

'అభివృద్ధి ఎంత ముఖ్యమో... సంక్షేమమూ అంతే ముఖ్యం'

# సత్యమేవ జయతే

# సాక్షి

WWW.SAKSHI.COM

పేజీలు: 14+16 వెల: ₹ 5.00

సంపుటి: 12 సంవత్సరం: 233

SIMULTANEOUSLY PRINTED AT NALGONDA | HYDERABAD | BANGALORE | CHENNAI | DELHI | MUMBAI | ANANTAPUR | KADAPA | KHAMMAM | KARIMNAGAR | KURNOOL | MAHAABOONAGAR | MANGALAGIRI | NELLORE | NIZAMABAD | ONGOLE | RAJAHMUNDRY | SRIKAKULAM | TADEPALLI GUDEM | TIRUPATHI | VISAKHAPATNAM | WARANGAL



### చిక్కుల చక్కెర

నేడు వరల్డ్ డయాబిటీస్ డే నందర్భంగా ప్రత్యేక కథనం - ఫ్యామిలీలో



### బంధం మరింత బలోపేతం

బ్రిక్స్ లో ప్రధాని మోదీ ఆకాంక్ష, రష్యా అధ్యక్షుడు పుతిన్ తో భేటీ - 5లో

## ఆర్థిక పరిధిలోకి సీజీఐ కార్యాలయం



సామాన్యుడి చేతిలో పాశుపతాస్త్రంలాంటి సమాచార హక్కు చట్టం విస్తృతమై మరొక పరిపూర్ణం చేస్తూ సుప్రీంకోర్టు చరిత్రాత్మక తీర్పునిచ్చింది. భారత అత్యున్నత న్యాయస్థానం సుప్రీంకోర్టు బీఫ్ జస్టిస్ (సీజీఐ) కార్యాలయం సైతం సమాచార హక్కు చట్టం పరిధిలోకి వస్తుందని బీఫ్ జస్టిస్ రంజన్ గాగ్ య్ సారథ్యంలోని ధర్మాసనం తేల్చి చెప్పింది.

- వివరాలు 5లో

### 2010

సంవత్సరంలో ఢిల్లీ హైకోర్టు తీర్పుని సంపూర్ణంగా సమర్థించిన రాజ్యాంగ ధర్మాసనం



## శబరిమల, రాఫెల్ పై తీర్పు నేడే



5లో

## అనర్బులే.. కానీ పోటీ చేయొచ్చు!

### 17

మంది ఎమ్మెల్యేలను స్పీకర్ అనర్బులుగా ప్రకటించడాన్ని సమర్థించిన ధర్మాసనం

- కర్ణాటక ఎమ్మెల్యేల అనర్బుత పిటిషన్ పై సుప్రీం తీర్పు
- అయితే, వారు రానున్న ఉప ఎన్నికల్లో పోటీ చేయొచ్చని వెనులుబాటు.. స్పీకర్లు వ్యవహరిస్తున్న తీరుపై ధర్మాసనం తీవ్ర వ్యాఖ్యలు
- సభ్యులు రాజీనామా స్వచ్ఛందంగా చేశారా? లేదా? అనేది మాత్రమే స్పీకర్ పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని సుప్రీంకరణ
- నేడు బీజేపీలో చేరుతున్న తిరుగుబాటు ఎమ్మెల్యేలు

- వివరాలు 5లో



## రెవెన్యూ 'భద్రత'కు ఆదేశాలు



తహసీల్దార్ విజయాచెడ్డి సజీవ దహనం నేపథ్యంలో రాష్ట్రంలోని రెవెన్యూ కార్యాలయాల వద్ద భద్రతా చర్యలకు ప్రభుత్వం ఉపక్రమించింది. అన్ని కార్యాలయాల వద్ద పోలీసు భద్రత ఏర్పాటు చేసేలా చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ కు సూచించింది.

3లో

## కొత్త ఏడాదిలో కొండపోచమ్మకు..

- డిసెంబర్ 25 నాటికి గజ్వేల్ కు గోదావరి జలాలు
- సీఎం ఆదేశాలతో తరలింపు పనులు వేగవంతం
- ప్రధాన కెనాల్, ఫీడర్ చానల్ పనుల్లో వేగం
- మిడ్మానేరులో 15 టీఎంసీలు చేరగానే దిగువకు పంపింగ్



కొండపోచమ్మ సాగర్ ఫైల్ ఫాటో

### ఆర్టీసీ డ్రైవర్ ఆత్మహత్య

పురుగులమందు తాగిన మహబూబాబాద్ డిపో డ్రైవర్ సరేష్

- వివరాలు 2లో

# కమిటీ అవసరం లేదు

## హైకోర్టుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సస్పీకరణ

ఆర్టీసీ వివాదాన్ని లేబర్ కోర్టుకు నివేదించాల్సిందే పాలిట్రామిక్ వివాదాల చట్టం ప్రకారమే ముందుకెళ్తాం ఆ మేరకు తగిన ఆదేశాలివ్వండి వీలైనంత త్వరగా వివాదానికి ముగింపు పలుకుతాం ధర్మాసనానికి ఏజ్ నివేదన తదుపరి విచారణ 18కి వాయిదా



ఉందని తెలిపింది. వివాద పరిష్కారానికి సుప్రీంకోర్టు మాజీ న్యాయమూర్తులతో కమిటీ వేయాలని పారిశ్రామిక వివాదాల చట్టంలో ఎక్కడా లేదని నివేదించింది. అందువల్ల పారిశ్రామిక

వివాదాల చట్టం కింద ఈ వ్యవహారంలో తాము ముందుకెళ్తున్నట్లు ఎటువంటి జాప్యానికి తావే లేకుండా తగిన ఆదేశాలు జారీ చేయాలని హైకోర్టును అభ్యర్థించింది. ఈ మేరకు ప్రభుత్వం తరఫున ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి (సీఎస్) ఎన్ కే జోషి బుధవారం హైకోర్టులో అఫిడవిట్ దాఖలు చేశారు. ఆర్టీసీ సమ్మెపై హైకోర్టులో పలు ప్రశ్నలపై ప్రధాన న్యాయమూర్తి విషయం తెలిసిందే. ఈ వ్యాజ్యాలపై ప్రధాన న్యాయమూర్తి (సీజీ) జస్టిస్ రాఘవేంద్ర సింగ్ ఛౌహాన్, న్యాయమూర్తి జస్టిస్ అన్నురేడ్డి అభిషేక్ రెడ్డిలతో కూడిన ధర్మాసనం మరోసారి విచారణ జరిపింది. ఈ సందర్భంగా సీఎస్ దాఖలు చేసిన అఫిడవిట్ ను అప్రోవ్ చేసిన ప్రధాన న్యాయమూర్తి దర్మాసనం ముందుంచారు. హైకోర్టు చెప్పిన విధంగా సుప్రీంకోర్టు మాజీ న్యాయమూర్తులతో కమిటీ వేయాలన్న నిబంధన లేకపోవడమే అందుకు కారణమని ఆయన చెప్పారు. ఈ సమయంలో పిటిషన్ తరఫు మిగతా 2వ పేజీలో

### జూరాలలో జిగేల్

613.99 మిలియన్ యూనిట్ల రికార్డు స్థాయి జల విద్యుదుత్పత్తి

- వివరాలు 13లో

## ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో మెరుగైన సదుపాయాలు... ప్రభుత్వ పాఠశాలల స్థితిగతులను సమూలంగా మార్చివేసి, మెరుగైన మౌలిక సదుపాయాలను కల్పించేందుకు జగనన్న ప్రభుత్వం చేపడుతున్న విచారణ కార్యక్రమం

## మన బడి 'నాడు-నేడు'

### నవంబర్ 14న ఒంగోలులో

గౌరవ ముఖ్యమంత్రి శ్రీ వై.యస్. జగన్ మోహన్ రెడ్డి గారు చేతుల మీదుగా ప్రారంభం



దశలవారిగా అమలు జరిగే ఈ కార్యక్రమం మూడు సంవత్సరాలపాటు కొనసాగుతుంది. మూడేళ్ల అనంతరం... కార్యక్రమం అమలుకు ముందు.. అమలుకు తరువాత ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో జరిగిన అభివృద్ధిని ఫోటోలతో సహా పోల్చి చూపడం ఈ కార్యక్రమ రూపకల్పన వెనుక ఉన్న సంకల్పం. ఫలిత సంవత్సరం పాఠశాలలు ప్రారంభమైన వెంటనే విద్యార్థులకు పుస్తకాలు, యూనిఫామ్స్, బూట్లు అందజేయబడతాయి.

'నాడు-నేడు' కార్యక్రమం ద్వారా ప్రతి పాఠశాలలో విద్యార్థులకు అందించే సదుపాయాలు:

1. ఫ్యాన్లు, ట్యూబ్ లైట్లు • మరుగుదొడ్లు • ఫర్నిచర్, ప్రహారీ గోడలు • తరగతి గదులకు పెయింటింగ్, మరమ్మతులు, ఫినిషింగ్ • బ్లాక్ బోర్డ్స్ • విద్యార్థులకు రక్షిత త్రాగునీరు • ఇంగ్లీష్ ల్యాబ్ లు
2. పాఠశాలల్లో బోధనా ప్రమాణాలు పెంచడంతో పాటు డీవర్లకు అవసరమైన శిక్షణ
3. ప్రతి ప్రభుత్వ పాఠశాలలో ఇంగ్లీషు మీడియం ప్రవేశపెట్టడం
4. తెలుగు సభైక్షణకు తప్పనిసరిగా బోధించడం
5. సకాలంలో విద్యార్థులకు పుస్తకాలు, బూట్లు, యూనిఫామ్స్ అందించడం
6. మధ్యాహ్న భోజనం నాణ్యత పెంచడం, సక్రమంగా అమలు
7. విద్యార్థుల సంఖ్యకు తగినట్లుగా డీవర్ల నియామకం
8. విద్యార్థుల్లో నైపుణ్యాన్ని పెంచడం
9. పాఠశాలల్లో కాలేజీలో ఫీజుల నియంత్రణ, పర్యవేక్షణకు కమిటీ, ప్రైవేటు సూక్ష్మ డీవర్ల స్థితిగతులను మెరుగుపరచడం

దాదాపు 45,000 పాఠశాలల్లో నవంబర్ 14 నుంచి 3 దశలలో అమలు - మొదటి దశలో కార్యక్రమం అమలుకు ఎంపిక చేసిన బడులు 15,715

2020-21 విద్యాసంవత్సరం నుండి అన్ని పాఠశాలల్లో 1 నుండి 6వ తరగతి వరకు

### ఆంగ్ల మాధ్యమంలో బోధన

దశల వారీగా ప్రతి సంవత్సరం ఒక్కో తరగతిని పెంచుకుంటూ... నాలుగేళ్లలో 10వ తరగతి వరకు ఆంగ్ల మాధ్యమంలో బోధన.

### అన్ని పాఠశాలల్లో తెలుగు సభైక్షణ తప్పనిసరి

"ఉత్తమ మాతృభాషగా గలవారికి ఉత్తమ ప్రత్యామ్నాయంగా ఎంచుకునే అవకాశం దా. ఆదిమూలపు సురేష్ గారు, విద్యాశాఖ మంత్రి, ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం

## విద్యారంగంలో సరికొత్త వెలుగులే లక్ష్యంగా జగనన్న ప్రభుత్వం అడుగులు...

జారీచేసినవారు : కమిషనర్, సమాచార, పౌర సంబంధాల శాఖ, ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం















పరీక్షలు రాస్తున్న అల్లుల బద్దలూ అక్కను చేర్చుకున్న అసోం మహిళా పోలీసులు

# హ్యాపీ చిల్డ్రన్స్ డే

మదర్ ఈజ్ ఏ వెర్రి. ఇట్ ఈజ్ సమర్థింగ్ యు డు, నాట్ జస్ట్ హా ఆర్ యు! (అమ్మ అనే మాట ఒక క్రియ. నువ్వేం చేశావో అదే నువ్వు. నువ్వెవరవో అది కాదు నువ్వు).

కొంచెం ఫిలాసఫీ, కొంచెం అంతర్దీనత కలిసి ఉన్న ఈ వాక్యం ఈ నెల 10న అసోం పోలీస్ అధికారిక టీన్స్ డే హ్యాపీ చిల్డ్రన్స్ ప్రత్యక్షమైంది! సాధారణంగా అయితే పోలీస్ డిపార్ట్మెంట్ కి ఫిలాసఫీ, ఫిలాసఫీకి పోలీస్ డిపార్ట్మెంట్.. ఒకదానికొకటి సరిపడనివి. వాక్యంతో అంతర్దీనత కూడా కలిసి ఉండవలసి.. డిపార్ట్మెంట్ లో ఎవరో బాగా చదువరులైన వాళ్లు ఉండి ఉండాలి. ఆ చదువరులు అమెరికన్ రచయిత్రి చెరిల్ లేసీ డోనోవాన్ 2009లో రాసిన పుస్తకం 'ది మినిస్టీ ఆఫ్ మడర్ హూడ్' ను కూడా చదివే ఉండాలి. మదర్ ఈజ్ ఏ వెర్రి. ఇట్ ఈజ్ సమర్థింగ్ యు డు, నాట్ జస్ట్ హా ఆర్ యు.. అనే మాట ఆ పుస్తకం లోనిదే.

కొన్ని మాటలు అనువాదం చేశాక కూడా ఎంత తప్పుకున్నా అర్థం కావు. మాటల్లో లోతు ఎక్కువగా ఉన్నందు వల్ల కలిగే కష్టం అది. 'అమ్మ అనే మాట ఒక క్రియ'.. అనే ఈ మాటను మాటల్లోకి కాకుండా, ఒక చక్కటి ఫోటోలోకి తర్జుమా చేస్తే ఇదిగో.. మీరిక్కడ చూస్తున్న ఫోటో అవుతుంది. ఇద్దరు మహిళా పోలీసు అధికారి

రులు దూటీ చేయడానికి వచ్చి, తమ దూటీలో ఏ మాత్రం భాగం కాని 'పసి'ని తల్లి మనసుతో చేతుల్లోకి ఎత్తుకున్నారు.

ఆ రోజు అసోంలో 'టీవింగ్ ఎలిజిబిలిటీ టెస్ట్' (టిటీ) పరీక్షలు జరుగుతున్నాయి. పరీక్ష రాసేందుకు బిడ్డ తల్లి అమ్మలూ వచ్చారు. దరంగ్ జిల్లాలోని ఓ పరీక్షా కేంద్రానికి అలా బిడ్డలతో వచ్చిన ఇద్దరు తల్లిలును సహాయంగా ఎవరూ లేకపోవడంతో అక్కడ ఏదో ఒక అమ్మ అమ్మలు మహిళా పోలీసులు చొరవ చూపి, వారి బిడ్డలను చేతుల్లోకి తీసుకున్నారు. 'మీరు నిశ్చింతంగా పరీక్ష రాసి రండి. అంతవరకు మీ బిడ్డల పూచీ మాది' అని భరోసా కూడా ఇచ్చారు.

టీన్స్ డేలో అసోం పోలీస్ డిపార్ట్మెంట్ పెట్టిన ఈ ఫోటో ఇప్పుడు.. చిన్నారులు స్వేచ్ఛగా అడుగుంటూ చుట్టుపక్కలంతా తిరిగిచిట్లుగా.. ఇప్పుడు సోషల్ మీడియా మొత్తం కలియ తిరుగుతోంది. ఈ ఇద్దరు మహిళా పోలీసులపై ఏకదాఠాగ ప్రశంసలు కురుస్తున్నాయి. 'ఏయి సెల్యూట్' అని, 'గ్రేట్స్ట్ వర్క్ ఎవర్, ట్రాన్స్ ఆఫ్ యు' అని కామెంట్స్ వచ్చినా ఉన్నాయి. చెరిల్ లేసీ రచయిత్రి చెప్పారు. అమ్మ ఏ యూని ఫామిలీ ఉన్నా, అమ్మ మనసుకు ఏ యూనిఫామా ఉండదు.

## చెట్టు నీడ మహర్షి నవ్వు

“ఈ మధ్య ప్రతివారు నన్ను తిడుతున్నారు స్వామీ”. తన సమస్య చెప్పాడొక భక్తుడు రమణమహర్షి. ఆయన నవ్వుకూ చూశారు తప్ప మౌనం వీడలేదు.

“నా తప్పులేకపోయినా తిట్లు భరించడం నా వల్ల కావడం లేదు. చాలా కొంచెం వస్తోంది. ఏమీ చేయాలో నలక చెప్పండి స్వామీ” అన్నాడు కాసేపాగి మళ్ళీ.

“ఏముంది? నువ్వు కూడా వాళ్లతో చేరి నిన్ను నువ్వే తిట్టుకుంటే సరిపోతుంది” అన్నారు మహర్షి. ఆ సమాధానానికి భక్తుడితో బాటు మిగతావారు ఆశ్చర్యపోయి చూశారు. ఏమీ అర్థం కాలేదు వారికి. కాసేప

టికి తేరుకుని “అదేంటి స్వామీ.. వాళ్ల తిట్లు భరించలేక మీకు మొరపెట్టుకుంటే నాకుడా నన్ను తిట్టుకోమని నలక చెబ్బారా!” అన్నాడు భక్తుడు.

“వాళ్లు తిట్టిన నీ శరీరాన్నే కదా. కోపతాపాలతో, ఈర్ష్యాద్వేషాలతో నిండిన శరీరం కన్నా నీకు శత్రువెవరున్నారు? వాళ్లంతా నీ శత్రువుని తిడుతూ నీకు మేలు చేస్తుంటే సంతోషించక భాధపడతావే? పొగడి వారి కన్నా వీళ్ల నిజమైన మిత్రులని తెలుసుకో” అన్నారు మహర్షి. అయితే మహర్షి కలాదిం చదవ భక్తుని వంతులంది.

- నారంకెట్టి శివమూసహేశ్వరరావు

### బ్యూటీష్

చలికాలంలో చర్మం పొడిబారడం పెద్ద సమస్యగా కనిపిస్తుంది. దీనిని తగ్గించే మృతకణాలు పెరుగుతాయి. వీటిని సరిగా శుభ్రం చేయకపోవడం, క్రీములు లోపం కాస్తా ఉండడం వల్ల రంగు కాస్త తగ్గినట్టు కనిపిస్తారు. ఈ సమస్యకు చలిష్కారంగా...

## చర్మం పొడిబారుతోందా!

- ఆర కప్పు శనగపిండిలో టిబుల్ స్పూన్ తీసి, పచ్చి పాలు, ఆర టీ స్పూన్ గంధం కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని ఒంటికి రాసి, అరగంట తర్వాత శుభ్రపరుచుకోవాలి. వారానికి రెండుసార్లు ఈ విధంగా చేస్తూ ఉంటే పొడి బారిన చర్మం మృదతలు తగ్గుతాయి. చర్మం మృదువుగా అవుతుంది.
- రోజూ ఉదయం బాదంపప్పుల నూనె, అవి సెగించి నూనె సమపాళ్లలో తీసుకొని తయారు చేయాలి. తయారు చేయాలి.
- ఉదయం స్నానం చేయడానికి ముందు కొబ్బరి నూనె లేదా నువ్వుల నూనె మేసికొని రాసుకోవాలి. మృదువుగా మర్చిన చేసి అరగంట తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయాలి.
- స్నానానికి సబ్బు ఉపయోగించేవారు నూనె శాతం ఎక్కువ ఉండేవాటిని, చలికాలానికి ప్రత్యేకం అనేవాటిని ఎంచుకోవాలి. లేదంటే సాంతంగా తయారుచేసుకున్న సున్నిపిండిని వాడాలి.
- చలికాలం నూనె శాతం ఉన్న మాయిశ్చరణద్రవ్య వాడాలి. అలీవ్ ఆయిల్, ఆలోవెరా జెల్ సమపాళ్లలో తీసుకొని అందులో కొద్దిగా వెనిలా ఎసెన్స్ కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని చలికాలం మాయిశ్చరణద్రవ్యం ఉపయోగించవచ్చు.
- ఈ కాలం ఉసిరికాయలు లభిస్తాయి. వీటిలో విటమిన్-సి సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. ఉసిరి పొడిని తయారుచేసి, నిల్వచేసుకోని, కషాయం చేసుకొని సేవించవచ్చు. దీని వల్ల చర్మంలోని మలినాలు కూడా శుభ్రమవుతాయి.
- చలికి చాలా మంది మంచినీళ్లు తాగడం బాగా తగ్గిస్తారు. దీని వల్ల కూడా చర్మం పొడిబారడం, ముడతలు పడటం జరుగుతుంటుంది. రోజూ కనీసం రెండు సుందీ మూడు లీటర్ల నీళ్లు తాగేలా శ్రద్ధ పెట్టాలి. ఈ జాగ్రత్తలు చర్మంలోని కాదు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి.



# నాకు తెలియాలి

రాజు ఆ ఇంటి పెద్ద కొడుకు. పెళ్లి చేసుకోకుంటున్నాడు. అతనికి ఇరవై అయిదు వచ్చేకాదు. రెండో కొడుకు ఇరవై మూడేళ్ల వయసులో చచ్చాడు. ఆ ఇద్దరూ మంచి వయసులో ఉన్నారంటే కొండలను కూడా పిండి కొట్టగల ఆత్మవిశ్వాసంతో ఉండాలి. ఉన్నారూ కూడా. కాని వారి మనసులో ఏదో వెలిచి. ఏదో అసంతృప్తి నిరాశ.

తల్లిదండ్రులు పెద్ద కొడుకును సైకియాట్రిస్ట్ దగ్గరకు తీసుకువచ్చారు.

“డాక్టర్.. మీరు పెళ్లి చేసుకునేలా చూడండి” అని కోరారు.

ఆ వయసు కుర్రాళ్లకు ఉండే సమస్యలు తెలుసుకుందామని సైకియాట్రిస్ట్ అతనితో మాట కలిపారు.

“ఎంటి నీ సమస్య రాజూ?”

“నాకో సమస్య సార్. నాకు ఏ సమస్య లేదు. సమస్యల్లా మా అమ్మ నాన్నలదే. వాళ్లు సంతోషంగా ఉన్నప్పుడే నేను ఊహ తెలిసినప్పటి నుంచి చూశాను. ఎప్పుడూ ఏదో ఒక కీటులాడి. వాళ్లు చూసి చూసి నాకు పెళ్లి చేసుకోవాలని విపచందం లేదు” అన్నాడు.

అయితే సమస్య ఇక్కడ లేదని రెండో కొడుకు పిలిచాడు.

“ఎంటి ప్రాబ్లమ్?”

“ఏం చెప్పమంటారు సార్. నాకూ మా అమ్మకూ గొడవలు వచ్చేస్తున్నాయి ఈ మధ్య. దానికి కారణం మా అమ్మనాన్నలు. ఏదో పనికి మాలిని విషయానికి వాళ్లద్దరు వాదులాడుతుంటారు. మేము ఇంట్లో ఉంటాము కదా. తెలియకుండానే ఒకరు అమ్మ పక్షం, ఒకరు నాన్న పక్షం అయిపోతున్నారు. వాళ్లు కాస్తా తిట్లుకొని మామూలుపోతారు. నేనూ అన్నయ్య తగాదా కలిగిస్తూనే చేస్తూ మనస్పర్లు పెంచుకుంటూ ఉన్నాం”.

ఇప్పుడు సైకియాట్రిస్ట్ తల్లిని పిలిచాడు.

“డాక్టర్.. వారి కోసం అనుక్షణం ఆలోచించే తల్లిని భావిస్తాను. వారి బాగోగులు చూసుకోవడం నా తప్పా!” అని అడిగింది ఆమె.

ఆమెలో ఏ లోపమూ కనిపించలేదు.

తండ్రిని పిలిపించారు.

“సార్.. నా భార్యకు వంక పెట్టడానికి లేదు. ఆమె తన జీవితం మొత్తాన్ని నా కోసం మా ఇద్దరు అబ్బాయిల కోసం వెచ్చించింది. కష్టపడింది. అయితే” అని ఆగారు.

“అయితే?”

“ఆ కష్టం కొంచెం ఎక్కువయ్యింది సార్. ప్రతి దాంట్లో ఆమె ఇన్వాల్య్ అవుతుంది. మాకు ఒక మోస్తారు వ్యాపారం ఉంది. నేనూ మా ఇద్దరు

‘ఇమాజినేటివ్ కన్యూజి’ అనే మాట వైద్యంలో ఉంటుంది. ఇంట్లో మనకు తెలిసినదానిని బట్టి ‘ధోరణి’ ‘తిక్క’ ‘పెత్తనం’, ‘ఓవరాక్లెన్’ లాంటి పదాలు వాడతాం. మన కుటుంబ సభ్యులు కొందరు మన గురించి అతిగా స్పందిస్తుంటారు. దాని వల్ల సమస్యలు వస్తాయి. వారిని పట్టించుకోవాలి. వైద్య నిపుణుల సహాయం తీసుకోవాలి. అది అమ్మ గురించి కావచ్చు. నాన్న గురించి కావచ్చు.

నష్టం వస్తుందోననే భయం మాత్రం ఉంది. తెల్లారి తీరుతుంది అని మనసుకు తెలిసినట్టుగా నావాళ్లు ఏమీ కాదు అని మనసుకు ఎందుకు చెప్పుకోలేకపోతున్నావు? హైదరాబాద్ లో దాదాపు కోటిమంది జనాభా ఉన్నారు. మనం పేరు తీస్తే రోజూకు అయిదో పదో దుర్ఘటనలు వ్యక్తుల మరణాలు సస్పాలు చూస్తాం. అంటే కోటి మందిలో కోటి మంది ప్రమాదంలో లేనట్టి కదా దీని అర్థం. అందరికీ అన్నీ సస్పాల్ జరిగితే ఇన్ని వేల సంవత్సరాల్లో మానవులు ఎప్పుడో హరించుకుపోయి ఉండేవారు’ అన్నాడాయన.

ఆమె కాస్త తెలివిన పడింది.

“నీ భర్తను, పిల్లలను చూసుకోవడానికి నువ్వు కాకుండా ప్రభుత్వము, అధికారులు, పోలీసులు, సైన్యము, సమాజమూ, ఇరుగు పొరుగు, నువ్వు నమ్మేటట్టుయితే దైవము ఇంత మంది ఉంటారు. కాబట్టి నిశ్చింతగా ఉండి వాళ్లకు ఎంత అవసరమో అంత సహకారం చేయి. నువ్వు సాంతంగా నీకేమైనా వ్యాపకం పెట్టకో. ప్రెండ్రస్ కలుపు. ఇంకేమైనా పనులు చేయి. సంతోషంగా ఉండి కుటుంబాన్ని సంతోషంలో పెట్టు. మీ ఇంటికి న్యూస్ పేపర్ వస్తే అందులో రెండో మూడో విషయాలు నువ్వు చదువుతావు. అప్పుడు ప్రతి వార్తా చదవవచ్చు కదా.. నీ భర్త, పిల్లలు బయట జరిగే ప్రతి వ్యవహారం నీకో



‘మీరే సమస్యను ఊహించుకుని, దానిలో చిక్కుకుని, మీరే పరిష్కారం కోసం ఆందోళన పడటం దీని లక్షణం’ అన్నాడు సైకియాట్రిస్ట్.

‘భర్త గురించి పిల్లల గురించి ఆందోళన పడటం తప్పా డాక్టర్?’ అడిగిందామె.

రబ్బాయిలు చూసుకుంటాం. బయట సవాల్లకు ఉంటాయి. అవి అన్నీ ఆమెకు తెలియడం ఎందుకు చెప్పండి? అంటే ఆమె నుంచి దాచే విషయాలని కాదు. ఆమెకు చెప్పాల్సింది ఆమెకు చెప్పాలి. కాని ఆమె వివరం. ఎప్పుడూ ఏదో ఒక ఆందోళన. నేను ఏం చేస్తున్నానో, పెద్దాడు ఏం చేస్తున్నాడో, చిన్నాడు ఏం చేస్తున్నాడో... బిజినెస్ సర్కిల్ల జరుగుతున్నదో లేదో, కలెక్షన్లు తున్నాయో లేదో, సెల్స్ ఎలా ఉన్నాయో అన్నీ కావాలంటే ఎలా? పని చేసే ఇంటికి రాగానే ఏదో ఒక వివరం అడుగుతుంది. నాకు చెప్పి ఓపిక ఉండదు. దాంతో తగాదా. ఆమెను మేం బాగా చూసుకుంటున్నాం. హాగూ ఉండొచ్చు కదా. మమ్మల్ని బాధ పెడుతోంది’ అన్నాడతను.

తీగలాగే డాంక కదిలితప్ప సమస్య తల్లిలో ఉందని సైకియాట్రిస్ట్ అర్థమైంది.

\*\*\*

సత్యవతికి చిన్నప్పటి నుంచి ఊహజనిత మైన భయాలు ఉన్నాయి. ఏదో ఒక నష్టం జరుగుతుందినా తనకు అనే భయం అది. ఆమె బాల్యంలో తెలిసిన వారి కుటుంబాల్లో ఆకాల మరణాలు చూసింది. అనుకోని విషయాలు చూసింది. జీవితం అంటే ఏదో ఒక ప్రమాదం అనుక్షణం పొంది ఉంటుందనే భయం ఆమెలో స్థిరపడింది. ఆమెకు భర్త, పిల్లలే లోకం. వీరికి ఏ అపద వచ్చినా తప్పక ఏదో ఒక ఆమె భయం.

భర్త పాపకు వెళ్లగానే ఫోన్ చేస్తుంది. ఆ తర్వాత ఫోన్లో పని చేసే వర్తకం చేస్తుంది. ఆ తర్వాత పెద్ద కొడుకు చేస్తుంది. ఆ తర్వాత చిన్న కొడుకు చేస్తుంది. ఏదో ఇప్పుడిప్పుడు

### ఇంపీష్

టూల్ బ్యాగులను అవసరానికి వాడి, ఆ తరువాత వాటిని అటక మీద పడేస్తారు. కొంత కాలానికి వాటి మీద తెల్లని మచ్చలు ఏర్పడతాయి. ఈ మచ్చలను తొలగించడానికి... మన ఇంట్లో వాడే వంట నూనెలో లేదా కొబ్బరి నూనెలో పల్చటి

వస్త్రాన్ని ముంచి దానితో తెల్ల మచ్చల మీద తుడిచి, బ్యాగులు తళతళ మెరుస్తాయి

ఎప్పుడో కాని వాడని బ్యాగులను ఒక వస్త్రంలో కట్టిన అటక మీద పడేస్తే, వాటికి బూజు పట్టదు. అలాగే దుమ్ము కూడా పడదు

వంట సోడాకో చాలా ఉపయోగాలు ఉన్నాయి. వెండి సామాన్లను తళతళలా డేలా చేయొచ్చు. ఒక వెడల్పాటి పాత్రలో అల్పంగా మినియమ్ ఫాయిల్ పరచాలి. దాని మీద వెండి సామాన్లు ఉంచాలి. ఓ గిన్నెలో వంట సోడాను వేడి నీళ్లు, ఉప్పు కలిపి ఆ నీటిని వెండి సామాన్ల మీద పోయాలి. నీరు పల్లెలకా వెండి సామాన్లను కడిగితే అవి కొత్తవాటిలా తళతళలాడతాయి

## అటను చూడండి ప్రతిభను మించిన అందం ఉందా!



ఒక మహిళ ఎవరెస్టు శిఖరాన్ని అధిరో హిస్తారు. ఆమె అందంగా ఉందా అని చూస్తాం! ఒక మహిళ అక్షరాస్యత స్థాయికి చేరుకుంటారు. అందంగా ఉందా అని చూస్తాం! మహిళ అంటేనే అందం అనీ, అందంగా ఉంటేనే మహిళ అనీ.. ఒక అభిప్రాయం స్థిరపడిపోయింది మనలో.

క్రైటికల్ స్పృతి మందాన తన ఆటలో ఎన్నో విజయాలు సాధించారు. అత్యుత్తమ ప్రావీణ్యాన్ని ప్రదర్శించారు. బి.సి.సి.ఐ. ఆమెను ‘ఇన్స్ డివిన్స్ ఇంటర్నేషనల్ క్రైటికల్ గర్ల’ గుర్తించింది. కిర్లిచింది. అంతటి ఫైయర్ లోనూ మనం అందమే చూస్తున్నట్టున్నాం! నెట్ లో ఆజ్ఞాత వ్యక్తులలో స్పృతి మందాన నీలిరంగు క్రైటిక్ పర్సన్, క్రైటిక్

కాన్ఫిడెన్స్ ఉన్న ఫోటోను ‘అందంగా’ మలిచి ఆన్ లైన్ లో విడుదల చేశారు. ఫోటోషాన్ లో మందాన పెదవులకు లిప్ స్టిక్ అద్ది, కళ్లకు కాలుకు రాసిన ఆ ఫేక్ ఫోటోపై ఇప్పుడు ఆమె అటను అమె తన టీన్స్ లోలో పోస్ట్ చేసి.. ‘క్రైటికల్స్ క్రైటికల్ చూడండి.. అందమైన క్రైటికల్ గర్లు కాదు’ అని అర్థం వచ్చేలా ఒక కామెంట్ పెట్టారు. “ఇదే పని విరాట్ కోహ్లాకి, ట్విన్నాం! నెట్ లో ఆజ్ఞాత వ్యక్తులలో స్పృతి మందాన నీలిరంగు క్రైటిక్ పర్సన్, క్రైటిక్

## వండర్ ఫుల్ సిస్టర్స్ జగమెరిగిన చిన్నారులు



వీక్షిత, మూనికాల్ అకాడమీలలో, వీక్షిత ఆరో తర గతి, మానిక రెండో తరగతి చదువుతున్నారు. ఇప్పటికే వీళ్లు జ్ఞాపకశక్తిలో అనేక రికార్డులు, అవార్డులు, ప్రశంసాపత్రాలు అందుకున్నారు. వీక్షిత ఇప్పటివరకు 48 రికార్డులు, 35 అవార్డులు అందుకుంది. మూనికాల్ 22 రికార్డులతో పాటు 15 పురస్కారాలను గైవసం చేసుకుంది. వీక్షిత ఈ వయసుకే ఇంటర్మీడియట్ గణిత సూత్రాలు (200), రసాయన శాస్త్ర అవర్సస్ పట్టి కలోని మూలకాల పేర్లు, వాటి సంఖ్యలు, ఫార్మ్యూలాలు (200), రామాయణ. మహాభారతాలలోని పద్యాలు పేర్లు, అభివేషన్స్ (100), శాస్త్రవేత్తలు-వాళ్లు కనిపెట్టిన యంత్రాలు, ద్వారాలు, ప్రాజెక్టులు, ట్రికోణమితి, అల్జీబ్రా, ఘోషాలు, ఘాతాలాలు, వర్ణాలు, ఘనాలు, భగవద్గీత శ్లోకాలు, తెలుగు సంవత్సరాల పేర్లు (60) తదితరాలను కేవలం 15 నిమిషాల వ్యవధిలోనే చెప్పేస్తుంది. దీంతోపాటు అవార్డులు, స్కౌట్-బీ, కుంగ్ ఫులోలోనూ ప్రతిభ కనబరుస్తోంది. మూనికాల్ కూడా అక్క అడుగుజాడల్లోనే.. జ్ఞాపకశక్తికి ప్రతీక అయింది. మెడికల్ టెక్నాలజీ, రాష్ట్రాలు, నాట్యాలు, శాస్త్రవేత్తల పేర్లు, దేశాలు-వాటి రాజధానులు, అయోధ్యా జాతీయ క్రీడలు, రైల్వే జోన్స్ పేర్లు, అమెరికాలోని రాష్ట్రాలు, వాటి రాజధానులు పేర్లు, భారతదేశానికి సంబంధించిన అనేక రకాల అంశాలు, గణిత ఆంధ్రప్రదేశ్, వారు కనుగొన్న సూత్రాలు, పాఠ్యాంశాలు, సంఖ్యలు, పద్యాలు

# సాక్షి ప్యామిలీ

సినిమా నెట్వర్క్ గురువారం 14-11-2019

'శ్రీకారం' సినిమా కోసం నాగలి పట్టారు శర్వానంద్. రైతుగా మారి తిరుపతిలో వ్యవసాయం మొదలెట్టారు. ఏం పండిస్తున్నారంటే.. మంచి సినిమాను పండిస్తున్నాం అంటున్నారు

## తిరుపతిలో ప్రేమకథ

చిత్రబృందం, శర్వానంద్ హీరోగా కిషోర్ రెడ్డి అనే నూతన దర్శకుడు తెరకెక్కిస్తున్న చిత్రం 'శ్రీకారం'. శర్వానంద్ రైతు పాత్రలో నటిస్తున్నారు. 14 రోజుల పాటు ఈ షెడ్యూల్ ప్రారంభం అయింది. సుమారు 15 రోజుల పాటు ఈ షెడ్యూల్ కోసం నాగలి పట్టారు. ఈ చిత్రానికి తెమెరా: యువరాజ్, సంగీతం: మిక్కి జే మేయర్.



● శర్వానంద్

"నేను యాక్టర్ని కాకపోయింటే కచ్చితంగా లాయర్ని అయ్యేదాన్ని. ఎందుకంటే అందరితో ఎక్కువగా వాదిస్తుంటాను" అన్నారు హ్యాండ్ కంప్యూటర్, సెంటింట్ కిషన్, సాఫ్ట్వేర్ ఇంజనీరు జి.నాగేశ్వరరెడ్డి దర్శకుడు త్వంటో తెరకెక్కించిన చిత్రం 'తెనాలి రామకృష్ణ బిబిబిఎల్'. 'కేసులు ఇవ్వండి ప్లీజ్' అన్నది ఉపశీర్షిక. జవ్వాజి రామాంజనేయులు సమర్పణలో ఎస్.ఎన్.ఎస్.క్రియేషన్స్ పతాకంపై అర్జునారం నాగిరెడ్డి, సుజీవ్ రెడ్డి, రూపా జగదీష్ నిర్మించిన ఈ సినిమా రేపు(శుక్రవారం) విడుదల కానుంది. ఈ సందర్భంగా హ్యాండ్ కంప్యూటర్ విశేషాలు పంచుకున్నారు.

## అలాంటి పాత్రలు వదులుకోను

'తెనాలి రామకృష్ణ' సినిమాలో అమాయకపు లాయర్ పాత్రలో కనిపిస్తాను. ఈ చిత్రంలో మా నాన్న (మురళీ శర్మ) పెద్ద లాయర్. నేను చాలా తెలివైనవాని అని నా పీలింగ్. పెద్దగా అన్నీ తిక్కుతూ చెప్పేస్తాను. తెనాలి రామకృష్ణతో తొలుత గొడవ, ఆ తర్వాత ప్రేమలో పడ



● నాని

తాను. మేమిద్దరం ఓ కేసుని ఎలా డీల్ చేశామన్నది ఈ చిత్ర కథ. జి.నాగేశ్వరరెడ్డిగారితో 'దేనికైనా రెడీ' సినిమా చేశాను. ఆయన సినిమాలు చాలా సరదాగా ఉంటాయి.

ఈ సినిమా కూడా అలానే ఉంటుంది. కుటుంబమంతా కలసి నవ్వుతూ థియేటర్స్ నుంచి బయటకు వస్తారు. పరుసగా తమిళ సినిమాలు చేయడంతో తెలుగులో చిన్న గ్యాప్ ఏర్పడింది. కానీ, తెలుగు సినిమా అవకాశం ఎప్పుడు వచ్చినా చేస్తుంటాను. పాత్ర బావుంటే భావితో నాకు పట్టేస్తుంది. నా పాత్రని ఎలా చేశా అన్నది ముఖ్యం. ఒకే సినిమాలో ఇద్దరు హీరోయిన్లు ఉన్నా నేను ఇన్సిక్యూరిగా పీల్ అవ్వను. నేను చాలా కానిడెంట్, సెక్యూర్ యాక్టర్ని. కార్ డ్రైవింగ్ అంటే చాలా ఇష్టం. ఈ ధనవేత్తలకి మా ఇంటి మహాలక్ష్మికి ఏదో ఒకటి ఇవ్వాలని మా అమ్మగారు నాకు కారును బహుమతిగా కొనిచ్చారు. నెగటివ్ రోల్, కామెడీ చేయడం చాలా కష్టం. అలాంటి పాత్రలు వస్తే అన్నలు వదులు కోను. తెరలో 50 సినిమాలు పూర్తి చేశాను. ఇంకా సాధించాల్సింది చాలా ఉంది అని నా భావన. ఎప్పుడూ పని చేస్తూనే ఉంటాను. అందరూ బావుంటే అన్నదే నా ఫిలాసఫీ. ప్రస్తుతం తెలుగులో అమ్మే జాన్ కోసం ఓ వెబ్ సిరీస్ చేస్తున్నాను. 'భాగవతి' దర్శకుడు అశోక్ డైరెక్టర్. మాటింగ్ దాదాపు పూర్తయింది. ప్రస్తుతం యూత్ ఎలా ఉంది? అనే యాంగ్ లీల్ కథ సాగుతుంది. వచ్చే ఏడాది ప్రారంభంలో ఈ వెబ్ సిరీస్ బయటకు వస్తుంది.



● నిలి

## లిమెకె రెడీ

బాలీవుడ్లో గత ఏడాది బ్లాక్బస్టర్ హిట్ కొట్టిన చిత్రం 'అందాధూన్'. ఆయుష్మాన్ ఖురానా, టబు ముఖ్య పాత్రల్లో నటించిన ఈ చిత్రానికి శ్రీరామ్ రాఘవన్ దర్శకత్వం వహించారు. ఈ సినిమా తెలుగులో రిమేక్ కాబోతోంది. నిర్మాత సుధాకర్ రెడ్డి ఈ చిత్ర రిమేక్ హక్కులు తీసుకున్నారు. ఇందులో ఆయన కుమారుడు నిలిన్ హీరోగా నటించనున్న సంగతి తెలిసింది. ఈ చిత్రానికి దర్శకుడు ఎవరనేది ప్రకటించలేదు. తాజాగా ఈ రిమేక్ను సుధీర్ వర్మ హ్యాండ్లలో చేయనున్నట్లు సమాచారం. త్వరలోనే ఈ సినిమా సెట్స్ మీదకు వెళ్తుంది. ఒరిజినల్లో నటించిన టబు రిమేక్లోనూ కనిపిస్తారా? వేచి చూడాలి.



● నిఖిల్, లావణ్య త్రిపాఠి

## నిజం చెప్పడం నా వృత్తి

'ఒక అబద్ధాన్ని నిజం చేయడం చాలా ఈజీ. కానీ, ఒక నిజాన్ని నిజం అని ప్రూవ్ చేయడం చాలా కష్టం. నా పేరు అర్జున్ సురవరం తెలిసి. జనాలకు నిజం చెప్పడం నా ప్రాఫెషన్ అంటూ మొదలయ్యే అర్జున్ సురవరం' సినిమా టీజర్ కి మంచి స్పందన వస్తోంది. నిఖిల్, లావణ్య త్రిపాఠి జంటగా టీ.సంతోష్ దర్శకత్వంలో రూపొందిన చిత్రం 'అర్జున్ సురవరం'. నిర్మాత 'తాగు' మధు సమర్పణలో మూవీ డైన్ మిక్స్ ఎల్ ఎల్ పి పతాకంపై రాజీవ్ మార్ ఆర్ట్స్ నిర్మించిన ఈ సినిమా ఈ నెల 29న విడుదల కానుంది. 'యాక్షన్ డ్రైవర్'గా తెరకెక్కిన చిత్రమిది. మా సినిమా పోస్టర్ కు, టీజర్ కు చాలా మంచి స్పందన వచ్చింది. పవర్ ఫుల్ కంటెంట్తో రూపొందిన మా మూవీ అన్ని వర్గాల ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటుందనే నమ్మకం ఉంది' అని చిత్రవర్గాలు పేర్కొన్నాయి. పోసాని కృష్ణ మురళి, 'వెన్నెల' కిషోర్, తరుణ్ అలోరా, నాగినీడు, సత్య, విద్యుత్ భా రామన్ తదితరులు నటించిన ఈ చిత్రానికి సంగీతం: సామ్ సి.ఎస్, తెమెరా: సూర్య.

## అందమైన ప్రేమకథ



● సూరి, సైనా

సూరి, సైనా జంటగా నటించిన చిత్రం 'బ్యూటీఫుల్ రంగీలా' అనేది బ్యాగ్గర్లైన్. రాంగోపాల్ వర్మకు చెందిన టైగర్ కంపెనీ ప్రొడక్షన్ పతాకంపై టీ.అంజయ్య సమర్పణలో ఈ చిత్రం రూపొందింది. 'అక్షయ్ యన్వీఆర్' చిత్రానికి దర్శకత్వం వహించిన అగస్త్య మంజు ఈ చిత్రానికి దర్శకుడు. దర్శకత్వంలో పాట రచన, ఫోటోగ్రఫీ బాధ్యతలు కూడా చేపట్టాడు. టీ. సరేక కుమార్, టి.శ్రీధర్ నిర్మించిన ఈ చిత్రాన్ని డిసెంబర్ 6న విడుదల చేయనున్నారు. "ఇటీవల విడుదలైన ఈ చిత్రం ట్రైలర్ కి విశేష స్పందన లభించింది. రొమాంటిక్ ప్రేమ కథాంశంగా ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించాం. పాటలు మనసుని హత్తుకునేలా ఉంటాయి" అని చిత్రబృందం పేర్కొంది. ఈ చిత్రానికి సంగీతం: రవిశంకర్.



● ఈషా రెహ్మా

నెట్వర్క్లో హిట్ అయిన హిందీ అంధాలజీ (ముగ్గురు లేదా నలుగురు దర్శకులు చిన్న చిన్న కథ

## వెబ్ లో అడుగేశారు

అను ఓ సినిమాగా రూపొందించడం) 'లస్ట్ స్టోరీస్'. తాజాగా నెట్వర్క్ ఇప్పుడు తెలుగులోనూ 'లస్ట్ స్టోరీస్'ను తీసుకురాబోతోంది. ఈ అంధాలజీ నందినీ రెడ్డి, తరుణ్ భాస్కర్, సంకర్ రెడ్డి డైరెక్ట్ చేస్తారు. సంకర్ రెడ్డి దర్శకత్వం వహించే కథలో ఈషారెహ్మా ముఖ్య పాత్రలో కనిపించనున్నారు. ఈ పార్ట్ మాటింగ్ ఇటీవలే ప్రారంభం అయింది. ఈషా రెహ్మాపై కీలక సన్నివేశాలను చిత్రీకరిస్తున్నారు. ఈషా డిజిటల్ ఎంట్రీకి ఇదే తొలి వేదిక కానుంది. నందినీ రెడ్డి దర్శకత్వం వహించే భాగంలో అమలా పాల్ నటిస్తున్నారు.

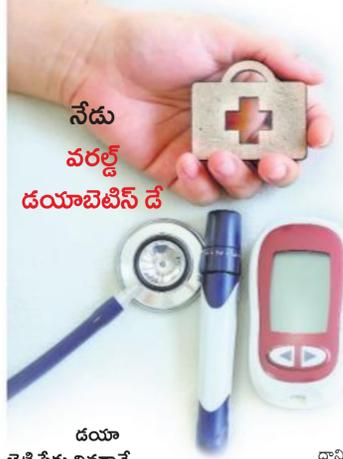
## కొత్తవారికి ఆహ్వానం



● హోపాలాజి

ఇప్పటి వరకు అనువాద సినిమాల్లో తెలుగు ప్రేక్షకులను అలరించిన ఎస్.వి.ఆర్ మీడియా చిత్ర నిర్మాణంలోకి అడుగుపెడతామి. ఈ సందర్భంగా ఎస్.వి.ఆర్ మీడియా అధినేత్రి శోభారాజి మాట్లాడుతూ- "తమిళ హిట్ చిత్రాలను తెలుగులోకి అనువాదించి ప్రేక్షకులకు దగ్గరయ్యాం. ఇప్పుడు డ్రయిట్ సినిమాలను నిర్మిస్తున్నాం. అందులో భాగంగా 2020లో ఐదు సినిమాలను నిర్మించుకోవాలన్నది ఇప్పటికే వచ్చిన సినిమాలకు సంబంధించిన కథలు సిద్ధమయ్యాయి. ఆసక్తిగల నటీనటులు(హీరో, హీరోయిన్, క్యారెక్టర్ ఆర్టిస్ట్), సాంకేతిక నిపుణులకు ఆహ్వానం పలుకుతున్నాం. ఆసక్తిగలవారు starmaking2020@gmail.com లేదా 90009 10979, 91336 73987 సంబంధించి వాట్సాప్లో ప్రాప్యమవుతుంది" అన్నారు.





# చిక్కుల చక్కెర

**నేడు వరల్డ్ డయాబెటీస్ డే**

**డయాబెటీస్ పేరు విగానే బెంబేలెత్తిపోతారు.**

ఆరోగ్య నియమాలు పాటించకుండా, ఆహారం విషయంలో ఇష్టం వచ్చిన రీతిలో ఉంటూ, వ్యాయామం చేయని వారిలో డయాబెటీస్ ఎక్కుగా కనిపిస్తుంటుంది.

**దీని కారణంగా గుండె జబ్బులు, కిడ్నీ సమస్యలు, పక్కాతం... ఇలా ఇతరత్రా జబ్బు లెన్నో వస్తుంటాయి. అన్ని అవయవాలు ప్రభావితమవుతాయి. డయాబెటీస్ ను గురించి తప్పక తెలుసుకొని, చీల్చినంత మేరకు దానిబారిన పడకుండా ఉండాలి. ఈ నెల 14న వరల్డ్ డయాబెటీస్ డే. ఈ సందర్భంగా... డయాబెటీస్ పై అవగాహన కోసమే ఈ కథనం.**

దీనిని నాన్ ఇన్సులీన్ డిపెండెంట్ డయాబెటీస్ మెలిటస్ లేదా అడల్ట్ అనెసెట్ డయాబెటీస్ అంటారు. డయాబెటీస్ రోగుల్లో దాదాపు 90 శాతం మంది ఈ రకానికి చెందుతారు. కొంత మంది మహిళల్లో గర్భం ధరించిన సమయంలో డయాబెటీస్ కనిపిస్తుంటుంది. దాన్ని జెస్టేషనల్ డయాబెటీస్ అంటారు. ఇలాంటి వారిలో ప్రసవం అయిన తర్వాత డయాబెటీస్ కూడా కనిపించదు. అయితే ఇలా గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు జెస్టేషనల్ డయాబెటీస్ వచ్చిన వారిలో వయసు పెరిగితే అది మళ్ళీ వచ్చేసే అవకాశాలు చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి.

ప్రేరేపించే మందులు ఇస్తుంటారు. అవి కూడా పనిచేయని సమయాల్లో డాక్టర్లు అవసరమైన మోతాదులో ఇన్సులీన్ నిష్పాద్య చేస్తుంటారు. ఇలా ఇన్సులీన్ తీసుకోవాల్సి రావడం చాలా తీవ్రమైన దశగా చెప్పుకోవచ్చు. ఇలాంటి దశకు చేరి... ఒంటిని ప్రమాదకరమైన పరిస్థితికి గురిచేయడం కంటే కొద్దిపాటి జాగ్రత్తలతో అది రాకుండానే చాలావరకు నియంత్రించుకోవచ్చు.

**నివారణ...**

- అన్ శాచ్యురేటిడ్ ఫ్యాట్స్ ను మంచి కొవ్వులుగా పరిగణిస్తారు. వీటిలో మెన్ అన్ శాచ్యురేటిడ్ ఫ్యాట్స్, పాలీ అన్ శాచ్యురేటిడ్ ఫ్యాట్స్ అనే రకాలు ఉంటాయి. ఈ రెండు రకాలూ మంచివే.
- చేపలు, అమెసిగ్ జెలు, వాలెన్ ట్యూలతో పాటు రైస్ గ్రాన్ అయిల్ వంటి శా కారక నూనెల్లో మంచి కొవ్వులు ఎక్కువ.

వక్రైరలు మోతాదుకు మించి ఉండే కూల్డ్రింక్స్, స్వీట్స్, చాక్లెట్లు వంటి వాటికి దూరంగా ఉండటంతో పాటు పాగతాగడా న్ని మానేయడం ద్వారా కూడా రక్తంలో చక్కెర ల స్థాయిని అదుపు చేసుకోవచ్చు.

చక్కెర వ్యాధిని గుర్తింపడానికి ఈ కింద పేర్కొన్న కొన్ని రకాల రక్తపరీక్షలు చేస్తారు.

- ఫాస్టింగ్ సుగర్ టెస్ట్ : కనీసం 8గంటల సేపు ఎము తినకుండా ఈ పరీక్ష చేయించుకోవాలి.
- పోస్టు ప్రాన్డ్ సుగర్ టెస్ట్ : ఆహారం తీసుకున్న గంటలైన తర్వాత పరీక్ష చేయించుకోవాలి.
- ర్యాండమ్ సుగర్ టెస్ట్ : తిన్నా, తినకున్నా ఏదో ఒకవేళ ఈ పరీక్ష చేస్తారు.
- ఓల్డ్ గ్లూకోస్ టాలరెన్స్ టెస్ట్ (ఓటిటి) : బార్బరైన్ లో ఉన్నవారికి ఈ పరీక్ష చేస్తారు.
- డయాబెటీస్ ను తెలుసుకోవడం కోసం హెచ్ బీఎ1సీ అనే పరీక్షను సైతం చేస్తారు. ఇది 8 నుంచి 12 వారాల వ్యవధిలో చక్కెర పాళ్లను నేరగాలున తెలిపే పరీక్ష. దీన్ని పరగడుపున చేయాలి అవసరం ఉండదు. ఇది చక్కెర వ్యాధిని నిర్ధారణ చేయడంలోపాటు మందులు వాడుతున్నప్పుడు చికిత్స వల్ల చక్కెర అదుపులోనే ఉంటేదా లేదా అన్న విషయం కూడా తెలుస్తుంది. డయాబెటీస్ తీవ్రత కూడా తెలుస్తుంది.

ఈ రోజుల్లో ప్రజల జీవనశైలి బాగా మారిపోవడం వల్ల డయాబెటీస్ విస్తృతంగా కనిపిస్తోంది. డయాబెటీస్ లో ప్రధానంగా మూడు రకాలు అనుకుంటారు. టైప్-1, టైప్-2లతో పాటు గర్భవతిలకు లభించే జెస్టేషనల్ డయాబెటీస్ అనే ప్రధాన రకాలను పేర్కొంటుంటారు. కానీ డయాబెటీస్ ప్రధానంగా ఈ మూడు రకాల్లోనే గాక...

లేడింగ్ ఆటోఇమ్యూన్ డయాబెటీస్ ఇన్ అడల్ట్స్ (లాడా) అనే, మెన్స్ట్రుల్ అనెసెట్ అఫ్ ద యుగ్ (మెడి) అనే ఎన్నో రకాలు ఉన్నాయి. ఈ మూడు రకాల్లోనూ టైప్-1 డయాబెటీస్ అన్నది చిన్నపిల్లల్లోనే ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఇది జన్యులోపం వల్ల వస్తుంది. చిన్నారుల రోగినిరోధక వ్యవస్థ... వారి పాంక్రియాస్ లోని బీటా సెల్స్ ను శత్రుకణాలుగా భావించి, వాటిని నాశనం చేస్తుంది. ఫలితంగా పాంక్రియాస్ పనిచేయక దానిలోని ఇన్సులీన్ ఉత్పత్తి ఆగిపోతుంది. దీనినే ఇన్సులీన్ డిపెండెంట్ డయాబెటీస్ మెలిటస్ అని అంటారు.

అలా పాంక్రియాస్ కార్యకలాపాలు మందగించగానే డయాబెటీస్ వస్తుందన్నట్లు.

ఇక సాధారణంగా కొంత వయసు గడిచాక పాంక్రియాస్ ఉత్పత్తి చేసే ఇన్సులీన్ మన శరీరంలోని జీవకణాలు తగిన రీతిలో స్వీకరించడం మానేస్తాయి. ఇలా జరిగినప్పుడు తల్లిత్తే మదుమే హన్సు టైప్-2 డయాబెటీస్ అంటారు. ఇదే పరిస్థితి చాలాకాలం కొనసాగితే శరీరంలో ఇన్సులీన్ ఉత్పత్తి దానంతట అది పూర్తిగా నిలిచిపోతుంది.

**శ్రీ-డయాబెటీస్**

కండిషన్ అంటే... కనీసం ఎనిమిది గంటలు ఏమీ తినకుండా జరిపే ఫాస్టింగ్ పరీక్షలో రక్తంలో చక్కెర 70-100 స్పాల్సులో ఉంటే సాధారణ పరిస్థితిలో ఉన్నట్లు లెక్క. దానికి మించి 126 వరకు ఉన్నా... ఇక ఆహారం తీసుకున్న గంటలైన తర్వాత లోగా పరీక్ష చేయించుకునే ఫాస్టింగ్ లంచ్ పరీక్షలో చక్కెర పాళ్లు 140 కంటే మించి 180 వరకు ఉన్నా కాస్త జాగ్రత్త పడాలి. ఫాస్టింగ్ లో రక్తంలో చక్కెర 100-126 లోపు, ఫాస్టింగ్ లంచ్ 140-180 లోపు ఉంటే అది డయాబెటీస్ వచ్చేందుకు ముందు దశ (ప్రీ డయాబెటిక్ స్టేజీ)గా చెబుతారు. అలాంటివారు మంచి జీవనశైలి నియమాలు పాటిస్తే, వ్యాయామం చేస్తే సాధ్యమైనంతవరకు డయాబెటీస్ ను నివారించవచ్చు.

**లక్షణాలు**

డయాబెటీస్ ఉన్నవారిలో బాగా ఆకలి పెరగడంతో పాటు విపరీతంగా దాహం వేయడం కనిపిస్తాయి. తరచు మూత్రవిసర్జనం చెక్కాల్సి రావడం వంటి లక్షణాలు చాలామందిని వాదిస్తుంటాయి. అసలు ఈ లక్షణం నుంచే డయాబెటీస్ కు ఆ పేరు వచ్చిందని చెబుతుంటారు. అందుకంటే... వాస్తవానికి 'డయాబెటీస్' అంటే మూత్రపు పొందే అనే అర్థం కూడా ఉంటుంది.

- డయాబెటీస్ రాగానే చాలామందిలో దాని తాలూకు నిర్ణయమైన లక్షణాలేవీ చాలాకాలం పాటు కనిపించకపోవచ్చు. అందుకే 40 ఏళ్లు దాటాక క్రమం తప్పకుండా ఏడాదికి ఒకసారి రైను రక్తపరీక్షలు చేయించుకుంటే డయాబెటీస్ గురించి, దాని ఉనికి ఏదైనా ఉంటే దాని గురించి తెలుస్తుంది.
- డయాబెటీస్ ఉన్నవారికి గాయాలు అంత త్వరగా మాసవు. ఎందుకంటే ఒంట్లోని

చక్కెర రక్తప్రమాణంలో కలవడం వల్ల హాని చేసే బ్యాక్టీరియాకు ఆ వుండడం, గాయాలు అను ఆశ్రయించినప్పుడు ఆ ప్రదేశాలు వాటికి చాలా దునిగా, తియ్యగా అనిపిస్తాయి. దాంతో ఆ బ్యాక్టీరియా అలాంటి ప్రదేశాలను వదలడానికి ఇష్టపడదు. అంతేకాక డయాబెటీస్ ఉన్నవారిలో వ్యాధి నిరోధక శక్తి తగ్గడం వల్ల ఆ బ్యాక్టీరియా/హానికారక శ్రీమలను తుదముట్టించే శక్తి తోపిస్తుంది కాబట్టి... ఇలాంటి డయాబెటీస్ ఉన్నవారి దేహాలు ఆ శ్రీమలకు మంచి ఆహారమవుతాయి. ఫలితంగా గాయలు ఒక పట్టున తగ్గుతు. అందుకే డయాబెటీస్ లో బాధపడుతున్నవారు తమ ఒంటిపైన ఉంటే గాయలు/పుండ్ల వంటి వాటి విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. లేకపోతే గాయమైన సదరు అవయవాలనే ముప్పు వాటిల్లే... ఆ అవయవాన్నే తొలగించాల్సిన దుస్థితి రావచ్చు.



**డయాబెటీస్ ను నియంత్రించే యోగాసనాలివే...**

అర్థమత్యంద్రాసనం      చక్రాసనం

యోగా మన ఆరోగ్య సంరక్షణకు ఉపకరిస్తుందన్న విషయం తెలిసిందే. కొన్ని ప్రత్యేక యోగాసనాలు సైతం చక్కెర వ్యాధిని నివారిస్తాయి... ఒకవేళ అప్పటికే చక్కెర వ్యాధి ఉన్నప్పటికీ దాన్ని నియంత్రించడానికి చాలావరకు ఉపయోగపడతాయన్నది యోగా నిపుణుల మాట. ఇందులో 1) అర్థమత్యంద్రాసనం, 2) చక్రాసనం... డయాబెటీస్ నివారణ/నియంత్రిణకు తోడ్పడతాయి.

**డయాబెటిక్ డైట్...**

మనం గతంలో దంపుడుబియ్యం, రాగులు, జొన్నలు, సజ్జల వంటివి తినేవాళ్లు. పాలిష్ డైట్ తినడం మొదలుపెట్టగానే ప్రపంచంలో ఎక్కడా లేనంతగా డయాబెటీస్ మన దగ్గర కనపించడం మొదలైంది. డయాబెటీస్ నుంచి బయటపడటానికీ... ● లో గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ ఉన్న ఆహారాల్లో ప్రాసెస్ చేసిన రైస్, దంపుడుబియ్యం, బొంబాయివస్త్ర ఉమ్మే వంటివి ముఖ్యమైనవి. కాబట్టి ఇవి అందరికీ నచ్చవు. వీటికి మనం అలవాటుపడటానికి క్రమంగా వాటిని మన రుచిమెగ్గులకు అలవాటు చేయాలి. దీన్ని నిష్కమాటిక్ డి-సెన్సిటివైజేషన్ అఫ్ పాలెట్ అని అంటారు. దీని కోసం... మనం పాలిష్ డైట్ ఒక గిన్నెలో వండాలి. ప్రాసెస్ చేసిన మరో గిన్నెలో వండాలి. మూడో గిన్నె తీసుకొని అందులో మొదట 75% పాలిష్ డైట్ తో పండిన అన్నం కలిపి... రెండు నుంచి మూడు వారాలు ఇలా తినాలి. దాని తర్వాత 80% పాలిష్ డైట్, 40% ప్రాసెస్ చేసిన... ఇలా మరో మూడు వారాలు తినాలి. ఇలా క్రమంగా పాలిష్ డైట్ కాతాన్ని తగ్గించుకుంటూ, ప్రాసెస్ చేసిన గిన్నెల గిన్నెలు పెంచుకుంటూ వెళుతూ... మూడు నుంచి నాలుగు నెలల తర్వాత మొత్తం ప్రాసెస్ చేసిన రైస్ తినాలి. ఇలా చేయడం వల్ల మన నాలుక ప్రాసెస్ చేసిన రుచికి అలవాటు పడుతుంది. ఇలా చేయడం ద్వారా మనం శాశ్వతంగా ప్రాసెస్ చేసిన ముఖ్యమైన (ఇదే పద్ధతి క్లియర్, దంపుడుబియ్యం కోసం డైట్ గా వర్తిస్తుంది). ఈ ప్రక్రియలో తెల్లఅన్నం కోసం డైట్ గా కూడా తగ్గుతుంది. ● ట్రైకోఫాస్ఫేట్ తినగలిగింది : రాగి ఇక్షీ, రాగి డోజ్, పెసరబిల్లు, గోధుమరవస్త్ర ఉమ్మే, చవలి, పొట్టుతియ్యని గింజలతో చేసిన బ్రెడ్, పొట్టుతియ్యని గింజల గారెలు. ● డయాబెటీస్ ఉన్నవారిలో పాటు.. దాన్ని నివారించుకోవాలనుకునేవారు తినాల్సిన పండ్లు : జామ, గ్రీన్ ఆపిల్, ఓ మ్యాండుగా పండిన పువ్వుకాయలు, మ్యాండుగా పండిన బోప్పాయి, దాని మ్మ, కివి, అరంజిన్, నేరేడుపండ్లు, తీపి పదార్థాలు తినాలని బాగా అనిపించినప్పుడు టెల్లెం (బ్రూబెర్లెట్, బూబెర్లెట్, రాస్ బెర్లెట్ లు తింటే డైట్ గా తగ్గుతుంది. వారానికి రెండున్నర గంటలకు తగ్గుకూడా వ్యాయామమూ చేయాలి.

**డాక్టర్ టి.ఎన్.జె. రాజేశ్,** సీనియర్ కన్సల్టెంట్ ఫిజిషియన్ ఇంటర్నల్ మెడిసిన్ & ఇన్ ఫిజియన్ డిజిటల్, స్పాట్ హాస్పిటల్, బాజారాహిల్స్, హైదరాబాద్

**హోమియో కౌన్సెలింగ్**

**పీసీవోడికి చికిత్స ఉందా?**

నా భార్య వయసు 34 ఏళ్లు. ఇటీవల ఆమె శరీరంపై వెంట్రుకలు ఎక్కువగా పెరుగుతుంటే డాక్టర్లకు చూపించాం. ఆమె పీసీవోడితో బాధపడుతున్నట్లు చెప్పారు. దీనికి హోమియోలో చికిత్స ఉందా?

- ఆర్. చక్రవర్తిరావు, సూర్యాపేట

రుతుక్రమం సవరంగా ఉన్న మహిళల్లో నెలసరి అయిన 11-18 రోజుల మధ్యకాలంలో వ్యాధి లోని రెండు అంశాలలోనూ ఏదో ఒకదాని నుంచి అండం విడుదల అవుతుంది. అలా జరగకుండా అపరివర్త్యమైన అండాలు వెలువడి అవి నీటిబుడగల్లా అండాశయపు గోడలపై ఉండిపోయే కండిషన్ ను పీసీవోడి (పాలిసిస్టిక్ ఒవరీయన్ డిజిజీ) అంటారు. ఇది రెండువైపులా ఉంటే 'బైటెటరల్ పీసీవోడి' అంటారు. ఈ సమస్యకు కచ్చితమైన కారణాలు తెలియనప్పటికీ జన్యుపరమైన అంశాలు ఒక కారణంగా భావిస్తున్నారు. అంతే గాక ఎఫ్ఎస్ఐ, ఎల్ఐహెచ్, ఈస్ట్రోజెన్, టెస్టోస్టెరాన్ హార్మోన్ల అసమతౌల్యత వల్ల ఈ సమస్య తలెత్తవచ్చు. సరైన జీవనశైలి పాటించనివారిలోనూ ఇది ఎక్కువ.

లక్షణాలు : నెలసరి సరిగా రాకపోవడం, వచ్చినా అండాశయం నుంచి అండం విడుదల కాకపోవడం, రుతుస్రావం సమయంలో ఎక్కువ రక్తపోవడం, రెండు రుతుక్రమాల మధ్యకాలంలో రక్తస్రావం కావడం, నెలసరి వచ్చే సమయంలో కడుపులో బాగా నొప్పి రావడం, నెలసరి రాకపోవడం, బరువు పెరగడం, తలవెంట్రుకలు రాబోతుంటుంది, ముఖం, వీపు, శరీరంపై మొటిమలు రావడం, ముఖం, చాతీపైన మగవారిలా వెంట్రుకలు రావడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. దీనివల్ల సంతాపకలంకపోవడం, స్థూలకాయం, డయాబెటీస్, కొండరిలో చాలా అరుదుగా హార్మోన్ల సమస్యలు రావచ్చు. రోగిని భౌతిక లక్షణాలతో పాటు అల్ట్రాసౌండ్ స్కాన్, హెన్సీజీ, టెస్టోస్టెరాన్, అండ్రోజెన్, ప్రోలాక్టిన్ మొదలైన హార్మోన్ల పరీక్షలు, లక్షలో చక్కెరపాళ్లు, కొలిస్ట్రాల్ శాతం వంటి పరీక్షలతో దీన్ని నిర్ధారణ చేయవచ్చు.

**హోమియో కౌన్సెలింగ్**

**డా. శ్రీకాంత్ మొద్రావర్,** సీనియర్ హోమియోపాత్ ఇంటర్నేషనల్, హైదరాబాద్

మూత్ర సంబంధ మైన ఇన్ఫెక్షన్ అందరికీ వచ్చినా ఇవి మహిళల్లో చాలా ఎక్కువ. మూత్రమార్గంలో ఇన్ఫెక్షన్ రావడం అన్నది తరచూ కనిపించే సమస్య. ఇక తమ ప్రమేయం లేకుండా మూత్రం కాంపో వడం (యూరినరీ ఇన్ ఫెక్షన్) అనే సమస్య వారిని చాలా ఇబ్బందికి, ఆత్మనష్టానకు గురిచేస్తుంది. అలాగే 'యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్' సమస్య కూడా మహిళల్లో ఎక్కువ. దీన్ని ఒకీంత తీవ్రమైన సమస్యగా డాక్టర్లు పరిగణిస్తుంటారు. ఈ ఇన్ఫెక్షన్ పైకి పాకితే కిడ్నీని సైతం ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇలాంటి సమస్యలు వచ్చినప్పుడు మహిళలు సాధారణంగా బయటకు చెప్పుకోవడానికి కూడా బిడీయవడతూ, తమలో తామే బాధపడుతుంటారు. ఇలాంటి వస్త్రీ చాలా సాధారణమని, కిడ్నీ లేదా మూత్రసంబంధిత స్పెషలిస్టులను సంప్రదించి చాలా సులువుగా పరిష్కారమయ్యే సమస్యలేనని అవగాహన కల్పించడానికి ఈ కథనం.

**వేర్వేరు వయసులో...** చిన్నవయసులో తరచూ ఇన్ఫెక్షన్ వస్తుంటే : చిన్నవయసు నుంచే ఇలా కనిపిస్తున్నాయంటే అది పుట్టుకతో వచ్చిన సమస్య (కం జెనిటల్ అనామలీ) కారణంగా ఇన్ఫెక్షన్లు తరచూ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. కారణం తెలుసుకోకుండా ఎన్నిసార్లు చికిత్స ఇచ్చినా సమస్య తగ్గుకోవడం లేదు. పైకి కిడ్నీలు దెబ్బతినే ప్రమాదమూ పొంది

ఉంటుంది. యౌవనంలో : ఇక యువకుల్లో, కొత్తగా పెళ్లైన మహిళల్లో మూత్రంలో ఇన్ఫెక్షన్ అనేవి చాలా సాధారణం. కొత్తగా పెళ్లయిన వాళ్ళకి హానిమూసే స్పెషియాలిటీ అనే సమస్య కనిపిస్తుంది. ఇక వయసు పెరిగిన మహిళల్లో (పోస్ట్ మెనోపాజల్ వ్యమనలో) కూడా మూత్రంలో ఇన్ఫెక్షన్ చాలా సాధారణంగా వచ్చే సమస్య. నెలసరి ఆగిపోయినప్పుడు హార్మోన్ల ప్రభావంతో ఈ సమస్యలు వస్తుంటాయి. ఈ స్ట్రోజెన్ హార్మోన్ లోపం వల్ల మూత్రనాళం సన్నబడే అవకాశం ఉంది. దీని వల్ల మూత్రాశయంలో మూత్రం నిల్వ ఉండటంతో అది మాటిమాటికీ వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఇది ఇన్ఫెక్షన్ కు దారితీస్తుంది. ఈ హార్మోన్ లోపం కారణంగా మూత్రాశయ కణాలకు అనారోగ్యకరమైన బ్యాక్టీరియాను ఎదుర్కొనే శక్తి తగ్గిపోతుంది. యూరినరీ ఇన్ ఫెక్షన్: ఈ సమస్య ఉన్నవారిలో తమ మూత్రవిసర్జనపైనే తమకి రియంక్షణ ఉండదు. ఈ సమస్య కూడా పురుషుల కంటే స్త్రీలలోనే ఎక్కువ. కానులు కచ్చమైన నవారిలో, స్థూలకాయంలో... చక్కెర, సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారిలో, మెన్ స్ట్రుయల్ కండ్రీంట్లతో మెనోపాజ్ ఆగి పోయాక ఈ సమస్య కనిపిస్తుంది. కొండరిలో ఏ అవసరం లేకుండానే మూత్రాశయ కండ

**యూరినరీ ట్రాక్ట్ ఇన్ఫెక్షన్**

రాలు సంకోచిస్తుంటాయి. అపరిశుభంకాదు మూత్రాశయ నాడులు సక్రమంగా పనిచేయకపోవడం వల్ల ఈ సమస్య వస్తుంది. యాభైఅయిదేళ్లలోపు వయసున్నవారిలో సగం మంది మహిళలు ఈ సమస్యకు లోనవుతుంటారు. కానీ సిగ్గు, బిడీయం కారణంగా అందులో పది శాతం మంది కూడా వైద్యులను సంప్రదించడానికి ముందుకు రావడం లేదు. నిజానికి ఈ సమస్య అంత పెద్దది కాదు. అయినప్పటికీ మానసికంగానూ, కారీరకంగానీ కాకుండా సామాజికంగా కూడా తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురిచేస్తుంది. ఒక్కోసారి ఈ సమస్య ఉన్నవారిలో మూత్రం వల్ల ఏర్పడిన చెమ్మ కారణంగా చర్మ సంబంధిత అల్లర్లు కూడా వస్తాయి. సమస్య తీవ్రత పెరిగి సర్టికే వరకు దారితీయవచ్చు. దీనికి పూర్తి చికిత్స ఉంటుంది. ముఖ్యమైన కారణం 'ఈ-కోల్' అనే బ్యాక్టీరియా. ఈ బ్యాక్టీరియా బయటి వాతావరణంలోనే ఉంటుంది. కానీ ఎప్పుడైతే ఇది మూత్ర విసర్జన మూత్రనాళాల్లోకి వెళ్తుంటే అప్పుడు దీని వల్ల కిడ్నీకి అత్యంత ప్రమాదం ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. ఇందులోని 'కెటిన్' అనే ఎంజైమ్, ఉంటుంటే ముందుకు వ్యాధి విస్తరిస్తుంది. కానీ దీనిని కంట్రోల్ చేయడం కూడా ఇది పెద్దగా తొంగవు.



# తరచూ తలనొప్పి?

**మీకు తరచూ తలనొప్పి వస్తోందా? కొంతమంది తలనొప్పి రాగానే మెడికల్ షాపుకు వెళ్లి ఏదో ఓ తలనొప్పి మార్కెట్ కొని రక్కున వేసుకుంటుంటారు. ఇలా అప్పుడప్పుడూ తలనొప్పి వస్తుండేవారు డాక్టర్ ను సంప్రదించలేదు ఈ కింద పేర్కొన్న జాగ్రత్తలు తీసుకోండి.**

- మీరు ఎప్పుడూ కంప్యూటర్ మీద వర్క్ చేస్తుండేవారైతే ప్రతి అరగంటకు ఒకసారి అయిదు నిమిషాలు రికాల్స్ అవుతూ ఉండాలి. కంప్యూటర్ పై పని చేసే సమయంలో స్క్రీన్ ను అదేవనిగా కనురెప్ప కొట్టుకుండా చూడటం సరికాదు. మీ కళ్లపై తీవ్రమైన ఒత్తిడి పడకుండా స్క్రీన్ ముందు కుర్చునేటప్పుడు యాంటీ గ్లేయర్ గ్లాసెస్ ధరించడం కూడా మంచిది.
- కుట్లు, అల్లికలు వంటి పనులు చేసేవారు, ఆత్మంక సూక్ష్మమైన ఇంటికికే డిజైన్లు చేస్తుండే సమయంలోనూ కళ్ల ఒత్తిడికి కాకుండా చూసుకోవాలి. తమ పనిలో తరచూ బ్రేక్ తీసుకుంటుండటం ద్వారా కంటిపై పడి అదనపు ఒత్తిడిని తగ్గించవచ్చు.
- పిల్లల్లో తలనొప్పి వస్తే నిద్రపోయే చేయకూడదు. కంటి చూపు సమస్యల కారణంగా

తలనొప్పి వచ్చే అవకాశాలు వారిలో ఎక్కువగా ఉంటాయి. తలనొప్పితో పాటు తల తిరగడం, వాతవల కావడం వంటివి జరిగితే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి.

- రోజూ ప్రశాంతంగా కనీసం ఎనిమిది గంటల పాటు నిద్ర పోవాలి. కొన్ని సందర్భాల్లో నిద్ర పూరి ఎక్కువైనా కూడా తలనొప్పి వస్తుంది. కాబట్టి వ్యక్తిగతంగా ఎవరికీ సరిపడినంతగా వారు నిద్రపోవడం మంచిది.
- మనకు సరిపడని పదార్థాలు తీసుకోవద్దు.
- ఆల్కహాల్, పాగతాగడం వంటి దురులవాళ్లు తప్పనిసరిగా మానేయాలి.
- కాఫీ, చాకోలెట్స్, కెఫిన్ ఎక్కువగా పదార్థాలను తీసుకోవడం మానేయాలి. కెఫిన్ పాళ్లు ఎక్కువగా ఉండే కొన్ని రకాల శీతల పానీయాలు కూడా తీసుకోవడం మానేయాలి.
- ఏదైనా అలవాటు తలనొప్పిని దూరం చేస్తుంటే దానికే అలవాటు అండం కూడా సరికాదు. ఉదాహరణకు టీ, కాఫీ తాగడం వల్ల తలనొప్పి తగ్గుతుంటే వాటిని పడవదిలికి మించి తీసుకోవడం కూడా మంచిదికాదు.

**చికిత్స**

సాధారణంగా వచ్చే మూత్ర వ్యాధులకు డాక్టర్లు నోటి ద్వారా తీసుకునే మందులతోనే చికిత్స చేస్తుంటారు. అవసరమైతే బట్టి ఒక్కోసారి కాస్త ఎక్కువ మోతాదులో యాంటిబయోటిక్స్ ఇస్తారు. సమస్య ఇంకాస్త ముదిరితే ఆసుపత్రిలో ఆడిటీ చేసి, పరీక్షలు నిర్వహించి, అందుకు అనుగుణంగా చికిత్స పద్ధతిని అవలంబిస్తారు. పుట్టుకతో వచ్చే లోపాలకు, మూత్రపిండాలలో కాల వల్ల వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్లకు అవసరమైతే సర్జరీ చేసి... అయి లోపాల్ని సరిచేయాలి, ఉంటుంది. ఒక్కోసారి మూత్రాశయాల్లో బీజు వల్ల కూడా మాటిమాటికీ ఇన్ఫెక్షన్ వస్తే అవకాశం కూడా ఉంటుంది. ఒకవేళ డాక్టర్ల అనుమానం వస్తే బీజు తీసుకుంటే ప్రత్యేకమైన మూత్రపరీక్షలు చేసి, చికిత్స అందిస్తారు.

**నివారణ మేలు :** ● వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పాటించడంలో భాగంగా మల, మూత్ర విసర్జన తర్వాత హైజెన్ పార్ట్ శుభ్రపరచుకునే సమయంలో 'పై వైపు నుంచి కింది వైపునకు' కడుక్కోవాలి. లేకపోతే మల మార్గంలో ఉండే రోగకారక క్రిములు/నూక్యజీవులు మూత్ర మార్గం వైపునకు వచ్చి ఇన్ఫెక్షన్ కలిగించే అవకాశం ఉంది. ● రోజూ తగినంత నీరు తాగకపోవడమే సాధారణంగా మూత్ర సంబంధిత వ్యాధులకు కారణమని వైద్యులు అంటున్నారు. ఇప్పుడు మహిళల్లో చాలామంది ఉద్యోగంలో క్షణం తీరికే లేకుండా ఉంటున్నారు. కనీసం మంచిరీరు కూడా తగినంత తాగక తీరిక ఉండటం లేదు. దాంతో మహిళల్లోనే మూత్ర సంబంధ సమస్యలు ఎక్కువగా వస్తున్నాయి. ● తాజా ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, పండ్లు, పెరుగు ఎక్కువగా తీసుకోవడం లాంటివి చేయాలి ● కాఫీ, టీ, ఇంకొకప్పుడు లాంటి వాటి జోలికి వెళ్లకూడదు ● గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో వాడే పాటు పట్టుకాల్లోని మురికికాడల వంటి అంతగా పరిశుభ్రత లేని ప్రాంతాల్లో నివసించే మహిళలు కూడా శుభ్రత పాటించేలా ప్రచురణలతో పాటు స్వచ్ఛంద సంస్థలు కూడా ప్రయత్నించాలి.



**డాక్టర్ డొక్టర్ అనంద్,** సీనియర్ నెఫ్రాలజిస్ట్, అండ్ కిడ్నీ ట్రాన్స్ ప్లాంట్ ఫిజిషియన్, యోగ్ వేద హాస్పిటల్, సికింద్రాబాద్





స్టాక్ మార్కెట్టు		ఫారెక్స్ రేట్లు	
దేశీ సూచీలు	విదేశీ సూచీలు (ఫిబి సెంసెక్స్ 11.3050 గంట)	రూ. లలో	అమెరికన్ డాలర్లలో
<b>సెన్సెక్స్</b> 229 40,116	<b>నస్ట్</b> 73 11,840	యూఎస్ డాలర్	70.95
మరిన్ని వార్తలు, స్టాక్ అప్డేట్స్ కోసం... www.sakshibusiness.com చూడండి		బ్రిటీష్ పౌండ్	90.60
		యూరో	77.58
		జపాన్ ఎస్ (100)	64.60
		ఆస్ట్రేలియా డాలర్	48.03
		సింగపూర్ డాలర్	51.79
		సౌదీ రియల్	18.43
		యూఎస్ డాలర్	19.16
		చైనా యుఎస్ డాలర్	9.64

## భెల్ లాభం 42 శాతం అప్

- రూ.121 కోట్లకు నికర లాభం
- తొలి ఆర్బెల్లో మాత్రం రూ. 98 కోట్ల నష్టాలు

న్యూఢిల్లీ: ప్రభుత్వ రంగ ఇంజనీరింగ్ సంస్థ, భెల్ నికర లాభం ఈ ఆర్థిక సంవత్సరం (2019-20) సెప్టెంబర్ క్వార్టర్లో 42 శాతం ఎగిసింది. గత ఆర్థిక సంవత్సరం (2018-19) క్యూర్టిలో రూ.85 కోట్లకు ఉన్న నికర లాభం (కన్సాలిడేటిడ్) ఈ క్యూర్టిలో రూ.121 కోట్లకు పెరిగినట్లు భెల్ తెలిపింది. మొత్తం ఆదాయం మాత్రం రూ.6,934 కోట్ల నుంచి రూ.6,960 కోట్లకు తగ్గింది. ఆరు నెలల కాలాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకుంటే ఈ కంపెనీకి నష్టాల్లో చాలావి. గత ఆర్థిక సంవత్సరం ఏప్రిల్-సెప్టెంబర్ కాలానికి రూ.125 కోట్ల నికర లాభం

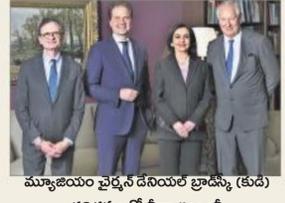


రాగా, ఈ ఆర్థిక సంవత్సరం ఇదే కాలానికి రూ.98 కోట్ల నికర నష్టాలు (కన్సాలిడేటిడ్) వచ్చాయని భెల్ తెలిపింది. మొత్తం ఆదాయం కూడా రూ.13,050 కోట్ల నుంచి రూ.11,033 కోట్లకు తగ్గింది. ఆర్థిక ఫలితాల నేపథ్యంలో టిఎస్ఆర్లో భెల్ షేర్ 4 శాతం నష్టంతో రూ.54.55 వద్ద ముగిసింది.

## నీతా అంబానీకి అరుదైన ఘనత

ది మెట్లోపాలిటన్ మ్యూజియం బోర్డులో చోటు

న్యూఢిల్లీ: రిలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్ అధినేత ముఖేష్ అంబానీ సతీమణి, రిలయన్స్ ఫౌండేషన్ చైర్మన్ నీతా అంబానీకి అరుదైన ఘనత దక్కింది. భారతీయ కళలు, సంస్కృతి పరిరక్షణకు చేస్తున్న కృషికి గాను ప్రతిష్ఠాత్మకమైన 'ది మెట్లోపాలిటన్ మ్యూజియం ఆఫ్ ఆర్ట్ (ది మెట్లో) బోర్డులో ఆమె చోటు దక్కించుకున్నారు. ఇప్పటికే ది మెట్లో అంతర్జాతీయ మండలిలో నీతా అంబానీ సభ్యురాలు. తాజాగా గౌరవ ప్రసాదంగా నీతా అంబానీ (56) ఎంపికైనట్లు మ్యూజియం చైర్మన్ డేవిడ్ బ్రాడ్బెంట్ వెల్లడించారు. భారతీయ సంస్కృతి, కళలు, కళాకారుల



ప్రదర్శనలకు సంబంధించి 2016 నుంచి ది మెట్లో రిలయన్స్ ఫౌండేషన్ కోడల్నుతోందని ఆయన చెప్పారు. ప్రపంచంలోనే అత్యధికంగా సందర్శకులను ఆకర్షించే అతి పెద్ద ఆర్ట్ మ్యూజియంగా అమెరికాలోని 'ది మెట్లో' పేరొందింది.

## సింగపూర్లోనూ భీమ్ యామ్

- ఫిన్టెక్ ఫెస్టివల్లో యామ్ ప్రదర్శన
- 2020 ఫిబ్రవరికి పూర్తిస్థాయిలో వినియోగంలోకి తెచ్చే ప్రయత్నాలు

సింగపూర్: దేశీయంగా చెల్లింపులకు వినియోగిస్తున్న యూపీఎ ఆధారిత భీమ్ యామ్. అంతర్జాతీయంగానూ అడుగుపెడుతోంది. తాజాగా సింగపూర్ ఫిన్టెక్ ఫెస్టివల్లో దీన్ని ప్రదర్శించారు. సింగపూర్లో భారత హై కమిషనర్ జావేద్ అక్రమ్... భీమ్ యామ్తో క్లిక్ రెస్పాన్స్ కోడ్ను (ఎన్ఓకెజిఎల్) స్కాన్ చేసి, చెల్లింపులు జరిపే విధానాన్ని ప్రయోగాత్మకంగా చూపించారు. భీమ్ యామ్ ఇతర దేశాల్లో వినియోగించడం ఇదే తొలి సారి ఆయన చెప్పారు. 2020 ఫిబ్రవరి నాటికి సింగపూర్లో ఇది పూర్తి స్థాయిలో వినియోగంలోకి



వచ్చేలా ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి. నేషనల్ పేమెంట్స్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా, నెట్ బ్యాంక్ ఫర్ ఎలక్ట్రానిక్ ట్రాన్సాక్షన్స్ (సింగపూర్) సంస్థలు దీనిపై కసరత్తు చేస్తున్నాయి. అదే సమయానికి దేశీ రూపే కార్డులు కూడా సింగపూర్లో చెల్లుబాటుయ్యేలా చూసేందుకు ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయని అక్రమ్ పేర్కొన్నారు.

**వాట్సాప్ పేమెంట్ సేవలు ఇప్పట్లో రావేమో..!**  
ఆర్థిక లావాదేవీల వివరాల భద్రతపై సందేహాలు ప్లాట్ ఫామ్ ను ఆడిట్ చేయనున్న ప్రభుత్వం, ఆర్బిఐ గణనియంగా తగ్గిన డౌన్లోడ్

# వా(లే)ట్సాప్ పే..?

దేశాను స్థానికంగానే భద్రపర్చాలన్న లోకజైక్షన్ నిబంధనను వాట్సాప్ చక్కగా పాటిస్తేనే.. దేశవ్యాప్త పేమెంట్స్ సేవలకు అనుమతించాలని నేషనల్ పేమెంట్స్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియాకు (ఎన్ఓసీఐ) ఆర్బిఐ సృష్టించింది. యూపీఎ విధానాన్ని రూపొందించిన ఎన్ఓసీఐ... కొన్ని క్లిక వాట్సాప్ పే సేవలపై సానుకూలంగా ఉంటున్నప్పటికీ.. ఆర్బిఐ నూతనంతో పరిస్థితి మారేట్లు కనిపిస్తోంది. పరిశీలకులు భావిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలోనే అసలు వాట్సాప్ యూజర్ల సమాచారానికి ఎంత మేర భద్రత ఉందన్న విషయాన్ని తేల్చుకునేందుకు ఆ సంస్థ పేమెంట్ ఫ్లాట్ ఫామ్ ను సమగ్రంగా అధ్యయనం చేయాలన్న ఆలోచన కూడా వ్యక్తమవుతోంది. ఆర్బిఐ, బట్ కెఫె అనుయోగకులు ఈ ఆడిట్ చేసే అవకాశాలున్నాయి. దేశా లోకజైక్షన్ విషయంలో ఆర్బిఐ నిబంధనలను కచ్చితంగా పాటించే సేవ లను నడిపి స్కోరంటూ

ఇప్పటికే ఒక స్వచ్ఛంద సంస్థ.. సుప్రీం కోర్టులో కేసు కూడా వేసింది. ప్రస్తుతం వాట్సాప్ పే ద్వారా చెల్లింపుల విధానంలో ప్రయోగాత్మక దశలో ఉంది. దీన్ని ఈ ఏడాది పూర్తి స్థాయిలో ప్రవేశపెట్టాలని వాట్సాప్ భావించినప్పటికీ.. తాజా పరిస్థితుల నేపథ్యంలో అది ఇప్పుడున్నట్లే సాధ్యపడేలా లేదు. ప్రస్తుతం వాట్సాప్ నకు భారత్ లో దాదాపు 40 కోట్ల మంది యూజర్లు ఉన్నారు.

**స్ట్రైవర్తో వాట్సాప్ నకు కప్పాయి..**  
స్ట్రైవర్ ద్వారా యూజర్లను నిమోదితులకు వాట్సాప్ లో లోనుగులు కారణమవుతున్నాయన్న ఆరోపణలు సైతం కంపెనీకి సమస్యగా మారాయి. ఇటీవలే కొందరు జర్నలిస్టులు, సామాజిక కార్యకర్తల సమాచారం బయటకు పాకిందనే వార్తలతో వాట్సాప్ భద్రతపై సందేహాలు అమాంతం పెరిగిపోయాయి. యూజర్ల డేటాను తస్కరించేందుకు ఉపయోగిస్తున్న హాకర్స్ సాఫ్ట్ వేర్ తయారీ అయిన ఎమ్ఎస్ఎల్ గ్రూప్ వాట్సాప్ మాతృసంస్థ ఫేస్ బుక్.. ఆమెరికాలో అధికారులకు ఫిర్యాదు కూడా చేసింది. ఆయన వృత్తికి.. వాట్సాప్ పై సందేహాలు నివృత్తి కాలేదు. భారత్ లో వాట్సాప్ డౌన్లోడ్స్ ఏకంగా 80 శాతం పడిపోయాయి. మొదలై అనెట్టింగ్ సంస్థ సెన్సార్ల టవర్ అధ్యయనం ప్రకారం స్ట్రైవర్ వివాదం బయటకు రాకముందు.. అక్టోబర్ 17 నుంచి అక్టోబర్ 25 వరకు డౌన్లోడ్స్ 89 లక్షలుగా ఉన్నాయి. స్ట్రైవర్ వివాదం వచ్చాక అక్టోబర్ 28 నుంచి నవంబర్ 3 మధ్యన ఇది 18 లక్షలకు పడిపోయింది. అదే సమయంలో సిగ్నల్ అనే మరో మెసేజింగ్ యాప్ డౌన్లోడ్స్ 63 శాతం, టెలిగ్రామ్ డౌన్లోడ్స్ 10 శాతం పెరిగాయి.

## అమెరికాలో ఫేస్ బుక్ పే సేవలు ఘరసా..

ఒకవైపు వాట్సాప్ భారత్ లో తమ పేమెంట్ సేవలను ప్రారంభించేందుకు నానా తటటాలు వదుతుండగా.. దాని మాతృసంస్థ ఫేస్ బుక్ మాత్రం అమెరికాలో తమ సొంత పేమెంట్స్ విధానాన్ని అవిచ్ఛిన్నం చేసింది. ఫేస్ బుక్, మెసెంజర్ పాటు తమ గ్రూప్ లో భాగమైన ఇన్ స్టాగ్రామ్, వాట్సాప్ లపైనా దీన్ని అందుబాటులోకి తెచ్చుకుంటున్నట్లు తెలిపింది. ప్రస్తుతం.. నిధుల సమీకరణకు, ఇన్-గేమ్ కొనుగోళ్లు, ఈవెంట్ టికెట్స్ కొనుగోళ్లు, మెసెంజర్ ద్వారా వ్యక్తులకు చెల్లింపులు జరిపేందుకు ఇది ఉపయోగపడుతుందని పేర్కొంది. 'పేమెంట్లో పాటు ప్రధాన క్రెడిట్, డెబిట్ కార్డులతో లావాదేవీలు నిర్వహించవచ్చు. ఈ సర్వీసు వినియోగించుకోవాలంటే.. సెటిల్ గ్యూంటిక్ చెక్ ఫేస్ బుక్ పే అప్లై చేయవచ్చు. పేమెంట్ చేసే విధానాన్ని సరికొత్త చేయాలి. ఆ తర్వాత నుంచి ఫేస్ బుక్ పే ద్వారా నేరుగా చెల్లింపులు జరపవచ్చు. 2015లో విరాళం సేకరణకు దీన్ని ప్రయోగాత్మకంగా ప్రారంభించినప్పటికీ ఇప్పటివరకూ 2 బిలియన్ డాలర్ల పైగా విరాళాలను ప్రాసెస్ చేసినట్లు ఫేస్ బుక్ వెల్లడించింది. యూజర్ల వివరాల గోప్యతకు ఫేస్ బుక్ ప్రామాణికం వర్తించును ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపింది.

- కొనసా...గుతున్న వాట్సాప్ పే కథ..**
- 2017 ఫిబ్రవరి: భారత్ లో వాట్సాప్ చెల్లింపుల సేవలను ప్రారంభించనుందని తొలిసారిగా వార్తలు.
  - 2017 జూలై: యూపీఎ ద్వారా సేవలను ఎన్ఓసీఐ నుంచి అనుమతులు.
  - 2018 ఫిబ్రవరి: పసిపాటి బ్యాంకుతో కలిసి ప్రయోగాత్మకంగా సర్వీసులు ప్రారంభం. 10 లక్షల యూజర్లకు సేవలు. తాజాగా మొత్తం 40 కోట్ల యూజర్ల సేవలు విస్తరించేందుకు అనుమతులు కోసం యత్నాలు.

## మూడు నెలల్లో బాకీలు కట్టేయాల్సింది

టెలికాం కంపెనీలకు టెలికాం శాఖ నోటీసులు

న్యూఢిల్లీ: సుప్రీం కోర్టు ఆదేశాల ప్రకారం మూడు నెలల్లోగా లైసెన్సు ఫీజులు, స్పెక్ట్రం యూజింగ్ ఫీజులు తదితర బాకీలన్నీ కట్టేయాలంటూ టెలికాం కలెక్టర్లకు శాఖ(డాలర్) ఆదేశాలు జారీ చేసింది. స్వయం మదింపు ప్రాతిపదికన బకాయిలను తీర్చవచ్చంటూ నోటీసుల్లో పేర్కొన్నట్లు పరిశ్రమ వర్గాలు తెలిపాయి. లైసెన్సు ఫీజు మొదలైన వాటికి ప్రాతిపదిక అయిన ఏజిఆర్ ను (నవంబర్ నెలలో) లెక్కించే పార్కులా విషయంలో.. ప్రభుత్వానికి అనుకూలంగా సుప్రీంకోర్టు అక్టోబర్ 24న తీర్పు ఇవ్వడం తెలిసింది. దీని ప్రకారం 9 నెలల్లోగా వడ్డీ సహా బాకీలు చెల్లించాలంటూ టెలికాం కలెక్టర్లకు న్యాయస్థానం ఆదేశించింది. డాలర్ అంతర్గతంగా వేసిన లెక్కల ప్రకారం టెలికాం నుంచి రూ. 1.33 లక్షల కోట్ల దాకా వసూలు కావాల్సి ఉంది. ఎయిర్ టెలి అత్యధికంగా రూ. 62,188 కోట్లు, వొడాఫోన్ ఇండియా రూ. 54,184 కోట్లు, బిఎస్ఎన్ఎల్.. ఎంటీఎన్ఎల్ రూ. 10,675 కోట్లు బాకీ వచ్చాయి. ఇప్పటికే ఆర్థికంగా తీవ్ర ఒత్తిళ్లు ఎదుర్కొంటున్న టెలికాం పరిశ్రమ.. ఈ బాకీల చెల్లింపులతో మరింత నష్టాల్లోకి జారిపోతుందని టెలికాం అండోళ్ల వర్గం చెబుతున్నాయి.

## సిమ్..సిమ్..పూర్వే!

పెరుగుతున్న సిమ్ పెట్టుబడులు  
అక్టోబర్లో 9.2 శాతం వృద్ధి  
నెలనెలా రూ.9.35 లక్షల కొత్త ఖాతాలు కూడా

ఆగస్టులో రూ.8,231 కోట్లు, జూలైలో రూ.8,324 కోట్లు, జూన్ లో రూ.8,122 కోట్లు, మే నెలలో రూ.8,183 కోట్లు, ఏప్రిల్ లో రూ.8,238 కోట్లు సిమ్ మార్కెట్లో మ్యూజివల్ ఫండ్ లోకి వచ్చాయి. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరంలోని మొదటి ఏడు నెలల్లో సిమ్ల ప్రవాహం రూ.57,607 కోట్లు కాగా, గతేడాది ఇదే కాలంలో ఈ మొత్తం రూ.52,472 కోట్లుగా ఉంది.

**నెలకు సగటున 9.35 లక్షల కొత్త అకౌంట్లు**

ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరంలో సగటున నెలకు 9.35 లక్షల కొత్త కొత్త కొత్త సిమ్ అకౌంట్లు జత అయినట్లు యూపీఎ తెలియజేసింది. వీటిద్వారా ఇన్వెస్ట్ చేస్తున్న సగటు మొత్తం మాత్రం రూ.2,850గా ఉంది. ప్రస్తుతం దేశవ్యాప్తంగా 2.89 కోట్ల సిమ్ ఖాతాలున్నాయి. పెరుగుతున్న పెట్టుబడుల ప్రవాహం ధోరణి ఇన్వెస్ట్ మెంట్ ట్రెండ్ లో సానుకూలంగా నూచిస్తున్నట్లు మార్కెట్ స్ట్రాట్ ఇన్వెస్ట్ మెంట్ అడ్వైజరీస్ ఇండియా సీనియర్ అనలిస్ట్ హిమాన్య శ్రీవాస్తవ చెప్పారు. దేశీయ ఆర్థిక వ్యవస్థను బలోపేతం చేసేందుకు ఇటీవలి కాలంలో ప్రభుత్వం తీసుకున్న నిర్ణయాలు ఇన్వెస్టర్ల సెంటిమెంట్ ని మెరుగుచేసిన నేపథ్యంలో సిమ్ పెట్టుబడులు ఖోరంతుకున్నాయని విశ్లేషించారు. ఇక 2018-19లో రూ.92,700 కోట్లు, 2017-18లో రూ. 67,000 కోట్లు, 2016-17లో రూ. 43,900 కోట్లు సిమ్ మార్కెట్లో మార్కెట్లోకి వచ్చాయి.

## ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకులకు కొత్త సీకాబిలు

న్యూఢిల్లీ: బ్యాంక్ ఆఫ్ బరోడా, సెనా బ్యాంక్, బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా లకు కొత్తా మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ అండ్ చీఫ్ ఎగ్జిక్యూటివ్ అఫీసర్లను (ఎంఓ-సీఈఓ) బ్యాంక్ ఆఫ్ బరోడా (బీబీఓ) బుధవారం నిషాధన చేసింది. ఈ మూడు ప్రభుత్వ రంగ బ్యాంకులకు వరుసగా సంజీవీ చద్రా, ఎల్.వి.ప్రకాశ్, అతనూ కుమార్ దాని సేద్యను సూచించింది. మంగళవారం జరిగిన బాండ్ రూల్ డౌన్ వీరి సేద్యను ఖరారు చేశామని, ప్రతిభ ఆధారంగా తుది జాబితాను రూపొందించామని వెల్లడించింది. చద్రా ప్రస్తుతం ఎన్ఓసీఐ కమిటీలో మార్కెట్టింగ్ ఎంఓ - సీకాబిలు ఉండగా.. ప్రభుత్వ

## రిటైల్ ధరల మంట



# వచ్చే ఏడాది మెడ్ ప్లస్ ఐపీఎ

- 20 శాతం వాటా విక్రయించే అవకాశం
- రూ.700 కోట్ల వరకూ సమీకరణం
- నిధులన్నీ విస్తరణకే: మధుకర్ గంగాడి

హైదరాబాద్, బిజినెస్ బ్యూరో: ఔషధాల విక్రయ రంగంలో ఉన్న మెడ్ ప్లస్ వచ్చే ఏడాది పబ్లిక్ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ (పిఐఐ) రానుంది. తదానంతరం రూ.700 కోట్లకుపైగా నిధులను సమీకరించనున్నట్లు తెలియజేసింది. ప్రస్తుతం మెడ్ ప్లస్ ప్రమాదభద్రత 77 శాతం. ఏప్రిల్-మేలో అజీమ్ ప్రేమజీకి చెందిన ప్రేమజీ ఇన్వెస్ట్ సంస్థకు 13 శాతం వాటాలున్నాయి. మిగిలిన వాటా ప్రమాదభద్రత సర్టిఫికేట్లైన కొందరు ఇన్వెస్టర్ల చేతుల్లో ఉంది. ఆఫర్ ఫర్ సీలీతో సహా పబ్లిక్ మార్కెట్లో 20 శాతం వాటా విక్రయించనున్నట్లు మెడ్ ప్లస్ ప్రమాదభద్రత, ఫౌండర్ మధుకర్ గంగాడి వెల్లడించారు. కెనడా కంపెనీ జెమినెస్ తో భాగస్వామ్యం కుదుర్చుకున్న నందర్లగా ఆ వివరాలను వెల్లడించిన భాగస్వామి బుధవారంపూర్వం వీలేకరల సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పబ్లిక్ వివరాలను వెల్లడిస్తూ.. ఆ సమీకరించే నిధులను విస్తరణకోసం ఉపయోగిస్తామని స్పష్టం చేశారు. సెటిల్ డ్రాఫ్ట్ రెడ్ హెలింగ్ (ప్రాసెస్) (డీఆర్ఐ) దాఖలు చేసే ప్రక్రియ ఈ డిసెంబరులో ప్రారంభిస్తామన్నారు.

**మధుకర్ గంగాడి**

నాలుగోళ్లలో 3,100 స్టోర్లు...

తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ లో పాటు మొత్తం ఏడు రాష్ట్రాల్లో మెడ్ ప్లస్ ప్రస్తుతం కార్యకలాపాలు సాగిస్తోంది. ఈ రాష్ట్రాల్లో సంస్థకు 1,700కు పైగా స్టోర్లున్నాయి. "2023 నాటికి అన్ని రాష్ట్రాల్లో 3,100 ఔట్ లెట్ల స్థాయికి తీసుకు వెళతాం. ఈ కొత్త స్టోర్లు ఇమ్మ్యూ, శాశ్వర్, ఉత్తర ప్రదేశ్ లోని కొన్ని ప్రాంతాలు, ఈశాన్య రాష్ట్రాలు

**సెన్సార్లలో జెమినెస్ ఉత్పత్తులు..**

కెనడాకు చెందిన విటమిన్ తయారీ దిగ్గజం జెమినెస్ తో మెడ్ ప్లస్ భాగస్వామ్యం కుదుర్చుకుంది. భారత్ లో జెమినెస్ బ్రాండ్ ఉత్పత్తులు ఇక నుంచి మెడ్ ప్లస్ స్టోర్లలో లభిస్తాయి. 1922లో ప్రారంభమైన జెమినెస్ విటమిన్లు, మినరల్స్, హెల్త్ సప్లీమెంట్లను 40 దేశాల్లో విక్రయిస్తున్నట్లు కంపెనీ ప్రెసిడెంట్ మార్క్ హార్ట్ లీ ఈ సందర్భంగా చెప్పారు.

మినహా దేశవ్యాప్తంగా ఏర్పాటు చేస్తారు. 2018-19లో మెడ్ ప్లస్ రూ.2,250 కోట్ల లాభాన్ని నమోదు చేసింది. ఈ ఆర్థిక సంవత్సరంలో రూ.2,800 కోట్లు ఉండొచ్చని అంచనా వేస్తున్నారు. దీనిపై రూ.50 కోట్ల నికరలాభం వస్తుందనేది మా అంచనా" అని మధుకర్ వివరించారు. సంఘటిత ఔషధ రిటైల్ రంగంలో కంపెనీ వాటా 3 శాతానికి చేరుకుందని కూడా తాము అంచనా వేస్తున్నట్లు తెలియజేశారు. తమ వ్యాపారంలో దాదాపు 17 శాతం 'మెడ్ ప్లస్ మార్కెట్' ద్వారా వస్తున్నట్లు మెడ్ ప్లస్ సీఎ్ హా సుందర్ మంతెన్ తెలియజేశారు. ఈ విభాగం ఏటా రెండం శెల విభాగం సాధిస్తోందన్నారు.

- అక్టోబర్లో 4.62 శాతం పెరుగుదల
- ఇదే ధోరణి కొనసాగితే మరో ధఫా రేటు కోత అసాధ్యం!

న్యూఢిల్లీ: వినియోగ ధరల సూచీ (సీపీఐ) ఆధారిత రిటైల్ ధరల ప్రవృత్తి 2019 అక్టోబర్లో అదుపు తప్పింది. 4.62 శాతంగా సమాధియ్యింది. అంటే వినియోగ వస్తువుల బాస్కెట్ ధర 2018 అక్టోబర్లో పోలియాస్ట్రో, 2019 అక్టోబర్లో 4.62 శాతం పెరిగిందన్నమాట. గడిచిన 18 నెలల కాలంలో (జూన్ 2018లో 4.92 శాతం) ఇంత తీవ్ర స్థాయి రిటైల్ ధరల ప్రవృత్తి సమాధి కావడం ఇదే తొలిసారి. రిటైల్ ధరల ప్రవృత్తి 2 శాతాన్ని మించ కూడదని రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియాకి (ఆర్బిఐ) తొలిసారి సూచించింది. అయితే, దీనికి 'ప్లస్ 2' లేదా 'మైనస్ 2' శాతాన్ని తగిన స్థాయిగా పరిగణనలోకి తీసుకుంటారు. అంటే రిటైల్ ధరల ప్రవృత్తి 4% దాటకూడదన్నమాట. సెప్టెంబర్లో 5.11 శాతంగా ఉన్న ఆహార ఉత్పత్తుల బాస్కెట్ ధరల స్పైడ్ అక్టోబర్లో 7.89%కి పెరిగింది. ఒక్క కూరగాయల ధరలు ఇదే కాలంలో 5.40%నుంచి 26.10%కి ఎగిశాయి. వండర్ ధరలు 0.83% నుంచి 4.08%కి పెరిగాయి. తృణాహారాల ధరలు 2.16%, మాంసం, చేపల ధరలు 9.75%, గడ్ల ధరలు 6.28% పెరిగాయి. పప్పులు సంబంధిత ఉత్పత్తుల ధరలు 11.72 శాతం ఎగిశాయి. పాలు, పాల ఉత్పత్తుల ధరలు 3.10 శాతం పెరిగాయి.

**రిపోర్టు కోత ఇక లేనట్లే!**

అక్టోబర్లో ఈ రేటు అదుపు తప్పిన నేపథ్యంలో మరో ధఫా ఆర్బిఐ రెపో రేటు (బ్యాంకులకు తారీఫ్లు నిబంధించే ఆర్బిఐ రేటు) పునరాలోచన చేసే వడ్డీ రేటు (ప్రస్తుతం 5.15%) తగ్గించుకు అవకాశాలు తప్పవేనన్నది నిపుణులు అభిప్రాయం. అలా చేస్తే, వ్యవస్థలో లిక్విడిటీ (ధరలు లభ్యత) మరల పెరుగుతుంది. దీనితో ధరలు మరింత పెరిగి అవకాశం ఉంటుందని, ఇది నిరుపేదల కొనుగోళ్లపై పెను భారం చూపుతుందన్నది ఆర్థిక నిర్మాతల గడిచిన ఐదు ఆర్బిఐ రిపోర్టుల సమావేశాల్లో 135 బేసిన్ పాల్గొన్నా. (1.35%) రెపో రేటు తగ్గి 5.15 శాతానికి దిగవచ్చింది.



ట్రాఫిక్ నిబంధనలు మెక్ డోనాల్డ్ గిఫ్ట్ పక్కా పాటిస్తే.. కూచవన్, ఒక పువ్వు కానుక

వినూత్న కార్యక్రమానికి ట్రాఫిక్ పోలీసుల శ్రీకారం

నెలకు 800 మందికి చొప్పున ఆరు నెలల పాటు కూచవన్

చైల్డ్ ఫ్రెండ్లీ పోలీస్ స్టేషన్

నేడు మేడిపల్లిలో ప్రారంభం

మేడిపల్లి: దేశంలోనే తొలిసారిగా గ్రేటర్ పరిధిలోని మేడ్చల్ జిల్లా మేడిపల్లి పోలీస్ స్టేషన్లో గురువారం చైల్డ్ ఫ్రెండ్లీ స్టేషన్ను ప్రారంభించనున్నారు. బస్వన్ బచావో సంస్థ, రాజకొండ పోలీస్ కమిషనరేట్ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో ఈ స్టేషన్ను ఏర్పాటు చేసినట్లు రాజకొండ సీపీ మహేశ్ భగవత్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. 1 నుంచి 18 సంవత్సరాల పిల్లలు.. వారికి ఎదురయ్యే బాధలు, ఈవేటిజింగ్, రాగ్నింగ్ కదితర సమస్యలను ఈ పోలీస్ స్టేషన్కు వచ్చి వివరించవచ్చని పేర్కొన్నారు. మేడి పల్లి పోలీస్ స్టేషన్లో వారికి ప్రత్యేకంగా కేటాయించిన రూమ్ను చిల్డ్రన్ పోలీస్ షా నామకరణం చేశారు. అందులో ప్రత్యేక శిక్షణ పొందిన యూనిఫాండ్ లోని పోలీసులు ఉంటారు. పోలీసులు అంటే భయం లేకుండా ఈ చైల్డ్ ఫ్రెండ్లీ పోలీస్ స్టేషన్లో వచ్చి పిల్లల సమస్యలను తెలుపుతారు. అలాగే పలు ప్రాంతాల్లో తప్పిపోయిన పిల్లలు, విద్యార్థులను ఈ స్టేషన్కు తీసుకొస్తే వారికి కొన్సెలింగ్ ఇచ్చి వారి కుటుంబ సభ్యులు వచ్చే వరకు మంచి వాతావరణంలో ప్రత్యేకంగా చూసుకుంటారు. ఇందులో మానసిక వైద్య నిపుణులు కూడా అందుబాటులో ఉంటారు. అదేవిధంగా ఈ పోలీస్ స్టేషన్లో ఉచిత న్యాయ సలహాలు కల్పిస్తూ పిల్లలు ఆడుకోవడానికి బోమ్మలు, వస్తువులను వెలకొన్న వాటిపోస్తూ, టీబుళ్లు, కుర్చీలు, మంచాలు తదితర సాకాట్యాలను కల్పించారు. కళాశాలలో, స్కూళ్లలో విద్యార్థుల సమస్యలపై ఏవిధంగా ఏర్పాటు చేయాలి? కూడా విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పిస్తూ మన సీపీ మహేశ్ భగవత్ పేర్కొన్నారు.

# ట్రాక్ బాగుంటే గిఫ్ట్

సాక్షి, హైదరాబాద్ : బుధవారం ఉదయం 11.30.. అసెంబ్లీ సమీపంలోని కంట్రోలరూమ్ చౌరస్సు..

ట్రాఫిక్ పోలీసులతో కలిసి నగర పోలీసు కమిషనర్.. అటుగా బైక్పై వచ్చిన వాహనచోదకుడిని ఆపారు. రోడ్డు ట్రాఫిక్ నిబంధనలకు సంబంధించి అతని 'ట్రాక్' రికార్డును పరిశీలించారు. గతంలో, ప్రస్తుతం ఎలాంటి ఉల్లంఘనలు లేకపోవడంతో అతనికి మెక్ డోనాల్డ్ గిఫ్ట్ కూచవన్, ఓ పువ్వు అందచేశారు.

నగరంలో ట్రాఫిక్ నిబంధనలు పాటించని వారిని దారికి తెచ్చేందుకు ట్రాఫిక్ పోలీసులు చలాస్తూ, చార్జీషీట్లు, కొన్సెలింగ్ వంటివి నిర్వహిస్తున్నారు. మరి, వక్కాగా నిబంధనలు పాటించే వారిని ఎందుకు ప్రోత్సహించకూడదనే ఆలోచనతో నగర ట్రాఫిక్ చీఫ్ అనిల్ కుమార్ కొన్నాళ్లుగా ఉత్తమ డ్రైవర్లకు సినిమా కూచవన్ అందిస్తున్నారు. ఇది విజయవంతం కావడంతో ఇప్పటివరకు మెక్ డోనాల్డ్ సంస్థ సాయంతో రూ.250 వీలువైన గిఫ్ట్ కూచవన్ నెలకు 800 మందికి చొప్పున ఆరు నెలల పాటు అందించనున్నారు. బుధవారం నగర పోలీస్ కమిషనర్ అంజనీ కుమార్ ఈ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. తొలి రోజు 25 మంది వాహనచోదకులకు గిఫ్ట్ కూచవన్లు, పువ్వులు అందించారు.



నగరంలో ట్రాఫిక్ నిబంధనలు పాటించని వారిని దారికి తెచ్చేందుకు ట్రాఫిక్ పోలీసులు చలాస్తూ, చార్జీషీట్లు, కొన్సెలింగ్ వంటివి నిర్వహిస్తున్నారు. మరి, వక్కాగా నిబంధనలు పాటించే వారిని ఎందుకు ప్రోత్సహించకూడదనే ఆలోచనతో నగర ట్రాఫిక్ చీఫ్ అనిల్ కుమార్ కొన్నాళ్లుగా ఉత్తమ డ్రైవర్లకు సినిమా కూచవన్ అందిస్తున్నారు. ఇది విజయవంతం కావడంతో ఇప్పటివరకు మెక్ డోనాల్డ్ సంస్థ సాయంతో రూ.250 వీలువైన గిఫ్ట్ కూచవన్ నెలకు 800 మందికి చొప్పున ఆరు నెలల పాటు అందించనున్నారు. బుధవారం నగర పోలీస్ కమిషనర్ అంజనీ కుమార్ ఈ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. తొలి రోజు 25 మంది వాహనచోదకులకు గిఫ్ట్ కూచవన్లు, పువ్వులు అందించారు.



గిఫ్ట్ కొట్టాలంటే.. క్షేణి రికార్డు ఉండాలి

మెక్ డోనాల్డ్ గిఫ్ట్ కూచవన్ గెల్చుకోవాలంటే వాహనచోదకుడు గతంలో, తన ఫీల్డర్లలో వచ్చిన ట్రాఫిక్ నిబంధనలు పాటించి ఉండాలి.

పాలెట్టెట్ పెట్టుకుని వస్తున్న ద్విచక్ర వాహనచోదకులు, సీట్ బెల్ట్ ధరించిన తేలికపాటి వాహనాల డ్రైవర్లను ట్రాఫిక్ పోలీసులు ఆపుతారు.

ఎప్పుడైనా చలానా చెల్లించారా? అనేది ట్రాఫిక్ డ్యాటా పరిశీలిస్తారు (ఈ ట్రాఫిక్ లో.. ఉల్లంఘనలు జాబితా డేటాబేస్ మొత్తం అనుసంధానమై ఉంటుంది).

ప్రస్తుతం ట్రాఫిక్ నిబంధనలు వక్కాగా పాటిస్తూ, గతంలోనూ ఎలాంటి ఉల్లంఘనలకు పాల్పడని వారిని ఎంపిక చేసి, అక్కడిక్కడే మెక్ డోనాల్డ్ గిఫ్ట్ కూచవన్, పువ్వు అందజేస్తారు. ఇలా ఒక్కో జోన్లోనూ 50 మందిని సత్కరిస్తారు.

రోల్ మోడల్ గా సిటీ ప్రమాదాల నియంత్రణకే.. నగరంలో రోడ్డు ప్రమాదాలను గణనీయంగా తగ్గించడాం. ఇంకా తగ్గించేందుకు అవగాహన కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నారు. నగరాన్ని యాక్సిడెంట్ ఫ్రీగా మార్చాలంటే రహదారి నిబంధనలు అందరూ కచ్చితంగా పాటించాలి. ఇందుకోసం మిగిల్చి ప్రోత్సాహక కార్యక్రమాలు రూపొందిస్తారు. - అనిల్ కుమార్, ట్రాఫిక్ చీఫ్

ట్రాఫిక్ పోలీసుల పనితీరు అద్భుతం నగర ట్రాఫిక్ పోలీసులతో కలిసి పని చేయడం గర్వంగా ఉంది. ట్రాఫిక్ నిబంధనలు పాటించడం అందరి సామాజిక బాధ్యత. నగరవాసులంతా నిబంధనల ప్రకారం నడుచుకోవాలి. - లతేశ్ కుమార్, మెక్ డోనాల్డ్, ఆపరేషన్స్ మేనేజర్

ఆనందంగా ఉంది నగర ట్రాఫిక్ షిఫ్టర్ అధికారులు మెక్ డోనాల్డ్ సంస్థతో కలిసి అందిస్తున్న తొలి కూచవన్ అందకోవడం ఆనందంగా ఉంది. ప్రతి ఒక్కరూ ట్రాఫిక్ నిబంధనలు పాటిస్తే నగరం సేఫ్టీ సీల్ అవుతుంది. - రవిచంద్ర, యాడ్ ఏజెన్సీ నిర్వాహకుడు, సైదాబాద్ కాలనీ



వేణు సంతోష్ దంపతులను సన్మానించి అవార్డును అందజేస్తున్న నిర్వాహకులు

## విలువలకు దర్శణం కాళోజీ సోదరులు

- ఆయన బతికి ఉంటే ఆర్డీసీ సమ్మెలో కూర్చుంటేవారు
- కేయూ విశ్రాంతివారు
- డాక్టర్ కాత్యాయనీ విద్యకేసరి
- సాహితీవేత్త వేణు సంతోష్ కు కాళోజీ స్మారక పురస్కారం ప్రదానం

హన్కొండ తల్వరల్: కాళోజీ సోదరులు ప్రజాస్వామిక విలువలకు దర్శణం వంటివారని కాళోజీ యూనివర్సిటీ విశ్రాంతివారు డాక్టర్ కాత్యాయనీ విద్యకేసరి అన్నారు. ప్రజాస్వామ్య భావన ఇద్దరిలోనూ సామాన్య లక్షణమని, ఈరోజు కాళోజీ బతికి ఉంటే ఆర్డీసీ కార్మికుల కోసం సమ్మెలో కూర్చోవడమే కాకుండా మనల్ని కూడా పాల్గొనమని చెప్పేవారని పేర్కొన్నారు. కాళోజీ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో వరంగల్ అర్బన్ జిల్లా హన్కొండలో బుధవారం రాత్రి కాళోజీ యాదినభ, కాళోజీ స్మారక పురస్కార ప్రదాన కార్యక్రమంలో కాత్యాయనీ విద్యకేసరి మాట్లాడారు. ఆదికృత హిందూ రాజ్యమేలుతుంది ప్రతిపానం తప్పాలా అవుతుంది కాళోజీ ప్రశ్నించారని, వర్తమాన

పరిస్థితులలో ప్రతిరోజూ ఆయన గుర్తుకు వస్తుంటారని తెలిపారు. ప్రజాస్వామ్యం అంటేనే భిన్నాభిప్రాయాలను గౌరవించడమని, కష్టాలు ప్రతిపక్ష పాత్ర నిర్వహించాలని చెప్పారని గుర్తు చేశారు. ఎక్కడ ఆయాంధ్రం జరిగినా అక్కడ ప్రత్యక్షమయ్యారని, తాను సక్సెస్ ఫుల్ కాన్వేషన్ లో ఎన్కౌంటర్లకు వ్యతిరేకంగా ప్రభుత్వాన్ని నిలదీశారని చెప్పారు. కుటుంబ విలువలు, సోదర ప్రేమకు విస్తారంగా నిలిచిన కాళోజీ సోదరులు ఒకే హోమ్ లు రెండు రెమ్మల వంటి వారన్నారు. వేణు సంతోష్ ఇప్పటికీ నిజాయితీ, హృదయం గల కవిగా నిరూపించుకున్నారు. అందుకే కాళోజీ అవార్డును ఇచ్చి గౌరవిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. కాగా, ప్రముఖ కవి, సుప్రసిద్ధ సాహితీవేత్త వేణు సంతోష్, విజయలక్ష్మి దంపతులను శాలు వాతో సన్మానించి జ్ఞాపికను బహూకరించారు. కాళోజీ ఫౌండేషన్ ఉపాధ్యక్షులు ఎన్.జీవన్ కుమార్ అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో కవి రామానంద్రమౌళి, కేంద్ర సాహిత్య అకాడమీ అవార్డు గ్రహీత అంబికయ్య నవీన్, కాళోజీ ఫౌండేషన్ సంయుక్త కార్యదర్శి పొట్లపల్లి శ్రీనివాసరావు, కోశాధికారి పండిళ్ల అశోకుమార్ లు పాల్గొన్నారు.

## ఎన్నికల తీవ్రతను తగ్గిస్తున్నారు: ఎఫ్ జీ జీ

ఎన్నికల అసంతరం రిపూర్ట్ జరపాలి: పద్మాభారతి

సాక్షి, హైదరాబాద్: ఎన్నికల పక్కాపాటిగా జరుగుతున్నా నిబంధనలను సీరియస్ గా అమలు చేయడం లేదని ఫోటో ఫర్ గుడ్ గవర్నెన్స్ (ఎఫ్ జీ జీ) కార్యదర్శి పద్మాభారతి రెడ్డి అన్నారు. బుధవారం హైదరాబాద్లో ఏర్పాటు చేసిన విలేజరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ 'ఎన్నికల సమయంలో పట్టుకున్న డబ్బు పూర్తిగా లెక్కలోకి రావటం లేదు. పెద్ద పట్టు డబ్బు దొరికినా వాళ్లు కేసులు పెట్టడం లేదు. డబ్బు ఎన్నికలను కాస్తోంది.

తెలుగు రాష్ట్రాల్లో డబ్బు వివేకంగా పంతులున్నారు. డబ్బు నియంత్రణ కోసం ఎన్నికల కమిషన్ అధికారులు ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకుంటున్నారు. ఎన్నికల సమయంలో రాష్ట్రంలో 640 నంద్యాలలో రూ.84.34 కోట్లు పట్టుకున్నారు. కానీ, రూ.28 కోట్లకు 159 కేసులను మాత్రమే నమోదు చేశారు. ఈ లెక్కను 24 శాతం మాత్రమే కేసులు పెట్టారు. అంటే మిగిలిన రూ.56.09 కోట్లు సంబంధిత వ్యక్తులకు వాచను చేశారు. ఎన్నికల పూర్తయ్యాక ప్రతి ఆర్డర్లకు ఈ జిల్లా ఎస్సీలతో రిపూర్ట్ పెట్టాలి. ఎన్నికల సమయంలో పట్టుబడిన డబ్బు, కేసులపై చర్యలతో అని వివరించారు.

Advertisement for Ford cars. Features a large red circle with '2 నాక్రబ్ టు మిస్!' and 'సాక్షి కార్ సాక్షి మొదటి ఇన్ స్టాల్మెంట్స్'. Below are four car models: Ford Aspire (₹9,799/month), Ford EcoSport (₹12,999/month), Ford Freestyle (₹9,699/month), and Ford Figo (Price starts from ₹5,23,000). Includes features like Touchscreen with Navigation, 6 Airbags, 96PS Power, and Stylish Interiors. Dealer list at the bottom.

Advertisement for Mahindra trucks. Features a large red circle with 'సాక్షికి ఆఖరి 60 రోజులు' and 'తీర్చేపందండి! ఈ ఆఖరి స్టాక్లు గుంటూరులో మాత్రమే చెల్లబాటు అవుతుంది.'. Below are three truck models: Mahindra Supro HD Series (₹46,000), Mahindra Jeeto (₹28,000), and Mahindra Alfa Plus (₹26,000). Includes a dealer list for Sansai Auto Services Pvt. Ltd.