

‘డిజిటల్ అరెస్టు’ నిందితులను విడుదల చేయొద్దు

- మహిళా న్యాయవాదిని మోసగించిన కేసులో న్యాయస్థానాలకు సుప్రీంకోర్టు ప్రత్యేక ఆదేశం - త్వరలో దేశవ్యాప్త మార్గదర్శకాలు జారీ చేస్తామని వెల్లడి

దిల్లీ: దేశ సర్వోన్నత న్యాయస్థానం అసాధారణ నిర్ణయం తీసుకుంది. డిజిటల్ అరెస్టు కేసులో నిందితులను విడుదల చేయరాదని కోర్టులను ఆదేశించింది. అసాధారణ వైప రీత్యానికి ప్రత్యేకమైన చికిత్స అవసరమని పేర్కొంది. ‘డిజిటల్ అరెస్టు’ సమస్య నివారణకు కఠిన చర్యలు తప్పనిసరి అని అభిప్రాయ వడింది. సైబర్ నేరగాళ్లకు ముకుతాడు బింగి చేస్తామని జస్టిస్ సూర్యకాంత్, జస్టిస్ జోయ్ మలాస్ జాగ్గి ధర్మాసనం వెల్లడించింది. డిజిటల్ అరెస్టు పేరుతో సుప్రీంకోర్టు మహిళా న్యాయవాది (72) నుంచి రూ.3.29 కోట్లను



దోచుకున్న నిందితుడు విజయ్ ఖన్నా. సహ నిందితుడి విడుదలకు ఏ కోర్టు ఉత్తర్వు లివ్వరాదని ఆదేశించింది. ఉపశమనం కోసం నిందితులెద్దరూ సుప్రీంకోర్టు వద్దకు రావాలని తెలిపింది. అసాధారణ సమస్యపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవడంతో పాటు దేశమంతటికీ సరైన సందేశాన్ని పంపించాల్సిన అవసరం ఉందని పేర్కొంది. తదుపరి విచారణను ఈ నెల 24వ తేదీకి వాయిదా వేసింది.

బిబమ్మ బండ్ నిందితుని హార్డ్ డిస్కలో 21 వేల సినిమాలు బెటింగ్ యాప్ల ద్వారా రూ. 21కోట్లు

- హైదరాబాద్ సిపి విసి సజ్జనార్

హైదరాబాద్: పైరసీలకు కేరాఫ్ అడ్రస్ గా మారిన ఐ బమ్మ ఎట్రకేలకు బండ్ అయింది. దేశవ్యాప్తంగా సంచలనం సృష్టించిన ఐ బమ్మ పైరసీ రాకెట్ ను హైదరాబాద్ సైబర్ క్రైమ్ పోలీసులు ఛేదించారు. తెలుగు చలనచిత్ర పరిశ్రమకు వేల కోట్ల రూపాయల నష్టాన్ని కలిగించిన ఈ కేసులో ప్రధాన నిండుతుడితో సహా ముగ్గురిని అరెస్ట్ చేసిన పోలీసులు కీలక విషయాలు రాబట్టారు. హైదరాబాద్ బంజారా హిల్స్ లోని సిసిసిల్ ఏర్నాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో ప్రముఖులు చిరంజీవి, రాజమౌళి, నాగార్జున, దిలీరాజు, నరేశ్ బాబు, పలువురు పోలీస్ అధికారులతో కలిసి హైదరాబాద్ సిపి విసి సజ్జనార్ వివరాలను వెల్లడించారు. ఎవరో సమాచారం ఇస్తే ఇమ్మడి రచని అరెస్టు చేయలేదని, పోలీసులే కష్టపడి నిందితుడిని అరెస్టు చేసి చంచల్ గూడ జైలుకు తరలించారని స్పష్టం చేశారు. తెలుగు ఫిల్మ్ ఛాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్ (టిఎఫ్ సిసి) యాంటీ-పీడియో పైరసీ సెల్ నుంచి ఫిర్యాదు అందిందన్నారు. అన్ని కోణాల్లో విచారణ చేయడంతో సంచలన విషయాలు వెలుగు చూశాయన్నారు. 2010లో వెబ్ సైట్ డెవలప్ మెంట్ లో ప్రత్యేకత సాధించిన రవి ‘ఈఆర్ ఇన్ ఫోటో’ అనే పేరుతో వెబ్ సర్వీస్ ని సృష్టించాడు. ఆన్ లైన్ కంటెంట్ పెరగడం, ఓటిటీ ప్లాట్ ఫామ్ లపై ప్రజాదరణను గమనించాడు. ఆన్ లైన్ కంటెంట్ పెరగడం, ఓటిటీ ప్లాట్ ఫామ్ లపై ప్రజాదరణను గమనించాడు.



ఆన్ లైన్ లో డ్రీమింగ్ కు అధిక డిమాండ్ ను చూసి ఉచితంగా నాణ్యత గల సినిమా వెబ్ సైట్ ను సృష్టించాడు. ఆన్ లైన్ గేమింగ్, బెటింగ్ ప్లాట్ ఫామ్ లతో చేతులు కలిపాడు. కోవిడ్-19లో లాక్ డౌన్ సమయంలో ప్రజలు ఇళ్లకు పరిమితం కావడంతో, థియేటర్లు మూతపడ్డాయి. కొత్త సినిమాలు చూడాలంటే అనేక ఓటిటీ ప్లాట్ ఫామ్స్ కు సబ్ స్క్రిబ్ చేయాల్సి వచ్చింది. అదే అరుదుగా 2019లో ఐ బమ్మ, 2022లో బమ్మమ్ అనే రెండు వెబ్ సైట్లను సృష్టించాడు. అందులో అసాధారణంగా సినిమాలను అప్ లోడ్ చేసేవాడు. ఈ వెబ్ సైట్ లో కొత్తగా విడుదలైన థియేట్రికల్, ఓటిటీ చిత్రాలను హెచ్ డి నాణ్యతతో ఉంచేవాడు. నిందితుడు 56 వెబ్ సైట్ల ద్వారా అక్రమంగా పైరసీ సినిమాలను ప్రీగా చూపిస్తూ దాదాపు 56 లక్షల మంది డేటాను తప్పించాడు. ఆ డేటాను సైబర్ నేరస్తులకు విక్రయించాడు.

మిగులు విద్యుత్తు నిల్వలో పీఎస్సీలది కీలకపాత్ర

- పొరుగు దేశాలకూ ఎగుమతి చేసే సామర్థ్యం - కేంద్ర విద్యుత్ శాఖ మంత్రి మనోహర్ లాల్ ఖట్టర్

ఓర్వకల్లు: మిగులు విద్యుత్తును నిల్వ చేయడంలో వంప్ స్టోరేజ్ ఫ్లాంట్లు (పీఎస్సీలు) కీలకపాత్ర పోషిస్తాయని కేంద్ర విద్యుత్ శాఖ మంత్రి మనోహర్ లాల్ ఖట్టర్ పేర్కొన్నారు. నంద్యాల జిల్లా పిన్నాపురంలో గ్రీన్ కో సస్థ నిర్మించిన పునరుత్పాదక విద్యుత్తు పరిశ్రమను ఆయన సందర్శించారు. హెలికాప్టర్ ద్వారా ప్రాజెక్టును పరిశీలించారు. అనంతరం పీఎస్సీల అభివృద్ధి ప్రధానాంశంగా పార్లమెంటరీ కన్ఫరెన్స్ కమిటీ సభ్యులతో నిర్వహించిన సమావేశంలో మంత్రి అధ్యక్షోపన్యాసం చేశారు. ‘మిగులు గ్రీన్ పవర్ ను నిల్వ చేయడం ద్వారా సౌర విద్యుత్తు ఉత్పత్తి లేని సమయాల్లో డిమాండ్ ను తీర్చడంలో పీఎస్సీలు కీలకపాత్ర పోషించగలవు. జలాశయాల్లో నీటి బాష్పీభవన సక్రమాలను అధిగమించేందుకు తేలియాడే సౌర విద్యుత్తు ఫలకాలను ఏర్పాటు చేయాలి. సకాలంలో స్థలం, నీటి కేటాయింపులు, వేగవంతమైన అనుమతుల ద్వారా పీఎస్సీల అభివృద్ధిని సులభతరం చేయడంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు పాత్ర కీలకం. దీన్ని మరింత వేగవంతం చేయడానికి గ్రీన్ ఎనర్జీ సెన్, నీటి వస్తులు, రిజర్వాయర్ లీజు ఛార్జీలను ఉపసంహరించుకునేలా ఈ కమిటీ సభ్యులు రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలతో చర్చించాలి. దేశవ్యాప్తంగా దాదాపు 224 గిగావాట్ల సామర్థ్యం కలిగిన పీఎస్సీలను గుర్తించాం. వీటిలో దాదాపు 7 గిగావాట్ల సామర్థ్య మున్న 10 ఫ్లాంట్లు ప్రారంభమయ్యాయి. 12 గిగావాట్ల సామర్థ్యం కలిగిన మరో పది నిర్మాణంలో ఉన్నాయి. 78 గిగావాట్ల సామర్థ్యం కలిగిన 56 పీఎస్సీలు ప్రణాళిక, అభివృద్ధి దశలో ఉన్నాయి’ అని చెప్పారు. విద్యుత్తు శాఖ సహాయ మంత్రి శ్రీపాద యశ్ నాయక్ మాట్లాడుతూ.. 2025-26లో పిన్నాపురం పీఎస్సీలో 1680 మెగావాట్ల సామర్థ్యం కలిగిన ఎనిమిది యూనిట్లను, 500 మెగావాట్ల సామర్థ్యమున్న టెహ్రీ పీఎస్సీతో పాటు విజయవంతంగా ప్రారంభించినట్లు తెలిపారు. ఇది కేంద్ర, రాష్ట్రాల సీపీఎస్ యూలు, ప్రైవేటు రంగం మధ్య సమన్వయాన్ని ప్రతిబింబించే విజయమని పేర్కొన్నారు. సమావేశంలో గ్రీన్ కో సస్థ ఎంపీ చలమలశెట్టి అనిల్



కుమార్, కమిటీ సభ్యులు పాల్గొన్నారు.

ప్రాజెక్టులకు భారీగా ప్రోత్సాహకాలు

అనంతరం కేంద్ర మంత్రి మనోహర్ లాల్ ఖట్టర్ విలేకర్లతో మాట్లాడారు. మన దేశ అవసరాలకు సరిపోగా మిగులు విద్యుత్తును నేపాల్, భూటాన్, మయన్మార్, బంగ్లాదేశ్ వంటి పొరుగు దేశాలకు అందించగల సామర్థ్యాన్ని భారత్ సాధించిందని చెప్పారు. సౌర, పవన విద్యుత్తు ఉత్పత్తి వేగంగా పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో నిల్వ సామర్థ్యాన్ని అభివృద్ధి చేయడం జాతీయ ప్రాధాన్యంగా మారిందన్నారు. ప్రాజెక్టులను ప్రోత్సహించేందుకు కేంద్ర ప్రభుత్వం భారీ స్థాయిలో ఆర్థిక సాయం అందిస్తోందని తెలిపారు. 200 మెగావాట్ల వరకు సామర్థ్యమున్న ప్రాజెక్టులకు మెగావాట్ కు రూ.కోటి చొప్పున, ఆ పైబడిన వాటికి ప్రతి మెగావాట్ కు రూ.75 లక్షల చొప్పున రాయితీ అందిస్తున్నట్లు చెప్పారు.

అమరావతిపై పార్లమెంటులో చట్టం చేయాలి

రైతుల సమస్యలపై ప్రభుత్వం స్పందించకపోతే పోరాటానికి కార్యాచరణ

- అమరావతి రాజధాని రైతు ఐకాన నేతల వెల్లడి

గుంటూరు: ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజధానిగా అమరావతిని గుర్తిస్తూ పార్లమెంటులో తక్షణమే చట్టం చేయాలని, తదుపరి పార్లమెంటు సమావేశాల్లో రాజధాని బిల్లు ప్రవేశపెట్టేందుకు కృషి చేయాలని అమరావతి రాజధాని రైతు ఐక్య కార్యచరణ సమితి (ఐకాన) నేతలు డిమాండ్ చేశారు. గుంటూరులో రాజధాని అమరావతి రైతు ఐకాన సమావేశం జరిగింది. రాజధానికి భూములు ఇచ్చిన రైతుల సమస్యలపై చర్చించారు. ఐకాన నేత జమ్మల శ్యాంకేశ్వర్ మాట్లాడుతూ “కూలమి ప్రభుత్వం ఏర్పడి ఏడాదిన్నర గడుస్తూనూ రైతుల సమస్యలు పరిష్కారం కాలేదు. వైకాపా విధ్వంసకర పాలనకు వ్యతిరేకంగా రైతులు పోరాడారు. ఈ ఏడాది ఆగస్టు 5న మంత్రి నారాయణను కలిసి సమస్యలు విన్నవించినా ఫలితం లేదు. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు రాజధాని అంశాలపై సానుకూలంగా ఉన్నా కలవరానికి కుదరడం లేదు. సీఆర్ డీఎ అధికారులు అసలు కలవరానికి, సమస్యలు చెప్పుకోవడానికి అవకాశం ఇవ్వడంలేదు. సన్న, చిన్నకారు రైతులు తీవ్ర ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. రాజధాని అభివృద్ధితో పాటు రైతుల సమస్యలు పరిష్కరించడమూ అంతే ముఖ్యం. ప్రభుత్వం స్పందించకపోతే ఈ నెలఖర్చో సమావేశమై పోరాటానికి కార్యచరణ ఖరారు చేస్తాం” అని తెలిపారు. మహిళా రైతు వరలక్ష్మి మాట్లాడుతూ “చంద్రబాబును చూసి భూములిచ్చాం. సీఆర్ డీఎ అధికారులు సమస్యలు చంద్రబాబుకే విన్నవించుకోవాలంటున్నారు. గ్రేవ్స్ లో అర్థి ఇస్తే చెత్తబట్టలే వేశారు. రాజధాని ఉద్యమంలో పెట్టిన కేసులు తొలగించలేదు. ల్యాండ్ ఫూలింగ్ లో లేని భూముల్లో ప్లాట్లు ఇస్తే ఏం చేయాలి” అని ప్రశ్నించారు. “గత ప్రభుత్వ హయాంలో మూడు రాజధానుల కేసు సుప్రీంకోర్టులో పెండింగ్ లో ఉంది. ఈ కేసుతో పాటు రాజధానిలో ఆర్-5 జోన్ కేసును ప్రభుత్వం ఉపసంహరించుకోవాలి. 11వ సంవత్సరం వార్షిక కౌలు మొత్తాలను వెంటనే జమ చేయాలి. రిటర్న్లు ప్లాట్లకు మార్పిగ్ చేసి హద్దు రాళ్లు చేయాలి” అని ఐకాన నేతలు డిమాండ్ చేశారు.



రాజమహేంద్రవరంలో పైలట్ల శిక్షణ కేంద్రం

- రూ.100 కోట్లతో ఏర్పాటుకు ముందుకొచ్చిన జార్జిన్ సస్థ

రాజమహేంద్రవరం: తూర్పుగోదావరి జిల్లా రాజమహేంద్రవరంలో పైలట్ల శిక్షణ కేంద్రాన్ని రూ.100 కోట్లతో జార్జిన్ ఎవియేషన్ సస్థ ఏర్పాటు చేయనుంది. విశాఖపట్నంలో జరిగిన సీఐఐ భాగస్వామ్య సదస్సులో ఈ కంపెనీ పెట్టుబడులు పెట్టేందుకు ముందుకొచ్చింది. రాజమహేంద్రవరంలో.. అర్బన్ ఎమ్మెల్యే ఆదిరెడ్డి శ్రీనివాస్ తో నిర్వహించిన సమావేశంలో జార్జిన్ ఎవియేషన్ సస్థ అధినేత ఫణీంద్ర ఆరుమిల్లి ఈ వివరాలు వెల్లడించారు. మంత్రి నారా లోకేశ్, కేంద్ర పౌర విమానయాన శాఖ మంత్రి రామోహన్ నాయుడు దీనికి సంబంధించి సహకారం అందించారన్నారు. విశాఖలో తమ సస్థ ప్రభుత్వంతో ఎంవోయూ చేసుకున్నట్లు చెప్పారు. రాజమహేంద్రవరంలో శిక్షణ కేంద్రం కార్యకలాపాలు జనవరిలో ప్రారంభమవుతాయని వెల్లడించారు. ఏప్రిల్, మే నాటికి 40 మందితో మొదటి బ్యాచ్ ప్రారంభిస్తామని తెలిపారు. శిక్షణ కేంద్రానికి ఎయిర్ ఫోర్స్ అథారిటీ ఆఫ్ ఇండియా రాజమహేంద్రవరం ఎయిర్ ఫోర్ట్ లో స్థలం కేటాయించిందన్నారు. రూ.100 కోట్లతో పది విమానాలు కొనుగోలు చేసినట్లు చెప్పారు. ఈ శిక్షణ కేంద్రం ద్వారా ప్రత్యక్షంగా 600 మందికి ఉపాధి కలుగుతుందని ఎమ్మెల్యే ఆదిరెడ్డి శ్రీనివాస్ తెలిపారు.



వైసీపీకి గంటా సవాల్

విశాఖపట్నం, చైతన్యవారధి: వైసీపీ హయాంలో మొదలు పెట్టి.. పూర్తి చేసి.. ప్రారంభించిన ఒక్క ప్రాజెక్టు చూపించినా పదవికి రాజీనామా చేస్తానని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు సవాల్ చేశారు. ఎంపీపీ కాలనీ క్యాంప్ కార్యాలయంలో సోమవారం ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ అయిదేళ్ల పాలనలో జగన్మోహన్ రెడ్డి ప్రభుత్వం కియా వంటి చెప్పుకోదగ్గ ఒక్క కంపెనీని కూడా రాష్ట్రానికి తీసుకు రాలేకపోయిందని చెప్పారు. విశాఖలో ఈనెల 14, 15 తేదీల్లో జరిగిన భాగస్వామ్య సదస్సుతో ప్రపంచమంతా ఆంధ్రప్రదేశ్ వైపు చూస్తోందని పేర్కొన్నారు. 45 దేశాల నుంచి 300



ఒక్క ప్రాజెక్టు తెచ్చినట్టు నిరూపించినా రాజీనామా

మంచి ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.. ఎనర్జీ, ఐటీ, పరిశ్రమలు, ఫుడ్ ప్రాసెసింగ్ తదితర 13 కీలక రంగాల్లో రూ. 13.25 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులకు ఒప్పందాలు జరిగాయన్నారు. ఈజ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్ నుంచి స్పీడ్ ఆఫ్ డూయింగ్ బిజినెస్ విధానానికి మారడంతో కూలమి ప్రభుత్వం అధికారంలోకి వచ్చిన 16 నెలల్లోనే రూ.20 లక్షల కోట్ల ప్రాజెక్టులు వచ్చాయని చెప్పారు. సీఎం చంద్రబాబు బ్రాండ్ ఇమేజ్ తో రాష్ట్రం పెట్టుబడుల ఆకర్షణలో మహారాష్ట్ర, గుజరాత్, తమిళనాడు, కర్ణాటక, తెలంగాణాలను వెనక్కు నెట్టి.. మొదటి స్థానంలో ఉందన్నారు. గూగుల్, రిలయన్స్, బ్రూక్ ఫీల్డ్ డేటా సెంటర్ల ఏర్పాటు ద్వారా విశాఖకు రూ. 3.50 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడులు రానున్నాయని వెల్లడించారు. జగన్మోహన్ రెడ్డి అయిదేళ్ల హయాంలో ఒక్కసారి మాత్రమే పెట్టుబడిదారుల సదస్సును విశాఖలో నిర్వహించారని.. సూటు, బూటు వేసి ఫేజ్ ప్రతినిధులతో చేసిన ఉత్పత్తి ఒప్పందాల బంధారాన్ని సోషల్ మీడియా బహిరంగం చేయడంతో రాష్ట్రం

వరుపు పోయిందన్నారు. విశ్వసనీయత కలిగిన కంపెనీలు, ప్రతినిధులకు మాత్రమే సీఎం చంద్రబాబు, ఐటీ శాఖ మంత్రి నారా లోకేశ్ సదస్సులో అవకాశం కల్పించారని తెలిపారు. గూగుల్ డేటా సెంటర్ విశాఖలో ఏర్పాటు చేస్తున్నామని సీఈఓ సుందర్ పిచ్చయ్ మూడు నెలల ముందు ప్రకటిస్తే.. వైసీపీ హయాంలోనే దాన్ని తీసుకు వచ్చామని ఆ పార్టీ నేతలు ప్రకటించడం హాస్యాస్పదమని వ్యాఖ్యానించారు. స్టీల్ ప్లాంట్ రాష్ట్ర ప్రజల భావోద్వేగం.... వైజాగ్ స్టీల్ ప్లాంట్ అనేది కేవలం పరిశ్రమ కాదని.. ఆంధ్రుల భావోద్వేగమని, దానిపై రాజకీయం చేయడం వైసీపీ దిగజారుడుతనానికి నిదర్శనమని గంటా విమర్శించారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ ససస్థకు నీరు.. కరెంటు వంటి అంశాల్లో రాష్ట్రం రూ.2, 600 కోట్ల మినహాయింపు ఇవ్వడమనేది దేశ చరిత్రలో ప్రథమమని చెప్పారు. స్టీల్ ప్లాంట్ అభివృద్ధిలో కార్మికులది ప్రశంసనీయమైన పాత్ర అని పేర్కొంటూ.. కష్ట సమయంలో స్టీల్ ప్లాంట్ ప్రగతికి కఠిన నిర్ణయాలు తీసుకోవాలన్నారు.

సంపాదకీయం

నిఘా వ్యవస్థలన్ను పటిష్ఠ పరచాలి

‘ఉగ్రవాదం ఏ స్థాయిలో ఉందంటే, తమపై దాడులు జరిగే అవకాశం లేదని ఏ ఒక్కరూ ధీమాగా ఉండటానికి వీలేదు’ అంటూ పద్దెనిమిదేళ్ల క్రితం ముఖ్యమంత్రిల సదస్సులో నాటి ప్రధాని మన్మోహన్ సింగ్ అసహాయత వ్యక్తబరిచారు. జనవరి 2009లో మరోసారి సీఎంల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ- సరికొత్త సాంకేతికతలతో అనూహ్యంగా పేట్రేగిపోతున్న ముష్కరమూకలను గుర్తించడం కష్టసాధ్యమవుతోందని వాపోయారు. అప్పట్లో దేశవ్యాప్తంగా ప్రధాన నగరాల్లోని జనసమృద్ధ ప్రాంతాల్లో వరసగా పేలిన బాంబులు ప్రజలను తీవ్ర భయోత్పాతాలకు గురిచేశాయి. ముష్కర మిన్నాగుల కోరలు ఊడబెరకలేని అధికారవర్గాల అసమర్థత మూలంగా ఆనాడు ఎన్నో కుటుంబాలు ఛిద్రమయ్యాయి. పట్టణభారతం కంటిపై కునుకులేకుండా చేసిన ఆ భయంకర ఉగ్రదాడులను తిరిగి జ్ఞప్తికి తెస్తూ సోమవారం సాయంత్రం దిల్లీలో చోటుచేసుకున్న భీకర విస్ఫోటనం యావద్దేశాన్నీ నిర్ఘాతపరిచింది. దేశ రాజధానికి దగ్గర్లోని ఫరీదాబాద్‌లో 2900 కిలోల పేలుడు పదార్థాలు, ఇతర ఆయుధాలు బయటపడిన గంటల వ్యవధిలోనే ఎర్రకోటకు సమీపంలో మారణహోమం జరగడం అనేక ప్రశ్నలను లేవనెత్తుతోంది. ఫరీదాబాద్‌లో పట్టుబడిన ముష్కరులకూ మొన్నటి పేలుడు బాధ్యులకు సంబంధం ఉందన్న కథనాలు- భారతావనిపై కత్తిగట్టిన ప్రతీపశక్తుల కుతంత్రాల తీవ్రతను కళ్లకుకదుతున్నాయి. ఆ కుట్రల మూలాలనే ఇప్పుడు ఛేదించాలి. దిల్లీలో సరమేధం సృష్టించినవారిని చట్టం ముందు నిలబెట్టి తీరతామన్న ప్రధాని మోదీ ప్రతిన మేరకు ఆ కిరాతకులందరినీ దర్శాస్త్ర సంస్థలు సమష్టిగా పడిపడిగా వేటాడాలి. ఉగ్రవాదాన్ని జాతీయ విధానంగా మార్చుకున్న పాకిస్థాన్- కొన్ని దశాబ్దాలుగా ఇండియాపై ప్రచ్ఛన్న యుద్ధం చేస్తోంది. మతఛాందస భావాలను తలకిక్కించి యువతను సరహంతక ముష్కరులుగా మార్చి, అధునాతన ఆయుధాల వాడకంలో వారికి శిక్షణనిచ్చి భారతావనిపైకి ఎగదోస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలోనే గడచిన పాతికేళ్లలో మన దేశంలో 24,495 ఉగ్రవాద సంబంధిత దారుణోదంతాలు నమోదయ్యాయి. వాటిలో 22వేలకు పైగా నిండు జీవితాలు బలయ్యాయి. సరిహద్దుల్లో చొరబాట్లను కట్టడిచేయడంలో మన భద్రతా బలగాలు విజయం సాధిస్తుండటంతో పాక్ ఐఎస్ఐ, దాని ప్రాపకంలోని ముష్కరమూకలు ఇప్పుడు మన వేలితో మన కంట్లోనే పొడిచే కుయుక్తులను పెద్దయెత్తున అమలు చేస్తున్నాయి. అవే ఇప్పుడు జాతీయ భద్రతకు పెనుసవాళ్లు విసురుతున్నాయి. మతపరమైన విషయాల్లో ఆసక్తి కలిగిన విద్యార్థులు, వైద్యులు, సాఫ్ట్‌వేర్ ఉద్యోగులు, వృత్తినిపుణులను రకరకాలుగా ఆకర్షిస్తున్న సీమాంతర టెర్రరిస్టు సంస్థలు- భారతావనిపై వాళ్లకు విద్వేష భావనలను నూరిపోస్తున్నాయి. తక్కువ ఖర్చుతో ఎవరికి వారుగా విధ్వంసాలు సృష్టించే విధంగా ప్రేరేపిస్తున్నాయి. సామాజిక మాధ్యమాల ద్వారా జరుగుతున్న ఈ చీకటి కార్యకలాపాల అనుపానులను ఆరాతీయడం, స్వదేశానికి ద్రోహం తలపెట్టుజూసే వ్యక్తులను గుర్తించి తగిన కఠిన దండనలు విధించడం అత్యావశ్యకం! హైదరాబాద్ నుంచి రాయచోటి, ధర్మవరం, విజయనగరం వరకు తెలుగు రాష్ట్రాల్లోనూ ఉగ్రవాద రక్తస్థి జాడలు తరచూ వెలుగు చూస్తున్నాయి. ప్రతిచోటా విరివిగా దొరికే వివిధ పదార్థాలూ రసాయనాలతో మారణాయుధాల తయారీకి తెగబడుతున్న ప్రబుద్ధుల దుస్సాహసాలు సమాజానికి పెనుముప్పుగా పరిణమిస్తున్నాయి. వాటిని నిరోధించాలంటే- కృత్రిమమేధ సాయంతో సైబర్ భద్రతను, స్థానిక పోలీసు నిఘా వ్యవస్థలను పటిష్ఠ పరచాలి. ఉగ్రవాద భావజాల వ్యాప్తిని అరికట్టే వ్యూహాలనూ పదునుతేల్చాలి.

జిల్లా కలెక్టర్, జేసీలకు రెవెన్యూ అసోసియేషన్ సత్కారం

విశాఖపట్నం: ఈ నెల నిర్వహించిన భాగస్వామ్య సదస్సును విజయవంతంగా నిర్వహించటంలో కీలకపాత్ర పోషించిన జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎస్.హరేంద్రప్రసాద్, జాయింట్ కలెక్టర్ కె.మయూర్ అశోక్‌లను జిల్లా రెవెన్యూ అసోసియేషన్ ప్రతినిధులు సత్కరించారు. పుష్పగుచ్ఛాలు అందించి, దుశ్శాలువాలు వేసి సన్మానం చేశారు. అందరినీ సరైన దిశలో నడిపిస్తూ సదస్సును విజయవంతంగా నిర్వహించడంలో మిగిలిన జిల్లా అధికారులకు స్ఫూర్తిగా నిలిచారని కొనియాడారు. రెవెన్యూ అసోసియేషన్ రాష్ట్ర క్రీడా కార్యదర్శి రాజేంద్ర వర్మ, జిల్లా అధ్యక్షుడు ఎస్‌ఎ త్రినాథరావు, జిల్లా కార్యదర్శి శ్యామ్ ప్రసాద్, కలెక్టరేట్ ఏవో బి.రాణి, డిటీలు యోగి, రవిప్రకాష్, కిశోర్, వివిధ సెక్షన్ల సూపరింటెండెంట్లు, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.



త్వరితగతిన ఇంజనీరింగ్ పనులు

పాడేరు: జిల్లాలో చేపడుతున్న రోడ్లు, ఇతర ఇంజనీరింగ్ పనులను వేగవంతం చేసి వచ్చే ఏడాది జనవరి నెలాఖరు నాటికి పూర్తి చేయాలని కలెక్టర్ ఎ.ఎస్.డినేష్‌కుమార్ ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్‌లో ఆర్‌ఆండ్‌బీ, పంచాయితీరాజ్, గిరిజన సంక్షేమ ఇంజనీరింగ్ శాఖల అధికారులతో సమావేశం నిర్వహించి, జిల్లాలో జరుగుతున్న ఇంజనీరింగ్ పనులపై సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ తుఫాన్ ప్రభావంతో దెబ్బతిన్న రోడ్లకు మరమ్మతులు చేయాలని తెలిపారు. జాతీయ రహదా రుల విస్తరణకు సంబంధితశాఖల అనుమతులు వేగంగా లభించేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. నిర్మాణ పనులన్నీ నాణ్యతగా జరగాలని, పాతపనులు పూర్తి చేసిన కాంట్రాక్టర్లకు మాత్రమే కొత్త పనులు అప్పగించాలని ఆదేశించారు. గ్రామపంచాయతీ, అంగన్‌వాడీ భవనాలు, బీటీరోడ్లు, కాజీవేలు, రక్షణగోడల నిర్మాణాల పురోగతిపై సమీక్షించారు. ఐటీడీఏ పీవో తిరుమణి శ్రీహాజ, రంపచోడవరం ఐటీడీఏ పీవో సురేశ్‌రాజు, చింతూరు ఐటీడీఏ ఇన్‌చార్జ్ పీవో శుభం కోక్కాల్, ఆర్‌ఆండ్‌బీ, పంచాయితీరాజ్, గిరిజన సంక్షేమ శాఖ ఈఈలు బాలసుందర బాబు, కొండయ్యపడార్, డేవిడ్, జిల్లా ప్రణాళిక అధికారి ప్రసాద్ పాల్గొన్నారు. భూముల తనిఖీల వేగవంతం... డి.గొంగూరు నుంచి కొంతిలి వరకు నిర్మిస్తున్న జాతీయ రహదారి నిర్మాణానికి కేటాయించిన భూముల తనిఖీలను వేగవంతం చేయాలని కలెక్టర్



ఎ.ఎస్.డినేష్‌కుమార్ ఆదేశించారు. సోమవారం కలెక్టరేట్ నుంచి రెవెన్యూ, జాతీయ రహదారి ఆధారిత అధికారులతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. ఈసందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ భూములు కోల్పోయిన రైతులకు పరిహారం చెల్లించాలని, రెవెన్యూ, అటవీ భూములకు ఇచ్చిన పట్టాలను గుర్తించాలని, ఆయా బాధిత రైతులకు ప్రత్యామ్నాయ భూములు ఇస్తామని చెప్పారు. భూముల రద్దు ప్రక్రియ పద్ధతి ప్రకారం జరగాలన్నారు. పబ్లిక్ నోటీసులు ఇచ్చిన తరువాత తనిఖీలు చేయకపోవడంపై తహసీల్దార్లపై అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ఈ సమావేశంలో ఇన్‌చార్జ్ జేసీ, ఐటీడీఏ పీవో తిరుమణి శ్రీహాజ, ఇన్‌చార్జ్ ఆర్డీవో లోకేశ్వరరావు, జాతీయ రహదారి అధికారులు గుల్లన్‌కుమార్, రవిశంఖర్ పాల్గొన్నారు.

శిశు మరణాలపై విచారణ

-చిన్నారుల ఆరోగ్య విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి -గ్రామాల్లో పర్యటించిన జిల్లా మహిళా శిశు సంక్షేమశాఖ అధికారి ఝాన్సీభాయ్

ముంచంగిపుట్టు: చిన్నారుల ఆరోగ్య విషయంలో నిత్యం అప్రమత్తంగా ఉంటూ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని జిల్లా మహిళా శిశు సంక్షేమశాఖ అధికారి సీహెచ్.ఝాన్సీభాయ్ అన్నారు. మండలంలోని దారెల పంచాయతీ డి.కుమ్మరిపుట్టు, తలింబ గ్రామాల్లో ఆమె పర్యటించారు. శిశువులు మృతి చెందిన కుటుంబాలను కలిసి, చిన్నారుల మరణాలకు గల కారణాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. అంగన్‌వాడీ కేంద్రాల ద్వారా అందుతున్న పౌష్టికాహారంపై ఆరా తీశారు. ఆయా గ్రామాల గిరిజనులతో మాట్లాడి శిశువుల జననం నుంచి తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు, చలి తీవ్రతలో పిల్లల రక్షణపై అవగాహన కల్పించారు. పిల్లలకు ఎటువంటి ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నా వైద్య సిబ్బందిని సంప్రదించాలని, నకాలంలో వైద్య ఆరోగ్య కేంద్రాలకు తీసుకొని వెళ్లాలని ఆమె గ్రామాల గిరిజనులకు కోరారు.అనంతరం వైద్య సిబ్బంది, అంగన్‌వాడీ సిబ్బందితో పీడి ఝాన్సీభాయ్ మాట్లాడుతూ గ్రామాల్లో ఆరోగ్య సమస్యలు, జ్వరాలు వస్తే అంగన్‌వాడీలు సూపర్‌వైజర్ల దృష్టికి



తీసుకురావాలన్నారు. వైద్య సిబ్బందితో మాట్లాడి వైద్య శిబిరాలు నిర్వహించాలని, అంగన్‌వాడీ కేంద్రాల ద్వారా తల్లులు, గర్భిణులు, పిల్లలకు పౌష్టికాహార అందించాలని ఆమె సూచించారు. వైద్య సిబ్బంది ఇంటింటికీ తిరిగి శిశువుల ఆరోగ్య పరిస్థితిని ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలించాలన్నారు. పోషణ అభియాన్ జిల్లా కో-ఆర్డినేటర్ ఎస్.చంద్రమౌళి, సూపర్‌వైజర్ వరహలమ్మ, బ్లాక్ కో-ఆర్డినేటర్ సురేష్, ఎంఎల్‌ఎచ్‌పీ తులసి, అంగన్‌వాడీ కార్యకర్తలు, వైద్య సిబ్బంది తదితరులున్నారు.

మరో 19 మంది విద్యార్థినులకు అస్వస్థత

- 41 పెరిగిన బాధితుల సంఖ్య - వాంతులు, విరేచనాలతో బాధపడుతున్న బాలికలు

కోయ్యూరు: మండలంలోని రాజేంద్రపాలెం బాలికల వసతి గృహంలో మరో 19 మంది విద్యార్థినులు అస్వస్థతకు గురయ్యారు. ఈ వసతిగృహానికి చెందిన 22 మంది విద్యార్థినులు అస్వస్థతకు గురై విశాఖ కేజీహెచ్, రాజేంద్రపాలెం పీహెచ్‌సీలో చికిత్స పొందుతున్న విషయం విధితమే. తాజాగా ఆదివారం రాత్రి మరో 19 మంది అస్వస్థతకు గురయ్యారు. దీంతో బాధిత బాలికల సంఖ్య 41కి పెరిగింది. బాలికలు అస్వస్థతకు గురవడానికి తాగునీరు కలుషితం కావడమే కారణమని భావిస్తున్నారు. వసతిగృహంలో తాగునీటి ట్యాప్ వక్రనే మురుగునీరు ప్రవహిస్తోంది. ఆ నీరు ట్యాప్ నీటిలో కలిసి అవకాశం ఉంది. పాడేరు నుంచి వచ్చిన ఆహార తనిఖీ ఇన్‌స్పెక్టర్ గ్రీష్మ శ్రీ తాగునీటి శాంపిళ్లను సేకరించి, పరీక్షల కోసం విశాఖపట్నం పంపారు. అరేబియాపై జేఈ సామె పాఠశాలలోని తాగునీటి ట్యాంక్‌ను పరిశీలించారు. ట్యాంక్‌ను క్లోరినేషన్ చేయడం లేదని తేలింది.



దీంతో వెంటనే క్లోరినేషన్ చేయాలని ఎపీడీవో ప్రసారావు, ఏటీడబ్ల్యువో క్రాంతికుమార్‌కు సూచించారు. వైద్యాధికారి స్నేహలతరెడ్డి పర్యవేక్షణలో పిల్లలకు భోజనం, మజ్జిగ అందజేశారు. సోమవారం ఉదయం టిఫిన్ ఏర్పాటు చేశారు. వాంతులు,విరేచనాలు కావడంతో వారికి ప్లూయిడ్స్ ఎక్స్‌క్యూన్నారు.

సింహాచలేశునికి సహస్ర నామార్చన

సింహాచలం: సింహగిరిపై కొలువుదీరిన శ్రీ వరాహ లక్ష్మీస్థనింహస్వామికి ఆర్చిత సేవలు వైభవంగా జరిగాయి. ఉదయం 7గంటల నుంచి స్వామికి సహస్ర నామార్చన విశేషంగా జరిపించారు. ఆలయ కల్యాణమండపంలో స్వామివారి ఉత్సవమూర్తులు గోవిందరాజస్వామి, శ్రీదేవి, భూదేవీలను కొలువుదీర్చి 1001నామాలతో స్వామికి అర్చన చేశారు. విశేషంగా హారతులిచ్చి, భక్తులకు తులసి ప్రసాదం అందజేశారు. ఘనంగా నిత్యకల్యాణం... అప్పున్న నిత్య కల్యాణాన్ని ఘనంగా జరిపించారు. ఆలయ కల్యాణమండపంలో స్వామివారి ఉత్సవమూర్తులు గోవిందరాజస్వామి, శ్రీదేవి, భూదేవీల ను కొలువుదీర్చి, ఉదయం 9.30గంటల నుంచి కల్యాణాన్ని శాస్త్రోక్తంగా జరిపారు. ఉభయదాతలకు



శేషవస్త్రాలు, అక్షింతలు, ప్రసాదం అందించారు.

కాఫీ పండ్లకు గిట్టుబాటు ధరలు

-ఎ గ్రేడు-రూ.60, బి గ్రేడు-రూ. 55

చింతపల్లి: గిరిజన రైతులు పండిస్తున్న కాఫీ పండ్లకు పాడేరు ఐటీడీఏ పీవో తిరుమణి శ్రీహాజ గిట్టుబాటు ధరలు ప్రకటించారు. పాడేరులో ఏపీవో వెకటేశ్వరరావు, కాఫీ అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ బొంజుబాబు, ది విశాఖ-చింతపల్లి గిరిజన కాఫీ ఉత్పత్తిదారులు వరస్పర సహకార వరపతి సంఘం(మాక్స్) ప్రతినిధుల ఆధ్వర్యంలో ఆడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమావేశమై కాఫీ పండ్ల కొనుగోలు ధరలను నిర్ణయించారు. ఎ గ్రేడు కాఫీ పండ్లను కిలో రూ.60 చొప్పున, బి గ్రేడు కాఫీ పండ్లను కిలో రూ. 55 చొప్పున కొనుగోలు చేయనున్నట్లు ప్రకటించారు. గతంలో కాఫీ పండ్లను రూ.44 కు కొనుగోలు చేసి, రెండు దఫాలుగా రూ.8 చొప్పున బోనస్ ప్రకటించి, మొత్తం రూ.60 చొప్పున రైతుల ఖాతాల్లో జమచేసినట్లు తెలిపారు. కాఫీని మార్కెట్‌లో విక్రయించిన అనంతరం బోనస్ ప్రకటిస్తామని పీవో తెలియజేసినట్లు మాక్స్



సంస్థ అధ్యక్షుడు జనకాని సింహాచలం, ఉపాధ్యక్షుడు వెంకటరావు,కోశాధికారి గోవిందరావు తెలిపారు.

ఐక్యతకు దిశానిర్దేశం యూనిటీ మార్చ్

గాజువాక, చైతన్యవారం: ‘యూనిటీ మార్చ్’ దేశ ఐక్యతకు కొత్త దిశానిర్దేశం చేస్తుందని తెలుగుదేశం పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు, ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు పేర్కొన్నారు. కేంద్ర యువజన వ్యవహారాలు, క్రీడా మంత్రిత్వ శాఖ మై భారత్ (నెహ్రూ యువ కేంద్రం) ఆధ్వర్యంలో పాత గాజువాక జంక్షన్‌లో సర్దార్‌పే150 యూనిటీ మార్చ్ (ఐక్యత నడక) ర్యాలీని జెండా ఉపి ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ‘పల్లా’ మాట్లాడుతూ ‘ఏక్ భారత్, ఆత్మనిర్భర్ భారత్’ లక్ష్యాలను సాధించేందుకు యువతలో ఐక్యత, దేశభక్తి, పౌర బాధ్యతను పెంపొందించడానికి ర్యాలీ దోహదపడుతుందన్నారు. విద్యార్థులు, యువత మై భారత్ పోర్టల్‌లో తమ పేర్లను నమోదు చేసుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. యువజనుల్లో ఏకత, దేశభక్తి, పౌర బాధ్యత భావనలను నింపాలన్నదే ‘యూనిటీ మార్చ్’ సకల్పమన్నారు. ‘ఏక్ భారత్, ఆత్మనిర్భర్ భారత్’ ఆదర్శ భావనలను యువజనులు తమ ద్వేసందిన జీవనంలో పాటించాలన్నారు. పౌరుల మధ్య పరస్పర అవగాహన, విశ్వాసాన్ని ర్యాలీ మరింత పెంచుతుందని ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. భిన్నత్వంలో ఏకత్వాన్ని నిలబెట్టే ఒక భావన అని పేర్కొన్నారు. దేశ నిర్మాణం అనేది కేవలం ప్రభుత్వాల పని మాత్రమే కాదు, ప్రతి భారతీయుడి భాగస్వామ్యం అవసరం. ఈ మార్చ్ ఆ భాగస్వామ్యాన్ని కోరుతోంది’ అని ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు అన్నారు. కార్యక్రమానికి ముందు సర్దార్ వల్లభాయ్ పటేల్ భారత మాతా చిత్రపటాలకు పూల మాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా విద్యార్థులచే యూనిటీ మార్చ్ ప్రతిజ్ఞ చేయించారు. మై భారత్ డిప్యూటీ డైరెక్టర్ గౌర్ల మహేష్‌వర్మ అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో సీనియర్ పాత్రికేయులు నాగనభూపతి నాగేశ్వరరావు, కేంద్ర యువజన వ్యవహారాలు, క్రీడా మంత్రిత్వ శాఖ నెహ్రూ యువ కేంద్రం రాష్ట్ర సలహా కమిటీ పూర్ణపు సభ్యులు కాంగ్రెసుకు వెంకటరమణ, ప్రస్తుత సలహాదారు కొండా ప్రసాద్, ప్రోగ్రాం కోఆర్డినేటర్ ఎస్. రానేష్, బిజెపి రాష్ట్ర మీడియా ప్యానెల్‌స్ కే. నర్సంగరావు, బిజెపి ఉపాధ్యక్షులు సారిపల్లి నూకరాజు, దాడి రమేష్, పొలిమేర శ్రీనివాస్, ఏపీఐఐసీ డైరెక్టర్ ప్రసాదుల శ్రీనివాసరావు, విజయబాబు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



వృద్ధులు ఆస్తి హక్కు కోసం కోర్టులను ఆశ్రయించవచ్చు

చాపాడు : వృద్ధులు ఆస్తి హక్కు కోసం కోర్టులను ఆశ్రయించవచ్చని మైదుకూరు జూనియర్ కోర్టు సివిల్ జడ్జి ఖాజామెయినుద్దీన్ పేర్కొన్నారు. చాపాడు సమీపంలోని విద్యుత్ నబ్‌ఫేషన్ వద్దగల శ్రీ కాశినాయన వృద్ధాశ్రమంలో న్యాయ విజ్ఞాన సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జూనియర్ సివిల్ జడ్జి ఖాజామెయినుద్దీన్ మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరూ ఎదుటివారిపట్ల గౌరవ భావంతో రెండు చేతులు జోడించి నమస్కరించాలని, దీనికి ఎదుటివారు ప్రతి సమస్యారం చేయాలన్నారు. ఇలా చేయడం ద్వారా సంప్రదాయాలు, మానవత్వాలు, మంచితనం కొనసాగుతూ యున్నారు. కుటుంబీకులు ఉన్నప్పటికీ ఆశ్రమాల్లో తలదాచుకుంటున్న వృద్ధులు తమకు రావాల్సిన ఆస్తి హక్కుపై కోర్టులను ఆశ్రయించవచ్చన్నారు. తల్లిదండ్రులు పిల్లలను నన్యార్థంలో నడిచేలా, విద్యాబుద్ధులతోపాటు సత్ప్రవర్తనతో పెంచాలని తెలిపారు.



వృద్ధాశ్రమంలో ఉండే ప్రతి ఒక్కరికి వారి అర్హతలను బట్టి ప్రభుత్వ వధికారుల అందేలా రెవెన్యూ అధికారులు చొరవ తీసుకోవాలని జడ్జి సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆరోగ శివశంకర్ రెడ్డి, న్యాయవాదులు జ్వాలా నరసింహ శర్మ, జీతే చారి, నానుబాల శ్రీనివాసులు, ఆశ్రమ నిర్వాహకులు వెంకటయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతకే ‘ముస్తాబు’

గుమ్మలక్ష్మీపురం: విద్యార్థుల్లో వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతను పెంపొందించేందుకు కలెక్టర్ ఆదేశాల మేరకు ‘ముస్తాబు’ కార్యక్రమాన్ని అన్ని పాఠశాలల్లో అమలు చేస్తున్నట్లు జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి రాజేకుమార్ పేర్కొన్నారు. గుమ్మలక్ష్మీపురం కేజీబీవీ, భద్రగిరి ప్రభుత్వ గిరిజన సంక్షేమ బాలికల ఆశ్రమ పాఠశాల, జీపీ స్కూల్, భద్రగిరి ఏపీటీడబ్ల్యూఆర్ గర్ల్స్ స్కూల్, ఏపీటీడబ్ల్యూఆర్ బాయ్స్ స్కూల్‌లు సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా ముస్తాబు కార్యక్రమం సక్రమంగా నిర్వహిస్తున్నదీ లేనదీ పరిశీలించారు. ముస్తాబు కార్యక్రమం ఉద్దేశాన్ని విద్యార్థులకు వివరించారు. అలాగే, ఆయా పాఠశాలల్లోని టెన్స్ విద్యార్థులతో మాట్లాడుతూ సమయాన్ని పుణా చేయకుండా రాబోవు పబ్లిక్ పరీక్షల నేపథ్యంలో శ్రద్ధగా చదువుకోవాలని, అర్థంకాని పాఠ్యాంశాలను ఉపాధ్యాయులను అడిగి నివృత్తి చేసుకోవాలన్నారు. అనంతరం ఆయన స్థానిక విలేకర్లతో మాట్లాడుతూ పదో తరగతిలో నాలుగోసారి మెరుగైన ఫలితాలు



సాధించేందుకు వంద రోజుల ప్రణాళికలను అమలు చేస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. ప్రతి రోజు ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో ప్రత్యేక తరగతులు, పరీక్షలు నిర్వహిస్తున్నట్లు చెప్పారు. ఆయన వెంట ఎంకంటు బి.చంద్రశేఖర్, బి.భీముడు ఉన్నారు.

గర్భిణులకు అన్ని సౌకర్యాలు కల్పించాలి -జేసీ గోపాలకృష్ణ

ఒంగోలు:ప్రతి గర్భిణికి సకాలంలో అన్ని సేవలు అందించి ప్రీమెచ్యూరిటీ మరణాలు నివారించాలని జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్ ఆర్.గోపాలకృష్ణ అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రపంచ ప్రీమెచ్యూరిటీ దినోత్సవం కార్యక్రమాన్ని స్పందన సమావేశ మందిరంలో నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన పోస్టర్లను ఆవిష్కరించారు. అనంతరం జేసీ మాట్లాడుతూ ప్రపంచ ప్రీమెచ్యూరిటీ దినోత్సవం అసవాయితీగా వస్తోందన్నారు. నెలలు నిండకుండా పుట్టిన శిశువులు, వారి కుటుంబాలు ఎదుర్కొంటున్న సవాళ్లపై అవగాహన పెంచేందుకు ప్రత్యేక కార్యక్రమం చేపట్టినట్లు పేర్కొన్నారు. ప్రతి గర్భిణికి ఏఎన్ఎం వద్ద రిజిస్ట్రేషన్ అయిన తర్వాత ఆమెకు అందాల్సిన అన్ని సేవలు సకాలంలో అందించి వివరాలు ఎంపీఐ కార్డులో నమోదు చేయాలన్నారు. ప్రమాద సంకేతాలు ఉన్న గర్భిణులను గుర్తించి వారికి విధిగా సమీపంలో ప్రభుత్వ వైద్యశాలను సందర్శించే



విధంగా ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. వారి బంధువులకు తెలియపరచి నెలలు నిండకుండా పుట్టిన పిల్లలకు ప్రభుత్వ వైద్యశాలలో ఏర్పాటు చేసి ఉన్న వసతులు వివరించాలన్నారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా వైద్యాధికారి డాక్టర్ టి. వెంకటేశ్వర్లు, డాక్టర్ కమలశ్రీ, జిల్లా వ్యాధినివారణ టీకాల అధికారి డాక్టర్ హేమంత్, జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

పింఛన్దారులను మోసగిస్తున్న ప్రభుత్వాలు

ఒంగోలు: ఉద్యోగులు ఈపీఎఫ్లో దాచుకున్న రూ.10 లక్షల కోట్ల నుంచి వడ్డీ రూపంలో కేంద్ర ప్రభుత్వానికి రూ.71 వేల కోట్లు వస్తోందని, అందులోంచి కేవలం రూ.23 వేల కోట్లు ఈపీఎఫ్ పింఛన్దారులకు ఇస్తున్నారని ఆర్టీసీ ఉద్యోగుల సంఘం నాయకుడు బీబీ రావు తెలిపారు. మొత్తం వడ్డీ డబ్బులను పింఛన్దారులకు చెల్లిస్తే కనీసం పింఛన్ రూ.9 వేలతో పాటుగా డీపి కూడా చెల్లించవచ్చన్నారు. కానీ ఆ సొమ్మును కేంద్ర ప్రభుత్వం షేర్ మార్కెట్లకు తరలిస్తోందని ఆరోపించారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ రిటైర్డ్ పింఛనర్స్ అసోసియేషన్ (ఏపీ ఆర్ఏపీఎ) ఆధ్వర్యంలో కలెక్టర్లే వద్ద నిరసన కార్యక్రమం చేట్టారు. ఈ సందర్భంగా బీబీ రావు మాట్లాడుతూ ఈపీఎఫ్ పింఛన్దారులకు రూ.1000 నుంచి రూ.5 వేలు మాత్రమే పింఛన్ వస్తోందని, అతితక్కువ పింఛన్తో ఎలా బతకాలని ప్రశ్నించారు. అసోసియేషన్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి సీహెచ్ రాంబాబు మాట్లాడుతూ కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన పింఛన్ సవరణ చట్టాన్ని ఉపసంహరించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈపీఎఫ్ పింఛన్దారులందరికీ హయ్యర్ పింఛన్ వర్తింపజేయాలని కోరారు. సంఘం గౌరవాధ్యక్షుడు ఏపీ పుల్లారావు మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల పింఛనద్రకు వెంటనే పీఆర్పీ కమిటీని నియమించాలని, బఠా ప్రకటించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ



కార్యక్రమంలో సంఘం గౌరవ సలహాదారుడు మీగడ వెంకటేశ్వరరెడ్డి, బీఎస్ఎన్ఎల్ ఉద్యోగుల సంఘం నాయకులు జి.నాగేశ్వరరావు, బ్యాంకు రిటైర్డ్ ఉద్యోగుల సంఘం నాయకులు పీకే రాజేశ్వరరావు, రత్నం, పార్థసారధి, యూటీఎఫ్ జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి డి.పీరాంజనేయులు, ఎం.రమేష్, జి.పిచ్చయ్య, లక్ష్మీ నారాయణ, ధూలిపాక్ష వెంకటేశ్వర్లు, నరసయ్య, రాఘవరావు, కృష్ణమూర్తి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థులను ఆకర్షించే విధంగా బోధన ఉండాలి

రాయచోటి : తరగతి గదిలో ఉపాధ్యాయుల బోధన విద్యార్థులను ఆకర్షించే విధంగా ఉండాలని ఏఎంఓ (అసిస్టెంట్ మానిటరింగ్ ఆఫీసర్) అనదుల్లా అన్నారు. రాయచోటి ప్రభుత్వ పాఠశాలలో టీచ్ టూల్ ట్రైనింగ్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ బోధన సమయంలో విద్యార్థుల ఆసక్తిని అర్థం చేసుకోవాలన్నారు.ఏపీటీఎఫ్ జిల్లా ప్రెసిడెంట్ అబ్బావరం హరిబాబు మాట్లాడుతూ 2022లో సర్టిఫికెట్ కోర్సు పూర్తి చేసిన ఉపాధ్యాయులు, సీఆర్‌పీలు, సబ్జెక్టు టీచర్ల ద్వారా ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. బోధనా లోపాలను గుర్తించి సరిదిద్దుకోవడానికి ఈ శిక్షణ తరగతులు ఉపయోగపడతాయని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంఈవో



బాలాజీ నాయక్, ఎంఈవో-2 శివారెడ్డి, మండల ప్రధానోపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.

లేబర్ కోడ్‌లు నిలుపుదల చేయాలి

శ్రీకాకుళం: కార్మిక వర్గాన్ని యాజమాన్యాలకు కట్టు బానిసలుగా మార్చేందుకు తీసుకొచ్చిన నాలుగు లేబర్ కోడ్‌లు నిలుపుదల చేయాలని పీజీఆర్ఎస్ వద్ద ఐఎఫ్‌టీయూ కార్మిక నాయకులు నిరసన తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఐఎఫ్‌టీఎస్ అధ్యక్ష, కార్యదర్శులు మామిడి క్రాంతి, దీర్ఘాశి గజేష్‌లు మాట్లాడుతూ.. లేబర్ కోడ్‌లు అమల్లోకి తీసుకు రావొద్దని పలుమార్లు ప్రభుత్వానికి విన్నవించినా రాష్ట్రంలోని కూటమి ప్రభుత్వం వినిపించుకోవడం లేదని మండిపడ్డారు. రాష్ట్రంలో గత 12 ఏళ్లుగా 67 షెడ్యూల్ రంగాల కార్మికులకు కనీస వేతనాలు పెంచలేదన్నారు. కనీస వేతనాలు పెంచకపోగా డీపి రూపంలో అందుతున్న కరువు భత్యాన్ని కూడా ఈసారి అందకుండా చేశారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. డీపి పాయింట్ల రేట్లను తగ్గించడంతో కార్మికులకు కరువు భత్యం పెరగకపోగా.. ఉన్న కరువు భత్యం కూడా తగ్గిపోయిందని వాపోయారు. అదేవిధంగా ఆశ, అంగన్‌వాడీ కార్యకర్తలకు గౌరవ వేతనాలు పెంచాలని డిమాండ్ చేశారు. సమాన పనికి సమాన వేతనం చట్టం, సుప్రీంకోర్టు తీర్పులను ప్రభుత్వాలు పట్టించుకోవడం లేదని దుయ్యబట్టారు. ప్రజల ఆరోగ్యాలను వణంగా పెట్టి ప్రభుత్వ



మెడికల్ కాలేజీలను ప్రైవేటువరం చేసేందుకు చర్యలు తీసుకోవడం దారుణమన్నారు. కార్మిక వర్గాలు, ప్రజలకు ప్రభుత్వం ఇచ్చిన ఎన్నికల హామీలు అమలు చేయాలని, లేకుంటే దేశవ్యాప్తంగా ఉద్యమానికి పిలుపు ఇవ్వాల్సి వస్తుందని హెచ్చరించారు. కార్యక్రమంలో ఎస్.లక్ష్మి, నాగమణి, కృష్ణవేణి, రజనీ, మల్లేష్, చంద్రప్రభ, దూదెమ్మ, ఎం.మల్లేశ్వరరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అధికారులు తప్పనిసరిగా హాజరవ్వాలి

-కలెక్టర్ స్వఫిల్ దినకర్ పుండ్యర్ ఆదేశం - పీజీఆర్ఎస్‌లో 120 అట్టల స్వీకరణ

శ్రీకాకుళం: ప్రజా ఫిర్యాదుల సమోదయ, పరిష్కార వేదిక(పీజీఆర్ఎస్)కు జిల్లా అధికారులు తప్పనిసరిగా హాజరవ్వాలని కలెక్టర్ స్వఫిల్ దినకర్ పుండ్యర్ ఆదేశించారు. స్థానిక జిల్లా పరిషత్ సమావేశ మందిరంలో పీజీఆర్ఎస్ నిర్వహించి జాయింట్ కలెక్టర్ ఫర్మాన్ అహ్మద్ ఖాన్‌తో కలిసి అట్టలు స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. పీజీఆర్ఎస్‌కు అధికారులు హాజరవ్వకుంటే షోకాజ్ నోటీసులు జారీ చేస్తామని హెచ్చరించారు. అనంతరం వివిధ సమస్యలకు సంబంధించి 120 అట్టలు స్వీకరించారు. సోఫల్ ఫర్ ఎలిమినేషన్ ఆఫ్ రూరల్ పావర్టీ- 35, రెవెన్యూ - 33, పంచాయతీ రాజ్ - 21, మున్సిపల్ ఆఫీసినీషియన్ - 13, గ్రామీణాభివృద్ధి - 3, పాల్యూషన్ కంట్రోల్ బోర్డు - 2, ఏపీఈపీడీసీఎల్ - 2, విభిన్న ప్రతిభావంతుల శాఖ - 2, మెడికల్ ఎడ్యుకేషన్, సర్వే అండ్ లాండ్ రికార్డులు, రిజిస్ట్రేషన్ అండ్ స్టాంప్స్, పంచాయతీ రాజ్ ఇంజనీరింగ్, డ్రైర్క్టరేట్ ఆఫ్ సెకండరీ హెల్త్, మౌలిక సదుపాయాలు, సమగ్ర శిక్ష, ఏపీఎస్ ఆర్టీసీలకు సంబంధించి ఒక్కొక్క అట్టి చొప్పున స్వీకరించారు. అట్టల స్వీకరణలో ట్రైనీ కలెక్టర్ పృథ్వీరాజ్ కుమార్, విశాంత జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి ఎం.వెంకటేశ్వరరావు, స్పెషల్ డిప్యూటీ కలెక్టర్లు పద్మావతి, జి.జయదేవి, డిఆర్ఓపి పీడి కిరణ్‌కుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు. తన సొంత స్థలంలో పశువుల శాలను నిర్మించుకుంటే పంచాయతీ అధికారులు ముందస్తు సమాచారం ఇవ్వకుండా తొలగించారని, దీనివలన తనకు రూ.50 వేల నష్టం కలిగిందని శ్రీకాకుళం మండలం కిష్టప్పేట గ్రామానికి అరసవెల్లి పాపారావు ఆవేదన



వ్యక్తం చేశారు. ఆ స్థలం అతనికి వారసత్వంగా వచ్చిని, పీజీఆర్ఎస్‌లో ఫిర్యాదు చేశారు. తన నష్టానికి బాధ్యులైన పంచాయతీ, మండల అధికారులపై చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. ఆయనతో పాటు వైఎస్సార్‌సీపీ రాష్ట్ర బీసీసెల్ కార్యదర్శి బాన్న సర్పింగరావు, నాయకులు గండ హరీష్, బాన్న జగన్నాథరావు, అనీరెప్పడు, సింహాచలం, రౌతు శంకరావు తదితరులు ఉన్నారు. శ్రీకాకుళం జిల్లా గ్రంథాలయ సంస్థ పరిధిలో ఉన్న 103 బీసీటీలు ఎన్నో ఏళ్లుగా పని చేస్తున్నాయని, వాటికి గత 25 నెలలుగా దినపత్రికల ఖర్చులు, గౌరవ భృతి ప్రభుత్వం విడుదల చేయడం లేదని, వెంటనే విడుదల చేసేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా బీసీటీల సంక్షేమ సంఘం ప్రతినిధులు బి.జనార్దనరావు, డి.సుజాత, అరవీ రమేష్, డి.భూషణరావు తదితరులు కోరారు. తమకు గత ప్రభుత్వం మంజూరు చేసిన ఇళ్ల స్థలాల్లో ఇల్లు కట్టుకునేందుకు ప్రభుత్వం ఇళ్లు మంజూరు చేయాలని శ్రీకాకుళం మండలంలోని పెద్దపాడు గ్రామానికి చెందిన పలువురు మహిళలు పీజీఆర్ఎస్‌లో విసతిపత్రం అందజేశారు.

పూర్వకాలంలోనూ సాహిత్యంపై అభిరుచి

నేటి కార్యక్రమాలు

శ్రీకాకుళం : పూర్వం రాజుల కాలంలోనూ సాహిత్యంపై అభిరుచి కలిగి ఉండేవారని రచయిత్రి తుర్లపాటి రాజేశ్వరి అన్నారు. సగరంలోని ఎస్టీఆర్ మున్సిపల్ హైస్కూల్ మైదానంలో నిర్వహిస్తున్న సిక్స్‌లు పుస్తక మహోత్సవంలో భాగంగా కాళీవర్మం రామారావు సాహిత్య వేదికపై ‘ఉత్పలాంధ్ర సాహిత్య సాంస్కృతిక సంబంధాలు’ అంశంపై చర్చ, సమావేశాన్ని రచయిత నాగరాజు అధ్యక్షతన నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా తుర్లపాటి రాజేశ్వరి మాట్లాడుతూ ఆనాటి రాజులు కూడా నాటికలు ప్రదర్శిస్తూ, పద్య పరసం తదితర అంశాలను ప్రోత్సహించేవారని గుర్తు చేశారు. గిడుగు రామ్మూర్తి పంతులు కూడా ఒక పుస్తకాన్ని అప్పటి ఒడిశా కళింగ రాజుచే ఆవిష్కరణ చేయడం జరిగిందన్నారు. ఒరియాలో రచనలు చేసిన కొన్ని పుస్తకాలు తెలుగులో అనువాదం చేయడం జరిగిందని తెలిపారు. చాయారాజ్ రైతాంగ పోరాటంపై కారువాకి పుస్తకంలో చైతన్యపరిమేషన రచనలు చేశారని పేర్కొన్నారు. తంరచయిత ఆదపా రామకృష్ణ మాట్లాడుతూ తెలుగుదనం తెజోవంతమైనదని పేర్కొన్నారు. ఆధునిక తెలుగు సాహిత్యంలో కాళీంగాంధ్ర కవులు, ఉత్పలాంధ్ర కవులు చైతన్యవంతంగా రచనలు చేశారన్నారు. రచయిత ఈ%-%మేవన మాట్లాడుతూ గిరిజన ప్రాంతాల్లో గిరిజనులు పడిన ఇబ్బందులపై ఎంతో చక్కగా ఛాయారాజ్ విప్లవసాహిత్యం అందించారన్నారు. అనంతరం రచయిత ఉదయకిరణ్ రచించిన ‘భాకీ చౌక్లా’ పుస్తకాన్ని ఆవిష్కరించారు. రచయిత మామిడి కోదండరాం రచించిన ‘సర్వమానం నుంచి గతం వైపు’ పుస్తకాన్ని రచయిత తిరుపతిరాజు పరిచయం చేశారు. అదేవిధంగా తెలుగు రచయితల వేదిక ఆధ్వర్యంలో రాసిన కవితావసంతం పుస్తకాన్ని రచయిత ముట్టూరు ఉపేంద్ర శర్మ పరిచయం చేశారు. కవి సమృ్థంలో పలువురు పాల్గొని కవితలు వినిపించారు. కుప్పిలి ఉమామహేశ్వరరావు ఆధ్వర్యంలో



మ్యూజిక్ షో, సైన్స్ ప్రయోగాలను ఆసక్తిగా చూపుతూ స్వయంగా ప్రయోగాల్లో విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు. కదపకు చెందిన జేపీవీ ప్రతినిధి బాయన్న ఆధ్వర్యంలో వేడి నూనెలో బజ్జలు వేసి చేతితో తీసి విధానం ఆకట్టుకుంది. భామిని మండలంలోని జక్కన గ్రామానికి చెందిన మిన్నారావు ఆధ్వర్యంలో థింసా నృత్యం ఎంతగానో ఆకట్టుకుంది. తెలుగు సాహితీవేత్తల వేషధారణలు అలరించాయి. అదేవిధంగా బొడేపల్లి జనార్దన్ ఆధ్వర్యంలో ‘సమాజం మేలుకో’ ఏకపాత్రాభినయం, కిమ్మి సంతోష్ ఆధ్వర్యంలో ‘శిశు పాలుడు’ ఏకపాత్రాభినయం ప్రేక్షకులను అలరించాయి. అమదాలవలసకు చెందిన నాట్యశ్రీ కె.శ్రీలత ఆధ్వర్యంలో కూచిపూడి నృత్య ప్రదర్శనలు చూపరులను కట్టిపడేశాయి. సైన్స్ వైజ్ఞానిక కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తారు. జన విజ్ఞాన వేదిక ఆధ్వర్యంలో వర్గావరణ పరిరక్షణ, మ్యూజిక్ షో ఉన్నాయి. ‘కళింగాంధ్ర చరిత్ర%-%- వర్తమానం’ చర్చ గోష్ఠి సమావేశం, అనంతరం పుస్తక సందువ, దేశం లోలోపల యుద్ధం, లయ తరంగం పుస్తక ఆవిష్కరణ, అనంతరం కవి సమృ్థనం, సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు, దప్పు వాయిద్యం, జానపద నృత్యాలు, శాస్త్రీయ సంగీతం, యోలినో షో, రైతు కోసం జానపద నృత్య రూపకం ప్రదర్శనలు ఉన్నాయి.

చట్టప్రకారం దత్తత తీసుకోవాలి

కడప : పిల్లలు లేని దంపతులు చట్టప్రకారమే దత్తత తీసుకోవాల్సి ఉంటుందని జేసీ అధినిగింకి తెలిపారు. దత్తత మానేస్తూ కార్యక్రమంలో భాగంగా కలెక్టరేట్‌లో దత్తతపై అవగాహన కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జేసీ మాట్లాడుతూ అసాధికారికంగా దత్తత తీసుకోవడం చట్టరీత్యా నేరం అవుతుందన్నారు. చిన్నారలను దత్తత పొందాలనుకునే వారు ప్రత్యేక దత్తత సంస్థ (శిశుగృహ) లేదా జిల్లా స్త్రీ, శిశు సంక్షేమ, సాధికారత అధికారి, జిల్లా స్త్రీ, శిశు అభివృద్ధి సంస్థలో సంప్రదించాలన్నారు. తొలుత దత్తత కార్యక్రమానికి సంబంధించిన పోస్టర్లను బనీడిపేట అధికారులతో కలిసి జేసీ ఆవిష్కరించారు. బాలల పరిరక్షణ విభాగ సిబ్బంది బీఆర్ సుభాష్ యాదవ్, డిసీపీఓ సునీత, ఎల్‌సీపీఓ కృష్ణ ప్రతిభావ్, శిశుగృహ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.



పండ్లపై స్టిక్కర్లు ఎందుకు వేస్తారో తెలిస్తే షాకవ్వాల్సిందే!

పండ్లపై స్టికర్లు ఎందుకు వేస్తారో తెలియదు.. దానిపై రాసిన అంకెలకు అర్థం కూడా చాలా మందికి తెలియకపోవచ్చు. ఆర్గానిక్ పండ్లను మాత్రమే ఎక్కువగా వాడండి అంటున్నారు నిపుణులు. కొనుగోలు చేసే ముందు పండ్లపై రాసిన ఉన్న సంఖ్యలను తనిఖీ చేయాలని నిపుణులు సిఫార్సు చేస్తున్నారు. మీరు మార్కెట్లో పండ్లను కొనుగోలు చేయడానికి వెళ్లినప్పుడు వాటిపై చిన్న స్టిక్కర్లు ఉంటాయి. వాటిని కొంతమంది చదవరు కూడా.. మీరు బాగా పరిశీలించినట్లయితే ఆ స్టిక్కర్పై ఒక నంబర్ ఉంటుంది. ఈ విధంగా మనం పండు నాణ్యతను గుర్తిస్తాము. పండ్లపై లేబుల్ అతికించడానికి గల కారణాన్ని, పండ్లపై వ్రాసిన సంఖ్యల అర్థాన్ని ఇక్కడ తెలుసుకుందాం..పండు యొక్క నాణ్యతను సూచించే పండ్ల లేబుల్పై ఒక కోడ్ ఉంటుంది. స్టిక్కర్ పై ఐదు అంకెల సంఖ్య ఉంటే అది సేంద్రీయ పండ్ల సాగు. అయితే, పండుపై “4” అంకెల సంఖ్యతో ఉంటే.. దాని ఉత్పత్తిలో రసాయనాలు లేదా మందులు ఉపయోగించారని అర్థం. పండుపై ఐదు



అంకెల సంఖ్య ఉండి.. మొదటి సంఖ్య 9తో ప్రారంభమైతే, అది సేంద్రీయ వృద్ధిని సూచిస్తుంది. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు. పండు యొక్క లేబుల్పై 8తో ప్రారంభమయ్యే ఐదు అంకెల సంఖ్య ఉంటే, పండు నాన్ ఆర్గానిక్ అని అర్థం.

ప్రతి విషయంలోనూ టెన్షన్ పడుతున్నారా?..

మీరెప్పుడైనా గమనించారా? కొందరు ప్రతి చిన్న విషయంలోనూ టెన్షన్ పడుతుంటారు. అతిగా ఆలోచించడమో, చికాకు పడటమో చేస్తుంటారు. కాస్త ఆత్మతతో కూడిన సహజ ప్రవర్తనల వ్యక్తులను మినహాయిస్తే..మిగతావారు ఇలా బిహేవ్ చేయడానికి హెల్త్ పరమైన కారణాలు ఉండవచ్చునని నిపుణులు అంటున్నారు. అవేమిటి? సమస్య నుంచి ఎలా బయటపడాలో ఇప్పుడు చూద్దాం. ఇటీవల మారుతున్న బిజీ లైఫ్ షెడ్యూల్ మనుషుల్లో అనారోగ్యాలనే కాదు, కొందరిలో ప్రవర్తనా తీరును కూడా ప్రభావితం చేస్తున్నది. అధిక ఒత్తిడి నడుమ పని చేయాల్సి రావడం, కదలిక లేకుండా ఓకే చోట గంటల తరబడి కూర్చోవడం, సమయం లేదనే కారణంగా ఫిజికల్ యాక్టివిటీస్కు దూరంగా ఉండటం, అన్ హెల్త్ షుడ్ హబిట్స్ వంటివి శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయి. ముఖ్యంగా రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థలో లోపాలకు, అధిక రక్తపోటుకు కారణం అవుతాయి. ఈ పరిస్థితి సహజంగానే మనుషుల్లో ఆందోళనకరమైన ప్రవర్తనను ప్రేరేపిస్తుంది. ఫలితంగా ప్రతి చిన్న విషయానికి అధిక ఆందోళన చెందుతూ టెన్షన్ పడే ప్రవర్తన డెవలప్ అవుతుంది. నిర్లక్ష్యం చేస్తే క్రమంగా గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. కాబట్టి ముందుగానే కేరీ తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఆరోగ్యకరమైన జీవన శైలిని అలవర్చుకోవడం వల్ల అధిక రక్తపోటు సమస్యకు చెక్ పెట్టవచ్చు. దీనివల్ల క్రమంగా ఆందోళన, టెన్షన్ పడటం లాంటి బిహేవియర్లో మార్పు వస్తుంది. సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం, రెగ్యులర్గా



ఫిజికల్ యాక్టివిటీస్ కలిగి ఉండేలా చూసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఇక రోజువారీ ఆహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు, తృణ ధాన్యాలు, లీన్ ప్రోటీన్ ఆహారాలు ఉండేలా చూసుకోవాలి. సోడియం, చక్కెర స్థాయిలు, సంతృప్త కొవ్వులు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు, కెఫెన్ అధికంగా ఉండే పానీయాలు తీసుకోవద్దు. హై ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్, ప్యాకెడ్డ్ ఫుడ్స్కు ఎంత దూరంగా ఉంటే అంత మంచిది. వీటన్నింటితోపాటు మానసిక ఒత్తిడిని దూరం చేసే వ్యాయామాలు, ఇతర యాక్టివిటీస్ కూడా ముఖ్యం.

టాటూ వేయించుకుంటున్నారా?

ఈ మధ్యకాలంలో చిన్న, పెద్ద అనే తేడా లేకుండా ప్రతి ఒక్కరు టాటూలు వేయించుకుంటున్నారు. ప్రజెంట్ ఇది ఫ్యాషన్ కూడా. ఇంకా కొందరు అయితే ఏకంగా బాడీ మొత్తం టాటూ వేయించుకుని ఫ్యాషన్ అని మురిసి పోతున్నారు. దీనిపై అవగాహన లేకపోవడం వల్ల చాలామంది టీనేజర్లు టాటూలతో ట్రెండ్ సెట్ చేస్తున్నామని అనుకుంటున్నారు కానీ శరీరాన్ని ప్రమాదంలో పడేస్తున్న విషయం తెలియట్లేదు. అయితే ఈ టాటూల వల్ల వ్యాధులు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. మరి ఆ ప్రమాదాలు ఏంటో ఇక్కడ చూద్దాం.. ఇటీవల జరిపిన పరిశోధనలో టాటూ సైజ్ ఎంత పెద్దదైతే.. అంత ప్రమాదం ప్రమాదం ఉందని, వీటి వల్ల బ్లడ్ క్యాన్సర్ కూడా రావొచ్చని అంటున్నారు నిపుణులు.అదే విధంగా స్కీడిష్ పరిశోధకులు నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనంలో పచ్చబొట్టు కోసం టాటూ ఇంక్ను శరీరంలోకి ఇంజెక్ట్ చేసినపుడు.. బ్యాక్టీరియా లేదా అనారోగ్య కారకం ప్రవేశిస్తుంది దాని వల్ల బ్లడ్ క్యాన్సర్ వస్తుందని తేలిందట. అలాగే లండన్ యూనివర్సిటీకి చెందిన పరిశోధకుడు క్రిస్టల్ నీల్సన్ వెల్లడించిన దాని ప్రకారం కొందరు చిన్న వయసులోనే టాటూలు వేయించుకుంటున్నారు. దానివల్ల ఆ భాగంలో నిరోధక వ్యవస్థ అప్రమత్తమై.. ఎక్కువ మొత్తంలోని ఇంక్ను గ్రహించి లింఫ్ నోడ్స్ కు ప్రసారం చేస్తుంది. లింఫ్ నోడ్స్ లో ఇంక్ అవశేషాలు పేరుకుపోతాయి. అదే విధంగా టాటూ ఇంక్ ఎక్స్పోజర్ వల్ల ముందుగా తెల్లరక్త కణాలు ప్రభావానికి గురవుతాయి. దానివల్ల క్యాన్సర్ చాలా వేగంగా డెవలప్



అవుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. దీన్ని త్వరగా నిర్ధారించగలిగితే చికిత్స సాధ్యం అవుతుందట. అయితే, ఈ క్యాన్సర్ వేగంగా వ్యాపిస్తుంది కాబట్టి.. కనిపెట్టే లోపే ముదిరిపోయే అవకాశం మరింత ఎక్కువగా ఉంటుందట. చాలా మంది టాటూలు మానవ సంస్కృతిలో భాగంగా మారిపోయాయి అని.. అవి మన ఆరోగ్యం మీద తీవ్రమైన ప్రభావాన్ని చూపుతాయి అని స్పష్టం చేశారు. మీరు ఇప్పటికే వచ్చు బొట్టు పొడిపించుకుంటే వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ముఖ్యంగా మీ ఇంట్లో ఎవరైనా టీనేజర్స్ టాటూలు వేయించుకుంటే డాక్టర్ను సంప్రదించడం బెటర్.పై వార్తలోని సమాచారం ఇంటర్నెట్ ఆధారంగా సేకరించబడింది. పాఠకుల అవగాహన కోసం మాత్రమే దీనిని అందిస్తున్నాం. నిర్ధారణలు, పర్యవసరాలకు సంబంధించి ‘దిశ’ ఎటువంటి బాధ్యత వహించదు. అనుమానాలు ఉంటే నిపుణులను సంప్రదించడం ఉత్తమం.

ప్యాంటు వేసుకోకుండా తిరిగితే బెనిఫిట్స్ ఇవే..?

ఈరోజుల్లో ఆడా, మగా ప్రతి ఒక్కరూ ప్యాంటు వేసుకోవడానికి ఇష్టపడుతున్నారు. ఎవరైనా కొత్తగా జీన్స్ వేసుకుని కనిపిస్తే అది డెనీమా? పెన్సిల్ కటా.. బూట్ కటా?.. టైట్ ఫిట్టా.. లూజ్ వేరా? అని అబ్జర్వ్ చేస్తుంటారు. ఎవరైనా కాస్త పొట్టిగా ఉన్న ప్యాంటు వేసుకుంటే.. ప్యాంటు వేసుకోవడం మర్చిపోయావా? అని ఎగతాళి చేస్తుంటారు. ఎక్స్పోజింగ్ ఎందుకని ప్రశ్నిస్తుంటారు. అలాంటిది అసలు ప్యాంటే వేసుకోకపోతే ఎలా ఉంటుందో, జనాలు ఏమంటారో ఊహించుకోవచ్చు. కానీ వేసుకోకుండా తిరిగడంవల్ల మాత్రం మన్ను బెనిఫిట్స్ ఉన్నాయట. వలువురిని ఆశ్చర్యానికి గురిచేస్తున్న ఈ ‘ప్యాంట్లెస్ ట్రెండ్’ ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.ప్యాంట్ వేసుకోకుండా తిరగడం చాలామందికి నచ్చకపోవచ్చు. పైగా ఇది సామాజిక నియమాలు పాటించకపోవడం, నైతిక విలువలను ఉల్లంఘించడంగా భావిస్తుంటారు. కానీ వేసుకోకుండా తిరగడమనేది కూడా ఒక పర్సనల్ ఛాయిస్. ఇష్టమైతే ప్యాంటు వేసుకోకుండా తిరగొచ్చు. దీనినే ప్రజెంట్ ‘ప్యాంట్లెస్ ట్రెండ్’ అంటున్నారు. పైగా ఇలా చేయడంవల్ల పలు ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయనే ప్రచారం జరుగుతోంది. టైలుగా ఉండే ప్యాంటుకంటే లూజ్గా ఉండేది ధరిస్తేనే రిలాక్స్గా ఉంటుంది. అయితే అసలు ప్యాంటు వేసుకోకపోవడం మరింత రిలాక్సేషన్ను ఇస్తుందని వలువురు నమ్ముతున్నారు. అందుకే బీచ్లో నడుస్తున్నప్పుడ ప్యాంటు లేకుండా నడిచేవారు మన దేశంలో తక్కువ కానీ విదేశాల్లో చాలామందే ఉంటారు. దీనివల్ల సాయంకాలపు చల్లదనాన్ని ఆస్వాదించమే కాకుండా, హ్యూమన్ బాడీ నేచరల్ మరింత



కనెక్ట్ అవుతుందని, శరీరంలో రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుందని ప్యాంట్ లెస్ ట్రెండ్ ఫాలోవర్లు ప్రచారం చేస్తున్నారు. ప్యాంట్లెస్ స్టైల్ వల్ల బాడీ పాజిటివిటీ, కాన్ఫిడెంట్ కూడా మెరుగుపడతాయట. ఈ సందర్భంలో ‘సెల్ఫ్ యాక్సెప్టెన్స్’ భావాలు ఏర్పడి సామాజిక కట్టుబాట్లు, తమకు నచ్చని బ్యూటీ స్టాండర్డ్స్ నుంచి విముక్తి పొందినట్లు ఫీలవుతారు. తమ బాడీ ఎలా ఉంటే అలానే ఇష్టపడటం వలువురికి పాజిటివ్ ఎనర్జీని ఇస్తుంది. దీంతోపాటు గాలి, భూమి, సూర్యరశ్మి, సూర్యోదయం, సూర్యాస్తమయం వంటి ప్రకృతి దృశ్యాలతో కనెక్ట్ అవడంలో ప్యాంట్ లెస్ ట్రెండ్ ఎఫెక్టివ్గా పనిచేస్తూ సౌకర్యంతోపాటు మానసిక వికాసాన్ని పెంపొందిస్తుందని దానిని ఫాలో అయ్యేవారు చెప్తుంటారు.

రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెంచే ఆహారాలు..!

రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు మారుతూ ఉంటాయి. మనం తినే ఆహారం వల్ల షుగర్ లెవెల్స్ ఒక్కసారిగా పెరగవచ్చు. ముఖ్యంగా మనం తీసుకునే ఆహారాలు రక్తంలో చక్కెరను వెంటనే పెంచుతాయి.చక్కెరతో తయారుచేసిన అన్ని ఆహారాలు, పానీయాలు వెంటనే మీ రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ ను పెంచుతాయి. అందుకే మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్, గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధుల బారిన పడకుండా ఉండాలంటే చక్కెరను తగ్గించాలని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. వేసవిలో మామిడి పండ్లను తింటే చక్కెర శాతం పెరుగుతుంది. ఎందుకంటే దీనిలో ఫ్రక్టోజ్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ పండులో గైసెమిక్ ఇండెక్స్ కూడా అధికంగా ఉంటుంది. రోజూ మామిడిపండు తినడం వల్ల షుగర్ ఎప్పుడైనా పెరిగే అవకాశం ఉంది.వేసవిలో చాలా మంది చెరుకు రసం తాగుతుంటారు. దీనిలో చక్కెర వున్నట్లుగా ఉంటుంది. చెరకు రసం మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను పెంచుతుంది. మీకు మధుమేహం ఉంటే చెరుకు రసం తాగకపోవడమే మంచిది. చాక్లెట్, స్వీట్లు వంటి ఆహారాలలో చాలా చక్కెర ఉంటుంది. ఈ రకమైన



ఆహారాలు మీ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను ఎప్పుడైనా పెరగడానికి కారణమవుతాయి. పిండి పదార్థాలు తినడం వల్ల మీ బ్లడ్ లో షుగర్ లెవెల్స్ పెరుగుతాయి. వైట్ బ్రెడ్, కేకులు, పాస్తా, బర్గర్లు, పిజ్జా, పకోటా వంటి ఆహారాలలో శుద్ధి చేసిన కార్బోహైడ్రేట్లు ఉంటాయి. ఇది హానికరమని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఈ జంతువులు ఇంట్లో ఉంటే దరిద్రాన్ని పిలిచినట్లే ..

మనలో చాలా మంది కొన్ని రకాల జంతువులను ఇంట్లోనే పెంచుకుంటారు. కానీ, వీటిని ఇంట్లో అసలు పెంచకూడదని జ్యోతిష్యులు చెబుతున్నారు. ఒక వేళ మీరు పెంచినట్లయితే మీ జీవితంలో అనేక సమస్యలు ఎదురవుతాయని అంటున్నారు. కొంతమంది ఇంట్లో నల్ల పిల్లులను పెంచుకుంటారు. కానీ నల్ల పిల్లులు చెడు స్వభావాలు కలిగి ఉంటాయి. ఇంట్లో పాలని చూస్తే.. పాలు మొత్తం వాటికే కావాలని కోరుకుంటాయని చెబుతున్నారు. బయటికి వెళ్లేటప్పుడు పిలి ఎదురైతే వనులు కావని తిరిగొస్తుంటారు. ఇంట్లో కప్పలు లేకుండా చూసుకోండి. ఇవి కూడా పేదరికాన్ని తెస్తాయి. అందువల్ల, ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ కప్పలను ఇంట్లో లేదా ఇంటి చుట్టుపక్కల కూడా లేకుండా చూసుకోవాలి. ఇటీవల కొందరు పాములను కూడా పెంచుకుంటున్నారు. అయితే ఇవి కూడా కొన్నిసార్లు



ఊహించని సమస్యలకు, మరణాలకు కూడా దారితీస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అందుకే పాములను ఇంట్లో పెట్టుకోకూడదని అంటున్నారు. కాకులలో ఆత్మలున్నాయని అంటున్నారు. కాకి ఇంటికి “వాలి కావో” అని అరుస్తే, ఇది రాబోయే దురదృష్టానికి కారణమని భావిస్తారు. అందుకే కాకిని ఇంటి చుట్టుపక్కల వాలనీయకుండా చూసుకోవాలి.

వేసవిలో వాల్ నట్స్ తింటే కలిగే అనర్థాలేంటో తెలుసుకోండి?

వాల్నట్స్ ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడుతుంది. వాల్నట్స్ తినడం వల్ల శరీరానికి చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. విటమిన్లు, ఫైబర్, మెగ్నీషియం, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ ఇ వంటి మూలకాలు వాల్నట్లో కనిపిస్తాయి. ఇది అనేక సమస్యల నుంచి ఆరోగ్యాన్ని రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. వాల్నట్లను మొక్కల ఆధారిత ప్రోటీన్కు మంచి మూలం. వాల్నట్లను అనేక రకాల ఆహార పదార్థాలలో ఉపయోగిస్తారు. వీటిలో ప్రధానంగా కేకులు, కుకీలు, ఎనర్జీ బార్లు మొదలైనవి ఉంటాయి. ఇది మాత్రమే కాదు.. వాల్నట్లను డయాబెటిస్లో కూడా ప్రయోజనకరంగా పనిచేస్తుంది. శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ను తగ్గించడం ద్వారా మంచి కొలెస్ట్రాల్ ఏర్పడటానికి సహాయపడే వాల్నట్స్లో పాలిఅనోశామరెటెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్లు ఉన్నాయి. కానీ వేసవిలో వాల్నట్లను ఎక్కువగా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి హానికరం. కాబట్టి వాల్ నట్స్ తినడం వల్ల కలిగే నష్టాలను తెలుసుకుందాం. వేసవిలో వాల్నట్లను ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల బరువు పెరిగే సమస్యలు తలెత్తుతాయి. వాల్నట్స్లో ఫైబర్, క్యాలరీలు వున్నట్లుగా ఉంటాయి. ఇది మీ బరువును పెంచుతుంది. జీర్ణ సమస్యలు



ఉన్నవారు వాల్నట్లను తినకూడదు. ఎందుకంటే వాల్నట్స్లో ఉండే ఫైబర్ మీ కడుపులో గ్యాస్ను కూడా కలిగిస్తుంది. వాల్నట్లను ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల చర్మంపై రద్దుర్లు వచ్చే ప్రమాదం కూడా ఉంది. అటువంటి మూలకాలు దాని పై తొక్కలో కనిపిస్తాయి. ఇది చర్మంపై ఎర్రటి రద్దుర్లు కలిగిస్తుంది. వాల్నట్స్లో అనేక అంశాలు కనిపిస్తాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. కానీ వేసవిలో వీటిని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల డయేరియా వస్తుంది.

వేరుశనగలు వేయించి కాదు..

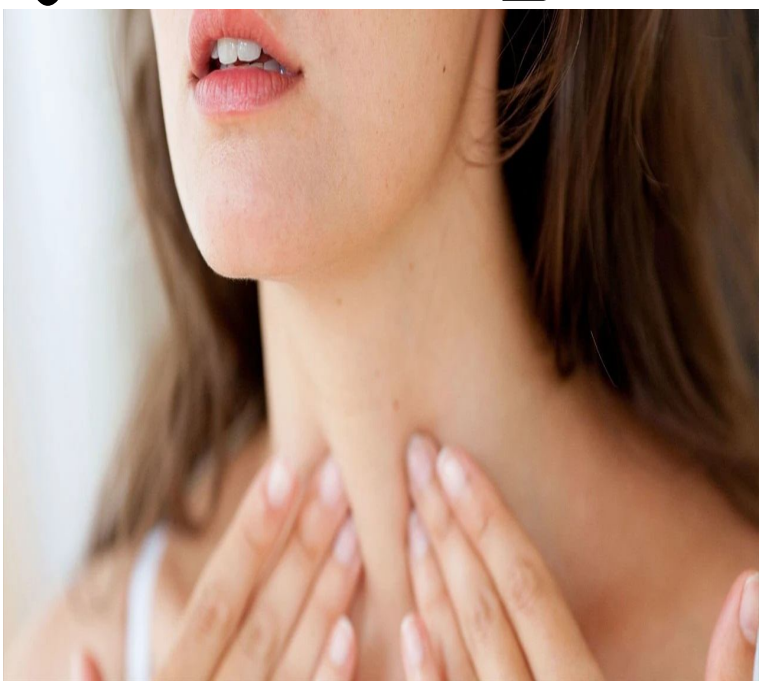
ఉడికించిన వేరుశనగలను తీసుకుంటే అజీర్ణ సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఇందులోని ఫైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. హృద్రోగ సంబంధిత వ్యాధులను దూరం చేస్తుంది. మధుమేహ వ్యాధి నుంచి ఉపశమనాన్నిస్తుంది. వేయించిన వేరుశనగల కంటే.. ఉడికించిన వేరుశనగల్లో తక్కువ కెలోరీలు వుంటాయి. ఫలితంగా ఒబిసీటీకి దూరంగా వుండొచ్చు. స్థూలకాయం: ఉడకబెట్టిన వేరుశనగలో ఉండే పోషకాలు మీ కడుపుని ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంచుతాయి. దీన్ని తినడం వల్ల మీకు వెంటనే ఆకలి అనిపించదు. ఉడకబెట్టిన వేరుశనగను తినే వారి కడుపు నిండుగా ఉంటుంది. వారు తమ బరువును కూడా నియంత్రించగలుగుతారు. కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రిస్తుంది: ఉడికించిన వేరుశనగలో ఉండే మోనోఅన్‌శాచురేటెడ్, పాలీఅన్‌శాచురేటెడ్ కొవ్వులు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తాయి. ఉడికించిన వేరుశనగ తీసుకోవడం కొలెస్ట్రాల్ రోగులకు ప్రయోజనకరంగా పరిగణించబడుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి: ఉడకబెట్టిన వేరుశనగను తీసుకోవడం వల్ల మీ జ్ఞాపకశక్తి బాగా ఉంటుందని నమ్ముతారు. ఇది మీ జ్ఞాపకశక్తిని



మెరుగుపరుస్తుంది. వేరుశనగ విటమిన్ %జు% మంచి మూలంగా పరిగణించబడుతుంది. ఇది జ్ఞాపకశక్తికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఉడికించిన వేరుశనగలు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు కూడా ప్రయోజనకరం. దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల మీ ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి. ఉడికించిన వేరుశనగలో ధైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువ పరిమాణంలో ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెరను తగ్గించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు ఉడికించిన వేరుశనగను తీసుకోవచ్చు.

థైరాయిడ్ సమస్య మహిళలకే వస్తుందా..!

థైరాయిడ్ సమస్య ప్రస్తుతం సర్వసాధారణంగా మారుతున్న వ్యాధి. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా లక్షలాది మంది ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు. ఇది ఎవరినైనా, ఏ వయస్సులోనైనా ప్రభావితం చేస్తుంది. ముఖ్యంగా థైరాయిడ్ సమస్యను ఎక్కువగా మహిళలు ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉంది. అవగాహన లేకపోవడం వల్ల చాలామంది తమకు థైరాయిడ్ సమస్య మొదలైంది అని మొదట్లో గుర్తించడం లేదు. దీనికి సంబంధించి ప్రజల్లో అనేక అపోహలు ఉన్నాయి. అటువంటి పరిస్థితిలో థైరాయిడ్ వ్యాధి ఏమిటి? దీని గురించి అపోహలు ఏమిటి? వ్యాధి గురించి నిజాలు ఏమిటి? ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. థైరాయిడ్ అనేది హార్మోన్ల వ్యాధి. దీనిని సకాలంలో గుర్తించి చికిత్స తీసుకోక పోతే సమస్యలు తీవ్రంగా ఉంటాయి. నిజానికి థైరాయిడ్ అనేది మెడ ముందు ఉండే చిన్న గ్రంథి. దీని పని హార్మోన్లను విడుదల చేయడం. అయితే అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువ లేదా తక్కువ హార్మోన్లను విడుదల చేసినప్పుడు సమస్యలు మొదలవుతాయి. అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువ హార్మోన్లను విడుదల చేయడం వల్ల హైపర్ థైరాయిడిజం.. అవసరమైన దానికంటే తక్కువ హార్మోన్లను విడుదల చేయడం వల్ల హైపోథైరాయిడిజం ఏర్పడుతుందని థైరాయిడ్ నియంత్రణ కోసం తీసుకోవాల్సిన ఆహారం థైరాయిడ్ సమస్య వస్తే బరువు పెరుగుతామనే ఒక అపోహ ప్రజల్లో ఉంది. అయితే ఇది పూర్తిగా నిజం కాదు. బరువు పెరగడం అనేది సాధారణ లక్షణం.. అదే విధంగా బరువు తగ్గడం కూడా జరగవచ్చు.థైరాయిడ్ జన్యసంబంధమైన వ్యాధి అని అనుకుంటారు. అయితే థైరాయిడ్ సమస్య ఎవరికైనా, ఏ వయస్సులోనైనా సంభవించవచ్చు. దీనికి కారణం చెడు జీవనశైలి కూడా కావచ్చు.థైరాయిడ్ సమస్య మహిళల్లో మాత్రమే వస్తుంది అని ఎక్కువ మంది అనుకుంటున్నారు.



అయితే ఈ సమస్య ఎవరికైనా రావచ్చు.థైరాయిడ్ ఉంటే లక్షణాలు స్పష్టంగా కనిపిస్తాయని అనుకుంటారు. అయితే కొన్నిసార్లు థైరాయిడ్ సమస్య బయటపడదు. అయితే ఆలోచనలో మార్పులు, చిరాకు, జుట్టు రాలడం వంటి చాలా సాధారణ లక్షణాలు కనిపిస్తే థైరాయిడ్ నిర్ధారణ కోసం పరీక్ష సహాయం తీసుకోవాలి.ఔషధం మాత్రమే ఈ వ్యాధిని నియంత్రించగలదని భావిస్తున్నారు. అయితే మందులతో పాటు మెరుగైన జీవనశైలితో ఈ వ్యాధిని నియంత్రించవచ్చు. థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నవారుక్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. తగినంత నిద్ర పోవాలి. ఒత్తిడిని నియంత్రించుకోవాలి. ఆహారం: అయోడిన్ అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవాలి. అయితే వైద్యుడిని సంప్రదించకుండా సొంతంగా ఏమీ చేయవద్దు. ఈ వ్యాధి వృద్ధులలో మాత్రమే వస్తుందని ఎక్కువమంది అనుకుంటున్నారు. అయితే మారిన జీవనశైలి కారణంగా ప్రస్తుతం అన్ని వయస్సుల వారు ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు.

ఈ ఆకులు ఆ సమస్యలకు బ్రహ్మాస్త్రం..

కొత్తిమీరలో ఎన్నో ఔషధగుణాలు దాగున్నాయి. కొత్తిమీర ఆహారం రుచిని పెంచడమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని వైద్య అధ్యయనాలు పేర్కొంటున్నాయి.. కొత్తిమీరను భారతీయ వంటలలో ఉపయోగించడం సర్వసాధారణం.. దాదాపు ప్రతి కూరగాయల రుచిని మెరుగు పరచడానికి.. సువాసనతోపాటు తాజాగా కనిపించేలా చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇది మాత్రమే కాదు, వెల్లుల్లి, అల్లం, పచ్చిమిర్చి, అనేక ఇతర మసాలా దినుసులను జోడించడం ద్వారా రుచికరమైన చట్నీ కూడా తయారు చేయవచ్చు.. అందుకే.. దీని పేరు వింటేనే ప్రజల నోళ్లలో నీళ్లు ఊరుతుంటాయి.. ప్రజలు అన్ని రకాల కూరగాయలతో పాటు నాన్ వెజ్ వంటలలో కూడా పచ్చి కొత్తిమీరను ఉపయోగిస్తారు. ఇలా దాదాపు ప్రతి వంటకానికి ఈ పచ్చి ఆకులే ప్రాణం. దాని రుచి, సువాసన అందరి మూడ్‌ని రిఫ్రెష్ చేస్తుంది. పచ్చి కొత్తిమీర ఆహారం రుచి, తాజాదనాన్ని పెంపొందించడమే కాకుండా అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కూడా అందిస్తుంది. పచ్చి కొత్తిమీరను ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. జీర్ణ సంబంధ సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతుంటే ఖచ్చితంగా పచ్చి కొత్తిమీరను మీ ఆహారంలో చేర్చుకోండి.డ్రై స్పిన్, ఎగ్జిమా వంటి సమస్యల నుండి



ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది కొత్తిమీరలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దాని సహాయంతో మీరు వేసవిలో మీ శరీరాన్ని సహజంగా డిటాక్స్ చేయవచ్చు.రక్తశుద్ధిలో సహాయపడుతుంది. కీళ్ల నొప్పులు, వాపుల నుండి కూడా ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. మూత్ర సంబంధిత సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది..

క్యాన్సర్ రిస్క్ తగ్గిస్తున్న బ్రోకలీ..

క్యాన్సర్ ఎందుకు వస్తుంది? దీనికి గల ప్రమాదకారకాలు ఏంటి? అనే విషయాలపై ఇంకా పరిశోధనలు కొనసాగుతున్నాయి. ధూమపానం, వాయు కాలుష్యం, ఆస్ట్రెస్, అల్కహాల్ వినియోగం, అతివీలలోపాత వికిరణం, హెలికోబాక్టర్ పైలోరి ఇన్‌ఫెక్షన్, జీవనశైలి, అధిక శరీర బరువు, సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం కారణంగా ఉన్నాయని ఇప్పటి వరకు గుర్తించారు. కాగా ఈ అంశాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ప్రయోగాలు చేస్తున్న శాస్త్రవేత్తలు.. బ్రోకలీ వినియోగం క్యాన్సర్ సంభావ్యతను తగ్గిస్తుందని ఇప్పటికే గుర్తించారు. అయితే తాజా అధ్యయనం దీని వల్ల కలిగే సైడ్ ఎఫెక్ట్‌పై దృష్టిపెట్టింది. దాదాపు 73వేల మంది శాస్త్రవేత్తలు ఇంతకు ముందు చేసిన అధ్యయనాలను సమీక్షించిన స్టడీ.. బ్రోకలీ తక్కువగా తీసుకుంటే క్యాన్సర్ రిస్క్ అధికంగా ఉందని తేల్చింది. తరచుగా తీసుకోవడం అనేక క్యాన్సర్‌ల నుంచి రక్షణ ప్రభావాన్ని అందించగలదని సూచిస్తుంది.అధిక బ్రోకలీ తీసుకోవడం అంటే కనీసం వారానికి ఒకసారి, గరిష్టంగా రోజుకు ఒకసారి తీసుకున్నా



ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లేవని గుర్తించింది. తక్కువ బ్రోకలీ తీసుకోవడం అంటే నెలకు కనీసం మూడు సార్లు అయినా ఆహారంలో చేర్చుకోకపోతే క్యాన్సర్ రిస్క్ ఫేస్ చేసే చాన్స్ ఉంటుందని హెచ్చరించింది. మొత్తానికి బ్రోకలీ వినియోగం సంపూర్ణ ప్రయోజనాలు ఇంకా తెలియాల్సి ఉండగా..మరిన్ని పరిశోధనలు అవసరం.

పుదీనా.. అనారోగ్య సమస్యలకు చెక్..

వేసవిలో చాలా ఇళ్లలో పుదీనా చట్నీని ఇష్టపడుతుంటారు. అనేక రకాల పానియాలకు తాజా రుచిని కలిగించేందుకు పుదీనాను ఉపయోగిస్తుంటారు. పుదీనా రుచి, వాసన అద్భుతమైనది మాత్రమే కాదు, ఇది ఆరోగ్యానికి అనేక ప్రయోజనాలను కూడా కలిగిస్తుంది. అయితే వేసవిలో, పుదీనా మిమ్మల్ని ఒకటి కాదు, రెండు కాదు అనేక సమస్యల నుండి కాపాడుతుంది. దీనితో పాటు వేసవిలో సంభవించే చర్మ సంబంధిత సమస్యల నుంచి కూడా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. పుదీనాలో శీతలీకరణ గుణాలు ఉండడమే కాకుండా ఇందులో మెగ్నీషియం, నియాసిన్, థయామిన్, ఐరన్, పొటాషియం, విటమిన్ ఎ, సి వంటి అనేక పోషకాలు కూడా ఉన్నాయి. కాబట్టి వేసవిలో పుదీనా మీకు ఏ ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. జీర్ణక్రియ మెరుగు..వేసవిలో ప్రజలు చాలా జీర్ణ సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. పుదీనాతో అజీర్ణం, అసిడిటీ, గ్యాస్ పెయిన్, వికారం, వాంతులు వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. జీర్ణ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి, పుదీనా టీని తయారు చేసి త్రాగవచ్చు.శరీర ఉష్ణోగ్రత సమతుల్యంగా.. వేసవిలో, శరీర ఉష్ణోగ్రతను సమతుల్యం చేసే వాటిని తినడం మంచిది. ఎందుకంటే ఇది హీట్‌స్ట్రోక్‌ను నివారిస్తుంది. పుదీనా ఆకులు కడుపుని చల్లబరుస్తాయి. దీని కోసం పుదీనా సిరప్ తయారు చేసి త్రాగవచ్చు.తలనొప్పి నుంచి ఉపశమనం..వేసవిలో శరీరంలో వేడి పెరగడం వల్ల



తరచూ తలనొప్పితో బాధపడుతుంటారు. దీనిని దూరం చేయడంలో పుదీనా కూడా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. వేసవిలో శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరగడం వల్ల తలనొప్పి, ఒత్తిడి, ఆందోళన వంటి సమస్యలు ఎదురైతే పుదీనా సువాసన ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. అంతే కాదు పుదీనా ఆకుల టీ ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. చర్మ సమస్యలకు చెక్.. వేసవిలో చర్మం పై మొటిమల సమస్య పెరిగితే పుదీనా ఆకుల రసాన్ని అప్లై చేయవచ్చు. లేదా ఫేస్ ప్యాక్ లాగా చర్మ సంరక్షణలో ఉపయోగించవచ్చు. చర్మ సమస్యలను దూరం చేయడమే కాకుండా, చర్మానికి చల్లదనాన్ని అందిస్తుంది. అలాగే శరీరాన్ని మనస్సును రిఫ్రెష్ చేస్తుంది.

నీరు తగినంత తీసుకోకపోతే వచ్చే అనారోగ్య సమస్యలు..!

శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గినప్పుడు రకరకాల సమస్యలు తలెత్తుతాయి. శరీరంలో నీరు తక్కువగా ఉండడంతో జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే ఈ వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.శరీరానికి తగినంత నీరు అందనప్పుడు శరీరంలో డీహైడ్రేషన్ ఏర్పడుతుంది. ఇది ప్రతి ఒక్కరినీ డీహైడ్రేట్ చేస్తుంది. అయితే, శరీరంలో నీరు లేకపోవడం వల్ల అనేక లక్షణాలు కనిపిస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. తలనొప్పి: మీకు తీవ్రమైన తలనొప్పి ఉంటే, మీ శరీరం డీహైడ్రేట్ అయినట్లు తెలుసుకోండి. నీటి కొరత వల్ల.. శరీరం అలాంటి సంకేతాలను పంపుతుంది. ఈ సందర్భంలో, మెదడుకు రక్త ప్రసరణ, ఆక్సిజన్ లేకపోవడం వల్ల నిర్ణీతకరణం సంభవిస్తుంది. అహార కొరికలు: మీరు నిర్ణీతకరణానికి గురైనప్పుడు, ఆకలి, దాహం మధ్య వ్యత్యాసాన్ని మర్చిపోవడం సులభం. దాహం, ఆహారం కోసం ఆరాటపడటం, అతిగా తింటారు. దీని వల్ల మీ గొంతు కూడా ఎండిపోతుంది. దీని వల్ల అజీర్ణం, మలబద్ధకం సమస్యలు



వస్తాయి. నోటి దుర్వాసన: ఇది నీటి కొరత వల్ల వస్తుంది. నోటి నుండి తరచుగా దుర్వాసన వస్తుంది. తక్కువ నీరు త్రాగడం వల్ల మీ గొంతు ఎండిపోతుంది. దీని వలన మీ నోటిలో బ్యాక్టీరియా వృద్ధి చెందుతుంది.

నిమ్మ గడ్డితో ఎన్ని ప్రయోజనాలో..

అప్పుడప్పుడు కొంతమంది అనుకోకుండా మూడ్ ఆఫ్ లోకి వెళుతుంటారు. ఆ మానసిక స్థితిని సెట్ చేసుకునేందుకు అనేక ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. మానసిక స్థితి ఆఫ్‌లో ఉన్నప్పుడు తాజా అనుభూతిని కలిగించే మొక్కను ఇదివరకే కనుగొన్నారు. ఆ మొక్కల్లో ఒకటే నిమ్మ గడ్డి. నిమ్మ గడ్డి అనేక లక్షణాలను కలిగి ఉంది. దాని రిఫ్రెష్ సువాసన మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడమే కాకుండా అనేక ఇతర ప్రయోజనాలను కూడా ఉన్నాయి. ఈ నిమ్మ గడ్డిని హెర్బ్స్ కూడా ఉపయోగిస్తారు. దాని నూనె అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను నయం చేయడానికి, పరిమళ ద్రవ్యాల తయారీలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. దీన్ని ఇంట్లో కూడా సులభంగా పెంచుకోవచ్చు. ప్రస్తుతానికి, నిమ్మ గడ్డి వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు, దానిని ఎలా ఉపయోగించవచ్చో తెలుసుకుందాం. నిమ్మగడ్డితో మానసిక ప్రశాంతత.. మీ మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడానికి నిమ్మ గడ్డి సువాసన బాగా పనిచేస్తుంది. దీని సువాసన వేసవిలో తలనొప్పి నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. మీరు దాని నూనెను ఆయిల్ డిఫ్యూజర్‌లో ఉంచి ఉపయోగించవచ్చు. ఇది మీ ఇంటిని అంతలా ఆహ్లాదకరమైన సువాసనను వ్యాప్తి చేస్తుంది. లెమన్ గ్రాస్ తో రోగనిరోధక శక్తి.. లెమన్ గ్రాస్ తో టీ తయారు చేసి తాగవచ్చు. ఒక కప్పు వేడి నిమ్మ గడ్డి టీని సిప్ చేయడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి మెరుగుతుందంటున్నారు నిపుణులు. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి ఇది ఒక రుచికరమైన



మార్గం. జీర్ణ సమస్యలకు చెక్.. పొట్ట సంబంధిత సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగించడంలో నిమ్మగడ్డి రసం సహాయపడుతుంది. లెమన్ గ్రాస్ టీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. అపానవాయువు, తిన్న తర్వాత అసౌకర్యంగా అనిపించడం వంటి సాధారణ జీర్ణ సమస్యల నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. చర్మ సౌందర్యానికి.. నిమ్మ గడ్డి ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాకుండా చర్మానికి కూడా మేలు చేస్తుంది. మొటిమలు, జిడ్డు చర్మంతో ఇబ్బంది పడే వారు తమ చర్మ సంరక్షణలో నిమ్మగడ్డిని చేర్చుకోవాలి. ఇది యాంటీ బాక్టీరియల్, సహజ ప్రక్షాళనగా పనిచేస్తుంది. ఈ నీళ్లతో ముఖం కడుక్కోవచ్చు లేదా గ్రిండ్ చేసి ఫేస్ ప్యాక్ లా వేసుకోవచ్చు.

థైరాయిడ్ సమస్య ఎందుకు వస్తుంది..?

థైరాయిడ్ అనేది ప్రస్తుత రోజుల్లో ఒక సాధారణ సమస్యగా మారింది. ఈ సమస్యపై ప్రజల్లో అనేక సందేహాలు ఉన్నాయి. థైరాయిడ్ పూర్తిగా నయం అవుతుందా..? దానిని ఎలా నివారించాలి వంటి తరచుగా ప్రజల్లో ఎదురయ్యే సందేహాలు.అయితే, థైరాయిడ్ గ్రంథి సరిగ్గా పని చేయనప్పుడు, అది ఉత్పత్తి చేసే థైరాయిడ్ హార్మోన్ చాలా ఎక్కువ లేదా చాలా తక్కువగా ఉంటుంది.. అటువంటి పరిస్థితిలో, థైరాయిడ్ సమస్య ఏర్పడుతుంది. థైరాయిడ్‌తో బాధపడే వ్యక్తి వేగంగా బరువు కోల్పోతారు. థైరాయిడ్‌తో బాధపడేవారు ఆహారం, తీసుకునే పానీయాల విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. లైఫ్‌స్టైల్‌తో థైరాయిడ్ పూర్తిగా నయం అవుతుందా..? లేదంటే, దానిని ఎలా నివారించాలి అనే ప్రశ్నలకు సమాధానం ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. థైరాయిడ్‌ను పూర్తిగా నయం చేయలేము. కానీ, మందులు, జీవనశైలి మార్పుల సహాయంతో దీనిని నియంత్రించవచ్చు. థైరాయిడ్ బాధితులు ఒత్తిడికి దూరంగా ఉండాలి. మానసిక, శారీరక ఒత్తిడి మీ శరీరంలో మంటను పెంచుతుంది. ఒత్తిడిని తొలగించుకోవడానికి ధ్యానం అలవాటు చేసుకోండి. మంచి పోషకాహారం తీసుకోవటం తప్పనిసరి. మీ ఆహారంలో తగినంత కాల్షియం, ప్రోటీన్, అయోడిన్, మెగ్నీషియం



ఉండటం వల్ల మీ థైరాయిడ్ పనితీరు మెరుగ్గా ఉంటుంది. ఇది కాకుండా, థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారు విటమిన్ ఎ, బి మరియు సి అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం మంచిది. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం అలవాటు చేసుకోండి. రోజూ వ్యాయామం చేయడం ద్వారా థైరాయిడ్‌ను నియంత్రించవచ్చు. రోజువారీ తేలికపాటి వ్యాయామ దినచర్య ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. శరీరం జీవక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది మీ థైరాయిడ్ రుగ్మతలను మెరుగుపరుస్తుంది. మీ బరువును అదుపులో ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.

ఎందు ద్రాక్షను ప్రయోజనాలు

ప్రతిరోజూ మీ ఆహారంలో తప్పనిసరిగా డ్రై ఫ్రూట్స్ చేర్చుకోవాలి. ఇది మీ శరీరాన్ని అనేక వ్యాధుల నుండి రక్షించడంలో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. డ్రైఫ్రూట్స్‌లో ఒకటి ఎండుద్రాక్ష. ఇది మంచి హెల్త్ ప్రోటీన్ నిధి. ఇది అనేక విటమిన్లు, డైటరీ ఫైబర్, పొటాషియం వంటి అవసరమైన పోషకాలతో నిండి ఉంటుంది. ఎండుద్రాక్షలో ఉండే పోషకాలు శరీరానికి వ్యాధులతో పోరాడే శక్తిని అందించి వ్యాధినరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. అయితే ఎండుద్రాక్షలను రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి ఉదయం పరగడుపున తీసుకుంటే కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి చాలా మందికి తెలియదు.. 10 ఎండుద్రాక్షలను రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి ఉదయం పరగడుపున తీసుకుంటే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు మరింత రెట్టింపు అవుతాయి. అది తెలిస్తే వెంటనే మొదలుపెట్టేస్తారు..ఎండు ద్రాక్ష నీరు తాగితే అద్భుతమైన లాభాలు కలుగుతాయంటున్నారు డైటీషియన్లు.. ఎండుద్రాక్ష నీరు తాగడం వల్ల శరీరం డిటాక్సిఫై అవుతుంది. ఎండుద్రాక్ష నీటిలో ఎక్కువ ఫైబర్ ఉంటుంది. మీ పొట్టను ఆరోగ్యంగా ఉంచడం ద్వారా సరైన జీర్ణక్రియను నిర్వహించడంలో ఇది మీకు సహాయపడుతుంది. ఫైబర్‌తో పాటుగా న్యూట్రిషియన్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తంలోని కొలెస్ట్రాల్ లెవల్స్ ను కంట్రోల్లో ఉంచి గుండె



పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. ఇది మీ శరీరంలో రక్తం కొరతను నివారిస్తుంది. ఎండుద్రాక్షలో ఐరన్, బి-కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు, రాగి పుష్కలంగా ఉంటాయి. రక్త కణాలను పెంచడంలో ఐరన్ మీకు అతి ముఖ్యమైనది. చాలా మందికి కొంచెం తిన్న వెంటనే ఎసిడిటీ వస్తుంది. అలాంటి వారికి ఎండుద్రాక్ష నీటిని తాగటం వల్ల ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. యాంటాసిడ్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం వంటివి ఈ నీటిలో ఉన్నాయి. ఉదర అమ్మిన్ని నయం చేయడం ద్వారా మీకు ఎసిడిటీ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

ఫేషియల్ చేయించుకుంటే.. మహిళలకు హెచ్ఐవి?

సాతరణంగా ఆడవాళ్ళకి మేకప్ అంటే ఎంత ఇష్టమో ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పనిలేదు. దేవుడు ఇచ్చిన అందానికి మరింత మెరుగులు దిద్దుకునేందుకు మేకప్ ని ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు అన్న విషయం తెలిసినదే.ఈక్రమంలోనే ఇంటి నుంచి కాలు బయటపెడుతున్నారు అంటే చాలు ఏకంగా మేకప్ వేసుకోకుండా అన్నలు బయట అడుగు పెట్టరు ఆడవాళ్ళు. అందుకే మేకప్ కి ఆడవాళ్ళకి మధ్య విడదీయరాని అనుబంధం ఉంది అని అప్పుడప్పుడు సోషల్ మీడియాలో జోక్స్ కూడా పేలుతూ ఉంటాయి అని చెప్పాలి. అయితే ఇక ఇటీవల కాలంలో ఎక్కడ చూసినా బ్యూటీషియన్ల సంఖ్య పెరిగిపోయిన నేపథ్యంలో.. ఇక అక్కడికి వెళ్లి తమకు కావాల్సిన వన్నీ చేయించుకుని అందం కోసం వేల రూపాయలు ఖర్చు పెడుతున్న వారు చాలామంది ఉన్నారు అని చెప్పాలి. అయితే కొంతమంది ఏకంగా తమ అందాన్ని మరింత పెంచుకునేందుకు కోట్ల రూపాయలు ఖర్చు పెట్టి సర్జరీలు కూడా చేయించుకుంటున్న ఘటనలు వెలుగులోకి వస్తున్నాయి. అయితే కొన్ని కొన్ని సార్లు ఇలా అందంగా మారేందుకు చేయించుకుంటున్న చికిత్సలు వికలించి చివరికి



ఉన్న అందం పోగొట్టుకున్న ఘటనలు కూడా అందరిని అవాక్కయ్యేలా చేస్తూ ఉంటాయి. ఇక్కడ మనం మాట్లాడుకోబోయేది ఇలాంటి తరహా ఘటన గురించే. ఎప్పటిలాగానే బ్యూటీషియన్ పార్లర్ కు వెళ్లి ఏకంగా ఫేషియల్ చేయించుకున్నారు ముగ్గురు మహిళలు. కానీ చివరికి హెచ్ఐవి బారిన పడ్డారు. ఈ ఘటన న్యూ మెక్సికోలో వెలుగులోకి వచ్చింది.

సమ్మర్‌లో చికెన్ అధికంగా తింటున్నారా..?

నేటి రోజుల్లో మాంసాహార ప్రియుల సంఖ్య రోజురోజుకు పెరిగిపోతుంది. నాన్ వెజ్ వండుతున్నట్లు వాసన వచ్చింది అంటే చాలు ఎందుకో తెలియకుండానే నోరూరిపోతూ ఉంటుంది అని చెప్పాలి.హాయిగా నాన్ వెజ్ లాగించేయాలి అని అందరూ అనుకుంటూ ఉంటారు. అయితే నాన్ వెజ్ లో ఎన్నో రకాలు ఉన్నాయి. ఫిష్, మటన్, చికెన్ అంటూ ఉండగా.. ఇక ప్రతి ఒక్కరికి అందుబాటు ధరలో ఉండేది మాత్రం చికెన్ అని చెప్పాలి. ఈ క్రమంలోనే మాంసాహారం తినాలి అనిపించింది అంటే చాలు వెంటనే ఇక తెచ్చుకుని హాయిగా లాగించేస్తూ ఉంటారు. ఇక కొంతమందికి అయితే ముక్కు లేనిదే ముద్ద దిగదు అన్న విధంగా ఉంటుంది పరిస్థితి.దీంతో వారంలో కనీసం 5 లేదా 6 రోజులు చికెన్ తెచ్చుకొని తినడం లాంటివి చేస్తూ ఉంటారు. అయితే కొంతమందికి చికెన్ అనేది ఎప్పుడు ఫేవరెట్ ఫుడ్ గానే కొనసాగుతూ ఉంటుంది. కానీ ఎండాకాలంలో అతిగా చికెన్ తింటే మాత్రం అనర్థాలు తప్పవు అంటూ హెచ్చరిస్తున్నారు నిపుణులు. ఎందుకంటే ప్రస్తుతం ఎండలు దంచి కొడుతున్న నేపథ్యంలో.. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిన పరిస్థితి వచ్చింది. ఇక ఎక్కుడికైనా బయటికి



వెళ్లిన ఉపశమనం కోసం ఏదో ఒకటి తాగుతూ డిహైడ్రేషన్ కి గురవకుండా జాగ్రత్త పడాల్సిన పరిస్థితి. అయితే ఇక ఎండాకాలంలో అతిగా చికెన్ తినడం కూడా మంచిది కాదు అంటున్నారు నిపుణులు. సమ్మర్ లో చికెన్ అతిగా తినకూడదని ఒక అలా తినడం వల్ల పలు రకాల అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయి అంటూ చెబుతున్నారు. రోజు చికెన్ తీసుకోవడం వల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుందట.

దిండు లేకుండా నిద్రపోండి..!

రాత్రిపూట 7 నుండి 8 గంటలు ప్రశాంతంగా నిద్రపోవాలని మనందరికీ తెలుసు. ఇది మన శరీర పనితీరు సరిగ్గా పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంది. నిద్రలేమి ఉంటే, బద్దకం, అనేక సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. కానీ ఇలాంటి సమస్య దీర్ఘకాలంలో పెను ముప్పుగా మారుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. కొన్ని చిన్న అలవాట్లు మన జీవితంలో పెను మార్పును తెస్తాయి. అలాంటి అలవాటు ఒకటి ఏంటంటే.. రాత్రిపూట దిండు లేకుండా నిద్రపోవడం వల్ల శరీరానికి అనేక ప్రయోజనాలు లభిస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. మీరు దిండును పూర్తిగా వదులుకోలేకపోతే, మీ దిండు సన్నగా ఉండేలా చూసుకోండి. ఇది మీకు అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తుంది. తప్పనిసరిగా దిండు వేసుకుని పడుకునే వారిలో కొన్ని రకాల చర్య సమస్యలు కూడా వస్తాయి. అందులో ముఖ్యంగా ముఖంపై మొటిమలు వస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. దిండు లేకుండా నిద్రపోవడం వల్ల మొటిమలు రాకుండా నిరోధించవచ్చునని చెబుతున్నారు. దిండుపై పడుకున్నప్పుడు.. మీ ముఖం దిండుకు అంటుకుని ఉంటుంది. ఇది మీ ముఖంపై బ్యాక్టీరియా, మురికిని వ్యాపింపజేస్తుంది. ఇలాంటప్పుడు ముఖంపై మొటిమలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. మొటిమలే కాకుండా ముఖంపై ముడతలు కూడా కలిగిస్తుంది. చర్మాన్ని సంరక్షించుకోవాలనుకునే వారు దిండు లేకుండా నిద్రపోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. దిండు లేకుండా నిద్రపోవడం వల్ల మీ ఒత్తిడి స్థాయి తగ్గుతుంది. దిండు లేకుండా నిద్రపోవడం వల్ల మీ నిద్ర



నాణ్యత మెరుగుపడుతుందని అనేక అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. దిండు లేకుండా నిద్రపోవడం వల్ల నిద్రలేమి వంటి నిద్ర సంబంధిత సమస్యలు తలెత్తకుండా ఉంటుంది. మీకు కూడా దిండు వేసుకుని పడుకునే అలవాటు ఉంటే, మీ తల చాలా ఎత్తుగా కాకుండా.. చాలా చిన్న పాటి దిండును వాడుకునేలా అలవాటు చేసుకోండి. చాలా ఎత్తుగా ఉన్న దిండును వాడటం వల్ల మెద, వెన్నెముకలో నొప్పిని భరించాల్సి వస్తుంది. మీరు దిండు లేకుండా నిద్రపోతున్నప్పుడు మీ వెన్నెముక నిటారుగా ఉంటుంది. తల కింద దిండు ఉంటే వెన్నెముక మీద ప్రభావం పడుతుంది. మీరు కూడా ఇలాంటి సమస్యను ఎదుర్కొంటూనే ఉండి ఉంటారు. ఒకసారి గమనించుకోండి.

ఈ చెట్టు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

గోల్డెన్ షవర్ (రేల చెట్టు)... బంగారు వర్షంలో ఉండే ఈ చెట్టు పూలు చూసేందుకు కనువిందుగా ఉంటుంది. ఔషధ ప్రయోజనాలు పుష్కలంగా కలిగి ఉంటుందని ఆయుర్వేదం స్పష్టం చేస్తుంది. దీని ఆకుల నుండి మూలాల వరకు అనేక వ్యాధులకు ఆయుర్వేదంలో ఔషధంగా గోల్డెన్ షవర్‌ను ఉపయోగిస్తారు. ఈ చెట్టు వేరు, పువ్వు, ఆకు, బెరడు, అన్నీ ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది అనేక రకాలైన చర్మ వ్యాధులకు చికిత్సలో ఉపయోగిస్తారు., శరీర శక్తిని పెంచడానికి ఇది మంచిది. సోరియాసిస్‌ను నయం చేస్తుంది. సెల్ ఉపరితలాలపై పేరుకుపోయిన టాక్సిన్స్‌ను తొలగించడంలో కూడా ఇది అద్భుతంగా ఉపయోగపడుతుంది. రేల చెట్టుతో అల్సర్లు, కణితులు, గొల్, రుమాటిజం, గుండె జబ్బులు, కామెర్లు వంటి వ్యాధులకు కూడా ఔషధంగా ఉపయోగిస్తారు. రేల కాలేయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి, విషపూరిత జంతువుల కాటు వల్ల కలిగే ద్రవం, నొప్పిని తగ్గించడానికి ఉపయోగిస్తారు. ప్రేగు సంబంధిత వ్యాధులు, జ్వరం, కుష్టు వ్యాధి, మధుమేహం చికిత్సకు కూడా ఉపయోగిస్తారు. రేల చెట్టు బెరడును తురిమి పొడర్‌గా చేసుకుని వుండ్లు, పావు ఉన్న చోట పూయడం వల్ల ఉపశమనం లభిస్తుంది. రేల చెట్టు ఆకులను మెత్తగా నూరి మజ్జిగలో కలిపి తాగితే ఊబకాయం తగ్గుతుంది. పువ్వు కషాయం గుండెల్లో మంట, కడుపు పూతలకి కూడా



మంచిదని నమ్ముతారు. పువ్వు కషాయం గుండెల్లో మంట, కడుపు పూతలకి కూడా మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. గోల్డెన్ షవర్ ిరే ఆకుల రసం తీసుకోవడం వల్ల షుగర్ అదుపులో ఉంటుంది. ఇదీ కాకుండా రేల పువ్వుల వినియోగం మలబద్దకం నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, రేల ఆకులను బాగా కడిగి ఆప్రే దానిని మెత్తగా మిక్సీ పట్టుకుని దాని రసం తీయండి. ఈ రసాన్ని రోజూ నాల్గవ కప్పు పరిమాణంలో తీసుకోండి. ఇలా చేస్తూ క్రమంగా బ్లడ్ షుగర్ నియంత్రంలో ఉంటుంది. కొంతమంది దీనిని టీ రూపంలో కూడా తీసుకుంటారు.

దాల్చిన చెక్కతో ఈ సమస్యలకు చెక్..

ప్రస్తుత యుగంలో అనేక వ్యాధులకు మూలం తినే ఆహార పదార్థాలు. ఇన్స్టెంట్ ఫుడ్‌తో శరీర బరువు పెరిగిపోతుంది. ఇవే అనేక సమస్యలకు కారణం అవుతుంది. దీనిని ఊబకాయం లేదా ఒబెసిటీ అంటారు. ఈ వ్యాధి గ్రస్తులు దాల్చిన చెక్క నీటిని తాగడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఇందులో శరీరంలోని కొవ్వును కరిగించే మూలకాలు ఉంటాయి. దాల్చిన చెక్క పొడి బయట మార్కెట్లలో దొరుకుతుంది. కల్తీ లేకుండా చూసి తీసుకోవాలి. లేదా ఇంట్లో మిక్సర్ చేసుకోవచ్చు. ప్రతి రోజూ ఒక టేబుల్ స్పూన్ దాల్చిన చెక్క పౌడర్ ను గ్లాసు నీటిలో మరిగించి కషాయంలా సేవిస్తే జీర్ణ వ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది. దాల్చిన చెక్క ఆకలిని నియంత్రించడమే కాకుండా.. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను కంట్రోల్ చేసే హార్మోన్ ఇన్సులిన్‌గా పనిచేస్తుంది. దాల్చినచెక్కను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల డయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చుని కొన్ని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.దీంట్లో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీంలోని మలినాలను బయటకు పంపుతాయి. దాల్చిన నీరు తాగడం వల్ల శరీరం మెటబాలిజం



పెరుగుతుంది. దీంతో వెయిట్ లాస్ అయ్యేందుకు చక్కగా పని చేస్తుంది. దాల్చిన చెక్కలో అనేక యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీలు ఉంటాయి. ఆర్థరైటిస్ వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను చెక్ పెడుతుంది. మెదడు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరుస్తుంది. సాధారణ జలుబు, ఫ్లు, వార్మ్ ఇన్ఫెక్షన్లు, ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్లు, ఫుడ్ పాయిజనింగ్ వంటి ఇన్ఫెక్షన్లను మన దగ్గరకు రాకుండా ప్రయోజనం చేకూరుస్తుంది.

'మీ డబ్బు-మీ హక్కు'తో అన్ క్లయిమ్ డిపాజిట్లకు మోక్షం

అనకాపల్లి: 'మీ డబ్బు-మీ హక్కు'నినాదంతో కేంద్ర ప్రభుత్వం మూడు నెలల పాటు ప్రత్యేక ప్రచార కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టించిన కలెక్టర్ విజయ కృష్ణన్ తెలిపారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో జాయింట్ కలెక్టర్ ఎం.జాహ్నువితో కలిసి ఆమె 'మీ డబ్బు-మీ హక్కు'వాలిపోస్టర్ను అవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రజలు తమ పేర్లపై ఉన్న క్లయిమ్ చేయని, మరిచిపోయిన ఆర్థిక ఆస్తులను తిరిగి పొందే అవకాశాన్ని కేంద్రం కల్పించిందన్నారు.

ప్రజలు బ్యాంకుల్లో డిపాజిట్లు చేయడం, పేర్లు, మ్యూచువల్ ఫండ్లు, బీమా పాలీసీలు, ఇతర ఆర్థిక సాధనాలలో పెట్టుబడులు పెట్టడం ద్వారా తమ కుటుంబ భవిష్యత్తును సురక్షితం చేసుకుంటున్నారని చెప్పారు. అయితే కొన్ని సందర్భాల్లో ఈ ఆస్తులు పరిపక్వతకు వచ్చిన తర్వాత లబ్ధిదారులకు చేరకపోవడానికి ఖా తాదారుల మరణం, చిరునామా మార్పు, నామినీ వివరాల లోపం వంటి కారణాలు ఉన్నాయన్నారు. ఇలాంటి కారణాల వల్ల పెద్ద మొత్తంలో నిధులు బ్యాంకులు,

ఏపీ ఎన్టీవోస్ జిల్లా అధ్యక్షుడిగా రవి

అనకాపల్లి: రాష్ట్రంలో ఉద్యోగులకు అమలుచేసే ఎంప్లాయ్ హెల్త్ స్కీమ్ను సులభతరం చేయాలని ఏపీ ఎన్టీవోస్ అసోసియేషన్ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు విద్యాసాగర్ కోరారు. స్థానిక ఎన్ఆర్ శంకర్న్ హాల్లో ఏపీ ఎన్టీవోస్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో ఉద్యోగ, ఉపాధ్యాయ, పెన్షనర్ల జిల్లా సమావేశం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఉద్యోగుల హక్కుల సాధన కోసం పీఆర్సీ కమిటీ ఏర్పాటు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. అసంతరం ఏపీఎన్జీవో అసోసియేషన్ జిల్లా కమిటీని ఎన్నుకున్నారు. అధ్యక్షుడిగా రవి, కార్యదర్శిగా శేషు కుమార్, కన్వీనర్గా సిహెచ్ శ్రీనివాసరావు, దాలినాయుడు తదితరులు ఎన్నికయ్యారు. ఈ సందర్భంగా సూతనంగా ఎన్నికై న కమిటీని

రాష్ట్రస్థాయి తైక్వాండో పోటీల్లో పతకాల పంట

చోడవరం: రాష్ట్రస్థాయి తైక్వాండో పోటీల్లో ఉమ్మడి విశాఖజిల్లా ప్రాంత క్రీడాకారులు బంగారు పతకాలు సాధించారు. కాకినాడలో రెండ్రోజుల పాటు రాష్ట్రస్థాయి స్థాయి తైక్వాండో క్రీడాకారులు, ఫ్రామ్స్ పోటీలు జరిగాయి. ఈ పోటీల్లో ఉమ్మడి విశాఖ జిల్లా నుంచి 28 మంది క్రీడాకారులు బంగారు పతకాలు, 8మంది రజత పతకాలు, 12 కాంస్య పతకాలు సాధించారు. అనకాపల్లి, విశాఖపట్నం, అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాలకు చెందిన క్రీడాకారులు ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచి ఈ పోటీల్లో విజయం సాధించారు. అత్యధికంగా చోడవరం ప్రాంతానికి చెందిన క్రీడాకారులు ఈ పోటీల్లో పతకాలు సాధించారు. విజేతలు జాతీయస్థాయి పోటీలకు ఎంపికయ్యారని ఏపీ తైక్వాండో అసోసియేషన్ విశాఖ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు, కోచ్ పల్లం మురళి తెలిపారు. విజేతలను అసోసియేషన్ ప్రతినీధులు,

చింతపాక రేషన్ డిపోపై 6ఏ కేసు

బుచ్చెయ్యపేట: మండలంలో చింతపాక రేషన్ డిపోపై అధికారులు 6ఏ కేసు నమోదు చేశారు. రేషన్ డీలర్ నాగమణి వలువురు లబ్ధిదారుల వద్ద చేలిముద్రలు తీసుకుని రేషన్ సరకులు ఇవ్వలేదు. దీనిపై వారంతా ఫోన్లో ఉన్నతాధికారులకు ఫిర్యాదు చేశారు. ఈ మేరకు తహసీల్దార్ లక్ష్మి, సీఎన్డీటీ భాస్కర్, వీఆర్సీ రవిశేఖ సిబ్బంది మణి రేషన్ డిపోను తనిఖీ చేశారు. డిపోలో రికార్డుల్లో నమోదు ప్రకారం రేషన్ సరకుల వ్యత్యాసాన్ని పరిశీలించారు. అదనంగా 110 కేజీల బియ్యం ఉండటాన్ని గుర్తించారు. దీంతో రేషన్ డీలర్పై 6ఏ కేసు నమోదు చేసి డిపోను సీజ్ చేశారు. పక్క గ్రామమైన సీతయ్యపేట రేషన్ డీలర్కు చింతపాక రేషన్ డిపో అదనపు బాధ్యతలు అప్పగించారు.

'బ్యాంక్లాగ్' రిక్రూట్మెంట్పై న్యాయ విచారణకు డిమాండ్

విశాఖపట్నం: ఏయూలో ఎస్సీ, ఎస్టీ బ్యాంక్లాగ్ పోస్టుల బ్యాంక్ డోర్ రిక్రూట్మెంట్పై జిల్లా న్యాయమూర్తి చేత విచారణ జరిపించాలని విశాఖ దళిత సంఘాల(విదనం) ఐక్య వేదిక రాష్ట్ర కన్వీనర్ డాక్టర్ బూని వెంకటరావు డిమాండ్ చేశారు. వర్చువీల్లో ఏడేళ్లుగా ఖాళీగా ఉన్న ఎస్సీ, ఎస్టీ పోస్టుల భర్తీలో అవకతవకలు జరిగాయని, వాటిని వెంటనే రద్దు చేసి, సిట్టింగ్ న్యాయమూర్తిచే విచారణ జరిపించాలని పీజీఆర్ఎస్లో కలెక్టర్కు ఫిర్యాదు చేశారు. అసంతరం కలెక్టరేట్ ఆవరణలో మీడియాతో వెంకటరావు మాట్లాడుతూ యూనివర్సిటీ శతాబ్ది ఉత్సవాల సమయంలో ఈ తప్పుడు రిక్రూట్మెంట్ వర్చువీల్ ప్రతిష్టను మసకబారించిందన్నారు. ప్రజా ప్రతినిధి సిఫార్సు లేఖలన్న 28 మంది మాత్రమే సెలెక్ట్ అవడంలో అంతరార్థం ఏంటని ప్రశ్నించారు. దరఖాస్తుదారు మెరిట్ లిస్టు ప్రకటించలేదని, సెలెక్ట్ అయిన పేర్లు వెబ్సైట్/ఆన్లైన్లో పెట్టలేదని ఆక్షేపించారు. మెరిట్ లిస్ట్ ఆధారంగా అవినీతికి తావులేకుండా ఖాళీలు భర్తీ చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. కార్యక్రమంలో బాల భాస్కరరావు, గుడివాడ ప్రసాద్, డి నిర్మల, గార గోపి, సీహెచ్ దాలయ్య, సింహాచలం, పైడిరాజు పాల్గొన్నారు.

మార్గశీర మాసోత్సవాలకు పటిష్ట ఏర్పాట్లు

-కలెక్టర్ హరేందర్ ప్రసాద్

విశాఖపట్నం: బురుజుపేటలో వెలసిన కనక మహాలక్ష్మి అమ్మవారి మార్గశీర మాసోత్సవాలకు సంబంధించి సమన్వయ కమిటీ సమావేశం జరిగింది. ఈ నెల 21 నుంచి నిర్వహించనున్న ఉత్సవాల్లో భక్తులకు ఎటువంటి ఆసౌకర్యం కలగకుండా అమ్మవారి దర్శనం, మెరుగైన సౌకర్యాల కల్పించాలని కలెక్టర్ ఎం.ఎన్.హరేందర్ ప్రసాద్ అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ మేరకు అనివెట్టి మండపంలో సమీక్ష చేసి, అన్ని ప్రభుత్వ శాఖల అధికారులు సమన్వయంతో ఉత్సవాలను విజయవంతం చేయాలన్నారు. భక్తులకు సౌకర్యాలు, భద్రత ఏర్పాట్లపై అధికారులతో చర్చించి, తగిన సూచనలు చేశారు. సమీక్షలో ఆలయ ఈవో కె. శోభారాణి, ఏసీపీ కాళిదాసు, సీబి వరప్రసాద్, ఏపీఈపీడిసీఎల్, ఏపీఎన్ఆర్సీ, జీవీఎంసీ, జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ, ఈపీడిసీఎల్, వాటర్ సప్తె, అగ్నిమాపక శాఖ, దేవదారు ధర్మదారు శాఖ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ద్వాక్తా రుణాల స్వాహాపై ఆందోళన

మాడుగుల: మండలంలో అవురువాడ ద్వాక్తా గ్రూపు గిరి మహిళలు స్థానిక వెలుగు కార్యాలయం ఎదుట ఆందోళన చేపట్టారు. అవురువాడ పంచాయతీకి చెందిన వెలుగు సిబ్బంది తమకు తెలియకుండా తమ పేరు మీద రుణాలు తీసుకున్నారని వాపోయారు. అవురువాడ పంచాయతీ శివారు కొండవీధి గ్రామంలో దుర్గాభవాని గ్రూపు, పెదగొరిగెడ్డ గ్రామంలో పోతురాజుబాబు, గంగత్తి గ్రూపులు, సీతమండల గ్రామంలో దుర్గాదేవి, కూటికొండమ్మ తదితర 22 ద్వాక్తా గ్రూపుల పేరుతో రూ. 32 లక్షల రుణాలు తీసుకుని స్వాహా చేశారని, విచారణ చేసి తమకు న్యాయం చేయాలని ఆయా ద్వాక్తా గ్రూపు సభ్యులు ఎన్.లక్ష్మి, కె. దేవి, రాజులమ్మ, కె. బాలతల్లి, తదితరులు వెలుగు ఏపీఎం రమణికి వినతి పత్రం అందజేశారు. ఈ విషయమై ఉన్నతాధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లి క్షేత్రస్థాయిలో విచారణ చేపడతామన్నారు.

ఉత్పత్తి ఆధారిత జీతాల 'సర్క్యులర్'పై కార్మికుల భగ్గు

-స్టీల్ప్లాంట్లో అఖిలపక్ష కార్మిక సంఘాల ధర్నా

గాజువాక: ఉత్పత్తి ఆధారంగా ఉద్యోగులకు జీతాలు చెల్లిస్తామంటూ స్టీల్ప్లాంట్ యజమాన్యం సర్క్యులర్ జారీ చేయడంపై ఆ సంస్థ ఉద్యోగులు భగ్గుమన్నారు. ఆ సర్క్యులర్ను వెంటనే ఉపసంహరించుకోవాలని డిమాండ్ చేస్తూ ఉక్కు అఖిలపక్ష కార్మిక సంఘాల ఆధ్వర్యంలో అడ్మిన్ భవనం వద్ద ధర్నా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా సీబీటీయూ ప్రధాన కార్యదర్శి జె.అయోధ్యరామ్ మాట్లాడుతూ స్టీల్ కార్మికులకు చెల్లించాల్సిన జీతాలపై యాజమాన్యం అనారోచిత ఆదేశాలు ఇవ్వడం దుర్మార్గమన్నారు. దీని వెనుక ప్రభుత్వ కుట్ర దాగి ఉందన్నారు. ఉత్పత్తికి అవసరమైన ముడి సరుకును సమకూర్చడంలో యాజమాన్యం వైఫల్యం చెందిందని, దాన్ని కప్పివచ్చుకోవడానికి కార్మికులపై నెపం నెడుతోందని ఆరోపించారు. ప్రజలకిచ్చిన హామీలపై కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలకు చిత్తశుద్ధి ఉండా అని ప్రశ్నించారు. ప్రభుత్వ యాజమాన్యాల కార్మికుల కష్టాన్నిచెప్పే చేస్తున్న దాడులను తక్షణం ఆపాలని, లేని పక్షంలో తగిన మూల్యం చెల్లించుకోక తప్పదని హెచ్చరించారు. స్టీల్ప్లాంట్ గుర్తింపు యూనియన్ ప్రధాన కార్యదర్శి డి.అదినారాయణ మాట్లాడుతూ చట్టాల్లో లేని విధంగా కార్మికులపై యాజమాన్యం చేస్తున్న దాడి దుర్మార్గమన్నారు. సర్క్యులర్ను తక్షణం ఉపసంహరించుకోవాలని

జీవీఎంసీకి 102 వినతులు

విశాఖపట్నం: జీవీఎంసీ ప్రధాన కార్యాలయంలో నిర్వహించిన పీజీఆర్ఎస్కు 102 వినతులు అందాయి. కమిషనర్ కేతన్గార్, జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్లు డీపీ రమణమూర్తి, ఎన్ఎస్ వర్మతో కలిసి ప్రజల నుంచి వినతులు స్వీకరించారు. అడ్మినిస్ట్రేషన్ అండ్ అకౌంట్స్ విభాగానికి 6, రెవెన్యూ విభాగానికి 11, ప్రజారోగ్య విభాగానికి 6, పట్టణ ప్రణాళికా విభాగానికి అత్యధికంగా 53, ఇంజనీరింగ్ సెక్షన్కు 19, మొత్తం విభాగానికి ఒకటి, యూసీడికి 6 ఫిర్యాదులు అందినట్లు అధికారులు తెలిపారు. ప్రధాన ఇంజనీర్ పీవీపీ సత్యనారాయణరాజు, ప్రధాన వైద్యాధికారి నరేంద్రకుమార్, ప్రధాన సీటీ ప్లానర్ ప్రభాకరరావు, అధికారులు పాల్గొన్నారు.

500 మంది పోలీసులతో బందోబస్తు

పద్మనాభం: అనంత పద్మనాభ స్వామి దీపోత్సవంలో ఎటువంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా 500 మంది పోలీసులతో బందోబస్తు ఏర్పాటు చేస్తున్నట్లు నార్త్ ఏసీపీ అప్పలరాజు తెలిపారు. కుంతి మాధవ స్వామి ఆలయంలో నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో ఈ వివరాలు వెల్లడించారు. గిరిపైకి రోడ్డు ఫూల్ రోడ్డు వేసినందున ఈ సారి దీపోత్సవానికి 2 లక్షల వరకు భక్తులు వచ్చే అవకాశముందన్నారు. వీరికి ఆసౌకర్యం కలగకుండా గిరి చుట్టూ పోలీస్ బందోబస్తు ఏర్పాటు చేస్తామన్నారు. అగ్నిమాపక శకటాలు, 108 అంబులెన్సులు అందుబాటులో ఉంటాయని, సీసీ కెమెరాలు, డ్రోన్లు ఏర్పాటు చేస్తామన్నారు. దీపోత్సవం రోజున ఫూల్ రోడ్డుపై నుంచి ఎటువంటి వాహనాలకు అనుమతి లేదని స్పష్టం చేశారు. మధ్యాహ్నం ఒంటి గంట తర్వాత వాహనాలను పద్మనాభం మీదుగా రాకుండా నిలిపి వేస్తామన్నారు. చిన్నపురం నుంచి వచ్చే వాహనాలను అర్బుకనీపాలెం, తగరపువలస నుంచి వచ్చే వాహనాలను ట్రింగి ఫీల్డ్ పోలీసుల వద్ద, నీళ్లకుంటల వైపు నుంచి వచ్చే వాహనాలను మద్ది పెట్రోల్ డిపో వద్ద నిలిపివేస్తామని వివరించారు. పీఎంపాలెం ట్రాఫిక్ సీబి సాయి, ఎంపీడిఎ్ కె.రూపేష్, ఈవోఆర్డీ బీవీ రమణ, తాలాడ పద్మనాభం,



శాఖ, ఈపీడిసీఎల్, వాటర్ సప్తె, అగ్నిమాపక శాఖ, దేవదారు ధర్మదారు శాఖ అధికారులు పాల్గొన్నారు.



తీసుకెళ్లి క్షేత్రస్థాయిలో విచారణ చేపడతామన్నారు.



డిమాండ్ చేశారు. స్టీల్ ఐఎన్టీయూసీ అధ్యక్షుడు రమణమూర్తి మాట్లాడుతూ కేంద్ర ప్రభుత్వం స్టీల్ప్లాంట్ను ప్రైవేటీకరించాలనే దురుద్దేశంతోనే కార్మికులపై దాడి చేస్తోందన్నారు. కార్మికవర్గం ఐక్యంగా ఈ చర్యలను తిప్పి కొడుతుందన్నారు. ఇదే సమయంలో ఉత్పత్తి పెరగాలంటే కర్మాగారంలో ఉన్న యంత్ర పరికరాల సామర్థ్యానికి అవసరమైన మరమ్మత్తులు చేపట్టాలని డిమాండ్ చేశారు. ఐఎన్టీయూసీ చీఫ్ ప్యాటర్న్ మంత్రి రాజశేఖర్, సిబు నాయకులు ఎన్.రామారావు, అఖిలపక్ష కార్మిక సంఘాల ప్రతినీధులు డి.వి.రమణారెడ్డి, దొమ్మిటి అప్పారావు, పి.శ్రీనివాసరాజు, జె.రామకృష్ణ, జి.ఆర్.కె.రాయుడు, గణపతిరెడ్డి, డేవిడ్, కారు రమణ, కె.ఎం.శ్రీనివాస్, జి.పుల్లారావు, వి.ప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.



కె.దామోదరరావు, కె.నగేష్ కుమార్ పాల్గొన్నారు. అనంత పద్మనాభ స్వామి గిరి పరిసర ప్రాంతాలను జోన్-1 డీసీపీ వీఎన్ మణికంఠ, నార్త్ ఏసీపీ అప్పలరాజు, భీమునిపట్నం ఆర్డీవో సంగీత్ మాధుర్ పరిశీలించారు. ఫూల్ రోడ్డు, మెట్టు, ఆలయం వద్ద బందోబస్తు ఏర్పాట్లపై చర్చించారు.

ఈవీలపై మెర్సిడెస్ బెంజ్ ఫోకస్

కంపెనీ ఎండీ, సీఈవో సంతోష్ అయ్యర్

హైదరాబాద్: జర్మనీకి చెందిన విలాసవంతమైన కార్ల తయారీ సంస్థ మెర్సిడెస్ బెంజ్ క్రమంగా తన వంతాను మార్చుకుంటున్నది. లగ్జరీ కార్లతోపాటు విద్యుత్తో నడిచే వాహనాలపై ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించింది. ఇప్పటికే కొన్ని వాహనాలను విడుదల చేసినప్పటికీ ఇక నుంచి విడుదలయ్యేవాటిలో వీటికి అధిక ప్రాధాన్యతనివ్వనున్నట్లు కంపెనీ ఎండీ, సీఈవో సంతోష్ అయ్యర్ తెలిపారు. హైదరాబాద్తోపాటు తెలంగాణ, ఏపీలో ఈవీ కార్లకు ఆదరణ క్రమంగా పెరుగుతున్నదని, ఇది వాతావరణ కాలుష్యాన్ని నియంత్రించడానికి దోహదం చేయనున్నదన్నారు. కంపెనీ మొత్తం విక్రయాల్లో ఈవీల వినియమం చాలా తక్కువగా ఉన్నదని, ఇప్పుడిప్పుడే పుంజుకుంటున్నదన్నారు. వచ్చే ఏడాది అంతర్జాతీయ మార్కెట్లోకి 40 కొత్త మాడళ్లను విడుదల చేయనున్నట్లు ప్రకటించిన ఆయన..వీటిలో కొన్ని దేశీయ మార్కెట్లోకి అందుబాటులోకి తీసుకురానున్నట్లు ప్రకటించారు. మరోవైపు, ద్వితీయ శ్రేణి



నగరాలతోపాటు తృతీయ శ్రేణి నగరాలపై సంస్థ ప్రత్యేక దృష్టి సారించినట్లు చెప్పారు. ఇటీవలకాలంలో మెట్రో నగరాలతోపాటు చిన్న స్థాయి నగరాల్లోనూ లగ్జరీ కార్ల అమ్మకాలు టాప్ గేర్లో దూసుకుపోతున్నాయన్నారు..న్నాయి.

పెట్టుబడి లేకుండానే వ్యాపారం.. ‘డబ్ల్యూకామర్స్’ వెల్లడి

హైదరాబాద్: సరుకులు నిల్వ చేయాల్సిన అవసరం లేదు..అంతేకాదు పైసా పెట్టుబడి లేకుండానే వ్యాపారం చేయవచ్చునని డిజిటల్ కామర్స్ సేవల సంస్థ డబ్ల్యూకామర్స్ వెల్లడించింది. ఫేస్బుక్, ఇన్స్టాగ్రామ్, యూట్యూబ్, వాట్సాప్ వంటి సామాజిక మాధ్యమాలను ఆసరాగా చేసుకొని చిరు వ్యాపారులు, వ్యక్తులు ఎవరైనా వ్యాపారం ప్రారంభించుకోవచ్చును. విక్రేతల పేరుతో కంపెనీ ఒక ఆన్లైన్ స్టోర్ ను క్రియేట్ చేస్తున్నది. సోషల్ మీడియాలో ఈ ఆన్లైన్ స్టోర్ కు సంబంధించి లింక్/క్యూఆర్కోడ్ ను పోస్ట్ చేయడం లేదా బందుపులు, స్నేహితులకు షేర్ చేసిన చాలు. కంపెనీ ఆఫర్ చేసే ఉత్పత్తులను ఎవరు కొనుగోలు చేసినా..విక్రేతకు 20-40 శాతం వరకు లాభం రానున్నది. ఇలా బుకింగ్ చేసుకున్న వస్తువుల డెలివరీ భాధ్యతలను కంపెనీ తీసుకుంటుందని డబ్ల్యూకామర్స్ కో-ఫౌండర్, సీవో స్రీధర్ శ్రీరామనేని తెలిపారు. ఇప్పటికే దేశవ్యాప్తంగా 22 వేలకు



పైగా యాక్టివ్ ఆన్లైన్ స్టోర్స్ ఉన్నాయన్నారు. హెల్త్, వెల్ నెస్, బ్యూటీ, వర్చువల్ కేర్, హోమ్ ఎసెన్షియల్ విభాగాలకు చెందిన 40కి పైగా బ్రాండ్ నుంచి 600కి పైగా ఉత్పత్తులను అందుబాటులోకి తెచ్చినట్లు చెప్పారు.

ప్రైవేట్ కే బ్యాటరీ ప్లాంట్లు

హైదరాబాద్ : రాష్ట్రంలో కొత్తగా 1500 మెగావాట్ల బ్యాటరీ స్టోరేజీ ఎనర్జీ సిస్టం (ఐస్) పవర్ ప్లాంట్లను ఏర్పాటు చేయడానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ముందుకొచ్చింది. వీటిలో మహేశ్వరంలో 750 మెగావాట్లు, చౌటుప్పల్లో 750 మెగావాట్ల ప్లాంట్లను ఏర్పాటు చేసేందుకు అనుమతినిస్తూ జీవోను జారీచేసింది. అయితే ట్రాన్స్ కోకు చెందిన సబ్స్టేషన్ స్థలాల్లో వీటిని ఏర్పాటు చేయనుండటం పలు అనుమానాలకు తావిస్తున్నది. బిల్డ్ ఓన్ ఆవరేజ్ (బీవోవో) పద్ధతిలో వీటిని నిర్మించేందుకు సర్కారు అనుమతినిచ్చింది. అంటే వీటిని ప్రైవేట్ వారికి కట్టబెట్టినట్లే అని అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. ఇదిలావుండగా ఈ ప్రాజెక్ట్ కోసం కేంద్ర ప్రభుత్వం వయలిబిటీ గ్రాంట్ కింద రూ. 270 కోట్ల వరకు ఆర్థిక సహాయం అందించనున్నది. ఈ ప్లాంట్ ను ప్రైవేట్ కు అప్పగిస్తే ఈవిజిఎఫ్ ను కోల్పోవడంతో పాటు, ట్రాన్స్ కో స్థలాలు అన్యాయాంతం అవుతాయన్న ఆందోళనలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. రాష్ట్రంలో ఏర్పాటు చేస్తున్న సోలార్ ప్రాజెక్టుల వ్యయాన్ని సర్కారు పెంచింది. రూ. 168.46 కోట్ల అదనపు నిధులను మంజూరు చేసింది. మాడల్ సోలార్ మండలాలు,



గ్రామాలు, అగ్రికల్చర్ పంపుసెట్ల ఏర్పాటుకు గతంలో రూ. 775.01 కోట్లుంటే, తాజాగా రూ. 943.47 కోట్లకు పెంచారు. ప్లాంట్లను ఎత్తైన ప్రాంతాల్లో ఏర్పాటు చేయడం, సామర్థ్యాన్ని 5 కిలోవాట్స్ నుంచి 7.5 కిలోవాట్స్ పెంచడంతో అదనపు నిధులు అవసరమేర్పడగా ప్రభు త్వం పరిపాలనా అనుమతులిచ్చింది.

జనవరిలో కొత్త ఐటీఆర్ ఫారాలు

దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థలో కీలక మార్పులకు నాంది పలికితే, దాదాపు 6 దశాబ్దాల ‘పాత ఆదాయపు పన్ను చట్టం-1961’ స్థానంలో ‘కొత్త ఆదాయపు పన్ను చట్టం-2025’ను కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకొచ్చిన సంగతి తెలిసిందే. 2026 ఏప్రిల్ 1 నుంచి ఇది అందుబాటులోకి రానుంది. దీని అమలుకు ముందే, ఈ కొత్త చట్టం కింద ఉన్న నిబంధనలతో ఆదాయపు పన్ను రిటర్న్స్ (ఐటీఆర్) ఫారాలను వచ్చే జనవరి కల్లా నోటిఫై చేయనున్నట్లు కేంద్ర ప్రత్యక్ష పన్నుల బోర్డు (సీబీడీటీ) చైర్మన్ రవి అగర్వాల్ తెలిపారు. పన్ను చెల్లింపు ప్రక్రియను సరళీకృతం చేయడంతో పాటు, వ్యాపార వర్గాలకు సంబంధించిన నిబంధనలను సరళతరం చేయాలన్నదే కొత్త పన్ను చట్టం లక్ష్యమని వివరించారు. కొత్త నిబంధనల రూపకల్పన ప్రక్రియ వేగంగా జరుగుతోందని, పన్ను చెల్లింపుదారులు తమ అంతర్గత వ్యవస్థలు, అకౌంటింగ్ సాఫ్ట్వేర్లలో కొత్త చట్టానికి అనుగుణంగా మార్పులు చేసుకునేందుకు ఏటాగా తగినంత సమయం ఇవ్వాలనే ఉద్దేశంతోనే.. జనవరి నాటికి కొత్త ఐటీఆర్ పత్రాలు అందుబాటులోకి తెస్తామన్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ ఏడాది ఆగస్టు 12న పార్లమెంటు ‘కొత్త ఆదాయపు పన్ను చట్టం-2025’ను ఆమోదించింది. ఆదాయపు పన్ను చట్టం కొత్త పన్ను రేట్లను నిర్ణయించదు. పన్ను చట్టాన్ని అర్థం చేసుకోవడంలో ఉన్న సంక్లిష్టతను తొలగించడం, నిబంధనలను సులభతరం చేయడం, పాత భాషను ఆధునికీకరించడం లాంటివి మాత్రమే చేస్తుంది. పాత చట్టంలో 819 సెక్షన్లు ఉండగా, కొత్త చట్టంలో 536 ఉన్నాయి. అధ్యాయాలు 47 నుంచి 23కు తగ్గాయి. వదాల సంఖ్య 5.12 లక్షల నుంచి 2.6 లక్షలకు పరిమితమయ్యాయి. సులభంగా అర్థం చేసుకునేందుకు 39 పట్టికలు, 40 సూత్రాలను కొత్త చట్టంలో చేర్చారు. దీనివల్ల పన్ను చట్టంపై మరింత స్పష్టత వస్తుందని సీబీడీటీ వెల్లడించింది. రిఫండు క్లెయిమ్లను విశ్లేషిస్తున్నాం: ఆదాయపు పన్ను రిఫండులు కొంతమందికి జాప్యం అవ్వడానికి కారణాలను వివరిస్తూ.. కొన్ని రిఫండు



క్లెయిమ్ లో ‘తప్పుడు మినహాయింపులు లేదా అధిక మొత్తాల్లో క్లెయిం చేసినట్లు’ గుర్తించామని రవి అగర్వాల్ తెలిపారు. వీటిపై పూర్తిస్థాయి విశ్లేషణ జరుగుతోందని వివరించారు. సరైన క్లెయింలను ఈ నెలాఖరు లేదా డిసెంబరులోగా పరిష్కరిస్తామని తెలిపారు. తక్కువ మొత్తం రిఫండులను ఇప్పటికే దాదాపుగా పూర్తి చేసినట్లు తెలిపారు. ‘కొంతమంది పన్ను చెల్లింపుదారులు తప్పు, అసంపూర్తిగా రిటర్నులు దాఖలు చేసినట్లు గమనించాం. రిటర్నులను సరిచేసి, ఫైల్ చేయాలని వారికి సూచించినట్లు’ వివరించారు. ఏప్రిల్ 1 నుంచి నవంబరు 10 వరకు ఆదాయపు పన్ను రిఫండ్లు గత ఏడాదితో పోలిస్తే సుమారు 18% తక్కువగా, రూ.2.42 లక్షల కోట్లుగా నమోదయ్యాయి. రిఫండు కోసం క్లెయిం చేసుకుంటున్న వారు తగ్గదం, పన్ను ఛాబుల్లో నవరణ ఇందుకు కారణమని అగర్వాల్ వివరించారు. రూ.25.20 లక్షల కోట్ల పన్ను లక్ష్యం చేరతాం ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరం (2025-26)లో ఆదాయపు పన్ను వసూళ్ల లక్ష్యం రూ.25.20 లక్షల కోట్లను చేరుకుంటామని సీబీడీటీ చైర్మన్ విశ్వానం వ్యక్తం చేశారు. ప్రత్యక్ష పన్నుల వసూళ్లు, గతేడాది ఇదే సమయంతో పోలిస్తే 6.99% పెరిగిందని, పన్ను చెల్లింపుదారుల స్పందనా బాగుందని వివరించారు.

మా రాముడు అందరివాడు

శ్రీరామ్, స్వాతి జంటగా నటించిన యాక్షన్ డ్రామా ‘మా రాముడు అందరివాడు’. యద్దనపూడి మైకిల్ దర్శకుడు. అనుముల లక్ష్మణరావు, పల్లకొండ శ్రీరాములు నిర్మాతలు. త్వరలో సినిమా విడుదల కానున్నది. ఈ సందర్భంగా ఈ సినిమా ఆడియో లాంచ్ కార్యక్రమం హైదరాబాద్ లో జరిగింది. సీనియర్ నటుడు బాబూమాహన్ ఈ కార్యక్రమానికి అతిథిగా విచ్చేసి చిత్రబృందానికి శుభాకాంక్షలు అందించారు. అందరూ మెచ్చుకునే సినిమా అవుతుందని దర్శకుడు మైకిల్ నమ్మకంగా చెప్పారు. పనిచేసినవారందరికీ మంచి పేరు తెచ్చే సినిమా ఇదని, దర్శకుడు మైకిల్ ప్రాణం పెట్టి తీశారని నిర్మాత తెలిపారు. ఇంకా హీరోహీరోయిన్లు శ్రీరామ్, స్వాతి, గద్దర్ సరసన్న, సమ్మెట గాంధీ, నాగమహేశ్, గౌతరాజు కూడా మాట్లాడారు. ఈ చిత్రానికి



కెమెరా: వినోద్, సంగీతం: మనిషైకుమార్.

గుర్తుంచుకునే క్రైమ్ కామెడీ

‘చాలా మంచి ఎంటర్టైనర్ ఇది. నిర్మాతలు పాషన్ తో ఈ సినిమా తీశారు. క్లారిటీ ఉన్న దర్శకుడు రామ్. సహ నటులంతా అద్భుతంగా నటించారు. సాంకేతికంగా కూడా సినిమా బావుంటుంది. ఈ నెల 21న విడుదల చేస్తున్నాం. అందరికీ నచ్చుతుందని నమ్మకంతో ఉన్నాం.’ అని హీరో రాజ్ తరుణ్ అన్నారు. ఆయన హీరోగా రూపొందిన క్రైమ్ కామెడీ ఎంటర్టైన్సర్ ‘పాంప్ మినార్’. రామ్ కుడుముల దర్శకుడు. మాధవి, ఎం.ఎస్.ఎం.రెడ్డి నిర్మాతలు. ఈ నెల 21న సినిమా విడుదల కానున్నది. సందర్భంగా ఆదివారం హైదరాబాద్ లో నిర్వహించిన ట్రైలర్ రిలీజ్ ఈవెంట్ లో రాజ్ తరుణ్ మాట్లాడారు. పదికాలాలపాటు చెప్పుకునే క్రైమ్ కామెడీ సినిమా ఇది అవుతుందని, ఇంటిల్లిపాదిని అలరించే సినిమా ఇదని, త్వరలో పెయిడ్ ప్రివ్యూస్ చేయనున్నామని అందరూ చూసి ఆనందిస్తారని నమ్మకంతో ఉన్నామని దర్శకుడు రామ్ కుడుముల ఆశాభావం



వ్యక్తం చేశారు. ఇంకా కథానాయిక రాశీసింగ్, గోవిందరాజు, మాధవి కూడా మాట్లాడారు. ఈ కార్యక్రమానికి అతిథులుగా విచ్చేసిన దర్శకుడు సాయిరాజ్ శేష్, నిర్మాత వివేక్ కూచిభొట్ల చిత్రబృందానికి శుభాకాంక్షలు అందించారు.

తెలంగాణ నేపథ్యంలో దండోరా

శివాజీ, నవదీప్, నందు, రవికృష్ణ, బిందుమాధవి, మౌనికా రెడ్డి తదితరులు ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న చిత్రం ‘దండోరా’. మురళీకాంత్ దర్శకుడు. రవీంద్ర బెనర్జీ ముప్పానేని నిర్మాత. డిసెంబర్ 25న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది.తెలంగాణ నేపథ్యంలో దండోరా శివాజీ, నవదీప్, నందు, రవికృష్ణ, బిందుమాధవి, మౌనికా రెడ్డి తదితరులు ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్న చిత్రం ‘దండోరా’. మురళీకాంత్ దర్శకుడు. రవీంద్ర బెనర్జీ ముప్పానేని నిర్మాత. డిసెంబర్ 25న ప్రేక్షకుల ముందుకురానుంది. టీజర్ ను విడుదల చేశారు. తెలంగాణ గ్రామీణ నేపథ్యంలో సామాజిక స్పృహను రేకెత్తించే కథాంశంతో టీజర్ ఆకట్టుకుంది. ప్రేమకథ నేపథ్యంలో వల్లెల్లోని కుల వివక్ష, సామాజిక అంతరాలను చర్చిస్తూ ఈ చిత్రాన్ని తెరకెక్కించారు. ఇందులో సర్పంచ్ పాత్రలో నవదీప్, వేశ్యగా బిందుమాధవి కనిపించారు. ‘హైదరాబాద్ పో..అమెరికా పో..యాడికైనా బో..చస్తే ఇడీతే తేవాలె’ అంటూ శివాజీ చెప్పిన డైలాగ్ కథలోని



ఉద్యోగాన్ని తెలియజెప్పేలా ఉంది. తెలంగాణ గ్రామీణ నేపథ్యంలో సందేశం, చక్కటి హాస్యం, హృదయాన్ని హత్తుకునే భావోద్యేగాల కలబోతగా ఈ చిత్రాన్ని రూపొందిస్తున్నామని మేకర్స్ తెలిపారు. ఈ చిత్రానికి సంగీతం: మార్క్ కె రాబిన్, నిర్మాణ సంస్థ: లోక్య ఎంటర్టైన్ మెంట్స్, దర్శకత్వం: మురళీకాంత్.

కాపాడేవాడే చంపడం మొదలుపెడితే?

కష్టాల్లో ఉన్నవాళ్లని కాపాడేవాడే కథానాయకుడు. కానీ.. ఆ కాపాడేవాడే చంపటం మొదలుపెడితే? ఈ పశ్చకు సమాధానంగా రూపొందుతున్న డ్రిల్లర్ కామెడీ డ్రామా ‘టార్డాయిన్’. రాజ్ తరుణ్, అమృత చౌదరి జంటగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రం ప్రారంభోత్సవం హైదరాబాద్ లో ఘనంగా జరిగింది. ఈ సందర్భంలోనే ఈ సినిమా మోషన్ పోస్టర్ ని కూడా మేకర్స్ విడుదల చేశారు. టైటిల్ మాదిరిగానే కథ కూడా కొత్తగా ఉంటుందని, దర్శకుడు రిత్విక్ కుమార్ కథ చెప్పిన విధానం బావుందని, మంచి కథతో పన్నున్న నిర్మాతలు శశిధర్ నల్ల, విజయ్ కుమార్, సంతోష్ ఇమ్మడి, రామిశెట్టి రాంబాబుగార్లకు శుభాకాంక్షలు తెలుపుతున్నానని, తన కెరీర్ కు మంచి కిక్ ఇచ్చే సినిమా ఇదని హీరో రాజ్ కిరణ్ తెలిపారు. త్వరలోనే రెగ్యులర్ షూటింగ్ ప్రారంభిస్తామని, దర్శకుడు రిత్విక్ పై తమకు పూర్తి నమ్మకం ఉందని నిర్మాతలు



తెలిపారు. అవసరాల శ్రీనివాస్, ధన్య బాలకృష్ణ కీలక పాత్రలు పోషిస్తున్న ఈ చిత్రానికి కెమెరా: శబరి, సంగీతం: అనూస్ రూబెన్స్, పాటలు: చంద్రబోస్.

తొలిసారి రవితేజ జోడీగా

అగ్ర కథానాయిక సమంత కెరీర్ లో స్పీడ్ పెంచింది. నటనతో పాటు నిర్మాణ బాధ్యతల్ని కూడా స్వీకరించిన సత్తాచాటేందుకు సిద్ధమవుతున్నది. అనారోగ్య కారణాలతో కెరీర్ కాస్త మందగించడంతో తిరిగి పూర్వవైభవం దిశగా ప్రయత్నాలు మొదలుపెట్టింది. ఆమె నటిస్తూ నిర్మిస్తున్న ‘మా ఇంటి బంగారం’ సినిమా చిత్రీకరణ దశలో ఉంది. మరోవైపు నెట్ ఫ్లిక్స్ సిరీస్ ‘రక్తప్రస్థాండ్’లో కూడా సమంత భాగమవుతున్నది. తాజాగా ఈ అమ్మడు తెలుగులో అగ్ర హీరో రవితేజ సరసన నటించబోతున్నదని తెలిసింది. ఒకవేళ ఈ వార్త నిజమైతే వీరిద్దరి కాంబినేషన్ లో ఇదే తొలిచిత్రమవుతుంది. శివ నిర్వాణ దర్శకత్వంలో క్రైమ్ థ్రిల్లర్ గా ఈ చిత్రం తెరకెక్కునుందని సమాచారం. రవితేజ తాజా చిత్రం ‘భర్త మహాశయలుకు విజ్ఞప్తి’ షూటింగ్ పూర్తిచేసుకుంది. సంత్రాంతికి విడుదలకానుంది. ఈ నేపథ్యంలో రవితేజ తన తదుపరి చిత్రాన్ని శివ నిర్వాణ



దర్శకత్వంలో చేయబోతున్నారని, ఈ నెలాఖరులో ఈ సినిమా అధికారిక ప్రకటన ఉంటుందని అంటున్నారు. రవితేజ-శివ నిర్వాణ కాంబోకు సంబంధించిన వార్తల్లో నిజమెంతో తెలియాలంటే మరికొద్ది రోజులు ఆగాల్సిందే.

రవీనా టండన్ తనయ టాలీవుడ్ ఎంట్ర

సీనియర్ కథానాయిక రవీనా టండన్ తనయ రషా తదాని తెలుగు సినీరంగంలోకి అరంగేట్రం చేస్తున్నది. అగ్ర హీరో మహేష్ బాబు సోదరుడు, దివంగత రమేష్ బాబు కుమారుడు జయకృష్ణ ఘట్టమనేని హీరోగా పరిచయం చేస్తూ అగ్ర నిర్మాణ సంస్థ వైజయంతీ మూవీస్ సమర్పణలో ఓ చిత్రం తెరకెక్కుతుని విషయం తెలిసిందే. ఇందులో రషా తదాని నాయికగా ఎంట్రెయింది. అజయ్ భూపతి దర్శకత్వం వహిస్తున్న ఈ సినిమా రెగ్యులర్ షూటింగ్ త్వరలో మొదలుకానుంది.

