్తున్నారని స్థానిక సర్పంచ్ తమ్మినేని వాణి సీతారాం అన్నారు. వ్యవసాయ అధికారులు ఎరువులు, పురుగుమందులు, కలుపు మందులు వాడకం పై రైతులకు అవగాహన కల్పించారు. ఉద్యానవన అధికారిని పండ్లు, పూల తోటలు, కూరగాయలు పండించడం దానికి



ఆగమ్య గోచరంగా వైవీ సన్ స్ట్రోక్స్..!



ఓంగోలు, జులై 15, :వైవీసీ కీలక నాయకుడు, సీఎం జగన్ కు స్వయానా చిన్నాన్న వైవీ సుబ్బారెడ్డి అంతర్భ్రమంలో కూరుకుపోయాడు. తన కుమారుడు.. విక్రాంతరెడ్డి దూకుడుతో ఆయనకు రాజకీయ చిక్కులు వచ్చినట్టయింది. విశాఖలో బాప్సేట్ తవ్వకాలకు సంబంధించి పెద్ద ఎత్తున మీడియాలో వస్తున్న వార్తలతో.. కేంద్రంలోని జాతీయ హరిత ట్రైబ్యూనల్ తీవ్రంగా స్పందించింది. ముఖ్యంగా అటవీ ప్రాంతాన్ని సరికేయడం.. రోడ్డు వేయడం.. వంటి పరిణామాలు.. తీవ్రంగా మారారున్నాయి. మరోవైపు.. సీఎం జగన్ కూడా ఈ విషయంలో సీరియస్ గానే ఉన్నారు. పార్టీ పెద్దలే చెబుతున్నారు. దీంతో వైవీ సుబ్బారెడ్డి

పరిగణించిన హరిత ట్రైబ్యూనల్ కేసు నమోదుకు అధికారులను ఆదేశించింది. దీంతో వైవీ సుబ్బారెడ్డి రాజకీయ పరిస్థితిపైనా సీలినీడలు కమ్ముకుంటున్నాయని అంటున్నారు. వాస్తవానికి టీడీపీ బోర్డును మరోసారి ప్రక్షాళన చేసి.. వైవీనే చైర్మన్ గా నియమిస్తారని అందరూ అనుకున్నారు. కానీ, ఇప్పుడు జగన్ ఆయన పేరును పక్కన పెట్టి మేకపాటి పేరును పరిశీలిస్తున్నారని తెలుస్తోంది. మరోవైపు.. పార్టీలో ప్రధాన కార్యదర్శిగా ఉన్నప్పటికీ.. ఆయనకు ఇంచార్జ్ గా బాధ్యతలు అప్పగించిన రెండు జిల్లాల్లో తూర్పుగోదావరి బాధ్యతలను సజ్జల రామకృష్ణారెడ్డికి అప్పగించేందుకు కూడా రెడ్డి అయ్యారని అంటున్నారు. ఈ పరిణామాలతో వైవీ సుబ్బారెడ్డి భవిష్యత్వం అగమ్యగోచరంగా మారింది. పార్టీలో నెంబర్ 2 లేదా 3గా ఇప్పటి వరకు చలామణి అయిన.. వైవీ సుబ్బారెడ్డి తన కుమారుడు దూకుడు కారణంగా ఎనరం తెచ్చుకున్నారు.. పార్టీలో తీవ్ర చర్చ సాగుతుండడం గమనార్హం. ఇక ఆయన సొంత జిల్లా ప్రకాశంలోనూ ఆయన మాట ఏ మాత్రం చెల్లుబాటు కావడం లేదు.

చివరకు వైవీ సుబ్బారెడ్డి తన మునుపటి ప్రభావం కోసం విజయమ్మతో జగన్ దగ్గర

లాబీయింగ్ స్ట్రాట్ చేశారట. మరి ఇది ఎంత వరకు ఫలిస్తుందో? చూడాలి.

2024పై విజయసాయి, షర్మిల ప్రభావం

విశాఖపట్నం, జులై 15, :గత ఎన్నికల్లో జగన్ అధికారంలోకి రావడానికి అనేక కారణాలున్నాయి. అందులో జగన్ శ్రమ ఒకటి కాగా, విజయసాయి రెడ్డి, వైఎస్ షర్మిల కూడా జగన్ విజయంలో ప్రధాన పాత్ర పోషించారనే చెప్పాలి. అయితే వచ్చే ఎన్నికల నాటికి వీరిద్దరే జగన్ కు రాజకీయంగా ఇబ్బందిగా మారారన్న టాక్ పార్టీ నుంచే వినిపిస్తుంది. ఈ ఇద్దరి వల్ల జగన్ కు రానున్న ఎన్నికల్లో నష్టం జరుగుతుందన్న అంచనాలు మాత్రం వినిపిస్తున్నాయి. వైఎస్ షర్మిల తన అన్న జగన్ అధికారంలోకి రావడానికి తీవ్రంగా శ్రమించారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా పర్యటించి వాతావరణాన్ని జగన్ కు అనుకూలంగా మలిచారు. చంద్రబాబును బద్దాం చేయడం, యువతను ఆకట్టుకోవడంతో జగన్ విజయం మరింత సులభమయింది. అయితే ఇప్పుడు అదే వైఎస్ షర్మిల జగన్ కు ఇబ్బందిగా మారారు. జగన్ కు, షర్మిల కు మధ్య అభిప్రాయ భేదాలు వచ్చినట్లు స్పష్టంగా తెలుస్తోంది. తెలంగాణలో పార్టీ పెట్టిన షర్మిల ఏపీలో ఉన్న జగన్ కు ఇబ్బందిగా మారారు. సీటి పంపకాల విషయంలో తెలంగాణ స్టాండ్ తీసుకోవడంతో జగన్ ను ఇరకాలంలోకి నెడుతుంది. వైఎస్ కుటుంబంలో విభేదాలని, ఇద్దరూ డ్రామా ఆడుతున్నారని వివక్షాలు విమర్శలు చేస్తున్నారు. ఇది జగన్ కు వచ్చే ఎన్నికల్లో కొంత మైనస్ అవుతుందన్నది విశ్లేషకుల అంచనా. ముందుగా తెలంగాణ ఎన్నికల పూర్తయిపోతాయి కాబట్టి, అప్పటికి రాజకీయ మార్పులు ఎలా ఉంటాయో చూడాలి. ఇక విజయసాయి రెడ్డి వైసీపీ విపక్షంలో ఉన్నప్పుడు కీలకంగా వ్యవహరించారు. జగన్ కు కుడిభుజంగా వ్యవహరించారు. టీడీపీ, బీజేపీని విడగొట్టడంలో ఆయన ముఖ్య పాత్రధారి. ట్విట్టర్ లో తన కామెంట్స్ తో చంద్రబాబును నిత్యం ఒక ఆటాడుకునే వారు. కానీ అదే విజయసాయి రెడ్డి కారణంగా ఇప్పుడు పార్టీకి నష్టం జరుగుతుందంటున్నారు. ముఖ్యంగా ఉత్తరాంధ్రలో మాస్సాస్ ట్రస్ట్ వ్యవహారం పార్టీని ఇబ్బందుల్లో పడేసిందని చెబుతున్నారు. మొత్తం మీద వచ్చే ఎన్నికల్లో జగన్ కు ఈ ఇద్దరి వల్ల ముప్పు తప్పదున్న విశ్లేషణలు వెలువడుతున్నాయి.



Ph : 040-23233989

SNEHA MACS Ltd.

"THE SNEHA MUTUALLY AIDED CO-OPERATIVE THRIFT AND CREDIT SOCIETY LIMITED."

E-mail : info.hyd@snehamacsLtd.com Visit us : www.snehamacsLtd.com

బహుజన బ్యాంకు నిర్మాణం కోసం రండి.. కదలి రండి..!

బహుజన ఆర్థికాభివృద్ధితోనే కులరహిత సమాజం ఏర్పడుతుంది. - డా॥ ఇ.ఆర్. అంచెడ్చర్ల

బ్యాంకులు, బహుజనులకు అప్పులు సరిగా ఇవ్వట్లేదు అనేది బహిరంగ రహస్యం, స్నేహ మూఢువల్ల ఎయిడెడ్ కో ఆపరేటివ్ సొసైటీని గత 12 సం॥ల క్రితం స్థాపించి, 30 వేల కుటుంబాలకు ఆర్థిక పరమైన సేవలను అందిస్తూ.. డిపాజిట్ హోల్డర్లకు ఆధిక వడ్డీలను ఇస్తుంది.

బహుజనులకు విజ్ఞప్తి

మన బ్యాంకుల్ని మనం నిర్మించుకున్నప్పుడే బహుజనుల ఆర్థిక అభివృద్ధి జరుగుతుంది. బహుజన బ్యాంక్ నిర్మాణ క్రమంలో మీరు స్నేహ మాక్స్ లో సభ్యులుగా చేరి, మీకు తోచిన విధంగా డిపాజిట్ చేసి ఆధిక వడ్డీని పొందుతూ మీ తోటి పేద బహుజనులకు సహాయం చేయండి.

స్నేహ పెన్షన్ స్కీమ్ లో చేరండి

సంవత్సరానికి 11% వడ్డీ చొప్పున ఒక లక్ష డిపాజిట్ పై రూ. 11,000/- పొందండి. నెలవారి వడ్డీ కూడా పొందే సౌకర్యం.

మీ డిపాజిట్ 7 సం.లో రెట్టింపు

బహుజన బ్యాంకు నిర్మాణంలో భాగస్వామ్యంకై రండి... కదలి రండి..!

జై పూలే
జై భీమ్
జై బహుజన
జై భారత్

Sn. డా॥ కె. శివ భాగ్యారావు బహుజన IRS - vrs

ఫౌండర్ & చైర్మన్

సంప్రదించండి

హైదరాబాద్
విశాఖపట్నం

7660027682
పాన్నూరు
విజయవాడ
తిరుపతి
0891-2791205

7842106355
998991763
9000621111
94400 77239
7660027696

ఇక సచివాలయాలు ముగిసినట్టేనా..?



దగ్గరగా పాలన చేసే మరో వ్యవస్థ లేదు. అలాగే పంచాయతీ అతీని వార్డు మెంబర్లు ఉన్నారంటే వారు ప్రతి యాభై మందికి ప్రతినిధులుగా వ్యవహరిస్తారు. గ్రామాలలో కొత్తగా వచ్చిన సచివాలయాలు సమాంతరంగానే ఉన్నాయని చెప్పాలి. ఇక్కడ కూడా ప్రతి యాభై కుటుంబాలకు ఒక వాలంటీర్ ని నియమిస్తున్నారు. ఆ వాలంటీర్ కూడా ప్రజల బాగోగులు చూడడానికే ఉంటున్నారు. మూడేళ్లుగా పంచాయతీలకు ఎన్నికలు లేవు కాబట్టి సచివాలయాల హవా పెకిలించేలాగానే ఉన్నాయి. గ్రామ పంచాయతీల పాలన అయిదారు వందల జనాభా నుంచి మొదలవుతుంది. ఒక విధంగా చెప్పాలంటే ప్రజలకు ఇంత

విజయవాడ, జూలై 15, :జగన్ మనసులో వుట్టిన గొప్ప ఆలోచన గ్రామ సచివాలయాలు అని వైసీపీ నేతలు చెబుతారు. కానీ ఏ వ్యవస్థ అయినా రాజ్యాంగబద్ధంగానే ఉండాలి. అంతే కాదు, అవి మరో వ్యవస్థలో చొచ్చుకుపోరాదు. అధికారాలు నిండా లాగేసుకోరాదు.

కానీ చూడబోతే గ్రామ సచివాలయాలు కచ్చితంగా పంచాయతీల వున్నాదలను పెకిలించేలాగానే ఉన్నాయి. గ్రామ పంచాయతీల పాలన అయిదారు వందల జనాభా నుంచి మొదలవుతుంది. ఒక విధంగా చెప్పాలంటే ప్రజలకు ఇంత

చాలా వరకూ ఇది నిజమే అంటున్నారు. ఎందుకంటే ఇద్దరూ వారు మెంబర్లు ఉన్నారంటే వారు ప్రతి యాభై మందికి ప్రతినిధులుగా వ్యవహరిస్తారు. గ్రామాలలో కొత్తగా వచ్చిన సచివాలయాలు సమాంతరంగానే ఉన్నాయని చెప్పాలి. ఇక్కడ కూడా ప్రతి యాభై కుటుంబాలకు ఒక వాలంటీర్ ని నియమిస్తున్నారు. ఆ వాలంటీర్ కూడా ప్రజల బాగోగులు చూడడానికే ఉంటున్నారు. మూడేళ్లుగా పంచాయతీలకు ఎన్నికలు లేవు కాబట్టి సచివాలయాల హవా పెకిలించేలాగానే ఉన్నాయి. గ్రామ పంచాయతీల పాలన అయిదారు వందల జనాభా నుంచి మొదలవుతుంది. ఒక విధంగా చెప్పాలంటే ప్రజలకు ఇంత

పంచాయతీలు ఉన్నాయి. మరో వైపు వైసీపీ తెచ్చిన సచివాలయాలు ఉన్నాయి. పంచాయతీ అధికారాలకు కోత వేసేలా కొత్త వ్యవస్థ రూపకల్పన ఉందని అభిప్రాయం వస్తోంది. అయితే అలాంటిదేమీ లేదని, ఎవరి పని వారిదే అని వైసీపీ మంత్రులు అంటున్నారు. తాము సచివాలయాలను కొనసాగించి తీరుతామని చెబుతున్నారు. అయితే ఇప్పటికే సచివాలయాల మీద ఘాటు వ్యాఖ్యలు చేసిన హై కోర్టు తుది తీర్పు ఏ విధంగా ఇస్తుంది అన్నది ఆసక్తికరంగా ఉంది. అయితే సచివాలయాలు వైసీపీకి రాజకీయంగా పదునైన ఆయుధంగా ఉన్నాయి. కాబట్టి ఇప్పటిలో ఈ పంచాయతీ తేలే చాన్స్ లేదు అంటున్నారు.



పేకాట శిబిరాలపై మెరుపు దాడి చేసిన స్థానిక ఎస్సె లక్ష్మి

కంచికచర్ల జూలై 15 (ప్రజాపాలన) పేకాట శిబిరంపై ఎస్సె లక్ష్మి మెరుపుదాడి వివరాలికి వెళితే మండల పరిధిలోని మున్నలూరు గ్రామంలో పేకాట నిర్వహిస్తున్నారన్న సమాచారంపై స్థానిక ఎస్ ఐ-2 లక్ష్మి గు రువారం దాడులు నిర్వహించి పది మందిని అదుపు లోకి తీసుకుని వారి వద్ద నుండి లక్ష నాలుగు వేలు న గదు రెండు కార్డు తొమ్మిది సెల్ఫోన్లు మూడు బైకులు స్వాధీనపరచుకొని కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేపట్టారు ఈ దాడుల్లో సిబ్బంది అశోక్ మరియు ఇతర సిబ్బంది పాల్గొన్నారు

ఇక టీడీపీ దూకుడు....

గుంటూరు, జూలై 15, :ప్రధాన ప్రతిపక్ష నేత, టీడీపీ అధినేత చంద్రబాబు దూకుడు పెంచారు. గతానికి భిన్నంగా ఆయన నిర్ణయాలు తీసుకుంటున్నారు. దీంతో పార్టీ శ్రేణుల్లో కొత్త ఉత్సాహం కనిపిస్తోంది. ఈ ఒక్క విషయంలో చంద్రబాబు చాలా స్పీడ్ గా తీసుకుంటున్న నిర్ణయాలతో పార్టీ నేతలే అవాక్కవ్వడంతో పాటు చంద్రబాబు మారగ్రా బాబు అని చర్చించుకుంటున్నారు. అసలు మ్యూటర్లకి వస్తే గత ఎన్నికల్లో చాలా నియోజకవర్గాల్లో పార్టీ ఓడిపోయింది. దీంతో ఓడిపోయిన వారు చాలా మంది దూరంగా ఉంటున్నారు. కొందరు పార్టీ మారి వైసీపీలోకి.. బీజేపీలోకి కూడా జంప్ చేశారు. దీంతో ఆయా నియోజకవర్గాల్లో ఇంచార్జీలు లేకుండా పోయారనే వాదన తెలిసింది. కొద్ది రోజుల వరకు ఉన్న నివేదికల్లో పార్టీకి ఏపీటీ ఉన్న 175 నియోజకవర్గాల్లో 30 కు పైగా నియోజకవర్గాల్లో ఇన్చార్జీలు లేని వరిస్థితి. అయితే.. అదే

సమయంలో తమకు వగ్గలు అప్పగిస్తే.. పార్టీని వరుగులు పెట్టిస్తామంటూ.. కొందరు యువ నాయకులు, ఎన్నారైలు అనేక మార్లు విన్నవించినా చంద్రబాబు పెద్దగా వట్టించుకోలేదు. నియోజకవర్గాల ఇన్చార్జీలు, ఎమ్మెల్యేల సీట్లు ఇచ్చే విషయంలో చంద్రబాబుకు నాన్నదం ఎప్పుడూ ఉన్న అలవాటే. ఈ విషయంలో ఎప్పుడూ నరైన డెసిషన్లు తీసుకోకపోవడంతోనే పార్టీని వీడి చాలా మంది నేతలకు బయటకు వెళ్లిన సందర్భాలు ఉన్నాయి.. పార్టీ పాలనా నియోజకవర్గాల్లో దెబ్బలు తింది. దీంతో చంద్రబాబు నిర్ణయం ఒక జీవితకాలం లేదు..! అనే వ్యాఖ్యలు వినిపించాయి. అయితే గతానికి భిన్నంగా ఇప్పుడు చంద్రబాబు ఆలోచిస్తున్నారు. తాజాగా మారుతున్న పరిణామాలు.. వైసీపీ దూకుడు నేపథ్యంలో వచ్చే ఎన్నికల్లో పార్టీ విజయం దక్కించుకునేందుకు ఇప్పటి నుంచి చర్యలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉందని

చంద్రబాబు గ్రహించినట్టు కనిపిస్తోంది. అందుకే ఆయన క్షేత్రస్థాయిలో పార్టీని బలోపేతం చేసేదిగా అడుగులు వేశారు. ఈ క్రమంలోనే ఇన్చార్జీలు లేకుండా పోయినా ఉన్న వలు నియోజకవర్గాలకు ఇంచార్జీలను నియమించారు. మరి ముఖ్యంగా అనంతపురం జిల్లాలో సీనియర్ టీడీపీ కుటుంబం పరిటాల ఫ్యామిలీ ఎప్పటి నుంచో కోరుతున్న రెండు నియోజకవర్గాలను అప్పగించేశారు. రాష్ట్రాను మాజీ మంత్రి సునీతకు, ధర్మవరం నియోజకవర్గాన్ని పరిటాల శ్రీరాంకు అప్పగించేశారు చంద్రబాబు. అయితే దీనిపై అధికారిక ప్రకటన రావాల్సి ఉంది. విశాఖపట్నం జిల్లాలో కీలక నియోజకవర్గం భీమిలి ఇంచార్జీగా కోరాడ రాజాబాబును నియమించారు. ఇక్కడ నుంచి గత ఎన్నికల్లో పోటీ చేసిన నఖ్ఖం హరి ఇటీవల మృతి చెందిన విషయం తెలిసింది. ఇక, ప్రకాశం జిల్లా దర్శి ఇంచార్జీగా వమిడి రమేష్ కు అవకాశం ఇచ్చారు. ఇక్కడ మాజీ

మంత్రి శిర్డి రాఘవరావు.. వైసీపీలో చేరిన విషయం తెలిసింది. గుంటూరు జిల్లా మాచర్లలో మాజీ ఇన్చార్జీ చలమారెడ్డికి ఛాన్స్ ఇచ్చారు. అదేవిధంగా ఇప్పటి వరకు త్రిశంకు స్వర్ణంగా ఉన్న కృష్ణా జిల్లా తిరువూరు నియోజకవర్గాన్ని.. ఎన్నారై సామల దేవదత్తకు అప్పగించారు. ఏలూరును మాజీ ఎమ్మెల్యే బండేటి బుజ్జి సోదరుడు బండేటి చంటికి ఇచ్చారు. కొవ్వూరును మాజీ మంత్రి జవహర్ కే ఇచ్చేలా లైన్ క్లీయర్ చేశారు. చింతలపూడిని మల్లీ మాజీ మంత్రి పీతల సుజాతకే ఇస్తానని హామీ ఇచ్చేశారు. ఇలా మొత్తంగా రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా అన్ని నియోజకవర్గాల్లోనూ టీడీపీకి ఇంచార్జీలను నియమించే కార్యక్రమాన్ని చంద్రబాబు వేగవంతం చేశారు. దీని ప్రకారం వచ్చే దసరా నాటికే ఈ నియామకాలు పూర్తి చేసి.. పార్టీని తెలిసింది. ఇక, ప్రకాశం జిల్లా దర్శి ఇంచార్జీగా వమిడి రమేష్ కు అవకాశం ఇచ్చారు. ఇక్కడ మాజీ

కేతిరెడ్డి వర్సెస్ ప్రభాకరరెడ్డి

అనంతపురం, జూలై 15, :అనంతపురం జిల్లా అసగానే గుర్తుకు వచ్చే రాజకీయ కుటుంబం జేసీ ఫ్యామిలీ. ప్రభాకర్ రెడ్డి, దివాకర్ రెడ్డి సోదరుల రాజకీయం.. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా అందరికీ తెలిసింది. దాదాపు 40 ఏళ్ల పాటు తాడిపత్రిలో తిరుగులేని విజయాలు సొంతం చేసుకున్న సోదర ద్వయానికి ప్రత్యేక గుర్తింపు ఉంది. అయితే గత ఎన్నికల్లో ఇక్కడ తాడిపత్రి నుంచి వైసీపీ తరఫున కేతిరెడ్డి పెద్దారెడ్డి విజయం దక్కించుకున్నారు. ఈ క్రమంలో ప్రభాకర్ వర్సెస్ పెద్దారెడ్డిల మధ్య పోరాటం రాజకీయాలకు కేంద్రంగా మారిన తాడిపత్రి కొన్ని రోజుల పాటు ప్రధాన వార్తగా మారింది. ఇక, పోలీసు కేసులు.. ఇతరత్రా కార్యక్రమాలతో ప్రభాకర్ కొన్ని రోజులు జైల్లో కూడా ఉన్నారు. ఈ క్రమంలోనే పెద్దారెడ్డి ఆయన ఇంటికి వెళ్లిమరీ హెచ్చరికలు జారీ చేయడం కూడా అందరికీ తెలిసింది. అయితే.. స్థానిక ఎన్నికల్లో తాడిపత్రి మునిసిపాలిటీలో ప్రభాకర్ రెడ్డి విజయం దక్కించుకున్నారు. ఏపీ

మొత్తం మీద టీడీపీ గెలిచిన ఏకైక మునిసిపాలిటీ ఇదే..! తన విజయానికి జగన్ కారణమని.. ఆయన సహకరించకపోతే.. గెలుపు గుర్రం ఎక్కేవాడిని కాదని.. ప్రభాకర్ రెడ్డి బహిరంగంగానే వ్యాఖ్యానించారు. దీంతో ఇక, ఇరు పక్షాల మధ్య రగడ సడలిపోయిందని అందరూ అనుకున్నారు. కానీ, అనూహ్యంగా ఇప్పుడు మరో వివాదం తెరమిడికి వచ్చింది. దివాకర్, ప్రభాకర్ రెడ్డి ఇక్కడ తాడిపత్రి నుంచి వైసీపీ తరఫున కేతిరెడ్డి పెద్దారెడ్డి విజయం దక్కించుకున్నారు. ఈ క్రమంలో ప్రభాకర్ వర్సెస్ పెద్దారెడ్డిల మధ్య పోరాటం రాజకీయాలకు కేంద్రంగా మారిన తాడిపత్రి కొన్ని రోజుల పాటు ప్రధాన వార్తగా మారింది. ఇక, పోలీసు కేసులు.. ఇతరత్రా కార్యక్రమాలతో ప్రభాకర్ కొన్ని రోజులు జైల్లో కూడా ఉన్నారు. ఈ క్రమంలోనే పెద్దారెడ్డి ఆయన ఇంటికి వెళ్లిమరీ హెచ్చరికలు జారీ చేయడం కూడా అందరికీ తెలిసింది. అయితే.. స్థానిక ఎన్నికల్లో తాడిపత్రి మునిసిపాలిటీలో ప్రభాకర్ రెడ్డి విజయం దక్కించుకున్నారు. ఏపీ

శాఖ పరిధిలోనే ఉంది. జేసీ ఫ్యామిలీ పెత్తనం నామమాత్రంగా మారిపోయింది. దీంతో జేసీ వర్గం న హాజరంగానే ఆందోళనకు గురైంది. ఈ క్రమంలోనే తమ సత్తా చాటాలనుకున్న జేసీ వర్గం.. ఈ ఆలయంలో యాగం తలపెట్టింది. అయితే.. దీనికి అధికారులు అడ్డు చెప్పారు. జేసీ వర్గం యాగం తలపెట్టిన సమయంలోనే అధికార పార్టీ నాయకులు ఆలయంలో నియమితులైన కొత్త కమిటీ ద్వారా పూజలు చేయమని ప్రకటించారు. దీంతో ఇది మరింత వివాదానికి కారణంగా మారింది. జేసీ వర్సెస్ పెద్దారెడ్డి వర్గాలు ఆలయం విషయంలో పోటీలు తాడిపత్రి నియోజకవర్గంలోని పాడుపూర్ మండలం జూలూరు గ్రామంలోని వజ్రగిరి లక్ష్మీ ఇక, పోలీసు కేసులు.. ఇతరత్రా కార్యక్రమాలతో ప్రభాకర్ కొన్ని రోజులు జైల్లో కూడా ఉన్నారు. ఈ క్రమంలోనే పెద్దారెడ్డి ఆయన ఇంటికి వెళ్లిమరీ హెచ్చరికలు జారీ చేయడం కూడా అందరికీ తెలిసింది. అయితే.. స్థానిక ఎన్నికల్లో తాడిపత్రి మునిసిపాలిటీలో ప్రభాకర్ రెడ్డి విజయం దక్కించుకున్నారు. ఏపీ

దూరంకానున్న ప్రాథమిక పాఠశాలలు

ఇప్పటికే రాష్ట్ర విద్యా రంగంలో బాలారిష్టాలు కొనసాగుతున్నాయి. వాటిని పరిష్కరించకపోగా... నూతన విద్యా విధానాన్ని దేశం మొత్తం మీద ప్రప్రథమంగా అమలు చేసేందుకు ఉ వివిధ రంగాలలో మన రాష్ట్ర ప్రభుత్వం. కేంద్రం ఇచ్చిన మార్గదర్శకాలకు అనుగుణంగా సర్క్యులర్ (నెం:172 తేదీ 31.05.21) విడుదల చేసింది. ప్రస్తుతం అమలులో ఉన్న పాఠశాల 10x2 విద్య నిర్మాణం 5x3x3x4 మార్పును ప్రతిపాదించారు. అంగన్ వాడీ, ప్రాథమిక పాఠశాల, ప్రాథమికోన్నత పాఠశాల, ఉన్నత పాఠశాల వ్యవస్థను 3 అంచెలుగా మార్పు చేస్తున్నారు. ఈ విధానంలో అంగన్ వాడీ కేంద్రాలు వైఎస్ఆర్ ప్రాథమిక పాఠశాలలుగా రూపాంతరం చెందుతాయి. 3,4,5 తరగతులు 3-5 కి.మీ దూరంలో వున్న ప్రాథమికోన్నత, ఉన్నత పాఠశాలల్లో విలీనం చేస్తారు. పాఠశాలల వికేంద్రీకరణకు భిన్నంగా కేంద్రీకరణ చేయవచ్చు. అంటే పిల్లలకు బడి దూరం కాబోతుంది. గ్రామీణ పరిస్థితులు గత రెండేళ్లుగా కోనా కష్టకాలంతో వున్న ఉపాధులు కూడా పోయాయి. పెద్ద వరిశ్రమలు మూతపడుతున్నాయి. గ్రామీణ

ప్రాంతాలలో వీటన్నింటి ప్రభావంతో జీవితాలు చిద్రమవుతున్నాయి. ఇటువంటి గ్రామీణ ప్రాంతాల తల్లిదండ్రులు 3 కి.మీ దూరంలో గల ఉన్నత పాఠశాలలకు చిన్నారులను పంపించడంపట్ల బడిగే పని కాదు. 5 కి.మీ నుండి 10 కి.మీ దూరంలో కూడా పాఠశాలలు వున్నాయి. 'మా ఊరిలో బడి ఎందుకు మా సేయాలో? మా లాంటి పేదోళ్లకేనా ఈ కష్టాలు?' అనే చర్చ కూడా జరుగుతోంది. ఆ ఊరి బడికి పిల్లలను సక్రమంగా పంపించే పరిస్థితులు లేవు. కొంతమంది విరామ సమయంలో ఇళ్లకు వెళ్లి చదివి వస్తారు. ఉన్న బడిని వేరే ఊరికి పంపటం దేనికి? గుణాత్మకమైన, నాణ్యమైన విద్య, డిజిటల్ విద్య, అంగ్ విద్య కోసమే ఈ సంస్కరణలు...ముఖ్యమంత్రి చెప్పే మాటలు వినసాంపుగా ఉండవచ్చు. వీటి ప్రయోజనాలు ఎవరి కోసం అనేది ప్రపంచ బ్యాంకు ఒప్పందం బట్టబయలు చేసింది. రూ. 1875 కోట్ల అప్పు కోసం ఈ మాటలు చెప్పి... నూతన విద్యా విధానం అమలును అడ్డం పెట్టుకుని తెచ్చే ఈ ఉత్తర్వులు...ప్రజల ప్రయోజనాల కోసం కాదని స్పష్టం చేస్తున్నాయి. ఇదే సందర్భంలో ఒక్క పాఠశాల కూడా మూత పడదని, ఒక్క విద్యార్థి

కూడా చదువుకు దూరం కాదని, ఒక్క డీవర్ పోస్టు కూడా తగ్గదని చెప్పున్నారు. పాఠశాల భవనం అక్కడే వుంటుంది. కాకపోతే ప్రాథమిక పాఠశాల తరగతులు ఉండవు. ఆ పిల్లలు ఉండరు. దీనిని ఏమంటారు? మూతపడటం కాదా? 3 కి.మీ నుండి 5 కి.మీ దూరంలో దూరంలో కూడా పాఠశాలలు వున్నాయి. 'మా ఊరిలో బడి ఎందుకు మా సేయాలో? మా లాంటి పేదోళ్లకేనా ఈ కష్టాలు?' అనే చర్చ కూడా జరుగుతోంది. ఆ ఊరి బడికి పిల్లలను సక్రమంగా పంపించే పరిస్థితులు లేవు. కొంతమంది విరామ సమయంలో ఇళ్లకు వెళ్లి చదివి వస్తారు. ఉన్న బడిని వేరే ఊరికి పంపటం దేనికి? గుణాత్మకమైన, నాణ్యమైన విద్య, డిజిటల్ విద్య, అంగ్ విద్య కోసమే ఈ సంస్కరణలు...ముఖ్యమంత్రి చెప్పే మాటలు వినసాంపుగా ఉండవచ్చు. వీటి ప్రయోజనాలు ఎవరి కోసం అనేది ప్రపంచ బ్యాంకు ఒప్పందం బట్టబయలు చేసింది. రూ. 1875 కోట్ల అప్పు కోసం ఈ మాటలు చెప్పి... నూతన విద్యా విధానం అమలును అడ్డం పెట్టుకుని తెచ్చే ఈ ఉత్తర్వులు...ప్రజల ప్రయోజనాల కోసం కాదని స్పష్టం చేస్తున్నాయి. ఇదే సందర్భంలో ఒక్క పాఠశాల కూడా మూత పడదని, ఒక్క విద్యార్థి

పోడుస్తున్నాయి. ఇంత వరకు పట్టణ కేంద్రాలలో పెద్ద సంఖ్యలో ప్రైవేటు, కార్పొరేటు స్కూళ్లు ఉండగా, ఇప్పుడవి కాస్త అదును చూసి గ్రామీణ ప్రాంతాలకు విస్తరిస్తాయి. కార్పొరేట్లకు అప్పగించడానికే గ్రామాలలో ప్రైవేటు స్కూళ్లు మాత్రమే ఉంటాయి. ప్రాథమిక పాఠశాలలు వుండవు. 53 వేల డీవర్ పోస్టులు రద్దు కాబడతాయి. శిక్షణ పొందిన అభ్యర్థులకు ఉద్యోగాలు రావు. బదులు కేంద్రీకరణ కారణంగా రేషనలైజేషన్ లో పోస్టులు కుదించబడతాయి. కాంపైక్చు స్టాయి వ్యవస్థలో ధార్మిక సంస్థల జోక్యం పెరుగుతుంది. మాతృభాష బోధన కనుమరుగవుతుంది. అంగన్ వాడీ వ్యవస్థ చిన్నాభిన్నం అవుతుంది. హై స్కూళ్లలో సమాంతర మీడియంలు వుండవు. ఈ పరిణామాలన్నీ ప్రభుత్వ విద్యా వ్యవస్థను తీవ్రంగా బలహీన పరుస్తాయి. ఈ సమయం కోసమే కార్పొరేట్ సంస్థలు ఎదురు చూస్తున్నాయి. వాటికనుగుణంగా పాఠశాల శృతి కలుపుతున్నారు. పాఠశాల నేర్పారే? 2015-16 విద్యా సంవత్సరంలో గిరిజన విద్యారంగంలో సంస్కరణలు తెచ్చారు. గిరిజన గ్రామాలలో వున్న ప్రాథమిక పాఠశాల నుండి 3, 4, 5



తరగతులను ఆశ్రమ ఉన్నత పాఠశాలలకు తరలించారు. వేల మంది విద్యార్థులు ద్రావపుల్ అయ్యారు. అసలే గిరిజన ప్రాంత అక్షరాస్యత అంతంత మాత్రం. ఈ విధానం మరింత నిరక్షరాస్యతను పెంచింది. సక్సెస్ పాఠశాలలుగా మార్పు చేసినప్పుడు వేల సంఖ్యలో ప్రాథమికోన్నత పాఠశాలలు మూతపడ్డాయి. అప్పుడు కూడా ద్రావపుల్ల పెరిగింది. కొంతమంది ప్రైవేటు పాఠశాలల్లో చేరారు. 10 మంది విద్యార్థులు ఉండే వందలాది పాఠశాలను మూత వేశారు. ఆ సందర్భంలో విద్యార్థులు బడికి దూరమవుతారనే అంచనా వున్నప్పటికీ సంస్కరణలను వేగవంతం చేస్తున్నారు. దేశంలో

ఇప్పటికే అక్షరాస్యతలో వెనుకబడిన ప్రాంతాలకు 28వ స్థానంలో ఉంది. ఇలాంటి సంస్కరణలు మరింత దిగజారుస్తాయి. చారిత్రక అంశాలను, విద్యా హక్కు చట్టాలను విస్మరించడం సరి కాదు. ప్రజా చేతస్యంతోనే ప్రభుత్వ విద్య పాలకుల వంకర ఆలోచనలకు సమాధానం ప్రభుత్వ విద్యను రక్షించుకునే ప్రజల చైతన్యమే. ద్రావపుల్ల పెరిగింది. కొంతమంది ప్రైవేటు పాఠశాలల్లో చేరారు. 10 మంది విద్యార్థులు ఉండే వందలాది పాఠశాలను మూత వేశారు. ఆ సందర్భంలో విద్యార్థులు బడికి దూరమవుతారనే అంచనా వున్నప్పటికీ సంస్కరణలను వేగవంతం చేస్తున్నారు. దేశంలో

వ్యవహారించడం వల్లనే ఇప్పటికీ ప్రభుత్వ విద్యారంగం తల్లిదండ్రులు, విద్యార్థుల ఆకాంక్షలకు అనుగుణంగా ఉంది. ఇప్పటి వ్యవస్థను బలోపేతం చేయాలి. రాష్ట్ర ప్రజలను కాపాడగలిగి విద్యారంగంవే. పిల్లలందరూ విద్యాపంతులైతే అటు సేవారంగం, ఇటు ఉత్పత్తి రంగాలలో రాణిస్తారు. అసలు చదువుకే దూరమైతే ఎంత ప్రైవేటుపరం చేస్తున్నా 70 శాతం ప్రైవేటుకు ప్రభుత్వ విద్యను అభ్యసించే అటంకంగా తయారౌతుంది. ఇన్ని సవ్యలకు కారణమవుతున్న నూతన విద్యా విధానానికి, జీ.ఎం. 172కు వ్యతిరేకంగా ప్రజా ఉద్యమాలకు సిద్ధపడాలి. ప్రభుత్వ విద్యారంగాన్ని కాపాడుకోవాలి.

పెద్దలను కాపాడుకుందాం!

ఇంట్లో పెద్దలు ఉంటే, వారిని చంటి పాపల్లా కాపాడుకుంటూ ఉంటాం! కరోనా ప్రబలిన సమయంలో వారిని కంటికి రెప్పలా కాచుకోక తప్పదు. కరోనా ఇన్ఫెక్షన్ తేలికగా సోకే ప్రమాదం కూడా వీరికే ఎక్కువ కాబట్టి... పెద్దల పట్ల తీసుకునే జాగ్రత్తలో ప్రత్యేక లక్షణాలు పాటించాలి! ఇన్ఫెక్షన్ సోకే వీలు లేకుండా అప్రమత్తంగా వ్యవహరించాలి!

60 వయస్సులకు... పెద్దల్లో చలాకీగా, హుషారుగా ఉండేవారూ ఉంటారు. ఇంటికి వరిమితమై విశ్రాంతంగా గడిపేవారూ ఉంటారు. గదికి పరిమితమై, మంచం మీద నుంచి కదలలేని వారూ ఉంటారు. వీరికి మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు ఇతరత్రా దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలూ ఉంటూ ఉంటాయి. అయితే ఇప్పటివరకూ వీరికి సమయానికి ఆహారం, మందులు అందిస్తూ, అవసరాలు తీరిస్తే సరిపోయేది. కానీ కరోనా కాలంలో వీరికి అదనపు సేవలు అందించక తప్పదు. 60 ఏళ్లు దాటిన పెద్దలకు కరోనా ఇన్ఫెక్షన్ తేలికగా సోకే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి పెద్దల బాగాగల విషయంలో రెట్టింపు శ్రద్ధ కనబరచాలి. వీరికి ఎంతో కొంత ఓపిక ఉంటుంది. ఇల్లంతా తిరుగుతూ, తమ వసులు తాము చేసుకోగలుగుతారు. ఈ వయసు పెద్దలకు అధిక రక్తపోటు లాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు సహజం. వాటికి అవసరమైన మందులు తీసుకుంటూ ఉంటారు. అయినా కుటుంబసభ్యులు కొన్ని అదనపు జాగ్రత్తలు పాటించాలి. ఈ పెద్దల

వ్యాధినిరోధకశక్తి పెంచడం కోసం మాంసకృత్తులు ఎక్కువగా ఉండే గుడ్డు తెల్లసొన, చికెన్, చేపలు మొదలైన వైట్ మీట్ ఎక్కువగా ఇవ్వాలి. మటన్ తగ్గించాలి. శాకాహారులైతే కందివచ్చు, పెసరపప్పు, మినప్పప్పులు రోజూ ఇవ్వాలి. తాజా కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పళ్లు ఆహారంలో ఉండేలా చూసుకోవాలి. మధుమేహం, అధిక రక్తపోటులకు మందులు వాడుతూనే ఉన్నా, తరచుగా వైద్య పరీక్షలు చేయిస్తూ, వాటిలో వ్యవహరించాలి!

70 వయస్సులకు... ఈ వయసు వారు ఎక్కువ నమయం పాటు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ప్రాధాన్యం ఇస్తూ ఉంటారు. ఎక్కువ సమయం పాటు మంచానికి పరిమితమై శరీరంలో స్రావాలు పేరుకుపోతాయి. ఊపిరితిత్తులు సామర్థ్యం తగ్గుతుంది. ధరితంగా ఇన్ఫెక్షన్లకు సోకే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. కాబట్టి ఈ వయసు పెద్దల విషయంలో... బలవంతంగా అయినా వారికి వ్యాయామం అందేలా స్వల్ప సమయాల పాటు నడిపించాలి. ప్రాణాయామం కూడా చేయించాలి. తేలికగా అరిగే వీలున్న

వదార్థాలు తినివీంచాలి. ఆహారంలో తప్పనిసరిగా మాంసకృత్తులు ఉండేలా చూసుకోవాలి. వీలైనంత వరకూ గది దాటి రాకుండా చూసుకోవాలి. గదిలోనే కాలక్షత్యాలు తీర్చుకునే ఏర్పాట్లు చేయాలి. వజ్ర సాలు, నీళ్లు ఎక్కువగా తాగించాలి. గదిని పరిశుభ్రంగా ఉంచాలి. ఆ గదిలోకి కుటుంబసభ్యుల ప్రవేశాన్ని పరిమితం చేయాలి. పెద్దలు గదిలో ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు తప్ప, మిగతా నమయాల్లో మాస్క్ చూసుకోవాలి. నడక అలవాటు ఉంటే ఇంట్లో లేదా దాబా పైన రోజుకు కనీసం అరగంట పాటు నడిచేలా ప్రోత్సహించాలి. పెద్దల గది దాటి బయటకు వచ్చిన ప్రతిసారి మునుపాటి ముస్కా తప్పక ధరించేలా అలవాటు చేయాలి. రోజూ మొత్తంలో రెండు లీటర్ల మంచినీళ్లు తాగేలా చూడాలి. పెద్దల ఆసక్తి మేరకు వారి చేత యోగా, ప్రాణాయామం చేయించాలి.

వదార్థాలు తినివీంచాలి. ఆహారంలో తప్పనిసరిగా మాంసకృత్తులు ఉండేలా చూసుకోవాలి. వీలైనంత వరకూ గది దాటి రాకుండా చూసుకోవాలి. గదిలోనే కాలక్షత్యాలు తీర్చుకునే ఏర్పాట్లు చేయాలి. వజ్ర సాలు, నీళ్లు ఎక్కువగా తాగించాలి. గదిని పరిశుభ్రంగా ఉంచాలి. ఆ గదిలోకి కుటుంబసభ్యుల ప్రవేశాన్ని పరిమితం చేయాలి. పెద్దలు గదిలో ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు తప్ప, మిగతా నమయాల్లో మాస్క్ చూసుకోవాలి. నడక అలవాటు ఉంటే ఇంట్లో లేదా దాబా పైన రోజుకు కనీసం అరగంట పాటు నడిచేలా ప్రోత్సహించాలి. పెద్దల గది దాటి బయటకు వచ్చిన ప్రతిసారి మునుపాటి ముస్కా తప్పక ధరించేలా అలవాటు చేయాలి. రోజూ మొత్తంలో రెండు లీటర్ల మంచినీళ్లు తాగేలా చూడాలి. పెద్దల ఆసక్తి మేరకు వారి చేత యోగా, ప్రాణాయామం చేయించాలి.

వదార్థాలు తినివీంచాలి. ఆహారంలో తప్పనిసరిగా మాంసకృత్తులు ఉండేలా చూసుకోవాలి. వీలైనంత వరకూ గది దాటి రాకుండా చూసుకోవాలి. గదిలోనే కాలక్షత్యాలు తీర్చుకునే ఏర్పాట్లు చేయాలి. వజ్ర సాలు, నీళ్లు ఎక్కువగా తాగించాలి. గదిని పరిశుభ్రంగా ఉంచాలి. ఆ గదిలోకి కుటుంబసభ్యుల ప్రవేశాన్ని పరిమితం చేయాలి. పెద్దలు గదిలో ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు తప్ప, మిగతా నమయాల్లో మాస్క్ చూసుకోవాలి. నడక అలవాటు ఉంటే ఇంట్లో లేదా దాబా పైన రోజుకు కనీసం అరగంట పాటు నడిచేలా ప్రోత్సహించాలి. పెద్దల గది దాటి బయటకు వచ్చిన ప్రతిసారి మునుపాటి ముస్కా తప్పక ధరించేలా అలవాటు చేయాలి. రోజూ మొత్తంలో రెండు లీటర్ల మంచినీళ్లు తాగేలా చూడాలి. పెద్దల ఆసక్తి మేరకు వారి చేత యోగా, ప్రాణాయామం చేయించాలి.

వదార్థాలు తినివీంచాలి. ఆహారంలో తప్పనిసరిగా మాంసకృత్తులు ఉండేలా చూసుకోవాలి. వీలైనంత వరకూ గది దాటి రాకుండా చూసుకోవాలి. గదిలోనే కాలక్షత్యాలు తీర్చుకునే ఏర్పాట్లు చేయాలి. వజ్ర సాలు, నీళ్లు ఎక్కువగా తాగించాలి. గదిని పరిశుభ్రంగా ఉంచాలి. ఆ గదిలోకి కుటుంబసభ్యుల ప్రవేశాన్ని పరిమితం చేయాలి. పెద్దలు గదిలో ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు తప్ప, మిగతా నమయాల్లో మాస్క్ చూసుకోవాలి. నడక అలవాటు ఉంటే ఇంట్లో లేదా దాబా పైన రోజుకు కనీసం అరగంట పాటు నడిచేలా ప్రోత్సహించాలి. పెద్దల గది దాటి బయటకు వచ్చిన ప్రతిసారి మునుపాటి ముస్కా తప్పక ధరించేలా అలవాటు చేయాలి. రోజూ మొత్తంలో రెండు లీటర్ల మంచినీళ్లు తాగేలా చూడాలి. పెద్దల ఆసక్తి మేరకు వారి చేత యోగా, ప్రాణాయామం చేయించాలి.



నిస్సత్తువ, ఒళ్ళు నొప్పులు ఛిరీచనాలు వాంతులు, రుచి కోల్పోవడం ఘనాసన కోల్పోవడం మత్తుగా ఉంటూ, ఎక్కువ సమయం పాటు నిద్రపోతూ ఉండడం పిల్లలు ఉంటే... పెద్దలకూ పిల్లలకూ మధ్య అనుబంధం ఎక్కువ. లాక్డౌన్ మూలంగా బడులు మూతపడి పిల్లలు ఇంటికి పరిమితం అయిన ప్రస్తుత సమయంలో పెద్దల నుంచి పిల్లలను దూరం పెట్టడం కొంత కష్టం. అయినా కరోనా నుంచి పెద్దలను కాపాడుకోవాలంటే, పిల్లలు తరచుగా వారితో సన్నిహితంగా మెలగకుండా చూసుకోవాలి. ఈ విషయం పట్ల పిల్లలకు అవగాహన కల్పించి, శానిటైజర్ వాడకం అలవాటు చేయాలి. పెద్దలతో సామాజిక దూరం

నిస్సత్తువ, ఒళ్ళు నొప్పులు ఛిరీచనాలు వాంతులు, రుచి కోల్పోవడం ఘనాసన కోల్పోవడం మత్తుగా ఉంటూ, ఎక్కువ సమయం పాటు నిద్రపోతూ ఉండడం పిల్లలు ఉంటే... పెద్దలకూ పిల్లలకూ మధ్య అనుబంధం ఎక్కువ. లాక్డౌన్ మూలంగా బడులు మూతపడి పిల్లలు ఇంటికి పరిమితం అయిన ప్రస్తుత సమయంలో పెద్దల నుంచి పిల్లలను దూరం పెట్టడం కొంత కష్టం. అయినా కరోనా నుంచి పెద్దలను కాపాడుకోవాలంటే, పిల్లలు తరచుగా వారితో సన్నిహితంగా మెలగకుండా చూసుకోవాలి. ఈ విషయం పట్ల పిల్లలకు అవగాహన కల్పించి, శానిటైజర్ వాడకం అలవాటు చేయాలి. పెద్దలతో సామాజిక దూరం

నిస్సత్తువ, ఒళ్ళు నొప్పులు ఛిరీచనాలు వాంతులు, రుచి కోల్పోవడం ఘనాసన కోల్పోవడం మత్తుగా ఉంటూ, ఎక్కువ సమయం పాటు నిద్రపోతూ ఉండడం పిల్లలు ఉంటే... పెద్దలకూ పిల్లలకూ మధ్య అనుబంధం ఎక్కువ. లాక్డౌన్ మూలంగా బడులు మూతపడి పిల్లలు ఇంటికి పరిమితం అయిన ప్రస్తుత సమయంలో పెద్దల నుంచి పిల్లలను దూరం పెట్టడం కొంత కష్టం. అయినా కరోనా నుంచి పెద్దలను కాపాడుకోవాలంటే, పిల్లలు తరచుగా వారితో సన్నిహితంగా మెలగకుండా చూసుకోవాలి. ఈ విషయం పట్ల పిల్లలకు అవగాహన కల్పించి, శానిటైజర్ వాడకం అలవాటు చేయాలి. పెద్దలతో సామాజిక దూరం

మీ బలం.. మీ ఆహారంలోనే!

కొవిడ్ బాధపడిన తర్వాత నెగిటివ్ వచ్చింది కదా అని ఊరికే ఉండకుండా మంచి పోషకాలున్న ఆహారం తినడం అలవాటు చేసుకోవాలి. కీళ్లనొప్పులు, శ్వాసతో ఇబ్బంది, పొడి దగ్గు, ఒత్తిడి, డిప్రెషన్, జుట్టు రాలిపోవటం లాంటి సమస్యలు ఎదురొచ్చిన కొవిడ్ బాధితులు ఈ ఆహారం తీసుకోవటం ఉత్తమమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. తోటకూర బలవర్ధకమైన ఆహారం. కరోనాతో బాధపడిన వారికి వ్యాధినరోధక శక్తి తగ్గడంతో పాటు వాంట్లని నైట్రోజన్ తగ్గిపోతుంది. ఇలాంటి వారు తోటకూరను ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం వల్ల సెలనియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్తో పాటు ప్రోటీన్లు అందుతాయి. అందుకే గడ్డే కదా అని తోటకూరను తక్కువ అంచనా వేయకండి. వప్పులో వేసుకోవడం, తోటకూర పై లాంటివి తినటం మంచిది. శనగలు తీసుకోవాలి. ఇవి రోజూ వారి డైట్లో ఉంటే అమినో యాసిడ్లు శరీరానికి బాగా అందుతాయి. తద్వారా డైజెస్ట్ సమస్య ఉండదు. వీటిలో బి, సి విటమిన్లు ఉంటాయి కాబట్టి శరీరానికి శక్తి లభిస్తుంది. పైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇన్ఫ్లమేషన్ తగ్గిస్తుంది. కొవిడ్ వచ్చిపోయాక రక్తంలో చక్కెరశాతం ఎక్కువ ఉంటుంది. దీన్ని తగ్గించాలంటే మాత్రం అల్లం తీసుకోవాలి. సాధారణంగానే మనం మాంసాహారం తినేప్పుడు అల్లం పేస్తూనే వాడుతుంటాం. మనదేశంలో అల్లంను జలుబు, దగ్గును తగ్గించుకోవడానికి కూడా వాడుతుంటారు. అల్లం డీ ఇందులో భాగమే. అల్లం రసం వల్ల గొంతులోని ఇన్ఫెక్షన్ పోతుంది. అల్లం మన శరీరంలోకి వెళ్లే రక్తకణాల్లోకి ఆక్సిజన్ అందుతుంది. రక్త ప్రసరణ మెరుగువుతుంది. కేవలం వైరస్నే కాదు బ్యాక్టీరియాను అంతమొందించే అద్భుతమైన ఆహారం అల్లం.



అల్లం తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో చక్కెరశాతం అదుపులో ఉంటుంది. రోజూ 20 అల్లం డ్లై తింటే 37 శాతం ఇ-విటమిన్, 20 శాతం మాంగనీసు లభిస్తుంది. విటమిన్-ఇ అందటం వల్ల డ్యూమేజ్ అయిన కణాలకు మంచిది. ముంగనీసు వల్ల శరీరానికి శక్తి లభిస్తుంది. నిద్రలేమి తో బాధపడి వారు దాన్నించి బయటపడటమే కాదు ఒత్తిడి, డిప్రెషన్ ను తగ్గించే గుణం మాంగనీసుకుంది. అందుకే అల్లం మీ జీవితంలో భాగం చేసుకుంటే మరింత చురుగ్గా ఉండొచ్చు. దానిమ్మ గింజలు తింటే శరీరంలో రక్తం వృద్ధి అవుతుంది. ఇందులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఉంటాయి. ఇవి బలమైన యాంటీ ఇన్ఫ్లమేషన్ కాంపౌండ్స్ ఇస్తాయి. మోకాళ్ల నొప్పులు త్వరగా తగ్గిపోతాయి. దానిమ్మ జ్యూస్ చేసి పెద్దవాళ్లతో తాగించడం మంచిది.

శక్తి ఖర్చు హెచ్చు!

శరీరం శక్తిని ఖర్చు చేసుకునే వేగం మందగిస్తే అది కొవ్వు రూపంలో శరీరంలో పేరుకుని స్థూలకాయాన్ని తెచ్చి పెడుతుంది. ఈ వేగం కొన్ని రకాల ఆరోగ్య సమస్యల కారణంగా, శరీరంలో విషాలు పేరుకుపోవడం వల్ల జరుగుతుంది. ఈ ఇబ్బంది ఏ కారణంగా తలెత్తినా, తిరిగి ఆ వేగాన్ని పుంజుకునేలా శరీరాన్ని నన్నద్దం చేయడం కోసం ఆయుర్వేదంలో కొన్ని చికిత్సలు అనుసరించక తప్పదు. జీర్ణసంబంధమైన, శరీరం శక్తిని ఖర్చు చేసే 12 రకాల వర్తతులకు జీర్ణాన్ని మూల కారణమని అయిర్వేదం చెబుతోంది. ఈ జీర్ణాన్ని తిరిగి ప్రేరేపించడం కోసం అంతర్దీనంగా, బహిర్గతంగా కొన్ని ఆయుర్వేద విధానాలను అనుసరించాలి. వీటిలో కొన్నిటిని ఇంట్లోనే ఆచరించే వీలుంది. మరీ ముఖ్యంగా శరీరంలో అత్యధికంగా పేరుకుపోతూ ఉండే మేథో థాతు అగ్ని మహా మొండిది. దీన్ని కరిగించాలంటే ఆయుర్వేద చికిత్సలను క్రమం తప్పక పాటించాలి. అవేంటంటే..



30 నిమిషాలపాటు శరీరాన్ని మర్దన చేయాలి. తర్వాత సూర్యరశ్మి తగిలేలా చేసి చమట పట్టనివ్వాలి. ఆ తర్వాత నీడపట్టిన 10 నిమిషాలు ఉండి, ఆ తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయాలి. ఉప్పు నీటి స్నానం! శరీర వాపు శరీరంలో పేరుకున్న విషాల విసర్జనకు అడ్డుపడుతుంది. మరీ ముఖ్యంగా లింఫ్ వ్యవస్థలోని విషాల విసర్జనకు స్థూలకాయం అవరోధమవుతుంది. ఇందుకు కారణం శరీరంలో కఫ దోషం పెరిగిపోవడమే. కాబట్టి వారానికి ఒకసారి ఉప్పు కలిపిన వేడి నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల ఈ విషాలు స్వేద రంధ్రాల ద్వారా బయటకు వెళ్లిపోతాయి. తల మినహా శరీరం మొత్తం నీటిలో మునిగి ఉండి, శరీరం వేడకేటంత వేడి నీళ్లు ఉండాలి. స్నానం తర్వాత కూడా మందమైన తువ్వలు చుట్టుకుని స్వేదం విడుదలయ్యేలా చేయాలి. త్రిఫల చూర్ణంతో... త్రిఫల చూర్ణం కొవ్వు కణాలను విడగొట్టి శరీరం నుంచి బయటకు పంపడంలో సమర్థమైనది. కొవ్వు కణజాలం కరగడానికి త్రిఫల చక్కని ఉపయోగం. కాబట్టి త్రిఫల చూర్ణం తీసుకుని, శరీరం మీద వెంట్రుకలు పెరుగుతున్న దిశలో మర్దన చేయాలి. ఇలా 45 నిమిషాల పాటు మర్దించి, అదనపు చూర్ణాన్ని రాల్చేసి, స్నానం చేయాలి. వేడి నీళ్లు! శరీరం నుంచి విషాలను తొలగించి మెలబాలిజను పెంచే అత్యంత సులువైన, చవకైన మార్గం వేడి నీళ్ల సేవనం. లవంగం, యాలకులు, దాల్చిన చెక్క, నల్లమిరియాలు కలిపి మరిగించిన నీటిని కూడా తాగవచ్చు. ఈ నీటిని షాస్కులో నింపి, ఇంట్లో, కార్యాలయాల్లో దాహం వేసినప్పుడు తాగుతూ ఉండాలి.

పనస వల్ల లాభాలు ఏమిటి?

పనస కాయ పచ్చిగా ఉన్నప్పుడు పై నెరకంగా ఉండే చెక్కని తొలగించి కూర చేసుకోవడానికి వాడే దానినే పనస పొట్టు అంటారు. దీనిలో పీచు పదార్థాలు ఎక్కువ. పనస పొట్టు వండినప్పుడు మాంసంలా ఉండడం వల్ల దీనిని మాంసానికి ప్రత్యామ్నాయంగా శాకాహార వంటల్లో వాడతారు. తక్కువ మోతాదులో మాంసకృత్తులు, కొవ్వులు ఉన్నప్పటికీ పనసలో అధిక భాగం పిండిపదార్థాలే. పండే కొద్దీ ఈ తొనల్లో సహజమైన చక్కెరల శాతం పెరుగుతుంది. చాలా పండ్ల లాగానే ఇది కూడా ఓ మోస్తరు కెలోరీలనే కలిగి ఉంటుంది. వంద గ్రాముల పనస తొనలు కేవలం తొంభై కెలోరీలే. మనకు అవసరమైన దాదాపు అన్ని విటమిన్లు, ఖనిజాలు పనసలో ఎంతో కొంత ఉంటాయి. పనస కాయలో ఉండే పొటాషియం రక్తపోటును తగ్గించడంలో, సోడియం ప్రభావాలను తిప్పికొట్టడంలో సహాయ పడుతుంది. ఇది గుండె జబ్బులు, ఎముకలు బలహీనమవడాన్ని నివారిస్తుంది. కండరాలు, నరాల పని తీరును మెరుగుపరుస్తుంది. వయసు ప్రభావం, సూర్యరశ్మి వల్ల చర్మానికి జరిగే హాని నుండి పనసలో పుష్కలంగా ఉన్న విటమిన్-సి కాపాడుతుంది. ఇందులోని ఫైబర్ కెమికల్స్ నరాల రుగ్మతలను నివారించేందుకు, హార్మోన్ల సమతుల్యతను కాపాడేందుకు ఉపయోగపడతాయి.



రాత్రి ఆహారం ఆలస్యమైతే...

ఏం తింటున్నాం, ఎంత తింటున్నాం? ఈ అంశాల మీదే మన శరీర బరువు ఆధారపడి ఉంటుంది. రాత్రుళ్లు మరీ ఆలస్యంగా భోజనం చేసే అలవాటు ఉంటే, బరువు పెరిగే సమస్య కూడా పెరుగుతుంది అనే మాట వింటూ ఉంటాం. కానీ నిజానికి శాస్త్రీయంగా ఈ విషయాన్ని నిరూపించే ఆధారాలు లేవంటున్నారు పరిశోధకులు. ఏ సమయంలో రాత్రి భోజనం ముగించాం అనేది కాకుండా ఆ సమయంలో ఏం తింటున్నాం అనేది కీలకం అంటున్నారు. మధ్యాహ్నం నుంచి రాత్రి వరకూ ఉండే సుదీర్ఘమైన వ్యవధి మూలంగా ఆకలి పెరిగి, అవసరానికి మించి, కొంత ఎక్కువగా తినేస్తూ ఉంటాం. అలాగే రాత్రి పూట భోజనాన్ని ఎంచుకునే విషయంలో ఎక్కువ మంది పొరపాట్లు చేస్తూ ఉంటారు. ఆకలిగా ఉన్నప్పుడు పోషకాలు తక్కువగా, క్యాలరీలు ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాల మీదకు మనసు మళ్ళుతుంది. శీతల పానీయాలు, ఉప్పుతో కూడిన స్నాక్స్, స్వీట్లు తినాలనే కోరిక పెరుగుతుంది. వాటితో అవసరానికి మించిన క్యాలరీలు శరీరంలోకి చేరుకుని శరీర బరువు పెరుగుతుంది. ఇంకొందరిలో రోజూ మొత్తంలో వాళ్లు ఎదుర్కొన్న ఒత్తిడి, ఆందోళనలు వారి ఆహారవైవిధ్య మీద ప్రభావం చూపిస్తాయి. ఎమోషనల్ ఈటింగ్ అనే పరిస్థితి తలెత్తి, భోజన పరిమితి మీద నియంత్రణ కోల్పోతారు. దాంతో అవసరానికి మించి తినేస్తూ ఊబకాయలుగా మారతారు. కాబట్టి రాత్రి వేళ ఆలస్యంగా తింటున్నా, ఏం తింటున్నాం, ఎంత తింటున్నాం? అనే విషయాల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండడం అవసరం అంటున్నారు పరిశోధకులు.

