

పార్లమెంటులో 22 భారతీయ భాషల సమాంతర అనువాదం: ఓం బర్లా

దీప్తి: వచ్చే బడ్జెట్ సమావేశాల నుంచి పార్లమెంటులో 22 భారతీయ భాషల సమాంతర అనువాదాన్ని అమల్లోకి తీసుకురానున్నట్లు లోక్సభ స్పీకర్ ఓంబిర్లా వెల్లడించారు. దీనివల్ల పార్లమెంటు సభ్యులంతా తమ సొంత భాషల్లో మాట్లాడేందుకు వెసలుబాటు లభిస్తుందన్నారు. ఇది భారత ప్రజాస్వామ్యంలో ఒక చరిత్రగా నిలిచిపోతుందని ప్రకటించారు. ఈ నెల 14 నుంచి 16వ తేదీ వరకు భారత్ పార్లమెంటు ‘కాన్సర్వేటివ్ ఆఫ్ స్పీకర్స్ అండ్ ప్రెసిడింగ్ ఆఫీసర్స్ ఆఫ్ కామన్వెల్త్ (సీఎస్పీఓసీ)-2026’ నిర్వహిస్తున్న నేపథ్యంలో ఆ కార్యక్రమాల వెల్లడి కోసం సోమవారం పార్లమెంటు అనుబంధ భవనంలో నిర్వహించిన విలేకర్ల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. ఈ సదస్సుకు 42 దేశాల ప్రతినిధులు హాజరుకాబోతున్నట్లు చెప్పారు. దీని కార్యకలాపాల ప్రసారం, పర్యవేక్షణ కోసం ప్రత్యేక మొబైల్ యాప్, వెబ్‌ఆధారిత మేనేజ్‌మెంట్ వ్యవస్థను రూపొందించివెట్లు చెప్పారు. ఈ సందర్భంగా పార్లమెంటు వ్యవహారాల్లో తీసుకురాబోతున్న మార్పులు, చేర్పుల గురించి చెప్పారు. బడ్జెట్ సమావేశాల్లో భారతీయ భాషలన్నింటిలో అనువాద ప్రక్రియ మొదలుపెట్టి, ఆ తర్వాతి సమావేశాల్లో ఏఐ ఆధారంగా పార్లమెంటు దస్తావేజులన్నింటినీ ఎంపీలకు 22 భాషల్లో అందుబాటులోకి తేసున్నట్లు చెప్పారు. ప్రస్తుతం 10 భాషల్లో ఈ కసరత్తు పూర్తయిందని, త్వరలో మిగతా భాషల్లోనూ అందుబాటులోకి తెస్తామన్నారు. డిజిటల్ సంస్కర్త యాప్ ద్వారా ఈసారి అన్ని రాష్ట్రాల బడ్జెట్ ప్రతులను ఒకే వేదికపై అందుబాటులోకి



తెస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. అందువల్ల ఎవరైనా, ఏ రాష్ట్ర బడ్జెట్‌నైనా దీస్తుంచి తీసుకోవచ్చన్నారు. అసెంబ్లీల దస్తావేజులను డిజిటలైజేషన్ పూర్తయిన తర్వాత వాటన్నింటినీ డిజిటల్ సంస్కర్త పోర్టల్‌లో అందుబాటులోకి తెస్తామన్నారు. ముందు రోజే.. సభ్యులు లిఖితపూర్వకంగా అడిగిన ప్రశ్నలకు సమాధానాలను ఇకనుంచి ముందురోజు రాత్రే పంపుతామని, దానివల్ల వాళ్లు ఉదయం సభకు వచ్చేప్పటికి వాటిని క్లుబ్బంగా చదువుకొని మంచి అనుబంధ ప్రశ్నలు వేయడానికి వీలవుతుందని స్పీకర్ ఓం బిర్లా తెలిపారు. 2027లో పార్లమెంట్ కార్యకలాపాలను ప్రతి భారతీయ భాషలో అందుబాటులోకి తెస్తామన్నారు. ప్రజలు తమకు ఏ భాషలో కావాలనుకుంటే ఆ భాషలో చూసుకొనే వెసలుబాటు కల్పిస్తామన్నారు.

తల్లిదండ్రులను పట్టించుకోని ప్రభుత్వ ఉద్యోగుల జీతాలల్లో కోత

- **రాబోయే బడ్జెట్ సమావేశాల్లో చట్టం - విద్య, ఉద్యోగాల్లో వికలాంగుల కోటా భర్తీ చేస్తాం - తెలంగాణ సిఎం రేవంత్**

హైదరాబాద్: ప్రభుత్వ ఉద్యోగులు ఎవరైనా తల్లిదండ్రులను నిర్లక్ష్యం చేస్తే ప్రతి నెలా వారి జీతంలో పది నుంచి 15 శాతం తల్లిదండ్రులకు అందించేలా చట్టం తెస్తామని తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ప్రకటించారు. వచ్చే అసెంబ్లీ సమావేశాల్లో చట్టం చేస్తామని చెప్పారు. వికలాంగులకు ఆత్మాధునిక పరికరాల ఉచిత పంపిణీతో పాటు బాల భరోసా పథకం, ప్రణామ్ డే కేర్ సెంటర్లను హైదరాబాద్‌లోని ప్రజా భవన్‌లో సిఎం ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన భూమిడుతూ రాష్ట్రంలో ప్రతీ ఒక్కరికీ నూటికి నూరు శాతం వైద్యం అందించాలన్నదే తమ విధానమని పేర్కొన్నారు. త్వరలో హెల్త్ పాలసీని తీసుకురాబోతున్నామని తెలిపారు. తెలంగాణ సమాజం సామాజిక న్యాయం, సమాన అవకాశాలను కోరుకుంటోందని, అందుకే రాష్ట్రంలో కులగణన నిర్వహించామన్నారు. తెలంగాణ ఒత్తిడికి తలోగ్గి కేంద్ర ప్రభుత్వం జనగణనలో కులగణన నిర్వహించేందుకు అంగీకరించిందని పేర్కొన్నారు. రాబోయే మునిసిపల్ ఎన్నికల్లో కోఆర్షన్ సభ్యులుగా ట్రాన్స్‌జెండర్లకు అవకాశం కల్పిస్తామని ప్రకటించారు. వికలాంగులకు మానవీయ కోణంలో సహకారం అందిస్తున్నామన్నారు. వికలాంగులు ఒకరినొకరు పెళ్లి చేసుకుంటే



రూ. రెండు లక్షల ఆర్థిక సాయం చేస్తామన్నారు. ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల్లో వికలాంగులకు సముచిత స్థానం ఇస్తామని, విద్య, ఉద్యోగాల భర్తీలో వారి కోటాను వారికే కేటాయిస్తున్నామని తెలిపారు. వైకల్యాన్ని లెక్కచేయకుండా గుర్తింపు తెచ్చుకున్న జైపాల్‌రెడ్డిని స్ఫూర్తిగా తీసుకోవాలని, ప్రభుత్వం కల్పిస్తున్న అవకాశాలను ఉపయోగించుకుని ఆత్మస్వచ్ఛరంతో జీవితంలో ఎదగాలని వికలాంగులకు సిఎం సూచించారు. ఈ కార్యక్రమంలో దివ్యాంగు సిఎం భట్టి విక్రమార్క, మంత్రులు దామోదర్ రాజనర్సింహ, సీతక్క, అడ్మిని లక్ష్మణ్ కుమార్, ఎంపీలు బలరామ్ నాయక్, అనిల్ కుమార్ యాదవ్, ప్రభుత్వ సలహాదారు వేం నరేందర్‌రెడ్డి, అధికారులు పాల్గొన్నారు.

వేగంగా మలి విడత భూ సమీకరణ

- **రైతుల నుంచి అంగీకార పత్రాలు స్వీకరించిన మంత్రి - మూడేళ్లలో భూమిని అభివృద్ధి చేసి రిలీజుబుల్ ఫ్లాట్లు ఇస్తామని హామీ**

అమరావతి: రాజధాని నిర్మాణంలో భాగంగా మలి విడత భూ సమీకరణ నిమిత్తం పల్నాడు జిల్లా అమరావతి మండలం కర్లపూడి గ్రామంలో సిఆర్‌డిఎ అధికారులు గ్రామసభ నిర్వహించారు. మున్సిపల్ శాఖ మంత్రి పి.నారాయణ, ఎంఎల్ఎ భావ్యం ప్రవీణ్ రైతుల నుంచి అంగీకార పత్రాలు స్వీకరించారు. కర్లపూడి రెవెన్యూ గ్రామ పరిధిలో 2,654 ఎకరాల భూమికి అధికారులు నోటిఫికేషన్ జారీ చేశారు. తొలి రోజు 65 మంది రైతులు 354 ఎకరాలకు అంగీకారపత్రాలు మంత్రి నారాయణకు అందించారు. మలి విడత సమీకరణలో భాగంగా తుళ్లూరు, అమరావతి మండలాల్లో 16,666 ఎకరాల భూమిని రైతుల నుంచి తీసుకోవాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించిన విషయం తెలిసిందే. ఇందులో భాగంగా తొలి రోజు కర్లపూడిలో గ్రామసభలో మంత్రి నారాయణ మాట్లాడుతూ రాజధాని నిర్మాణ పనులు వేగంగా జరుగుతున్నాయన్నారు. రూ.55 వేల కోట్లతో పనులు చేపట్టామని, వచ్చే ఏడాదికి పనుల్ని ఒక కొలిక్కి వస్తాయని వివరించారు. ఏడు గ్రామాల్లో రెండో విడత చేపట్టిన సమీకరణలో తీసుకున్న భూములను ఇంటర్నేషనల్ స్కోర్ప్



సిటీ, ఇన్నర్ రింగ్ రోడ్డు, రైల్వే ట్రాక్ నిర్మాణానికి వినియోగిస్తామన్నారు. రాజధానిలో ఆర్థిక కార్యకలాపాల ప్లాంభం అయితే భూముల విలువ పెరుగుతుందని తెలిపారు. భూ సేకరణకు వెళ్తే రైతులకు నష్టం జరుగుతుందన్నారు. తొలి రోజు ఎండ్రాయి గ్రామంలో 300 ఎకరాలు, పెదమద్దూరులో 400 ఎకరాలు ఇచ్చారని తెలిపారు. కర్లపూడిలో 354 ఎకరాలు ల్యాండ్ హులింగ్‌కు ఇచ్చిన రైతులకు ధన్యవాదాలు తెలిపారు. రైతులు కోరుకున్నట్లు మూడేళ్లలో రైతుల భూమిని అభివృద్ధి చేసి రిలీజుబుల్ ఫ్లాట్లు ఇస్తామని హామీ ఇచ్చారు. టీడీపి జిల్లా అధ్యక్షుడు షేక్ జానీ సైదా తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జేసీగా మల్లవరపు సూర్యతేజ

అనకాపల్లి: జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్‌గా మల్లవరపు సూర్యతేజను నియమిస్తూ ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. ప్రస్తుతం జేసీగా పనిచేస్తున్న ఎం.జాహ్నవి ఇటీవల దీర్ఘకాలిక సెలవు (మెటర్నరీ లీవ్)పై వెళ్లారు. ఆమె స్థానంలో 2020 బ్యాచ్‌కు చెందిన సూర్యతేజను ప్రభుత్వం నియమించింది. ఆయన ప్రస్తుతం ఏపీ టెక్నాలజీ సర్వీసెస్ (ఏపీటీఎస్) మేనేజింగ్ డైరెక్టర్‌గా పనిచేస్తున్నారు. రాజధాని ప్రాంతంలోని గుంటూరు జిల్లా తుళ్లూరు మండలం పెదపరిమిలో మధ్యతరగతి కుటుంబంలో జన్మించిన సూర్యతేజ విశాఖలోని గీతం యూనివర్సిటీలో కంప్యూటర్ సైన్స్ ఇంజనీరింగ్‌లో బీటెక్ చేశారు. తరువాత సివిల్‌కు సన్నద్ధం అయ్యే క్రమంలో ఎంఏ సైకాలజీ చేశారు. 2019లో జాతీయస్థాయిలో 76వ ర్యాంకు సాధించి సివిల్‌కు ఎంపికయ్యారు. శిక్షణ తరువాత ఏపీ కేడర్‌కే కేటాయించడంతో తొలుత నర్సాపురం సబ్‌కలెక్టర్‌గా నియమితులయ్యారు. అనంతరం కేఆర్‌పురం ఐటీడిఏ పీహ్‌గా, అనంతపురం అసిస్టెంట్ కలెక్టర్‌గా, నెల్లూరు మునిసిపల్ కార్పొరేషన్ కమిషనర్‌గా పనిచేశారు. గత ఏడాది సెప్టెంబరులో ఏపీటీఎస్ ఎండిగా ప్రభుత్వం బదిలీ చేసింది. తాజాగా అనకాపల్లి జిల్లా జాయింట్ కలెక్టర్‌గా నియమితులయ్యారు.



- పట్టాదారు పాస్‌పుస్తకాల్లో తప్పులు, అధికారుల అలక్ష్యంపై సీఎం ఆగ్రహం

అమరావతి: రాజముద్రతో పంపిణీ చేస్తున్న పట్టాదారు పాస్‌పుస్తకాల్లో చాలా తప్పులుంటున్నట్లు షిర్డారులు రావడం, రెవెన్యూ సమస్యల పరిష్కారంలో అధికారుల అలసత్వంపై చంద్రబాబు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. ‘ఎంతగా మోటివేట్ చేసినా అధికారుల్లో మార్పు రాకపోతే చర్యలు తప్పవు. ఓ పది మందిపై చర్యలు తీసుకుంటే అందరూ దారికొస్తారు’ అని మండిపడ్డారు. సోమవారం మంత్రులు, కార్యదర్శులు, విభాగాధిపతులతో సమీక్షలో రెవెన్యూపై చర్చ సందర్భంగా సీఎం ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. పట్టాదారు పాస్‌పుస్తకాల్ని తప్పులు లేకుండా అందజేసే బాధ్యత సంయుక్త కలెక్టర్‌దేనని స్పష్టంచేశారు. ప్రతి నెలా 2 నుంచి 9 వరకు పాస్‌పుస్తకాల పంపిణీ జరుగుతుందని, 9న తాను ఎక్కడో ఒకచోట ఆ కార్యక్రమంలో పాల్గొంటానని తెలిపారు. డిసెంబరులోగా మొత్తం పూర్తి చేయాలని స్పష్టం చేశారు. పట్టాదారు పాస్‌పుస్తకాలపై ప్రజాస్పందనను రెవెన్యూశాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి జి.సాయిప్రసాద్ సమీక్షలో ప్రస్తావించారు. ‘పాస్‌పుస్తకం అందిండా అన్న ప్రశ్నకు 76.8 శాతం మంది, ఉచితంగా ఇచ్చారా అన్న ప్రశ్నకు 81.2 శాతం మంది అవునని బదులిచ్చారు. అన్నీ వివరాలు సక్రమంగా సమోదయ్యాయా అన్న ప్రశ్నకు మాత్రం 42 శాతం లేదని బదులిచ్చారు. పాస్‌పుస్తకాల్లో తప్పులపై ప్రజలు తీవ్ర అసంతృప్తితో ఉన్నారు. కలెక్టర్లు గ్రామసభలు నిర్వహించినప్పుడే డ్రాఫ్ట్ ల్యాండ్ రిజిస్ట్రార్/ రీసర్వే రిజిస్ట్రార్‌లోని వివరాలు చదివి వినిపించాలి. తప్పులున్నాయని ఎవరైనా అభ్యంతరం చెబితే దరఖాస్తు తీసుకుని వాటిని సరిదిద్దాలి. అంతే తప్ప అదరాబాదరగా చేసేయడం సరికాదు’ అని పేర్కొన్నారు. దీనిపై సీఎం స్పందిస్తూ ఎన్నిసార్లు చెప్పినా అధికారుల్లో సీరియస్‌నెస్ రావడం లేదని, కలెక్టర్లు ఫోకస్ చేయడం లేదని, మంత్రులూ అర్థం చేసుకోవడం లేదని అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. ఈ కార్యక్రమానికి జేసీలనే జవాబుదారీ చేస్తామని, నెల రోజులు చూస్తానని, అప్పటికి మార్పు రావాలని స్పష్టం చేశారు. ‘ఈ రోజుకీ మీరు చేస్తున్న ప్రక్రియ సరిగ్గా లేదు. మొన్న నేను చెప్పిన ప్రామాణిక నిర్వహణ విధానాన్ని జేసీలు అర్థం చేసుకోవడం లేదు. ఇప్పుడు చెబుతున్నాను... మొత్తం బాధ్యత వారిదే. చాలాచోట్ల కొత్తగా జేసీల్ని ఇటీవలే నియమించాం. వారిని



ఏడాదిపాటు మార్పుం. వారంతా కెరీర్ ప్రారంభంలో ఉన్నారు. సరిగ్గా పనిచేయకపోతే బ్యాడ్ రికార్డ్ ఉండిపోతుంది’ అని ఆయన పేర్కొన్నారు. ‘టెక్నాలజీ, నిధులు ఉన్నాయి. బ్లాక్‌చైన్, క్యూఆర్ కోడ్, సర్వే అంతా సరిగ్గానే ఉంది. రాసేటప్పుడు తప్పులు రాస్తున్నారు. మొదట ఈకేప్సీలో వివరాలు సేకరించి, వాటిని రికార్డుల్లో అప్‌డేట్ చేసి, పాస్‌బుక్‌లు ప్రింట్ చేసి ఇవ్వడానికి ముందు మరోసారి ఈకేప్సీ చేసి, అప్పుడు పంపిణీ చేయాలి’ అని నిర్దేశించారు. మంత్రులూ, ఎమ్మెల్యేలు భాగస్వాములు కావాలి ‘ఈ ప్రక్రియ పారదర్శకంగా జరగాలి. నేను ప్రతి నెలా ఫోకస్ చేస్తాను. ఇన్‌ఛార్జి మంత్రులూ సమీక్షించాలి. ఎమ్మెల్యేలు బాధ్యత తీసుకునేలా మంత్రులు పర్యవేక్షించాలి. వారసత్వంగా వస్తున్న రెవెన్యూ సమస్యలకు టెక్నాలజీ నాయంతో ముగింపు పలకాలి. ప్రస్తుతం 80 శాతం అర్థీలు భూములకు సంబంధించినవే వస్తున్నాయి. అవన్నీ పరిష్కరిస్తే ప్రభుత్వంపై చాలా ఒత్తిడి తగ్గుతుంది’ అని చంద్రబాబు చెప్పారు. పనిచేయని వాళ్లను కనిపెట్టడం చిటికెతో పని అర్థీదారుల సమస్యలు పరిష్కరించకుండా ఎవరు తాత్కాలికం చేస్తున్నారో కనిపెట్టడం ఇప్పుడు చిటికెతో పనని, డేలా విశ్లేషిస్తే సరిపోతుందని సీఎం పేర్కొన్నారు. దేవాదాయశాఖ నుంచి అసిస్టెంట్ కమిషనర్, ఏదైనా గుడి ఈవోనో లేఖ రాస్తే చాలు భూముల్ని 22(ఎ)లో పెట్టేస్తున్నారని, ఇది అతి పెద్ద సమస్యగా మారిందని తెలిపారు. కొందరు సబ్ రిజిస్ట్రార్లు తమకు నచ్చితే రిజిస్ట్రేషన్ చేస్తున్నారని లేకపోతే లేదని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఇలాంటి సమస్యల పరిష్కారానికి ప్రత్యేక కార్యాచరణ రూపొందిస్తున్నామని సీఎం స్పష్టం చేశారు.

కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టుకు ఇచ్చినట్లే

పోలవరం-నల్లమలసాగర్‌కూ అనుమతి ఇవ్వాలి- మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు డిమాండ్

అమరావతి: ‘రాష్ట్ర విభజన తర్వాత తెలంగాణ రాష్ట్రంలో కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టుకు ఎలా అనుమతి ఇచ్చారో అదే తరహాలో పోలవరం-నల్లమలసాగర్ ప్రాజెక్టుకూ అనుమతి ఇవ్వాలని కేంద్రాన్ని కోరుతున్నాం. సముద్రంలో కలిసిపోయే జలాలనే వాడుకుంటాం. ఉభయ తెలుగు రాష్ట్రాలు బాగుండాలని మొదటి నుంచి కోరుకుంటున్నాం. అపోహలు విడనాడి ఇప్పటికైనా సహకరించాలి’ అని రాష్ట్ర జలవనరులశాఖ మంత్రి నిమ్మల రామానాయుడు తెలంగాణను కోరారు. పోలవరం-నల్లమలసాగర్ అనుసంధానంపై సుప్రీంకోర్టులో వేసిన రిట్ పిటిషన్‌ను తెలంగాణ ప్రభుత్వం వెనక్కి తీసుకున్న నేపథ్యంలో మంత్రి మాట్లాడారు. ‘ఈ ప్రాజెక్టు వల్ల తెలంగాణ రాష్ట్రానికి నష్టం లేదని మొదటి నుంచి మేం చెబుతూనే ఉన్నాం. గత 50 ఏళ్లలో గోదావరి నుంచి 1.53 లక్షల టీఎంసీలు సముద్రంలో కలిశాయి. రాష్ట్ర విభజన తర్వాత తెలంగాణలో కాళేశ్వరం ప్రాజెక్టుకు అనుమతి ఇచ్చారు. అలా మా



ప్రాజెక్టుకూ అనుమతి ఇవ్వాలనే మా డిమాండ్ సహేతుకమైంది. గోదావరిలో నీళ్లు ఉన్నందునే ఆ రోజు కాళేశ్వరం నిర్మిస్తున్నా మేం సహకరించాం. పోలవరం-నల్లమలసాగర్ వల్ల తెలంగాణకూ నీళ్లు ఇచ్చే అవకాశం ఉంటుంది’ అని మంత్రి నిమ్మల పేర్కొన్నారు.

గ్రేటర్ బడ్జెట్ 4,047.12 కోట్లు

- ముసాయిదాను ఆమోదించిన స్టాండింగ్ కమిటీ

విశాఖపట్నం: మహా విశాఖ నగర పాలక సంస్థ (జీపీఎంసీ) 2026-27 ఆర్థిక సంవత్సరానికి రూ.4,047.12 కోట్లతో తయారుచేసిన బడ్జెట్ ముసాయిదాను స్టాండింగ్ కమిటీ ఆమోదించింది. మేయర్ పీలా శ్రీనివాసరావు అధ్యక్షతన స్టాండింగ్ కమిటీ బడ్జెట్ సమావేశం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా చీఫ్ ఎగ్జియూనర్ ఆఫ్ అకౌంట్స్ వానదేవరెడ్డి ముసాయిదాలో పొందుపరిచిన ఆదాయం, ఖర్చుల వివరాలను సభ్యులకు చదివి వినిపించారు. గతంలో ఆదాయంతో సంబంధం లేకుండా కొంచెం ఎక్కువ ఖర్చు అంచనాలతో బడ్జెట్‌ను రూపొందించేవారమని, వాస్తవ ఆదాయ, వ్యయాలు ఆధారంగా మాత్రమే బడ్జెట్ రూపొందించాలని మేయర్ పీలా శ్రీనివాసరావు, కమిషనర్ కేతన్‌గాడ్గ్ ఆదేశించారన్నారు. దీంతో గత ఏడాది సెప్టెంబరు చివరి నాటికి జీపీఎంసీకి వచ్చిన ఆదాయాలను పరిగణనలోకి తీసుకుని దానికి సమానంగా ఖర్చులు ఉండేలా బడ్జెట్ రూపొందించామన్నారు. వచ్చే ఆర్థిక సంవత్సరంలో ఆస్తి పన్ను ద్వారా రూ.550 కోట్లు, ఖాళీ స్థలాల పన్ను ద్వారా రూ.85 కోట్లు, స్థిరాస్తుల బరదాయింపు ద్వారా రూ.200 కోట్లు, మార్కెట్‌లు, షాపింగ్ కాంప్లెక్స్ ద్వారా రూ.4.8 కోట్లు, ఆట స్థలాలు, ఫంక్షన్ హాల్స్ అద్దెల ద్వారా రూ.65 లక్షలు మొత్తం సాధారణ పరిపాలన ద్వారా రూ.123.26 కోట్లు ఆదాయం సమకూరుతుందని అంచనా వేశారు. అలాగే ఇంజనీరింగ్ నుంచి రూ.264.56 కోట్లు, ప్రాజెక్టుల ద్వారా రూ.550 కోట్లు, టోన్‌షానింగ్ ద్వారా రూ.543 కోట్లు,



పార్కులు, లీజర్స్ ద్వారా రూ.30 కోట్లు, అమృత్ ద్వారా రూ.162 కోట్లు, డిపాజిట్లు, అడ్వాన్సులు ద్వారా రూ.382.79 మొత్తం 3,814.41 కోట్లు ఆదాయం సమకూరుతుందని అంచనా వేస్తున్నారు. ఖర్చులకు కేటాయింపులను పరిశీలిస్తే...రోడ్డు, భవనాలు, డ్రైన్లు, కల్యుర్లల నిర్మాణం కోసం అత్యధికంగా ఇంజనీరింగ్‌కు రూ.1018.18 కోట్లు, తర్వాత ప్రజారోగ్య విభాగానికి రూ.455.94 కోట్లు కేటాయించారు. సాధారణ పరిపాలనా విభాగాలకు రూ.375.82 కోట్లు, నీటి సరఫరాకు రూ.260.08 కోట్లు, లైటింగ్‌కు రూ.12.91 కోట్లు, ప్రాజెక్టులకు రూ.67.35 కోట్లు, టోన్‌షానింగ్‌కు రూ.23.93 కోట్లు, యూసీడికి రూ.16.43 కోట్లు, విద్యుదు రూ.2.25 కోట్లు, పార్కులు, లీజర్స్, సెమిట్రీలకు రూ.36.14 కోట్లు మొత్తం రూ.4,047.12 కోట్లు ఖర్చు చేస్తున్నట్లు చూపించారు.

సంపాదకీయం

రాష్ట్రాలు సైతం సమ బాధ్యత తీసుకోవాలి

ప్రపంచంలో నాలుగో అతిపెద్ద ఆర్థిక వ్యవస్థగా అవతరించిన భారత్- సమీప భవిష్యత్తులోనే మూడో స్థానాన్ని అందుకోనుంది. ప్రస్తుతం మన దేశం అధిక వృద్ధి, అల్ప డ్రవ్వోల్పణంతో కూడిన అనుకూల పరిస్థితుల గుండా పయనిస్తోంది. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు అధిక పెట్టుబడి వ్యయం చేస్తున్నందున ఈ బంగారు కాలం కొనసాగుతుంది. కాబట్టి, ఇండియా తన ఆర్థిక ప్రస్థానాన్ని సింహావలోకనం చేసుకుని ‘వికసిత్ భారత్’ సాధనకు ఉన్న అవకాశాలను పరిశీలించడానికి ఇదే సరైన సమయం. క్రీ.శ. 1700లో ప్రపంచ జీడీపీలో 25శాతం వాటాతో భారత్ అగ్రస్థానంలో నిలవగా, 22.5శాతంతో చైనా రెండో స్థానంలో ఉండేది. అప్పట్లో బ్రిటన్, అమెరికా, జపాన్, జర్మనీల వాటా అయిదు శాతం లోపే. న్యతంత్ర భారతం సామ్యవాద సిద్ధాంతాలకు పెద్దపీట వేసి భారీ పరిశ్రమలకు అగ్ర ప్రాధాన్యమిచ్చింది. కార్మికుల అవసరం ఎక్కువగా ఉండే చిన్న పరిశ్రమలను నిర్లక్ష్యం చేసింది. విద్యావైరాల పట్లా అదే వైఖరిని ప్రదర్శించింది. స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన తరువాత మూడున్నర దశాబ్దాల వరకు ఇండియా జీడీపీ కేవలం 3.5శాతం వృద్ధి రేటునే నమోదు చేసింది. 1970దశకంలో తూర్పు ఆసియా, ఆగ్నేయాసియా దేశాలు ఆర్థిక సరళీకరణ విధానాలను చేపట్టి ముందుకు దూసుకుపోయాయి. భారత్ మాత్రం చాలా అలస్యంగా 1991లో అటువంటి విధానాలను చేపట్టింది. ఇక అక్కడి నుంచి భారత్ వృద్ధిరేటు 6-6.5శాతానికి పెరిగింది. 2008నాటి ఆర్థిక సంక్షోభంలోనూ, ఇటీవలి కొవిడ్ సంక్షోభంలోనూ భారత్ తన వృద్ధిరేటును నిలబెట్టుకుంది. ప్రస్తుత ఆర్థిక సంవత్సరంలో భారతదేశ జీడీపీ 7.3 నుంచి 7.5శాతం వరకు ఉండవచ్చు. డ్రవ్వోల్పణం రెండు శాతానికి పడిపోవచ్చు. కృత్రిమ మేధలో భారీ పెట్టుబడుల వల్ల అమెరికా ఆర్థిక వ్యవస్థ కూడా అధిక వృద్ధిని అందుకోనుంది. ఏట మూలంగా ప్రపంచ సరకు వాణిజ్యం 0.9శాతం నుంచి 2.4శాతం వరకు వృద్ధిని సాధించనుంది. మన దేశంలోనూ ఆదాయపన్ను, జీఎస్టీ రేట్లలో సంస్కరణల వల్ల వస్తుసేవల వినియోగం పెరగనుంది. రిజర్వు బ్యాంకు వడ్డీరేట్లను తగ్గించి, అనేక విధానపరమైన మార్పులు చేపట్టడమూ జీడీపీ బలోపేతానికి ఊతమిస్తుంది. అమెరికా అధిక వాణిజ్య సుంకాలను విధించడంతో భారత్ తన వాణిజ్యాన్ని వైవిధ్యీకరించింది. ఇతర దేశాలతో స్వేచ్ఛా వాణిజ్య ఒప్పందాలను కుదుర్చుకోవడాన్ని ముమ్మరం చేసింది. రకరకాల సరకులు, సేవలను వేర్వేరు దేశాలకు పెద్దయెత్తున ఎగుమతి చేస్తోంది. అందుకే వాణిజ్య లోటు అదుపులో ఉంది. 2026-27లో భారత్‌లో విదేశీ ప్రత్యక్ష పెట్టుబడులు(ఎఫ్డీఐలు), భారతీయ స్టాక్ మార్కెట్‌లో విదేశీ సంస్థాగత పెట్టుబడులు(ఎఫ్ఐఐ) పెరగనున్నాయి. ఫలితంగా రూపాయి విలువ స్థిరపడుతుంది. ఇలా అధిక పెట్టుబడులు, అధిక వినియోగం వల్ల 2027లో జీడీపీ వృద్ధిరేటు 6.5శాతం నుంచి 7శాతం వరకు ఉంటుందని అంచనా. డ్రవ్వోల్పణం 4 నుంచి 4.5 శాతంగానే ఉండవచ్చు. 2047నాటికి దేశాన్ని సుసంపన్నంగా నిలపాలని ప్రభుత్వం ఆశిస్తోంది. ఆ ‘వికసిత్ భారత్’ స్వప్నం సాకారమవ్వాలంటే జీడీపీ వృద్ధిరేటు 7-8 శాతాన్ని అందుకోవాలి. ప్రస్తుతం 30-31 శాతంగా ఉన్న పెట్టుబడుల రేటు 34-35 శాతానికి పెరగాలి. పొరువు, మధువును ఇతోధికం చేసుకోవాలి. దేశంలో స్థూల పెట్టుబడుల పెరగడానికి ప్రైవేటురంగ మదుపూ ముఖ్యమే. ప్రస్తుతం అనేక ప్రైవేటు కంపెనీలు రుణ భారం వదిలించుకుని, చేతిలోని నగదును బాగా పెంచుకున్నాయి. కాబట్టి, వాటి పెట్టుబడులు పెరిగే అవకాశముంది. నిరుద్యు ఏప్రిల్-డిసెంబరు కాలంలో ప్రైవేటు రంగం చేసిన పెట్టుబడి ప్రతిపాదనలు గడవిన దశాబ్దంలోనే అత్యధికంగా రూ.26.6లక్షల కోట్లకు చేరుకున్నాయని ‘సీఎంఐఈ’ వెల్లడించింది. అందులో 25శాతం వాటాను ఆంధ్రప్రదేశ్ దక్కించుకుంది. ఆ తదుపరి స్థానాల్లో ఒడిశా(13.1శాతం), మహారాష్ట్ర(12.8), తెలంగాణ(10శాతం) నిలిచాయి. కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆదాయపన్ను, జీఎస్టీ సంస్కరణలతోపాటు కార్మిక కోడీలను, నాణ్యతా ప్రమాణాలను తీసుకొచ్చింది. బీమా రంగంలో నూరు శాతం ఎఫ్డీఐలనూ, అణుశక్తి రంగంలో ప్రైవేటు పెట్టుబడులనూ అనుమతించింది. వ్యాపార సౌలభ్యాన్ని పెంచింది. నెట్టిలోనూ సంస్కరణలు తీసుకొచ్చింది. ఇవన్నీ ప్రైవేటు పెట్టుబడులు పెరగడానికి ఊతమిచ్చేవే. అందుకే భారత్‌లో గూగుల్, అమెజాన్, మైక్రోసాఫ్ట్ వంటి దిగ్గజ సంస్థలు భారీగా పెట్టుబడులు పెడుతున్నాయి. కేంద్ర ప్రభుత్వం పరిశోధన, అభివృద్ధి, నవీకరణలను ప్రోత్సహించడానికి లక్ష రూపాయల నిధిని ఏర్పాటుచేసింది. దీనివల్ల కృత్రిమ మేధ(ఏఐ), బయోటెక్, డీపీటెక్ రంగాల్లో ప్రైవేటు పెట్టుబడులకు ఊతం లభిస్తుంది. నగరాలూ పట్టణాల్లో రహదారులు పైజెవర్లు వంటి మౌలిక వసతుల నిర్మాణం జీడీపీ వృద్ధికి ఊతమిస్తుంది. మహిళా భాగస్వామ్యమూ దేశాధికారికి తోడ్పడుతుంది. మేకిన్ ఇండియా, పీఎల్ఐ పథకాలు దేశాధికారికం సేద్యరంగం వాటాను తగ్గించి, పరిశ్రమల వాటా పెరగడానికి తోడ్పడతాయి. ప్రస్తుతం జీడీపీలో 17శాతంగా ఉన్న పారిశ్రామిక రంగం వాటాను 25శాతానికి పెంచడానికి అత్యుద్ధర, న్వదేశీ విధానాలు ప్రాధాన్యమిస్తున్నాయి. ఈ క్రమంలో 2045 నాటికి ప్రపంచ జీడీపీలో భారత్ వాటా 25శాతానికి చేరుకున్నట్లు అంచనాలు వినవస్తున్నాయి. చాలా రాష్ట్రాలు కూడా తమ జీడీపీనీ, ప్రజల తలసరి ఆదాయాలనూ పెంచడానికి కంకణం కట్టుకోవడం శుభ పరిణామం. అయితే, కొన్ని రాష్ట్రాలు ఉపితాలకు పెద్దపీట వేసి... విద్య, వైద్యం, మౌలిక వసతుల కల్పన వంటి రంగాలను అలక్ష్యం చేస్తున్నాయి. సంక్షేమానికి, అభివృద్ధికి సమ ప్రాధాన్యమివ్వాలని ఈ రాష్ట్రాలు గుర్తించాలి. జీడీపీ పెంపునకు కేంద్రం చేపట్టిన విధానాలు ఫలితాలంటే, రాష్ట్రాలు సైతం సమ బాధ్యత తీసుకోవాలి.

యునాని డిస్పెన్సరీ నిర్మాణానికి శంకుస్థాపన

భీమునిపట్నం: స్థానిక ప్రభుత్వ సామాజిక ఆరోగ్య కేంద్రం ప్రాంగణంలో రూ.30 లక్షలతో నిర్మించనున్న యునాని డిస్పెన్సరీ భవనానికి స్థానిక ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు శంకుస్థాపన చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, అల్లోపతి సహా హోమియోపతి, ఆయుర్వేదం, యునాని తదితర దేశీయ వైద్య విధానాన్ని తమ ప్రభుత్వం ప్రోత్సహిస్తుందని స్పష్టం చేశారు. ఎపి మెడికల్ సర్వీసెస్ అండ్ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ కార్పొరేషన్ అధ్వర్యంలో నిర్మిస్తున్న ఈ డిస్పెన్సరీని అత్యంత నాణ్యతతో నిర్ణీత గడువులోగా పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. అనంతరం సామాజిక ఆరోగ్య కేంద్రం ఆవరణలో ఉన్న ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని ఎమ్మెల్యే గంటా పరిశీలించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆయుష్ విభాగం రిజనల్ డిప్యూటీ డైరెక్టర్ డాక్టర్ కె.శ్రీనివాసులు, ఆసుపత్రి సూపరింటెండెంట్ డాక్టర్ ఎం.ఫణికుమార్, యునాని డిస్పెన్సరీ వైద్యులు బి.ప్రభాకర్, జోసెల్ కమిషనర్



టీ.నాగేంద్రకుమార్, 3, 4 వార్డుల కార్పొరేటర్లు గంటా అప్పలకొండ, పాసి సరసింగరావు, టిడిపి నాయకులు చిక్కాల విజయరావు, గంటా నూకరాజు, గోలాని నరేంద్ర కుమార్, కొప్పల రమేష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పుస్తకాలతోనే మానవీయ విలువలు

- మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర - ముగిసిన

విజయవాడ పుస్తక మహోత్సవం

విజయవాడ: అతివేగంగా మారుతున్న సాంకేతిక పరిజ్ఞానానికి మౌలికమైన మానవీయ విలువలు జోడించాలంటే అది పుస్తకాల వల్లనే సాధ్యమవుతుందని రాష్ట్ర ఎక్సైజ్ శాఖ మంత్రి కొల్లు రవీంద్ర అన్నారు. స్థానిక ఇందిరాగాంధీ మున్సిపల్ స్టేడియంలో జరుగుతున్న 36వ విజయవాడ పుస్తకమహోత్సవం ముగిసింది. ఈ సందర్భంగా పుస్తక మహోత్సవ సంఘ అధ్యక్షులు టి.మనోహర్ అధ్యక్షతన జరిగిన సభలో మంత్రి కొల్లు ముఖ్య అతిథిగా మాట్లాడుతూ.. వ్యక్తులలో నైతిక విలువలు కాపాడడంలో పుస్తకాలు కీలకపాత్ర పోషిస్తున్నాయన్నారు. ఈ నేపథ్యంలో పుస్తక పఠానాన్ని ప్రభుత్వం ప్రోత్సహిస్తోందన్నారు. పుస్తకాలను భద్రపరిచేందుకు ఒక ప్రామాణిక వ్యవస్థను రూపొందించి, దాన్ని అందరికీ అందుబాటులోకి తెచ్చేందుకు అందరూ కలిసి కృషి చేయాలన్నారు. తాను మొదటి ఎన్నికల్లో ఓడిపోయినప్పుడు తిరిగి కోలుకోవడానికి, జీవితంలో మళ్లీ విజయం సాధించడానికి పుస్తక పఠనం ఎంతో దోహదపడిందన్నారు. విజయవాడను పుస్తక రాజధానిగా అభివర్ధించారు. ఎన్టీఆర్ జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ జి.లక్ష్మీశ మాట్లాడుతూ.. ఆధునిక ప్రపంచంలో పుస్తకం ప్రాధాన్యత మరింత పెరిగిందన్నారు. విసాత్వ సాంకేతిక అవిభురణలకు మూలాలు పుస్తకాలలోనే ఉన్నాయన్నారు. పుస్తకం తప్ప మరో ప్రత్యామ్నాయం లేని పరిస్థితులు వచ్చినా అక్కర్లేం లేదన్నారు. అప్పుతో ఉండే అనుబంధం, నచ్చిన పుస్తకంతో ఉండే అనుబంధం ఎప్పటికీ పాతబడవన్నారు. ఈగిల్స్ డీజీ రచికృష్ణ మాట్లాడుతూ.. స్వామి వివేకానంద నుంచి నేర్చుకోవాల్సిన అనేక అంశాలలో పుస్తక ప్రియత్వం కూడా ముఖ్యమైనదన్నారు. బాల్యంలోనే పుస్తకాలు



చదివే అలవాటు చేయాలని తల్లిదండ్రులకు సూచించారు. రాష్ట్ర పౌర గ్రంథాలయ సంస్థ సంచాలకులు కృష్ణమోహన్ మాట్లాడుతూ.. అనేక తరాల జ్ఞాన సంపదను భావి తరాలకు అందించడంలో పుస్తకాలు కీలకపాత్ర పోషిస్తున్నాయని చెప్పారు. ప్రతి పుస్తకం వ్యక్తులలో నిబిడికృతమైన అంతర్గత శక్తులను వెలికితీస్తాయని వివరించారు. అధికార భాషా సంఘం అధ్యక్షులు త్రివిక్రమరావు మాట్లాడుతూ పిల్లలకు వారి వయస్సుకు తగ్గ పుస్తకాలు అందిస్తూ వాటిపై అభిలాష పెంచాలన్నారు. మాజీ ఎమ్మెల్యే జిల్లి విల్సన్ మాట్లాడుతూ పుస్తక మహోత్సవంలో ఎంత వ్యాపారం జరిగిందనే దానికన్నా, అక్కడకి ఎంత మంది వచ్చారో అనేది ముఖ్యమన్నారు. పుస్తక ప్రచురణకర్తలను, రచయితలను గ్రంథాలయాల సంస్థ, ప్రభుత్వం ప్రోత్సహించాలన్నారు. ముంజులూరి కృష్ణకుమారి, బాలాంత్రిపు నాగ ప్రసాన అధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన జయంతో నాథ్రికర్ ప్రతిభా వేదికపై బాలలకు నిర్వహించిన పోటీల్లో విజేతలకు అతిథులు బహుమతులు ప్రధానం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సాహితీవేత్త గోక్ష నారాయణరావు, జన విజ్ఞాన వేదిక నాయకులు రత్నకమల్ పాల్గొన్నారు.

అనకాపల్లిని సుందరంగా తీర్చిదిద్దుతాం

- మేయర్ పీలా, ఎమ్మెల్యే కొణతాల - పలు అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం

అనకాపల్లి: అనకాపల్లి పట్టణాన్ని సర్వాంగ సుందరంగా తీర్చిదిద్దుతామని జీవీఎంసీ మేయర్ పీలా శ్రీనివాసరావు, ఎమ్మెల్యే కొణతాల రామకృష్ణ పేర్కొన్నారు. జీవీఎంసీ పరిధిలోని 82, 83, 84 వార్డుల్లో కోట్లాది రూపాయలతో చేపట్టనున్న పలు అభివృద్ధి పనులకు శ్రీకారం చుట్టారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ, విశాఖనగరంతోపాటు అనకాపల్లి పట్టణాన్ని కూడా అభివృద్ధి పరిచేందుకు కృషి చేస్తున్నామన్నారు. ఈ సందర్భంగా గాంధీనగరంలోని పార్కును పరిశీలించారు. ఈ కార్యక్రమాల్లో అర్బన్ ఫైనాన్స్ అండ్ ఇన్ఫ్రాస్ట్రక్చర్ డెవలప్మెంట్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ పీలా గోవింద సత్యనారాయణ, హాసింగ్



కార్పొరేషన్ చైర్మన్ బత్తుల తాతయ్యబాబు, మాజీ ఎమ్మెల్యే బుద్ద నాగజగదీశ్వరరావు, గవర కార్పొరేషన్ చైర్మన్ మళ్ల సురేంద్ర, స్థానిక కార్పొరేటర్లు, కూటమి నాయకులు పాల్గొన్నారు.

కాఫీ కొనుగోలు లక్ష్యాన్ని చేరాలి

- జీసీసీ కాఫీ ప్రొక్యూర్మెంట్ అధికారిణి,

ఐటీడీపి పీవో శ్రీపూజ ఆదేశం

పాడేరు: ఈ ఏడాది నిర్దేశించిన కాఫీ కొనుగోలు లక్ష్యాన్ని చేరుకోవాలని అధికారులను జీసీసీ కాఫీ ప్రొక్యూర్మెంట్ అధికారిణి, ఐటీడీపి పీవో శ్రీపూజ ఆదేశించారు. కాఫీ గింజలు, పండ్ల కొనుగోలుపై ఐటీడీపి కార్యాలయంలో జీసీసీ, కాఫీ విభాగం, ఇతర అధికారులు, సిబ్బందితో నిర్వహించిన ప్రత్యేక సమావేశంలో ఆమె మాట్లాడారు. ఈ ఏడాది అందరి సమన్వయంతో కాఫీ కొనుగోలులో లక్ష్యం చేరేందుకు అధికారులు, సిబ్బంది కృషి చేయాలన్నారు. ప్రస్తుతం కాఫీ దిగుబడులు బాగున్నాయని, రైతులు ఉత్సాహంగా ఉన్నారని, ఈ క్రమంలో కొనుగోలు ముమ్మరం చేయాలని అవసరం ఉందన్నారు. గిరిజన కాఫీ రైతులకు గత ఏడాది నుంచి కొనుగోలు ధరలు అశాజనకంగానే ఉన్నాయని, అలాగే రైతుల నుంచి కాఫీ కొనుగోలు చేసిన వెంటనే వారి బ్యాంకు ఖాతాల్లో సొమ్ము జమ చేయాలన్నారు. ముఖ్యంగా గ్రామ స్థాయిల్లో రైతులతో సమావేశాలు నిర్వహించి కొనుగోలు చేయాలని ఆమె సూచించారు. ఈ ఏడాది జీసీసీ ద్వారా 1,175 టన్నుల కాఫీ



గింజల కొనుగోలు లక్ష్యం కాగా, ఇప్పటికీ కేవలం 97 టన్నులు మాత్రమే కొనుగోలు చేశారన్నారు. కాఫీ పండ్లు కొనుగోలు లక్ష్యం 1,600 టన్నులు కాగా, నేటికీ 275 టన్నులు మాత్రమే కొనుగోలు చేశారన్నారు. కొనుగోలు మరింత ముమ్మరం చేయాలని, లక్ష్యాన్ని ఎత్తిపరిస్థితుల్లో చేరుకోవాలని, అందుకు అధికారులు, సిబ్బంది సమన్వయంతో పని చేయాలన్నారు. ఈ సమావేశంలో ఐటీడీపి పీవో ఎం.వెంకటేశ్వరరావు, జీసీసీ జీఎం ఉమాదేవి, ఐటీడీపి కాఫీ ఏడీ ఎల్ బొంజుబాబు, పాడేరు, చింతపల్లి జీసీసీ డీఎంల కృష్ణప్రసాద్, సింహాపలం, అగ్రికల్చర్, హార్టికల్చర్ కన్సల్టెంట్లు, జీసీసీ సేఫ్టీనుస్సు, ప్రొక్యూర్మెంట్ అసిస్టెంట్లు పాల్గొన్నారు.

అదనపు భూ సేకరణ తగదు

- చేబ్రోలు మండల రైతులు నిరసన

గుంటూరు: రాజధాని అభివృద్ధిలో భాగంగా ఐదు జిల్లాల పరిధిలో నిర్మిస్తున్న అవుటర్ రింగ్ రోడ్డు (ఒఆర్ఆర్) వల్ల తమ భూములు కోల్పోతున్నామని ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తూ గుంటూరు జిల్లా చేబ్రోలు మండల రైతులు జిల్లా కలెక్టర్ కార్యాలయానికి తరలివెళ్లారు. నారా కోడూరు గ్రామానికి చెందిన పలువురు రైతులు మాట్లాడుతూ చిన్న, నన్నకారు రైతులను టీడీపీ కూటమి ప్రభుత్వం ఇబ్బందులు పెట్టడం మంచి పద్ధతి కాదన్నారు. వ్యవసాయం మీద ఆధారపడిన ఎకరం, రెండు ఎకరాలు కలిగిన కుటుంబాలను తీవ్ర ఇబ్బందులకు గురిచేయడం సరికాదని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. తాము అభివృద్ధికి వ్యతిరేకం కాదని, రోడ్డు పక్కన ఉన్న 600 నుంచి 700 ఎకరాల భూమిని తీసుకునేందుకు నోటిఫికేషన్ ఇచ్చారని, ఖరీదైనపొలాలు రింగ్ రోడ్డులో పోతే మా జీవితాలు రోడ్డున పడతాయని వాపోయారు. భూ సేకరణలో బఫర్ జోన్ తొలగించాలని కోరారు. అమరావతి ఒఆర్ఆర్ నిర్మాణం కోసం కావలసినంత వరకు మాత్రమే భూములను ఇస్తామని, అదనంగా సేకరించడం తగదని తెలిపారు. అదనంగా



భూసేకరణ చేయవద్దని జిల్లా కలెక్టర్ తమీమ్ అన్సారియాకు వినతి పత్రం అందజేశారు. తొలుత 140 ఎకరాలు కావాలని అధికారులు చెప్పారని, ఇప్పుడు 630 ఎకరాలు కావాలని అనధికారికంగా భూ సేకరణ చేస్తున్నారని వివరించారు. ఒఆర్ఆర్ కోసం అదనంగా భూములు సేకరిస్తే తాము ఎట్టి పరిస్థితుల్లో ప్రభుత్వానికి సహకరించబోమని తేల్చి చెప్పారు. రైతులకు అర్థమయ్యే రీతిలో అధికారులు పూర్తి సమాచారాన్ని ఇవ్వడం లేదని, పూర్తి సమాచారం అందే వరకు తాము ఎలాంటి పరిస్థితుల్లో భూ సేకరణకు సహకరించబోమని తెలిపారు.

సమస్యలపై ఉక్కు కార్మికుల ఆందోళన

విశాఖపట్నం: ఉత్పత్తి ఆధారంగా జీతాలు చెల్లిస్తామని జారీ చేసిన సర్క్యులర్ను రద్దు చేయాలని, పెండింగ్ వేతనాలు చెల్లించాలని డిమాండ్ చేస్తూ ఉక్కు అఖిలపక్ష కార్మిక సంఘాల అధ్వర్యంలో విశాఖ స్టీల్ ఫ్లాంట్ అడ్వీస్ బిల్డింగ్ వద్ద కార్మికులు ఆందోళన చేపట్టారు. ఈ సందర్భంగా స్టీల్ ఫ్లాంట్ ఎంప్లాయిస్ యూనియన్ (సిఐటీయు) ప్రధాన కార్యదర్శి జె.ఆయోధ్యరామ్ మాట్లాడుతూ కర్మాగారంలో ఉత్పత్తి ఆధారంగా జీతాలు చెల్లించే విధానం చట్టవిరుద్ధమన్నారు. ఇప్పటికే దీనిపై కార్మికులు అనేకసార్లు పోరాటాలు చేశారని గుర్తు చేశారు. స్టీల్ ఫ్లాంట్కు సరైన ముడిసరుకు, వనరులు సమకూర్చాలని కార్మికులు చాలా కాలంగా పోరాటం చేస్తున్నా ప్రభుత్వం, ఉక్కు యాజమాన్యం పట్టించుకోకపోవడం దారుణమన్నారు. కార్మికుల ఆర్థిక ప్రయోజనాలను దెబ్బకొట్టడమే లక్ష్యంగా ఫ్లాంట్ యాజమాన్యం వ్యవహరిస్తోందని వివరించారు. ఈ నెల కూడా కోతలు విధించే జీతాలు చెల్లించడంతో కార్మికులలో తీవ్ర ఆసంతృప్తి నెలకొందన్నారు. వాస్తవానికి డిసెంబర్‌లో నూటికి నూరు శాతం ఉత్పత్తి జరిగినప్పటికీ నష్టాల పేరు చెప్పి కార్మికులను యాజమాన్యం మోసం చేస్తోందని విమర్శించారు. 2012లో



నిర్ణయించిన వేతనాలనే ఇప్పటికీ కార్మికులు అందుకుంటున్నారని తెలిపారు. ఎక్కువ ధరకు నాసిరకం ముడి సరుకు తీసుకువచ్చి తక్కువ ధరకు స్టీల్ అమ్మడం వల్లే ఫ్లాంట్కు నష్టాలు వస్తున్నాయని వివరించారు. దీనిపైన యాజమాన్యం వెంటనే శ్రేత పత్రం విడుదల చేయాలని డిమాండ్ చేశారు. హెన్ఆర్ఎస్ విడుదల చేయాలని, వెంచిన విద్యుత్ ఛార్జీలు తగ్గించాలని, 24 గంటల క్యాండ్లిన్ సదుపాయం కల్పించాలని, లీవుల పరిధి పెంచాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో ఎఐటీయూసీ నాయకులు డి.అదినారాయణ, సిఐటీయూ నాయకులు యు.రామస్వామి, మహేశ్వరరావు, ఐఎన్టీయూసీ నాయకులు రామచంద్రరావు, హెన్ఆర్ఎస్ నాయకులు దొమ్మేటి అప్పారావు పాల్గొన్నారు.

20 నుంచి ఏపీఈఆర్సీ ప్రజాభిప్రాయ సేకరణ

విశాఖపట్నం: విద్యుత్ ఛార్జీల అంశానికి సంబంధించి 2026-27 ఆర్థిక సంవత్సరానికి అమలు చేయనున్న టారిఫ్‌పై ఈనెల 20వ తేదీ నుంచి ఆంధ్రప్రదేశ్ విద్యుత్ నియంత్రణ మండలి(ఏపీఈఆర్సీ) బహిరంగ ప్రజాభిప్రాయ సేకరణ చేపట్టనున్నట్లు ఏపీఈపీడీసీఎల్ సీఎండి ఇమ్మడి పృథ్వీతేజ్ తెలిపారు. ఏపీఈఆర్సీ చైర్మన్ పీవీఆర్ రెడ్డి అధ్వర్యంలో నాలుగు రోజులపాటు జరిగే ప్రజాభిప్రాయ సేకరణ కార్యక్రమాన్ని తిరుపతి, విజయవాడ, కర్నూలులో నిర్వహించనున్నట్లు వెల్లడించారు. విద్యుత్ సంస్థలు ఏపీఈఆర్సీకి సమర్పించిన వార్షిక ఆదాయ అవసరాల నివేదిక(ఎఆర్ఆర్)పై జనవరి 20న తిరుపతిలో, 22, 23వ తేదీల్లో విజయవాడలో, 27వ తేదీన కర్నూలులో ప్రజాభిప్రాయ సేకరణ జరుగుతుందన్నారు. కార్యక్రమంలో ఏపీఈఆర్సీ అధికారులతో పాటు ఆంధ్రప్రదేశ్ ఇంధనశాఖ, ఏపీట్రాన్స్కో, ఏపీజెనెకో, ఏపీఈపీడీసీఎల్, ఏపీఎస్సీడీసీఎల్, ఏపీసీపీడీసీఎల్ అధికారులు పాల్గొంటారని తెలిపారు. ఈ ప్రజాభిప్రాయ సేకరణలో ఏపీఈఆర్సీ ప్రతి రోజు మూడు విద్యుత్ పంపిణీ సంస్థల టారిఫ్ ఫైలింగ్కు సంబంధించిన అభిప్రాయాలను స్వీకరిస్తారని పేర్కొన్నారు. కార్యక్రమంలో అభిప్రాయాలు చెప్పరులచుక్కునూర సమీప విద్యుత్ ఆవరేషన్ సర్కిల్ కార్యాలయం(ఎస్ఈ ఆఫీస్) లేదా డివిజన్ కార్యాలయం(ఈఈ ఆఫీస్) నుంచి వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా పాల్గొనేందుకు అవకాశం కల్పిస్తున్నామని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని ప్రజలు విక్షించేందుకు వీలుగా ప్రత్యక్ష ప్రసారం చేయనున్నట్లు తెలిపారు.



నిద్ర కోసం ఈ టిప్స్ పాటించండి

మంచి ఆరోగ్యంతో జీవించాలంటే మంచి ఆహారపు అలవాట్లతో పాటు నిద్ర కూడా అవసరం. అయితే మారుతున్న ఆధునిక జీవనశైలిలో అర్థరాత్రి వరకు మెలకువగా ఉండటం సర్వసాధారణంగా మారిపోయింది. కారణం ఏమైనప్పటికీ. ఇలా అర్థరాత్రి వరకూ మెలకువగా ఉండడం పని చేసే సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేయడమే కాకుండా.. ఈ నిద్ర లేమి .. పేలవమైన నిద్ర విధానం ఆరోగ్యంపై కూడా చెడు ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. కనుక ప్రతిరోజూ 7 నుంచి 8 గంటల వరకు మంచి నిద్ర పొందడం చాలా ముఖ్యం. స్ట్రీప్స్ పై పనిచేయడం లేదా అర్థరాత్రి వరకు ఫోన్ ఉపయోగించడం, రోజూ తొందరగా నిద్రలేచే



అలవాటు కారణంగా కొంతమంది ఖాళీ సమయంలో కూడా సమయానికి నిద్రపోలేరు. రాత్రి సరిగ్గా నిద్రపోకపోవడం మానసిక స్థితిపై ప్రత్యక్ష ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. చిరాకును కలిగిస్తుంది. ఇది రోజువారీ జీవితాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. కనుక ప్రతిరోజూ అర్థరాత్రి వరకు మెలకువగా ఉండటం లేదా సరైన నిద్ర పట్టకపోవడం వల్ల ఎవరి ఆరోగ్యనికైనా ఎలాంటి హాని కలుగుతుందో.. మంచి నిద్ర కోసం ఏమి చేయాలో ఈ రోజు తెలుసుకుందాం.. ప్రతిరోజూ అర్థరాత్రి వరకు మేల్కొని ఉండే అలవాటు ఉంటే అది బరువును పెంచుతుంది. మధుమేహం, రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు వంటి అనేక తీవ్రమైన వ్యాధులకు కారణం అవుతుంది. అంతేకాదు అర్థరాత్రి వరకూ నిద్రపోకపోతే అది మానసిక ఆరోగ్యంపై కూడా ప్రభావితం అవుతుంది. రాత్రి సమయంలో ఎక్కువసేపు మెలకువగా ఉన్నప్పుడు.. ఇది ఒత్తిడి, ఆందోళన వంటి

సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఇప్పటికే ఈ సమస్యలను కలిగి ఉన్నవారికీ, వారి సమస్యలను మరింత ప్రేరేపించే అవకాశం ఉంటుంది. ఈ నేపథ్యంలో మంచి నిద్ర కోసం ఏం చేయాలో తెలుసుకుందాం. రాత్రి భోజనంలో తేలికగా జీర్ణమయ్యే అటువంటి ఆహారాన్ని తినాలి. వేయించిన లేదా పిండి పదార్థాలు జీర్ణం కావడానికి సమయం వదుతుంది. ఇది నిద్రకు అటంకం కలిగిస్తుంది. రాత్రి భోజనం చేయడానికి, నిద్రపోవడానికి మధ్య దాదాపు 2 గంటల గ్యాప్ ఉండాలని గుర్తుంచుకోండి. అంటే రాత్రి 7 నుండి 8 గంటల మధ్య రాత్రి భోజనం చేయాలి. దీని తర్వాత కొంత సేపు నడవాలి. అనంతరం నిద్రపోవాలి. దినచర్యలో యోగా చేయడం మంచి ఆరోగ్యంతో పాటు ప్రశాంతమైన నిద్రకు కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఉదయమే అనులోమ్-విలోమ్ వంటి ప్రాణాయామం మీ మనస్సును రిలాక్స్ గా చేస్తాయి.

వధూవరులకు పసుపు ఎందుకు పెడతారు..?

వివాహం అనేది ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో చిరకాలం గుర్తుండిపోయే తీపి జ్ఞాపకం. అలాంటి పెళ్లిని అందంగా తీర్చిదిద్దుకోవాలనుకుంటారు ప్రతి ఒక్కరు. అందుకే అన్ని విషయాల్లోనూ ప్రత్యేకంగా ఉండాలనుకుంటారు.ముఖ్యంగా భారతీయ సాంప్రదాయ వివాహ వేడుకల్లో ఎన్నో తంతులు ఉంటాయి. అయితే, ఒక్కోదానికి ఒక్కో విశేషం దాగి ఉంటుంది. అందులో ఒకటి పసుపు వేయటం. సనాతన ధర్మంలో వివాహ సమయంలో అనేక రకాల ఆచారాలు నిర్వహిస్తారు. అన్ని ఆచారాలకు ప్రత్యేక ప్రాముఖ్యత ఉంది. ఈ ఆచారాలలో పసుపు కూడా ఒకటి. ఈ ఆచారంలో భాగంగా పెళ్లికి ముందు వధూవరులకు పసుపును పూస్తారు. అయితే, ఇది కేవలం ఆచారం మాత్రమే కాదు.. దీని వల్ల కొన్ని ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. పసుపులో అనేక ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. దీని కారణంగా పసుపును పూయడం వల్ల చర్మం మెరుస్తుంది. ఇది వధూవరుల రూపాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. పెళ్లికి ముందు వధూవరులకు పసుపు ఎందుకు పూస్తారో తెలుసుకుందాం?.. విష్ణువును లోక రక్షకుడు అంటారు. ఏ శుభ కార్యమైనా భగవంతుడిని తప్పకుండా పూజిస్తారు. శ్రీ హరి ఆరాధనలో పసుపుకు చాలా ప్రత్యేక ప్రాధాన్యత ఉంది. అన్నింటికంటే పెళ్లికి ముందు వధూవరులకు పసుపు రాయడం శుభప్రదంగా పరిగణించబడటానికి కారణం ఇదే. పసుపును



అద్భుతానికి చిహ్నంగా భావిస్తారు. వధూవరులను చెడు కళ్ళ నుండి రక్షించడానికి పసుపును పూస్తారు. జ్యోతిషశాస్త్రం ప్రకారం, బృహస్పతి వివాహం, వివాహ సంబంధాలకు బాధ్యత వహించే గ్రహంగా పరిగణించబడుతుంది. ఈ కారణంగా పెళ్లికి ముందు వధూవరులకు పసుపును పూయడం వల్ల వైవాహిక జీవితం ఎల్లప్పుడూ సంతోషంగా ఉంటుందని విశ్వసిస్తారు.. అంతేకాకుండా పసుపును పూయడం వల్ల ప్రతికూల శక్తి కూడా దూరంగా ఉంటుందని నమ్ముతారు. దంపతుల జీవితంలో పసుపు, దాని రంగు బిశ్వరం, శ్రేయస్సును తెస్తుందని చెబుతారు. పసుపు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది.

వాడేసిన టీ బ్యాగ్స్ ని పడేస్తున్నారా..?

గ్రీన్ టీ వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్ల పరిమాణం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది అనేక వ్యాధుల నుండి రక్షించడంలో సహాయపడుతుంది. రోజూ ఖాళీ కడుపుతో గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల బరువు తగ్గుతారు. అలాగే జీవక్రియ వ్యవస్థ కూడా సరిగ్గా ఉంటుంది. మహిళలు 40 ఏళ్ల తర్వాత తప్పనిసరిగా గ్రీన్ టీ తాగాలి. ఇది వారి జీవక్రియను సరిచేస్తుంది. ఇది మహిళల్లో కనిపించే పొట్ట కొవ్వును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. చాలా మంది గ్రీన్ టీ తాగడానికి టీ బ్యాగ్ లను వాడుతుంటారు. ఇది ఊబికాయాన్ని తగ్గిస్తుంది. మంచి ఫిట్నెస్ కు సహకరిస్తుంది. ఇందులో లభించే పోషకాలు శరీరంలోని కొవ్వును కరిగించడంలో సహాయపడతాయి. కానీ, మనం వాడిన గ్రీన్ టీ బ్యాగ్లను బ్యాగ్లను పారేసే బదులు, మీరు వాటిని ఈ స్టాల్ మార్కెట్లో ఉపయోగించవచ్చు. ఊబికాయాన్ని దూరం చేయడంలో గ్రీన్ టీ ఎంతగానో సహకరిస్తుంది. ఫిట్నెస్ నిపుణులు కూడా గ్రీన్ టీ తాగాలని సూచిస్తున్నారు. కానీ, ప్రజలు గ్రీన్ టీ బ్యాగ్లను తాగిన తర్వాత పారేస్తారు. మీరు కూడా గ్రీన్ టీ ఉపయోగిస్తున్నట్లయితే దాని ఉపయోగాలు తెలిస్తే అస్సలు విసిరేయరు. ఇందుకోసం మీరు గ్రీన్ టీ బ్యాగ్ తీసి ఎండలో ఆరబెట్టి ఒక డబ్బాలో నిల్వ చేసుకోవాలి. దీన్ని మీ ఇంట్లో పెంచుకుంటున్న మొక్కలకు ఎరువుగా ఉపయోగించవచ్చు. ఇది మొక్కలకు మంచి పోషణను అందిస్తుంది. గ్రీన్ టీ బ్యాగ్



మీ ఆరోగ్యానికి అలాగే మీ జుట్టుకు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఇవి మీ జుట్టు మెరుపును పెంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. టీ బ్యాగ్ ను 1 గ్లాసు నీటిలో మరిగించి, ఆపై చల్లటి నీటిలో కలపండి, ఆ తర్వాత మీరు ఈ నీటితో మీ జుట్టును కడగవచ్చు. ఇది జుట్టు పెరుగుదలకు కూడా సహాయపడుతుంది. ఉదయాన్నే గ్రీన్ టీ తాగడం వల్ల చర్మాన్ని డిటాక్స్ పై చేయడంలో కూడా మీకు సహాయపడుతుంది. ఇది ముఖానికి సంబంధించిన సమస్యలను తొలగించడంలో చాలా సహాయపడుతుంది. మీ చర్మానికి ఉపశమనం కలిగించడానికి తోడ్పడుతుంది.

మన శంకర వరప్రసాద్ గారు బెనిఫిట్ పోకు కుటుంబసమేతంగా పాలోన్ ముత్యాల వెంకటేశ్వరరావు(ఎం వి ఆర్)

- సంక్రాంతి వేడుకలలో భాగంగా
వీక్షించిన ఎం వి ఆర్ కుటుంబ
సభ్యులు - మూవీ పై ప్రశంసలు
కురిపించిన ఎం వి ఆర్

అనకాపల్లి, చైతన్య వారధి: తెలుగు సినీ జగత్ లో ఆరాధ్యుడు, ఎందరికో గుండె చప్పుడైన మెగాస్టార్ చిరంజీవికి ఈ సినీరంగంలో తిరుగుఉండదని ప్రముఖ వ్యాపారవేత్త ముత్యాల వెంకటేశ్వరరావు (ఎం వి ఆర్) పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు ఆదివారం పట్టణంలోని రామచంద్ర థియేటర్ లో “మన శంకర వరప్రసాద్ గారు” సినిమా బెనిఫిట్ షో సందర్భంగా సినిమా చూసేందుకు కుటుంబ సభ్యులతో కలిపి ఆయన విచ్చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఎం వి ఆర్ మాట్లాడుతూ, ముందుగా అందరికీ సంక్రాంతి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ సినిమా థ్రీ రిలీజ్ వేళ, రాజేష్ తో కలిపి సినిమా చూడటం ఎంతో సంతోషంగా ఉందన్నారు.ఈ సినిమా మనందరికీ ఆనందాన్ని ఇస్తుందని ఆశిస్తున్నానన్నారు. అలాగే మనందరికీ ప్రేరణ నిస్తుందన్నారు.ఈ సినిమా ఒక అద్భుతమైన కుటుంబ కథ లాగ ఉందని, చిరంజీవి నటనతో పాటు విక్టర్ వెంకటేష్ నటన మన అందరినీ ఆకరిస్తుందని ఎం వి ఆర్ ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. ఈ సంక్రాంతికి ఈ మూవీ మన



తెలుగు ప్రేక్షకులకు ఒక గొప్ప కానుక కావచ్చునని ఎం వి ఆర్ తెలియ జేశారు. ఈ సందర్భంగా నటీనటులకు, సినిమా దర్శక నిర్మాతలకు, సాంకేతిక నిపుణులకు ఎం వి ఆర్ శుభాకాంక్షలు తెలుపుతూ, ఈ సినిమా మంచి విజయం సాధించాలని మనసారా కోరుకుంటున్నానన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉత్తరాంధ్ర చిరంజీవి ఫ్యాన్స్ అధ్యక్షులు గల్లా కొండలరావు, ఎం వి ఆర్ యువసేన సభ్యులు గైహార్ రాజు,వెంకట్, గాలి శ్రీను, మణికంఠ, ప్రకాష్, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పోలీస్ పీజీఆర్ఎస్ కు 90 ఫిర్యాదులు

విశాఖపట్నం: నగర పోలీస్ కమిషనర్ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదికకు 90 ఫిర్యాదులు అందినట్లు పోలీస్ కమిషనర్ డాక్టర్ శంఖభ్రత బాగ్చి వెల్లడించారు. నగర పోలీస్ కాన్స్టరెన్స్ హాల్లో ఏర్పాటు చేసిన ఈ వేదికలో సీపీతో పాటు ఏసీపీలు, ఇన్స్పెక్టర్లు పాల్గొని ప్రజల నుంచి సమస్యలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఫిర్యాదులలో ప్రధానంగా కుటుంబ కలహాలు, భూ వివాదాలు, భార్యభర్తల గొడవలు, ఆర్థిక మోసాలు, సివిల్ కేసులకు సంబంధించిన సమస్యలు ఉన్నాయని సీపీ తెలిపారు. ఫిర్యాదులపై ఆయన స్పందిస్తూ, వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా క్షేత్రస్థాయి అధికారులతో మాట్లాడారు. బాధితుల సమస్యలను



నిష్పక్షపాతంగా, వేగంగా పరిశీలించి తగిన పరిష్కారం చూపాలని సంబంధిత అధికారులను ఆదేశించారు.

సింహాచలంలో ముగిసిన నృసింహ దీక్షలు

సింహాచలం: సింహగిరిపై శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహస్వామి దీక్షల విరమణ కార్యక్రమం అత్యంత వైభవంగా జరిగింది. మండల దీక్ష 32 రోజులు దీక్షలు చేపట్టిన భక్తులు, తమ శిరస్సులపై తిరుముడిలను ధరించి మెట్ల మార్గం ద్వారాను, ఘాట్ రోడ్డు ద్వారాను కొండపైకి చేరుకున్నారు. దీక్షాధారులందరికీ దేవస్థానం వారు ఉచిత అంతరాలయ దర్శనం కల్పించగా, భక్తులు స్వామివారికి మొక్కులు చెల్లించి దీక్షలను విరమించారు. శ్రీగోకులం సమీపంలో ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక వేదిక వద్ద అర్చకులు శాస్త్రోక్తంగా ఈ విరమణ ప్రక్రియను నిర్వహించారు. కార్యక్రమానికి ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ, ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాలతో పాటు అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాలోని ఏజెన్సీ ప్రాంతాల గిరిజనులు, ఒడిశా రాష్ట్రం నుంచి కూడా భక్తులు భారీ సంఖ్యలో తరలివచ్చారు. సింహాద్రి మఠం గురుస్వామి కళిరెడ్డి సురేంద్ర, చందన పెరుమాళ్ పీఠం గురుస్వామి సానబోయిన రాజుల నేతృత్వంలో భక్తులు హరినామ స్మరణ చేస్తూ కొండపైకి చేరుకున్నారు. భక్తుల సౌకర్యార్థం దేవస్థానం వారు కొండ పైకి,



కిందకు ఉచిత బస్సు సౌకర్యాన్ని కల్పించడమే కాకుండా, అన్న ప్రసాద భవనంలో అందరికీ భోజన వసతి ఏర్పాటు చేశారు. అదేవిధంగా స్వామి నక్షత్రం సందర్భంగా ఆలయ కల్యాణమండపంలో నిర్వహించిన శ్రీనృసింహ హోమాన్ని భక్తులు వీక్షించేలా ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేశారు. ఈ ఏర్పాట్లన్నింటినీ ఏఈవోలు తిరుమలేశ్వరరావు, రమణమూర్తి పర్యవేక్షించారు.

వివాదాల పరిష్కారంలో కొత్త అధ్యాయం

విశాఖపట్నం: కన్స్ట్రమర్ రైట్స్ కౌన్సిల్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన అంతర్జాతీయ స్థాయి మధ్యవర్తిత్వ శిక్షణా కార్యక్రమం విజయవంతంగా ముగిసింది. నగరంలోని ఒక హోటల్లో జరిగిన ఈ ముగింపు వేడుకకు నగర పోలీస్ కమిషనర్ డాక్టర్ శంఖభ్రత బాగ్చి, కన్స్ట్రమర్ కోర్టు న్యాయమూర్తి డాక్టర్ జి. తనూజ ముఖ్య అతిథులుగా హాజరయ్యారు. శిక్షణ పూర్తి చేసుకున్న సభ్యులకు వారు సర్టిఫికెట్లను ప్రధానం చేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ ప్రత్యామ్నాయ వివాద పరిష్కార రంగంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం ఒక చారిత్రాత్మక మైలురాయిని సాధించిందని కొనియాడారు. రాష్ట్రంలోనే తొలిసారిగా శిక్షణ పొందిన మధ్యవర్తులు డాక్టర్ వికాస్ పాండేతో పాటు 12 మంది సీఆర్ఎస్ సభ్యులు గుర్తింపు పొందడం విశేషం. ఈ శిక్షణ పొందిన వారిలో న్యాయవాదులు డాక్టర్ ఆర్. శ్రీరాములు, డాక్టర్ త్రినాథ్, సుకన్య ప్రియ, డాక్టర్ డొడ్డి చంద్రశేఖర్, శరత్ చంద్ర, కె. అవినాష్, శంకర్, దివ్య భారతి, ముజీర్, రాజేంద్ర ప్రసాద్, రామకృష్ణ జీ, షంషీర్ చౌహాన్లు ఉన్నారు. అంతర్జాతీయ ఆర్బిట్రేషన్ అండ్ మీడియేషన్ సెంటర్ సహకారంతో జరిగిన ఈ



శిక్షణను అంతర్జాతీయ స్థాయి నిపుణులు ఎ.జె. జవాద్ బృందం నిర్వహించారు. మధ్యవర్తిత్వానికి సంబంధించిన సిద్ధాంతాలు , ఆచరణాత్మక అంశాలపై సభ్యులకు అవగాహన కల్పించారు. ఉచిత న్యాయ సలహాల కోసం ప్రజలు 99636 33653 నంబర్ కు కాల్ చేయవచ్చని లేదా రీలీఫ్. ఛిబిఛిబ్జిట్టు. ఛిబిఛి వెబ్సైట్ ద్వారా తమ ఫిర్యాదులను సమోదా చేసుకోవచ్చని నిర్వాహకులు సూచించారు.

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 రాసి 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 పెడ్యూల్ మనషుల్లో 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, అనెక్సాల్టీ ఫుడ్ హాబిట్స్ వంటివి శరీరంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతాయి. ముఖ్యంగా రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థలో లోపాలకు, అధిక రక్తపోటుకు కారణం అవుతాయి. ఈ పరిస్థితి సహజంగానే మనషుల్లో ఆందోళనకరమైన ప్రవర్తనను ప్రేరేపిస్తుంది. ఫలితంగా ప్రతి చిన్న విషయానికీ 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, సంతృప్తి కొవ్వులు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు, కెఫెన్ అధికంగా ఉండే పానీయాలు తీసుకోవద్దు. హై ప్రాసెస్డ్ ఫుడ్స్, ప్యాక్డ్ 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 పచ్చ 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, పర్యవసనాలకు 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 మనస్సు 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 వర్చువల్ ఛాయిస్. ఇష్టమైతే ప్యాంటు వేసుకోకుండా తిరగాచ్చు. 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 పాజిటివ్టీ, 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 వండులో 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 పిల్లి 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 అనర్థాలెంటో 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 పాలీఅనెశాచరేటెడ్ 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 దద్దుర్లు వచ్చే ప్రమాదం కూడా ఉంది. అటువంటి మూలకాలు దాని పై తొక్కలో కనిపిస్తాయి. ఇది చర్మంపై ఎర్రటి దద్దుర్లు కలిగిస్తుంది. వాల్నట్స్లో అనేక అంశాలు కనిపిస్తాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. కానీ వేసవిలో వీటిని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల దయేరియా వస్తుంది.

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 తరచూగా 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 వ్యాధినిరోధక 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 కలుగుతాయంటున్నారని 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 న్యూట్రీషియన్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తంలోని కొలెస్ట్రాల్ లెవెల్స్ 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 దిద్దకునేందుకు మేకప్ ని ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు అన్న విషయం తెలిసిందే.ఈక్రమంలోనే ఇంటి నుంచి కాలు బయటపెడుతున్నారు అంటే చాలు ఏకంగా మేకప్ వేసుకోకుండా అస్సలు 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 బ్యూటీ పార్లర్ల 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 వికటించి చివరికి



ఉన్న అందం పోగొట్టుకున్న ఘటనలు కూడా అందరిని అవాక్కయ్యేలా చేస్తూ ఉంటాయి. ఇక్కడ మనం మాట్లాడుకోబోయేది ఇలాంటి తరహా ఘటన గురించే. ఎప్పటిలాగానే బ్యూటీ పార్లర్ త 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 ఒక్కరికీ 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 ఎక్కిడికైనా 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 చర్మ 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. ప్రిగు సంబంధిత వ్యాధులు, జ్వరం, కుష్టు వ్యాధి, మధుమేహం చికిత్సకు కూడా ఉపయోగిస్తారు. రేల చెట్టు బెరడును తురిమి పొడర్‌గా చేసుకుని వుండ్లు, వాపు ఉన్న చోట పూయడం వల్ల ఉపశమనం లభిస్తుంది. రేల చెట్టు ఆకులను మెత్తగా నూరి మజ్జిగలో కలిపి తాగితే ఊబకాయం తగ్గుతుంది. పువ్వు కషాయం గుండెల్లో మంట, కడుపు పూతలకి కూడా



మంచిదని సమ్మతారు. పువ్వు కషాయం గుండెల్లో మంట, కడుపు పూతలకి కూడా మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. గోల్డెన్ షవర్ శ్రీ ఆకుల రసం తీసుకోవడం వల్ల షుగర్ అదుపులో ఉంటుంది. ఇదీ కాకుండా రేల పువ్వుల వినియోగం మలబద్దకం నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, రేల ఆకులను బాగా కడిగి ఆప్త 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. ఇన్స్టిటెట్ 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. కల్చి 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 తగ్గించవచ్చని 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.

వేరుశనగలు వేయించి కాదు..

ఉడికించిన వేరుశనగలను తీసుకుంటే అజీర్ణ సమస్యలు దూరమవుతాయి. ఇందులోని ఫైబర్ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. ప్యాన్డ్రోగ సంబంధిత వ్యాధులను దూరం చేస్తుంది. మధుమేహ వ్యాధి నుంచి ఉపశమనాన్నిస్తుంది. వేయించిన వేరుశనగల కంటే.. ఉడికించిన వేరుశనగల్లో తక్కువ కెలోరీలు వుంటాయి. ఫలితంగా ఒబిసిటీకి దూరంగా వుండొచ్చు. సూలకాయం: 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 మోనోఅన్‌శాచరేటెడ్, పాలీఅన్‌శాచరేటెడ్ 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 గైసెమిక్ 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 పాతే సమస్యలు తీవ్రంగా ఉంటాయి. నిజానికి థైరాయిడ్ అనేది మెద 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 జన్యుసంబంధమైన 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, వెల్చుల్లి, అల్లం, పచ్చిమిర్చి, అనేక ఇతర మసాలా దినుసులను జోడించడం ద్వారా రుచికరమైన చట్నీ కూడా తయారు చేయవచ్చు.. అందుకే.. దీని పేరు వింటేనే ప్రజలు 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 స్పీస్, 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 వికీరణం, హెలికోబాక్టర్ పైలోరీ 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 తెల్పింది. 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 సిరస్ 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 నిర్ణీకరణం సంభవిస్తుంది. ఆహార కోరికలు: మీరు నిర్ణీకరణానికి 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 హెర్బ్‌గా 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 అయిల్ డిఫ్యూజర్‌లో ఉంచి ఉపయోగించవచ్చు. ఇది మీ ఇంటిని అంతటా అహ్లాదకరమైన 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 పెరుగుతుందంటున్నారు 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 గ్రైడ్ చేసి ఫేస్ ప్యాక్ లా వేసుకోవచ్చు.

ప్రమాదంపై సమగ్ర విచారణ చేయాలి

- మృతుడు కుటుంబానికి కోటి రూపాయలు
నష్టపరిహారం చెల్లించాలి - సిఐటియు రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు గని శెట్టి డిమాండ్

పరవాడ, చైతన్యవారం: పరవాడ ప్రాంతంలో ఉన్న సేఫ్ జోన్ షాప్ లో ఆదివారం జరిగిన ప్రమాదంలో అక్కడ పనిచేస్తున్న సర్వీస్ టెక్నిషియన్ మృతి చెందాడు. దీనిపై సమగ్ర విచారణ చేసి చర్యలు తీసుకోవాలని సిఐటియు రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు గని శెట్టి సత్యనారాయణ డిమాండ్ చేశారు. ప్రమాద స్థలాన్ని గని శెట్టి పరిశీలించారు. అనంతరం గని శెట్టి మాట్లాడుతూ మృతుడు మామిడి సూర్యప్రకాష్ రావు (45) కాకినాడకు చెందిన కార్మికుడు. గత నాలుగు నాలుగునెలలుగా పరవాడలోని సేఫ్ జోన్ షాప్ లో పని చేస్తున్నారు. ఈ సంస్థకు కాకినాడ మరియు పరవాడలో రెండు బ్రాంచ్ లు ఉన్నాయి. ఇతను 5 సంవత్సరాల నుంచి కాకినాడలో పని చేస్తూ ఇటీవల ఇక్కడికి వచ్చాడు. ఫార్మా కంపెనీలకు సరఫరా చేసే ఫైర్ ఎక్స్టింగ్విషర్లకు సర్వీసింగ్ చేయడం, రీఫిల్లింగ్ చేయడం చేస్తున్నారు. ఏ రకమైన అనుమతులు లేకుండా ప్రమాదకరమైన గ్యాస్ ఫిల్లింగ్ పనులు నిర్వహిస్తున్నారు. నివాస ప్రాంతాల మధ్య గ్యాస్ ఫిల్లింగ్ పనులు నిర్వహించడం ఈ ప్రాంత ప్రజల ఆరోగ్యాలు ప్రాణాలతో చెలాగుట అడడమే అన్నారు. సాధారణంగా ఫైర్ ఎక్స్టింగ్విషర్ సిలిండర్ లో సగం వరకు డ్రై పౌడర్ నింపి, మిగతా సగం వైట్రోజన్ గ్యాస్ తో నింపుతారు. ఆదివారం డ్రై పౌడర్ నింపిన



అనంతరం వైట్రోజన్ గ్యాస్ నింపే సమయంలో గ్యాస్ నింపే సమయంలో భద్రతా పరికరాలు ఏమీ ధరించి ఉండలేదని యాజమాన్యం ఇవ్వలేదని ఆరోపిస్తున్నారన్నారు. సిలిండర్ లో అధిక ఒత్తిడి ఏర్పడి అకస్మాత్తుగా సిలిండర్ పేలిపోయింది. ఈ ప్రమాదంలో మామిడి సూర్యప్రకాష్ రావు తీవ్రంగా గాయపడగా, వెంటనే మృతి చెందాడు. ప్రమాద విషయాన్ని పొల్యూషన్ కంట్రోల్ బోర్డు అధికారులకు, డిప్యూటీ ఇన్స్పెక్టర్ ఫ్యాక్టరీస్ కి తెలియజేయలేదని అన్నారు. మృతునికి భార్య వనిత రత్నంతో పాటు 16 మరియు 13 సంవత్సరాల వయస్సు గల ఇద్దరు పిల్లలు ఉన్నారు. యాజమాన్యంపై క్రిమినల్ కేసులు నమోదు చేసి చర్యలు తీసుకోవాలని సమగ్ర విచారణ చేయాలని గని శెట్టి డిమాండ్ చేశారు.

అర్జీదారుల సమస్యలపై అధికారులు నిర్లక్ష్యం వహించరాదు

- రెవెన్యూ క్లినిక్ ద్వారా భూసంబంధిత సమస్యలను సత్వరమే పరిష్కరించాలి - పి జిఆర్.ఎస్., రెవెన్యూ క్లినిక్ లకు 317 అర్జీలు - డి. ఆర్.ఎస్., వై.సత్యనారాయణ రావు

అనకాపల్లి: రెవెన్యూ క్లినిక్ ద్వారా భూ సంబంధిత సమస్యలను సత్వరమే పరిష్కరించడం జరుగుతుందని. పి జి ఆర్ ఎస్ కు వచ్చే అర్జీదారుల సమస్యలను వ్యక్తిగతంగా క్షేత్ర స్థాయిలో పర్యటించి అర్జీదారులు సంతృప్తి చెందేలా అర్జీలను పరిష్కరించాలని వివిధ శాఖల జిల్లా అధికారులను జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి వై.సత్యనారాయణ రావు ఆదేశించారు.



సోమవారం కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరం 1 మరియు 2 లో నిర్వహించిన పి.జి.ఆర్.ఎస్., రెవెన్యూ క్లినిక్ కార్యక్రమాలలో జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి వై. సత్యనారాయణ రావు, జిల్లా సర్వే మరియు భూ రికార్డుల సహాయ సంచాలకులు గోపాల్ రాజా, కె.ఆర్.ఆర్.సి, ఎన్.ఎ.ఓ.బి, బి.జె.ఆర్.ఎస్., ప్రత్యేక ఉప కలెక్టర్లు ఎస్ నుబ్బలక్ష్మి, రమా మణి, మనోరామ, జిల్లా గృహ నిర్మాణ పథక సంచాలకులు శ్రీనివాస్ లు ప్రజల నుండి అర్జీలు స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా డి. ఆర్.ఎస్. మాట్లాడుతూ ప్రజల నుండి తీసుకున్న అర్జీల గూర్చి వెంటనే సంబంధిత అధికారులను వివరాలు అడిగి తెలుసుకొని, పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. అనంతరం జిల్లా అధికారులతో మాట్లాడుతూ ప్రజల నుండి వచ్చిన అర్జీలను సకాలంలో పరిష్కరించాలని తెలిపారు. అదేవిధంగా డివిజను, మండల, గ్రామస్థాయిలలో నిర్వహించే పిజిఆర్ఎస్ కార్యక్రమానికి సంబంధిత అధికారులు హాజరయి ఆయా స్థాయిల లోనే సమస్యల పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. ప్రజలు అందజేసిన

ప్రజా ఫిర్యాదుల వేదికలో 31 ఫిర్యాదుల స్వీకరణ

- సత్వర పరిష్కారానికి జిల్లా అదనపు ఎస్సీ ఎం.దేవ ప్రసాద్ ఆదేశాలు

అనకాపల్లి: అనకాపల్లి జిల్లా పోలీసు కార్యాలయంలో నిర్వహించిన ప్రజా ఫిర్యాదుల వేదిక కార్యక్రమంలో జిల్లా ఎస్సీఐహెచ్ సిన్యాఆదేశాల మేరకు జిల్లా అదనపు ఎస్సీ ఎం.దేవ ప్రసాద్ మొత్తం 31 ఫిర్యాదులను స్వీకరించారు. స్వీకరించిన ఫిర్యాదుల వివరాలు: భూ తగాదాలు - 16, కుటుంబ కలహాలు - 2, మోసపూరిత వ్యవహారాలు-2, ఇతర విభాగాలకు చెందినవి 11. ఈ సందర్భంగా అదనపు ఎస్సీ ఎం.దేవ ప్రసాద్ మాట్లాడుతూ “ప్రతి ఫిర్యాదును నిష్పక్షపాతంగా పరిశీలించి వాస్తవాలను నిర్ధారించాలి. 7 రోజుల్లోపు విచారణ పూర్తిచేసి తగిన చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకోవాలి. చేపట్టిన చర్యల నివేదికలను జిల్లా పోలీసు కార్యాలయానికి తప్పనిసరిగా సమర్పించాలి,” అని స్పష్టం చేశారు. ఫిర్యాదు దారులతో వ్యక్తిగతంగా మాట్లాడి వారి సమస్యలను



శ్రద్ధగా విన్న అదనపు ఎస్సీ ... “ప్రజలకు వేగవంతమైన న్యాయం అందించడమే పోలీసుల ప్రధాన బాధ్యత. ప్రజా సమస్యలను చట్టబద్ధంగా, పారదర్శకంగా పరిష్కరించడంలో అనకాపల్లి జిల్లా పోలీసులు ఎల్లప్పుడూ కట్టుబడి ఉన్నారు,” అని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

పర్యావరణ హితంగా సంక్రాంతి జరుపుకోవాలి

-జోనల్ కమిషనర్ ఓమ్మి అయ్యప్ప నాయుడు

విశాఖపట్నం: మధురవాడ జోన్ ప్రజలకు జీవీఎంసీ జోనల్ కమిషనర్ ఓమ్మి అయ్యప్పనాయుడు సంక్రాంతి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. ఈసందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ పండుగ పూట పర్యావరణ పరిరక్షణపై ప్రతి ఒక్కరూ దృష్టి సారించాలని కోరారు. ముఖ్యంగా భోగి మంటల విషయంలో ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. భోగి మంటలలో ప్లాస్టిక్ వస్తువులు, ప్లెక్సీలు, పాత ట్రెయిర్లర్లు వంటి పదార్థాలను వేయరాదని, తద్వారా పర్యావరణానికి కలుగుతున్న నష్టాన్ని నివారించాలని కోరారు. తారు రోడ్ల మీద భోగి మంటలు వేయడం వల్ల జీవీఎంసీ ఆస్తులకు నష్టం వాటిల్లుతుందని..రోడ్లకు బదులుగా ఖాళీ ప్రదేశాల్లో మాత్రమే మంటలు వేసుకోవాలని సూచించారు. నగర అందాన్ని, పర్యావరణాన్ని కాపాడటంలో ప్రజలు జీవీఎంసీ అధికారులకు సహకరించాలని, నిబంధనలు పాటేస్తూ పండుగను



ఆనందంగా జరుపుకోవాలని ఆయన పిలుపునిచ్చారు.

లేపాక్షి దుకాణాల్లో రాయితీపై విక్రయాలు

- మంత్రి సవిత

అమరావతి: లేపాక్షి దుకాణాల్లో కళాకృతుల విక్రయాలపై 30 శాతం వరకూ రాయితీ అందిస్తున్నట్లు చేనేత జోక్యాఖ మంత్రి ఎస్ సవిత తెలిపారు. సంక్రాంతి పండగ దృష్ట్యా రాయితీపై అమ్మకాలు చేపట్టినట్లు వెల్లడించారు. అమరావతిలోని రాష్ట్ర సచివాలయంలో లేపాక్షి అధికారులతో సమీక్షా సమావేశాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ.. విశాఖపట్నం, అనంతపురం, కడప లేపాక్షి దుకాణాలు వినియోగదారులను ఆకట్టుకునేలా అభివృద్ధి చేయనున్నట్లు చెప్పారు. ఇందుకోసం ఒక్కో దుకాణానికి రూ.15 లక్షల వరకూ వెచ్చించనున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కామర్స్ వెబ్సైట్లోనూ కళారూపాలను అందుబాటులో ఉంచాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఇందుకోసం ప్రత్యేక వెబ్సైట్ ను రూపొందించాలన్నారు. జనపరి నెలాఖరు వరకూ నిర్వహించే



అమ్మకాలపై రాయితీ గురించి విస్తృతంగా ప్రచారం చేయాలని సూచించారు. దేశ వ్యాప్తంగా 19 లేపాక్షి దుకాణాలున్నాయని ఆ సంస్థ ఎమ్మడి విశ్వ తెలిపారు. వాటిలో 16 దుకాణాలు రాష్ట్రంలో ఉన్నట్లు మంత్రికి వివరించారు.

విదేశీ ఉద్యోగ ఆఫర్ల పట్ల అప్రమత్తం- సిఐడి

అమరావతి: విదేశీ ఉద్యోగ ఆఫర్ల పట్ల ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని, రిక్రూట్మెంట్ ఏజెంట్లను తప్పనిసరిగా ధ్రువీకరించుకోవాలని సిఐడి పేర్కొంది. మంగళగిరి సిఐడి ప్రధాన కార్యాలయంలో సిఐడి ఎస్పీ అధిరాజ్ సింగ్ రాణా మీడియాతో మాట్లాడారు. విదేశాల్లో ఉద్యోగాలతోపాటు భారీ వేతనాలు ఇప్పిస్తామంటూ కొందరు సైబర్ నేరస్తులు యువతను మోసం చేస్తున్నారన్నారు. మయన్మార్, మలేషియా, బ్యాంకాక్, థాయిలాండ్ వంటి దేశాలకు ఉద్యోగాల పేరుతో తీసుకెళ్లి హింసిస్తున్నారన్నారు. ముఠాలన్నీ ఆర్గనైజ్డ్ క్రిమీను సిండికేట్ గా నడుపుతున్నారన్నారు. కేంద్ర విదేశాంగశాఖ సమన్వయంతో 22 మంది బాధితులను రెస్క్యూ చేసినట్లు తెలిపారు. రాష్ట్రంలో కొందరు ఏజెంట్లుగా మారి సైబర్ నేరగాళ్లకు వీళ్లని అప్పగిస్తున్నారని, విదేశాల్లో ఉద్యోగాల పేరుతో తీసుకెళ్లిన వారిని డిజిటల్ అరిస్టులు, సైబర్ నేరాల కోసం ఉపయోగిస్తున్నారన్నారు. మూడు దేశాల నుంచి మన దేశస్థులు 1,586 మందిని తీసుకురాగా, అందులో మన రాష్ట్రానికి చెందిన వారు 122 మంది ఉన్నారని తెలిపారు. ఎవరైనా బాధితులుంటే నిర్భయంగా



పోలీసులకు, లేదా తల్లిదండ్రులకు సమాచారం ఇవ్వాలన్నారు. సైబర్ నేరాలకు వెంటనే 1930కు లేదా ఎఫ్ఎఫ్ఎఫ్ఎఫ్ఎఫ్-ఎఫ్ఎఫ్ఎఫ్.ప్రతీజి.అఅ లో ఫిర్యాదు చేయాలన్నారు. ఈ సందర్భంగా బాధితులు మాట్లాడుతూ.. తమకు విమాన టికెట్లు, వసతి కల్పిస్తామని చెప్పి నిర్మానుష్య ప్రాంతాల్లోకి తీసుకెళ్లి బంధించారని, జీతాలు కూడా ఇవ్వకుండా చిత్ర హింసలకు గురిచేశారని వాపోయారు.

రెవెన్యూ క్లినిక్, పీజీఆర్ఎస్ లో వచ్చే వినతులకు సకాలంలో పరిష్కారం

-అధికారులకు జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎస్. హరేంద్ర ప్రసాద్ ఆదేశాలు - రెవెన్యూ క్లినిక్ కు 86, సాధారణ పీజీఆర్ఎస్ కు 164 వినతులు

విశాఖపట్నం: ప్రభుత్వం అత్యంత ప్రతిష్టాత్మకంగా నిర్వహిస్తున్న రెవెన్యూ క్లినిక్, పీజీఆర్ఎస్ వేదికల్లో ప్రజల నుంచి వచ్చే వినతులకు సకాలంలో, నాణ్యమైన పరిష్కారం చూపాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎస్. హరేంద్ర ప్రసాద్ అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రభుత్వ మార్గదర్శకాల ప్రకారం విశాఖపట్నం కలెక్టరేట్ లో వేర్వేరుగా నిర్వహించిన రెవెన్యూ క్లినిక్, సాధారణ పీజీఆర్ఎస్ కార్యక్రమాల్లో జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎస్. హరేంద్ర ప్రసాద్, జాయింట్ కలెక్టర్ కె. మయూర్ అశోక్ పాల్గొని ప్రజల నుంచి వినతులు స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ రెవెన్యూ క్లినిక్ కు వచ్చే వినతులను ప్రత్యేక చర్యలతో వేగంగా పరిష్కరించాలని, ఏ వారం వచ్చే వినతులను ఆ వారంలోనే పరిష్కరించడం ఉత్తమమని అధికారులకు సూచించారు. లేనివక్షంలో వినతులు గంపగుత్తగా పేరుకుపోయే అవకాశం ఉందన్నారు. టౌన్ ప్లానింగ్ విభాగంలో వచ్చే పిర్యాదులకు నాణ్యమైన పరిష్కారం చూపకపోవడం విచారకరమని అసంతృప్తి వ్యక్తం చేశారు. టౌన్ ప్లానింగ్, జీవీఎంసీ గృహ నిర్మాణ విభాగాలకు సంబంధించిన వినతులపై సరైన రీతిలో ఎండాక్యూంట్ ఇవ్వకుండా తూతుమంత్రంగా చర్యలు తీసుకున్న జెడ్పీ, డీసీపీ, ఏసీపీ, డీఈ, ఎఎఫ్ఓ స్థాయి 10 మంది అధికారులకు మెమోలు జారీ చేయాలని, 48 గంటల్లోగా వివరణతో కూడిన నివేదికలు



సమర్పించాలంటూ పీజీఆర్ఎస్ నోడల్ అధికారిని కలెక్టర్ ఆదేశించారు. సోమవారం నిర్వహించిన పీజీఆర్ఎస్ లో ఇటీవల కాలంలో వచ్చిన వినతులతో పాటు, గత ఏడాది కాలంలో వచ్చిన వినతుల నివేదికలను జిల్లా కలెక్టర్ విశ్లేషించారు. అధికారులు ఇచ్చిన ఎండాక్యూంట్, ప్రీ-ఆడిట్ విధానం, ప్రజల సంతృప్తి స్థాయి తదితర అంశాలను సవివరంగా పరిశీలించారు. కలెక్టరేట్ వీసీ హాలులో రెవెన్యూ క్లినిక్ నిర్వహించగా, మీటింగ్ హాలులో సాధారణ పీజీఆర్ఎస్ కొనసాగింది. ఫిర్యాదుదారులు వివిధ సమస్యలపై 250 వినతులు సమర్పించగా అందులో రెవెన్యూ విభాగానికి చెందినవి 86, జీవీఎంసీ 80, పోలీస్ శాఖవి 09, ఇతర శాఖలకు సంబంధించి 75 ఉన్నాయి. జాయింట్ కలెక్టర్ కె. మయూర్ అశోక్ తో పాటు జీవీఎంసీ ఎడిసీ సత్యవేణి, డిప్యూటీ కలెక్టర్ సత్తిబాబు, ఆర్డీవోలు సుధాసాగర్, సంగీత్ మాధుర్, తహశీల్దార్లు పాల్గొని ప్రజల నుంచి వినతులు స్వీకరించారు.

కె ఎం నాయుడు నేతృత్వంలో 80 వ వార్డు వైఎస్ఆర్ఎస్ అనుబంధ సంఘాల పునర్నిర్మాణం

- జీవీఎంసీ 80వ డివిజన్ లోని పార్టీ అనుబంధ సంఘాలకు కొత్త నాయకత్వం - డివిజన్ ఇంచార్జ్ కె ఎం నాయుడు సిఫార్సు మేరకు నియామకం - పార్టీకి కష్టపడిన వారికి తగిన ప్రాధానత ఇచ్చిన ఇంచార్జ్ కె ఎం నాయుడు

అనకాపల్లి, చైతన్య వారం: పార్టీకి నీతి నిజాయితీ విలువలతో కూడిన సేవలను అందించే వారికే 80 వ వార్డు అనుబంధ సంఘాలకు ప్రతినిధులుగా నియమించినట్లు వార్డు ఇంచార్జ్ కె ఎం నాయుడు పేర్కొన్నారు. ఈ మేరకు మాజీ మంత్రివర్యులు గుడివాడ అమర్నాథ్, పార్టీ నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త మలసాల భరత్ కుమార్ సహాయ సహకారాలతో ఈ కమిటీని ఏర్పాటు చేశామన్నారు. ప్రజల కష్టనష్టాలు,సాధకబాదాలను తెలుసుకున్న నాడే పార్టీని బలంగా ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లవచ్చు అనే నినాదంతోనే వీటిని ఏర్పాటు చేసినట్లు కె ఎం తెలిపారు. అధికారంలో ఉన్న కూటమి నాయకుల ఆగడాలకు చెక్ పెట్టేందుకు, నూతనంగా నియామకమైన సంఘాల ప్రతినిధులు నిత్యం అడ్డుకట్ట వేయాలని కె ఎం కోరారు. దీని కొరకు, మీకు ఎల్లప్పుడూ నేను అందుబాటులో ఉంటానని, ప్రజలకు ఎటువంటి ఇబ్బందులు తలెత్తినా వైసీపీ నుంచి మేమున్నామనే భరోసా వారికి ఇవ్వాలని కె ఎం విజ్ఞప్తి చేశారు. వార్డులో పార్టీ పటిష్టత కోసమే కొత్త నియమకాలు జరిపినట్లు ఆయన తెలియజేశారు. ఈ కమిటీ ప్రతినిధులు ని సమన్వయం చేసుకుంటూ, పార్టీ అభ్యున్నతికి



గెలుపు కోసం అహర్నిశలు కృషి చేస్తానని కేయం అన్నారు. పార్టీ అభివృద్ధి కోసం కరుడుగట్టిన అభిమానులు నే ప్రతినిధులుగా ఎన్నుకున్నా మన్నారు. వీరిలో వార్డు ప్రధాన కార్యదర్శులుగా ఎన్ రాంబాబు,విల్లూరి శివ సూరి, కొమ్మ వరమేశ్, గొల్లపిల్లి నాగేశ్వరరావు, వార్డ్ యువజన విభాగ అధ్యక్షుడిగా ఎర్ర సింహాద్రి, విద్యార్థి విభాగ అధ్యక్షుడిగా పెంటకోట రూప్ తేజ, రైతు విభాగ అధ్యక్షుడిగా కర్తి మోది నాయుడు, మహిళా విభాగ అధ్యక్షురాలుగా బొడ్డేడ శ్రీదేవి సి.ఎస్ .సి సెల్ అధ్యక్షుడిగా జిగ్గల గజేష్ ,సోవల్ మీయారా అధ్యక్షుడిగా కొండ చిన్నబాబు లను నియమించి న్నట్లు కె ఎం తెలియజేశారు. వీరందరి పర్యవేక్షణలో రాబోయే ఎన్నికలలో పార్టీ గెలుపునకు కృషి చేస్తామని జగన్మోహన్ రెడ్డిని మరోమారు ముఖ్యమంత్రిగానూ, మలసాల భరతకుమార్ ను ఎమ్మెల్యే గాను ఎన్నుకునేటట్లుగా పార్టీకి సేవ చేస్తామని కె ఎం హామీ ఇచ్చారు.

వందేభారత్ స్టీవర్ ఛార్జీలు ఖరారు.. నో ఆర్ఎస్, నో వెయిటింగ్ లిస్ట్

దెన్యో: ఎప్పుడెప్పుడా అని ఎదురుచూస్తున్న వందేభారత్ స్టీవర్ రైలు పట్టాలెక్కేందుకు సిద్ధమైంది. అత్యాధునిక సదుపాయాలతో, దూర ప్రాంత ప్రయాణాలకు అనువుగా ఉండే ఈ రైలు కోల్కతా- గువాహాటి మధ్య త్వరలో పరుగులు పెట్టనుంది. ఈ నేపథ్యంలో వందే భారత్ స్టీవర్ రైలుకు సంబంధించిన ఛార్జీల వివరాలు, బుకింగ్ రూల్స్ను రైల్వే శాఖ నోటిఫై చేసింది. ఆ వివరాలు ఇవీ.. ఈ రైలులో కనీస ఛార్జి రూ.960 నుంచి ప్రారంభమవుతుంది. 400 కిలోమీటర్ల ప్రయాణానికి 3వసీ ప్రయాణానికి ఈ ఛార్జీ వర్తిస్తుంది. అంటే ప్రయాణికుడు అంతకంటే తక్కువ దూరానికే టికెట్ బుక్ చేసుకున్నా ఈ ఛార్జీ చెల్లించాల్సి ఉంటుందన్నమాట. గరిష్ఠంగా 3,500 కిలోమీటర్లకు 1వసీ ఛార్జీ రూ.13,300గా నిర్ణయించారు. కిలోమీటర్ వారీగా చూసినప్పుడు (కనీస టికెట్ ధర).. 3 ఏసీకి కిలోమీటరుకు రూ.2.4; 2 ఏసీకి కిలోమీటరుకు రూ.3.1; 1 ఏసీకి కిలోమీటరుకు రూ.3.8 చొప్పున చెల్లించాల్సి ఉంటుంది. దూరాన్ని బట్టి టికెట్ ధరలు పెరుగుతాయి. నో ఆర్ఎస్... వందేభారత్ స్టీవర్ రైలులో టికెట్ కన్యామ్ అయిన వారికే ప్రయాణానికి అనుమతిస్తారు. అలాగే, ఆర్ఎస్కి ఇందులో చోటులేదు. అంటే వెయిటింగ్ లిస్ట్, పాక్షికంగా కన్యామ్ అయిన ప్రయాణికులను ఈ రైలులో ప్రయాణానికి అనుమతించరు. అద్యాన్స్ రిజర్వేషన్ పీరియడ్ నుంచే (60 రోజుల ముందు నుంచి) అన్ని బెర్లులా అందుబాటులో ఉంటాయి. ఇందులో మహిళలు,



దివ్యాంగులు, సీనియర్ సిటిజన్ కోటా ఉంటుంది. ఇతర కోటాలకు చోటు లేదు. డిజిటల్ రూపంలోనే టికెట్లు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. తద్వారా టికెట్లను క్యాన్సిల్ చేసినప్పుడు 24 గంటల్లో రిఫండ్ చేస్తారు. 45 ఏళ్లు పైబడిన మహిళలకు, 60 ఏళ్లు పైబడిన పురుషులకు సీట్ల అందుబాటును బట్టి లోయర్ బెర్లులను సిప్లమ్ అటోమేటిక్ గా కేటాయిస్తుంది. ఫీచర్లు ఇవే.. పూర్తి ఎయిర్ కండిషన్తో కూడిన 3 ఏసీ, 2 ఏసీ, 1 ఏసీ బోగీలు. టాప్ స్పీడ్ గంటకు 180 కిలోమీటర్లు. బ్రాకెల సామర్థ్యం ఆధారంగా గంటకు 130 కిలోమీటర్ల వేగంతో నడిపే అవకాశం. ఆటోమేటిక్ స్లయిడింగ్ డోర్స్. అధునాతన టాయిలెట్లు, రీడింగ్ లైట్స్, ఛార్జింగ్ పాయింట్లు. సీసీ టీవీ కెమెరాలు, ప్రమాదాల నివారణ వ్యవస్థలు.

వీబీ-జీ రామ్ జీ'పై ప్రతిపక్షాల తప్పుడు ప్రచారం

- పీర్ కన్నా పథకాల అమల్ ముఖ్యం - మేడారం జాతరకు

ఈసారి కేంద్రం నిధులిస్తుంది - కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి

హైదరాబాద్: 'వీబీ-జీ రామ్ జీ' చట్టంపై ప్రతిపక్షాలు తప్పుడు ప్రచారం చేస్తున్నాయని, ఈ కొత్త చట్టం అమలుతో తెలంగాణకు కేంద్రం అదనంగా రూ.340 కోట్లు ఇవ్వనుందని కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. భాజపా రాష్ట్ర కార్యాలయంలో నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. 'మోడీ ప్రధాని అయ్యాక అనేక పథకాల్లో సంగర్భణలు తీసుకొచ్చారు. జీఎస్టీ పన్ను విధానాన్ని సులభతరం చేశారు. తాజాగా ఉపాధి హామీ చట్టానికి సాంకేతికతతో మెరుగులు దిద్ది, పనిదినాలు పెంచాలనే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. కూలీల పనిదినాలు 100 నుంచి 125 రోజులకు పెరగనున్నాయి. అడిగిన ప్రతి కూలీకి తప్పనిసరిగా పని కల్పించాల్సిందే. ఏ కారణంతోనైనా కల్పించలేకపోతే వారికి పరిహారం చెల్లించాలనే నిబంధనను చట్టంలో పొందుపరిచాం. అలాగే కూలి సకాలంలో జమకాకపోతే, బాధ్యులకు జరిమానా విధించే విధానం కూడా ఉంది. తాజా సంస్కరణలతో రాష్ట్రాలపై అదనపు భారం పడుతుందని అంటున్నారు. కానీ కేంద్ర ప్రభుత్వం కూడా అదనపు భారం పెంచినా ఉంది. గతేడాదితో పోలిస్తే ఈసారి రూ.17 వేల కోట్లు అదనంగా ఖర్చు చేయబోతోంది. తెలంగాణకూ గతేడాది కంటే అదనపు నిధులు అందునున్నాయి. గతంలో దళారులు, రాజకీయ నాయకులు ఈ పథకం పేరుతో భారీగా దోపిడీ చేసేవారు. దానిని అరికట్టేందుకు డిజిటల్ లావాదేవీల ద్వారా చెల్లింపులు చేపట్టనున్నాం. పథకాల పేర్లకన్నా అమల్ ముఖ్యం. వాటికి అంబేద్కర్ ఆవాస్ యోజనను మేమే ప్రారంభించాం. ఆ తర్వాత వచ్చిన ప్రభుత్వం దాని పేరు మార్చింది. బేగంపేట



విమానాశ్రయం ఎన్టీఆర్ పేరుతో ఉండేది. తర్వాత రాజీవ్ గాంధీ పేరుతో కాంగ్రెస్ మార్చలేదా? యూపీఏ హయాంలో జరిగిన కోల్ స్ట్రైమ్ ను దృష్టిలో పెట్టుకొని ఇప్పుడు కోల్ బ్లాక్స్, మైనింగ్ బ్లాక్స్ అన్న వేలం ద్వారా పారదర్శకంగా కేటాయిస్తున్నాం. రాబోయే మూడేళ్లలో అనేక రంగాల్లో మరిన్ని సంస్కరణలు తీసుకొస్తాం' అని పేర్కొన్నారు. రాష్ట్రంలో భాజపా ఎంపీల విజయం గాలివాటం అని కేటీఆర్ చేసిన వ్యాఖ్యలపై విలేకరులు అడిగిన ప్రశ్నకు కిషన్ రెడ్డి బదులిస్తూ.. 'రాష్ట్రంలో భారాన పని అయిపోయింది. భాజపా విజయం గాలివాటం ఎలా అవుతుంది? దేశంలో మూడుసార్లు అధికారంలోకి రావడం గాలివాటమా? పాలమూరు-రంగారెడ్డి ప్రాజెక్టుకు జాతీయ హోదా ఇవ్వాలని కేంద్రాన్ని రాష్ట్రం అదగడంలో తప్పమీ లేదు. మేడారం జాతరకు గతంలో నేను కేంద్ర పర్యాటక శాఖ మంత్రిగా ఉన్నప్పుడు కేంద్రం నిధులు వచ్చేలా కృషి చేశాను. ఈసారి కూడా జాతరకు నిధులిస్తాం' అని వెల్లడించారు.

అంతరాష్ట్ర సైబర్ మోసాల ముఠా గుట్టు రట్టు

భువనేశ్వర్: ఒడిషా రాజధాని భువనేశ్వర్ కేంద్రంగా అంతరాష్ట్ర సైబర్ మోసాలకు పాల్పడుతున్న ఒక ముఠా గుట్టును ఆ రాష్ట్ర పోలీసులు రట్టు చేశారు. విశ్వసనీయ సమాచారంతో భువనేశ్వర్ లోని బడగడ పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో ఒక ఇంటిపై దాడి చేసి ముఠా సభ్యులను అరెస్టు చేశారు. వీరిలో బీహార్ కు చెందిన వారు ఏడుగురు, కేరళకు చెందిన వారు నలుగురు, ఒడిషాకు చెందిన వారు ఒకరు ఉన్నారు. ఈ వీరితో పాటు భారీ మొత్తంలో నగదును కూడా స్వాధీనం చేసుకున్నారు. స్వాధీనం చేసుకున్న నగదును లెక్కిస్తున్నట్లు ఒక సీనియర్ పోలీస్ అధికారి మీడియాకు తెలిపారు. అలాగే, దాడి చేసిన ఇంటి నుంచి 30 బేసిక్ క్వీప్రాడ్ మొబైల్ ఫోన్లు, 30 స్మార్ట్ ఫోన్లు, రెండు ల్యాప్ టాప్లు, స్మార్ట్ వాచ్లు, కొన్ని పత్రాలు స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు భువనేశ్వర్ పోలీస్ కమిషనర్ ఎస్ డేవ్ దత్తా సింగ్



తెలిపారు. డిసిపి జగ్ మోహన్ మీనా మాట్లాడుతూ గిఫ్ట్ వోచర్లు, లాటరీ టికెట్లు, రుణాల పేరుతో వివిధ రాష్ట్రాలకు చెందిన ప్రజలను ఈ ముఠా మోసం చేసిందని తెలిపారు.

అబద్ధాలతో 'జగన్ బెల్స్' ప్రచారం

- మంత్రి కొలుసు పార్థసారధి

అమరావతి: అబద్ధాలను ప్రచారం చేయడంలో గతంలో 'గోబెల్స్' పేరు ఉండేదని, ఇప్పుడు మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి బృందం తీరు చూస్తుంటే 'జగన్ బెల్స్' అని పిలవాల్సి వస్తుందని పౌరసంబంధాల శాఖ మంత్రి కొలుసు పార్థసారధి విమర్శించారు. రాష్ట్రభివృద్ధిని అడ్డుకోవాలని, ప్రభుత్వాన్ని అస్థిరపరచాలని విషం చిమ్ముతోందని, ప్రజలు ఈ విషయాన్ని గమనించాలని కోరారు. టిడిపి కార్యాలయంలో ఆయన విలేకరులతో మాట్లాడారు. తిరుమలలో మధ్యం సీసాలు దొరికాయని చేసిన ప్రచారం వెనుక పెద్దకుట్ర ఉందని పేర్కొన్నారు. సీసాలతో దొరికిన వారు టిటిడి మాజీ చైర్మన్ భూమన కరుణాకర్ రెడ్డి అనుచరులు అని తిరుపతిలో చర్చ జరుగుతోందని తెలిపారు. అబద్ధాలను వైసిపి ప్రచారం చేస్తోందని విమర్శించారు. జగన్ వ్యాఖ్యలు అవగాహనా రాహిత్యం... రాజధానిపై వైఎస్ జగన్ వ్యాఖ్యలు ఆయన అవగాహనా రాహిత్యానికి నిదర్శనమని టిడిపి పొలిట్ బ్యూరో సభ్యులు వర్గ రామయ్య విమర్శించారు. అమరావతి అనే పేరు పలకడానికి జగన్ మనసు పూర్తిగా అంగీకరించడం లేదని పేర్కొన్నారు. అమరావతి 'సెల్ఫ్ ప్రైనాస్సింగ్



రాజధాని' అని తెలిపారు. రైతులిచ్చిన భూములే రాజధాని నిర్మాణానికి పెట్టుబడులు అని అన్నారు. అమరావతికి మాత్రమే రూ.3 లక్షల కోట్లు ఖర్చు పెడుతున్నారనే జగన్ వ్యాఖ్యలను తీవ్రంగా ఖండిస్తున్నట్లు వెల్లడించారు. కావాలనే మిగతా జిల్లాల ప్రజలను రెచ్చగొట్టాలని చూస్తున్నారన్నారు.

అభద్రతాభావం వెంటాడింది!

కెరీర్ తొలినాళ్లలో భవిష్యత్తు గురించి ఎన్నో సందేహాలు వెంటాడాయని, ఒకానొక దశలో ఇంద్రప్రస్థిని వదిలి వెళ్లాలనుకున్నానని చెప్పింది అగ్ర కథనాయిక తాప్సీ. తాజా ఇంటర్వ్యూలో ఈ భామ సినీరంగంలో తొలిరోజుల్ని గుర్తుచేసుకుంటూ ఆసక్తికరమైన విషయాలను పంచుకుంది. తన అందం పట్ల కూడా అభిప్రాయభావం ఉండేదని, ఫ్యాషన్ సెన్స్ కూడా అప్పులు ఉండేది కాదని తాప్సీ చెప్పుకొచ్చింది. ఆమె మాట్లాడుతూ 'ఇలాంటి సాధారణ అందంతో నన్నెవరైనా నాయికగా ఎంపిక చేసుకుంటారా? అనే ప్రశ్న నిరంతరం వెంటాడేది. ెస్టెలింగ్, మేకప్ మీద కూడా ఏమాత్రం అవగాహన ఉండేది కాదు. దాంతో ఒక ఏడాది పాటు తీవ్రమైన మానసిక సంఘర్షణకు లోనయ్యాను. అయితే సమయం గడుస్తున్న కొద్దీ నటనతో పాటు ఇంద్రప్రస్థిని అర్థం చేసుకునే విషయంలో పరిణతి వచ్చింది. నటిగా నా ప్రతిభాపాటవాల కూడా మెరుగయ్యాయి. విమర్శల గురించి వట్టించుకోకుండా సవాళ్లను స్వీకరిస్తూ ముందుకుసాగా. ఆత్మవిశ్వాసంతో చేసిన ప్రయాణం ఆశించిన ఫలితాల్ని అందించింది' అని చెప్పింది తాప్సీ.



సినిమా గ్లామర్ కాదు.. అదో బాధ్యత

'కళ్లు మూసి కళ్లు తెరిచే లోపు 30ఏళ్ల కెరీర్ పూర్తయింది. నటనే నా గమ్యం అని నేనేప్పుడూ ఫీలవ్వలేదు. అందుకే.. టైమ్ తెలియలేదు.' అంటూ స్పందించారు సీనియర్ నటి రాణీ ముఖర్జీ. 30ఏండ్ల కెరీర్ పూర్తి చేసుకున్న సందర్భంగా యష్ రాజ్ ఫిల్మ్స్ అఫీషియల్ సోషల్ మీడియా అకౌంట్ లో రాణీ ముఖర్జీ ఈ వర్సనల్ నోట్ ను షేర్ చేశారు. 'రాజా కీ ఆయేగీ బారాత్' సినిమాతో సినీరంగ ప్రవేశం చేసిన తానకు సినిమా అంటే కేవలం గ్లామర్ కాదని, అదొక బాధ్యతని తొలి సినిమాకే అవగతం అయ్యిందని, కెరీర్ ప్రారంభంలోనే ఆత్మగౌరవం కోసం పోరాడే పాత్రలు చేశాననీ, అవి తాను చేయబోయే పాత్రలకు బలమైన పునాదులయ్యాయని, తాను నటించిన హచ్చీ, శ్రీమతి ఫటర్షి వర్సెస్ నార్వే లాంటి చిత్రాలు తన మానసిక బలహీనతలపై అవగాహనను పెంచాయని రాణీ ముఖర్జీ అభిప్రాయ పడ్డారు. తన ప్రయాణాన్ని గొప్పగా తీర్చిదిద్దిన బాలీవుడ్ ఆడియన్స్ కు రాణీ ముఖర్జీ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.



విభిన్న కథంశంతో నేను రెడీ

యువ నటుడు హావీష్ హీరోగా అగ్ర దర్శకుడు నక్ష్త్ర త్రినాథరావు తెరకెక్కిస్తున్న కమ్మియల్ ఎంటర్టైన్మెంట్ 'నేను రెడీ'. కావ్య ధవర్ కథనాయిక. హార్మిక్స్ ఇండియా ఎల్ఎల్పి పతాకంపై నిఖిల కోసేరు నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం ప్రస్తుతం నిర్మాణ దశలో ఉంది. ఇప్పటికే విడుదలైన ప్రచార చిత్రాలపై మంచి హైప్ క్రియేటయ్యిందని మేకర్స్ ఆనందం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఇటీవల విడుదలైన టీజర్ లో గమనిస్తే.. ఒక ప్రైవేటు కంపెనీలో పనిచేసే మధ్య తరగతి ఆంధ్ర యువకుడికీ, ఒక మధ్య తరగతి తెలంగాణ అమ్మాయితో నిశ్చితార్థం జరగడం, రెండు ప్రాంతాల భిన్న నాగరికతల కారణంగా వారిద్దరి మధ్య ఊహించని సంఘర్షణ ఎదురవ్వడం ట్రైలర్ లో ఆసక్తికరంగా అనిపించింది. వేసవిలో విడుదల కానున్న ఈ చిత్రంలో బ్రహ్మానందం, శ్రీలక్ష్మి, వెన్నెల కిశోర్, మురళీశర్మ, వీటీవీ గణేష్, గోపరాజు రమణ, హరితేజ, రూపలక్ష్మి తదితరులు ఇతర పాత్రధారులు. ఈ చిత్రానికి కథ, మాటలు: విక్రాంత్ శ్రీనివాస్, కెమెరా: నిజార్ షఫీ, సంగీతం: మిక్కి జె.మెయర్.



వరప్రసాదుకి పోలికలు అవసరం లేదు

మెగా కంబ్యాక్ గా అభిమానులు మురిసిపోతున్న మన శంకరవరప్రసాద్ గారు థియేటర్లు ప్రీమియర్ల నుంచి రెగ్యులర్ షోల దాకా చాలా సందడిగా ఉన్నాయి. అయితే కథ పరంగా ఉన్న కొన్ని పాయింట్లను తీసుకుని వాటికి పాత సినిమాలతో ముడిపెడుతున్న ట్రెండ్ ఒకటి సోషల్ మీడియాలో కనిపిస్తోంది. అదేంటంటే పిల్లలు దూరమైన హీరో వాళ్ళ కోసం పరితపించి భార్యకు దగ్గరవ్వాలని ప్రయత్నాలు చేయడం గతంలో అజితే విశ్వాసం, వెంకటేష్ తులసిలో చూశాం. ఇప్పుడు వరప్రసాద్ లోనూ ఈ ఎపిసోడ్ ఉంది. కాకతాళియంగా మూడింటిన్ హీరోయిన్ నయనతార కావడం గమనించాల్సిన విషయం. వినగానే నిజమే అనిపించినా ఇక్కడ కొన్ని ప్రాక్టికల్ కోణాలు చూడాలి. మగధీరలో పూర్వ జన్మలు గుర్తుకు రావడాన్ని ముగ మనసులు నుంచి తీసుకున్నారంటే దానికి ఏం చెప్పగలం. దానికన్నా ముందు జానకి రామడులోనూ ఈ తరహా ట్రీట్ మెంట్ చూడొచ్చు. విక్రమార్కుడులో విలన్ కొడుకుని చంపే ఎపిసోడ్ వైజయంతి ఐటిఎస్ అనే పాత మూవీలో ఉంటుంది. చిరంజీవి డాడీలో పాప సెంటిమెంట్ ని మన శంకరవరప్రసాద్ గారులో పాజిటివ్ గా మార్చడం రావిహూడి ఇంటెలిజెన్స్ కి నిదర్శనం. అంతెందుకు సంత్రాంతికి వస్తున్నారంటే భార్య, ప్రియురాలు మధ్య నలిగిపోయే హీరో పాత్ర ఇప్పుడు భర్త మహేశ్వరులకు విజ్ఞప్తిలో ఉంది. భగవంత్ కేసరిలో తనకు సంబంధం లేని అమ్మాయిని గొప్ప స్థితికి తీసుకెళ్లే బాలయ్య తరహా క్యారెక్టర్ అశ్వినిలో



భానుచందర్ ముప్పై సంవత్సరాల క్రితమే చేశారు. ఇలా చెప్పుకుంటూ వందల ఉదాహరణలు వస్తాయి కానీ ఫైనల్ గా కంటెంట్ ఆడియన్స్ కి నచ్చిందా లేదానేదీ కీలకం. అది కనెక్ట్ అయితే చాలు ఇంతకు ముందు చూశామా లేదా అనేది జనాలు పట్టించుకోరు. దానికి నిదర్శనమే మన శంకర వరప్రసాద్ గారు కలెక్షన్లు. మాస్, ఫ్యామిలీ వల్స్ లో పిహెచ్చి చేసిన అనిల్ రావిహూడికి ఈ పోలికలతో పెద్దగా ఘరకే పడదు కానీ రెండేళ్ల మెగాభిమానుల నిరీక్షణకు తెరదించుతూ హిట్టివ్వడం వట్ల సర్వత్రా సంతోషం వ్యక్తమవుతోంది.