

పాపకొల్లు పంచాయతీ ప్రజలకు ఎన్నికల అవగాహన సదస్సు లో పాల్గొన్న డిఎస్పి అబ్దుల్ రెహమాన్

సీకే న్యూస్ వైరా నియోజకవర్గ ప్రతినిధి బాదావత్ హాథిరాం నాయక్ భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా వైరా నియోజకవర్గం జూలూరుపాడు మండలం లో పాపకొల్లు పంచాయతీ స్థానిక సంస్థ ఎన్నికల కొత్తగూడెం సీబి శ్రీలక్ష్మి ఆధ్వర్యంలో అవగాహన సదస్సు ఏర్పాటు చేశారు. ఈ సదస్సుకు ముఖ్య అతిథిగా డి.ఎన్.పి. ఎస్.కె అబ్దుల్ రెహమాన్ పాల్గొని పంచాయతీ ఎన్నికలు ప్రశాంత వాతావరణంలో జరుపుకోవాలని ఓటర్లకు మధ్యం గాని

దబ్బు గాని పంచే కార్యక్రమం చేయకూడదని ఎలక్షన్ కమిషన్ నియమావళి ప్రకారం నడుచుకోవాలని శాంతి భద్రత కు భంగం వాటిల్లకుండా పోలీసు వారికి సహకరించాలని పాపకొల్లు పంచాయతీ ఇప్పుడే ప్రశాంతంగా ఉందని మళ్లీ రాజకీయాల పేరుతో ఊరిని చెడగొట్టాల్దని డి.ఎన్.పి అబ్దుల్ రహీమాన్ అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో జూలూరుపాడు సీబి శ్రీలక్ష్మి ఎస్సై బాధావత్ రవి మరియు గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు



గుండెపోటుతో మరణించిన సిద్దెల మాణిక్యం కుటుంబ సభ్యులను పరామర్శించిన మాజీ ఎంపీటీసీ పాన్నెకంటి సతీష్ కుమార్



సి కె న్యూస్ వైరా నియోజకవర్గ ప్రతినిధి బాదావత్ హాథిరాం నాయక్ : భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా వైరా నియోజకవర్గం జూలూరుపాడు మండలంలోని కాకర్ల గ్రామంలో నిన్న రాత్రి గుండెపోటుతో మరణించిన సిద్దెల వెంకన్న తల్లి సిద్దెల మాణిక్యం కుటుంబ సభ్యులకు పరామర్శించి ఓదార్చి ధైర్యం చెప్పిన మాజీ ఎంపీటీసీ కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు పాన్నెకంటి సతీష్ కుమార్ ఈ కార్యక్రమంలో కాకర్ల %డిసా% నాయకులు పదిమంల రాంబాబు, రాచబంటి వెంకటనరయ్య, శ్రీరాజు% మాజీ చైర్మన్ వీమలపాటి బిక్షం, జూలూరుపాడు మండల యువజన కాంగ్రెస్ పార్టీ వైస్ ప్రెసిడెంట్ జిడుగు రాఘవ, పాతర్లపాటి వెంకయ్య, చెరుకుమల్లి నవీన్ కుమార్, సోబ్బన్న లాలయ్య,రాచబంటి కృష్ణారావు, చెంగల కృష్ణారావు,, మిరియాల నాగరాజు, చర్ల నాగరాజు, మిర్యాల సాయికిరణ్ మరియు తదితరులు నాయకులు పాల్గొన్నారు....

చింతకాని మండలంలో రెండు పంచాయతీలు ఏకగ్రీవం....



సి కె న్యూస్ చింతకాని ప్రతినిధి. చింతకాని మండలం రాఘవపురం పంచాయతీ ఎస్సీ రిజర్వేషన్ కావడంతో సిపిఐ పార్టీ మద్దతుదారులు సిపిఐ పార్టీ చెందిన కాంపల్లి విజయం సిపిఐ పార్టీ సర్పంచ్ ఏకగ్రీవ ఎన్నుకోవడం జరిగింది అదే కుటుంబానికి చెందిన కాంపల్లి రమేష్ వార్డ్ నెంబర్ గా ఏకగ్రీవ%శీ% ఎన్నుకోవడం జరిగింది చింతకాని మండలం రేపల్లెవాడు గ్రామపంచాయతీ అధికార పార్టీ కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకులు ఖమ్మం మాజీ మార్కెట్ ఉపాధ్యక్షులు మడిపల్లి భాస్కర్ కోడలు మడిపల్లి అంబిక రేపల్లెవాడ గ్రామపంచాయతీ సర్పంచ్ గా ఏకగ్రీవ ఎన్నికయ్యారు

ఎంపీడీవో ఆధ్వర్యంలో ప్రపంచ దివ్యంగుల దినోత్సవం ఘనంగా జరుపుకున్న అధికారులు



సి కె న్యూస్ వైరా నియోజకవర్గ ప్రతినిధి బాదావత్ హాథిరాం నాయక్:భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా జూలూరుపాడు మండలం ప్రపంచ దివ్యాంగుల దినోత్సవం ప్రపంచ దివ్యాంగుల దినోత్సవం సందర్భంగా జూలూరుపాడు స్థానిక ఉన్నత పాఠశాల నందు మండల స్థాయి కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా జూలూరుపాడు మండల అభివృద్ధి అధికారి పూరేటి అజయ్ మండల విద్యాశాఖ అధికారి శ్రీ బి. జుంకీలాల్ జూలూరుపాడు ఉన్నత పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు శ్రీ తప్పెల లక్ష్మీ నరసయ్య గారు హాజరయ్యారు. ఈ కార్యక్రమంలో దివ్యాంగ బాలబాలికలు వారి తల్లిదండ్రులు హాజరవడం జరిగింది. తల్లిదండ్రులకి అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించి అనంతరం అందరి అతిథులు యొక్క ప్రసంగాలు కొనసాగాయి. ఈ సందర్భంగా మండల అభివృద్ధి అధికారి శ్రీ పూరేటి అజయ్ మాట్లాడుతూ ప్రభుత్వం తరపునుండి ఎటువంటి ఆటంకాలు లేకుండా సకాలంలో దివ్యాంగులకు అన్ని రకాల వసూలు చేసి పెట్టేందుకు వ్యవస్థ నిర్ధంగా ఉందని ఎవరూ ఆధైర్య పడద్దని తెలిపారు. అనంతరం స్థానిక మండల విద్యాశాఖ అధికారి బి. జుంకీలాల్ మాట్లాడుతూ దివ్యాంగులు వారి యొక్క విద్య అభ్యాసం వంటి విషయాలలో ప్రభుత్వం ఎన్నో మంచి సౌకర్యాలు కల్పించిందని దివ్యాంగ బాలబాలికల యొక్క తల్లిదండ్రులు ఎట్టి పరిస్థితుల్లో నిరుత్సాహ పడకుండా పిల్లల యొక్క సంపూర్ణ అభివృద్ధికి కృషి చేయాలని కోరారు. అనంతరం స్థానిక ఉన్నత పాఠశాల ప్రధానోపాధ్యాయులు లక్ష్మీనరసయ్య మాట్లాడుతూ జూలూరుపాడు ఉన్నత

పాఠశాలలో ఒక సైప్లర్ ఎడ్యుకేటర్ %హూ% మరియు మారినపేట పాఠశాలలో మరొక సైప్లర్ ఎడ్యుకేటర్ %హూ% , అలాగే మండలంలో ఇద్దరు ఐఆర్పిలు అందరూ కూడా ఈ పిల్లల యొక్క సకల అవసరాలను తీర్చడానికి ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉంటారని వీరి సేవలను వినియోగించుకోవాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమానికి వక్తగా వ్యవహరించినటువంటి సూజ్ అసిస్టెంట్ సైప్లర్ ఎడ్యుకేషన్ డీవర్ జి. నాగ రమేష్ మాట్లాడుతూ ఇప్పటివరకు పిల్లలకు ఎటువంటి సౌకర్యాలు విద్యాశాఖ నుండి కల్పించబడ్డాయో వివరించారు. అలాగే వారానికి రెండు రోజులు అనగా సోమవారం మరియు బుధవారం ఉచిత ఫిజియోథెరపీ క్యాంపు స్థానిక జూలూరుపాడు ఉన్నత పాఠశాలలో నిర్వహించబడుతుంది దానిని అందరూ సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. అదేవిధంగా మండలంలోని దివ్యాంగ బాలబాలికల యొక్క గుర్తింపు మరియు వారి యొక్క అవసరాలు తీర్చడం వారికి సకాలంలో సహచారం అందించి సదరం సర్టిఫికెట్టు మరియు సహాయ ఉపకరణాలు పొందే విధంగా కృషి చేసినటువంటి మండల ఐఆర్పిలు శ్రీ సాంబశివరావు మరియు శ్రీనివాస్ ఇద్దరినీ కూడా విద్యాశాఖ అధికారి అభినందించారు. అనంతరం కార్యక్రమానికి హాజరైనటువంటి దివ్యాంగ బాలబాలికలు అందరికీ అందర్ 14 అందర్ 17 అనే విభాగాలుగా రన్నింగ్, మ్యూజికల్ చైర్, క్యారమ్స్, చెస్ లాంటి అనేక ఆటలు పోటీలు నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ ఆటలలో పాల్గొన్న దివ్యాంగ బాలబాలికలు అందరికీ బహుమతి ప్రధానోత్సవం చేయడం జరిగింది. అనంతరం కార్యక్రమానికి హాజరైనటువంటి అందరికీ భోజనాలు ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమానికి హాజరైనటువంటి వారిలో స్థానిక ప్రజలు, దివ్యాంగ బాలబాలికలు వారి తల్లిదండ్రులు, ఉన్నత అధికారులు, జూలూరుపాడు ఉన్నత పాఠశాల సిబ్బంది మరియు ఉపాధ్యాయులు, ఫిజియోథెరపిస్ట్ మేడం శ్రీజ అలాగే పాఠశాలలో విద్యనుభ్యసినన్న దివ్యాంగ బాలబాలికలు కూడా ఉన్నారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా పూర్తి చేసుకోవడానికి సహకరించినటువంటి ప్రతి ఒక్కరికి కూడా ధన్యవాదాలు తెలపడం జరిగింది.

కూరెళ్ల సర్పంచ్ గా సిపిఐ కాంగ్రెస్ బలపరిచిన కూరెళ్ల మమత రమేష్ ను ఆశీర్వాదించండి గ్రామ అభివృద్ధి చేసి చూపిస్తాం



సీకే న్యూస్ ఆత్మకూరు ఎం రిపోర్టర్ షేక్ అజీజ్:కూరెళ్ల గ్రామ ప్రజలు తనను ఆదరించి సర్పంచిగా గెలిపిస్తే గ్రామాన్ని అన్ని రకాలుగా అభివృద్ధి చేస్తానని అన్నారు మండల పరిధిలో కూరెళ్ల గ్రామం గ్రామ సర్పంచ్ అభ్యర్థిగా కురెళ్ల మమత రమేష్ గడపగడపకు తిరుగుతూ కత్తెర గుర్తుకు మీ అమూల్యమైన ఓటు వేయాలని మన గ్రామం ఎన్నో అభివృద్ధి పనులు చేయించుకోవాలని మనస్ఫూర్తిగా నా గ్రామ

ప్రజలను తెలియచేయుచున్నాను అభివృద్ధి లక్ష్యంగా ముందుకు కొనసాగుతున్నాను ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ శాఖ అధ్యక్షులు సత్యనారాయణ, వైస్ ఎంపీపీ పర్వ పాపయ్య ,సిపిఐ మండల నాయకులు వెంకటేశ్ ,చంద్రయ్య, రమేష్ ,కాంగ్రెస్ సిపిఐ బలపరిచిన కూరెళ్ల మమత రమేష్ ,లింగయ్య, సాయి, ఉప్పల నరసయ్య ,నహదేవ్, యువ నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

కాంగ్రెస్ పార్టీ బలపరిచిన అభ్యర్థి నాగుల సత్యనారాయణను గెలిపించండి గ్రామాన్ని అభివృద్ధి వైపు నడిపించండి



సీకే న్యూస్ ఆత్మకూరు ఎం రిపోర్టర్ షేక్ అజీజ్:కాంగ్రెస్ పార్టీ ఆలేరు శాసన సభ్యులు ప్రభుత్వ విప్ బీర్ల బలయ్య సారధ్యంతో పోతిరెడ్డిపల్లి గ్రామ కాంగ్రెస్ పార్టీ బలపరిచిన అభ్యర్థి నాగుల సత్యనారాయణ గ్రామంలో గడపగడపకు తిరిగి ప్రచారం నిర్వహించారు.తనకు రాబోయే గుర్తుపై మీ అమూల్యమైన ఓటు వేసి నన్ను గెలిపిస్తే అభివృద్ధి చేస్తానని మాట ఇస్తూ గ్రామంలో ప్రతి సమస్యలకు ముందుండి తమ వంతు కృషి చేస్తానని అన్నారు.ఈ కార్యక్రమం లో కాంగ్రెస్ పార్టీ గ్రామ శాఖ అధ్యక్షులు నాగుల ఆనంద్ వార్డు మెంబర్ల అభ్యర్థులు ఇంద్రల రేణుక సురేష్ యానగాని సర్పంచ్ ఇంద్రాల అంజయ్య ఎడమ మోహన్ రెడ్డి మెట్టల లలిత ముక్తల బలయ్య ఎల్లబోయిన రమేష్ జక్కు మల్లారెడ్డి నాగుల రమేష్ నాగుల జనార్దన్ యావగాని బిక్షం అమంద్ చారి కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు కార్యకర్తలు గ్రామ ప్రజలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పారుపల్లి గ్రామం అభివృద్ధి లక్ష్యంగా బజెపి బలపరిచిన లగ్గాని అనిత రంగయ్య గౌడ్ గ్రామంలో గడపగడపకు ప్రచారం



సి కె న్యూస్ ఆత్మకూరు ఎం రిపోర్టర్ షేక్ అజీజ్:సర్పంచ్ అభ్యర్థి అనిత రంగయ్య గౌడ్ ఆత్మకూరు (ఎం), డిసెంబర్ 03 యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా ఆత్మకూరు (ఎం) మండలం బీజేపీ బలపర్చిన పారుపల్లి సర్పంచ్ అభ్యర్థి లాగ్గాని అనిత రంగయ్య గడపగడప తిరుగుతూ ప్రచారం చేశారు. అధికారం కాదు అభివృద్ధి ముఖ్యం అని ఓటర్లతో మమేకమై ముచ్చటించారు. ఈ కార్యక్రమంలో మాజీ సర్పంచ్ లాగ్గాని రమేష్ గౌడ్,బూడిద రాములు, పోటీ చేసే వార్డు మెంబర్లు1వ వార్డు సుజాత, 2వ వార్డు బొద్దు సాగర్,3 వార్డు పోలేపాక జ్యోతి,4వ వార్డు, దయ్యాల రేణుక,5వ వార్డు కావ్య,6వ వార్డు బద్దిపడిగ్ హరీష్ రెడ్డి,7వ వార్డు బయ్యని సురేష్,8వ వార్డు వత్తూరి వీర సోమయ్య,సోమరాజ్, కిషన్ రెడ్డి, లక్ష్మినారాయణ, రాంరెడ్డి, మహేష్,కిష్టయ్య,కుమార్, చంద్రయ్య,కృష్ణమూర్తి,సురేష్,నర్సయ్య, బలయ్య, వీరస్వామి, మల్లారెడ్డి, మహేష్ ,తదితరులు పాల్గొన్నారు

రహీంఖాన్ పేట సర్పంచ్ గా గెలిపిస్తే గ్రామాన్ని అభివృద్ధి చేస్తా

సర్పంచ్ అభ్యర్థి సుధాగాని కళావతి లింగయ్య



సి.కె న్యూస్ ఆత్మకూరు ఎం రిపోర్టర్ షేక్ అజీజ్: ఆత్మకూర్(ఎం) డిసెంబర్ 3 మండలంలోని రహీంఖాన్ పేట గ్రామంలో బీఆర్ఎస్ బీజేపీ పార్టీ బలపరిచిన సర్పంచ్ అభ్యర్థి సుధాగాని కళావతి లింగయ్య ఇంటి ఇంటికి తిరిగి ఓటర్లను తనకు రాబోయే గుర్తుపై ఓటు వేసి గెలిపించాలని అన్నారు. గెలిపిస్తే రహీంఖాన్ పేట గ్రామాన్ని అభివృద్ధి చేస్తా అని పలు సమస్యలను పరిష్కరిస్తానని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో బిఆర్ఎస్ పార్టీ బీజేపీ నాయకులు కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు

దివ్యాంగులకు ప్రత్యేక చట్టాలు

● జడ్జి దేవరపల్లి కీర్తి చంద్రక రెడ్డి.



సి కే న్యూస్ ఇల్లందు నియోజకవర్గ ప్రతినిధి (వెంకటేశ్),డిసెంబర్ 3 , అంతర్జాతీయ దివ్యాంగుల దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని స్థానిక ఇల్లందు కోర్టు నందు ఇల్లందు మండలం న్యాయ సేవాధికార సంస్థ వారి ఆధ్వర్యంలో న్యాయ చైతన్య సదస్సు కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేసినారు. ఈ కార్యక్రమానికి ఇల్లందు ప్రిన్సిపల్ జూనియర్ సివిల్ జడ్జి దేవరపల్లి కీర్తి చంద్రక రెడ్డి ముఖ్యఅతిథిగా హాజరై కార్యక్రమాన్ని ఉద్దేశిస్తూ వారు మాట్లాడుతూ సమాజంలో దివ్యాంగులను చిన్నచూపు చూసే ధోరణిని ఉందని ఆ ధోరణిని మార్చుకోవాలని వారికి కూడా ప్రత్యేక చట్టాలు ఉంటాయని, చదువు , ఉద్యోగాల భర్తీ, పనిచేసే విషయంలో వారికి కూడా సమాన హక్కులు ఉంటాయని, దివ్యాంగులు సొంత తెలివితేటలతో ఇదేనా వ్యాపారాన్ని ప్రారంభించినట్లయితే తక్కువ వడ్డీతో బ్యాంకుల ద్వారా రుణాలు పొందవచ్చని, కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు దివ్యాంగుల సేతు యాప్ అనే ప్రత్యేక యాప్ ను ఏర్పాటు చేసినారు. ఈ యాప్ ద్వారా చదువుకున్న దివ్యాంగులు వారి సర్టిఫికేట్లు అప్లోడ్ చేసుకొని ఉద్యోగ నోటిఫికేషన్లు కోసం సులభంగా దరఖాస్తు చేసుకునే వెసులుబాటు ఉంటుందని, ఈ యాప్ గురించి అవగాహన లేని దివ్యాంగులు దగ్గర్లో ఉన్న మీసేవ కేంద్రాన్ని సంప్రదించి దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చని వెసులు బాటు ఉంటుందని, ఈ సందర్భంగా తెలిపినారు. అనంతరం జడ్జి చేతుల మీదుగా ఇల్లందు బార్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో దివ్యాంగులను శాలువాతో సత్కరించి, వారికి పండ్లు ఫలాలు అందించినారు. ఈ కార్యక్రమంలో జడ్జి తో పాటు ఇల్లందు బార్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు కాంపెల్లి ఉమామహేశ్వరరావు, ప్రధాన కార్యదర్శి కీర్తి కార్తిక్, సీనియర్, జూనియర్, న్యాయవాదులు, పోలీస్ సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆ గ్రామంలో కలిసివస్తున్న ఉంగరం గుర్తు !!



సి కే న్యూస్ చింతకాని ప్రతినిధి,రామకృష్ణపురం గ్రామ పంచాయతీ ఎన్నికల్లో ఉంగరం గుర్తు కింద పోటీ చేస్తున్న కురుగుంట్ల సుభద్రమ్మ ఈసారి కూడా ప్రజల ఆశీర్వాదాలను సొంతం చేసుకుంటూ చరిత్రలో నిలిచే విజయం సాధిస్తారని. ఈ గ్రామం ఇప్పటివరకు ఏ ఎన్నిక చూసినా ఉంగరం గుర్తుపై ప్రజల నమ్మకం, అభిమానం, ఆశీర్వాదం ఎప్పుడూ అఖండంగా నిలిచిందని ఆ నమ్మకమే ఈసారి కూడా సుభద్రమ్మ విజయానికి శుభసూచకంగా మారుతుంది అని గ్రామ ప్రజలు ఆశిస్తున్నారు. సుభద్రమ్మ వెనుక నిలబడి ఉన్న కురుగుంట్ల పెద్ద సైదారెడ్డి ఆశయాలు 90%ఆ ఆశయాలను ముందుకు తీసుకెళ్తున్న రవీంద్రరెడ్డి నిస్వార్థ నాయకత్వం90%గ్రామ ప్రజల మన్ననలు, ప్రేమ, అభిమానం అన్నీ ఆమెకు కుటుంబానికి అందగా నిలుస్తాయని ఆశిస్తున్నారు.ఈసారి సుభద్రమ్మ చేతుల్లో విజయ పతాకాన్ని ఎగరవేయడం ఖాయమని కుటుంబ సభ్యులు భావిస్తున్నారు.

రైతులకు సేంద్రియ వ్యవసాయం ద్వారా అధిక దిగుబడి.

-జిల్లా కలెక్టర్ దినేశ్ కుమార్, పాడేరు డిసెంబర్ 3 సి కే న్యూస్ ప్రజలు ఆరోగ్యంగా సుఖంతోపాటు జీవించాలంటే రైతులు సేంద్రియ వ్యవసాయం ద్వారా పండించిన పంటలను, మిల్లెట్లను వినియోగించాలని,అలాగే రైతులు అధిక లాభాలు అర్జీవాలంటే సేంద్రియ వ్యవసాయం తప్పనిసరిని జిల్లా కలెక్టర్ దినేశ్ కుమార్ సూచించారు. బుధవారం ఉదయం గుత్తులపూర్ గ్రామంలో జరిగిన “రైతున్న మీకోసం” ముగింపు సమావేశంలో పాల్గొన్నారు.నీటి భద్రత, డిమాండ్ ఆధారిత పంటలు, ఉద్యానవన ఆధారిత పంటలు, ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్, ప్రభుత్వ మద్దతు వంటి ఐదు సూత్రాల కార్యక్రమంపై రైతులకు వివరించమన్నారు. నీటి భద్రత, బిందు సేద్యం, స్పికింగ్ పద్ధతి ద్వారా వ్యవసాయ%శీ% సులభత్రం చేసుకోవాలన్నారు. ఘణ జీవామృతము, ధ్రువ జీవ అమృతము, వినియోగించడం, సేంద్రియ వ్యవసాయం వల్ల భూసారస్థి పెంచుకొని ఆదికా దిగుబడులు లిచ్చే వంగరాలు వినియోగించుకొని అధిక లాభం పొందాలన్నారు. సేంద్రియ వ్యవసాయం ద్వారా పండే పంటలు వాడటం వల్ల ప్రజలు ఆరోగ్యము,జీవన జీవన పరిణామనం పెరుగుతుందని అన్నారు. చుక్కానం,పూల , పండ్ల తోటలలో సేంద్రియ ఎరువులు వినియోగించి, సూక్ష్మ తుంపర సేద్యం, సాంకేతికపరంగా డ్రోన్ లను వినియోగం ద్వారా నీటిని పొదుపు చేసే అధిక దిగుబడులు పొందాలని అన్నారు. పిఎం కిసాన్ పథకంద్వారా రైతులను బలోపేతం చేయడానికి రైతులకు సంవత్సరానికి 20 వేల చొప్పున మూడు దఫాలుగా వ్యవసాయ ఉత్పత్తులు, వ్యవసాయ పెట్టుబడులు మరియు పనిముట్లు వినియోగం కొరకు ప్రభుత్వము నుండి మద్దతు మద్దతగా రుణము మంజూరు చేస్తుందన్నారు.

19 వ భారత స్కాట్స్ మరియు గైడ్స్ జాతీయ జంబోరీలో పాల్గొన్న మార్గదర్శిని హైస్కూల్ విద్యార్థులు



సి కే న్యూస్ ఇల్లందు నియోజకవర్గ ప్రతినిధి (వెంకటేశ్) డిసెంబర్ 3 : నవంబర్ 23 నుండి 30 వరకు ఉత్తరప్రదేశ్ రాష్ట్రం లక్నోలో ఘనంగా నిర్వహించబడిన భారత స్కాట్స్ మరియు గైడ్స్ 19వ జంబోరీ కార్యక్రమంలో ఇల్లందు మార్గదర్శిని పాఠశాల నుండి తొమ్మిది మంది

స్కాట్స్ మరియు ఆరుగురు గైడ్స్ తెలంగాణ రాష్ట్ర తరపున పాల్గొన్న వివిధ పాఠశాలలతోపాటు పాల్గొన్నారు. వీరికి పాఠశాల స్కాట్ మాస్టర్ అజిత్ కుమార్ సారథ్యం వహించారు. ఈ జంబోరీలో దాదాపు 250 అంశాలలో వివిధ స్థాయిలలో పోటీలు నిర్వహించబడ్డాయి. ఈ పోటీలలో

ఎస్సీ ఎస్సీ అట్రాసిటీ కేసుల పరిష్కారంలో ప్రత్యేక చొరవ చూపాలి.

● కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్

విశాఖపట్నం డిసెంబర్ 3 సి కే న్యూస్ ఎస్సీ ఎస్సీ అట్రాసిటీ కేసుల పరిష్కారంలో అధికారులు పోలీసులు ప్రత్యేక చొరవ చూపాలని పబ్లిక్ ప్రాసిక్యూటర్ల సాయం తీసుకొని త్వరగా ఫలితాలు వచ్చేలా చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్ సూచించారు. సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ ఆధ్వర్యంలో కలెక్టరేట్ మీటింగు హాలులో బుధవారం సాయంత్రం జరిగిన జిల్లా విజిలెన్స్ అండ్ మానటరింగ్ కమిటీ సమావేశంలో ఎమ్మెల్సీ వందల రవీంద్రబాబు, సీపీ శంఖుభ్రత బాగ్గీలతో కలిసి ఆయన పాల్గొన్నారు. గత సమావేశంలో చర్చించిన అంశాలు, తీసుకున్న చర్యలపై అధికారులను ఆరా తీశారు.విచారణ పూర్తయిన కేసుల్లో పీవీల సాయం తీసుకొని ముందుకు సాగాలని, విచారణ దశలో ఉన్నవాటిలో వేగం పెంచాలని సూచించారు. విచారణ దశలో 113, పెండింగ్ ట్రయిల్ లో 689 కేసుల విషయంలో అధికారులు పీవీలు సమన్వయంతో వ్యవహరించాలన్నారు. సఫాయి కర్మచారిలకు, వారి కుటుంబ సభ్యులకు ఉపాధి శిక్షణ. సఫాయి కర్మచారిలుగా పని చేసిన వారికి, వారి కుటుంబ సభ్యులకు ఉపాధి శిక్షణ అందించాలని, తదర్హా స్వయం ఉపాధి లేదా కంపెనీల్లో ఉద్యోగావకాలు కల్పించాలని సంబంధిత అధికారులను జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్. హరేంద్ర ప్రసాద్ ఆదేశించారు. వీరిని గుర్తించేందుకు ఇప్పటికే నిర్వహించిన సర్వే వివరాలను పరిశీలించిన ఆయన సంతుప్తి వ్యక్తం చేశారు.రైల్వే పరిధిలో సఫాయి కర్మచారిల



సమన్వయపై సభ్యులు కొన్ని సమస్యలను ప్రస్తావించగా సానుకూలంగా స్పందించి చర్యలకు ఉప క్రమించాలని కలెక్టర్ సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు. 37వ వార్డులో సులభ్ కాంప్లెక్స్ నిర్వహణ అధ్వానంగా ఉందని, నీరు లేదని కమిటీ సభ్యుడు కలెక్టర్ దృష్టికి తీసుకొచ్చారు. దీనిపై స్పందించిన ఆయన నగర పరిధిలోని అన్ని సులభ్ కాంప్లెక్సులను పరిశీలించాలని, రన్యింగ్ వాటర్ ఏర్పాటు చేయాలని జీపీఎస్ అధికారులకు సూచించారు. ఎస్సీ, ఎస్సీ వసతి గృహల్లో మరుగుదొడ్ల నిర్వహణలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని చెప్పారు.సమావేశాల్లో వందల రవీంద్రబాబు, పోలీస్ కమిషనర్ శంఖుభ్రత బాగ్గీ, డీసీపీలు మణికంఠ, మేరీ ప్రశాంతి, సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ డీ.కె. రామారావు, ఇన్చార్జ్ డిఆర్సీ సత్తిబాబు, విశాఖ ఆర్టీవో సుధాసాగర్, పలువురు పిసీపీలు, వివిధ విభాగాల అధికారులు, కమిటీ సభ్యులు శ్రీనివాసరావు, రాంబాబు, ఆంజనేయ, మాతలి తదితరులు పాల్గొన్నారు

రైతులు రసాయన ఎరువుల వాడకం తగ్గించాలి.



● కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్.

బుచ్చయ్యపేట/అనకాపల్లి డిసెంబర్ 3 సి కే న్యూస్ రైతులు రసాయనిక ఎరువుల వాడకాన్ని క్రమేపీ తగ్గించాలని, ప్రకృతి వ్యవసాయం పై దృష్టి సారించాలని జిల్లా కలెక్టర్ విజయ్ కృష్ణ అన్నారు. బుధవారం కొండెంపూడి కృషి విజ్ఞాన కేంద్రంలో మండల స్థాయి రైతున్న మీకోసం వర్క్ షాప్ లో ఆమె పాల్గొన్నారు.భవిష్యత్ తరాల ఆరోగ్యం దృష్ట్యా, మోతాదుకు మించి ఎరువులు, క్రిమినోహరక మందులు వాడకం చేపట్ట వద్దు అన్నారు.గాలి,నీరు,ఆహారం కలుషితం కాకుండా చూసుకోవలసిన బాధ్యత అందరిపై ఉందన్నారు.జిల్లాలోని 24కి 12 మండలాలు పారిశ్రామికంగా అభివృద్ధి చెందుతున్నాయి అన్నారు. మిగిలిన మండలాల్లో వ్యవసాయాన్ని మరింత అభివృద్ధి చేయాలి ఉందన్నారు. ఉత్తరాంధ్ర సుజల ప్రపంథి ప్రాజెక్టు ఏర్పాటుకి చేపట్టే భూసేకరణకు రైతులు సహకరించాలన్నారు.



ఎమ్మెల్యే కేఎన్ఎన్ఎస్ రాజు మాట్లాడుతూ చోడవరం నియోజకవర్గాన్ని అగ్రికల్చరల్ హబ్ గా రూపొందిస్తామన్నారు. ప్రతి మండలంలో కోల్డ్ స్టోరేజ్ లు నిర్మాణం చేపడుతామన్నారు. ఉత్తరాంధ్ర సుజల ప్రపంథి ప్రాజెక్టు నిర్మాణం పూర్తి అయితే చోడవరం నియోజకవర్గంలో 80వేల ఎకరాలకు సాగునీరు అందుతుందన్నారు.సరియైన ప్రణాళిక బద్ధంగా సాంకేతికతను సద్వినియోగం చేసుకుని సాగు చేస్తే వ్యవసాయం లాభసాటిగా మారుతుందన్నారు.కూటమి ప్రభుత్వం ప్రతి రైతుకు అన్నదాత సుఖీభవ పథకంలో ఏడాదికి రూ20వేలు పెట్టుబడి సాయం అందిస్తుందన్నారు. ఈ సందర్భంగా పలువురు ఆదర్శ రైతులను సత్కరించారు. ఈసమావేశంలో జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి ఆశా దేవి, నియోజకవర్గ ప్రత్యేక అధికారి వై. శ్రీనివాస్, తహసీల్దార్ ఎం. లక్ష్మి, విశాఖ డెయిరీ డైరెక్టర్ గేదెల. సత్యనారాయణ, సర్పంచ్ ఆదినతిబాబు మండల వ్యవసాయాధికారి భాస్కరరావు, కెమికె శాస్త్రవేత్తలు నక్కా సత్తిబాబు,రాజ్ కుమార్, కిషోర్ కుమార్, మొదలగు వారు పాల్గొన్నారు.

వైయస్సార్ కాలనీ, సాయిరాం కాలనీ లో రూ.28 లక్షలతో అభివృద్ధి పనులుకు శ్రీకారం.

5 వ వార్డు కార్పొరేటర్ మొల్లి హేమలత. పుధురవాం సి కే న్యూస్ కూటమి ప్రభుత్వం అధికారం చేపట్టిన తర్వాత ఐదవ వార్డు లో చురుకుగా అభివృద్ధి పనులు జరుగుతున్నాయని కార్పొరేటర్ స్టాండింగ్ కమిటీ సభ్యురాలు మొల్లి హేమలత అన్నారు. బుధవారం వార్డు పరిధిలో సాయిరాం కాలనీ, వైయస్సార్ కాలనీలో సుమారు రూ.28 లక్షలతో చేపట్టుతున్న అభివృద్ధి పనులకు ఆమె ఈరోజు భూమి పూజ చేశారు. అనంతరం కార్పొరేటర్ హేమలత మాట్లాడుతూ అధికారం చేపట్టిన తర్వాత నుండి రాష్ట్రం అభివృద్ధిలోనూ సంక్షేమంలోనూ పరుగులు పెడుతుందని ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు సారాధ్యంలో రాష్ట్రంలో పెట్టుబడులు పెట్టడానికి ప్రముఖ దిగ్గజ కంపెనీలు సైతం క్యూ కడుతున్నాయని, సమర్థుడైన నాయకుడు ఉంటే

దేశం సుఖిక్రంగా ఉంటుందని ఆమె అన్నారు. ఐదవ వార్డు పరిధిలో గల శాసనసభ్యులు గంటా శ్రీనివాసరావు సహకారం తో సుమారు 12 కోట్ల నిధులతో రోడ్లు కాలువలు,మెట్ల మార్గాలు మరియు భూగర్భ డ్రైనేజీ పనులు చేపట్టడం జరుగుతుందని, ఇంకా వార్డులో త్రాగినీటి సమస్య పరిష్కారానికి ప్రణాళికలో రచించడం జరిగిందని దశలవారిగా అన్ని పనులు పూర్తి చేయడం జరుగుతుందని ఆమె అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర టీసీ సెల్ ప్రధాన కార్యదర్శి మొల్లి లక్ష్మణరావు,ఈగల రంగారావు,రోణంకి సన్యాసరావు,యోగేశ్వరరావు, పాపారావు,అరుణశ్రోతి, ఓలేటి శ్రావణ్, వంక నూకరాజు,



కోసూరు మాధవ, ఇమంది రాజు, ప్రమీల దేవి, దేవా, శివ సంకేష్, అప్పారావు, మదీనా, లక్ష్మీనారాయణ కాలనీ వాసులు పాల్గొన్నారు

ఒదిగే గుణం.. ఎదిగే నైపుణ్యం

వ్యక్తులైనా, వ్యవస్థలైనా ఉన్న స్థితి నుంచి అత్యున్నత స్థాయికి చేరుకోవడానికి 'మార్పు'ను అన్వేషించాలి. ఆధునిక అవసరాల ప్రకారం మార్గాన్ని నిత్య వ్యవహారంగా భావించినవాళ్లే ప్రపంచంతో పరుగు తీయగలరు. ఎప్పుడూ ఒకేలా ఉంటే పోటీ నుంచి పక్కకు జరిగిపోతారు. అందుకే మిమ్మల్ని మీరు మలుచుకోవాలి. ప్రస్తుత కార్పొరేట్ ప్రపంచానికి అడాప్టబిలిటీ(ఒదిగే స్వభావం) కీలకమైన జీవన నైపుణ్యం. సారిక.. 'పేరొందిన కళాకాల నుంచి 9.1 సీజీపీఏతో ఇంజినీరింగ్ పూర్తి చేసింది. బహుళజాతి సంస్థ నిర్వహిస్తోన్న ప్రాంగణ ఎంపికలకు హాజరైంది. రాత పరీక్ష బెక్సికల్ రౌండ్, బృంద చర్చలలో విజయవంతమైంది.

చివరి హెచ్ఆర్ రౌండ్లో ఆమెకు ఊహించని ప్రశ్న ఎదురైంది. అదేంటంటే..
'మీరు చేస్తున్న ప్రాజెక్టులో ఒక పరికరం కనిపించలేదు.. దాన్ని కొనుగోలు చేయడానికి ప్రయత్నించినా లభించలేదు. ఆ సమయంలో మీరు ఆ ప్రాజెక్టును ఎలా పూర్తి చేస్తారు?' దీనికి సారిక సమాధానం.. 'ఆ పరికరం కోసం మళ్లీ ఆర్డర్ చేస్తాను.. వచ్చే వరకూ వేచి ఉంటాను'. దీంతో ఆమె ఉద్యోగానికి ఎంపికయ్యే అవకాశాన్ని కోల్పోయింది. ఎందుకంటే.. ప్రాజెక్టులో అకస్మాత్తుగా వచ్చిన సవాలుకు ఆ సమయంలో ఆమె పరిష్కారం చూపలేకపోయింది. ప్రత్యామ్నాయ ప్రణాళిక, మార్పులకు సర్దుబాటు చేసుకోలేకపోయింది. ఆమెలో అడాప్టబిలిటీ నైపుణ్యం లోపించింది.

సంస్థలు ఆశిస్తాయి..
కార్పొరేట్ ప్రపంచ పని వాతావరణంలో అనేక సవాళ్లు ఎదురవుతుంటాయి. వాటిని సమయస్ఫూర్తితో అధిగమించ గలిగే సామర్థ్యం ఉన్నవారినే సంస్థలు కోరుకుంటాయి. ఎంపికలో సాంకేతిక నైపుణ్యాల కంటే అడాప్టబిలిటీ వంటి సాఫ్ట్స్కిల్స్కు అధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నాయి. సాంకేతిక మార్పులు, ప్రపంచవ్యాప్త బృందాలను సమన్వయం చేసుకోవడం, ఇంటి నుంచే పని, నిత్యం మారుతోన్న వ్యాపార అవసరాల కారణంగా.. 'నేను ఈ పద్ధతిలోనే పనిచేయగలుగుతాను' అంటే అవకాశాలు కోల్పోతారు. 'ఎలా పని చేయాలో చెప్పండి, నేర్చుకుంటాను' అనే ఆలోచనా విధానం(ఫ్లెక్సిబిల్ మైండ్ సెట్) ఉన్న వారినే సంస్థలు ఎంచుకుంటున్నాయి. కృత్రిమ మేధ, ఆటోమేషన్ కారణంగా ఉద్యోగానికి, ఎదుగుదలకూ అవసరమైన నైపుణ్యంగా 'అడాప్టబిలిటీ' అవతరించింది.

అడాప్టబిలిటీ ఎలా..
మారుతున్న పరిస్థితులకు అనుగుణంగా, నూతన పద్ధతులు, సాంకేతికతను అందిపుచ్చుకోవాలి. చేగవంతమైన పని విధానానికి త్వరితగతిన అలవాటు పడాలి. ఆలోచనా సరళిని, వ్యవహార విధానాన్నీ పని వాతావరణానికి అనుగుణంగా మార్చుకోగలిగే నేర్పరితనం కలిగి ఉండాలి. మార్పులకు అనుగుణంగా ఒదిగిపోవడం లేదా ఆ వాతావరణంలో ఇమిడిపోవడం పుట్టుకతో రాదు. అలా అని నేర్చుకోలేనంత కష్టమైంది కాదు.
వీటితో సాధ్యం..
స్వీయ అవగాహన: ఇది అడాప్టబిలిటీకి పునాది లాంటిది. ఎలాంటి పరిస్థితులు, సందర్భంలోనైనా.. భావోద్వేగాలు, ఆలోచనలు, వ్యవహార శైలిని క్రమ పద్ధతిలో ఉంచుకోవాలి. ఒత్తిడిలో ఉన్నా, ఊహించని



పరిణామాలు ఎదురైనా వాటిని అవకాశాలుగా మలుచుకుని, సంస్థలకు మేలు చేసే నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి. కంఫర్ట్ జోన్ నుంచి బయటకు: ఎప్పుడూ కొత్త ఆలోచనలూ, కొత్త విధానాలూ, సరికొత్త అనుభవాలను స్వీకరించేందుకు సిద్ధంగా ఉండాలి. అవి సానుకూలమైనవైనా, ప్రతికూలమైనవైనా.. అకస్మాత్తుగా జరిగిన ఏ మార్పునైనా స్వీకరించాలి. అది మీ కెరియర్ ఉన్నతికి ఉపయోగపడేలా చేసుకోగలాలి. కంఫర్ట్ జోన్ కెరియర్ను అక్కడే ముగించేస్తుంది. సవాళ్లను స్వీకరించేందుకు సిద్ధపడితేనే ముందుకెళ్తారు. నేర్చుకోవాలనే తపన: కొత్త విషయాలు నేర్చుకోవడానికి ఎప్పుడూ

సిద్ధంగా ఉండాలి. ప్రశ్నలు అడగడానికి సందేహించకూడదు. వీటితోనే జ్ఞానం పెరుగుతుంది. నిత్య విద్యార్థిలా అభ్యాసం చేస్తూ, కొత్త పద్ధతిలో ప్రభావవంతంగా పని చేయగలాలి. అశాపహ దృక్పథం: ఎప్పుడూ సానుకూలంగా ఉండాలి. ఉన్నతమైన కలలు కనాలి. వాటిని సాకారం చేసుకునేందుకు కష్టపడాలి. ఈ గుణం మిమ్మల్ని మీ పని వాతావరణంలో ఎదురయ్యే సవాళ్లు, మార్పులను సానుకూల దృక్పథంతో స్వీకరించగలిగే అవకాశాన్ని కలిగిస్తుంది. తద్వారా పరిస్థితులకు అనుగుణంగా ఒదిగిపోవడానికి ఉపయోగపడుతుంది. 'ఎందుకు' అని కాకుండా.. 'ఎలా' అనే దానిపై ఫోకస్ పెట్టాలి.

అభిప్రాయాలూ స్వీకరించాలి: ఇతరుల ఆలోచనలు, అభిప్రాయాలు తెలుసుకోవడం, వాటిని స్వీకరించడమూ అడాప్టివ్ నైపుణ్యంగానే పరిగణించాలి. ఇది ఎదుటివారికి మీపై నమ్మకాన్ని ఇవ్వడంతో పాటూ, మీ బృందం పని తీరుసూ మెరుగుపరుస్తుంది. సమస్యలూ పరిష్కారమవుతాయి, మీపై గౌరవమూ పెరుగుతుంది. సాంకేతిక నైపుణ్యాలతో కొన్నాళ్లూ లేదా కొన్నేళ్లే ప్రయాణం చేయగలం. ఎందుకంటే ఇవి ఎప్పటికప్పుడు మారిపోతుంటాయి. కానీ అడాప్టబిలిటీ నైపుణ్యాలు ఎప్పటికీ మిమ్మల్ని వదిలిపోవు. జీవితాంతం వీటితో ఉపయోగమే. వ్యక్తిగత జీవితంలోనూ ఈ నైపుణ్యాలెంతో మేలు చేస్తాయి.

అపార్థం చేసుకోవద్దు..
చాలా మంది అడాప్టబిలిటీని చేతగానితనం అని అపార్థం చేసుకుంటారు. పరిస్థితులకు అనుగుణంగా సర్దుకుపోవడం అంటే.. గుడ్డి ఎద్దు వచ్చి చేతో పద్దట్టు తలాడించడం అని కాదు. 'ఎప్పుడు తగ్గాలి.. ఎప్పుడు మీ అభిప్రాయంపై స్థిరంగా ఉండాలి' అనేది కచ్చితంగా తెలుసుకోవడం కూడా అడాప్టబిలిటీలో భాగమే. వెన్నెముకలా వ్యవహరించాలి. అది ఫ్లెక్సిబిల్ గా ఉంటూనే మిమ్మల్ని నిటారుగా నిలబెడుతుంది. ఈ గుణాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ అలదర్చుకోవాలి. నాస్కామ్ ఫ్యూచర్ స్కిల్ రిపోర్టు ప్రకారం.. మన దేశంలో 2026 నాటికి 90 శాతం ఉద్యోగాలకు అడాప్టబిలిటీతో పాటు కొత్త విషయాలను ఎప్పటికప్పుడు నేర్చుకునే సామర్థ్యం అత్యవసరంగా మారుతుంది.

లింక్డ్ఇన్ గ్లోబల్ ట్యాలెంట్ ట్రెండ్స్ 2024-25.. రిక్రూటర్లు అడాప్టబిలిటీ, సాఫ్ట్స్కిల్స్కు అత్యధిక ప్రాధాన్యం ఇచ్చారని సర్పేయింది. మెకిన్సే సర్వే.. అడాప్టబిలిటీ నైపుణ్యం ఉన్న వారు ఇతరుల కంటే నాలుగు రెట్లు ఎక్కువగా విజయవంతం కావడానికి, ఉన్నతి సాధించడానికి అవకాశం ఉందని తేల్చింది. ఇటీవలి ప్రాంగణ ఎంపికల్లో సైతం పెద్ద సంస్థల్ని.. కోడింగ్ నైపుణ్యాలతో పాటూ నేర్చుకోవాలనే తపన ఉన్న వారికి ఎక్కువగా అవకాశాలిస్తున్నట్లు వలు సర్వేలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి.

విద్యార్థులూ.. ఇలా చేయండి
కొత్త టూల్ లేదా టెక్నాలజీల(క్లౌడ్, సైతాన్, పవర్ బీబి, జనరేటివ్ ఎఐ టేసిక్స్ వంటివి)పై దృష్టి పెట్టండి.. కొత్త విషయాలను నేర్చుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.

బృంద ప్రాజెక్టుల్లో వివిధ విధులను ప్రయత్నం చేయండి.. ఇది మీ బృందాలతో పనిచేసే నైపుణ్యంతో పాటు అడాప్టబిలిటీని మెరుగుపరుస్తుంది.

పనులు నిర్దేశిత కాల పరిమితిలో పూర్తి చేయడాన్ని అలవాటు చేసుకోండి. అలాగే మీ సీవీలో అడాప్టబిలిటీ నైపుణ్యాన్ని ప్రతిబింబించే ఉదాహరణలను ప్రస్తావించండి.

ఇంటర్వ్యూల్లో.. 'నేను నేర్చుకునేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నా..' 'సవాళ్లను స్వీకరించడమూ ఇష్టమే.. ఎందుకంటే అవి నా వ్యక్తిగత ఎదుగుదలకు సహకరిస్తాయి'. 'ఇతరుల నుంచి ఫీడ్ బ్యాక్ తీసుకుని పాటిస్తా' వంటి సమాధానాలు ఇవ్వాలి.

ఉద్యోగాలు రావడానికి..మార్పులు, సజ్జెక్టు పరిజ్ఞానం సరిపోవు. మీ 'మైండ్ సెట్' ఎంతో ముఖ్యం. అది ఎంత అనుకూలంగా ఉంటే అంత ఉన్నతి మీ జీవితంలో చూడటానికి అవకాశం ఏర్పడుతుంది.

చలి నొప్పులు

చలికాలం కొందరికి హాయిగానే ఉంటుంది. కొందరికి మాత్రం నొప్పులతో వేధిస్తుంది. అవును. చలికాలంలో కండరాలు, ఎముకల నొప్పులు తీవ్రమవుతుంటాయి. భుజాలు బిగుసుకుపోవటం, మోకాళ్లలో స్వల్పంగా ఇబ్బంది కలగటంతో మొదలై.. క్రమంగా నొప్పులు ఎక్కువవుతూ వస్తుంటాయి. దీంతో మెట్లు ఎక్కుటం, ముందుకు వంగటం, కాఫీ చేత్తో పట్టుకోవటం వంటి మామూలు పనులూ పెద్దవిగా తోస్తుంటాయి. ఇంతకీ చలికాలంలో నొప్పులు ఎందుకు తీవ్రమవుతాయి?

కారణాలు ఇవీ..
కండరాలు బిగుసుకోవటం: వాతావరణంలో ఉష్ణోగ్రత పడిపోయినప్పుడు కండరాలు, స్నాయువులు బిగుతుగా అవుతాయి. దీంతో అవి సాగే గుణం తగ్గి నొప్పులు పెరుగుతాయి. ముఖ్యంగా మెడ, నడుం, మోకాళ్లు, భుజాల నొప్పులు ఎక్కువవుతాయి.

రక్త ప్రసరణ తగ్గటం: చలి మూలంగా రక్తనాళాలు సంకోచిస్తాయి. ఫలితంగా కండరాలు, ఎముకలకు రక్తం అందటం తగ్గుతుంది. అంటే మరింత నొప్పి పుట్టటానికి బీజం పడినట్లే. కీళ్లు, కండరాలు కోలుకోవటమూ మందగిస్తుంది. విటమిన్ డి పడిపోవటం: శీతకాలంలో ఎండ కాయటం తగ్గుతుంది. ఒంటికి తగినంత ఎండ తగలకపోతే విటమిన్ డి మోతాదులూ పడిపోతాయి. ఇది కీళ్లు, నడుం నొప్పులతో పాటు నిస్సత్తువ ఎక్కువ కావటానికి దారితీస్తుంది.

పాత గాయాలు ఉద్బ్రతం: పాత గాయాలతో చర్మం మీద ఏర్పడ్డ మచ్చలు చలి మూలంగా మరింత నొప్పి కలిగేలా చేస్తాయి.

కీళ్లవాపు తీవ్రం: వయసు మీద పడటం వల్ల కీళ్లు అరుగుతుంటాయి. దీంతో కీళ్లు బిగుసుకోవటం, వాపు, నొప్పి కలుగుతుంది. ఇవి చలికాలంలో మరింత ఎక్కువవుతాయి.

కదలకుండా ఉండటం: బయట చలిగా ఉండటం వల్ల చాలామంది ఇంట్లోనే ఉండిపోవటానికి ఇష్టపడుతుంటారు. ఇలా కదలికలు తగ్గటం వల్ల కండరాలు బలహీనపడతాయి, బిగుసుకుంటాయి. ఇవి నొప్పులు తీవ్రమయ్యేలా చేస్తాయి.

ఎలా తగ్గించుకోవాలి?
దుప్పటి కప్పుకోవటం, నొప్పి ఉన్నచోట వేడి కాపు పెట్టటం, గోరువెచ్చటి నీటితో స్నానం చేయటం ద్వారా కండరాల బిగువు సడలేలా చూసుకోవచ్చు. ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో కాసేపు శరీరాన్ని నెమ్మదిగా సాగదీసే వ్యాయామాలు చేయాలి. ముఖ్యంగా మెడ, వీపు, తొడలు, పిక్కలు సాగదీయటం మీద దృష్టి పెట్టాలి. ఆరు బయట ఎండ కాస్తున్నప్పుడు నడవటం, ఇంట్లో సైకిల్ తొక్కుటం మంచిది.



తేలికైన యోగాసనాలూ మేలే. ఇవి రక్త ప్రసరణ వుంజుకోవటానికి, బిగువు తగ్గటానికి తోడ్పడతాయి. చలికాలంలో తగినంత నీరు తాగకపోవటం వల్ల ఒంట్లో నీటిశాతం తగ్గుతుంది. ఇది నొప్పులు తీవ్రమయ్యేలా చేస్తుంది. కాబట్టి రోజుకు 6-8 గ్లాసుల నీరు తాగాలి. నొప్పిని తగ్గించే పూత మందులు రాసుకోవటం, గోరువెచ్చటి నూనెతో మర్దన చేసుకోవటం ఉపయోగపడతాయి. అవసరమైతే డాక్టర్ సలహా మేరకు పారాసిటమాల్ వంటి నొప్పి మందులు వేసుకోవాలి.

చేతులకు గ్లోజులు, మోకాళ్లకు క్రామ్స్, ఉన్ని సాక్స్ ధరించటం ద్వారా కీళ్లు మరింత దెబ్బతినకుండా చూసుకోవచ్చు. **డాక్టర్ పద్దకు ఎప్పుడు?**
నొప్పి విడవకుండా వేధిస్తున్నా, కీళ్లలో వాపు లేదా ఎరువు తలెత్తినా, నడవటం లేదా పడుకోవటానికి నొప్పి ఇబ్బంది కలిగిస్తున్నా, చేతులు లేదా కాళ్లలో పొడుస్తున్నట్లు గానీ మొద్దబారినట్లుగానీ అనిపిస్తున్నా వెంటనే డాక్టర్ను సంప్రదించాలి.

షర్టు టాప్ మరీ బ్లాస్ట్ చేస్తున్న సాక్షి మాలిక్!

బాలీవుడ్ నటి సాక్షి మాలిక్ తన ఇన్స్టా ఫోటోలతో కుర్రకారుకి పిచ్చెక్కిస్తోంది. ఈ హీరోయిన్ తన ఎద అందాలతో చూసే నెటిజన్స్ కి చెమటలు పట్టించేసింది అని చెప్పవచ్చు. తాజాగా సాక్షి మాలిక్ తన ఇన్స్టాగ్రామ్ ఖాతాలో కొన్ని హాట్ ఫోటోస్ ని షేర్ చేసింది. సాక్షి మాలిక్ బ్లాక్ అండ్ వైట్ ఫోటోలను షేర్ చేయగా అందులో ఆమె ఎద అందాలు, నడుము అందాలు అన్నింటికంటే ఎక్కువగా హైలైట్ అవుతున్నాయి. పైన షర్ట్ వేసుకున్నప్పటికీ అది విప్పేసి మరీ అందాలతో బ్లాస్ట్ చేస్తోంది. ఈ ఫోటోలు కాస్త సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవ్వడంతో ఇవి చూసిన నెటిజన్స్ , ఫలోవర్స్ ఫైర్ ఎమోజీ లతో కామెంట్ బాక్స్ నింపేస్తున్నారు. ఈ హీరోయిన్ సినిమాలు, పర్సనల్ లైఫ్ విషయానికి వస్తే.. పలు బ్రాండ్స్ ని ప్రమోట్ చేస్తూ మోడల్ గా ఇండస్ట్రీలో రాణించిన సాక్షి మాలిక్ ఆ తర్వాత మోడలింగ్ రంగంలో రాణించి 2018లో బాలీవుడ్ లోని సోనూ కే టిటు కి స్వీటీ అనే సినిమాలో బోమ్ డిగ్గి డిగ్గి అనే పాటతో ఫేమస్ అయింది. ఆ తర్వాత డ్రై డే మూవీ లో కూడా నటించింది. అలాగే ఈ హీరోయిన్ నాచురల్ స్టార్ నాని, నివేదా థామస్, సుధీర్ బాబు, అదితి రావు హైదరీల కాంటినేషన్లో వచ్చిన వి సినిమా విడుదలైన సమయంలో ఓ పెద్ద వివాదం సృష్టించింది. అదేంటంటే.. వి సినిమాలో తన అనుమతి లేకుండానే తన ఫోటోని ఉపయోగించినందుకు సాక్షి మాలిక్ ఏకంగా కోర్టుకెక్కింది. దాంతో వి సినిమాలో సాక్షి మాలిక్ అనుమతి లేకుండా ఆమె ఫోటోని ఎలా వాడుకుంటారని కోర్టు కూడా ఆ సన్నివేశాన్ని తొలగించాలని తీర్పు ఇచ్చింది. అలా ఈ వివాదం వల్ల సాక్షి మాలిక్ సౌత్ లో కూడా ఫేమస్ అయింది. అలా పలు



సినిమాలు, మ్యూజిక్ ఆల్బమ్స్ చేస్తూ సోషల్ మీడియా ఇన్ఫ్లూయెన్సర్ గా సినీ ఇండస్ట్రీలో రాణిస్తోంది. అలాంటి సాక్షి మాలిక్ కేవలం సినిమాల్లోనే కాదు సోషల్ మీడియాలో కూడా యాక్టివ్ గా ఉంటూ ఎప్పటికప్పుడు తన హాట్ ఫోటోలతో కుర్ర కారుని తనవైపుకి తిప్పుకుంటుంది. ఇకపోతే అందంతో ఎప్పటికప్పుడు ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకునే సాక్షి మాలిక్.. ఎందుకు మళ్ళీ సినిమాలలో చేయడం లేదు అనే విషయం మాత్రం తెలియలేదు అని చెప్పాలి. అభిమానులు ఈమె మళ్ళీ నటించాలని కోరుకుంటున్నా.. సాక్షి మాలిక్ మాత్రం నటనకు దూరంగానే ఉంది. మరి ఈమెకు అవకాశాలు రావడం లేదా? లేక వచ్చినా సద్వినియోగం చేసుకోవడం లేదా? అనే కామెంట్స్ వ్యక్తమవుతున్నాయి.

రాజా సాబ్ రన్ టైమ్.. ఇది కొంచెం రిస్క్ అనిపించట్లేదా?

పాన్ ఇండియా స్టార్ ప్రభాస్ సినిమా అంటేనే భారీతనానికి కేరాఫ్ అడ్రస్. ప్రస్తుతం మారుతి దర్శకత్వంలో వస్తున్న 'రాజా సాబ్' సినిమాపై అంచనాలు గట్టిగానే ఉన్నాయి. హారర్ కామెడీ జానర్ లో ప్రభాస్ ను చూడబోతున్నామనే ఆసక్తి ఫ్యాన్స్ లో ఉంది. అయితే సినిమా రిలీజ్ కు ఇంకా నెల రోజులకు పైగా సమయం ఉండగానే, ఇప్పుడు దీని రన్ టైమ్ గురించి ఒక ఆసక్తికరమైన వార్త సోషల్ మీడియాలో చక్కర్లు కొడుతోంది. ఆ నెంబర్ చూసి కొందరు ఆశ్చర్యపోతుంటే, మరికొందరు ఆందోళన చెందుతున్నారు.

సాధారణంగా హారర్ కామెడీ సినిమాలు ఎంత క్రిస్ప్ గా ఉంటే అంత మంచిది. రెండు నుంచి రెండున్నర గంటల లోపు ఉంటేనే ఆ కిక్ ఉంటుంది. కానీ ఇప్పుడు వినిపిస్తున్న టాక్ ప్రకారం 'రాజా సాబ్' రన్ టైమ్ ఏకంగా 3 గంటల 15 నిమిషాలు ఉంటుందని బజ్ నడుస్తోంది. ఒక ఎంటర్టైన్మెంట్ సినిమాకు ఇంత నిడివి అవసరమా అనే చర్చ మొదలైంది. ఇది నిజంగానే కొంచెం రిస్క్ అనిపించట్లేదా అని సినీ విశ్లేషకులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. గతంలో 'అర్జున్ రెడ్డి', 'ఆర్ఆర్ఆర్', రీసెంట్ గా 'యానిమల్' వంటి సినిమాలు మూడు గంటలకు పైగా ఉన్నా ఆడియెన్స్ ఆదరించారు. కానీ అవన్నీ ఎమోషనల్ ఉన్న డ్రామాలు లేదా భారీ యాక్షన్ సినిమాలు. కామెడీ ప్లస్ హరర్ జానర్ లో మూడుంటావు గంటల పాటు ప్రేక్షకుడిని కుర్చీలో కూర్చోబెట్టడం అంటే కత్తి మీద సాము లాంటిదే.



ఎక్కడ ఏ మాత్రం ల్యాగ్ వచ్చినా ఫలితం తారుమారయ్యే ప్రమాదం ఉంది. దర్శకుడు మారుతి ఈ ఛాలెంజ్ ను ఎలా స్వీకరిస్తారో చూడాలి. అయితే ఈ నిడివి వెనుక మరో కారణం కూడా ఉండొచ్చు. ఇందులో ప్రభాస్ వింటేజ్ లుక్స్, ఫ్యాన్స్ కోరుకునే అంశాలు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల లెంగ్త్ పెరిగి ఉండవచ్చు. లేదా సినిమాలో వచ్చే ప్లాష్ బ్యాక్ ఎపిసోడ్స్, పాటలు రన్ టైమ్ ను పెంచి ఉండొచ్చు. కథ డిమాండ్ మేరకే ఇంత సమయం తీసుకున్నారని, ఎడిటింగ్ టేబుల్ దగ్గర ఇంకా మార్పులు జరిగే అవకాశం ఉందని ఇన్ సైడ్ టాక్.

మరోవైపు అమెరికాలో ఈ సినిమా బుకింగ్స్ అప్పుడే మొదలయ్యాయి. సాధారణంగా రన్ టైమ్ ఎక్కువ ఉంటే రోజుకు పదే షోల సంఖ్య తగ్గుతుంది. ఇది ఓపెనింగ్స్ మీద ప్రభావం చూపిస్తుంది. అయినప్పటికీ డిస్ట్రిబ్యూటర్లు ఇంత ముందుగానే బుకింగ్స్ ఓపెన్ చేశారంటే, సినిమా అవుట్ పుట్ మీద వారికి గట్టి నమ్మకమే ఉండి ఉంటుంది. ప్రస్తుతానికి ఇది కేవలం అనుకుంటున్న రన్ టైమ్ మాత్రమే. సెన్సార్ పూర్తి అయ్యేసరికి ఫైనల్ కట్ లో చాలా మార్పులు ఉండొచ్చు. మూడు గంటల సినిమానా లేక ట్రిమ్ చేస్తారా అనేది తెలియాలంటే ఇంకొన్ని రోజులు ఆగాల్సిందే. ఏది ఏమైనా 'రాజా సాబ్' నిడివి విషయం మాత్రం ఇప్పుడు హాట్ టాపిక్ గా మారింది.

