

బిఆర్ఎస్ పదేళ్ల పాలనపై చర్చకు రావాలని మాజీ మంత్రి హరీష్ రావును టీఎస్పీసీ అధ్యక్షుడు, ఎమ్మెల్యే మహేశ్ కుమార్ గౌడ్ బహుమంగ చర్చకు సవార్ విసిరారు. సోమవారం ఆయన గాంధీ భవన్లో మీడియాతో మాట్లాడారు.



ఆగస్ట్ 15 నాటికి భూ సమస్యలు పరిష్కారం

- భూభారతి ద్వారా ప్రజల దగ్గరకే అధికారుల రాక
- మంత్రి పొంగులేటి శ్రీనివాస్ రెడ్డి వెల్లడి

నినాదం

నిఖిల్ జర్నలిజం

మంగళవారం, జూన్ 3, 2025

సంపుటి - 21

సంచిక 257

వెల - 7

పేజీలు - 12 - 8

Published from Hyderabad, Vijayawada Circulated from TS and AP.. Hyderabad, Karimnagar, Khammam, Mahabubnagar, Nalgonda, Nizamabad, Warangal, Vijayawada, Guntur, Ongole, Nellore, Tirupathi, Kadapa, Ananthapur, Kurnool, Tadepalligudem, Rajahmundry, Visakhapatnam, Srikakulam



2047 నాటికి

3 ట్రిలియన్ల

ఎకానమీ లక్ష్యం

తెలంగాణ సర్వతోముఖాభివృద్ధికి అడుగులు

- పదేళ్లలో అన్ని వ్యవస్థలు నిర్వీర్యం
- ఆర్థికంగా పూర్తిగా దెబ్బతిన్న వ్యవస్థలు
- ఒక్కో దాన్ని చక్కదిద్దుతూ వస్తున్నాం
- రాష్ట్రాన్ని గాడిన పెట్టుడం నల్లేరుపై నడక కాదని తెలుసు
- హామీ మేరకు ఇందిరమ్మ ఇళ్ల నిర్మాణం
- 60వేలకు పైగా ఉద్యోగ భాతీల భర్తి
- భూమాతతో ధరణి బాధలను దూరం చేశాం
- సంక్షేమ పథకాల్లో సన్నబియ్యం పంపిణీ
- వచ్చే ఒలింపిక్ లక్ష్యంగా స్కోర్డ్స్ యూనివర్సిటీ
- తెలంగాణ అవతరణ దినోత్సవంలో సిఎం రేవంత్ రెడ్డి

వివరాలు 2లో..

తెలంగాణ సర్వతోముఖాభివృద్ధికి అడుగులు వేస్తున్నామని, ప్రపంచంలోనే తెలంగాణను అగ్రభాగాని నిలబెట్టే ప్రయత్నంలో ప్రజలు ప్రభుత్వానికి సహకరించాలని సిఎం రేవంత్ రెడ్డి పిలుపునిచ్చారు. కట్టుబానిసత్వాన్ని, వెటోచాకరీని తెలంగాణ సమాజం సహించదు. అందుకే ప్రజా ప్రభుత్వంలో ప్రజల ఆలోచనలే మా ఆచరణగా ముందుకు వెళ్తున్నాం అన్నారు. గత పదేళ్లలో నిర్వీర్యమైన వ్యవస్థలను ఒక్కొక్కటిగా చక్కదిద్దుతున్నామని వెల్లడించారు.

2047నాటికి దేశంలోనే కాదు, ప్రపంచంలోనే తెలంగాణను నెంబర్ వన్గా నిలిపే దిశగా ప్రజా ప్రభుత్వం ప్రణాళికలను సిద్ధం చేస్తోంది. పాఠశాలల పరిపాలనతో తెలంగాణను అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి పథంలో నడిపించేందుకు ప్రజా ప్రభుత్వానికి మారంతా అండగా ఉంటారని ఆశిస్తున్నామని సిఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు.

హైదరాబాద్, జూన్ 2 (నినాదం): రాష్ట్ర ప్రజల ఆకాంక్షలు నెరవేర్చడమే తమ అజెండా అని తెలంగాణ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి అన్నారు. తాము బాధ్యతలు చేపట్టుకోవాల్సి ఆర్థిక వ్యవస్థ అస్తవ్యస్తంగా ఉందని చెప్పారు. పదేళ్లపాటు నిర్లక్ష్యానికి గురైన వ్యవస్థలను చక్కదిద్దుతున్నామన్నారు. సికింద్రాబాద్ పరేడ్ గ్రౌండ్లో నిర్వహించిన తెలంగాణ ఆవిర్భావ వేడుకల్లో సీఎం పాల్గొని జాతీయ పతాకాన్ని ఆవిష్కరించారు.



కోటి మంది మహిళలను కోటిశ్చరులను చేయాలనేది ప్రభుత్వ సంకల్పం

- రైతు రుణ విముక్తి దేశ చరిత్రలో నిలిచిపోతుంది
- కరీంనగర్ జిల్లా సమగ్ర అభివృద్ధికి కట్టుబడి ఉన్నాం
- రాష్ట్ర ఐటీ, ఎలక్ట్రానిక్స్, పరిశ్రమలు, వాణిజ్య శాసనసభ వ్యవహారాల మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు

కరీంనగర్, జూన్ 2 (నినాదం):

తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని భారత దేశంలోనూ, ప్రపంచ స్థాయిలో అగ్రస్థానంలో నిలిపేందుకు ముఖ్యమంత్రి ఎ.రేవంత్ రెడ్డి నాయకత్వంలో తెలంగాణ

రైజింగ్ - 2047 విజన్ తో ప్రజా ప్రభుత్వం ముందుకు సాగుతోందని రాష్ట్ర ఐటీ, ఎలక్ట్రానిక్స్ పరిశ్రమలు వాణిజ్య శాఖ శాసనసభ వ్యవహారాల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు అన్నారు.

2లో..

అవతరణ దినోత్సవం శుభాకాంక్షలు తెలిపిన రాష్ట్రపతి, ప్రధాని అమిత్ షా, చంద్రబాబు

ఎందరో బలిదానాల ఫలం తెలంగాణ

పార్టీ కార్యాలయంలో కిషన్ రెడ్డి జెండా ఆవిష్కరణ

2లో..

ఉద్యమ వీరులకు కోటి పురస్కారం పాశం యాదగిరి తదితరులకు అందచేత

వివరాలు 2లో..

80 ఎకరాల్లో ఎకో టౌన్

- జపాన్ "కితాక్యూమా సిటీ" సూర్యతో అభివృద్ధి
- రాష్ట్ర ఐటీ, పరిశ్రమల శాఖ మంత్రి దుద్దిళ్ల శ్రీధర్ బాబు

విదాదిన్ నగర్లో తెలంగాణకు రూ.3 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు

2లో..

5న కాళేశ్వరం విచారణకు

హజరు కాలేను

11న వస్తానని సమాచారమిచ్చిన కేసీఆర్

2లో..



ఐఐటి అడ్వాన్స్డ్ ఫలితాలలో అల్పస్థి అద్భుత విజయం

9లో..

3,000 లోపు 19 మంది విద్యార్థులు రాంకులు సాధించడమే మా అల్పస్థి విద్యార్థుల, సంస్థల గొప్పదనం



పేదల సంక్షేమం, మౌలిక సదుపాయాల కల్పన లక్ష్యంగా

ద్రుజా పాలన

- ఇందిరా మహిళా శక్తి కింద మహిళల ఆర్థిక ఎదుగుదలకు తోడ్పాటు
- మా పాప - మా ఇంటి మణి దీపం కార్యక్రమంపై కలెక్టర్కు అభినందన
- రాష్ట్ర అవతరణ దినోత్సవ వేడుకలలో పాల్గొన్న డిప్యూటీ సీఎం భట్టి

2లో..

ALPHORES IIT ACADEMY

EXEMPLIFIES HIGH SUCCESS WITH THE BEST ALL INDIA RANKS IN VARIOUS CATEGORIES IN IIT-JEE(ADVANCED) 2025 RESULTS

"Education Makes the SUCCESS Possible"

The Legendary Academician Dr. V NARENDER REDDY guru, Chairman, with the ALPHORESIANS who secured the BEST ALL INDIA RANKS 5 in IIT-JEE (ADVANCED) 2025

దశాబద్ధాల అనుభవం ఏమైంది బాబూ

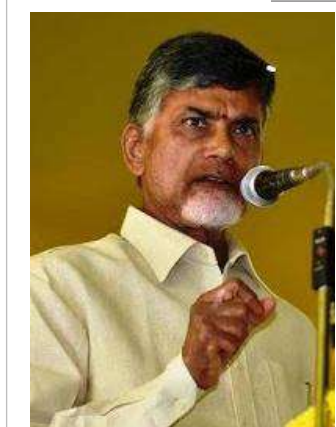
కూటమి ఏడాది పాలనపై జగన్ పోస్ట్



గుంటూరు, నినాదం: చంద్రబాబు పాలన ఏడాదికి చేరుకున్న వేళ, వైఎస్సార్ సీసీ అధినేత మాజీ సీఎం వైఎస్ జగన్ మాహానరేడ్డి ఆసక్తికర వ్యాఖ్య చేశారు. దశాబద్ధాల అనుభవానికి ఏమైందో.. ఈ ఏడాది కాలంలోనే అర్థమవుతుంది అన్నట్లు చెప్పారు. ప్రజలకు ఎలాంటి మంచి చేయలేక పోయారని ఎక్స్ ఖాతాలో లెక్కలతో సహా సోమవారం ఆయన ఓ పోస్ట్ చేశారు. ఏడాది పాలనలో ఏ ఏ ఆర్థిక సెతి.. చంద్రబాబు ప్రభుత్వం దిగిజారింపు పైన్ జగన్ ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. చంద్రబాబు గారూ.. దశాబద్ధాల మీ అనుభవానికి ఏమైంది? ఈ ఏడాది కాలంలో అభివృద్ధి సంక్షేమం జాబ్ లేదు. మీ ప్రభుత్వ ఆర్థిక నిర్లక్ష్యం సరిగ్గా లేదనే వాస్తవాలను కోగి, మోన్సన్ గణాంకాల చటుక్కునా యని అంటూ ఒక పోస్ట్ చేశారు.

పర్యావరణం పరంగా కొల్లేరు కీలకం

- కాంటూరు పరిధి వల్ల 3 లక్షల మందికి సమస్యలు
- మానవీయ కోణంలో కొల్లేరు సమస్యల పరిష్కారం
- ఉప్పుబీరులో ఆక్రమణలు తొలగించాల్సి ఉంది
- పర్యావరణంతోపాటు.. ప్రజలకూ న్యాయం జరిగేలా కార్యాచరణ
- కొల్లేరుపై సమీక్షలో పీసీ సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు



అమరావతి, జూన్ 2 (నినాదం): పర్యావరణం పరంగా కీలకమైన కొల్లేరు సరస్సును తప్పక రక్షించుకోవాలని సీఎం చంద్రబాబు అన్నారు. కొల్లేరు వాసుల సమస్యలను మానవీయ కోణంలో పరిష్కరించాల్సి ఉందన్నారు. కొల్లేరుపై కేంద్ర సంస్థల ఆదేశాలు, పర్యావరణం, కాంటూరు అంశాలపై సోమవారం సీఎం సమీక్ష నిర్వహించారు. కాంటూరు పరిధి వల్ల 3 లక్షల మంది ప్రజలు సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నట్లు తెలిపారు. కొల్లేరు కాలుష్యం

కాకుండా డ్రైన్ వాటర్స్ ట్రీట్ మెంట్ జరగాలన్నారు. కొల్లేరు నీటిని సముద్రంలోకి తీసుకెళ్లే ఉప్పుబీరులో ఆక్రమణలు తొలగించాల్సి ఉందన్నారు. అప్పట్ లెట్టు - పూర్తిగా క్రియర్ చేయాలి. ఈ పనులకు అవసరమైన అంచనాలు రూపొందించి పనులు ప్రారంభించాలని సీఎం చంద్రబాబు ఆదేశించారు. కొల్లేరు రైతుల సమస్యలపై మాట్లాడుతూ.... కొల్లేరు పరిధిలో 20 వేల ఎకరాల జీరాంతి, డీ పట్టా భూములు ఉన్నాయి.

2లో..

గ్రంథాలయాల ఆవశ్యకతను గుర్తించాలి

- పాఠశాలలో పుస్తక పరచంపై ఆసక్తి పెంచాలి
- స్కూలుల్లో గ్రంథాలయం ఏర్పాటు చేయాలి

ఫీజుల నియంత్రణలో ప్రభుత్వం విఫలం

దోపిడి సాగుతున్నా పట్టించుకోని వైసెం

వివరాలు 4లో..

ALPHORES IIT ACADEMY

THE PRIDE OF TELANGANA | MAHARASHTRA 35 THE PREMIER FOR IIT SINCE THE GREAT BEGIN

EXEMPLIFIES HIGH SUCCESS WITH THE BEST ALL INDIA RANKS IN VARIOUS CATEGORIES IN IIT-JEE(ADVANCED) 2025 RESULTS

"Education Makes the SUCCESS Possible"

The Legendary Academician Dr. V NARENDER REDDY guru, Chairman, with the ALPHORESIANS who secured the BEST ALL INDIA RANKS 5 in IIT-JEE (ADVANCED) 2025

166	557	657	945
A. PURUSHOTHAM NAYAK	P.N. SAI DHIRUVA	N. ANIRUOH SAI	B. ADITHYA
1203	1224	1329	1506
B. YASHOVI	M. ANSHITHA	V. HARSHITH KESH	E. GOVARDHAN
2293	2349	2463	2613
S. VIJAYESH	D. ABHIRAM	A. SHASHI PREETHAM	E. ANKITH SAI
3541	3612	3634	3718
N. ADITHYAN	A. ANIRUOH	PURANAN ROHITH	KAMA SATHI KUNAR
4379	4395	4595	4604
M. SATHWIK	S. YASHOVI ABHIRAM	B. YASHAL	V. PREETHI
5410	5686	5703	6025
N. JASHWANTH	C. SHARAT CHANDRORA	E. BHARALINI	MO. SHANKER BHAYAN
8250	8959	9073	9747
A. MADHU	L. SHARATHA	ZAHN AHMED	T. SUDHAS
1203	1224	1329	1506
B. YASHOVI	M. ANSHITHA	V. HARSHITH KESH	E. GOVARDHAN
2293	2349	2463	2613
S. VIJAYESH	D. ABHIRAM	A. SHASHI PREETHAM	E. ANKITH SAI
3541	3612	3634	3718
N. ADITHYAN	A. ANIRUOH	PURANAN ROHITH	KAMA SATHI KUNAR
4379	4395	4595	4604
M. SATHWIK	S. YASHOVI ABHIRAM	B. YASHAL	V. PREETHI
5410	5686	5703	6025
N. JASHWANTH	C. SHARAT CHANDRORA	E. BHARALINI	MO. SHANKER BHAYAN
8250	8959	9073	9747
A. MADHU	L. SHARATHA	ZAHN AHMED	T. SUDHAS

LONG TERM IIT - JEE - 2026 ADMISSIONS ARE OPEN

IIT - JEE LONG TERM CLASSES BEGIN # 5th June, 2025

Delightful Greetings to the Glorious ALPHORESIANS | STAFF | PARENTS

HYDERABAD: SUCHITRA ALWAL @ 91608 61444 | GHATKESAR @ 91601 28444 | KARMAHAT @ 92468 34441

NEW NALLAKUNTA @ 91608 67444 | HASTINAPURAM @ 91339 73444

KARIMNAGAR @ 91335 88857, 91602 94441 | JAGTAL @ 92470 64444 | HANAMKONDA @ 91333 12830

MANCHERIAL @ 9160264443 | NIRMAL @ 91602 94446 | ARMOOR @ 91604 63444 | NIZAMABAD @ 91604 15444



విద్యారంగ పటిష్ఠత.. నీటిమీద రాతలు !

ప్రభుత్వాల బాధ్యతా రాహిత్యం కారణంగా విద్యారంగం కుదేలవుతోంది. దేశవ్యాప్తంగా ఇదే దుస్థితి నెలకొంది. విద్యలో తెలుగు రాష్ట్రాలు వెనకబడి పోవడానికి సరైన దృక్పథం, చిత్రశుద్ధి లేకపోవడంగా చూడాలి. ప్రభుత్వ విద్యారంగం పటిష్ఠత పేరుతో ఏళ్ళూ కబుర్లు చెప్పి కాలయాపన చేస్తున్నారు. అలాగే ఉపాధ్యాయుల కొరత, పదోన్నతులు వంటి సమస్యలు తీర్చాల్సిందే. ఈ దశలో విద్యారంగం పటిష్ఠత కోసం గతంలో చేసిన హామీలను ప్రభుత్వం పట్టించుకోవడం లేదు. కెజి టూ పిజి అన్న ప్రతిపాదన కోర్ట్ స్టోరేజీకి వెళ్లింది. స్కూళ్ళకు సరైన వసతులు ఉండవు. టీచర్ల సంగతి సరేనో. ఉపాధ్యాయులు లేక నేటికీ తెరపని పాఠశాలలు కోకొల్లలు. గిరిజన ప్రాంతంలో ఉపాధ్యాయులు లేక అనేక స్కూళ్ళు మూతపడి వున్నాయి. ఏటా కనిపిస్తున్న దృశ్యాలే ఇవి. ఇకపోతే జూన్ మాసం వచ్చిందంటే తల్లిదండ్రులు గుండెల్లో దడ పట్టుకుంటుంది. పిల్లకు స్కూళ్ళు తెరిచేనాటికి ఫీజులు, పుస్తకాలు, షూస్ ఇలా రకరకాల ఖర్చులు తడిసిమోపెడు అవుతుంటాయి. ప్రభుత్వ స్కూళ్ళలో భరోసా లేకపోవడంతో చాలామంది తల్లిదండ్రులు అప్పుల చేసి పిల్లలను ప్రైవేట్ స్కూళ్ళలో చేర్చిస్తున్నారు. అందుకే ఏటా పేద, సామాన్య, మధ్య తరగతి కుటుంబ సభ్యులకు జూన్ నెల భయం పట్టుకుంటుంది. భరించలేని ఫీజుల భారాలు, పుస్తకాలు, యూనిఫాం ఖర్చులన్నీ ఒకే సారి వస్తాయి.

నోట్ల కట్టలను కట్టగట్టి పిల్లలను పాఠశాలలకు పంపాల్సిన పరిస్థితులు నెలకొన్నాయి. వేసవి సెలవులు ముగింపు దశకు వచ్చేతాయి. మరో వారం రోజుల్లో పాఠశాలలు పునఃప్రారంభం అవుతాయి. ఇప్పటికే ప్రయవేటు పాఠశాలలు తెరుస్తున్నారు. నింధనలకు విరుద్ధంగా ముందస్తు అడ్మిషన్లు చేసేస్తున్నారు. పుస్తకాలు వచ్చాయని, వెంటనే తీసుకోవాలంటూ తల్లిదండ్రులకు ఫోన్లుమీద ఫోన్లు చేస్తున్నారు. ముందస్తు ఫీజులు, పుస్తకాలు కొనుగోలు చేయాలంటూ ఒత్తిడి తెస్తున్నారు. కొత్త ఏడాది పిల్లల్ని పాఠశాలలకు పంపాలంటే ఇద్దరు విద్యార్థులు ఉన్న కుటుంబంలో ప్రయవేటు పాఠశాల అయితే రూ.50వెలు, కార్పొరేట్ పాఠశాల అయితే రూ.లక్షకు పైగా ఖర్చు చేయాల్సి ఉంది. ఫీజుల మోతతో తల్లిదండ్రులపై మోయలేని భారం పడుతోంది. హైదరాబాద్ లాంటి నగరంలో పిల్లవాడికి కనీసం 2 నుంచి 3 లక్షల వరకు ఖర్చు అవుతోంది. యూనిఫామ్, పుస్తకాలు, తదితరాలు మళ్ళీ అదనముని గుర్తించాలి. గిరిజన గ్రామాలకు నేటికీ రూడా సౌకర్యం లేదు. వారికి కరెంట్ అంటే ఏమిటో తెలియదు. విద్యవైద్యం వారి దరికి చేరడం లేదు. కొన్నిచోట్ల ఉన్నత పాఠశాలలో ఇంగ్లీషు, రెక్కలు, భౌతిక శాస్త్రం, సామాన్య శాస్త్రాలకు స్టడెంట్స్ టీచర్లు లేరు. రాష్ట్రంలోని కొన్ని వేల స్కూళ్ళు 5 తరగతులకు కలిపి ఒకే ఒక్క ఉపాధ్యాయుడితో నడుస్తున్నాయి. ఇకపోతే ఎఫ్ఐటీ ఇంగ్లీషు మాధ్యమంతో ముందుకు పోదామని గత ప్రభుత్వం ప్రయత్నించి విఫలమయ్యింది. తెలుగు మీడియం ఎందుకు వద్దని అడిగితే పేదలకు ఇంగ్లీషు వద్దా అన్న చర్చ సాగింది. అదిలేదు...ఇది లేదన్నట్లుగా రెంటికి చెడ్డ రేపడిలా విద్యారంగం తయారయ్యింది. ముఖ్యంగా ప్రైవేట్ స్కూళ్ళ ఫీజుల దోపిడీపై నియంత్రణ లేకుండా పోయింది. ప్రభుత్వ స్కూళ్ళ బలపడితే ప్రైవేట్ దోపిడీ తగ్గుతుందన్న కనీస జ్ఞానం లేకుండా పాఠకులు ఉన్నారు. నాయకుల పిల్లలు ఇంగ్లీషులో చదువు కుంటుంటే పేదల పిల్లలు చదువు కోకుండా? అన్న మౌళిక ప్రశ్నలు వచ్చాయి. డబ్బున్న చాక్లెట్ లక్షల రూపాయలు పోసి ఇంగ్లీషులో చదువుకోగా, పేదలకు ప్రభుత్వం ఉచితంగా ఇంగ్లీషు చదువు చెప్పడం తప్పా? అన్న వారు ఏ పని చేయకుండానే పోయారు. నిజానికి ఇంగ్లీషు మాధ్యమం పెట్టడాన్ని ఎవరూ వ్యతిరేకించడం లేదు. తెలుగు మాధ్యమాన్ని రద్దు చేయొద్దనే అడుగుతున్నారు. అయితే ఇంగ్లీష్ మీడియం ప్రతీకంచడానికి ముందు ఆ మేరకు స్కూళ్ళను, తయారు చేసి టీచర్లను నియమించాల్సి ఉంది. ప్రకటనలు బాగున్నా ఆచరణలో పక్కా ప్రణాళిక ఉండాలి. మాధ్యమం గొడవ పక్కన పెట్టి పిల్లలందరికీ విద్యను చేరువ చేసే కార్యక్రమం జరగాలి. ఏ ఒక్క పిల్లవాడు బడి బయట ఉండకుండా చూడాలి. అప్పుడు తెలుగా, ఇంగ్లీషా అన్న తర్కం చేయవచ్చు. ప్రభుభాష ద్వారానే జాతి సంస్కృతి, సాంప్రదాయాలు నిలబడతాయని అందరి అభిప్రాయం. నిపుణులు మాతృభాషా బోధనే మేలంటున్నారు. ఇంగ్లీష్ నేర్పడం చేరు. బోధన చేరని అభిప్రాయంగా ఉంది. రాష్ట్ర ప్రజల అభివృద్ధికి, వికాసానికి సంబంధించిన ఒక ముఖ్యమైన నిర్ణయం తీసుకునే ముందు సంబంధిత పరిశోధనలు పరిగణలోకి తీసుకోవాలి. భాషా శాస్త్రవేత్తలు, సంఘాలు, రాజకీయ పార్టీలతో సంప్రదించాలి, చర్చించాలి. అతి చిన్న దేశాలు మొదలు అతి పెద్ద జనాభాగల చైనా వరకు అన్ని దేశాలూ వారి మాతృభాష లోనే ప్రాథమిక విద్య బోధిస్తున్నాయి. కొన్ని దేశాలు పి.జి వరకు మాతృభాషనే వాడుకుంటున్నాయి. జపాన్, జర్మనీ, ఫ్రాన్స్,తో సహా అత్యంత అభివృద్ధి చెందిన దేశాలు మాతృభాష మాధ్యమంలోనే నడుస్తున్నాయి. చిన్న దేశమైన క్యూబా మాతృభాష లోనే వైద్యంలో అద్భుతాలు సాధించింది. మన దేశంలో అన్ని రాష్ట్రాలు వారి భాషా మాధ్యమంలో విద్యను కొనసాగిస్తున్నాయి. విద్యలో దేశంలోనే కేరళ ముందున్నది. పట్టిన దగ్గర నుండి తెలుగు వింటూ, మాట్లాడు తుంటారు. కనుక తెలుగులో క్లిష్టమైన విషయాన్ని కూడా అర్థం చేసుకోవడానికి అవకాశం వుంది. ఇంగ్లీషు భాషలో అర్థం చేసుకోవడం కష్టం. ఇంగ్లీషు తెలియని ఇళ్ళు, సమాజం నుండి వివరణ అడిగి తెలుసుకునే అవకాశం తక్కువ. అందువలన ప్రాథమిక విద్యా స్థాయిలో... ఆంగ్ల మాధ్యమం లో విషయ పరిజ్ఞానం, జ్ఞాన సంపాదన కష్టం. పైగా పేదలు తమ పిల్లలకు డబ్బు పెట్టి ట్యూషన్లకు పంపించలేరు. టీచర్లను పెట్టి చదివిండుకోలేరు. అన్ని విధాలా పేదల పిల్లలు ఇంగ్లీషు మాధ్యమంలో నష్టపోవడం భాయం. డబ్బున్న వాళ్ళకు అన్ని అవకాశాలు వుంటాయి గనుక ఏ మాధ్యమ మైనా పర్వాలేదు. ముందుగా ప్రతి ఒక్కరికీ చదువు అన్నది నివాదం..దేశంలో జాతీయోద్యమంగా సాగాలి.

లోని కొన్ని వేల స్కూళ్ళు 5 తరగతులకు కలిపి ఒకే ఒక్క ఉపాధ్యాయుడితో నడుస్తున్నాయి. ఇకపోతే ఎఫ్ఐటీ ఇంగ్లీషు మాధ్యమంతో ముందుకు పోదామని గత ప్రభుత్వం ప్రయత్నించి విఫలమయ్యింది. తెలుగు మీడియం ఎందుకు వద్దని అడిగితే పేదలకు ఇంగ్లీషు వద్దా అన్న చర్చ సాగింది. అదిలేదు...ఇది లేదన్నట్లుగా రెంటికి చెడ్డ రేపడిలా విద్యారంగం తయారయ్యింది. ముఖ్యంగా ప్రైవేట్ స్కూళ్ళ ఫీజుల దోపిడీపై నియంత్రణ లేకుండా పోయింది. ప్రభుత్వ స్కూళ్ళ బలపడితే ప్రైవేట్ దోపిడీ తగ్గుతుందన్న కనీస జ్ఞానం లేకుండా పాఠకులు ఉన్నారు. నాయకుల పిల్లలు ఇంగ్లీషులో చదువు కుంటుంటే పేదల పిల్లలు చదువు కోకుండా? అన్న మౌళిక ప్రశ్నలు వచ్చాయి. డబ్బున్న చాక్లెట్ లక్షల రూపాయలు పోసి ఇంగ్లీషులో చదువుకోగా, పేదలకు ప్రభుత్వం ఉచితంగా ఇంగ్లీషు చదువు చెప్పడం తప్పా? అన్న వారు ఏ పని చేయకుండానే పోయారు. నిజానికి ఇంగ్లీషు మాధ్యమం పెట్టడాన్ని ఎవరూ వ్యతిరేకించడం లేదు. తెలుగు మాధ్యమాన్ని రద్దు చేయొద్దనే అడుగుతున్నారు. అయితే ఇంగ్లీష్ మీడియం ప్రతీకంచడానికి ముందు ఆ మేరకు స్కూళ్ళను, తయారు చేసి టీచర్లను నియమించాల్సి ఉంది. ప్రకటనలు బాగున్నా ఆచరణలో పక్కా ప్రణాళిక ఉండాలి. మాధ్యమం గొడవ పక్కన పెట్టి పిల్లలందరికీ విద్యను చేరువ చేసే కార్యక్రమం జరగాలి. ఏ ఒక్క పిల్లవాడు బడి బయట ఉండకుండా చూడాలి. అప్పుడు తెలుగా, ఇంగ్లీషా అన్న తర్కం చేయవచ్చు. ప్రభుభాష ద్వారానే జాతి సంస్కృతి, సాంప్రదాయాలు నిలబడతాయని అందరి అభిప్రాయం. నిపుణులు మాతృభాషా బోధనే మేలంటున్నారు. ఇంగ్లీష్ నేర్పడం చేరు. బోధన చేరని అభిప్రాయంగా ఉంది. రాష్ట్ర ప్రజల అభివృద్ధికి, వికాసానికి సంబంధించిన ఒక ముఖ్యమైన నిర్ణయం తీసుకునే ముందు సంబంధిత పరిశోధనలు పరిగణలోకి తీసుకోవాలి. భాషా శాస్త్రవేత్తలు, సంఘాలు, రాజకీయ పార్టీలతో సంప్రదించాలి, చర్చించాలి. అతి చిన్న దేశాలు మొదలు అతి పెద్ద జనాభాగల చైనా వరకు అన్ని దేశాలూ వారి మాతృభాష లోనే ప్రాథమిక విద్య బోధిస్తున్నాయి. కొన్ని దేశాలు పి.జి వరకు మాతృభాషనే వాడుకుంటున్నాయి. జపాన్, జర్మనీ, ఫ్రాన్స్,తో సహా అత్యంత అభివృద్ధి చెందిన దేశాలు మాతృభాష మాధ్యమంలోనే నడుస్తున్నాయి. చిన్న దేశమైన క్యూబా మాతృభాష లోనే వైద్యంలో అద్భుతాలు సాధించింది. మన దేశంలో అన్ని రాష్ట్రాలు వారి భాషా మాధ్యమంలో విద్యను కొనసాగిస్తున్నాయి. విద్యలో దేశంలోనే కేరళ ముందున్నది. పట్టిన దగ్గర నుండి తెలుగు వింటూ, మాట్లాడు తుంటారు. కనుక తెలుగులో క్లిష్టమైన విషయాన్ని కూడా అర్థం చేసుకోవడానికి అవకాశం వుంది. ఇంగ్లీషు భాషలో అర్థం చేసుకోవడం కష్టం. ఇంగ్లీషు తెలియని ఇళ్ళు, సమాజం నుండి వివరణ అడిగి తెలుసుకునే అవకాశం తక్కువ. అందువలన ప్రాథమిక విద్యా స్థాయిలో... ఆంగ్ల మాధ్యమం లో విషయ పరిజ్ఞానం, జ్ఞాన సంపాదన కష్టం. పైగా పేదలు తమ పిల్లలకు డబ్బు పెట్టి ట్యూషన్లకు పంపించలేరు. టీచర్లను పెట్టి చదివిండుకోలేరు. అన్ని విధాలా పేదల పిల్లలు ఇంగ్లీషు మాధ్యమంలో నష్టపోవడం భాయం. డబ్బున్న వాళ్ళకు అన్ని అవకాశాలు వుంటాయి గనుక ఏ మాధ్యమ మైనా పర్వాలేదు. ముందుగా ప్రతి ఒక్కరికీ చదువు అన్నది నివాదం..దేశంలో జాతీయోద్యమంగా సాగాలి.

గ్రంథాలయాల ఆవశ్యకతను గుర్తించాలి

పాఠశాలల్లో పుస్తక పరచంపై ఆసక్తి పెంచాలి
స్కూలుకో గ్రంథాలయం ఏర్పాటు చేయాలి

నెలరోజున్న అందుబాటులోకి వచ్చాక రాసురాసు గ్రంథాలయాల ప్రాధాన్యం తగ్గుతోంది. పిల్లల్లో స్పృహ నాశ్యకతను పెంచాల్సిన అవసరం ఉంది. అందుకు పుస్తక పరచం అవసరం. ఇది గ్రంథాలయాలలోనే సాధ్యం. అయితే ఇంటర్నెట్ అందుబాటులోకి వచ్చాక గ్రామంలో వీటిపై పెద్దగా ఆసక్తి చూపడం లేదు. అయితే గ్రంథాలయాలను పటిష్ఠం చేసుకుంటూ, ఇంటర్నెట్ ను కూడా అందుబాటులోకి చేసుకునే విధంగా చూడాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. పిల్లలకు కనీసం చదవడం, రాయడం వంటి విషయాలపై అవగాహన కల్పించాలని ఎస్.సి.ఇ.ఆర్.టి ఒక కార్యక్రమాన్ని చేపట్టింది.



ఇటువంటి కార్యక్రమాలను దేశవ్యాప్తంగా నిర్వహించాలి. అసెంబ్లీ నియోజక వర్గాల్లో కూడా చిన్న, చిన్న పుస్తక మహోత్సవాలను నిర్వహించి స్థానిక రచయితలను గుర్తించి ప్రోత్సహించడం ద్వారా సాహిత్యాన్ని పరిపూర్ణం చేయవచ్చు. గ్రామీణ ప్రాంతాలలో కూడా గ్రంథాలయాలను ఆదర్శపరిచింది. పుస్తకాల పరచంపై ఆసక్తి తగ్గడంతో ఊరూరా గ్రంథాలయాలు నెలకొల్పాలన్న లక్ష్యం సింగూరిపోతోంది. అంతరించుకు స్కూళ్ళలో కూడా గ్రంథాలయాలు అతంతగానే ఉంటున్నారట. పాఠ్యపుస్తకాలు తప్ప ఇతర

అనితర సాధ్యాలు.. సంగం లక్ష్మీబాయి సేవలు

జూన్ 3.
సంగం లక్ష్మీబాయి వర్ధంతి

తెలంగాణ సాయుధ పోరాటంతో పాటు స్వాతంత్ర్య సంగ్రామంలో మహిళలను ముందుండి నడిపించిన ధీర వనిత ఆమె. బాలికల, స్త్రీల సంక్షేమం కోసం నిరంతరం తపించి, జీవితాంతం చిత్ర శుద్ధితో పాటుపడిన సేవా నిరతికి ప్రతిరూపం ఆమె. స్వాతంత్ర్య సమర యోధురా లుగా తామ్రపత్ర గ్రహీత ఆమె. శాసన సభ్యురాలిగా, విద్యా మంత్రిణిగా, ఆంధ్రప్రదేశ్ సామాజిక, సంక్షేమ సలహా బోర్డు కోశాధికారి ణిగా, హైదరాబాద్ ప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ మహిళా విభాగం కన్వీనర్ గా, ఆంధ్ర మహిళా సభ సభ్యురాలిగా, ఆంధ్రప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ కమిటీ, అఖిల భారత కాంగ్రెస్ కమిటీ బాధ్యురాలిగా సమర్థ వంతంగా పనిచేసి, ప్రశంసలు అందుకున్న బహుముఖ ప్రజ్ఞా శాలి ఆమె. ఆమె ఆంధ్రప్రదేశ్ నుండి లోక్ సభ సభ్యురాలైన తొలి మహిళగా గుర్తింపు పొందిన సంగం లక్ష్మీబాయి.

సంగం లక్ష్మీబాయి(జూలై 27, 1911 – జూన్ 3, 1979) 1911, జూలై 27 న ఘటకేసర్ నమీపం లోని ఒక కుగ్రామంలో జన్మించారు. బాల్యం లోనే తల్లి దండ్రులు, చిన్నతనం లోనే వివాహమై భర్త చని పోవడంతో ఆమె అనాధ అయ్యారు. చాలా చురుకైన బాలిక కావడంతో మద్రాసు ఆంధ్ర మహిళా సభలో చదువుకునే అవకాశం లభ్యమైంది. కార్వే విశ్వ విద్యాల యం, ఉన్నప లక్ష్మీ బాయిమ్మ ప్రారంభించిన శారదా నికేతన్, మద్రాసు ఆర్ట్స్ కళాశాలలో చదువు కున్నారు. అక్కడ ఉన్నత చదువుల అనంతరం తిరిగి హైదరాబాదుకు చేరు కున్నారు. నారాయణ గూడలో ఉన్న రాజా బహదూర్ వెంకట్రామి రెడ్డి ఉమ్మెన్స్ కాలేజ్ హాస్టల్

బాధ్యతలు చూసు కుంటూనే మరోవైపు స్వాతంత్ర్యోద్యమంలో తీలకపాత్ర పోషించారు. ఎంతోమంది మహిళలను ఉద్యమాల్లో భాగస్వాములను చేశారు. ఆమె సాంఘిక సేవలోనే హర్షి సమయం వెచ్చించి ఆ తర్వాత రాజకీయాలలో చేరారు. ఆమె విద్యార్థిగా ఉన్న రోజులలో సైమన్ కమిషన్ ను వ్యతిరేకించారు. ఉప్పు సత్యాగ్రహం (1930-31) లో క్రియాశీలంగా పాల్గొని ఒక సంవత్సరం జైలు శిక్ష అనుభవించారు.

స్వామి రామానందతీర్థ ఆధ్వర్యంలో సాగిన నిజాం వ్యతిరేక ఉద్యమంలో ముఖ్య పాత్ర వహించారు. 1932లో శాసనోల్లంపంలో పాల్గొని అరెస్టు అయి రాయచెల్లూ జైలులో శిక్ష అనుభవించారు. ఆమె వినోభా భావే యొక్క తొలి పాద యాత్రకు తెలంగాణ లో సారథ్యం వహించారు. 1950లో భూదానోద్యమ యాత్ర కోసం తెలంగాణకు వచ్చిన ఆచార్య వినోభా భావే ఉపన్యాసాలను తెలుగులోకి అనువదించారు. ఆయన సందేశాన్ని ప్రజల్లోకి తీసు కెళ్లడంతో పాటు 16 గ్రామాలు తిరిగి 314 ఎకరాల భూమిని సేకరించారు. 1947-48లో తెలంగాణ విమోచనోద్యమం లోనూ పాల్గొన్నారు. విమోచన అనంతరం సేవా కార్యక్రమాలలో పాల్గొన్నారు.

1952 లో నిజామాబాద్ జిల్లా బాన్సువాడ నియోజక వర్గం నుంచి హైదరాబాదు రాష్ట్ర శాసనసభకు ఎన్నికయ్యారు. బూర్గుల రామకృష్ణారావు కేబినెట్ లో విద్యాశాఖ సహాయ మంత్రిగా 1954 నుంచి

1956 వరకు బాధ్యతలు నిర్వహించారు. ఆమె హయాంలోనే తెలంగాణ జిల్లాల్లో బాలికల కోసం ప్రత్యేకంగా ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, కాలేజీలు ప్రారంభ మయ్యాయి. మంత్రిగా సంపాదన మొత్తాన్ని స్త్రీ సేవానదనకు ఉపయోగించారు. 1955లో దాన్ని తన సహచరులైన కేపీ రంగారెడ్డి, ఎ.శ్యామలా దేవి, పి.లలితాదేవి, పాశం పాపయ్య, ఎం.భోజరెడ్డితో కలిసి ఇందిరా సేవా సదస్ గా రిజిస్టర్ చేయించారు.

తద్వారా అనాధ మహిళలు, శిశువులకు ఉచిత విద్యనందించారు. సంతోష్ నగర్ చౌరస్తాలో ప్రస్తుతం ఐ.ఎస్.నదన్ గా పిలవబడుతున్న ప్రాంతంలో ఆమెకు రెండేకరాల స్థలంలో ఇల్లుండేది. తమ సంత ఇంటిలోనే అనాధ శరణాల యాన్ని ప్రారంభించారు. అదే కాకుండా రాధికా మెటర్నిటీ హోమ్, వసు శిశువిహార్, మాశెట్టి హనుమంతు గుప్తా బాలికల ఉన్నత పాఠశాల యొక్క స్థాపనలో ఆమె పాత్రలు మంచి పోలేనివి.

లక్ష్మీబాయి సేవల గురించి తెలుసుకున్న నాటి ప్రధాని జవహర్ లాల్ నెహ్రూ స్వయంగా వచ్చి సాయం చేశారు. నాటి డిప్యూటీ సీఎం కాదా వెంకట రంగారెడ్డితో పాటు ఇందిరా గాంధీ కూడా సేవా సదనం నిర్వహణకు తోడ్పాటు అందించారు. 1957లో మెదక్ నియోజక వర్గం నుండి 2వ లోకసభకు ఎన్ని



కయ్యారు. 1962 లో 3వ లోకసభకు ఎన్నికయ్యారు. మూడవ సారి 1967లో 4వ లోకసభకు వరుసగా మెదక్ లోకసభ నియోజకవర్గం నుండి ఎన్నికయ్యారు.

హైదరాబాదు యాదవ మహా జన సమాజం అధ్యక్షురాలిగా, అఖిల భారత విద్యార్థి సంఘం ఉపాధ్యక్షురాలిగా, హైదరా బాదు ఫుడ్ కౌన్సిల్, ఆంధ్ర యువతీ మండలి అధ్యక్షురాలిగా పని చేశారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ సామాజిక సంక్షేమ సలహా బోర్డుకు కోశాధికారిణిగా, హైదరాబాదు ప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ మహిళా విభాగ కన్వీనరుగా ఉన్నారు. ఆమె పద్మవిభూషణ్ పాటు ఆంధ్ర మహిళా సభ సభ్యురాలిగా ఉన్నారు. ఆంధ్ర ప్రదేశ్ కాంగ్రెస్ కమిటీ, అఖిల భారత కాంగ్రెస్ కమిటీ బాధ్యురాలిగా కొన్నాళ్ళ పని చేశారు. స్వాతంత్ర్య సమర యోధురాలిగా గుర్తించిన భారత ప్రభుత్వం ఆమెకు తామ్రపత్రం ఇచ్చి గౌరవించింది. 1979లో మరణించే వరకు లక్ష్మీబాయి స్త్రీలు, బాలికల సంక్షేమం కొరకు నిర్విరామ, అనమాన కృషి చేశారు.

- రామ కిష్టయ్య సంగం భట్టు...
9440595494

శారీరక, పర్యావరణ ఆరోగ్య ప్రదాత సైక్లింగ్ !

(03 జూన్ “ప్రపంచ సైకిల్ దినోత్సవం” సందర్భంగా)

బాల్యంలో సైకిల్ ను అబ్బురంగా చూసి, మురిసి, నడిపించే ప్రయత్నాలు చేసి, అనుబంధాన్ని పెంచుకొని, గాయాలు చేసుకొన్న గుర్తులు ఎన్నో ఎన్నెన్నో: సామాన్యుడి పుష్కల విమానం, పేదోడి రవాణా ద్వితీయ వాహనం సైకిల్ లేదా బైసికిల్. అందరికీ అందుబాటు ధరల్లో లభించే ఘన చరిత్ర సైకిల్. చూడడానికి సరళంగా కనిపిస్తూ, యజమాని ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతూ, పర్యావరణ పరిరక్షణకు గొడుగులు పడుతూ, సంతోషాల విందులు వడ్డిస్తూ, ప్రకృతి అందాలను పరిచయం చేస్తూ, పరిశుద్ధ గాలిని అందిస్తూ, హరిత అభివృద్ధికి దోహద పడుతూ, సాహస క్రీడలకు ఉపకరిస్తూ, మన కుటుంబాలలో ఆమూల్య బంధాలను పెనవేసుకున్నది మనం అమితంగా ప్రేమించే సైకిల్. మానవాళికి పలు రకాల అమూల్య సేవలను అందిస్తున్న సైకిల్ ప్రాధాన్యాన్ని గుర్తించిన ఐరాస 2018లో తీసుకున్న తీర్మానం ప్రకారం ప్రతి ఏట 03 జూన్ రోజున “ప్రపంచ సైకిల్ దినోత్సవం” లేదా “వరల్డ్ బైసికిల్ డే” పాటించడం ఆనవాయితీగా మారింది.

సుస్థిరాభివృద్ధి దిశగా సైకింగ్: శిలాజ ఇంధనాలను వినియోగించే మోటారు సైకిల్ లేదా బైక్, కారు, బస్సు లాంటి వాహనాల వినియోగం పెరగడంతో పర్యావరణంలో కార్బన్ ఉద్ధారాల పెరిగి భూతాపం లాంటి పలు విపత్తులకు దారి తీస్తున్న వేళ, మనకు ఆరోగ్య ప్రదాయకంగానే కాకుండా పర్యావరణ హితం కోసం ఉపయోగపడుతున్న సైకిల్ వాడకాన్ని ప్రోత్సహించడం, ఇతర వాహనాల వినియోగాన్ని తగ్గించడం, సుస్థిరాభివృద్ధికి ఉపయోగపడడం, రేపటి తరానికి సైకిల్ ఉపయోగాలను వివరించడం లాంటి లక్ష్యాలను ప్రపంచ సైకిల్ దినోత్సవం వేదికలు డోహదపడుతున్నాయి. 2025 ప్రపంచ సైకిల్ దినం ఇతివృత్తంగా “ఆరోగ్యం, సమానత్వం, సుస్థిరాభివృద్ధికి సైకిల్

వినియోగం” అనబడే అంశాన్ని తీసుకొని ప్రచారం నిర్వహించడం జరుగుతోంది.

సైకిల్ ఘన చరిత్ర: 1817లో ‘కార్లె వాన్ డ్రైస్’ అను వ్యక్తి సైకిల్ ను కనుగొని, దానికి ‘రండి హోర్స్’ లేదా ‘లప్ టెంపెషన్’ లేదా “స్విఫ్ట్ వాకర్” అని నామకరణం చేశాడు. 1880ల్లో బ్రిటిష్ పాలకుల సరదా వాహనంగా భారత్ లోకి ప్రవేశించిన సైకిల్, అసతి కాలంలోనే ప్రజాదరణ పొందడం, 1900ల్లో మధ్య తరగతి / అధిక ఆదాయ వర్గాల మన్ననలు పొందింది. 1923లో ముంబాయిలోని యువకులు సాహసోపేతంగా 70,000 కిమీ సైకిల్ యాత్రను 5 ఏండ్ల పాటు



నిర్వహించి ప్రపంచ పర్యాటన చేయడంతో ప్రజల దృష్టి సైకిల్ పై పడింది. 1930ల్లో భారత ప్రభుత్వం సైకింగ్ ను క్రీడా భారత సైకింగ్ ఫెడరేషన్ వేదిక గుర్తించింది. 1950ల్లో భారత్ లో ఆట్యాన్ సైకిల్స్ తయారీపరిశ్రమ నెలకొల్పారు. నేడు అన్ని వర్గాల, వయస్సుల వారితో సైకిల్ ఒక విడదీయదాని సంబంధాన్ని ఏర్పరచుకుంది.

డిజిటల్ యువతలోనే కాదు, తల్లిదండ్రుల్లో కూడా సైకిల్ పట్ల కొంత నిరాదరణ నెలకొని ఉంది. మోటారు వాహనాల వరదలో సైకిల్ కొట్టుకుపోతున్నది, సైకిల్ చైయన్ తెగిపోతున్నది, సైకిల్ పై తల్లిదండ్రులతో ప్రేమ సన్మగిల్లుతున్న వేళ నేటి పిల్లలు, యువకులూ సైకింగ్ పట్ల ఆసక్తి చూపడం లేదు. మన ఆరోగ్యం కోసం, పర్యావరణ పరిరక్షణ కోసం ఉపకరిస్తున్న సైకిల్ కు పూర్వ వైభవం తేవడానికి నేటి పెద్దలు పూనుకోవాలి. రేపటి ఆరోగ్యకర సమాజ స్థాపనకు విత్తులు నాటాలి.

డా: బుర్ర మధుసూదన్ రెడ్డి
9949700037



పొద్దున్నే ఖాళీ కడుపుతో వర్క్‌వుట్స్ చేస్తున్నారా..?

అయితే ఇది మీకోసమే..!

ఉపవాసం ఉన్నప్పుడు శరీరం వెంటనే అందుబాటులో ఉన్న ఇంధనాన్ని వాడుకుంటుంది.

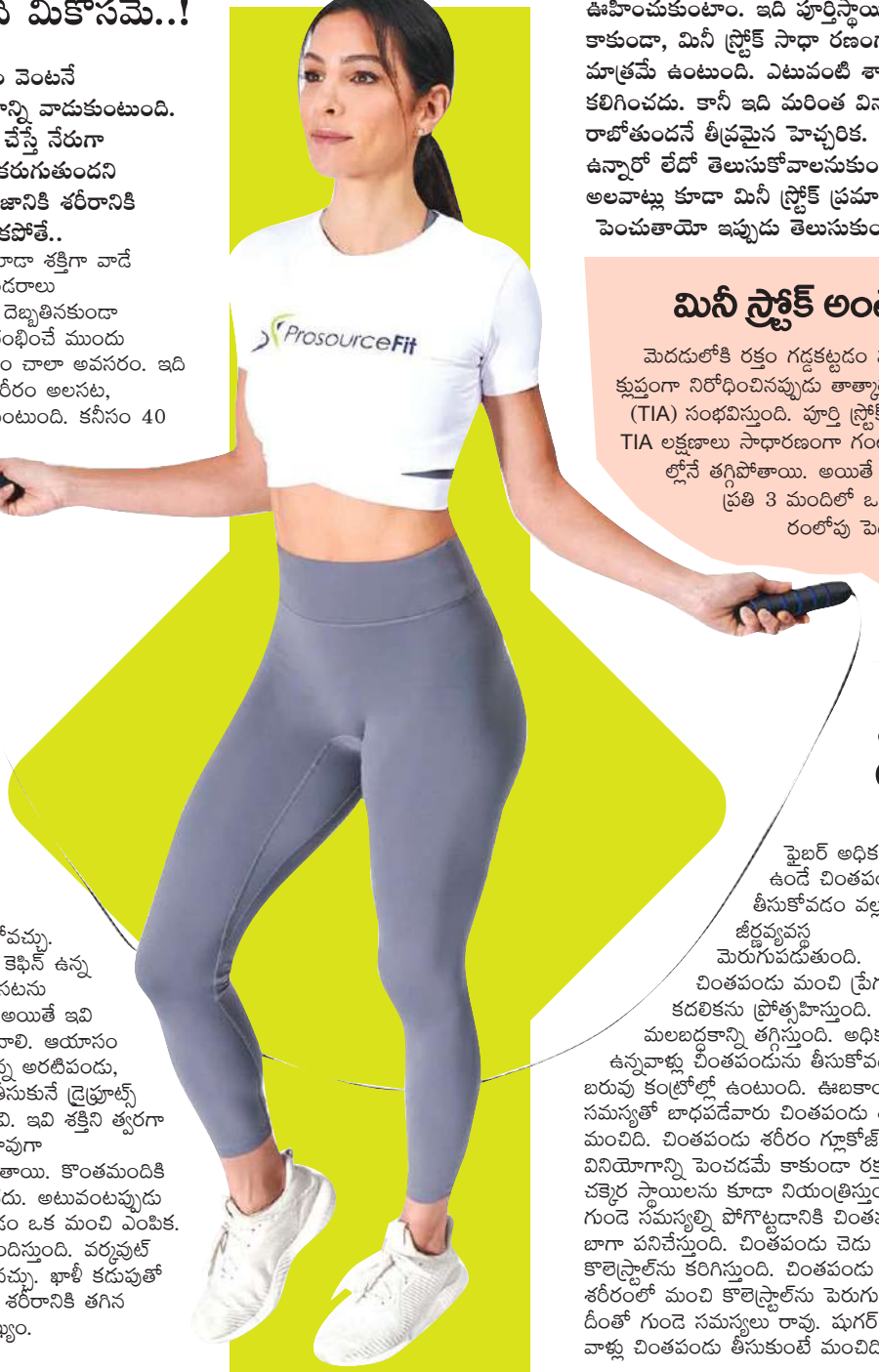
ఖాళీ కడుపుతో వ్యాయామం చేస్తే నేరుగా శరీరంలో పేరుకున్న కొవ్వు కరుగుతుందని కొందరు భావిస్తారు. కానీ నిజానికి ఆవసరమైన శక్తిని అందించకపోతే..

శరీరం కండరాల ప్రోటీన్లను కూడా శక్తిగా వాడే ప్రమాదం ఉంది. దీని వల్ల కండరాలు బలహీనపడతాయి. కండరాలు దెబ్బతినకుండా ఉండాలంటే వ్యాయామం ప్రారంభించే ముందు తేలికపాటి ఆహారం తీసుకోవడం చాలా అవసరం. ఇది శక్తిని అందించడమే కాదు.. శరీరం అలసట, తలనొప్పుల నుంచి తప్పించుకుంటుంది. కనీసం 40 నుంచి 45 నిమిషాల ముందు కొద్దిగా స్నాక్ తీసుకుంటే మంచిది.

ముఖ్యంగా 50 ఏళ్లు దాటిన వారు ఖాళీ కడుపుతో వర్క్‌వుట్స్ చేయడం మంచిది కాదు. వీరు వ్యాయామం మొదలు పెట్టే ముందు తక్కువ మొత్తంలో అయినా శక్తినిచ్చే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం అవసరం. ఇది బీసీ, షుగర్ వంటి సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. తక్కువ క్యాలరీలతో శక్తినిచ్చే డ్రింక్ లు వ్యాయామానికి ముందు తీసుకోవచ్చు.

ఉదాహరణకు బ్లాక్ కాఫీ లేదా కెఫెన్ ఉన్న డ్రింక్స్, ఇవి అలసటను తగ్గించి.. శక్తిని పెంచుతాయి. అయితే ఇవి పరిమితంగా మాత్రమే తీసుకోవాలి. ఆయాసం లేకుండా శక్తి పొందాలంటే చిన్న అరటిపండు, యాపిల్ లేదా పాలతో కలిపి తీసుకునే డ్రైఫ్రూట్స్ బాధం, అంతరాల చాలా మంచివి. ఇవి శక్తిని త్వరగా అందిస్తూ.. వ్యాయామాన్ని సజావుగా కొనసాగించడానికి సహాయపడతాయి. కొంతమందికి ఉదయాన్నే ఏమీ తినాలనిపించదు. అటువంటిప్పుడు తేలికపాటి గ్లూకోజ్ నీరు తాగడం ఒక మంచి ఎంపిక.

ఇది శరీరానికి తక్షణ శక్తిని అందిస్తుంది. వర్క్‌వుట్ మధ్యలో కూడా దీనిని తీసుకోవచ్చు. ఖాళీ కడుపుతో వ్యాయామం చేసే ముందు మీ శరీరానికి తగిన శక్తిని అందించడం చాలా ముఖ్యం.



మినీ స్ట్రోక్ అంటే ఏమిటి?

మెదడులోకి రక్తం గడ్డకట్టడం వల్ల రక్త ప్రవాహం క్షుద్రంగా నిరోధించినప్పుడు తాత్కాలిక ఇస్కీమిక్ డాడి (TIA) సంభవిస్తుంది. పూర్తి స్ట్రోక్ లాగా కాకుండా, TIA లక్షణాలు సాధారణంగా గంటల్లో లేదా నిమిషాల్లోనే తగ్గిపోతాయి. అయితే మినీ స్ట్రోక్ వచ్చిన ప్రతి 3 మందిలో ఒకరికి ఒక సంవత్సరంలోపు పెద్ద స్ట్రోక్ వస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

పైబిల్ అధికంగా ఉండే చింతపండు తీసుకోవడం వల్ల శరీర జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది. చింతపండు మంచి ప్రేగు కదలికను ప్రోత్సహిస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది. అధిక బరువు ఉన్నవాళ్లు చింతపండును తీసుకోవడం వల్ల బరువు కంట్రోల్లో ఉంటుంది. ఊబకాయం సమస్యతో బాధపడేవారు చింతపండు తీసుకుంటే మంచిది. చింతపండు శరీరం గ్లూకోజ్ వినియోగాన్ని పెంచడమే కాకుండా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కూడా నియంత్రిస్తుంది. గుండె సమస్యల్ని పోగొట్టడానికి చింతపండు బాగా పనిచేస్తుంది. చింతపండు చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను కరిగిస్తుంది. చింతపండు తింటే శరీరంలో మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను పెరుగుతుంది. దీంతో గుండె సమస్యలు రావు. షుగర్ ఉన్న వాళ్లు చింతపండు తీసుకుంటే మంచిది. షుగర్

మినీ స్ట్రోక్ వచ్చే ప్రమాదం ఉందా?

మీ ప్రమాద కారకాలను ఇలా తెలుసుకోండి!

మినీ స్ట్రోక్‌కు దోహదపడే అంశాలు

దీర్ఘకాలిక నిద్ర లేమి...

క్రమం తప్పకుండా 7-8 గంటల కంటే తక్కువ నాణ్యమైన నిద్రపోవడం వల్ల శరీరంలో మంట, రక్తంలో చక్కెర పెరుగుదల, ఇన్సులిన్ నిరోధకత పెరుగుతాయి. ఇవన్నీ ధమనులమనులలో ఫలకాలుగా ఏర్పడటానికి దోహదం చేస్తాయి. ఈ పరిస్థితులు రక్తం గడ్డకట్టడానికి అనువైన పరిస్థితులను సృష్టిస్తాయి. ఇది తాత్కాలిక ఇస్కీమిక్ డాడి లేదా మినీ స్ట్రోక్‌కు దారితీస్తుంది.

వాయు కాలుష్యానికి గురికావడం...

ట్రాఫిక్ కాలుష్యం నుండి వచ్చే నూత్న కణాలు మీ ఊపిరితిత్తులను మాత్రమే ప్రభావితం చేయవని పరిశోధన నిర్ధారించింది. అవి రక్తప్రవాహంలోకి చొచ్చుకుపోయి ధమనుల గడ్డకడనాన్ని కలిగిస్తాయి. దీనివల్ల చిన్న స్ట్రోక్‌ల ప్రమాదం పెరుగుతుంది. మీకు గట్టిపడిన ధమనులు ఉంటే, అది మెదడుకు రక్త ప్రవాహాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఇది స్ట్రోక్‌ను అనుకరించే తాత్కాలిక అడ్డంకులకు కారణమవుతుంది.

దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి అండే కార్డినాల్ ఓవర్‌డ్రైడ్

ఎల్లప్పుడూ ఒత్తిడికి గురై, కష్టపడి పనిచేసే వ్యక్తా? అయితే అధికఒత్తిడి స్థాయిలు కార్డినాల్‌లో పెరుగుదలకు దారితీస్తాయి. ఇది రక్తపోటు, ధమనుల వాపును పెంచడం ద్వారా మీ వాస్కులర్ వ్యవస్థను నేరుగా ప్రభావితం చేస్తుంది.

పేగు ఆరోగ్యాన్ని విస్మరించడం..

అసమతుల్యమైన గట్ పైక్రోబయోమ్ జీవక్రియ వాపుకు దారితీస్తుంది. కొలెస్ట్రాల్, రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించే మీ సామర్థ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. పోషకాహార లోపాలను తాజా, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాలు అందుబాటులో లేనప్పుడు, ప్రజలు అల్ట్రా ప్రొసెస్డ్, అధిక సోడియం స్నాక్స్ చేసిన ఆహార ఎంపికల వైపు మొగ్గు చూపుతారు. ఇది వాస్కులర్ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని నేరుగా పెంచుతుంది. అధిక కొలెస్ట్రాల్ అండే అధిక రక్తపోటు మీని స్ట్రోక్‌కు రెండు ప్రధాన కారణాలు.



పీలవమైన దంత పరిశుభ్రత - చిగుళ్ల వ్యాధి..

చిగుళ్ల వ్యాధి వల్ల కలిగే వాపు ధమని ఫలకం అస్థిరతకు దోహదం చేస్తుంది. ఇది మినీ స్ట్రోక్‌లకు కీలక కారణం. వాపుకు కారణమయ్యే పీరియాడోంటల్ వ్యాధి వేగంగా వ్యాప్తి చెందుతుంది. దీని వల్ల గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుంది.

వంట రుచిని పెంచే ఆరోగ్య నిధి..

చింతపండు ప్రయోజనాలు తెలిస్తే అస్సలు విడిచిపెట్టరు..!

ఉన్న వాళ్లు చింతపండు తీసుకోవడంతో ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ పెరుగుతుంది. దీంతో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు కంట్రోల్లో అవుతాయి. చింతపండును తీసుకోవడం వల్ల చర్మం హైడ్రేట్‌గా ఉంటుంది. పొడి చర్మం సమస్య దరి చేరదు. చర్మం పగలడం వంటి సమస్యలు రావు. జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడానికి చింతపండు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. చింతపండులో పొటాషియంతో పాటుగా పాలిఫినాల్స్, ఫైబర్‌నామ్స్ కూడా సమృద్ధిగా ఉంటాయి. చింతపండులో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి డ్రి ర్యాడికల్స్ వలన కలిగే సమస్యల్ని తగ్గించగలవు. చింతపండును తీసుకోవడం వల్ల ఆకలి కంట్రోల్లో అవుతుంది. చింతపండులో యాంటీ ఇన్ఫ్లామేటరీ గుణాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి వాపు, మంటను తగ్గించేదానికి ఉపయోగపడతాయి. చింతపండు

తింటే ఆర్టరైటిస్ లాంటి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తాయి. చింతపండును తీసుకోవడం వలన రోగ నిరోధకశక్తి కూడా పెరుగుతుంది. వివిధ రకాల ఆనారోగ్య సమస్యలకు దూరంగా ఉండొచ్చు. ఆరోగ్యం బాగుంటుంది.



ఏడో ఏడాది సింగపూర్ నుంచే భారత్‌కు అత్యధిక ఎఫ్‌డీఐ

భారత్‌కు అత్యధిక విదేశీ ప్రత్యక్ష పెట్టుబడుల (ఎఫ్‌డీఐ) గమ్యస్థానంగా పరుసగా ఏడో ఏడాది సింగపూర్ నిలిచింది. ఈ దేశం నుంచి భారత్‌కు 2024-25లో అత్యధికంగా 15 బిలియన్ డాలర్ల ఎఫ్‌డీఐ వచ్చింది. 2023-24లో వచ్చిన 11.7 బిలియన్ డాలర్లతో పోలిస్తే పెరిగింది. ఇక గత ఆర్థిక సంవత్సరంలో భారత్‌కు విదేశీ పెట్టుబడులు 13 శాతం పెరిగి 50 బిలియన్ డాలర్లుగా సమోదరమయ్యాయి. ఈక్విటీ పెట్టుబడులు, రీస్ట్రక్చర్డ్ ఫైనాన్స్, ఇతరతా మూలనధులు కలిపి మొత్తంగా భారత్‌లోకి వచ్చిన ఎఫ్‌డీఐ కూడా 14 శాతం పెరిగి 81.04 బిలియన్ డాలర్లకు చేరింది. గత మూడేళ్లలోనే ఇది అత్యధికంగా కావడం గమనార్హం. 2024-25లో భారత్‌కు వచ్చిన మొత్తం ఎఫ్‌డీఐలో సింగపూర్ వాటా సుమారు 19 శాతం వరకు ఉంది. 2018-19 నుంచి భారత్‌కు సింగపూర్ నుంచే అత్యధికంగా ఎఫ్‌డీఐ వస్తోంది. 2017-18లో అత్యధికంగా మారిషస్ నుంచి ఎఫ్‌డీఐను భారత్ ఆకర్షించింది.

వాణిజ్య సిలిండర్ ధర రూ.24 తగ్గింది

హైదరాబాద్, ఇతర వాణిజ్య అవసరాల కోసం వినియోగించే 19 కిలోల గ్యాస్ సిలిండర్ ధర రూ.24 తగ్గింది. దిల్లీలో దీని ధర రూ.1,723.50కు, ముంబయిలో రూ.1,647.50కు చేరింది. గృహసహకార వాడే సిలిండర్ (14.2 కిలోల) ధరలో మార్పు లేదు. విమానాల ఇంధనమైన వివియోషన్ టర్బైన్ ఫ్యూయల్ (ఎఫ్‌టీబి) ధరలు పరుగుగా మూడో నెలా తగ్గాయి. దిల్లీలో కిలో లీటరు ధర రూ.2,414.25 (2.82%) తగ్గి రూ.83,072.55కు చేరింది. ముంబయిలో ఎఫ్‌టీబి కిలో లీటర్ ధర రూ.77,602.73గా ఉంది.

భారత్‌లో తయారీకి టెస్లా ఆసక్తిగా లేదు

విద్యుత్తు వాహనాల తయారీ దిగజ్జం టెస్లా భారత్‌లో కార్ల తయారీకి సుముఖంగా లేదని కేంద్ర భారీ పరిశ్రమలశాఖ మంత్రి హెచ్.డి. కుమారస్వామి వ్యాఖ్యానించారు. కానీ, దేశీయంగా పోయూలు ఏర్పాటు చేసే ఆసక్తిగా ఉన్నట్లు వెల్లడించారు. భారత్‌లో విద్యుత్తు కార్ల తయారీని ప్రోత్సహిస్తూ కేంద్ర తీసుకొచ్చిన పథకానికి అవసరమైన మార్గదర్శకాలను డ్రెస్ కాన్ఫరెన్స్‌లో తెలియజేస్తూ ఈ విషయాన్ని చెప్పారు. “టెస్లా కేవలం పోరూమ్‌లు ఏర్పాటుకు మాత్రమే ఆసక్తిగా ఉంది. భారత్‌లో తయారీకి ఇష్టపడటంలేదు. తయారీ దిశగా ఆ సంస్థ నుంచి ఇప్పటి వరకు ఎటువంటి ఆసక్తి వెల్లడికాలేదు. భారత్ విద్యుత్తు కార్ల తయారీ ప్రోత్సాహక స్కీమ్‌లో భాగస్వాముల సమావేశంలో టెస్లా ప్రతినిధులు తొలి రౌండ్‌కు మాత్రమే హాజరయ్యారు. ఆ తర్వాత జరిగి రెండు, మూడో రౌండ్ చర్చల్లో ఆ సంస్థ ప్రతినిధులు పాల్గొనలేదు” అని కుమార స్వామి పేర్కొన్నారు. అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. “ఈ ప్రపంచంలోని ప్రతి పర్యటించాల్ని ఉండగా.. కంపెనీ పనులతో ఆయన

కేంద్ర మంత్రి కుమారస్వామి



పర్యటన రద్దైంది.

ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరిలో ట్రంప్, మస్క్ ఫ్యాక్టరీ నూన్స్ కు ఓ ఇంటర్వ్యూ ఇచ్చారు. దీనిలో భారత్‌లో టెస్లా ఫ్యాక్టరీ ఏర్పాటుపై ఆమెరికా అధ్యక్షుడు తీవ్ర ఆసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. “ఈ ప్రపంచంలోని ప్రతి దేశం మమ్మల్ని వాడుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తోంది.

సుంకాలతో మా నుంచి లబ్ధి పొందాలని చూస్తున్నారు. దీంతో ఎలాసీ మస్క్ తన కార్లను విక్రయించడం అసాధ్యంగా మారుతోంది. ఉదాహరణ భారత్..! ఇప్పుడు ఆయన (మస్క్) భారత్‌లో ఫ్యాక్టరీ ఏర్పాటు చేసేందుకు సిద్ధమవుతున్నారు. ఆయన వరకు అది మంచిదే కావచ్చు. కానీ, ఆమెరికా పరంగా అది చాలా అన్యాయమైన నిర్ణయమే” అని ట్రంప్ వ్యాఖ్యానించారు. ఇక భారత్ ప్రధాని మోడీతో భేటీని నాడు ట్రంప్ గుర్తుచేసుకున్నారు. విద్యుత్ కార్లపై అధిక సుంకాల విషయాన్ని మోడీతో ప్రస్తావించినట్లు తెలిపారు. సుంకాల సమస్యను పరిష్కరించుకోవడంతో పాటు వీలైనంత త్వరగా భారత్కు ఒప్పందం కోసం ఇరుదేశాల కలిసి పనిచేసేలా నిర్ణయించినట్లు వెల్లడించారు. ఇక ఐఫోన్ తయారీ సంస్థ యాపిల్ కూడా భారత్‌లో కార్లకలాపాలు విస్తరించడానికి ట్రంప్ ఇష్టపడలేదు. భారత్‌లో తయారీని ప్రోత్సహించే అమెరికా విధియంగాలంటే 25శాతం అదనపు సుంకం చెల్లించాల్సిందే అని యాపిల్‌కు తేల్చిచెప్పారు.

భారీ నష్టాల్లో దేశీయ మార్కెట్ సూచీలు..!

దేశీయ స్టాక్ మార్కెట్ సూచీలు అంతర్జాతీయంగా ప్రతికూల సంతకాల కారణంగా భారీ నష్టాల్లో ట్రేడింగ్‌ను మొదలుపెట్టాయి. ఉదయం 9.21 సమయానికి సెన్సెక్స్ 712 పాయింట్లు పతనమైన 80,738 వద్ద, నిస్సీ 199 పాయింట్లు పతనమై 24,551 వద్ద కొనసాగుతున్నాయి. దౌడ్ యెర్రీ, జీసెస్ వవర్, గోడ్రెజ్ కన్స్ట్రూషర్, టెక్నోజే ఎస్టేట్ షేర్లు లాభాల్లో ఉండగా.. ఇండో కౌంటీ ఇండస్ట్రీస్, ఎంఎంటీసీ, బిటీ, ఎఫ్‌సెస్ లిమిటెడ్ సప్లయ్ ట్రేడర్లు తగ్గిపోయాయి. సూచీలో హెబీయెల్‌గా భావించి రెలయన్స్ ఇండస్ట్రీస్ షేర్లుతో పాటు.. బిటీ, లాంఛన్ రంగ షేర్లు పతనమైన నూచీలపై ప్రభావం చూపింది. బిటీ రంగానికి చెందిన ఏప్రిల్-జూన్ త్రైమాసిక పనితీరుపై బిటీ కంపెనీల యాజమాన్యాల వెల్లడించే ముందస్తు అంచనాల నేపథ్యంలో ఆ ప్రభావం కూడా మార్కెట్‌పై పడింది. ఆసియా పసిఫిక్ మార్కెట్ సూచీల్లో ఒక్క న్యూజిలాండ్ మినహా మిగిలినవి మొత్తం నష్టాల్లో ట్రేడర్లుతున్నాయి. షాంఘై సూచీ 0.47శాతం, జపాన్ నిస్సీ 1.68శాతం



పతనమయ్యాయి. డాలర్‌తో పోలిస్తే రూపాయి మారకం విలువ స్వల్పంగా పెరిగి రూ.85.52 వద్ద

ట్రేడర్లుతోంది. ఇది శుక్రవారం ట్రేడింగ్ ముగింపు సమయంలో రూ.84.58 వద్ద ఉంది.

రూ.2000 నోట్లపై ఆర్బిఐ కీలక ప్రకటన

రూ.2 వేల నోట్లపై రిజర్వ్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా (RBI) కీలక ప్రకటన చేసింది. ఈ నోట్లను ఉపసంహరించుకుని దాదాపు రెండేళ్లు అవుతున్నా ఇంకా ఆ నోట్లు పూర్తి స్థాయిలో తమకు చేరలేదని ఆర్బిఐ సోమవారం వెల్లడించింది. ఇంకా పెద్ద ఎత్తున చలామణి అవుతున్నాయని తెలిపింది. రూ. 6,181 కోట్ల విలువైన నోట్లు ప్రజల వద్ద ఉన్నట్లు పేర్కొంది. రూ.2000 నోట్లను అధికారికంగా ఆర్బిఐ 19 మే 2023న చలామణి నుండి ఉపసంహరించుకుంది. 19 మే 2023 నాటికి 98.26 శాతం రూ. 2 వేల నోట్లు తిరిగి వచ్చాయని తెలిపింది. అయితే ఇప్పటికీ ప్రజల వద్ద ఈ నోట్లు ఉండటంతో వాటిని ఎంపిక చేసిన పోస్టాఫీసుల్లో మార్పుకోవచ్చని ఆర్బిఐ తాజాగా ప్రకటించింది.



నేడు భారీగా పెరిగిన బంగారం ధరలు

మన ఇంట్లో ఏ చిన్న శుభకార్యం జరిగినా బంగారం కొనుగోలు చేస్తుంటాము. ఎందుకంటే పనికిడి ఉన్న వాల్చు అలాంటిది. ఇక భారతదేశంలో కోల్తీ మరంతా ఫేమ్ ఉంటుంది. అదేవల్ల ఎండినినా నగలతో సింగారించుకుని మునిసిపాలిటీ అనుకుంటారు. అయితే ఈ మధ్య కాలంలో బంగారం ధరల్లో హెచ్చుతగ్గులు కనిపిస్తున్నాయి. ఈ క్రమంలో ఈరోజు గోల్డ్ రేట్లు భారీగా పెరిగాయి. దీంతో సామాన్య ప్రజలు నిరాశకు గురైతున్నారు. ఇక ప్రధాన నగరాలైన హైదరాబాద్, విజయవాడలో నిన్న రూ.89,200 ఉన్న 22 క్యారెట్ల బంగారం ధరలపై రూ.300 పెరిగి రూ.89,500 ఉంది. అలాగే నిన్న రూ.97,310 ఉన్న 24 క్యారెట్ల బంగారం ధరలపై ఈ రోజు రూ.330 పెరిగి రూ.97,640 గా ఉంది. ఇక ఇలా వెండి రూ.100 తగ్గి ధరలు కిరో రూ. 1,10,800గా ఉంది.



పీఎస్ యూల లాభాల్లో ఎల్‌ఐసీ టాప్

దీర్ఘ గత ఆర్థిక సంవత్సరం (2024-25) జనవరి-మార్చి త్రైమాసికంలో అత్యధిక లాభం సమోదరమైన ప్రభుత్వ రంగ సంస్థ (పీఎస్ యూ)గా లైఫ్ ఇన్సూరెన్స్ కార్పొరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా (ఎల్‌ఐసీ) నిలిచింది. కంపెనీ మార్చి త్రైమాసికంలో రూ.19,013 కోట్ల నికర లాభాన్ని సమోదరమైనది. ఏడాది క్రితం ఇదే త్రైమాసికంలో కంపెనీ ఆర్జించిన రూ.13,763 కోట్ల నికర లాభంతో పోలిస్తే ఇది 38% ఎక్కువ. ఇక రూ.18,643 కోట్ల నికర లాభంతో ఎస్‌ఐఐ రెండో స్థానంలో నిలిచింది. పూర్తి ఆర్థిక సంవత్సరంలో ఎస్‌ఐఐ రూ.70,901 కోట్ల లాభాన్ని ఆర్జించగా, ఎల్‌ఐసీ లాభం రూ.48,151 కోట్లుగా ఉంది. కోల్ ఇండియా రూ.9,604 కోట్లు, పీఎస్‌సీ రూ.8,358 కోట్లు, ఎస్‌ఐఐ రూ.7,897 కోట్లు చొప్పున త్రైమాసిక లాభాన్ని ప్రకటించాయి. చమురు రంగంలో బి.పీ. రూ.7,265 కోట్లు, ఓ.ఎస్‌జీ రూ.6,448 కోట్ల లాభాన్ని సమోదరమైనాయి.



