

**SPEEDY GOLD LOAN**

మీ బంగారు ఆభరణాలపై తక్షణమే రుణం

నెలకు వడ్డీ కేవలం 9% పెనెలు మాత్రమే

**SHRIRAM City**

MONEY WHEN YOU NEED IT MOST

040 42915112

SCUF GOLD to 54999 MISSED CALL 044-30123479

**ఇంటర్ ఫస్టియర్ విద్యార్థులకు నేడు నైతిక విలువల పరీక్ష ఒకటి నుంచి ప్రాక్టికల్స్**

- వచ్చే ఏడాది నుంచి జంబ్లింగ్
- ఇంటర్ బోర్డు కార్యదర్శి జలీల్

వివరాలు 10లో

**వడ్డీరేట్లు తగ్గింపు ఎవరికి ఉపయోగం? కార్పొరేట్లకు రుణభారం తగ్గిస్తున్న మోడీ సర్కారు**

- చిన్నమొత్తంలో రుణాలు
- వివరాలు 5లో

తీసుకున్నవారికి ఒరిగేది శూన్యం

**సచివాలయాన్ని కూల్చొద్దని చెప్పాం మిగిలిన విషయాల జోలికి వెళ్లలేదు**

- డిజైన్లు, ఖర్చుల అంచనాలకు వ్యతిరేకం కాదు
- అఫిడవిట్ వేయాలని ప్రభుత్వాన్ని కోరిన హైకోర్టు

వివరాలు 10లో



# పీఠాలపై పొగా

**మేయర్, చైర్మన్ ఎన్నికలో టీఆర్ఎస్ పూర్తి ఆధిపత్యం**

- పలు మున్సిపాలిటీల్లో కాంగ్రెస్, కమలం ధోస్తీ
- చౌటుప్పల్లో మద్దతు ఇవ్వనందుకు సీపీఐ(ఎం)పై దాడి
- అభ్యర్థుల ఇండ్లు, కార్యాలయంతో పాటు పోలీసులపై రాళ్లు
- ఎమ్మెల్యే రాజగోపాల్రెడ్డి సమక్షంలో కార్యకర్తల వీరంగం
- బలంలేని చోటా చక్రం తిప్పిన అధికార పార్టీ



**ఎమ్మెల్యే రాజగోపాల్రెడ్డి చర్చలకు సీపీఐ(ఎం) ఖండన**

వివరాలు 3లో

సచివాలయాల - నల్లగొండ ప్రాంతీయ ప్రతినిధి పురపాలక ఎన్నికల్లో పూర్తి ఆధిక్యం కనబరిచిన అధికార పార్టీ మేయర్, చైర్మన్ ఎన్నికల్లోనూ దూసుకుపోయింది. ఉమ్మడి నాలుగు జిల్లాల్లో క్షీణిస్తోన్న టీఆర్ఎస్.. రెండు మూడు స్థానాల్లో నిలిచిన మునిసిపాలిటీల్లోనూ పాగా వేసింది. ఎక్స్-అఫీషియో ఓట్ల ఆధారంగా పాటు స్యతంతులు, ఇతర పార్టీ అభ్యర్థులు ఫిరాయించడంతో కాన్సిడర్డ్ ఫలితాలే తానుమారయ్యాయి. కమలం తో కమలం నాటకమాడిన కాంగ్రెస్ పార్టీ కేవలం నాలుగు పీఠాలను కైవసం చేసుకోగలిగింది. చౌటుప్పల్లో మద్దతు ఇవ్వనందుకు బీజేపీతో కలిసి సీపీఐ(ఎం) అభ్యర్థుల ఇండ్లు, కార్యాలయంపై దాడులకు దిగింది. ఎమ్మెల్యే రాజగోపాల్రెడ్డి సమక్షంలో కాంగ్రెస్, బీజేపీ కార్యకర్తలు రాళ్లదాడులకు దిగారు.

పోలీసుల వాహనంపై రాళ్లు విసరడంతో లాఠీచార్జి చేసి చెదరగొట్టారు. మరోవైపు నేరడుచర్ల, యాదాద్రిలో ఎక్స్ అఫీషియో ఓట్ల వివాదం తీవ్రతరంతో ఉద్రిక్తతలు చోటుచేసుకున్నాయి. ఇక మేయర్, చైర్మన్ పదవుల విషయంలో తమను మోసం చేశారని అధికార పార్టీలో నిరసనలు వ్యక్తమయ్యాయి. నిజామాబాద్ కార్పొరేషన్ పరిధిలో తొలుత సీఎం డౌన్ డౌన్ అంటూ నివాదాలు చేసిన ఆ పార్టీ నేతలు, తదనంతరం జిందాబాద్ అనుకుంటూ వెళ్లడం కొనసాగింది.

మేయర్, చైర్మన్ ఎన్నికల్లో టీఆర్ఎస్ మొత్తం 110 మున్సిపాలిటీలు, 9 కార్పొరేషన్లను కైవసం చేసుకుంది. కాంగ్రెస్ 4, బీజేపీ 2, ఎంఐఎం 2 మున్సిపాలిటీలను దక్కించుకుంది. పలు వివాదాల వల్ల నేరడుచర్ల, మేధుల్ ఎన్నిక వాయిదా పడ్డాయి. ఉమ్మడి ఖమ్మం, నిజామాబాద్, కరీంనగర్, మెదక్ జిల్లాల్లో అన్ని మునిసిపాలిటీలనూ టీఆర్ఎస్ క్షీణిస్తోన్న సీట్లను చేసింది. మొత్తం 118 మున్సిపాలిటీల్లో పాలకవర్గం సోమవారం కొలువుదీరగా చైర్మన్లు, వైస్ చైర్మన్లు ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. అయితే చౌటుప్పల్లో కాంగ్రెస్ కు పుర పీఠం దక్కడం లేదన్న ఆగ్రహంతో నల్లగొండ జిల్లా మునుగోడు ఎమ్మెల్యే కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్రెడ్డి వీరంగం సృష్టించారు. ఎన్నికల అనంతరం బీజేపీతో చేతులు కలిపిన కాంగ్రెస్ చైర్మన్ ఎన్నిక విషయంలో సీపీఐ(ఎం) టీఆర్ఎస్ కు మద్దతు ఇవ్వడాన్ని జీర్ణించుకోలేక పోయారు. ఆ రెండు పార్టీల కార్యకర్తలు సీపీఐ(ఎం) అభ్యర్థులు, పార్టీ కార్యాలయాలు, నేతల ఇండ్లను ధ్వంసం చేశారు. చైర్మన్ ఎన్నిక కోసం సీపీఐ(ఎం) ...5లో

# దేశానికి శత్రువు మోడీ విధానాలే

**విషం కక్కుతున్న బీజేపీని సాగనంపాలి**

- ప్రయివేటీకరణకు వ్యతిరేకంగా పోరాడాలి : తపస్ సేన్
- రంగులు వేరైనా రక్తం ఒక్కటే : మైఖేల్ మాక్ వైబ
- నిర్బంధాలు.. అణచివేతలన్నా ముందుకే : హేమలత
- తమిళనాడులో సీబీయూ భారీ బహిరంగసభ
- పాల్గొన్న వేలాది మంది కార్మికులు



చెన్నై నుంచి నవతెలంగాణ ప్రత్యేక ప్రతినిధి అచ్చిన ప్రశాంత్

విషంతో ఉన్న పాముతో ఎవ్వరికైనా ప్రమాదకరమేనని, ప్రాంతం, మతం, భాష పేరుతో ప్రజల మధ్య వైషమ్యాలు సృష్టించిండుకు విషాన్ని చిమ్ముతున్న మోడీ సర్కారును సాగనంపాలని సీబీయూ అఖిల భారత ప్రధాన కార్యదర్శి తపస్ సేన్ పిలుపునిచ్చారు. దేశానికి నేడు ప్రధాన శత్రువు మోడీ విధానాలేనన్నారు. సెక్యూలరిజాన్ని కాపాడుకునేందుకు, మెరుగైన జీవనం కోసం పోరాటాలను తీవ్రతరం చేయాలన్నారు. చెన్నై మహానగరంలో సీబీయూ అఖిల భారత 16వ మహాసభ ముగింపు సందర్భంగా నందనంలోని వైఎం సీఎం మైదానంలో సోమవారం భారీ జిహా రంగ సభను నిర్వహించారు. అంతకుముందు సైదాపేట రైల్వే స్టేషన్ నుంచి మోటో డ్రెస్ మీదుగా వైఎంసీఎం మైదానం వరకు భారీ రాల్లీ చేపట్టారు. డప్పు కళాకారులు తమ కళను ప్రదర్శిస్తూ ముందుకు సాగగా వేలాది మంది వారిని అనుసరించారు. ముఖ్యంగా మహిళా కార్మికులు పెద్ద ఎత్తున బహిరంగ సభకు తరలివచ్చారు. కార్మికుల సుద్దేశాలే తపస్ సేన్ మాట్లాడుతూ... వెనక్కి తగ్గకుండా పోరాటాలు చేస్తేనే విజయం సాధిస్తామన్నారు. దేశంలో కార్మికులకు అండగా నిలిచేది ఒక్క సీబీయూనే అని గుర్తుచేశారు. బీజేపీ ప్రభుత్వం వచ్చాక ప్రయివేటీకరణ విధానాలు పెరిగిపోతున్నాయని, దీనికి వ్యతిరేకంగా ఉద్యమాలు చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. బీజేపీ సర్కారు ఎప్పుండియా, రైల్వే

**ముగిసిన మహాసభలు**

అధ్యక్ష, ప్రధాన కార్యదర్శులుగా కె.హేమలత, తపస్ సేన్

- అఫీస్ ఖేరల్లుగా 39 మంది
- 235 మందితో వర్కింగ్ కమిటీ
- 425 మందితో జనరల్ కాన్సల్

వివరాలు 5లో

**సీపీఐకు వ్యతిరేకంగా మరో రాష్ట్రం తీర్మానం**

**బెంగాల్ అసెంబ్లీ ఆమోదం**

మాట్లాడుతున్న మమతా బెనర్జీ

కోల్కతా : సీపీఐకు వ్యతిరేకంగా రాష్ట్ర అసెంబ్లీలో మమతా సర్కారు తీర్మానాన్ని ప్రవేశపెట్టింది. కేరళ, రాజస్థాన్, పంజాబ్ లు ఇప్పటికే సీపీఐ వ్యతిరేక తీర్మానాన్ని తమ రాష్ట్రాల అసెంబ్లీలో ఆమోదించు కున్న విషయం తెలిసిందే. దీంతో సీపీఐకు వ్యతిరేక తీర్మానాన్ని చేసిన నాలుగు రాష్ట్రంగా పశ్చిమబెంగాల్ నిలిచింది. పార్లమెంటరీ వ్యవహారాల మంత్రి పార్ల చటర్జీ ఈ తీర్మానాన్ని సోమవారం రాష్ట్ర అసెంబ్లీలో ప్రవేశపెట్టారు. వివాదాస్పద పౌరసత్వ సవరణ చట్టం, ఎన్డార్టీ, ఎన్సీఆర్ ల ఆమలును కేంద్రం నిలిపివేయాలంటూ ఆ తీర్మానంలో పేర్కొన్నారు. "సీపీఐ ప్రజావ్యతిరేకం. దీనిని తక్షణమే రద్దు చేయాలి" అని రాష్ట్ర అసెంబ్లీలో మమత అన్నారు. ఎన్నికల సర్కారు దమ్ముంటే 'తన ప్రభుత్వాన్ని' డిస్మిస్ చేయాలంటూ సవాలు విసిరారు.

**మల్లారెడ్డి కాలిక మంత్రి కావడం ప్రజల కర్ప : నాయిని**

వివరాలు 10లో

**పేరుకు ఢిల్లీ పార్టీలు.. చేసేవి సిల్లీ పనులు**

**కాంగ్రెస్, బీజేపీ కుమ్మక్కూ : టీఆర్ఎస్ వర్మింగ్ పైసిడెంట్ కేటీఆర్ విమర్శ**

- కొత్త మున్సిపల్ చట్టాన్ని పక్కనపెట్టి అమలు చేస్తాం
- పురపాలక సంఘాలకు నెలకు రూ.173 కోట్ల నిధులు
- ఎక్స్ అఫీషియో ఓటు మేం తెచ్చిందే

నవతెలంగాణ బ్యూరో - నైదరాబాద్

'కాంగ్రెస్, బీజేపీ పేరుకే ఢిల్లీ పార్టీలు.. చేసేవి మాత్రం సిల్లీ పనులు' అని టీఆర్ఎస్ వర్మింగ్ పైసిడెంట్, రాష్ట్ర మంత్రి కె.తారక రామారావు విమర్శించారు. మున్సిపల్ ఎన్నికల్లో ఆ రెండు పార్టీలు కుమ్మక్కయ్యాయని తెలిపారు. సోమవారం ...5లో

**కొడుకు అప్పకు తల్లి పింఛన్ జమ**

నవతెలంగాణ - మిరుదొడ్డి

కొడుకు తీసుకున్న పంట రుణం చెల్లించకపోవడంతో తల్లి ఆనరా పింఛన్ ను బ్యాంకు అధికారులు అప్పు కింద జమ చేసుకున్నారు. దాంతో పింఛన్ రావడం లేదన్న బెంగతో వృద్ధులకు కోపానికి వెళ్లింది. ఈ పంట సోమవారం సిల్లీ పంట జిల్లా మిరుదొడ్డి మండలం కొండాపూర్ లో జరిగింది. స్థానికులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. గొట్లం లచ్చప్ప నిలువ నీడ లేక కడు పేదరికంలో ఉంది. ప్రభుత్వం ...5లో

బెంగతో వృద్ధురాలు కోపానికి..

- బ్యాంక్ మేనేజర్ ను సస్పెండ్ చేయాలని గ్రామస్థుల డిమాండ్

**హార్మిక శుభాకాంక్షలు**

బోడుప్పల్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ తొలి మేయర్ గా ప్రమాణస్వీకారం చేసిన శ్రీ సామల బుచ్చిరెడ్డి గారికి హృదయపూర్వక శుభాకాంక్షలు

శ్రీ సామల బుచ్చిరెడ్డి మేయర్ బోడుప్పల్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్

శ్రీమతి కొత్తలక్ష్మి రవి గౌడ్ డిప్యూటీ మేయర్ బోడుప్పల్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్

శ్రీ సామల మనోహర్ రెడ్డి టీఆర్ఎస్ పార్టీ యువ నాయకులు బోడుప్పల్ మున్సిపల్ కార్పొరేషన్

**మీ ఆర్థిక అవసరాల ఆశయసాధన**

**KAPIL GROUP**

40% వడ్డీ

**కపిల్ చిట్స్**

కపిల్ చిట్స్ మీ కలలకు సాకారం

www.kapilchits.com

**ఎపీ శాసనమండలి రద్దు**

**తీర్మానానికి శాసనసభ ఆమోదం**

- మంచి నిర్ణయాలు అలస్యం కాకూడదు : సీఎం జగన్
- విచారకరం : చంద్రబాబు
- అప్రజాస్వామ్యం : సీపీఐ(ఎం)

అమరావతి : కొద్దిరోజులగా వస్తున్న ఊహాగా నాలకు తెరదించుతూ ఆంధ్రప్రదేశ్ లో శాసనమండలిని రద్దు చేస్తూ వైఎస్ఆర్ సీఎం సర్కారు ప్రవేశ పెట్టిన శాసనసభ తీర్మానం ఆమోదం పొందింది. సోమవారం ఉదయం ఈ తీర్మానాన్ని శాసనసభలో ప్రవేశపెట్టగా.. సుదీర్ఘ చర్చ అనంతరం సభ్యులంతా మండలి రద్దుకే మొగ్గు చూపారు. అంతకుముందు మండలి రద్దుకు రాష్ట్ర క్యాబినెట్ ఆమోదముద్ర వేసిన తర్వాత... 5లో





సంస్కారకీర్తి

‘షహీద్ బాగ్.. నిన్నటిదాకా ఇది ఢిల్లీ మహానగరంలోని ఓ మూమూలు బస్.. రెక్కాడితేగాని డాక్టర్ నిండని సామాన్యుల ఆవాసం. కానీ నేడు ఎటువంటి సామాన్య ప్రజలకు పూర్వం..! రాజధాని నడిచేద్దన్న ఈ దేశం గుండె చప్పుడు వినిపిస్తున్న దేశానికి పాట..!! ఇప్పుడది మునుకు కొరికే శీతాకాలపు చలిని కూడా లెక్కచేయక దిక్కుదిక్కున వెలిగి న్నోంది. గత సంవత్సరం జూలై నెలలో ముతకా పిల్లలపాపలతో రాజీనామా చేసిన రాజ్య కుట్రలను చేదీస్తోంది. “నీ ఏమీ సే ఆజాద్ ఎస్టాబ్లిష్ మెంట్ సే ఆజాద్ ఎస్టాబ్లిష్ మెంట్ సే ఆజాద్ బీజేపీ సే ఆజాద్” అంటూ మార్చి నెలలోనే షహీద్ బాగ్.. జనవరి 26న జాతీయ పతాకానెగరేసి.. కొన్నివేల కంలాలో రాజ్యాంగ పీఠికను నిరసనగా మన గణతంత్ర స్ఫూర్తి చాటివెచ్చింది. ఆ స్ఫూర్తికి తూట్లు పొందుతున్న ఏకైక మత పాఠశాలకా నిలిచింది. అత్యంత సహజమైన, న్యాయబద్ధమైన ఈ శాంతియుత నిరసనోద్యమాన్ని అణచివేయడానికి చేసిన ఎత్తులీమి ఫలితం ఏమిట.. షహీద్ బాగ్ ఇప్పుడొక సవాలగా నిలిచింది.

మొదట దీనిని కేవలం ఒక మతానికి చెందినవారి ఉద్దేశ్యాలకు ప్రయత్నంగా పేర్కొంటూ విద్యేషాలు రెచ్చగొట్టడానికి ప్రయత్నించింది బీజేపీ ప్రభుత్వం. షహీద్ బాగ్లో 40శాతంమంది ప్రజలు ముస్లింలే కావడాన్ని ఒక అవకాశంగా తీసుకుని ఈ దుర్మతలను తెరచిచూచింది. మిగిలిన 60శాతంమంది ప్రజలలో మెజారిటీ హిందువులేనన్న సంగతి దాచింది. కానీ ‘మీరు మీ రాజకీయాలకోసం మతం పేరుతో మమ్మల్ని ముక్కలు చేస్తే, మేం మా హక్కులకోసం మతాలతీతంగా ఒక్కటిగా నిలుస్తాం..’ అని నిరూపించింది షహీద్ బాగ్. దీంతో కంగుతిన్న కమలనాథులు ఇది ప్రతిపక్షాల తెరవెనుక కుట్ర అంటూ కొత్త పల్లవి ఎత్తుకున్నారు. కానీ తమ వెనుక ఎవ్వరూ లేరు, మేం ఎవరినీ ఆహ్వానించడం లేదు, తమంతటా తాముగా వచ్చిని ఎవరినీ కావడంలేదు, కేవలం చట్టం ప్రకారం వ్యతిరేకమైనది కాబట్టే వ్యతిరేకిస్తున్నాం అని ప్రకటించింది షహీద్ బాగ్. ఈ ప్రకటనకు మద్దతుగా హిందూ ముస్లిం భాయి భాయి అంటూ కుల, మత, ప్రాంతాలతీతంగా, రాజకీయపార్టీలతీతంగా షహీద్ బాగ్లో గొంతు కలిపింది ఢిల్లీ నగరం. అక్కడ జాతీయ జెండాలు, మహాత్మాగాంధీ, భగత్ సింగ్, సుభాష్ చంద్రబోస్, అబేద్ దుర్ వంటి మహానుభావుల చిత్రపటాల మధ్య “భారత రాజ్యాంగ ప్రవేశిక” ప్రముఖ స్థానాన్ని అలంకరించడం విశేషం. ఈ దేశాన్ని నడిపించడంలో మహిళలు ముందుంటారని ఏనాడో చెప్పిన అబేద్ దుర్ మాటలను నిజం చేస్తూ

షహీద్ బాగ్ ఉద్యమంలో మహిళలే నేతృత్వం వహించడం, ముఖ్యమంత్రిని పనిపాపలనుంచి పండు మునుసలి వరకూ బీజేపీ పౌరచట్టాలను ఎత్తివదిలించడం అంతర్జాతీయ మీడియా అక్కడ మొహంపడడంతో ఎటువంటి పనిపాపానికీ లీజు ప్రభుత్వానిది. ఈ పరిస్థితుల్లో వ్యాపారకల, బాటసారులకు స్థితి అలంకరి కలిగిస్తుందనే పేరుతో ఆ ఆందోళనా శిబిరాన్ని ఎత్తేయాలని చూసింది అధికార గణం. కానీ వ్యాపారాలతా స్వచ్ఛందంగా దుకాణాలు మూసుకుని నిరసనలో పాల్గొనడమేగాక నిరసనకారణంవల్ల ఆహార పదార్థాలూ తాగునీరు అందిస్తూ తమ సంఘభావాన్ని రూపొందిస్తుండడంతో ఈ ఎత్తుల ఫలితం వచ్చలేదు. రహదారిలో వెలువెత్తుతున్న జతలలో రాకపోకలకు ఇబ్బంది కలిగినా.. వాహనదారులంతా మరో మార్గాన్ని ఎంచుకుని తమ మద్దతు తెలియజేస్తుండడం ఈ నిరసనకు గల విశాల మద్దతుకు అద్దం పడుతోంది. అయితే దక్షిణ ఢిల్లీ, ఉత్తరప్రదేశ్ లోని నోయిడాను ఆనుసంధానించే ఆ ప్రధాన రహదారి స్తంభించడం పట్ల పోలీసులను వివాదం వచ్చిన న్యాయసంఘం, ప్రజల నిరసన ప్రకటన భంగం కలిగించడానికీ చెప్పడం గమనార్హం. ఎప్పుడైనా ప్రజలను ఒప్పించి, మెప్పించి విరమించజేయాలనే న్యాయస్థానాలు సూచిస్తాయి. కానీ ప్రజలను ఒప్పించడానికి వారడీగ్ ఏ ప్రశ్నలకు ఈ ఏకైక వద్ద



# అవమానకర సాయిలో ఆర్థిక అసమానతలు

పెరుగుదలకు మొత్తం సంపదలో పైబడిన వాళ్ళా పెరుగుదలకు అందదు. భారతదేశంలో పెరిగిన సంపద అసమానత సాధించిన వృద్ధి స్వభావాన్ని గురించి కావలసినంత చెబుతుంది. ఈ తార్కిక అసంబద్ధతకు ఒక సామాన్యమైన కారణం ఉంది. అదేమీమే పెట్టుబడిదారుల చేతుల్లో అధిక పెట్టుబడి వృద్ధిరేటు ఉండటమే వారి చేతుల్లో మరింత సంపద ఉన్నట్లు కాదు. పెట్టుబడిదారులు తమ పెట్టుబడిలను అన్ని ప్రకారంగా లాభాలు సాధించాలని ఏమీలేదు(అదే వారి సంపదకు వాస్తవంలే చేరేది వారు చేసే పాపం). కాబట్టి అధికారిక వృద్ధి సాధించడానికి ఉత్తమంగా వాళ్ళా పెరిగినప్పటికీ సంపద అసమానతకు దారితీసేది ఏమిటి అనేది ప్రశ్నగా వేరే విషయం. ఒక సామాన్యమైన ఉదాహరణ తీసుకుందాం. బ్రాహ్మణులు పెట్టుబడి రూ.100 పెరిగింది అనుకుందాం. ప్రామాణ్యులు అందుకు రూ.100 పొందుతే వేరేవిషయం ఉండదు. రూ.100 అదనపు పెట్టుబడితో గణక ప్రభావంతో ఆదాయం రూ.250 అవుతుంది(వినియోగం చేయకుండా).

పెరుగుదలకు మొత్తం సంపదలో పైబడిన వాళ్ళా పెరుగుదలకు అందదు. భారతదేశంలో పెరిగిన సంపద అసమానత సాధించిన వృద్ధి స్వభావాన్ని గురించి కావలసినంత చెబుతుంది. ఈ తార్కిక అసంబద్ధతకు ఒక సామాన్యమైన కారణం ఉంది. అదేమీమే పెట్టుబడిదారుల చేతుల్లో అధిక పెట్టుబడి వృద్ధిరేటు ఉండటమే వారి చేతుల్లో మరింత సంపద ఉన్నట్లు కాదు. పెట్టుబడిదారులు తమ పెట్టుబడిలను అన్ని ప్రకారంగా లాభాలు సాధించాలని ఏమీలేదు(అదే వారి సంపదకు వాస్తవంలే చేరేది వారు చేసే పాపం). కాబట్టి అధికారిక వృద్ధి సాధించడానికి ఉత్తమంగా వాళ్ళా పెరిగినప్పటికీ సంపద అసమానతకు దారితీసేది ఏమిటి అనేది ప్రశ్నగా వేరే విషయం. ఒక సామాన్యమైన ఉదాహరణ తీసుకుందాం. బ్రాహ్మణులు పెట్టుబడి రూ.100 పెరిగింది అనుకుందాం. ప్రామాణ్యులు అందుకు రూ.100 పొందుతే వేరేవిషయం ఉండదు. రూ.100 అదనపు పెట్టుబడితో గణక ప్రభావంతో ఆదాయం రూ.250 అవుతుంది(వినియోగం చేయకుండా).

అనేక కారణాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. పైన వివరించిన వాటిని సూచించినట్లుగా కేవలం పెట్టుబడిలో ఈ పెరుగుదల పరిమాణాన్ని బట్టి మాత్రమే ఇది నిశ్చయించబడదు. ఉదాహరణకు ప్రపంచ స్థాయిలో 1950వ సంవత్సరాంతరం రెండున్నర దశాబ్దాల కాలంలో పెట్టుబడిదారీ వ్యవస్థ మొత్తం చరిత్రలోనే ఆ తరువాతి నయా ఉదారవాద పాలన కాలం వల్ల అత్యంత వృద్ధి జరిగింది. ఈ కాలాన్ని ‘పెట్టుబడిదారీ వ్యవస్థ స్వర్ణయుగం’ అని పిలుస్తున్నప్పటికీ ఈ కాలంలో ఆ తరువాతి నయాఉదారవాద కాలంలోవల్ల సంపద అసమానత పెరగలేదు. వృద్ధిరేటు చాలా ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ సంపద అసమానత పెరగడమేపరిచినది ఇతర కారణాలనేపాటు ఆ కాలంలో సంపదపై పన్ను(సాధారణ కార్పొరేట్ పన్ను) వేయటమే కారణం. కాబట్టి సంపద అసమానత చలనాలను నిర్ధారించటంలో కేవలం సంపద పన్ను మాత్రమే నిశ్చయకరమైన పాత్రను పోషిస్తుంది. కార్పొరేట్ లాభాలపై వేసే పన్నులేపాటు అప్పు రకాల పన్నుల పాత్ర కూడా చాలా ఉంటుంది. అయితే సంపదపై వేసే సంపద పన్ను అన్నింటికంటే ప్రాధాన్యత గలిగి ఉంటుంది. భారతదేశంలో నయా ఉదారవాద కాలంలో సంపదపై వేసే పన్నులను గణనీయంగా తగ్గించారు. దానితో పెట్టుబడిదారుల పెట్టుబడులు పెరిగాయి. అది వారి సంపద పెరగడానికి దారితీసింది. దేశంలో సంపద అసమానత పెరగడానికి ఈ వాస్తవమే చాలాపనికారణం. అసలే నామమాత్రంగా ఉన్న సంపదపై వేసే పన్నులను సరేపై వేడి ప్రభుత్వం రద్దు చేసింది. అంతేకాకుండా కార్పొరేట్ లాభాలపై వేసే పన్నులను, కార్పొరేట్ గెయిన్స్ పై వేసే పన్నులను ప్రభుత్వం గణనీయంగా తగ్గించింది. ఆర్థిక వ్యవస్థకు ప్రకారం ఉంటుందనే పేరుతో కార్పొరేట్ రంగానికి 1.5 శాతం కట్టే పన్ను రాయితీలను ఇచ్చి వేడి ప్రభుత్వం తన దయారాజ్యాని చాటింది! దీనితో ప్రభుత్వ వ్యయం తగ్గుతుంది గనుక సంక్షోభం తీవ్రమవుతుంది. అంతేకాకుండా ఈ చర్యలతో కార్పొరేట్ రంగ సంపద నిష్కారణంగా పెరుగుతుంది.

సంపద అసమానత మరింత తీవ్రతరం కాకుండా ఆర్థిక వ్యవస్థను ప్రస్తుత సంక్షోభం నుంచి గట్టికట్టడానికి ప్రభుత్వ వ్యయం పెంచాలి. అందుకోసం ఆయా వ్యయాన్ని కార్పొరేట్ సంపదపై పన్ను విధించటం ద్వారా సమకూర్చుకోవాలి(దీనివల్ల కార్పొరేట్ రంగం పెరుగుతుంది పెట్టుబడులు ప్రభావితం కావు). అయితే కార్పొరేట్-హిందూత్వ దుమ్ముతో కొనసాగుతున్న మోడీ ప్రభుత్వం నుంచి అటువంటి చర్యను ఆశించలేం. భారతదేశంలో సంపద అసమానతలు పెరుగు తున్నాయి. మొత్తం సంపదలో అగ్రగణ్యులకు ఒకశాతం వారి వాళ్ళా పెరుగుతుంది. దేశంలో నేడున్న సంపదలో అసమానతలు స్థాయి చాలా అభివృద్ధి చెందిన దేశాలకంటే, ‘చర్చమాన’ దేశాలకంటే కూడా ఎక్కువగా ఉంది. ఈ అభివృద్ధిచెందిన, ‘చర్చమాన’ దేశాల సమాహారంలో సంపద అత్యంత అసమానంగా భావించబడతే వంటి అవుతుంది. 2019వ సంవత్సరంలో జనాభాలోని అత్యున్నత స్థాయిలో గల ఒకశాతం వాళ్ళా భారతదేశంలోకంటే పులిస్ రష్యా, బోలీవోలో బ్రెజిల్ లో మాత్రమే ఎక్కువగా ఉంది. క్రెడిట్ సూస్సె 2019వ సంవత్సరం గ్లోబల్ వెల్త్ నివేదికను అనుసరించి భారతదేశంలోని మొత్తం సంపదలో 45శాతంకన్నా తక్కువ ఒకశాతం వాళ్ళా 18శాతం వాళ్ళా ఉన్నా జపాన్, 22శాతం వాళ్ళా ఉన్నా బెల్జియం, 22శాతం వాళ్ళా ఉన్నా ఫ్రాన్స్, 29శాతం వాళ్ళా ఉన్నా బ్రిటన్, 30శాతం వాళ్ళా ఉన్నా చైనా, 30శాతం

పెరుగుదలకు మొత్తం సంపదలో పైబడిన వాళ్ళా పెరుగుదలకు అందదు. భారతదేశంలో పెరిగిన సంపద అసమానత సాధించిన వృద్ధి స్వభావాన్ని గురించి కావలసినంత చెబుతుంది. ఈ తార్కిక అసంబద్ధతకు ఒక సామాన్యమైన కారణం ఉంది. అదేమీమే పెట్టుబడిదారుల చేతుల్లో అధిక పెట్టుబడి వృద్ధిరేటు ఉండటమే వారి చేతుల్లో మరింత సంపద ఉన్నట్లు కాదు. పెట్టుబడిదారులు తమ పెట్టుబడిలను అన్ని ప్రకారంగా లాభాలు సాధించాలని ఏమీలేదు(అదే వారి సంపదకు వాస్తవంలే చేరేది వారు చేసే పాపం). కాబట్టి అధికారిక వృద్ధి సాధించడానికి ఉత్తమంగా వాళ్ళా పెరిగినప్పటికీ సంపద అసమానతకు దారితీసేది ఏమిటి అనేది ప్రశ్నగా వేరే విషయం. ఒక సామాన్యమైన ఉదాహరణ తీసుకుందాం. బ్రాహ్మణులు పెట్టుబడి రూ.100 పెరిగింది అనుకుందాం. ప్రామాణ్యులు అందుకు రూ.100 పొందుతే వేరేవిషయం ఉండదు. రూ.100 అదనపు పెట్టుబడితో గణక ప్రభావంతో ఆదాయం రూ.250 అవుతుంది(వినియోగం చేయకుండా).

సంపద అసమానత మరింత తీవ్రతరం కాకుండా ఆర్థిక వ్యవస్థను ప్రస్తుత సంక్షోభం నుంచి గట్టికట్టడానికి ప్రభుత్వ వ్యయం పెంచాలి. అందుకోసం ఆయా వ్యయాన్ని కార్పొరేట్ సంపదపై పన్ను విధించటం ద్వారా సమకూర్చుకోవాలి(దీనివల్ల కార్పొరేట్ రంగం పెరుగుతుంది పెట్టుబడులు ప్రభావితం కావు). అయితే కార్పొరేట్-హిందూత్వ దుమ్ముతో కొనసాగుతున్న మోడీ ప్రభుత్వం నుంచి అటువంటి చర్యను ఆశించలేం. అనువాదం: నెల్లూరు సరసింహారావు ఫోన్: 8886396999

# ఆర్థిక అసమానతలు.. ఆక్స్ ఫామ్ నివేదిక

కే. వేణుగోపాల్  
వర్ల్డ్ ఎకనామిక్ ఫోరం సమావేశాల సందర్భంగా ప్రతి సంవత్సరం ఆక్స్ ఫామ్ సంపద కేంద్రీకరణ, ఆర్థిక అసమానతలపై నివేదిక విడుదల చేస్తుంది. ఈ సంవత్సరం కూడా దానిలో భాగస్వామి పల్లెట్ ఎకనామిక్ ఫోరం సమావేశాల సందర్భంగా జనవరి 20న ఆక్స్ ఫామ్ 2020 యు కేర్ - అన్ యుకే ఆఫ్ అందర్ యెండ్ కేర్ వల్స్ అండ్ గ్లోబల్ ఇక్విటీ డిస్ట్రీబ్యూషన్ పేరుతో తన నివేదిక విడుదల చేసింది. ఆర్థిక అసమానతలు అదుపు లేకుండా పోయాయి అనే వాక్యంతో నివేదిక ప్రారంభమవుతుంది. ప్రపంచంలో 2153 మంది శత కోటిశతల దగ్గులను సంపద 4.6 బిలియన్ ప్రజల దగ్గర ఉన్న సంపద కన్నా ఎక్కువ అని నివేదిక చెబుతున్నది. ప్రపంచంలోని 22 మంది ధనవంతులు ఆకాశాల్లోని మొత్తం మహిళల కన్నా ఎక్కువ సంపద కలిగి ఉన్నారు. అలాగే ప్రపంచంలోని ఒక శాతం అత్యంత ధనవంతులు 6.9 బిలియన్ ప్రజల కన్నా రెట్టింపు సంపదను కలిగి ఉన్నారు. అత్యంత పేదరికంతో సమానంగా సంపద కూడా అత్యంత వేగంగా పెరుగుతున్నదని నివేదిక పేర్కొంది. ఆర్థిక వ్యవస్థ సమానతా తప్పుగా ఉన్నదని అలాగే లింగ వివక్షతో కూడినది ఉన్నదని నివేదిక తెలిపింది. మనం విలువ చేసే స్థాయిలో అతి కొద్దిమంది దగ్గర సంపద కేంద్రీకరణ ఉన్నది. వారి సంపద వారి ఏమీ చేయకుండానే దినదినం పెరిగిపోతున్నది. మరోవైపు మహిళలు, యువకులు కేర్ వల్స్ (వినియోగం, వ్యయం సంరక్షణ, ఇంటి పనులు)లో నిమగ్నమై ఉన్నారని వివక్ష చేస్తున్న పనిని పరిగణనలోకి తీసుకుంటే దాని విలువ సుమారు 10.8 బిలియన్ల అలాగే మేనేజ్ మెంట్ లోని 34 శాతంమంది మాత్రమే మహిళలు ఉన్నారు అయింది. 2011-17 మధ్య వేతనాల్లో వృద్ధి మాడు శాతం ఉండగా సంపదలు డిడిఎడ్ ఆదాయాలలో వృద్ధి 31 శాతంగా ఉన్నదని ఆక్స్ ఫామ్ తన తాజా నివేదికలో పేర్కొన్నది. ఆక్స్ ఫామ్ తన తాజా నివేదికలో పేర్కొన్నది. అందుకే నిర్వహణకారాలలో మహిళల భాగస్వామ్యం తక్కువగా ఉంటున్నది.

సాంఘిక భద్రతా వ్యవస్థను, ఉపాధి పట్టిక సర్వీసులను అలాగే ప్రగతిశీలమైన పన్నుల వ్యవస్థను రూపొందించడం ద్వారా కార్పొరేట్స్, అత్యంత ధనవంతుల జోక్యాన్ని ప్రభావాలను తగ్గించాలని ఆక్స్ ఫామ్ ప్రభుత్వాలకు సూచించింది. మానవీయ ఆర్థిక వ్యవస్థలో లింగ సమానత్వం, మహిళా అనుభవాల విధానాలకు ప్రాధాన్యత ఉండాలి. వేతనాలు లేని లేదా అతి తక్కువ వేతనాలతో మహిళలు చేసే పనికి ప్రాముఖ్యం తగ్గించేట్లుగా విధానాలు ఉండాలి. అప్పుడే ప్రపంచంలో అంతరాలను తగ్గించే అవకాశాలు ఉంటాయి. ఉండడం సేస్తూ వాణిజ్యానికి ఎంతో అనుకూలంగా ఉంటుంది. మహిళల యువకులు చేసే వేతనం లేని శ్రమ కూడా చాలా హెచ్చు స్థాయిలో ఉన్నది. ఆక్స్ ఫామ్ అంచనాల ప్రకారం మహిళలు, బాలింతల ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రతిరోజూ 12.5 బిలియన్ విధించబడుతున్న పన్నులలో నాలుగుశాతం మాత్రమే సంపదపై పన్ను ద్వారా వస్తుంది, ఇంకా మిగిలిన సుమారు 30 శాతం పన్నును సంపదలు చెల్లించడం లేదని ఆక్స్ ఫామ్ తెలుపుతోంది. కార్పొరేట్ పన్ను చాలా తక్కువగా ఉండడం కూడా సంపద పెరగడానికి కారణం అయింది. 2011-17 మధ్య వేతనాల్లో వృద్ధి మాడు శాతం ఉండగా సంపదలు డిడిఎడ్ ఆదాయాలలో వృద్ధి 31 శాతంగా ఉన్నదని ఆక్స్ ఫామ్ తన తాజా నివేదికలో పేర్కొన్నది. అలాగే సంపద కేంద్రీకరణలో పురుషులు స్త్రీల మధ్య వివేకమైన అసమానతలు ఉన్నాయని ఆక్స్ ఫామ్ నివేదిక తెలిపింది. ఇంచుమించు, సంపదపై పురుషుల చేతిలో రాజకీయ ఆర్థిక వ్యవస్థలు ఉన్నందువల్ల ఈ అంతరాలు ఇంకా పెరుగుతున్నాయని నివేదిక తెలియజేసింది. పెరుగుతున్న స్త్రీల కన్నా 50 శాతం ఎక్కువ సంపదను కలిగి ఉన్నారని అలాగే ప్రాధమిక సంస్థలలో 24 శాతం, మంజులలో 18 శాతం అలాగే మేనేజ్ మెంట్ లోని స్థానాలలో 34 శాతంమంది మాత్రమే మహిళలు ఉన్నారు అయింది. ఆక్స్ ఫామ్ తన తాజా నివేదికలో పేర్కొన్నది. అందుకే నిర్వహణకారాలలో మహిళల భాగస్వామ్యం తక్కువగా ఉంటున్నది.

అసమానతలు పెరుగుతున్నాయి. మొత్తం సంపదలో అగ్రగణ్యులకు ఒకశాతం వారి వాళ్ళా పెరుగుతుంది. దేశంలో నేడున్న సంపదలో అసమానతలు స్థాయి చాలా అభివృద్ధి చెందిన దేశాలకంటే, ‘చర్చమాన’ దేశాలకంటే కూడా ఎక్కువగా ఉంది. ఈ అభివృద్ధిచెందిన, ‘చర్చమాన’ దేశాల సమాహారంలో సంపద అత్యంత అసమానంగా భావించబడతే వంటి అవుతుంది. 2019వ సంవత్సరంలో జనాభాలోని అత్యున్నత స్థాయిలో గల ఒకశాతం వాళ్ళా భారతదేశంలోకంటే పులిస్ రష్యా, బోలీవోలో బ్రెజిల్ లో మాత్రమే ఎక్కువగా ఉంది. క్రెడిట్ సూస్సె 2019వ సంవత్సరం గ్లోబల్ వెల్త్ నివేదికను అనుసరించి భారతదేశంలోని మొత్తం సంపదలో 45 శాతంకన్నా తక్కువ ఒకశాతం వాళ్ళా 18 శాతం వాళ్ళా ఉన్నా జపాన్, 22 శాతం వాళ్ళా ఉన్నా బెల్జియం, 22 శాతం వాళ్ళా ఉన్నా ఫ్రాన్స్, 29 శాతం వాళ్ళా ఉన్నా బ్రిటన్, 30 శాతం వాళ్ళా ఉన్నా చైనా, 30 శాతం









# బుట్టబొమ్మా... బుట్టబొమ్మా...

ఈ ఫ్యాషన్ ప్రపంచంలోకి ఎన్ని వెరైటీలు వచ్చినా గౌను ప్రత్యేకతే వేరు. ముఖ్యంగా చిన్న పిల్లల విషయంలో... ఫ్లయిన్ అయినా, కుచ్చల్లో అయినా, లాంగ్, షాట్ ఏదయినా వారికి వేస్తే బుట్టబొమ్మల్లా మెరిసిపోవాల్సిందే. ఇక అవి వేసుకుని ఇల్లంతా తిరుగుతుంటే ఆ సందడే వేరు. ప్రస్తుతం మార్కెట్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తున్న వాటిల్లో కొన్ని...



## సహజ పద్ధతుల్లో దోమల్ని తరమండి..

ఇండియా ఎంత శుభ్రంగా ఉంచినా దోమలు ఏదోలా ఇంటిలోకి వస్తున్నాయి. ఎన్నో ఎలక్ట్రీకల్, జ్యూరాలకు కారణం అవుతున్న ఈ దోమల బారిననుంచి తప్పించుకోవడానికి కొన్ని చిన్న చిన్న చిట్కాలు పాటిస్తే చాలు.

- మనం తరచూ దోమలు పోవడానికి వాడే లిక్విడ్ రిఫ్రెష్, కాంప్లెక్స్, ఇంకా మస్కిట్ మాట్స్ వాడుతుంటాం. వీటివల్ల దోమలకే కాదు మనకి కూడా ప్రమాదమే అని చెప్తున్నారని నిపుణులు. నమ్రతం కుదరకపోతే ఈ సారి ఏదైనా లిక్విడ్ రిఫ్రెష్ ఇంటికి తెచ్చాక దానిలో ఉండే లిఫ్టలేట్ చదవండి. ప్రీకాషన్ అని కనికరించిన అక్కరలేని రసిన దగ్గర చూడండి. స్పైన్ ఎలక్ట్రీకల్, జలుబు, తుమ్ములు, దగ్గు, దురదలు, సరాలబలహీనత మొదలైనవి వస్తే వెంటనే డాక్టర్ని సంప్రదించండి అని ఉంటుంది. అందుకే ఎలాంటి రసాయనాలు లేని సహజ సిద్ధ నివారణ మార్గాలని పాటిస్తే సరి.
- దోమలు ఎక్కువగా ఉన్న చోట ఒక గిన్నెలో నీళ్ళు పోసి అందులో కర్పూరం బిళ్ళలు వేసి పెడితే చాలు... దోమల ఉధృతి తగ్గుతుంది.
- మనం తినే కమలాపండు తొక్కల్ని ఎండబెట్టి వాటిని కాల్చితే చాలు దోమలు దూరం.
- పుదీనా వాసనకి దోమలు ఆ దరిదాపులకి రావటం. అందుకే చిన్న చిన్న కుండల్లో పుదీనా మొక్కల్ని పెట్టుకుంటే సరి.
- అరటి తొక్కలు కాల్చినా చాలు దోమలు మాయం అవుతాయి.
- వేపాకుల్ని ఎండబెట్టి కాల్చి ఆ పొగ పెట్టినా దోమలు రావు.
- మామిడిపండు తొక్కల్ని కాల్చి దోమలు ఇంట్లోకి రావడానికి కూడా భయపడతాయి.



## ముత్యాలు రంగుమారకుండా....

బంగారు గొలుసులు చిక్కు పడినట్లయితే దానిమీద పౌడరు చల్లి చిక్కులను తేలికగా విడగొట్టవచ్చు.

- అగరుబట్టల నుండి వచ్చే బూడిదని ఉపయోగించి వెండి ఆభరణాలను శుభ్రం చేస్తే ఎవరి తరతరకాడతాయి.
- ఆలివ్ ఆయిల్లో ముంచిన దూదితో ముత్యాలు నగలు తుడిస్తే ముత్యాలు బాగా మెరుస్తాయి.
- బంగారు నగలు పాతబడినట్లుగా ఉంటే పాత టూత్ బ్రష్, సబ్బునీళ్ళు ఉపయోగించి మళ్ళీ తరతరకాడటట్లుగా చేయవచ్చు.
- మీరు ముత్యాలు ఆభరణాలు తరచూ ధరిస్తారా! అయితే వాటిని తొలగించిన వెంటనే మెత్తని వస్త్రంతో తుడవడం మర్చిపోకండి. ఇలా చేస్తే ఆభరణాలకు చెమట, మేకప్తో వాడే రసాయనాలు అంటినా ముత్యాలు రంగుమారవు.
- ముత్యాల నగలు మెరుపు (ప్లైనింగ్) పోకుండా ఉండాలంటే ఎరుపు పట్టు గుడ్డలో ఉంచితే చాలు.
- ముత్యాలందండును తరచూ వాడుతుంటే ముత్యాలు రంగు మారవు. కారణం చర్మం దానికి కావలసిన తేమ, సూనెను అందిస్తుంది.
- వెండి ఆభరణాలు మురికి పట్టినట్లయితే ఉప్పు కలిపిన నీటిలో ఉడక బెట్టి తరువాత చక్కెరలో కడిగితే శుభ్రంగా ఉంటాయి.



## కొవ్వను కరిగించే మిరియాలు

వంటకాల్లో మిరియాల పొడి చేర్చటం వల్ల ఊపిరితిత్తుల్లో కఫము చేరదు. ఈ కఫ సమస్య బాధితులు గ్రాము మిరియాలు దోరగా వేయించి దంచి, దాన్ని చిటికెడు లవంగాల పొడి, పావు చెంచా వెల్లుల్లి మిశ్రమంలో కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని గ్లాసు నీటిలో మరగించి వడకట్టి తేనెతో రోజూ రెండు, మూడు సార్లు తీసుకోవడం కఫము పూర్తిగా తగ్గుతుంది.

- మామిడికాయ పప్పు చేసేటప్పుడు మామిడి ముక్కలను చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కోసి పప్పులో వేస్తే మరింత రుచిగా ఉంటుంది. మిరియాలు కొవ్వను కరిగించటంతో బాటు మాత్ర విసర్జన సాఫీగా జరిగేలా చేస్తాయి. అధిక బరువున్నవారు భోజనానికి గంట ముందు అరగ్రాము మిరియాల పొడిని తేనెతో తీసుకుని వేడి నీళ్ళ తాగితే బరువు తగ్గుతారు.
- చిటికెడు మిరియాల పొడిని నీటిలో కలిపి తీసుకోవడం వేసవి దాహకొద్ది దూరమవుతుంది.
- గ్లాసు మరగిన నీళ్ళలో చిటికెడు కొవ్వను పసుపు, మిరియాల పొడి కలిపి రాత్రిళ్ళ తాగితే జలుబు, తుమ్ములు తగ్గుతాయి.
- చిగుళ్ళవాపు, దంతమూలాల్లో రక్తస్రావం కనిపిస్తే చిటికెడు రాతి ఉప్పు, మిరియాల పొడి మిశ్రమాన్ని రక్తం కారోకోట రాసి తేలిగ్గా మసాజ్ చేసి గోరువెచ్చని నీటిలో పుక్కిలిస్తే సమస్య దారికొస్తుంది.
- ఎగ్జిమా, స్కెలిన్, ఇతర అలర్జి సమస్యలున్నవారు మిరియాల పొడిని నెయ్యిలో కలిపి రాసుకుంటే చర్మ సమస్యలు



తగ్గుముఖం పడతాయి. దురద బాధితులు అర చెంచా మిరియాలు, 10 వేపాకులు మిక్చి పట్టి 1 గ్లాసు నీళ్ళలో కలిపి వడకట్టి తాగితే దురద తగ్గుతుంది.

- కండరాల, సరాల నొప్పుల బాధితులు చిటికెడు మిరియాల పొడిని బాదంపప్పుతో కలిపి వాడితే సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఒళ్ళనొప్పుల బాధితులు మిరియాలను నువ్వుల నూనెలో వేయించి పొడి చేసి నొప్పి ఉన్నచోట కట్టు కడితే నొప్పి, వాపు తగ్గుతుంది.
- మిరియాలపొడి, పెరుగుకలిపి తింటే జలుబు తగ్గుతుంది.
- పొట్టలోని వాయువులను ఎప్పటికప్పుడు బయటికి పంపటం, రక్తప్రసరణను మెరుగు పరచటంలో మిరియాలు కీలకపాత్ర పోషిస్తాయి.

**చుండ్రుకు ఇంటి వైద్యం**

- పుదీనా ఆకుల్ని మెత్తగా రుట్టి, కాసిన్ని నీళ్ళ కలిపి... మాడుకు పట్టించి.. గంటన్నర తర్వాత తలస్నానం చేస్తే చుండ్రు తగ్గిపోతుంది.
- గోరువెచ్చటి కొబ్బరినూనెను రాత్రిపూట జుట్టు కుదుళ్ళకు మర్చన చేయాలి. ఇలా మూడు రోజులు చేస్తే ఫలితం ఉంటుంది.
- శీతాకాయ పొడర్ను గోరువెచ్చటి నీటిలో కాసిపు నానబెట్టి తలస్నానం చేస్తే బెటర్.
- ముదురు వేపాకుల్ని మెత్తగా గ్రైండ్ చేసి.. తలకు పట్టించాలి.
- ఉసిరి, కుంకుడుకాయ, శీతాకాయ పొడులను సమపాళ్ళలో కలిపి రెండు లీటర్ల నీటిలో ఉడకబెట్టాలి. కాస్త గట్టిపడ్డాక పాంపూలా వాడితే బాగుంటుంది.



**మీ దగ్గర స్మార్ట్ ఫోన్ ఉందా?**  
**రోజుకు కనీసం రెండుమూడు గంటలైనా దానితో కాలక్షేపం చేస్తున్నారా? ప్రతి అయిదు పది నిమిషాలకోసారి మెసేజ్, సోషల్ మీడియా అప్ డేట్స్ చూస్తుంటారా? ప్రతి వాట్సప్ మెసేజ్ కూ జవాబిస్తారా? అయితే మీరు రోజురోజుకూ తెలియనిరితిలో ఒత్తిడికి గురవుతున్నట్లే. ఇటీవలి కాలంలో నిర్వహించిన పలు పరిశోధనల్లో తేలిక నిజమిది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా మానసిక ఒత్తిడి, నిరాశ వంటి సమస్యల బారిన పడేవారి సంఖ్య నానాటికీ పెరిగిపోతోందని నిపుణులు పదే పదే చెబుతున్నారు. ఈ తరహా ఒత్తిళ్ళ గురించిన మరిన్ని వివరాలు తెలుసుకుందాం.**



## స్మార్ట్ ఫోన్ తో తీవ్రమైన ఒత్తిడి...

- అతిగా స్మార్ట్ ఫోన్ వాడటం వల్ల ఏకాగ్రత దెబ్బతిని ఏ పనిని సకాలంలో శ్రద్ధగా చేయలేరు. దీనివల్ల పని చేసే సామర్థ్యం, నాణ్యత రెండూ తగ్గుతాయి. అటు ఈ అలవాటూ మానుకోలేక, పనిమీదా దృష్టి పెట్టలేక సరదు వ్యక్తి వృత్తిపరమైన వెనకబాటుకు గురై నిరాశలో కూరుకుపోతాడు.
- ఏ చిన్న శబ్దం వచ్చినా తమ ఫోన్ అనే భ్రమతో పదే పదే ఫోన్ చెక్ చేసుకోవటం, రాకపోతే నిరాశకు గురవుతూ ఉంటారు. తాము పదే పదే ఫోన్ చూసుకుంటుంటే చుట్టూ ఉన్నవారు ఏమనుకుంటారో అనే ఇబ్బంది ఉంటుంది.
- పదే పదే కాల్స్ వచ్చినప్పుడు పని ఒత్తిడిలో వాటికి తగినట్లు జవాబివ్వటం కుదరకపోతే కూడా తెలియని భయం, అలజడికి లోనవుతారు.
- 24 గంటలూ ఫోన్లో మీడియా అప్ డేట్స్ ఫోలో అవుతూ, ప్రతి పోస్టుకూ జవాబు, లైక్ లేక కామెంట్ పెట్టటం అలవాటుగా మారి ఏకాగ్రతం చేతనైనా ఆ పని చేయలేకపోకోవడం, నిరాశ వంటి వాటికి గురవుతూ ఉంటారు.
- తీవ్రమైన రేడియేషన్, గంటల తరబడి బుల్డి స్క్రీన్ కళ్ళు రిక్కించి చూపు దెబ్బతింటుంది.
- ప్రేమికులు తాము పంపిన సందేశాలు, రహస్య సంభాషణలు కుటుంబీకులు చూస్తారేమోననే కంగారులో ఉంటారు. దీంతో ఎక్కడికి వెళ్ళినా ఫోన్ వెంట తీసుకుపోతారు. ఇది తెలియని అభద్రతా భావానికి గురవు.
- తనకు నచ్చని

అభిప్రాయాలను, మనసును గాయ పరచే పోస్ట్ చూసినప్పుడు తెలియని ఉద్దేశానికి లోనై ప్రతికూలమైన ఆలోచన బాట పడతారు.

- సెల్ ఫోన్ వల్ల జరుగుతున్నందున ఎవరైనా వింటారేమోననే ఒత్తిడికి లోనవుతారు. అదేపనిగా ఫోన్ మాట్లాడటం వల్ల రేడియేషన్ ప్రభావం శరీరం మీదే కాక మనసు మీద కూడా పడి ఒత్తిడికి దారితీస్తుంది.
- ఉన్నట్టుండి ఫోన్ ఛార్జింగ్ అయిపోయినా, ఇంటర్నెట్ సేవల అంతరాయం ఏర్పడినా తెలియని విరాళుకు లోనవుతారు. ఒక్కసారి ఇది స్నేహితులు, తోటివారిమీదకు మళ్ళీ లేని పోని సమస్యలకు దారి తీయవచ్చు.
- ఫోన్ వ్యసనం ఉన్నవారు డ్రైవింగ్ చేస్తూ కూడా దాన్ని వాడి పలు ప్రమాదాలకు కారణం అవుతున్నారు. ఒత్తిడి దీనికి కారణం.
- ఫోన్ వాడే వారు తోటి రోజుల్లో స్ట్రెస్ను దూరం నుంచి మాన్యు, క్రమంగా మెడ వంచి, కంటికి దగ్గరగా పెట్టి చూడటానికి అలవాటు పడతారు.
- పిల్లలు గేమ్స్, ఇంటర్నెట్ మాయలో పడి తినే సమయంలోనూ ఫోన్ దగ్గరపెట్టుకోవటం, అతిగా తిని ఊజాయిం బారిన పడటం జరుగుతోంది. దీన్ని సరి చేసేందుకు తల్లిదండ్రులు ప్రయత్నిస్తే కంగుబాటుకూ, తిరగబడటానికి దారి తీస్తోంది.
- ఎప్పుడూ ఫోన్ లోకంగా మారి సామాజిక, కుటుంబ, మానవ సంబంధాలకు దూరంగా మిగిలిపోయే ప్రమాదం కూడా ఉంది.
- సాంకేతికతను ఎప్పటికప్పుడు ఆహ్వానించాల్సిందే. అదే సమయంలో దానితో ముడిపడి ఉన్న ఏ అంశం వ్యసనంగా మారకూడదు. అవసరం, సౌకర్యం, విలాసం మధ్య ఉండే తేడాను అందరూ గుర్తించాలి. స్మార్ట్ ఫోన్ వినియోగం విషయంలో ఎవరికీ వారు స్వీయ నియంత్రణ పాటించగలిగితే ఎలాంటి ఒత్తిడి లేకుండా దానిని చక్కగా సద్వినియోగం చేసుకునేవారు అవుతారు.

**ఇట్లా చేద్దాం**

**మామిడికాయపప్పు చేసేటప్పుడు మామిడి ముక్కలను చిన్నచిన్న ముక్కలుగా కోసివేస్తే పప్పు మరింత రుచిగా ఉంటుంది.**

