

ఫీజుల 'దందా'.. నిబంధనలు" బొంద"

- చందూరులో ప్రైవేట్ విద్యాసంస్థల ఇష్టారాజ్యం
- అడ్డగోలుగా ఫీజుల దోపిడీ-పట్టించుకోని అధికారులు
- పుట్టగొడుగుల్లా కార్పొరేట్ స్కూళ్లు.. ల్యాబ్లు లేవు, ప్లే గ్రౌండ్స్ అంతకన్నా లేవు!
- పుస్తకాలు, యూనిఫారాల పేరిట అదనపు బాధను



చందూరు, జూన్ 16 (వృద్ధులు): అక్షరాలా నేర్పించాలని అక్షరాలయాల.. కాసులు కురిపించే వ్యాపార నమూనాలుగా మారిపోయాయి. విద్యార్థులను నేర్పించే విద్యాసంస్థలు.. తల్లిదండ్రుల జేబులకు చిల్లులు పెడుతూ కాసుల కక్కుర్తిని ప్రదర్శిస్తున్నాయి. చందూరు మున్సిపాలిటీ కేంద్రంలో ప్రైవేట్, కార్పొరేట్ విద్యాసంస్థల యాజమాన్యల ఇష్టారాజ్యం

నడుస్తోంది. అడిగే నాధుడు లేకపోవడంతో.. 'ఫీజుల' దందాను యధోచ్ఛగా సాగిస్తున్నారు. అడ్డగోలుగా ఫీజులు గుంజుతూ సామాన్యుడి నడ్డి విరుస్తున్నారు. ప్రభుత్వ నిబంధనలను జేబాతరు చేస్తూ కార్పొరేట్ బోర్డులు తిప్పితున్నా విద్యాశాఖ అధికారులు మాత్రం 'మాతం పట్టనట్లు' నిమ్మకు నీరెత్తినట్లు వ్యవహరిస్తుండటంపై స్థానికంగా తీవ్ర విమర్శలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. 'చూట్ల అన్నీ 'కాగితాలకే పరిమితం! ప్రభుత్వ నిబంధనల ప్రకారం.. ప్రతి ప్రైవేట్ పాఠశాలకు ఖచ్చితంగా సొంత మైదానం (ప్లే గ్రౌండ్), ప్లేస్ట్ ల్యాబ్, ట్రైబర్, సరిపడా గదులు, అత్యవసర ద్వారాలు ఉండాలి. కానీ



చందూరు వట్టణంలోని చాలా ప్రైవేట్ పాఠశాలలు ఇరుకు గదుల్లో, సరైన వెలుతురు, గాలి లేని రేకుల పెద్దల్లో, బహుళ అంతస్తుల భవనాల్లో నడుస్తున్నాయి. అట స్థలాలు లేకపోవడంతో విద్యార్థులు శారీరక ఎదుగుదలకు దూరమవుతున్నారు. అగ్రప్రమాదాలు జరిగితే ప్రాణాలు కాపాడుకోవడానికి కనీస రక్షణ చర్యలు కూడా కొన్ని స్కూళ్లలో లేకపోవడం గమనార్హం. **పుస్తకాలు, యూనిఫారాల పేరిట 'అదనపు' బాధను** ప్రభుత్వ నిబంధనల ప్రకారం పాఠశాల అవరణలో ఎలాంటి వ్యాపారాలు చేయకూడదు. కానీ, చందూరులోని కొన్ని ప్రైవేట్ పాఠశాలలే స్వయంగా దుకాణాలుగా మారిపోయాయి. తాము చెప్పిన చోట్.. తాము నిర్ణయించిన ధరలకే పుస్తకాలు, నోట్ బుక్స్, యూనిఫారాలు, బెల్టులు, ట్రెలు కొనాలంటూ యాజమాన్యాల హుకుం జారీ చేస్తున్నాయి. మార్కెట్ ధర కంటే రెండు, మూడు రెట్లు అధికంగా వసూలు

చేస్తూ తల్లిదండ్రుల నెత్తిన గుదిబండలా మారుతున్నారు. లక్షల్లో ఫీజులు.. జీతాలు మాత్రం వేలల్లోనే! "విద్యార్థుల నుంచి దొనేషన్లు, స్పెషల్ క్లౌనుల పేరిట వేలాది రూపాయలు వసూలు చేసే యాజమాన్యాలు.. అక్కడ పనిచేసే ఉపాధ్యాయులకు మాత్రం అరకొర జీతాలు ఇస్తూ శ్రమదోపిడీకి పాల్పడుతున్నాయి. అర్హత లేని వారితో బోధన సాగిస్తూ విద్యార్థుల భవిష్యత్తుతో ఆడుకుంటున్నారు." **వర్తమాన కరువైందా? 'మామాజ్' మత్తులో అధికారులున్నారా?** వట్టణంలో విద్యాసంస్థల అక్రమ వ్యాపారం ఇంత బహిరంగంగా సాగుతున్నా.. విద్యాశాఖ అధికారులు మాత్రం అటువైపు కన్నెత్తి చూడకపోవడం వెనుక పెద్ద 'కత్' నడుస్తోందనే ఆరోపణలు బలంగా వినిపిస్తున్నాయి. ప్రైవేట్ యాజమాన్యాలు ఇచ్చే 'మామాజ్' మత్తులో అధికారులు జోగుతున్నారని, అందుకే అక్రమాలను చూసేచూడనట్లు వదిలేస్తున్నారని విద్యార్థి సంఘాల నాయకులు మండిపడుతున్నారు. ఇప్పటికైనా జిల్లా ఉన్నతాధికారులు స్పందించి చందూరులో నిబంధనలు ఉల్లంఘిస్తున్న ప్రైవేట్ పాఠశాలలపై తనిఖీలు చేపట్టి, కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు, ప్రజలు కోరుతున్నారు.



యోగతో మానసిక ప్రశాంతత

మధిర జూన్ 16, వృద్ధులు ప్రతినిధి : యోగతో మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుందని ఆయుర్వేద సర్కుల సంఘం ఉమ్మడి ఖమ్మం జిల్లా అధ్యక్షులు కందుల రాంబాబు అన్నారు. అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని మంగళవారం మధిర ప్రభుత్వ ఆయుర్వేద కేంద్రం ఆధ్వర్యంలో మధిర 15వ అంగన్వాడీ సెంటర్లో యోగా అవగాహన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ముందుగా ఆసుపత్రి వైద్యులు, సిబ్బంది, విద్యార్థులు యోగా సాధన చేసే దాని ప్రాముఖ్యతను వివరించారు. ఈ సందర్భంగా కందుల రాంబాబు మాట్లాడుతూ, యోగా అనేది భారతదేశం ప్రపంచానికి అందించిన గొప్ప వరమని అన్నారు. ప్రతిరోజూ యోగా చేయడం ద్వారా శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగుపడటంతో పాటు ఒత్తిడి, ఆందోళనలను తగ్గించుకోవచ్చని తెలిపారు. అధునిక జీవనశైలిలో ఏర్పడుతున్న ఆనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు యోగా ఒక ఉత్తమ పరిష్కార మార్గమని పేర్కొన్నారు. ప్రజలు తమ దైనందిన జీవితంలో యోగాను భాగం చేసుకోవాలని, ఆరోగ్యవంతమైన సమాజ నిర్మాణానికి యోగా దోహదపడుతుందని ఆయన సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో యోగ ఇన్స్ పెక్టర్ ఆర్. గణేష్ బాబు, డాక్టర్లు వెంకట్ లాల్, జానపతి ఏఎన్ఎం విజయ కుమారి అంగన్వాడీ డీవర్ రాజీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సమిష్టి కృషితోనే ఆర్టీసీ బలోపేతం



మధిర జూన్ 16, వృద్ధులు ప్రతినిధి: సమిష్టి కృషితోనే ఆర్టీసీ బలోపేతం అవుతుందని ఆర్టీసీ ఎస్సీ ఎస్సీ వెల్డర్ల అసోసియేషన్ డిపో అధ్యక్షులు ఎలియాస్ సెకటరీ కనవర్తి కిషోర్ బాబు, వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ ఎం గోపాల్ రావు అన్నారు. మధిర డిపో మేనేజర్ గా నూతనంగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన తడికపల్ల దేవరాజు ను మంగళవారం అసోసియేషన్ సభ్యులు మర్యాదపూర్వకంగా కలిశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ఉద్యోగులు యాజమాన్యం సమన్వయంతో పనిచేసి ఆర్టీసీని ఉన్నత స్థానంలోకి నిలిపేందుకు కృషి చేయాలని వారు కోరారు. నూతన డిపో మధిర డిపోని ఆదర్శంగా నిలిపేందుకు ఆర్టీసీ ఉద్యోగుల సమన్వయం పరిష్కరిస్తూ, సంస్థ బలోపేతానికి సమిష్టి నిర్ణయంతో ముందుకు వెళ్లాలని వారు సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో కోశాధికారి జవలయ్య జాయింట్ సెక్రటరీ భాస్కరరావు అగ్రనైజింగ్ కార్యదర్శి శ్రీని రజినల్ కమిటీ మెంబర్ శ్రీనివాసరావు వైస్ ప్రెసిడెంట్ వెంకటేశ్వర్లు, సుదర్శన్, నాగేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

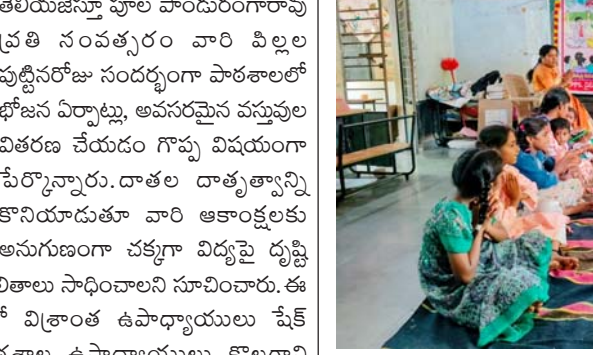
రోహిత్ జన్మదినం సందర్భంగా భోజన ప్లేట్ల వితరణ



చేసే నవోదయం ఎనలేనిదని తెలియజేస్తూ పూల పాండురంగా రావు ప్రతి సంవత్సరం వారి పిల్లల పుట్టినరోజు సందర్భంగా పాఠశాలలో భోజన ప్లేట్లు అందజేసే వస్తువుల వితరణ చేయడం గొప్ప విషయంగా పేర్కొన్నారు. దాతల దాతృత్వాన్ని కొనియాడుతూ వారి ఆకాంక్షలకు అనుగుణంగా చక్కగా విద్యపై దృష్టి పెట్టి మంచి ఫలితాలు సాధించాలని సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో విశ్రాంత ఉపాధ్యాయులు షేక్ ఇబ్రహీం, పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు కొలగాని ప్రసాదరావు, మేడేపల్లి శ్రీనివాసరావు, చౌదవరపు సునీత రెంటపల్లి భాగ్య శ్రీనివాసరావు, బొగ్గుల శ్రీనివాసరెడ్డి, ఊటుకూరి రామరత్నం, పగడిపల్లి ఇస్మాయిల్ పి వి వి ప్రసాద్ ఆఫీస్ సబార్డినేట్ షేక్ నాగర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జయశంకర్ బడి బాటలో విద్యా వెలుగులు

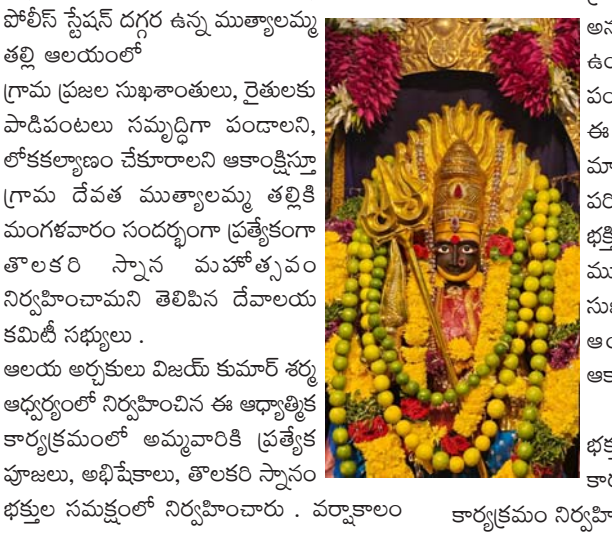
సామాజిక అక్షరాభ్యాసంతో చిన్నారులకు అక్షర స్వాగతం



చర్ల జూన్ 16(వృద్ధులు ప్రతినిధి) చిన్నారుల విద్యా ప్రస్థానానికి శుభారంభం పలుకుతూ రైస్ పేట కాలనీలోని ఎంపీఎస్ పాఠశాలలో "ప్రాఫెసర్ జయశంకర్ బడి బాట" కార్యక్రమం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా బడిబాట నిండిన చిన్నారులకు సామాజిక అక్షరాభ్యాసం నిర్వహించి విద్యా జీవితానికి తొలి అడుగు వేయించారు. పాఠశాల అవరణలో ఆధ్యాత్మిక, ఆహారపర వాతావరణంలో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో ఉత్సాహం గా పాల్గొన్న చిన్నారులు, తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయుల ఆధ్వర్యంలో చిన్నారులకు అక్షరాభ్యాసం చేయించి, వారికి ఉచితంగా పలకలు, నోట్ బుక్స్, స్టీట్లు అందజేశారు. విద్యార్థుల ముఖాల్లో ఆనందం ఈ కార్యక్రమానికి ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది.

ఈ సందర్భంగా పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు బి. శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ, ప్రభుత్వ పాఠశాలలు ప్రస్తుతం నాణ్యమైన విద్యతో పాటు విద్యార్థుల సమగ్ర అభివృద్ధికి అనేక సౌకర్యాలను అందిస్తున్నాయని తెలిపారు. కొత్త విద్యా సంవత్సరంలో తమ పాఠశాలలో టీ-ప్రైమరీ విభాగాన్ని ప్రారంభిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. మూడు, నాలుగు సంవత్సరాల నిండిన చిన్నారులను సమీప ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చేర్పించి ప్రభుత్వ విద్యా సేవలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలని తల్లిదండ్రులకు సూచించారు. ప్రభుత్వ విద్యార్థులకు ఉచిత యూనిఫారాలు, పాఠ్యపుస్తకాలు, నోట్ బుక్స్, పలకలు అందించడంతో పాటు వృష్టికరమైన విద్యార్థులకు భోజనాన్ని అందిస్తున్నట్లు వివరించారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో విద్యతో పాటు విలువలు, క్రమశిక్షణ, సృజనాత్మకతకు ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నామని చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏఎన్ఎస్ వెర్సిపర్స్, కమిటీ సభ్యులు, ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రులు పాల్గొని చిన్నారులను ఆశీర్వదించారు.

గ్రామ సుభిక్షం కోసం ముత్యాలమ్మ తల్లికి తొలకరి స్నానం



చర్ల జూన్ 16(వృద్ధులు ప్రతినిధి) చర్ల గ్రామంలో పోలీస్ స్టేషన్ దగ్గర ఉన్న ముత్యాలమ్మ తల్లి ఆలయంలో గ్రామ ప్రజల సుఖసంతాలు, రైతులకు పాడిపంటలు సమృద్ధిగా ఉండాలని, లోకకల్యాణం చేకూరాలని ఆకాంక్షిస్తూ గ్రామ దేవత ముత్యాలమ్మ తల్లికి మంగళవారం సందర్భంగా ప్రత్యేకంగా తొలకరి స్నానం మహోత్సవం నిర్వహించాలని తెలిపిన దేవాలయ కమిటీ సభ్యులు . ఆలయ అధ్యక్షులు విజయ కుమార్ శర్మ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమంలో అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు, అభిషేకాలు, తొలకరి స్నానం భక్తుల సమక్షంలో నిర్వహించారు . పక్షికాలం కార్యక్రమం నిర్వహించారు.

ప్రారంభమైన నేపథ్యంలో ప్రకృతి అనుగ్రహం లభించి గ్రామం సుభిక్షంగా ఉండాలని, రైతులకు పంటలు బాగా పండాలని పూజలు నిర్వహించారు . ఈ సందర్భంగా దేవాలయ కమిటీ సభ్యులు మాట్లాడుతూ, గ్రామ సంప్రదాయాలను పరిరక్షిస్తూ ప్రతి ఏడాది ఈ కార్యక్రమాన్ని భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహిస్తున్నామని చెప్పారు. ముత్యాలమ్మ తల్లి కృపతో గ్రామంలో సుఖసంతాలు నెలకొని, ప్రజలందరూ ఆయురారోగ్యాలతో ఉండాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ ప్రజలు, భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమం అనంతరం ప్రసాద వితరణ భక్తుల సమక్షంలో నిర్వహించారు.

ఆర్టీసీ విశ్రాంత ఉద్యోగుల సమస్యలను తక్షణమే పరిష్కరించాలి

రిజినల్ మేనేజర్ కార్యాలయం ముందు విశ్రాంత ఉద్యోగుల ధర్నా



నల్గొండ, జూన్ 16, వృద్ధులు ప్రతినిధి: తెలంగాణ రాష్ట్ర రోడ్డు రవాణా సంస్థ (టీఆర్ఎస్ఆర్టీసీ) పదవీ విరమణ ఉద్యోగుల సంక్షేమ సంఘం ఆధ్వర్యంలో విశ్రాంత ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారం కోరుతూ నల్గొండలోని రిజినల్ మేనేజర్ కార్యాలయం ముందు మంగళవారం ధర్నా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సంఘ నాయకులు మాట్లాడుతూ, 2013 పీఆర్సీ ఏరియర్స్ కు సంబంధించిన యాజమాన్యం చెల్లించాల్సిన పీఎఫ్ కంట్రీబ్యూషన్స్ పీఎఫ్ కమిషన్ కార్యాలయానికి పంపించి పెన్షన్ పెరుగుదలకు చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. అలాగే 2017 పీఆర్సీ బకాయిలు తొమ్మిది సంవత్సరాలు గడిచినా ఇప్పటికీ చెల్లించలేదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. 2021 పీఆర్సీని అమలు చేసి, 2017 మరియు 2021 పీఆర్సీలకు సంబంధించిన ఏరియర్స్ విశ్రాంత ఉద్యోగులకు చెల్లించాలని డిమాండ్ చేశారు. విశ్రాంత ఉద్యోగులకు చెల్లించిన సమస్యలను మెరుగుపరచాలని, ప్రస్తుతం ప్రతివెల అందిస్తున్న మందులను ఒకేసారి రెండు వెలలకు సరిపడా అందించాలని డిమాండ్ చేశారు. తార్కాక ఆసుపత్రిలో సభ్యత్వం



పొందలేకపోయిన విశ్రాంత ఉద్యోగులందరికీ సభ్యత్వం కల్పించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. స్వచ్ఛంద పదవీ విరమణ పొందిన ఉద్యోగులు లేదా ఉద్యోగులు మరణించిన సందర్భాల్లో వారి కుటుంబాలకు రూ.30 వేల అంత్యక్రియల సహాయాన్ని వర్తింపజేయాలని, చికిత్స నిమిత్తం తార్కాక ఆసుపత్రికి వచ్చే విశ్రాంత ఉద్యోగులకు విశ్రాంతి గదుల సౌకర్యం కల్పించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. అనంతరం తమ డిమాండ్లతో కూడిన వినతిపత్రాన్ని రిజినల్ మేనేజర్ కు సమర్పించారు. ఈ నిరసన కార్యక్రమంలో రిజినల్ అధ్యక్షుడు కత్తుల యాదయ్య, వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ బోనగిరి శంకరయ్య, రిజినల్ కార్యదర్శి పల్లెరెడ్డి యాదగిరి రెడ్డి, బకపల్లయ్య, శ్రీని, సీసీ శేఖర్, వీఎస్వీ రావు, ఎన్ఆర్ రెడ్డి, ఎండ్ గౌస్, వివి రెడ్డి, రవీందర్, వీపి రెడ్డి, బోయినపల్లి ఈశ్వరయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు. వివిధ డిపోల నుంచి విశ్రాంత ఉద్యోగులు హాజరై తమ సమస్యల పరిష్కారం కోరారు.

సమ్మక్క--సారలమ్మ సాక్షిగా సమావేశ ప్రచారానికి శ్రీకారం



వధకాల అమలు తదితర అంశాలపై సమావేశంలో చర్చించనున్నట్లు తెలిపారు. యువత సామాజిక చైతన్యంతో ముందుకు వచ్చి తమ భవిష్యత్తును నిర్మించుకోవాలని సూచించారు. ప్రచార కార్యక్రమంలో చర్ల మండల ఆడివాసీ యువ నాయకులు పూనెం ప్రవహాద్, శ్యామల, తరుణ్, పూనెం రవికెండ్, కోం బిక్షణ్ణి, ఇర్లు అరుణ్ కుమార్, ఇర్లు అరుణ్, కోం వేణు, మదన అనిల్ కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. గ్రామాల వారీగా విస్తృత ప్రచారం నిర్వహించి ఆడివాసీ యువతను సమావేశానికి సమీకరించనున్నట్లు నాయకులు వెల్లడించారు. సమ్మక్క--సారలమ్మ దేవతల ఆశీస్సులతో ప్రారంభమైన యువతలో ఉత్సాహాన్ని నింపిందని, రానున్న సమావేశం గిరిజన యువత సమన్వయ, ఆకాంక్షలకు వేదికగా నిలుస్తుందని పాల్గొన్న నాయకులు ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

వధకాల అమలు తదితర అంశాలపై సమావేశంలో చర్చించనున్నట్లు తెలిపారు. యువత సామాజిక చైతన్యంతో ముందుకు వచ్చి తమ భవిష్యత్తును నిర్మించుకోవాలని సూచించారు. ప్రచార కార్యక్రమంలో చర్ల మండల ఆడివాసీ యువ నాయకులు పూనెం ప్రవహాద్, శ్యామల, తరుణ్, పూనెం రవికెండ్, కోం బిక్షణ్ణి, ఇర్లు అరుణ్ కుమార్, ఇర్లు అరుణ్, కోం వేణు, మదన అనిల్ కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. గ్రామాల వారీగా విస్తృత ప్రచారం నిర్వహించి ఆడివాసీ యువతను సమావేశానికి సమీకరించనున్నట్లు నాయకులు వెల్లడించారు. సమ్మక్క--సారలమ్మ దేవతల ఆశీస్సులతో ప్రారంభమైన యువతలో ఉత్సాహాన్ని నింపిందని, రానున్న సమావేశం గిరిజన యువత సమన్వయ, ఆకాంక్షలకు వేదికగా నిలుస్తుందని పాల్గొన్న నాయకులు ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు.

రైతులు, చిన్న వ్యాపారులకు పెన్షన్ భద్రతపై ప్రత్యేక అవగాహన కార్యక్రమం

జూన్ 19న నల్గొండలో పీఎఫ్ఆర్డీపి -- ఎస్ఎల్బీసీ తెలంగాణ సంయుక్త కార్యక్రమం నల్గొండ, జూన్ 16, వృద్ధులు ప్రతినిధి: రైతులు, చిన్న వ్యాపారుల మరయు సాయం ఉపాధి పొందుతున్న పౌరులను అర్థికంగా పటిష్ఠం చేయడంలో పాటు పాటు భవిష్యత్తును సురక్షితంగా తీర్చిదిద్దే లక్ష్యంతో పెన్షన్ ఫండ్ నియంత్రణ మరియు అభివృద్ధి ప్రాధికార సంస్థ (గ్రీన్-జూబ్), ఎస్ఎల్బీసీ తెలంగాణ సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో ప్రత్యేక అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించనున్నట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమం జూన్ 19, 2026 శుక్రవారం ఉదయం 10:30 గంటలకు నల్గొండ పట్టణంలోని శివాజీ నగర్ రోడ్లో గల శానిత్ రెసిడెన్షి అండ్ బ్యాంక్స్లో హోల్డ్ జరగనుంది. జాతీయ పెన్షన్ వ్యవస్థ (సీసా) ద్వారా పదవీ విరమణ అనంతర అర్హులకు అందించే పెన్షన్లకు సంబంధించిన వివరాలను ప్రజలకు అర్థం చేయించే లక్ష్యంతో ఈ కార్యక్రమం ప్రధాన ఉద్దేశమని నిర్వాహకులు తెలిపారు. ప్రస్తుత అర్హులకు, పెరుగుతున్న ధరలు, అనిశ్చిత ఆదాయ

డెలివరీ తర్వాత బరువు తగ్గాలంటే..!



చక్కని ఆరోగ్యం



ప్రసవనంతర సమస్యల్ని దూరం చేయడంలో వ్యాయామం కీలక పాత్ర పోషిస్తుందిని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వ్యాయామం చేస్తూ.. క్యాలరీలు తక్కువగా పోవకాలు ఎక్కువగా ఉండే ఆహార పదార్థాలని తింటే బరువు తగ్గడం ప్రసవనంతరం త్వరగా బరువు తగ్గడం అవుతుంది.

ప్రసవం తర్వాత శరీరం శక్తిని కోల్పోయి ఫూర్తిగా బలహీనమవుతుంది. అయితే ఈ శక్తిని తిరిగి కూడగట్టుకోవాలంటే.. వ్యాయామం చేక్కటి మార్గం అంటున్నారు నిపుణులు. వ్యాయామం చేసే క్రమంలో ఎండార్బింగ్, డోపమైన్, సెరటోనిన్.. వంటి హాపీ హార్మోన్లు శరీరంలో విడుదలవుతాయి.

అత్యంత ముఖ్యమైనవి. అయితే నేటి తిత్తులు.. మన శరీరంలో అత్యంత ముఖ్యమైనవి. అయితే నేటి జీవనశైలి మార్పులు, కాలవ్యయం, ధూమపానం అలవాట్ల కారణంగా చాలామంది ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ బారినపడుతున్నారు. రొమ్ము ప్రాసెస్ క్యాన్సర్ తర్వాత మరణానికి లంక

తాయి. ఇవి శరీరంలో శక్తిని పెంచడంతో పాటు ప్రకాశితమైన అందిస్తాయని చెబుతున్నారు. బిడ్డకు జన్మనిచ్చాక నిద్రలేమి, అలసటతో తీవ్రమైన ఒత్తిడి ఎదురవుతుంటుంది. అయితే విభిన్న వ్యాయామాలను, యోగా, ధ్యానం.. వంటివి ఒత్తిడిని తరిమికొట్టి మానసిక ప్రకాశితమైన అందిస్తాయి. ఇలా ప్రకాశితంగా ఉండడం వల్ల ప్రధాన కారణమని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఈ క్యాన్సర్ ఉన్నవారు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఎక్కువగా ఇబ్బంది పడుతుంటారు. ఇటీవలి పరిశోధన ప్రకారం.. వ్యాధి నిరోధక బలం సంవత్సరాల కంటే ముందే ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని అంచనా వేయగల ఒక ప్రోటీన్ సిగ్నల్ను క్యాన్సర్ రక్తంలో గుర్తించారు. ఇది ముందస్తు చికిత్సకు మార్గం సుగమం చేయడంతో పాటు, రోగులు బతికే అవకాశాల్ని మెరుగుచేస్తుంది. లండన్కు చెందిన ప్రాన్సిస్ క్రిక్ ఇన్స్టిట్యూట్, యూనివర్సిటీ కాలేజీ ఆఫ్ లండన్, ఆస్ట్రేలియాకు చెందిన ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ వైజ్మెంట్ల సంయుక్తంగా ఈ పరిశోధన

ఏరోబిక్ వ్యాయామాలు, పరుగు-జాగింగ్.. వంటివి ప్రసవనంతర సమస్యలను తగ్గించేందుకు తోడ్పడతాయంటున్నారు నిపుణులు. అలాగే ఒకేసారి ఎక్కువ సమయం వ్యాయామాలు చేయకుండా.. క్రమంగా సమయాన్ని పెంచుకుంటూ పోవడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు.

ఈ ఐస్ క్రీమ్ చాలా ప్రత్యేకం

జామ, నీతాఫలం, మ్యాంగో, స్ట్రాబెర్రీ.. ఇలా రకరకాల ఐస్ క్రీమ్లు తిని ఉంటారు. కానీ తాటి ముజలతో ఐస్ క్రీమ్ ఎప్పుడైనా రుచి చూశారా? లేదు కదూ.. అందుకంటే ఇది బయట దొరకదు.. ఒకసారి ట్రై చేసి చూడండి..

కావలసినవి: పాలు - అర లీటర్, కస్టర్ పౌడర్ - నాలుగు స్పూన్లు, లేత తాటి ముజలు - 12, పంచదార - 100 గ్రాములు, వెనీలా ఎసెన్స్ - కొద్దిగా



తయారీ: తాటి ముజలు కడిగి, పొట్టు మొత్తం తీసివేయాలి. అలా తీస్తున్నప్పుడు ముజల్లోని నీటిని చిన్న పాత్రలోకి తీసి ఉంచుకోవాలి. అన్ని ముజలూ వలిచాక ముక్కలుగా కట్ చేయాలి. కస్టర్ పౌడర్ను ఒక పాత్రలో వేసి తగినన్ని నీళ్లు జోడించి.. ఉండలు కట్టకుండా కలపాలి. ఇప్పుడు వెడల్పాటి పాత్రలో పాలను వేడి చేయాలి. అవి మరుగుతుండగా.. పంచదార, కస్టర్ పౌడర్ మిశ్రమం, వెనీలా ఎసెన్స్ జోడించి కలియబెడుతుంది. అది చిక్కగా క్రీమ్లా తయారయ్యాక.. ముక్కలుగా తరిగిన ముజలను, చాలిలోని నీటిని జతచేసి.. మెల్లగా కలపాలి. కొన్ని కోసం.. ఊలకర్ - 30 గ్రా, బాక్ సాల్ట్, సాధారణ ఉప్పు - తగినంత, మిరియాలు, ఆమ్లచూర పౌడర్ - 2 స్పూన్లు, చొప్పున, చాల్ మసాలా - బీబిల్ స్పూన్, ఇంగువ - పొద్దున్నాన్, పుడినా పొడి - బీబిల్ స్పూన్, ధనియాలు, శొంఠి పొద్దున్నాన్ - స్పూన్ చొప్పున తీసుకోవాలి. ఎలా చేయాలంటే.. ఊలకర్ను జీలకర్రను స్వస్థ సెగ మీద చాలామంది దంతాలను కత్తెరలానో, క్యాప్ ఓపెనింగ్ లాగా విప్పించి, దంతాలతో కూర్చి డ్రైంక్

చాలామంది విషయంలో అధికంగా తమ చిన్నత సంతోషం ఉన్నంత మృదువుగా, గులాబీ వర్షంలో ఉండవనే చెప్పాలి. కొంతమందికి పెదాలు నల్లగా మారడం, పొడిబారిపోవడం.. వంటి సమస్యలు తలెత్తుతుంటాయి. దీన్నే లిప్ సిగ్నల్స్ గా చెబుతారు నిపుణులు. మరి, న్నారు. తేనెను పెదాలపై రాసుకొని ఆరోగ్యం కోసం.. లేదంటే పడుకునే ముందు అల్ట్రా చేసుకొని రాత్రంతా ఉంచుకొని మరుసటి రోజు చల్లదీసి కడిగివేయాలి.

పెదాలు నల్లబడుతున్నాయా?



దీన్నుంచి బయటపడాలంటే ఏం చేయాలి? మొదలైన విషయాల గురించి నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారో తెలుసుకుందాం రండి.. లిప్ సిగ్నల్స్ వంటివి మనం పాటించే అనారోగ్యపూరిత జీవన శైలితో పాటు వివిధ రకాల కారణాలు న్నాయంటున్నారు నిపుణులు. రసాయనాలంటే సౌందర్య ఉత్పత్తిని వాడడం, అతినీలలోహిత కిరణాల ప్రభావం, శరీరంలో మెలనిన్ ఉత్పత్తి అధికమవడంతో పాటు కొంతమంది గర్భిణుల్లోనూ ఈ సమస్య తలెత్తుతుందిని చెబుతున్నారు నిపుణులు. అయితే ఇంట్లో లభించే కొన్ని సహజ పదార్థాలతో ఈ సమస్యను దూరం చేసుకోవచ్చుంటుంది. SPF 15 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఉన్న లిప్ బామ్ను రోజూ బయటికి వెళ్లే ముందు పెదాలకు రాసుకోవాలి. తద్వారా అతినీలలోహిత కిరణాల ప్రభావం అధికంపై పడుకుండా జాగ్రత్తపడచ్చు. అలాగే పెదాలకు అధునా మృదుల దరించడం లేదా స్పార్సీతో కవర్ చేసుకోవడం వంటి జాగ్రత్తలు పాటించడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు. పిగ్మెంటేషన్ సమస్యను తగ్గించడంలో విటమిన్-ఎ సహకరిస్తుంది. అందుకే ఈ పదార్థం ఉన్న లిప్ బామ్ను, లిప్ క్రీమ్లు తరచుగా ఉపయోగించడం వల్ల ఫలితం ఉంటుంది. అలాగే 'ఏ' విటమిన్ అధికంగా ఉండే చిలగడదుంప, క్యారట్, పాలకూర, బ్రకల్లి.. వంటివి రోజూవారి ఆహారంలో చేర్చుకోవడం ముఖ్యమే. రాత్రి పడుకునే ముందు పెదాలకు అలివ్ ఆయిల్ రాసుకున్నా ఫలితం ఉంటుంటున్నాయని నిపుణులు. ఇది పొడిబారిపోయి పొలిపోయిన పెదాలకు తేమనుందిస్తుంది. తద్వారా అధికంగా మృదువుగా మారడంతో పాటు మంచి రంగులోకి వస్తాయి. మెలనిన్ స్థాయిల్ని అదుపు చేసే శక్తి కలబందకు ఉండని చెబుతుంది. ఓ.ఆర్.ఎస్. అందుకే కలబంద గుళ్లను రోజూ రాత్రి పూట పెదాలపై రాసుకొని కాసేపు వర్షం చేసుకోవాలి. తద్వారా చర్మానికి తేమ అంది పెదాలు మృదువుగా మారతాయంటున్నారు. కొంతమందికి పదే పదే పెదాలను నాలుకతో అద్దడం, పంటికోర్ కొరడం అలవాటు! దీనివల్ల కూడా పెదాలు పొడిబారి రంగు మారిపోయే ప్రమాదం ఉందంటున్నారు నిపుణులు. కాబట్టి ఈ అలవాటును ఫూర్తిగా మానుకోవడం మంచి దంటు

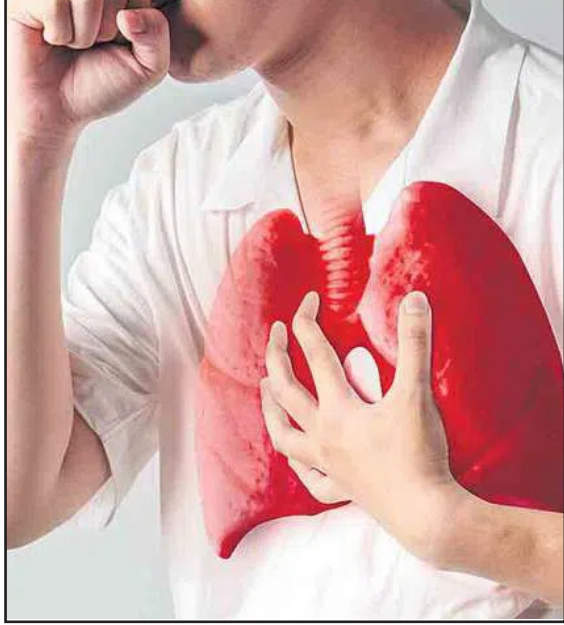
దీనివల్ల చక్కటి ఫలితం ఉంటుంది. పడుకునే ముందు పెదాలకు బియ్యం, పంటి సహజీకృత మైన ఉత్పత్తిల్ని అల్ట్రా చేసుకోవడం వల్ల పెదాలకు పోషణ లభిస్తుంది.. సమస్య కూడా తగ్గుముఖం పడుతుంది. బయటి నుంచి ఎండలో క్రీములు, లిప్ బామ్/లిప్ క్రీమ్.. వంటివి వాడాలనుకున్నా.. ముందుగా నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది. ఇతర సహజీకృత మైన చిట్టాలు పాటించే ముందు కూడా అవి చర్మత్యానికి సరిపడతాయో లేదో తెలుసుకోవడానికి ఓ.సె.సి.పి.ఎస్. చేసుకోవడం మంచిదంటున్నారు నిపుణులు.

శాండ్విచ్ మసాలా పౌడర్ ఇలా..



మంచి సువాసన వచ్చే వరకూ వేయించాలి. చల్లారిన తర్వాత మిరియాలను చేర్చి.. గ్రెండ్ చేయాలి. అందులో నల్ల ఉప్పు, సాధారణ ఉప్పు, ఆమ్లచూర పొడి, చాల్ మసాలా, ఇంగువ, శొంఠి, చింతియాలు, పుడినా పౌడర్ వేసి మరోసారి గ్రెండ్ చేయాలి. ఈ మెక్లింగ్ పౌడర్ను గాలి చొరబడని సీసాలోకి తీసుకోవాలి. మిశ్రమంలో ఒక స్పూన్ కనూనెపేషి పొడి, అర స్పూన్ కారం కలిపితే మిశ్రమం చిక్కగా ఉంటుంది. బాటిల్ లోపల వెన్న రాసిన తర్వాత ఈ మసాలా పౌడర్ను తేలికగా చల్లాలి. కీరదోసె, టోమాటో, ఉల్లిపప్పులు, ఉడికించిన బంగాళాదుంపముక్కలు వంటివి పేర్చి.. వాటి మీద కూడా కొద్దిగా చల్లాలి. తర్వాత గ్రెల్ చేయాలి. పౌడర్ను తడి లేని గాలి చొరబడని డబ్బాలో భద్రపెట్టే.. మూడు నెలలు నిలబెట్టుకోవచ్చు. ఈ పౌడర్ - వెజ్ శాండ్విచ్, ప్రోటేయిన్, వి.ఎస్. డెనియూ కాకుండా దంతాల ఆరోగ్యం కూడా దెబ్బతింటుంది. వీటిలో ఉండే అధిక అమ్ల గుణాలు దంతాల ఎనామెల్ను క్షీణింపజేసి, పిప్పివళ్ల లేదా క్యావిటీలు వచ్చే ప్రమాదాన్ని వంద శాతం పెంచుతాయి. తిన్న వెంటనే.. ఆహారం తిన్న వెంటనే బ్రష్ చేయడం సరైనది కాదు. మనం ఏదైనా తిన్నప్పుడు దంతాల ఎనామెల్ పొర కాస్త మెత్తబడుతుంది. ఆ సమయంలో బ్రష్ చేస్తే ఎనామెల్ సులభంగా ఊడిపోతుంది. కాబట్టి ఏదైనా తిన్న తర్వాత కనీసం 30 నిమిషాలు అగ్రి బ్రష్ చేయడం లేదా కేవలం నీటితో నోరు పుకిలించడం మంచిది. ఫ్లూరిన్ చేయాలి: కేవలం బ్రష్ చేయడంతోనే దంతాల శుభ్రత పూర్తి కాదు. రెండు దంతాల మధ్య ఇరుకుపోయిన ఆహార కణాలను బ్రష్ తో తొలగించడం మంచిది. ఫ్లూరిన్ వాడాలి. ఫ్లూరిన్ చేయకపోతే ఆ ఆహార కణాలు అకడి కుళ్లిపోయి బ్యాక్టీరియా చేరి ప్లేక్ మారతాయి. ఇది చిగుళ్ల వ్యాధులు, దంతాల కుళ్లిపోవడానికి ప్రధాన కారణమవుతుంది.

విదేశ ముందే పసిగట్టవచ్చు



చేశారు. శాస్త్రవేత్తలు మెషిన్ లెర్నింగ్ సాంకేతికతను ఉపయోగించి యూజీ బయోబ్యాంక్లోని దాదాపు 48,000 మంది రక్త సమూహాల్ని, వారి ఆరోగ్య రికార్డులను విశ్లేషించారు. ఇందులో ఉన్న రక్తంలోని 14 ప్రత్యేక రకాల ప్రోటీన్ కలయికను వారు గుర్తించారు. ఇవి ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉన్నవారిలో సగటున 5.6 సంవత్సరాల ముందే మార్పులను చూపిస్తాయి.

కఠిని నుంచి కాదు: ఈ పరిశోధనలో తేలిక అత్యంత కీలకమైన విషయం ఏంటంటే ఈ ప్రోటీన్ సంకేతాలు క్యాన్సర్ గడ్డల నుంచి రావడం లేదు. వాయు కాలుష్యం లేదా ఇతర కారణాల వల్ల ఊపిరితిత్తులలో దీర్ఘకాలంగా ఏర్పడి వాపు లేదా మంట వల్ల ఈ ప్రోటీన్ రక్తంలో పెరుగుతాయి. ఈ వాతావరణమే నిద్రాణంగా ఉన్న క్యాన్సర్ కణాలను యాక్టివేట్ చేస్తుంది. వారికి కూడా ముప్పై ప్రస్తుతం క్యాన్సర్ ప్రీనింగ్ పరీక్షలు కేవలం 50-70 ఏళ్ల వయసు ఉండి, ఎక్కువ ధూమపానం చేసేవారికి చేస్తున్నారు. కానీ, లంగ్ క్యాన్సర్ బాధితుల్లో దాదాపు పాపు వంతు మంది అస్యలు ధూమపానం చేయనివారే ఉంటున్నారు. ముఖ్యంగా వాయు కాలుష్యం ఎక్కువగా ఉండే ప్రాంతాల్లో నివసించే వారిలో ఈ ముప్పు పెరుగుతున్నది. ఈ కొత్త బ్లడ్ టెస్ట్ సిగ్నల్ తాగని వారిలో కూడా క్యాన్సర్ ముప్పును ముందే గుర్తించి, నివారణ సాధ్యమే: క్యాన్సర్ రాకముందే ఈ ప్రోటీన్ సంకేతాల ఆధారంగా హై-రిస్క్ ఉన్నవారిని గుర్తిస్తే, వారికి మంటలను తగ్గించే మందులు ఇవ్వడం ద్వారా క్యాన్సర్ రాకుండా ముందే అవకాశాన్ని ఎలుకలపై చేసిన ప్రయోగాల్లో శాస్త్రవేత్తలు గమనించారు.

భారతదేశంలో ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ బారిన పడుతున్నవారిలో దాదాపు 80% నుంచి 85% మంది రోగులు వ్యాధి చివరి దశకు చేరిన తర్వాతే చికిత్స పొందుతారు. భారతదేశంలో ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ బారిన పడుతున్నవారిలో దాదాపు 80% నుంచి 85% మంది రోగులు వ్యాధి చివరి దశకు చేరిన తర్వాతే చికిత్స పొందుతారు.

మన శరీరంలో ఎలాంటి విరామం లేకుండా నిరంతరం పనిచేసే అత్యంత ముఖ్యమైన అవయవాల్లో మూత్రపిండాల ఒకటి. శరీరంలో పేరుకోపోయే మలినాలను బయటికి పంపించడం నుంచి రక్షణ పొందు నియంత్రించడం వరకు అనేక కీలక బాధ్యతలను ఇవి నిర్వహిస్తాయి. అయితే మూత్రపిండాలను దెబ్బతినడం ప్రారంభమైనా చాలా కాలం వరకు ఎలాంటి స్పష్టమైన లక్షణాలు కనిపించవు. అందుకే కిడ్నీ రుగ్మతలను నిశ్శబ్దంగా దెబ్బతినే వ్యాధులుగా వైద్యులు పేర్కొంటున్నారు. ప్రస్తుత కాలంలో మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు, ఊడకాయం, ఆహారపు

భారతదేశంలో ప్రతి సంవత్సరం లక్షలాది మంది దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండాల వ్యాధుల బారినపడుతున్నారు. వారిలో చాలామంది చివరి దశలో మాత్రమే సమస్యను గుర్తిస్తున్నారు. ఫలితంగా రక్త శుద్ధి చికిత్సలు, మూత్రపిండాల మార్పిడి అవసరమయ్యే పరిస్థితులు తలెత్తుతున్నాయి. అయితే సరైన అవగాహన, ముందస్తు పరీక్షలు, జీవనశైలిలో మార్పులు, ఆధునిక చికిత్సలతో మూత్రపిండాల వ్యాధులను నియంత్రించడం మాత్రమే కాకుండా నివారించడమూ సాధ్యమే అంటున్నారు నిపుణులు. రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడం: మూత్రపిండాల నిరంతరం రక్తాన్ని వడగట్టి శరీరానికి అవసరం లేని మలినాలను మూత్రం ద్వారానే బయటికి పంపిస్తాయి. శరీరంలో నీటి సమతౌల్యాన్ని కాపాడటం: శరీరంలో నీరు అధికమైనా, తక్కువైనా సమతౌల్యాన్ని లభింపజేయడంలో మూత్రపిండాల కీలక పాత్ర

కిడ్నీ కష్టాన్ని కనిపెట్టండి



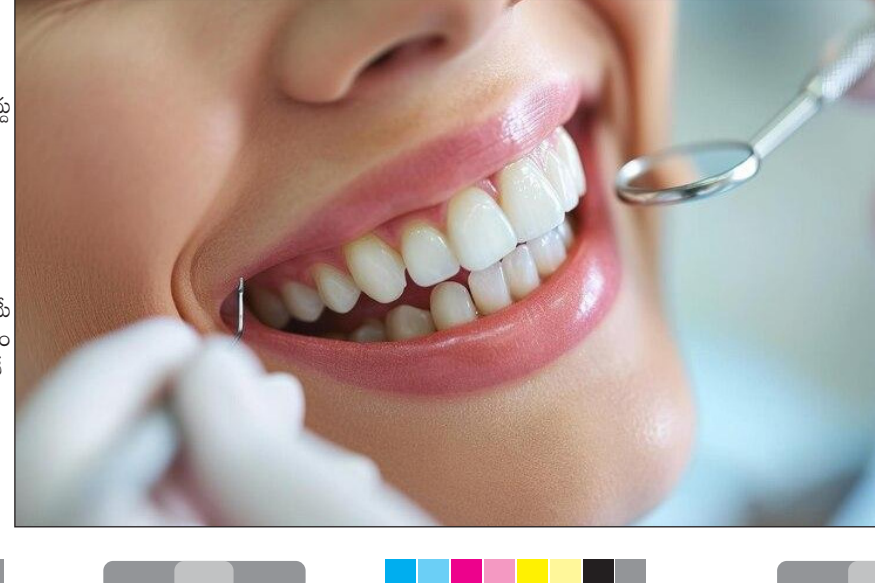
పోషిస్తాయి. రక్తపోటు నియంత్రణ: ప్రత్యేక రసాయన పదార్థాల ద్వారా రక్తపోటును నియంత్రించే ఉంచుతాయి. రక్తపోటును నివారించడం: ఎర్ర రక్తకణాల ఉత్పత్తి అవసరమైన హార్మోన్ల సహకారం లేకుండా, ఎమ్మెల్యే ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడం: విటమిన్ డిని శరీరానికి ఉపయోగపడే రూపంలోకి మార్చి క్యాల్షియం శోషణకు సహకరిస్తాయి. మధుమేహం: రక్తంలో అధిక చక్కెర స్థాయిలు మూత్రపిండాలలోని సూక్ష్మ రక్తకణాలను దెబ్బతీస్తాయి. అధిక రక్తపోటు: రక్తపోటు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల మూత్రపిండాల వడపోత వ్యవస్థ బలహీనపడుతుంది. ప్యాన్క్రియాటిక్ లభించే ఆహారాలు, ఊరగాయలు, వేయించిన పదార్థాలు అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల వడం పెరుగు చేయడం వల్ల సమయం పాటు బ్రష్ చేయడం వల్ల లాభం కంటే నష్టమే ఎక్కువ. ఇలా చేయడం వల్ల దంతాలను రక్షించే ఎనామెల్ పూర్తిగా అరిగిపోతుంది. ఫలితంగా దంతాల్లో సున్నితత్వం ఏర్పడి చల్లదీ లేదా వెడి పదార్థాలు తిన్నప్పుడు వళ్ల జిప్సంపడం మొదలవుతుంది. ఓ.సె.సి.పి.ఎస్. వాడటం: పళ్లను

అలవాట్లు, ఒత్తిడితో కూడిన జీవనశైలి, తక్కువ నీరు తాగడం వంటి కారణాలతో మూత్రపిండాల వ్యాధులు వెగ్గా పెరుగుతున్నాయి. ఒకప్పుడు వ్యధ్యులలో మాత్రమే ఎక్కువగా కనిపించే ఈ సమస్యలు ఇప్పుడు యువతలో కూడా పెరుగుతుండటం ఆందోళన కలిగించే అంశం.

తుంది. తక్కువ నీరు తాగడం: శరీరంలో నీటి లోపం ఏర్పడి మూత్రపిండాలపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. నోష్పి నివారణ మాత్రలు: వైద్యుల సలహా లేకుండా తరచూ నోష్పి నివారణ మందులు వాడటం మూత్రపిండాలకు హానికరం. ధూమపానం, మధుమేహం: ఇవి రక్తప్రసరణను దెబ్బతీసి మూత్రపిండాల పనితీరును తగ్గిస్తాయి.

మీ దంతాలు భద్రమేనా?

సాధారణంగా దంతాల్లో తీవ్రమైన అసౌకర్యం కలగనంత వరకు చాలామంది వాటి ఆరోగ్యాన్ని ఫూర్తిగా నిర్లక్ష్యం చేస్తారు. కానీ, కొన్ని అలవాట్లు రోపి నుంచి దంతాలను క్రమక్రమంగా అరిగింజేస్తాయి. దీనివల్ల పళ్లు బలహీనపడి, ఊడిపోయే స్థితికి చేరుకుంటాయి. ఇలాకాకుండా మన దంతాలను రక్షించుకునేందుకు వెంటనే మానుకోవాల్సిన అలవాట్లను తెలుసుకుందాం.. గట్టిగా బ్రష్ చేయడం: కొంతమంది దంతాలు తెల్లగా మెరవాలనే ఆరాటంతో బ్రష్ను పళ్లపై వేసి గట్టిగా



మాతలు తీయడం, ప్లాస్టిక్ ప్యాకెట్లు లేదా బిస్కెట్ ప్యాకెట్లను చింపడం, టేపులను కత్తిరించడం వంటి పనులు చేస్తుంటారు. ఈ ఒత్తిడి వల్ల దంతాలపై మైక్రో ఫ్రాక్చర్స్ ఏర్పడి పళ్లు ములమయ్యే ప్రమాదం ఉంది. వాటి వల్ల కూడా: రోజంతా ఏదో ఒకటి తింటూనే ఉండటం లేదా పదేపదే, కాఫీలు తాగడం వల్లకు అస్యలు ముంచి కాదు. మనం తిన్న ప్రతిసారి నోటిలో యాసిడ్స్ విడుదలవుతాయి. ఈ యాసిడ్స్ ఉత్పత్తి నిరంతరాయంగా సాగి, ఎనామెల్ పొరను కరిగించివేస్తుంది. దీనివల్ల దంతాలలోపలి నుంచి గుల్లగా మారిపోతాయి. ప్రమాదం రెట్టింపు: నోడాలు, కార్టినేజిడ్ కూర్చి డ్రైక్స్, అలహాల్ లాంటివి తాగడం వల్ల శరీర ఆరోగ్యమే కాకుండా దంతాల ఆరోగ్యం కూడా దెబ్బతింటుంది. వీటిలో ఉండే అధిక అమ్ల గుణాలు దంతాల ఎనామెల్ను క్షీణింపజేసి, పిప్పివళ్ల లేదా క్యావిటీలు వచ్చే ప్రమాదాన్ని వంద శాతం పెంచుతాయి. తిన్న వెంటనే.. ఆహారం తిన్న వెంటనే బ్రష్ చేయడం సరైనది కాదు. మనం ఏదైనా తిన్నప్పుడు దంతాల ఎనామెల్ పొర కాస్త మెత్తబడుతుంది. ఆ సమయంలో బ్రష్ చేస్తే ఎనామెల్ సులభంగా ఊడిపోతుంది. కాబట్టి ఏదైనా తిన్న తర్వాత కనీసం 30 నిమిషాలు అగ్రి బ్రష్ చేయడం లేదా కేవలం నీటితో నోరు పుకిలించడం మంచిది. ఫ్లూరిన్ చేయాలి: కేవలం బ్రష్ చేయడంతోనే దంతాల శుభ్రత పూర్తి కాదు. రెండు దంతాల మధ్య ఇరుకుపోయిన ఆహార కణాలను బ్రష్ తో తొలగించడం మంచిది. ఫ్లూరిన్ వాడాలి. ఫ్లూరిన్ చేయకపోతే ఆ ఆహార కణాలు అకడి కుళ్లిపోయి బ్యాక్టీరియా చేరి ప్లేక్ మారతాయి. ఇది చిగుళ్ల వ్యాధులు, దంతాల కుళ్లిపోవడానికి ప్రధాన కారణమవుతుంది.

వుడయం సినిమా

పర్వంబేజీ సబ్ కమిటీ నుంచి సురేష్ బాబు, బిల్ రాజు తప్పకోవాలి

పుడయం సినిమా శుభం ధియేటర్స్ లో పర్వంబేజీ వేదికగా అమలుకు నిరాశలు సుముఖంగానే ఉన్నాయి. అయితే నిరాశలకు, డిస్ట్రిబ్యూటర్స్ కు ఇబ్బందులు తలెత్తిన రీతిలో అందరికీ ఆపాదయోగ్యమైన పర్వంబేజీ ను నిర్ణయించాలి

అవసరం ఎంతైనా ఉంది" అని సీనియర్ నిర్మాత, డిస్ట్రిబ్యూటర్, ఎగ్జిక్యూటివ్ సర్టిఫైడ్ కుమార్ సుబ్బంబేజీ రూ. మంగళవారం హైదరాబాద్ లోని తన కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన ప్రెస్ మీట్ లో ఆయన మాట్లాడారు. రెంటల్ విధానంలో ఒక థియేటర్ కు రూ. 7.30,000/వస్తుంది అనుకుంటే.. ఆ థియేటర్ ఓనర్ సుమారు రూ. 10,00,000/వరకు పర్వంబేజీ విధానంలో వచ్చే విధంగా నిర్ణయించమని అడగడంలో తప్పులేదు. అదే పాతక లక్షలకు సమానంగా పర్వంబేజీ ఇవ్వమని అడిగితే, అది ఎంతమాత్రం సహజంగా ఉండదు.



'మా ఇంటి బంగారం' ప్రీ రిలీజ్



పుడయం: ట్రాలా లా పిక్చర్స్ బ్యానర్ మీద సమంత, రాజ్ నిడిమారు, హిమాంక్ దువ్వూరు సంయుక్తంగా నిర్మించిన సినిమా 'మా ఇంటి బంగారం'. సమంత ప్రధాన పాత్రలో నటించిన ఈ చిత్రానికి నందమూరి రెడ్డి దర్శకత్వం వహించారు. ఈ మావీ జూన్ 19న విడుదల కాబోతోంది. ఇప్పటికే టీజర్, ట్రైలర్ లతో సినిమా టీం ప్రేక్షకుల్లో అంచనాలు పెంచేసింది. ప్రమాదస్థలో భాగంగా సోమవారం నాడు ప్రీ రిలీజ్ సెలబ్రేషన్స్ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి నిర్మాతలు డి. సురేష్ బాబు, సుప్రీ దత్, జాన్స్ నారంగ్, డైరెక్టర్ దేవా కట్టా తదితరులు ముఖ్య అతిథులుగా విచ్చేశారు. ఈ ఈవెంట్ లో.. నిర్మాత డి. సురేష్ బాబు మాట్లాడుతూ.. "మా ఇంటి బంగారం"తో సమంతకి మంచి విజయం దక్కాలి. "ఓ.. బేబీ"తో సమంత, నందమూరి కలిసి నాకు మంచి సక్సెస్ ఇచ్చారు. ఈ చిత్రం కూడా పెద్ద హిట్ అవ్వాలని కోరుకుంటున్నాను. రాజ్, హిమాంక్ చాలా కష్టపడ్డారు. జూన్ 19న ఈ సినిమా రాబోతోంది. అందరూ చూసి సపోర్ట్ చేయండి" అని అన్నారు. సమంత మాట్లాడుతూ.. "నేను ఇక్కడ ఏదానికీ రెండు సినిమాల అభిమానులకు అందించాలని అనుకుంటున్నాను. ఇప్పుడు అయితే ఓ మంచి చిత్రాన్ని చేశాం అన్నాను.

'శ్రీనివాస మంగాపురం' నుంచి సాంగ్ రిలీజ్



పుడయం: 'మంగళవారం' చిత్రంతో సంచలన విజయం అందుకున్న దర్శకుడు అజయ్ భూపతి 'శ్రీనివాస మంగాపురం' తో మరోసారి ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకునేందుకు సిద్ధమవుతున్నారు. ఈ చిత్రంతో మట్టుమనేని వారసుడు జయకృష్ణ మట్టుమనేని తెలుగు సినీ పరిశ్రమకు హీరోగా పరిచయం అవుతుండగా, బాలీవుడ్ యువ నటి రాషా తదాని 'ఉయ్ అమ్మ' పాటతో దేశవ్యాప్తంగా గుర్తింపు పొందిన తర్వాత బాలీవుడ్ లోకి అడుగుపెడుతోంది. సీనియర్ నటుడు మోహన్ బాబు ఈ చిత్రంలో పవన్ కల్యాణ్ విల్ పాత్రలో నటిస్తున్నారు. నిర్మాత డి. కిరణ్ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రాన్ని అశ్వినీదత్ నమర్చిస్తున్నారు. ఇప్పటికే విడుదలైన రెండు పాటలు చార్టర్ ట్రాక్స్ లో హిట్ గా అలరిస్తున్నాయి. తాజాగా చిత్ర బృందం యూట్యూబ్ లో 'గుండె పీలిపోతోంది' పాటను విడుదల చేశారు. తొలి ప్రేమలో కలిగే మధురమైన భావోద్వేగాలను అవిష్కరించే ఈ పాట.. ఓ యువకుడు తొలిచూపులోనే ఓ అమ్మాయిపై ప్రేమలో పడిన తర్వాత అతని మనసులో కలిగే ఉత్సాహం, ఆశ్చర్యం, ఆనందాన్ని అందంగా చూపిస్తుంది. ఆమె చుట్టూనే తిరగాలని, ఆమె ఉన్న చోటే ఉండాలని కోరుకునే ప్రేమికుడి మనసుని అద్భుతంగా ప్రజెంటే చేస్తోంది. సంగీత దర్శకుడు జీవీ ప్రకాష్ కుమార్ ఈ పాటకు కౌకిలి, మోదరన్ మెలోడీతో మేళవిస్తూ అద్భుతంగా కంపోజ్ చేశారు. సాఫ్ట్ ప్లాట్ బిట్స్, అందమైన పయోలిస్ స్ట్రీయాలు, ఆర్కెస్ట్రేషన్ ఈ పాటను సంగీత ప్రయులకు ప్రత్యేక అనుభూతిగా మార్చాయి. ఆస్కార్ విజేత గౌరవచయం చంద్రబోస్ రాసిన సాహిత్యం తొలి ప్రేమ అమాయకత్వాన్ని అద్భుతంగా పలికించగా, అనురాగ్ కులకర్ణి తన హార్ట్ టచ్ తో పాటకు మరింత ప్రాణం పోశారు. అలయ నేపథ్యంలో చిత్రకర్తించిన ఈ పాట విజయలీలగా కూడా ఎంతో ఆకట్టుకుంటోంది. కలర్ ఫుల్ ప్రేమ, అందమైన లోకేషన్స్, ఆకరణీయమైన విజువల్స్ పాటకు మరింత అందాన్ని చేకూర్చాయి.

తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రిని కలిసిన విశాల్



పుడయం: తమిళనాడు ముఖ్యమంత్రి గా జోస్వి విజయ్ పదవీ బాధ్యతలు స్వీకరించిన సంగతినెఱిందే. ఆ క్షణం నుంచి కోటి వుడ్ ప్రముఖులంతా ఒక్కొక్కరిగా వెళ్లి ముఖ్యమంత్రి విజయ్ ని మర్యాదపూర్వకంగా కలుస్తూనే ఉన్నారు. తాజాగా విశాల్ తన స్నేహితుడు అయిన సీఎం విజయ్ ని కలిశారు. ఈ మేరకు ఆయన ఈ ఖేటి గురించి పోస్ట్ చేశారు. 'లయోలా కాలేజీలో మన పరిచయం ఏర్పడిన నాటి నుంచి నేను మిమ్మల్ని 'దార్లింగ్' అని పిలుస్తూనే ఉన్నాను.. అందులో ఎలాంటి మార్పు రాలేదు. ఓ సాధారణ హీరోగా మొదలైన మీ ప్రయాణంలోని అన్ని అడ్డంకులను, విమర్శలను ఎదుర్కొని, మీ మోసంతో, విజయంతో వాటిని పక్కకు నెట్టేశారు. ఒక సూపర్ హీరో గా మీరు ఉన్న త శిఖరలకు ఎదిగి ఈనాడు తమిళనాడు గౌరవ ముఖ్యమంత్రి అయ్యారు. ఈ రోజు పదవి, హోదా మారాలా కానీ మీరు మాత్రం మారలేదు. మిమ్మల్ని కలవడం ఎంతో ఆనందాన్నిచ్చింది, అదే ఆస్వాదనను పుట్టి అనుభూతి

'ది ఇండియా స్టోరీ' అభీషియల్ పోస్టర్ రిలీజ్



పుడయం: రూపొందించిన ఈ పోస్టర్ లో, సాక్షుల బోనలో ఉంచిన పురుగుమందు సినిమా ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచింది. ఆహార కల్లీ అనే అత్యంత కీలకమైన సమస్యపై సాగే కోర్కూమ్ డ్రామాకు ఇది సంతకంగా కనిపిస్తోంది. ఈ చిత్రానికి చెట్టెన్ డీకే దర్శకత్వం వహించగా, సాగ్ బి. బి. ఇంద్ర కే. డి. సీన్ పే ఆందించి నిర్మిస్తున్నారు. జూన్ 24, 2026న ఈ చిత్రం ప్రపంచవ్యాప్తంగా హిందీ, తెలుగు, తమిళ భాషల్లో విడుదల కానుంది. భారతదేశంలో ప్రజారోగ్యానికి సంబంధించి అత్యంత కీలకమైన, తరచూ నిర్లక్ష్యానికి గురయ్యే ఆహార కల్లీ సమస్యను ఈ చిత్రం ప్రధానాంశం. సాధారణ ప్రజలు ప్రతిరోజూ వినియోగించే ఆహార పదార్థాల వెనుక దాగి ఉన్న ప్రమాదాలను వెలుగులోకి తీసుకురావడంలో పాటు, సమాజంలో అవగాహనం పెంచే ప్రయత్నం చేయనుంది. ఈ చిత్రానికి సహ నిర్మాతలుగా సానియా విసాయక్ నందానే, అనితా జాడవ్, విసాయక్ సైదానే, కల్పేష్ షా, దేవయానీ రోహానే, ప్రేమ్ జోషి వ్యవహరిస్తున్నారు. సినిమాలో గ్రఫీని నిర్మాత భాగవతి, సంగీతాన్ని మంగేష్ డాక్రే, ఎడిటింగ్ లింగ్

అల్లు అర్జున్ సాంస్కృతిక ప్రభావం.. AA23 థీమ్ మ్యూజిక్ ను ఉపయోగించిన ప్రధాని మోడీ



పుడయం: సిని ఇండస్ట్రీలో పాన్ ఇండియా ట్రెండ్ మొదలు కాకముందే.. ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్ దేశవంతలా పెద్ద స్థాయిలో అభిమానులను సంపాదించుకున్నారు. ఆయన సినిమాలు, పాటలు, డాన్స్, స్ట్రీట్ ప్రెజెన్స్.. అన్నీ సరిహద్దులను దాటి ప్రేక్షకులను మెప్పించి వారి మనసుల్లో తిరుగులేని స్థానాన్ని సంపాదించుకున్నాయి. అందుకు లేదెన్నెం విధానంలో ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ తన సోపర్ మీడియా పోస్టర్లలో ఒక దానిలో AA23 థీమ్ మ్యూజిక్ ను ఉపయోగించి చటమ. ఇది అల్లు అర్జున్ కు ఉన్న ప్రజాదరణ, సాంస్కృతిక ప్రాధాన్యతను తెలియజేస్తోంది. AA23 ఇంకా ప్రారంభ దశలో ఉన్నప్పటికీ దాని థీమ్ మ్యూజిక్ ఇప్పటికే మియన్ స్ట్రీమ్ చర్చలో చోటు దక్కించుకుంది. రాబోయే ప్రాజెక్టులను విచ్చిన కంటెంట్ కే దేశవ్యాప్తంగా ఇంతటి అదరణ ఉండటమనేది చాలా అరుదైన విషయంగా పేరొందవచ్చు. చాలా సంవత్సరాలుగా అల్లు అర్జున్ సక్సెస్ ఫుల్ నటుడు మాత్రమే కాదు.. సరిహద్దులను దాటి రాజీస్తున్నారు. ఆయన సినిమాలు, అందులోని కంటెంట్ తరచూ సాంస్కృతిక క్షణాలుగా మారుతూ భారతదేశం అంతటా ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకుంటున్నాయి. AA23 మూవీ మట్టూ రోజు రోజుకీ అభిమానులు, సిని ఇండస్ట్రీలో నాకే పెరుగుతోంది. ఇలాంటి సందర్భాల్లో అల్లు అర్జున్ పాన్ ఇండియా స్టార్ గా నిరూపిస్తున్నాడు. అలాగే సినిమా పరిమితం దాటి విస్తరించిన ఆయన ప్రభావం మరింత స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది.

సంగీతం కవేరికి, నృత్యానికి అద్భుత స్పందన

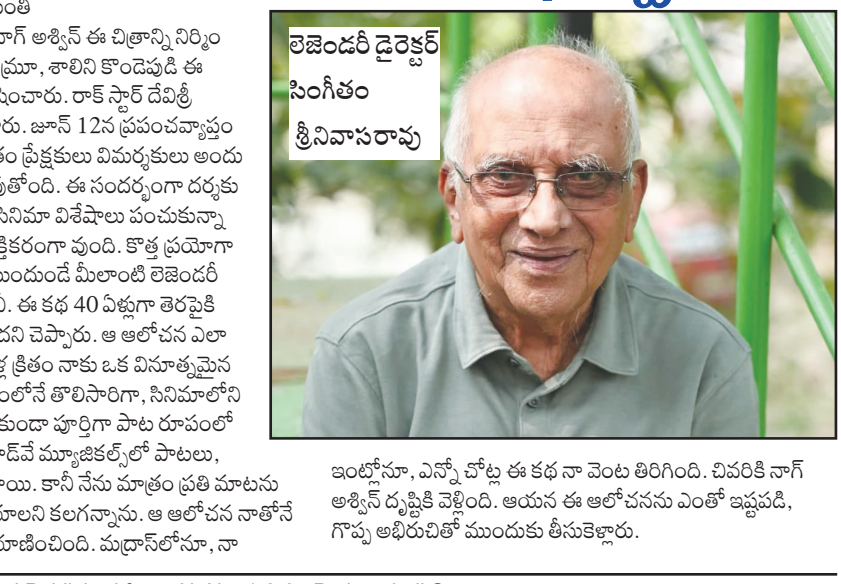


పుడయం: నగరం లో గత రెండు రోజులుగా వేదం ఆర్ట్ ఆడర్స్ లో శిల్పకళా వేదికలో జరిగిన సంగీత కవేరి వేదికలో నృత్య ప్రదర్శన కి ప్రేక్షకులను విశేషంగా ఆకట్టుకున్నాయి. అమెరికాలో విజయం వంతమైన ప్రదర్శనల అనంతరం భారతదేశంలో తమ ప్రయాణాన్ని ప్రారంభించిన వేదం ఆర్ట్ రెండు రోజుల పాటు సంగీతం, సంస్కృతి, నృత్యాన్ని కలగలిపిన అద్భుత కార్యక్రమాలతో ప్రేక్షకుల ముందుకు వచ్చింది.

ప్రముఖ గాయని సుబీ ఉపద్రవ్య టైంలైన్ సంగీత ప్రయులను మంత్రముగ్ధులను చేశారు. భానుమతి కాలం నుంచి నేటి తరానికి చెందిన పాటల వరకు తెలుగు సినీ సంగీత ప్రయాణాన్ని అద్భుతంగా అవిష్కరించిన ఈ సంగీత విహారం ప్రేక్షకులను భావోద్వేగాలకు గురి చేసింది.

పుడయం: సోమవారం సాయంత్రం హైదరాబాద్ AMB సినిమాలో జరిగిన "సేవ్ ది టైగర్స్" సీజన్ 3 ప్రీమియర్ గ్రాండ్ సక్సెస్

'సింగ్ గీతం' ఘన విజయం చాలా ఆనందాన్ని ఇచ్చింది..



లెజెండరీ డైరెక్టర్ సింగీతం శ్రీనివాసరావు

ఇంటోనూ, ఎన్నో చోట్ల ఈ కథ నా వెంట తిరిగింది. చివరికి నాగ్ అశ్వినీ దృష్టికి వెళ్లింది. ఆయన ఈ ఆలోచనను ఎంతో ఇష్టపడి, గొప్ప అభిరుచితో ముందుకు తీసుకెళ్లారు.

'సేవ్ ది టైగర్స్' సీజన్ 3 ప్రీమియర్ గ్రాండ్ సక్సెస్



కార్నెట్, హై-ప్యాషన్ లో సెలబ్రిటీల మెరిస్ హోదా, ఎక్స్ క్లూజీవీ మీడియా ఇంటరాక్షన్, అలాగే ప్రీ స్ట్రీమింగ్ గెట్-టంగుదర్చి.. ఇలా అన్ని కలిసి ఈ స్ట్రీమింగ్ ప్రారంభానికి అద్భుతమైన వేదికగా నిలిచాయి. సేవ్ ది టైగర్స్ 3 స్పెషల్ సెలబ్రిటీ ప్రీమియర్ వేడుకలో టాలెంట్ డి హోల్ సందీప్ కిషన్, కామాక్షి భాస్కర్, రాగ్ మయూర్, బిగ్ బాస్ తెలుగు 5 విజేత వీజే సన్నీ, కళ్యాణ్ పదాలా (బిగ్ బాస్ సీజన్ 9 విజేత), చైతన్య రావు, వెంకటేష్ కాకుమాను, కార్తిక రత్నం, ఆదిత్య మండల, శ్రీనాథ్ మదాగంటి, జబర్దస్త్ కమెడియన్ ముక్కు అవినాష్, నిరుపమ, కిరీటి దామరాజు, హానస్ సహా పలువురు ప్రముఖులు పాల్గొని ప్రీమియర్ ను ఎంజాయ్ చేశారు.

కార్నెట్, హై-ప్యాషన్ లో సెలబ్రిటీల మెరిస్ హోదా, ఎక్స్ క్లూజీవీ మీడియా ఇంటరాక్షన్, అలాగే ప్రీ స్ట్రీమింగ్ గెట్-టంగుదర్చి.. ఇలా అన్ని కలిసి ఈ స్ట్రీమింగ్ ప్రారంభానికి అద్భుతమైన వేదికగా నిలిచాయి. సేవ్ ది టైగర్స్ 3 స్పెషల్ సెలబ్రిటీ ప్రీమియర్ వేడుకలో టాలెంట్ డి హోల్ సందీప్ కిషన్, కామాక్షి భాస్కర్, రాగ్ మయూర్, బిగ్ బాస్ తెలుగు 5 విజేత వీజే సన్నీ, కళ్యాణ్ పదాలా (బిగ్ బాస్ సీజన్ 9 విజేత), చైతన్య రావు, వెంకటేష్ కాకుమాను, కార్తిక రత్నం, ఆదిత్య మండల, శ్రీనాథ్ మదాగంటి, జబర్దస్త్ కమెడియన్ ముక్కు అవినాష్, నిరుపమ, కిరీటి దామరాజు, హానస్ సహా పలువురు ప్రముఖులు పాల్గొని ప్రీమియర్ ను ఎంజాయ్ చేశారు.