

## నీటి సంరక్షణకు 100 రోజుల యాక్షన్ ప్లాన్ - ఏపీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు

అమరావతి: నీటి సంరక్షణ - జలవనరుల పరిరక్షణ అంశాలే అజెండాగా 100 రోజుల కార్యచరణను ఏపీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు ప్రకటించారు. 'నీటి భద్రత- సాగునీటి సంఘాల బాధ్యత' పేరుతో ఏప్రిల్ 6 నుంచి జూలై 14వ తేదీ వరకు ప్రభుత్వం ఈ కార్యక్రమం చేపట్టునుంది. తాడిపత్రి నియోజకవర్గం యూజికిలో జరిగే కార్యక్రమంలో చంద్రబాబు పాల్గొననున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో యాక్షన్ ప్లాన్ రాష్ట్రంలోని సాగునీటి సంఘాల సభ్యులతో చంద్రబాబు ఆదివారం టెలికాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. నీటి సంరక్షణకు చేపట్టాల్సిన చర్యలపై దిశానిర్దేశం చేశారు. నీటి పారుదల, అటవీ, పంచాయతీరాజ్, వ్యవసాయ, పశు సంవర్ధక శాఖల సమన్వయంతో 'నీటి భద్రత-సాగునీటి సంఘాల బాధ్యత' కార్యక్రమం చేపట్టాలని సీఎం చంద్రబాబు ఆదేశించారు. ఏప్రిల్ 6 నుంచి ఏప్రిల్ 15 తేదీ వరకు పనుల గుర్తింపు కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని స్పష్టం చేశారు. ఏప్రిల్ 16 నుంచి 20వ తేదీ వరకు గుర్తించిన పనులకు పరిపాలనా అనుమతులు ఇవ్వాలని, ఏప్రిల్ 21 నుంచి జూలై 9వ తేదీ వరకు పనులను చేపట్టాలని ఆదేశించారు. జూలై 10 నుంచి 14 వరకు.. పూర్తి చేసిన పనులకు సంబంధించిన నివేదికలను సమర్పించాలని సూచించారు. సాగునీటి సంఘాల కేంద్రీకృతంగా ఈ కార్యక్రమాలు అమలు చేసేలా ప్రణాళికలు రూపొందించారు. రాష్ట్రంలోని 60 వేల మంది సాగునీటి సంఘాల సభ్యులకు కీలక బాధ్యతలు అప్పగించారు. వేసవికి ముందు 6 మీటర్లు, వర్షాకాలం తర్వాత 3 మీటర్ల లోతులో భూగర్భ జలాలు అందుబాటులోకి వచ్చేలా చర్యలు



తీసుకోవాలని దిశానిర్దేశం చేశారు. ఫీదర్ ఛానెళ్లను క్లియర్ చేయడం సహా.. పూడికతీత పనులు చేపట్టాలన్నారు. గుర్రపు డెక్క తొలగించాలని.. చెరువులు, కాల్వలను క్లియర్ చేయాలని అధికారులకు స్పష్టం చేశారు. అవసరమైన మేరకు చెక్ డ్యామును రిపేర్లు చేయాలని.. కొత్త డ్రక్యూర్ల నిర్మాణం చేపట్టాలని ఆదేశించారు. సాగునీటి సంఘాలు వాటర్ బడ్జెట్ తయారు చేసుకోవాలని సూచించారు. ప్రజాచైతన్యం, ప్రజల భాగస్వామ్యంతో 100 రోజుల ఉద్యమాన్ని సమర్థంగా ముందుకు తీసుకెళ్లాలని చంద్రబాబు దిశానిర్దేశం చేశారు.

## తెలంగాణలో ప్రభుత్వ బడుల్లో యూకేజీ

హైదరాబాద్: రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వచ్చే విద్యా సంవత్సరం(2026-27) నుంచి మరో మూడు వేల పాఠశాలల్లో శ్రీ ప్రైమరీ విద్యను అందుబాటులోకి తీసుకురావాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. ఈ సంవత్సరం 1000 ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో పూర్వ ప్రాథమిక విద్య పేరిట యూకేజీ తరగతులను ప్రారంభించిన సంగతి తెలిసింది. తాజాగా ప్రభుత్వం 2 వేల నుంచి 2,500 పాఠశాలల్లో కొత్తగా పూర్వ ప్రాథమిక తరగతులను ప్రవేశపెడతామని బడ్జెట్ సందర్భంగా ప్రకటించింది. పాఠశాల విద్యాశాఖ మాత్రం 2,700 నుంచి 3 వేల వరకు ప్రాథమిక పాఠశాలల్లో యూకేజీ తరగతులను ప్రారంభించాలని సన్నాహాలు మొదలుపెట్టింది. ఏ పాఠశాలలో శ్రీ ప్రైమరీ అవసరమో అధ్యయనం చేసి.. తమకు జాబితా పంపాలని డి.కే.ఎం.లను ఆదేశించింది. దీంతో మొత్తం ఆరు వేల మందికి తాత్కాలిక ఉద్యోగాలు లభించనున్నాయి. రాష్ట్రంలోని 12,700 గ్రామ పంచాయతీల్లో ఒక్కో పంచాయతీ పరిధిలోని ఒక పాఠశాలలో శ్రీ ప్రైమరీ తరగతులను ప్రారంభించాలనేది ప్రభుత్వ లక్ష్యం. ప్రస్తుతం 1362 పాఠశాలల్లో ఈ తరగతులు



నడుస్తున్నాయి. వాటిలో ఆయా, ఇన్స్ట్రక్టర్లను నియమించారు. ఆయాకు నెలకు రూ.6 వేలు, ఇన్స్ట్రక్టర్లు రూ.8 వేల చొప్పున గౌరవ వేతనం అందించనున్నారు. సమగ్ర శిక్షా ప్రాజెక్టు కింద నిధులు కేటాయించనున్నారు. ప్రైవేటు పాఠశాలల తరహాలో సర్కర్లోపాలు ఎల్వేజీని కూడా అందుబాటులోకి తీసుకురావాలన్న డిమాండ్ వస్తోంది.

## ఏపీలో చిత్ర పరిశ్రమ అభివృద్ధి చెందాలి

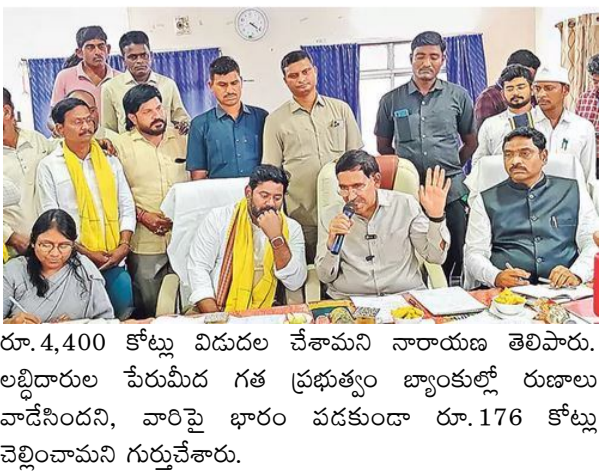
- ఏపీ ఫిల్మ్ చాంబర్ కార్యవర్గ ప్రమాణ స్వీకారంలో ఎమ్మెల్యే గద్దె విజయవాడ: ఆంధ్రప్రదేశ్లో చిత్ర పరిశ్రమ అభివృద్ధి చెందాలని, విజయవాడను సినీ రాజధానిగా తీర్చిదిద్దాలని ఎమ్మెల్యే గద్దె రామ్మోహన్ అన్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర చలనచిత్ర వాణిజ్య మండలి (ఏపీ ఫిల్మ్ చాంబర్ ఆఫ్ కామర్స్) నూతన కార్యవర్గ ప్రమాణ స్వీకారం విజయవాడలో జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ చిత్ర పరిశ్రమ ఇక్కడకు వస్తే రాష్ట్రం మరింత అభివృద్ధి చెందుతుందన్నారు. నిర్మాత, ఏపీ ఫిల్మ్ డెవలప్మెంట్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ ఏఎం రత్నం మాట్లాడుతూ ఫిల్మ్ చాంబర్ అభివృద్ధికి నూతన కార్యవర్గం కృషి చేయాలన్నారు. ఫిల్మ్ చాంబర్ అధ్యక్షుడు అంబటి మధుమోహన్ స్పష్ట మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో 100 ఎకరాలు కేటాయింపు, ఫిల్మ్ సినీ నిర్మాణానికి అవకాశం కల్పించాలని కోరారు. ఆ ఫిల్మ్ సినీకి ఎన్ఫోర్స్ పేరు పెట్టాలని సూచించారు. ఏపీ నాటక అకాడమీ ఖైర్తూన్ గుమ్మడి గోపాలకృష్ణ, సినీ ప్రముఖులు, కళాకారులు పాల్గొన్నారు. నూతన కార్యవర్గం అధ్యక్షుడిగా మధుమోహన్ స్పష్ట బాధ్యతలు స్వీకరించగా, ఉపాధ్యక్షులుగా సీఎన్ఎస్ వర్మ,



లక్ష్మీనరసింహం, ఏ.లోహిత్యమూర్తి, కార్యదర్శిగా మోహన్ గౌడ్, సంయుక్త కార్య దర్శులుగా వరప్రసాద్, ఎన్ఎస్ మూర్తి, ప్రసాద్, కోశాధికారిగా కె.రవీంద్రనాథ్ బాధ్యతలు చేపట్టారు. ఎన్నికైనాటి కమిటీ సభ్యులుగా ఎంఎస్ చౌదరి, ఎం.శ్రీనాథరావు, కవీ రమణమూర్తి, పి.రమణారెడ్డి, అనగాని శ్రీనివాసరావు, యు.వెంకట్రావు, బాండేపురపు మూర్తి, డి.ప్రభాకర్ రావు, రాజేశ్వరరావు, రామచంద్రరావు ఎన్నికయ్యారు. అనంతరం కార్యవర్గ సభ్యులను సత్కరించారు.

## రూ.28 వేల కోట్లతో కాలవలు

- రూ.14 వేల కోట్లతో తాగునీటి ప్రాజెక్టులు - పురపాలకశాఖ మంత్రి నారాయణ పార్వతీపురం: రాష్ట్రవ్యాప్తంగా పట్టణ ప్రాంతాల్లో మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు చర్యలు చేపడుతున్నామని పురపాలకశాఖ మంత్రి పి.నారాయణ పేర్కొన్నారు. పార్వతీపురం మన్యం, విజయనగరం జిల్లాల్లో ఆయన పర్యటించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ.. మురుగు నీటిని పరిష్కరించేందుకు రూ.28 వేల కోట్లతో మూడు దశల్లో పక్కా కాలువలు నిర్మించనున్నట్లు చెప్పారు. పట్టణాల్లో ప్రతి ఇంటికి తాగునీటిని అందించడమే లక్ష్యంగా రాబోయే రెండేళ్లలో మోగా తాగునీటి ప్రాజెక్టుల పూర్తికి రూ.14 వేల కోట్లు ఖర్చుచేస్తున్నట్లు చెప్పారు. రాష్ట్రంలో కొత్తగా 10 లక్షల ఎల్ఈడి దీపాలు ఏర్పాటు చేస్తున్నామన్నారు. టిడ్కో ఇళ్ల పూర్తికి



రూ.4,400 కోట్లు విడుదల చేశామని నారాయణ తెలిపారు. అల్పిదారుల పేరుమీద గత ప్రభుత్వం బ్యాంకుల్లో రుణాలు వాడేసిందని, వారిపై భారం పడకుండా రూ.176 కోట్లు చెల్లించామని గుర్తించారు.

## అభ్యర్థులపై ఈసీ ఆధారపడితే ఎన్నికలు నిష్పక్షపాతంగా జరగవు

- సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ బి.వి.నాగరత్న వ్యాఖ్యలు

న్యూఢిల్లీ: ఎన్నికల నిర్వహణ బాధ్యతల్లో ఉన్నవారు పోటీచేసే అభ్యర్థులపై ఆధారపడితే అవి నిష్పక్షపాతంగా జరుగుతాయని హామీ ఇవ్వలేమని సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ బి.వి.నాగరత్న పేర్కొన్నారు. పట్టణంలోని చాణక్య లా యూనివర్సిటీలో రాజేంద్ర ప్రసాద్ మెమోరియల్ లెక్చర్లో ఆమె మాట్లాడారు. ఎన్నికలను పర్యవేక్షించే బాధ్యత కలిగిన వారి స్వతంత్రత గురించి ప్రస్తావించారు. ఎన్నికల సంఘం అత్యున్నత ప్రాధాన్యత కలిగిన రాజ్యాంగబద్ధమైన సంస్థగా 1995 నాటి తీర్పులో సుప్రీంకోర్టు గుర్తించిందని తెలిపారు. ఎన్నికల సమగ్రతను కాపాడే విధిని ఈసీకి అప్పగించారని చెప్పారు. ఈ నేపథ్యంలో ఈసీ గత పోటీచేసే అభ్యర్థులపై ఆధారపడితే ఎన్నికలు సజావుగా, తటస్థంగా, నిష్పక్షపాతంగా జరుగుతాయని భావించలేమన్నారు. "ఎన్నికల ప్రక్రియపై నియంత్రణ అంటే రాజకీయాలపైనే నియంత్రణ. రాజ్యాంగ నిర్మాణం బలహీనపడితే రాజ్యాంగం కుప్పకూలుతుంది. హక్కులు ఉల్లంఘన జరుగుతుంది. ఇది చరిత్ర నుండి నేర్చుకోవాల్సిన గుణపాఠం. ప్రజాస్వామ్యంలో ఒక సంస్థ మరో సంస్థను నియంత్రించలేని పరిస్థితి ఉన్నప్పుడు వ్యవస్థ కుప్పకూలుతుంది. అలాంటప్పుడు ఎన్నికలు కొనసాగినా, కోర్టులు పనిచేసినా, పార్లమెంట్ చట్టాలను రూపొందించినా అధికారంపై వాస్తవిక నియంత్రణ అంటూ ఉండదు. వ్యవస్థాగత క్రమశిక్షణ ఉండదు" అన్నారు. రాష్ట్రాలను సబ్ఆర్డినేట్లుగా కాకుండా, కో-ఆర్డినేట్లుగా చూడాలని కేంద్ర ప్రభుత్వానికి జస్టిస్ నాగరత్న సూచించారు.



"రాష్ట్రాలు కేంద్రం కంటే తక్కువ కాదు. వాటిని కేంద్రంతో సమానంగా పరిగణించాలి" అని తేల్చిచెప్పారు. అధికారాల విభజన సమానుల మధ్య రాజ్యాంగం చేసిన ఏర్పాటున్నారు. కేంద్ర-రాష్ట్ర సంబంధాల విషయంలో పార్టీ విభేదాలను పక్కనపెట్టాలని అన్నారు. పరిపాలన అనేది 'కేంద్రంలో ఏ పార్టీ అధికారంలో ఉంది, రాష్ట్రంలో ఏ పార్టీ అధికారంలో ఉంది' అనే అంశంపై ఆధారపడకూడదని స్పష్టంచేశారు.

## మధ్యవర్తిత్వ కేంద్రంతో ఎంఎస్ఎంఈ రంగానికి మేలు

- సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ కోటేశ్వరసింగ్ - విశాఖలో ఏసీఐఎం కేంద్రం ప్రారంభం

విశాఖపట్నం: మధ్య, చిన్న, సూక్ష్మ తరహా పరిశ్రమల (ఎంఎస్ఎంఈ) రంగానికి మధ్యవర్తిత్వ(ఆర్బిటీఐఎస్) కేంద్రం ఎంతో మేలు చేస్తుందని, సమస్యలను త్వరగా పరిష్కరించుకునే వీలుంటుందని సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ కోటేశ్వరసింగ్ అన్నారు. విశాఖ నగరంలో ఏర్పాటు చేసిన ప్రతిష్ఠాత్మకమైన ఏషియన్ సెంటర్ ఫర్ ఇంటర్నేషనల్ ఆర్బిటీఐఎస్ అండ్ మీడియేషన్ (ఏసీఐఎం) కేంద్రాన్ని రాష్ట్ర ఎంఎస్ఎంఈ, సెర్వీ శాఖల మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్ సారథి కలిసి ఆయన ఆదివారం రాడిసన్ బిల్డింగ్లో ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా జస్టిస్ కోటేశ్వరసింగ్ మాట్లాడుతూ... చిన్నపాటి విభేదాలతో వ్యాపారాలు దెబ్బ తినకూడదని, ఇరువర్గాలకు నష్టం కలగకుండా స్నేహ పూర్వక వాతావరణంలో సమస్యలను పరిష్కరించుకోవడమే మధ్యవర్తిత్వం ముఖ్య ఉద్దేశమని వివరించారు. డిజిటల్ విధానంలో కేసులను సులువుగా ఫైల్ చేసి, త్వరగా పరిష్కరించుకునే అవకాశం ఉందన్నారు. మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ... దేశంలో మూడో ఆర్బిటీఐఎస్ కేంద్రాన్ని



విశాఖలో ప్రారంభించడం గర్వకారణమని, త్వరలోనే విజయవాడలో కూడా ఏర్పాటు చేస్తామని ప్రకటించారు. కార్యక్రమంలో కేంద్ర ఎంఎస్ఎంఈ మంత్రిత్వ శాఖ డైరెక్టర్ అంకితాపాండే, విశాఖ ఉత్తర ఎమ్మెల్యే విష్ణుకుమారాజు, ఏపీ ఎంఎస్ఎంఈ డెవలప్మెంట్ కార్పొరేషన్ సీఈవో ఆచార్య సూర్యరాజు, నలహాదూరు రామరాజు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

## డిప్యూటీ సీఎం సార్ థాంక్యూ



- 5వ శ్రేణి పంచాయతీ కార్యదర్శుల కృతజ్ఞత సభ

విజయవాడ: ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్కల్యాణ్ నేతృత్వంలో పంచాయతీరాజ్ శాఖలో చేపట్టిన పెనుమార్పులు ఉద్యోగుల హృదయాలలో అనందాలు నింపాయని రెండోజోన్ పరిధిలోని 5వ శ్రేణి పంచాయతీ కార్యదర్శులు అన్నారు. విజయవాడలోని ఏపీ రెవెన్యూ భవన్లో కృతజ్ఞత సమావేశం నిర్వహించారు. పవన్కల్యాణ్ చిత్రపటాలు వట్టుకుని.. థాంక్యూ డిప్యూటీ సీఎం సార్ అంటూ నినదించారు. పంచాయతీ కార్యదర్శుల సంక్షేమ కోసం గత 20 నెలలుగా తీసుకుంటున్న నిర్ణయాలపై మార్గం వ్యక్తం చేశారు. నవీన్ పంచాయతీ కార్యదర్శుల సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు బగ్గా జగదీశ్ మాట్లాడుతూ.. స్వర్ణ పంచాయతీ పోర్టల్ ద్వారా 1.70 కోట్ల మంది ఆస్తుల దస్తావె ఆన్లైన్ కార్యక్రమాన్ని విజయవంతంగా పూర్తిచేసినట్లు తెలిపారు. దేశంలోనే తొలిసారిగా జీరో ఫిజికల్ కరెన్సీ (డిజిటల్ చెల్లింపు) విధానాన్ని రాష్ట్రంలో అమలు చేసి రూ.1,000 కోట్లకు పైగా ఇంటిపన్నులు వసూలుచేయడం చరిత్రాత్మకం అన్నారు. పంచాయతీల్లో పారిశుధ్య పనులపై బిఆర్ఎస్ ప్రజల నుంచి 85% సంతుష్టి వ్యక్తమైందని వివరించారు. జీవో 91 అమలుపై కార్యదర్శులు మార్గం వ్యక్తం చేశారు. దీనిద్వారా 4, 5 శ్రేణుల కార్యదర్శులను పీడివో మూడోశ్రేణి హోదాగా మార్చి, పే స్కేల్ రూ.25,220 నుంచి రూ.28,280కు ప్రతిపాదించడం ప్రభుత్వపరంగా తమకు ఇచ్చిన పెద్ద ప్రోత్సాహమని జగదీశ్ వివరించారు. త్వరలో రాష్ట్రస్థాయిలో భారీ బహిరంగసభ నిర్వహించి డిప్యూటీ సీఎంను ఆహ్వానిస్తామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర కార్యవర్గ సభ్యులు లావణ్య, గోపాలకృష్ణ, శేష, కిశోర్, శ్రీనివాసరావు, చైతన్య, శివచైతన్యకృష్ణ, ఏపీ జీడబ్ల్యుఎన్ఈఓ ఐకాస తరపున అనోసీయేట్ చైర్మన్ పిల్లి హరీశ్, మనోజ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సంపాదకీయం

యూరియా ఉత్పత్తిలో స్వయంసమృద్ధి సాధించాలి

పశ్చిమాసియా యుద్ధం ఊహించని విధంగా భారతీయ వ్యవసాయ రంగంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతోంది. కీలక నైట్రోజన్ ఆధారిత యూరియా సరఫరాకు యుద్ధం గండికొడుతోంది. ఇరాన్, అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ దాడి చేసినప్పటి నుంచి భారత్ జలసంధి, దాని పరిసర సముద్ర మార్గాల దిగ్బంధం వల్ల ఎరువుల ధరలు పెరిగిపోయాయి. ఇరాన్ పాటు బ్రెజిల్, ఒమన్, ఖతార్, సౌదీ అరేబియా, యూఏఈలతో కూడిన గల్ఫ్ సహకార మండలి(జీసీసీ) దేశాల్లోని చమురు, గ్యాస్ మౌలిక సదుపాయాలపై దాడులు తీవ్రం కావడంతో ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎల్ఎస్పీ, ఎరువుల ఉత్పత్తి, సరఫరాలు భారీగా దెబ్బతిన్నాయి. అమెరికా, ఇజ్రాయెల్ కలిసి తనపై చేసిన దాడికి ప్రతికారంగా ఇరాన్ జీసీసీలోని అమెరికా మిత్రదేశాల చమురు, గ్యాస్ వనరులపై దాడులు చేసి విరుచుకుపడుతోంది. దాంతో ప్రపంచ మార్కెట్లో కీలక ఎరువుల ధరలు అమాంతం పెరిగాయి. టన్ను యూరియా ధర 720 డాలర్లకు, అమెరికా 600 డాలర్లకు చేరుకుంది. డీఎపీ వంటి మిత్రమ ఎరువుల ధరలు టన్నుకు వెయ్యి డాలర్లకు చేరవచ్చని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. దీర్ఘకాలంలో యూరియా ధర కూడా వెయ్యి డాలర్లకు దాటవచ్చు. ఇరాన్ దాడులకు ముందు రష్యా-ఉక్రెయిన్ యుద్ధం కూడా చమురు, ఎరువుల ధరలను పెంచేసింది. రష్యాపై ఆంక్షలు, నల్లసముద్రంలో రవాణాపరమైన ఆస్తిరత కారణంగా ఎరువుల ఎగుమతులకు ఆటంకం కలిగింది. యూరియా, పొటాష్, ఫాస్ఫేటర్స్ ఆధారిత ఉత్పత్తులు, ఎన్సీకే ఎరువులకు ప్రపంచంలో రష్యాయే ప్రధాన సరఫరాదారు. ఉక్రెయిన్ యుద్ధం వల్ల ఎరువుల సరఫరా జాప్యం కావడం, ధరలు కూడా పెరగడంతో ఇప్పటికే పలు దేశాల్లో వ్యవసాయ ఉత్పత్తి తగ్గింది. తాజా యుద్ధంతో గల్ఫ్ నుంచి వచ్చే ఎల్ఎస్పీపై ఆధారపడిన ఇండియాలోని యూరియా ప్లాంట్లలో ఉత్పత్తి స్థితిగతులు ఆందోళన కలిగిస్తున్నాయి. ఎల్ఎస్పీ కొరత ఇలాగే కొనసాగితే యూరియా ఉత్పత్తి పూర్తిగా నిలిచిపోయే ప్రమాదం ఉంది. పొరుగు దేశాలైన బంగ్లాదేశ్, పాకిస్తాన్లలో ఇప్పటికే పలు ప్లాంట్లు మూతపడ్డాయి. భారత్ తన మొత్తం ఎల్ఎస్పీ అవసరాలలో 60-70శాతం కోసం గల్ఫ్, ముఖ్యంగా ఖతార్పై ఆధారపడుతోంది. యుద్ధం వల్ల ఆటంకాలు ఏర్పడటంతో భారతీయ యూరియా, ఎరువుల ప్లాంట్ల ఉత్పత్తి సామర్థ్యం తగ్గిపోయింది. యుద్ధం త్వరగా ఆగకపోతే ఎరువుల ఉత్పత్తి గణనీయంగా తగ్గి, వచ్చే ఏడాది మన ఆహార ఎగుమతులు 30-40శాతం తగ్గిపోవచ్చు. నిరుడు గల్ఫ్ నుంచి భారత్ చేసుకున్న ఎరువుల దిగుమతుల విలువ సుమారు 370 కోట్ల డాలర్లు. గల్ఫ్ ఎరువులు మన ఆహార భద్రతకు కీలకం. ఇరాన్ యుద్ధం ఇలాగే కొనసాగితే భారతీయ రైతులు రసాయన ఎరువులకు తీవ్ర కొరతను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. ప్రభుత్వంపై సబ్సిడీ భారం భారీగా పెరుగుతుంది. గతేడాది ఎరువుల కొరతపై రైతుల నిరసనలు జరిగిన నేపథ్యంలో ప్రస్తుత పరిస్థితి మరింత ఆందోళన కలిగిస్తోంది. ఈ ఏడాది యూరియా ధరలు భారీగా పెరిగితే ప్రమాదం సృష్టించి కనిపిస్తోంది. గల్ఫ్ నుంచి ఎల్ఎస్పీ సరఫరా తగ్గితే ప్రత్యామ్నాయంగా అమెరికా నుంచి దిగుమతి చేసుకోవాల్సి రావచ్చు. దానివల్ల ఖర్చు, రవాణా సవాళ్లు పెరుగుతాయి. గల్ఫ్ నుంచి ఎల్ఎస్పీ రవాణాకు టన్నుకు 20 డాలర్లు ఖర్చయితే, అమెరికా నుంచి 80 డాలర్లు వ్యయమవుతుంది. గల్ఫ్ నుంచి భారత్కు రవాణా సమయం 8-10 రోజులు కాగా, అమెరికా నుంచైతే 45-60 రోజులు పడుతుంది. ఇది సరఫరా వ్యవస్థపై తీవ్ర ఒత్తిడి కలిగిస్తుంది. ఇలాంటి పరిస్థితిలో భారత ప్రభుత్వం ఇప్పుడు రష్యా, బెలారుస్, చైనా నుంచి కొత్త సరఫరాల కోసం ప్రయత్నిస్తోంది. అయితే, గతంలో రష్యా నుంచి లభించిన రాయితీలు ఇప్పుడు పొందడం కష్టమవుతోంది. ఎరువుల సంక్షోభం ప్రభావం వచ్చే సీజన్లో ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉంటుందని ఎఫ్ఐఎం హెచ్చరించింది. మొదట రష్యాతో పాటు ఇరాన్, చైనా వంటి బ్రిక్స్ భాగస్వామ్య దేశాలతో సంబంధాలను మరింత బలోపేతం చేసుకోవాలి. ఇరాన్, అమెరికా-ఇజ్రాయెల్ యుద్ధాన్ని ఖండిస్తూనే, ఇరాన్కు ఆహారాన్ని అందించి బదులుగా చమురు, గ్యాస్ పొందడానికి ఒప్పందాలు కుదుర్చుకోవాలి. మనకున్న వ్యవసాయ ఉత్పత్తి శక్తిని, ఆహార నిల్వలను ఉపయోగించి దేశీయంగా ఆహార ధరలు పెరగకుండా చూసుకోవాలి. చైనాతో సంబంధాలను సాధారణ స్థితికి తెస్తూనే, ఇజ్రాయెల్ పట్ల తటస్థంగా వ్యవహరించాలి. ఈ ఏడాది బ్రిక్స్ సదస్సుకు ఇండియా ఆతిథ్యం ఇస్తున్నందువల్ల ఆంక్షలు లేని చమురు, ఎరువులు, ఆహార వాణిజ్యం కోసం రాజకీయాలకు అతీతంగా ఒక వేదికను ప్రతిపాదించాలి. డాలర్ బదులు జాతీయ కరెన్సీలను లేదా బ్రిక్స్ ఉమ్మడి కరెన్సీని ఉపయోగించేందుకు ఈ వేదిక వీలు కల్పించాలి. సహజ పద్ధతుల్లో యూరియా ఉత్పత్తికి నిరుడు కొత్త సాంకేతికత అందుబాటులోకి వచ్చింది. ఇది చాలా చౌక, సులభమైన ప్రక్రియ కూడా. ఎలక్ట్రోలిసిస్ ప్రక్రియతో తేవలం వంద చదరపు మీటర్ల స్థలంలో యూరియా తయారీని చేపట్టవచ్చు. మెల్లో నగరాల్లో యూరియా ఉత్పత్తి కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయవచ్చు. పశువుల ఫార్మలోనూ ఇదే పద్ధతిలో ఎరువులను తయారు చేయవచ్చు. తద్వారా యూరియా ఉత్పత్తిలో స్వయంసమృద్ధి దిశగా ముందడుగు వేయవచ్చు.

జులై లేదా ఆగస్టులో భోగాపురం విమానాశ్రయం ప్రారంభం

- మంత్రి బీసీ జనార్దన్ రెడ్డి వెల్లడి

భోగాపురం: ఉత్తరాంధ్ర అభివృద్ధికి మైలురాయిగా నిలిచే అల్లూరి సీతారామరాజు భోగాపురం అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం పనులు తుది దశకు చేరుకున్నాయని, ఈ ఏడాది జులై లేదా ఆగస్టులో ప్రారంభిస్తామని రాష్ట్ర రహదారులు, భవనాల శాఖ మంత్రి బీసీ జనార్దన్ రెడ్డి చెప్పారు. విజయనగరం, పార్వతీపురం జిల్లాల్లో పర్చించిన ఆయన విమానాశ్రయ నిర్మాణ పనులను పరిశీలించారు. జీఎంఆర్ సంస్థ ప్రతినిధులతో చర్చించారు. అనంతరం విలేజరుల సమావేశంలో మాట్లాడారు. ప్రస్తుతం నిర్మాణ పనులు 97% పూర్తయ్యాయన్నారు. జులై 5, 8 లేదా ఆగస్టు 17, 19 తేదీలలో ఏదో ఒక రోజున విమానాశ్రయాన్ని ప్రారంభించే అవకాశాలు ఉన్నట్లు తెలిపారు. ఎర్ల రన్వే పనులు 100%, ఎయిర్ ట్రాఫిక్ కంట్రోల్ పనులు 95% పూర్తయ్యాయని వెల్లడించారు. అనుసంధాన రహదారుల అభివృద్ధి పనులు త్వరలో పూర్తి చేయనున్నట్లు వెల్లడించారు. రాష్ట్రంలో మరో ఆరు కొత్త విమానాశ్రయాల నిర్మాణాలు చేపడుతున్నామన్నారు. విశాఖపట్నం నుంచి ఏడు ప్రాధాన్య రహదారుల అభివృద్ధి పనులు పురోగతిలో ఉండగా ఆనందపురం కూడలి వద్ద ఎలివేటెడ్ రోడ్ డివీజన్ తయారీ జరుగుతోందన్నారు. ఎర్రబస్సు రాని ప్రాంతానికి ఎయిర్పోర్టు ఎందుకన్నారు: మాజీ సీఎం జగన్ విమానాశ్రయంపై



చెప్పింది ఒకటి.. చేసింది మరొకటిగా ఉందని బీసీ జనార్దన్ రెడ్డి విమర్శించారు. ఎర్రబస్సు కూడా రాని ప్రాంతానికి ఎయిర్ బస్సు ఎందుకని అప్పట్లో వైకాపా నేతలు ప్రశ్నించారని గుర్తుచేశారు. ఇప్పుడు అదే ఎయిర్పోర్టు నిర్మాణాన్ని తమ ప్రభుత్వమే ప్రారంభించిందన్నట్లు మాట్లాడుతున్నారని మండిపడ్డారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంఎస్ఎంఈ మంత్రి కొండవల్లి శ్రీనివాస్, ఎంపీ కలిశెట్టి అప్పలనాయుడు, ఎమ్మెల్యేలు అడిగి గజపతిరాజు, లోకం నాగమాధవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఘనంగా విశాఖ సాహితీ వార్షికోత్సవ వేడుకలు

విశాఖపట్నం: ఉత్తరాంధ్రలో కవులకు కళాకారులకు కొరవలేదని... అందువల్లే వాటికి పుట్టినట్లుగా ఈ ప్రాంతం బాసిల్లుతుందని విశ్రాంత బిఎస్ అధికారి వైవి అనురాధ అన్నారు. ద్వారకా నగర్ గాయత్రి విద్యా పరిషత్ మందిరం ఆడిటోరియంలో విశాఖ సాహితీ సంస్థ 56వ వార్షికోత్సవ వేడుకలు అత్యంత ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో అనురాధ ప్రియ అతిథిగా పాల్గొని మాట్లాడారు. ఉభయ రాష్ట్రాల్లో ఉన్న ఎంతోమంది రచయితలు సాహితీవేత్తలు.. కవులను పండితులను ఇలా అందర్నీ ఒకే చోట చేర్చి వారి ప్రతిభ పాట వాళ్లను గుర్తించి విశాఖ సాహితీ ఎనలేని సేవలు అందిస్తుందన్నారు..అలాగే ఎన్నో పుస్తకాలు ఆవిష్కరించి ఎంతోమంది యువ రచయితలకు ప్రోత్సాహకరంగా ఉందన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్రం తెలుగు యూనివర్సిటీ ఉప కలపతి ఆచార్య నిత్యసందరావు మాట్లాడుతూ విశాఖ సాహితీ చేస్తున్న కార్యక్రమాలు ఎంతో ప్రశంసనీయమన్నారు. తాను ఒక ఉప కలపతిగా కాకుండా విశాఖ సాహితీ సభ్యుడిగానే ముకుతపపై ఇక్కడికి రావడం జరిగింది అన్నారు. తెలంగాణ సెంట్రల్ యూనివర్సిటీ అధ్యాపకురాలు ఆచార్య విజయలక్ష్మి మాట్లాడుతూ 56 ఏళ్ల పాటు నిరంతరంగా సాహితీ కార్యక్రమాలు నిర్వహించడం ఎంతో సాహసోపేతమైన చర్యగా అభివర్ణించారు. బిజెపి నాయకులు చెరువు రామకోటయ్య మాట్లాడుతూ విశాఖ సాహితీ సంస్థ మరిన్ని కార్యక్రమాలు నిర్వహించేందుకు సాంఘికవనం ఏర్పాటు చేసుకోవలసిన అవసరం ఉందన్నారు.



అందుకు తన వంతు సహకారం అందిస్తానన్నారు. సంస్థ నిర్వాహకురాలు ఆచార్య కోవెల మలయ వాసిని.. ఉపాధ్యక్షులు దామెర వెంకట సూర్యారావు, జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి ఆంధ్ర ప్రదేశ్ వర్సింగ్ జార్నలిస్టుల ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర నాయకులు గంట్ల శ్రీనివాసు తదితరులు మాట్లాడుతూ విశాఖ సాహితీ అందిస్తున్న సేవలను కొనియాడారు. సంస్థ కార్యదర్శి శంకర్ నీలు భాగవతులు, తెలుగు అధ్యాపకులు శ్రీనివాస్ రావు తో పాటు అనేకమంది రచయితలు కవులు, కళాకారులు, కళా రత్న ఉగాది పురస్కార గ్రహీతలు పాల్గొన్నారు అతిథులు చేతుల మీదుగా వీరిని ఘనంగా సత్కరించారు.

ఘనంగా డాక్టర్ బాబు జగ్జీవన్ రామ్ 119వ జయంతి వేడుకలు

అనకాపల్లి: బదుగు బలహీన వర్గాల అభ్యున్నతికి అవార్పిశలు కృషిచేసిన మహనీయులు డాక్టర్ బాబు జగ్జీవన్ రామ్ అని స్థానిక శాసనసభ్యులు కొణతాల రామకృష్ణ పేర్కొన్నారు. డాక్టర్ బాబు జగ్జీవన్ రామ్ 119 వ జయంతి సందర్భంగా సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ అధ్యక్షులలో ఎన్ ఆర్ శంకరన్ మీటింగ్ కాంప్లెక్స్, గుండాల జంక్షన్, అనకాపల్లి నందు నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో స్థానిక శాసనసభ్యులు ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. ముందుగా డాక్టర్ బాబు జగ్జీవన్ రామ్ విితపటానికి పూలమాల అలంకరణ చేసి జ్యోతి ప్రజ్వలన చేసి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ గురుకుల పాఠశాల విద్యార్థులు సాంఘిక కార్యక్రమాలు ప్రదర్శించారు. ఈ సందర్భంగా శాసనసభ్యులు కొణతాల రామకృష్ణ మాట్లాడుతూ సావిత్రిబాయి ఫూలే, అంబేద్కర్ వంటి మహనీయుల అడుగుజాడల్లో నడిచి, ఎన్ని విపక్షలు ఎదురైనా ధైర్యంతో పోరాడి ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోపించిన స్ఫూర్తి ప్రదాత డాక్టర్ బాబు జగ్జీవన్ రామ్ అని కొనియాడారు. భారత రాజకీయ చరిత్రలో సుమారు 40 ఏళ్ల పాటు నిరంతరాయంగా ప్రజా సేవలో గడిపిన ఏకైక వ్యక్తిగా పేర్కొన్నారు. ఉత్తరాంధ్ర జిల్లాలకు సాగునీరు మరియు తాగునీరు అందించేందుకు 2007లో ప్రారంభించిన 'ఉత్తరాంధ్ర సుజల ప్రపంఠి' ప్రాజెక్టు ప్రాధాన్యతను ఈ సందర్భంగా గుర్తు చేశారు. సుమారు 8 లక్షల ఎకరాలకు సాగునీరు అందించే ఈ ప్రాజెక్టును రాజీయే బడ్జెట్లో పూర్తి చేయాలనే సంకల్పంతో ఉన్నట్లు తెలిపారు. ఏపీ అర్బన్ మైనాస్ ఇన్ ఫాస్టర్ల డెవలప్మెంట్ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ పీలా గోవింద్ సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ డాక్టర్ బాబు జగ్జీవన్ రామ్ జీవితం నేటి యువతకు ఒక ఆదర్శం. ప్రతి ఆర్థికంగా ఒక అవకాశంగా మలుచుకుని అభివృద్ధి పథంలో సాగాలని, ఆయన ఆశయ సాధనలో ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలని పిలుపునిచ్చారు. జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి వై సత్యనారాయణ రావు



మాట్లాడుతూ మహనీయుల జీవిత చరిత్రలు విద్యార్థులకు ఆదర్శమని, వారి అడుగుజాడల్లో నడుస్తూ ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోపించాలని, పెద్దలు చెప్పిన విషయాలను, మహనీయుల చరిత్రలను చదువుకుని వాటి నుంచి స్ఫూర్తి పొందాలని పిలుపునిచ్చారు. విద్యార్థులంతా క్రమశిక్షణతో చదివి, భవిష్యత్తులో ఉన్నతమైన స్థానాలకు చేరుకోవాలని జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఏపీ మాల కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ కొండ్రు మరెడయ్య, ఏపీ ఎస్సీ వెల్ఫేర్ కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ నబ్బవరపు గణేష్, గవర కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ విల్లూరి హరికృష్ణ, ఏపీ బ్రాహ్మణ కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ విశ్వనాథంసూర్యప్రభ, మాదిగ కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ డొక్కా నాగభూషణం, దూడేకుల కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ సూరీ భాషా, ఆర్టీవో షేక్ ఆయోషా, డివిఎసి మెంబర్లు డాక్టర్ బాబు జగ్జీవన్ రామ్ భారతదేశానికి చేసిన సేవలను కొనియాడారు. ఈ సమావేశంలో జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి వై సత్యనారాయణ రావు, ఆర్టీవో షేక్ ఆయోషా, సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ ఉపసంచాలకులు రామానందం, వివిధ ఎస్సీ సంఘాల నాయకులు, అధికారులు విద్యార్థులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొని డాక్టర్ బాబు జగ్జీవన్ రామ్ కి ఘనంగా నివాళులర్పించారు.

శబల భోజనాలకు పూర్తి సహకారం అందిస్తాం

- అయిదు ఎకరాల భూమికి సహకారం అందిస్తాం - ప్రకృతి ఆధారంగా పండించిన పంటలతోని భవిష్యత్తు - గంటా శ్రీనివాసరావు, భీమునిపట్నం, శాసనసభ్యులు

విశాఖపట్నం: శబల భోజనాలకు పూర్తి సహకారం అందిస్తాం అని భీమునిపట్నం శాసనసభ్యులు గంటా శ్రీనివాసరావు అన్నారు. సింహాచలం దేవస్థానానికి చెందిన గోశాల వద్ద సేవ్ సంస్థ విజయరామ్, సంకల్ప కళా గ్రామం వ్యవస్థాపకులు ఆకుల నలపతిరావు, తులసి నేమరల్ సత్యనారాయణ అ నేతృత్వంలో అయిదవ రోజు శబల భోజనాల పండుగ నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఆయన మాట్లాడుతూ నిరంతరం శబల భోజనాల నిర్వహణ కోసం విజయరామ్ అడిగిన అయిదు ఎకరాల భూమికి సహకారం అందిస్తా అని హామీ ఇచ్చారు. ప్రకృతి ఆధారంగా పండించిన పంటలతోని భవిష్యత్తు తరాలకు మేలు జరుగుతుంది అన్నారు. పెందర్లు శాసనసభ్యులు పంచకర్ల రమేష్ మాట్లాడుతూ ప్రకృతి ఆధారంగా పండించిన పంటలతో తాను ఆహారం గా భుజించడం జరుగుతుంది అన్నారు. తాను పూర్తి స్థాయిలో సహకారం అందిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సలహాదారు మల్లిఖార్జునరావు జ్యోతి ప్రజ్వలనం చేసి కార్యక్రమం ప్రారంభం చేసారు. ఈసందర్భంగా ఆయన మాట్లాడారు ఫ్లాస్టిక్, ప్లాస్టిక్ లేకుండా నిర్వహించిన ఈ శబల భోజనాల పండుగ కన్యల పండుగా ఉంది అన్నారు. భారతీయ జనతా పార్టీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పివిఎస్ మాధవ్ మాట్లాడుతూ ప్రకృతి ఆధారంగా జీవించే మనమంతా ప్రకృతి వనరుల పరిరక్షణ కోసం కృషి అన్నారు. శబల భోజనాలకు జాతీయ స్థాయిలో ప్రచారం, కృషి అవసరం అని, తనవంతు సహకారం అందిస్తామని చెప్పారు. సిపిఐ జాతీయ నాయకులు జెవి సత్యనారాయణ మూర్తి మాట్లాడుతూ ప్రకృతి వనరుల పరిరక్షణ కోసం ప్రతి ఒక్కరూ కృషి



చేయాలని కోరారు. మన తినే ఆహారం ఆరోగ్యకరమైనది కావాలని కోరారు. ఇందుకు కృషి చేస్తున్న వారందరికీ ఆయన అభినందించారు. విజయరాం మాట్లాడుతూ ప్రతి నెలా 25 మంది గర్భవతులకు కులకార్ బియ్యం పంపిణీ చేస్తామన్నారు. ఆ బియ్యం సంకల్ప కళా గ్రామం ద్వారా అందజేస్తాం అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర ప్రభుత్వ సలహాదారు మల్లిఖార్జునరావు, విశాఖపట్నం జిల్లా అటవీ శాఖ అధికారి రవీంద్ర ధామా, కాకినాడ జిల్లా అటవీశాఖ అధికారి రామచంద్ర రావు, జి విఎస్ఐ అడిషనల్ కమిషనర్ నల్లయ్య, పుష్ప మిత్ర అవార్డు గ్రహీత మందపాటి రామరాజు, దేవస్థానం ఇ. జె. వెంకటరావు, తిరుపతి నుంచి వచ్చిన పంశ్రీధరు, డాక్టర్ సుశీల మాట్లాడారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఉత్తరాంధ్ర జర్నలిస్టు ఫ్రంట్ అధ్యక్షులు ఎం ఆర్ ఎన్ వర్మ, మేంకామేస్ అపూజీ, గో ఆధారిత ప్రకృతి వ్యవసాయదారుల సంఘం అధ్యక్షులు దాట్ల సుబ్రహ్మణ్య వర్మ, కోకో అండ్ కేన్ రాజశేఖర్, గ్రీన్ కైమెట్ టీం ఎన్ జి జి వ్యవస్థాపక కార్యదర్శి జెవి రత్నం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఏపీలో ఐపీసీ సెంటర్ ఏర్పాటే చంద్రబాబులక్ష్మం

- ప్రతి కుటుంబంలో ఒక పారిశ్రామిక వేత్త సీఎం కల - ప్రతి నియోజకవర్గానికి ఒక ఎంఎస్ఎంఈ పార్కు - విశాఖ ఏషియన్ సెంటర్ ఫర్ ఇంటర్నేషనల్ ఆర్బిట్రేషన్ అండ్ మీడియేషన్ సదస్సులో మంత్రి కొండవల్లి శ్రీనివాస్

విశాఖపట్నం: ఏపీలో అంతర్జాతీయ మధ్యవర్తిత్వ కేంద్రం ఏర్పాటు చేయడమే ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడిలక్ష్యం అని రాష్ట్ర సూక్ష్మ, చిన్న, మధ్యతరహా పరిశ్రమలు, గ్రామీణ పేదరిక నిర్మూలన, ప్రవాసాంధ్రుల సాధికారత సంబంధాల శాఖ మంత్రి కొండవల్లి శ్రీనివాస్ పేర్కొన్నారు. స్థానిక రాడిసన్ బిల్డర్స్ ఏషియన్ సెంటర్ ఫర్ ఇంటర్నేషనల్ ఆర్బిట్రేషన్ అండ్ మీడియేషన్ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమంలో ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్న మంత్రి మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలతో కూడిన ఐపీసీ సెంటర్ ఏర్పాటు విషయంలో ముఖ్యమంత్రి ఎంతో పట్టుదలతో ఉన్నారని ప్రశంసించారు. గతేడాది సెప్టెంబర్ 5న ఏషియన్ సెంటర్ ఫర్ ఇంటర్నేషనల్ ఆర్బిట్రేషన్ అండ్ మీడియేషన్ నేషనల్ లా యూనివర్సిటీ ఆధ్వర్యంలో జరిగిన చర్చలకు కొనసాగింపుగానే కార్యక్రమం జరుగుతోందని తెలిపారు. రాష్ట్రంలో ప్రత్యామ్నాయ వివాద పరిష్కారవ్యవస్థను బలోపేతం చేయడానికి ప్రభుత్వం కట్టుబడి ఉందని, ఏషియన్ సెంటర్ ఫర్ ఇంటర్నేషనల్ ఆర్బిట్రేషన్ అండ్ మీడియేషన్ వంటి సంస్థలకు పూర్తి మద్దతు ఇస్తామని మంత్రి తెలిపారు. సూక్ష్మ, చిన్న తరహా పరిశ్రమల డిజిల్ సేవెంట్స్ దరఖాస్తులను... భారత ప్రభుత్వం ఎమ్.ఎస్.ఎమ్.ఇ. మంత్రిత్వ శాఖ ఏర్పాటు చేసిన ఒ.డి.ఆర్. ఫోర్టల్ ద్వారా స్వీకరిస్తున్నట్లు ఆయన తెలిపారు. ఇది చాలా వేగంగాను, పారదర్శక పరిష్కారానికి దోహదపడుతుందన్న ఆశాభావాన్ని మంత్రి వ్యక్తం చేశారు. ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో ఒక రాష్ట్ర స్థాయి, నాలుగు ప్రాంతీయ స్థాయి ఎం.ఎస్.ఎం.ఈ ఫెసిలిటీస్ కౌన్సిల్స్ పనిచేస్తున్నాయని, ఇవి పెండింగ్ చెల్లింపుల వివాదాలను త్వరగా పరిష్కరిస్తున్నాయన్నారు. ఏషియన్ సెంటర్ ఫర్



ఇంటర్నేషనల్ ఆర్బిట్రేషన్ అండ్ మీడియేషన్ వంటి అర్హత కలిగిన సంస్థలను ఒ.డి.ఆర్. విధానం కింద ఎంపాఎల్ చేయడానికి ప్రభుత్వం సిద్ధంగా ఉందని మంత్రి ప్రకటించారు. "ఒక కుటుంబం - ఒక పారిశ్రామికవేత్త" అనే లక్ష్యంతో ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం చేపట్టిన పలు కీలక పథకాలను మంత్రి వివరించారు. అలాగే ఏపీ క్రెడిట్ గ్యారెంటీ స్కీమ్ కింద ఎం.ఎస్.ఎం.ఈలకు ఇచ్చే రుణాలపై అందించే 75 % నుంచి 90 % గ్యారెంటీని అందిస్తుందని.. ఇది బ్యాంకుల రిస్కును తగ్గించి, పరిశ్రమలకు రుణ లభ్యతను పెంచుతుందన్నారు. రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా అసెంబ్లీ నియోజకవర్గానికి ఒక ఎం.ఎస్.ఎం.ఈ పార్క్ చొప్పున మొత్తం 175 నియోజకవర్గాల్లో ఈ పార్కులను ఏర్పాటు చేయడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లు మంత్రి తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సుప్రీంకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ ఎన్. కోటిశ్వర్ సింగ్, భారత ప్రభుత్వం ఎం.ఎస్.ఎం.ఈ మంత్రిత్వ శాఖ డైరెక్టర్ అంకితా పాండే, విశాఖ నార్త్ శాసనసభ్యులు పి. విష్ణుకుమార్ రాజు, ఆంధ్రప్రదేశ్ ఎం.ఎస్.ఎం.ఈ డెవలప్మెంట్ కార్పొరేషన్ సీఈఓ, ఏషియన్ సెంటర్ ఫర్ ఇంటర్నేషనల్ ఆర్బిట్రేషన్ అండ్ మీడియేషన్ వ్యవస్థాపకులు సెక్రటరీ జనరల్ ప్రొఫెసర్ సూర్య రాజు, ఫాబ్రియా ప్రతినిధులు మరియు ఎం.ఎస్.ఎం.ఈ యూనిట్ నిర్వాహకులు పాల్గొన్నారు.

# అందరి భాగస్వామ్యంతో జిల్లా అభివృద్ధికి కృషి

**- కలెక్టర్ల బాధ్యతలు స్వీకరించిన టి.నిశాంతి**  
 పాడేరు: అందరి భాగస్వామ్యంతో జిల్లా అభివృద్ధికి కృషి చేస్తానని జిల్లా నూతన కలెక్టర్ టి.నిశాంతి అన్నారు. కలెక్టర్ల ఆదివారం బాధ్యతలు స్వీకరించిన అనంతరం ఆమె విలేకరులతో మాట్లాడారు. రాష్ట్రంలోని పలు ప్రాంతాల్లో పని చేసిన అనుభవంతో జిల్లాలోని గిరిజనులకు మెరుగైన సేవలందిస్తానన్నారు. అలాగే ఈ అవకాశం కల్పించిన ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబునాయుడుకు ఆమె కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. జిల్లాలో అభివృద్ధి, సంక్షేమ కార్యక్రమాల అమలు, గిరిజన ప్రాంతంలో విద్య, వైద్యం, రోడ్లు, కమ్యూనికేషన్లో పాటు మౌలిక సదుపాయాల కల్పనపై ప్రత్యేక దృష్టి సారినైనా చెప్పారు. అలాగే మహిళా సాధికారత, ప్రజల సమస్యల పరిష్కారంపైనా ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపిస్తానని, పూర్వపు కలెక్టర్ ఏఎన్ దినేశ్కుమార్ జిల్లాలో స్థితిగతులపై చర్చించానన్నారు. జిల్లాలో పర్యటించి స్థానిక పరిస్థితులపై అవగాహన ఏర్పరచుకుని, సమస్యలను గుర్తించి పరిష్కరిస్తానని తెలిపారు. అమ్మవారి పాదాలు, మోడకొండమ్మ దర్శనం పాడేరు వచ్చి జిల్లా నూతన కలెక్టర్ టి.నిశాంతి ఘాట్లోని మోదాపల్లి కూడలి వద్ద అమ్మవారి పాదాలను దర్శించుకుని, నేరుగా పాడేరులోని మోడకొండమ్మ ఆలయానికి వచ్చి అమ్మవారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. ఆమెకు ఆలయ కమిటీ తరఫున స్వాగతం పలికి సత్కరించారు. తర్వాత కలెక్టరేట్ను చేరుకుని అల్లూరి సీతారామరాజు విగ్రహానికి పూలమాల వేసి



నివాళులర్పించి జిల్లా కలెక్టర్ల బాధ్యతలను స్వీకరించారు. అనంతరం జిల్లాలో సెల్ టవర్ల నిర్మాణానికి సంబంధించిన ఖైదీ ఆమె తొలి సంతకం చేశారు. దీంతో ఆమెకు వివిధ శాఖల అధికారులు, ఉద్యోగులు పుష్పగుచ్ఛాలు అందించి అభినందనలు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఇన్చార్జ్ జాయింట్ కలెక్టర్, ఐటీడీఏ పీవీ తిరుమాని శ్రీపూజ, ఐటీడీఏ ఏపీవీ ఎం.వెంకటేశ్వరరావు, డీఆర్ఎస్ నీలకంఠం, ఆర్డీవో ఎం.ఎస్.లోకేశ్వరరావు, వివిధ శాఖల అధికారులు, ఉద్యోగులు పాల్గొన్నారు.

# 'అమరావతికి' ఎమ్మెల్యే... సాధ్యపడుతుందా

అమరావతి: ఏపీలో కొత్తగా ఏర్పడే నియోజకవర్గాల సంఖ్య దాదాపు 88 వరకు ఉంటుందన్న చర్చ నడుస్తోంది. రాష్ట్రాల వారిగా ఇటీవల కేంద్ర హోం శాఖ మంత్రి అమిత్ షా చెప్పిన లెక్కల ప్రకారం.. సగం నియోజకవర్గాలు పెరగనున్నాయి. దీంతో ఏపీలో ప్రస్తుతం ఉన్న 175 స్థానాలు.. ఏకంగా 263 కు చేరనున్నాయి. సరే.. పెరిగేవి.. తరిగేవి ఎలా ఉన్నా.. కొన్ని కొన్ని కీలక ప్రాంతాలపై సంబంధ ముద్ర వేసేలా టీడీపీ అధినేత చంద్రబాబు ప్రయత్నిస్తున్నారు. గతంలో 1997లో ఆయన పాలన చేసినప్పుడు.. -జన్మభూమి- వంటి కీలక కార్యక్రమాలకు శ్రీకారం చుట్టారు. అదేవిధంగా -శ్రమదానం- వంటివి కూడా చేపట్టి.. సమాజంలో మార్పు తెచ్చేదిగా ప్రయత్నం చేశారు. ఈ క్రమంలోనే జన్మభూమి పేరును చిరస్థాయిగా ప్రజలు గుర్తుంచుకునేలా.. అప్పటి కేంద్రంతో మాట్లాడి.. ఆయన విశాఖ-సికింద్రాబాద్ మధ్య నడిచే రైలుకు జన్మభూమి ఎక్స్ప్రెస్ పేరు పెట్టించారు. ఇప్పటికీ ఈ రైలు ప్రయాణం కొనసాగుతోంది. ఇలానే.. -అమరావతి- రాజధాని విషయంలోనూ కీలక నిర్ణయం తీసుకుంటున్నారు. పార్టీ వర్గాలు చెబుతున్నాయి. ఇటీవల చంద్రబాబు పార్లమెంటులో అమరావతి బిల్లు పాసిన అనంతరం.. పార్టీ కేంద్ర కార్యాలయానికి వచ్చారు. ఈ సమయంలో కొందరు.. నియోజకవర్గాల పునర్విభజన అంశాన్ని ప్రస్తావించారు. అమరావతి రాజధానిని అసెంబ్లీ నియోజకవర్గంగా మార్చాలని కొందరు ప్రతిపాదించారు. దీనిపై చంద్రబాబు సానుకూలంగా స్పందించారు. మంచి ఆలోచన అని కితాబు కూడా ఇచ్చారు. దీంతో వచ్చే ఎన్నికల నాటికి నియోజకవర్గాల పెంపు ఉంటున్న



నేపథ్యంలో రాజధాని అమరావతిని అసెంబ్లీ నియోజకవర్గంగా మార్చే ప్రతిపాదనపై ఆయన కనరత్తు చేస్తున్నట్లు కీలక నేత ఒకరు వెల్లడించారు. తద్వారా రాజధాని పేరు.. జాతీయస్థాయి ఎన్నికల సంఘం రికార్డుల్లోనూ కనిపిస్తుందని.. అప్పుడు ఇక, రాజధానులను మార్చే దుస్థితి తప్పకుండానే ఆయన అంచనా వేస్తున్నట్లు తెలుస్తోంది. దీనిపై ఎలాంటి ప్రతిపాదన చేయాలనే విషయంపై స్థానిక ఎమ్మెల్యేలతో ఆయన చర్చించుకున్నారని తెలిసింది. ప్రస్తుతం దేశంలో గాంధీనగర్(గుజరాత్ రాజధాని) అసెంబ్లీ నియోజకవర్గంగా ఉంది. ఒకవేళ ఇది సాధ్యమైతే ఆ నియోజకవర్గం సీటు కోసం మినీ యుద్ధమే జరుగుతుందని విశ్లేషకులు చెబుతున్నారు.

# మోడల్ కాలనీగా షీలానగర్ అభివృద్ధి

గాజువాక: షీలానగర్ కాలనీని ఒక మోడల్ షీలానగర్ అప్లిప్ అండ్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ అభివృద్ధి చేసి చూపించిందని గాజువాక ఎమ్మెల్యే పల్లె శ్రీనివాసరావు అన్నారు. అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో చేసిన అభివృద్ధి పనులను, కమ్యూనిటీ హాల్ ఆధునీకరణ పనులను ఆదివారం ఆయన ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, 69వ వార్షికోత్సవం షీలానగర్ కాలనీ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ ఈ కాలనీ అభివృద్ధికి చాలా కృషి చేసిందని చెప్పారు. ఇంకా కాలనీ అభివృద్ధికి ఏవైనా సహాయసహకారం కావాలంటే తాను అందిస్తానని హామీ ఇచ్చారు. కాలనీ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ కార్యదర్శి వై.సత్యవతి మాట్లాడుతూ, ఈ కాలనీ 1981 సంవత్సరంలో ఏర్పడిందని, అప్పటి నుంచి కాలనీ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో అభివృద్ధికి కృషి చేస్తూనే ఉన్నామని తెలిపారు. షీలానగర్ రెండు పార్కులను జీవించి నిర్మించిందని, కాలనీ సొంత నిధులతో అభివృద్ధి పనులు చేస్తున్నామని చెప్పారు. కొన్ని స్థలాలలో జీమ్ ఐటమ్స్, పిల్లలు ఆడుకోవడానికి జూరుడు బల్లలు ఉయ్యాలలు ఏర్పాటుచేశామన్నారు. కాలనీవాసులందరూ ఐక్యమత్యంతో



ఉంటే ఏ సమస్య వచ్చినా ప్రజా ప్రతినిధులను, ప్రభుత్వ అధికారులను సంప్రదించి చేసుకోగలమని చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో అసోసియేషన్ నాయకులు పి.ఎస్.రాజు, ఎన్.సత్యారావు, సుబ్బారాజు, శ్రీనివాసరావు, వెంకటేశ్వరరావు, శ్రీనివాస్, కృష్ణమోహన్, జీనిఎస్.నాయుడు, కాలనీవాసులు భవాని, లక్ష్మి, జి.మణి, జానకి, శరత్చంద్ర, ఐ.గాంధీ, అర్జునరావు, గోపాలరాజు పాల్గొన్నారు.

# ఫోటో జర్నలిజాన్ని కాపాడుకోవాలి

**- మాజీ ఉప రాష్ట్రపతి ఎం.వెంకయ్యనాయుడు**  
 నాంపల్లి: ఫోటో జర్నలిజం ప్రజాస్వామ్యానికి కళ్లంబిందని, దాన్ని అందరూ కాపాడుకోవాలని మాజీ ఉపరాష్ట్రపతి ఎం.వెంకయ్యనాయుడు పిలుపునిచ్చారు. ప్రపంచ ఫోటోగ్రఫీ దినోత్సవం సందర్భంగా తెలంగాణ రాష్ట్ర ఫోటో జర్నలిస్టుల సంఘం (టీఎస్ఎఫ్) ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం ఉత్తమ ఫోటో జర్నలిస్ట్ - 2025 అవార్డుల ప్రధానోత్సవం నాంపల్లిలోని రాష్ట్ర మీడియా అకాడమీ కార్యాలయంలో నిర్వహించారు. టీఎస్ఎఫ్ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు అనుమల్ల గంగాధర్ అధ్యక్షత వహించారు. వెంకయ్యనాయుడు మాట్లాడుతూ.. 'చంద్ర మాటల పెట్టు ఒక మంచి ఫోటో అని, ఒక వ్యాసం చెప్పలేని విషయాన్ని ఒక ఫోటో అందిస్తుంది. ప్రముఖ పాత్రికేయుడు నార్ల వెంకటేశ్వరరావు చెప్పినట్లు.. ప్రతి ఒకటి ఉంటే పదివేల సైన్యం ఉన్నట్లు. అందులో ఒక మంచి ఫోటో ఉంటే శత్రువేదనపై ఏకే 47 ఆయుధం ఉన్నట్లే అన్నారు. ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరిచిన 'ఈనాడు' నిజామాబాద్ స్టాఫ్ ఫోటోగ్రాఫర్ ఇంగు శ్రీనివాస్ ప్రథమ, ఎ.కృష్ణ (హస్) ఇండీయా - హైదరాబాద్) ద్వితీయ, జి.బాలస్వామి



(హైదరాబాద్)కి తృతీయ బహుమతులు అందజేశారు. మరో 10 మందికి ప్రోత్సాహక బహుమతులు అందజేశారు. రాష్ట్ర మీడియా అకాడమీ చైర్మన్ కె.శ్రీనివాసాద్రి, ఐజీయూ స్టీరింగ్ కమిటీ సభ్యుడు దేవులపల్లి అమర్, మాజీ మంత్రి పొన్నాల లక్ష్మయ్య, ఐఎన్టీయూసీ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు మొగుళ్ల రాజేంద్ర, ఐజీయూ జాతీయ ఉపాధ్యక్షుడు నరేంద్ర్రెడ్డి, టీయూడబ్ల్యూజే అధ్యక్షుడు కె.విరాహ్ అలీ, ప్రధాన కార్యదర్శి రాంనారాయణ తదితరులు హాజరయ్యారు.

# ఏపీఎల్ గవర్నింగ్ కౌన్సిల్ చైర్మన్ల సుజయ్యుష్ట రంగారావు

విజయవాడ: ఆంధ్రా ప్రీమియర్ లీగ్ (ఏపీఎల్) గవర్నింగ్ కౌన్సిల్ చైర్మన్ల సుజయ్యుష్ట రంగారావు ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికయ్యారని ఆంధ్రా క్రికెట్ సంఘం (ఏసీఏ) కార్యాలయం ప్రతినిధులు ఓ ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. విజయవాడ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన ఏసీఏ ప్రత్యేక సర్వసభ్య సమావేశంలో గవర్నింగ్ కౌన్సిల్ ఏకగ్రీవంగా ఎన్నికయిందని తెలిపారు. తద్వారా జూన్ ప్రారంభం కానున్న ఏపీఎల్-2026 సీజన్-5 నిర్వహణకు ఏర్పాటు వుంజుకుంటాయన్నారు. గవర్నింగ్ కౌన్సిల్ సభ్యులుగా ఎం.సురేంద్రవర్మ, సానా సతీష్-ష్వాబు, డి.శ్రీనివాస్, ఆర్.శ్యామ్, వైఎస్ రంగనాథ్ను ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారని, ఎన్నికల అధికారిగా నిమ్మగడ్డ రమేష్కుమార్ వ్యవహరించారని తెలిపారు. ఎన్నిక అనంతరం నిర్వహించిన సమావేశంలో ఏసీఏ అధ్యక్షుడు, ఎంపీ కేశినేని శివసాధ్ (చిన్ని), కార్యదర్శి సానా సతీష్ష్వాబు, ఉపాధ్యక్షుడు బండారు సరసింహారావు, సంయుక్త కార్యదర్శి బి.విజయ్యుమార్, కోశాధికారి దండమాడి శ్రీనివాస్, ఏసీఏ కౌన్సిల్ దంతు విష్ణుకుమార్ తేజ్ తదితరులు పాల్గొని గవర్నింగ్ కౌన్సిల్ సభ్యులను అభినందించారు.



కోశాధికారి దండమాడి శ్రీనివాస్, ఏసీఏ కౌన్సిల్ దంతు విష్ణుకుమార్ తేజ్ తదితరులు పాల్గొని గవర్నింగ్ కౌన్సిల్ సభ్యులను అభినందించారు.

# చందనోత్సవ బస్సుల ఏర్పాటుపై సమీక్ష

పెందుర్తి: సింహాచలం దేవస్థానం చందనోత్సవానికి నడిపై బస్సులపై ఆర్డీసి రీజనల్ మేనేజర్ బి.అవ్వలనాయుడు సమీక్షించారు. సింహాచలం డిపోను ఆయన సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, ఈ నెల 20వ తేదీన జరిగే చందనోత్సవానికి తగ్గట్టుగా సుమారు 70 బస్సులు కొండ మీదకు, కిందకు నడపాలని, దానికి తగ్గట్టు బస్సులను సిద్ధం చేయాలని ఆదేశించారు. భక్తులకు ఎటువంటి అసౌకర్యం కలగకుండా ఎప్పటికప్పుడు బస్సులను తనిఖీ చేసి, రిపేర్లు చేసి సిద్ధంచేయాలన్నారు. ఈ మేరకు సింహాచలం డిపోలో మెకానికల్ సిబ్బంది, డ్రైవర్లు, కండక్టర్లు తగు ఏర్పాట్లు చేసుకోవాలని చెప్పారు. 20వ తేదీ తెల్లవారుజాము నుండి బస్సులను తిప్పాలని చెప్పారు. మెకానికల్ రిలీఫ్ టీమ్ను ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిప్యూటీ చీఫ్ మెకానికల్ ఇంజనీర్ ఎ.గంగాధర్, డిప్యూటీ చీఫ్ ట్రాఫిక్ మేనేజర్



కె.పద్మావతి, డిపో మేనేజర్ సింహాచలం, శరత్, ఆసిస్టెంట్ మేనేజర్ రమణ మూర్తి, ఆసిస్టెంట్ ఇంజనీర్ కొండలరావు, భద్రుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# గజల్ శ్రీనివాస్కు 'గజల్ కళా భారతి' పురస్కారం

విశాఖపట్నం: ముమ్మారు గిన్నీ ప్రపంచ రికార్డుల గాయకుడు డా.గజల్ శ్రీనివాస్ 40 వసంతాల గజల్ గాన ఉత్సవం విశాఖలో ఘనంగా జరిగింది. ఈ సందర్భంగా కళా భారతి సంస్థ ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకమైన 'గజల్ కళాభారతి' బిరుదుతో ఆయనను ఘనంగా సత్కరించింది. ఈ కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన వైస్ అడ్మిరల్ కె. శ్రీనివాస్, సూఫీ గురు మాలానా అమీర్ ఉద్దీన్ మలీక్ సాహెబ్.. గజల్ శ్రీనివాస్ను సత్కరించారు. కళా భారతి అధ్యక్షులు ఎం.ఎస్.ఎస్. రాజు, కార్యదర్శి డాక్టర్ రాంబాబు, కోశాధికారి పైడా కృష్ణ ప్రసాద్, స్థానిక వస్త్ర వ్యాపార అధిపతి మల్లిక్.. డా.గజల్ శ్రీనివాస్కు 'గజల్ కళాభారతి' బిరుదును ప్రధానం చేశారు.



# ఎమ్మెల్యే గంటా చేతులమీదుగా.. రూ. 1.13 కోట్ల విలువైన వైద్య ఉపకరణాల అందజేత

ఆనందపురం: రోటరీ గ్లోబల్ గ్రాంట్ నుంచి మంజూరైన రూ. 1.13 కోట్లు విలువైన వివిధ వైద్య ఉపకరణాలను గంభీరంలో ఉన్న ఏజ్ కేర్ ఫౌండేషన్కు భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు చేతుల మీదుగా అందజేశారు. అ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ.. అంతర్జాతీయంగా రోటరీ సేవలు ఆదర్శనీయం అని అన్నారు. వివిధ అనారోగ్యాల కారణంగా మంచాన పడిన వారికి స్వస్థత చేకూర్చే ఆసుపత్రిగా ఏజ్ కేర్ ఫౌండేషన్ దేశంలోనే ప్రత్యేకత సంతరించుకుందన్నారు. త్వరలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు చేతుల మీదుగా ఈ ఆసుపత్రి ప్రారంభోత్సవం చేయడానికి ప్రయత్నిస్తానన్నారు. రోటరీ గ్లోబల్ నిధులతో సమకూర్చిన ఫిజియోథెరపీ, డయాగ్నోస్టిక్, నర్సింగ్ విభాగాలకు చెందిన వైద్య పరికరాలతో పాటు కమర్షియల్ వాషింగ్, వంటశాల పరికరాలను ఫౌండేషన్ అందజేశారు. పూర్వపు డిప్యూటీ గవర్నర్ సిహెచ్. కిషోర్ కుమార్ (రోటరీ క్లబ్ గ్రేటర్ విశాఖ) చొరవతో



వివిధ దేశాల రోటరీ క్లబ్లు, రోటరీ ఫౌండేషన్ సంయుక్తంగా ఈ నిధులను సమకూర్చినట్లు రోటరీ క్లబ్ గ్రేటర్ విశాఖ ప్రెసిడెంట్ చింతా నేతాజి తెలిపారు.

# బొకారో ఎక్స్ప్రెస్లో గర్భిణి ప్రసవం

**- 40 నిమిషాలు రైలు నిలిపివేత**  
 ఎలమంచిలి: ధన్బాద్ను చెందిన ఎండీ ఇషాద్, తారాస్ముమ్ ఖాతూన్ దంపతులు ఉద్యోగరీత్యా చెన్నైలో నివాసం ఉంటున్నారు. తారాస్ముమ్ ఎనిమిది నెలల గర్భిణి. భర్త ఇషాద్, తల్లి రజియా ఖాతూన్ కలిసి బొకారో ఎక్స్ప్రెస్లో ధన్బాద్ బయల్దేరారు. రైలు తుని స్టేషన్ దాటాకా ఆమెకు పురిటిన్పులు ప్రారంభమయ్యాయి. కుటుంబ సభ్యులు టీటీని సంప్రదించారు. నర్సీపట్నం రోడ్డు స్టేషన్ వచ్చేలోగా నొప్పులు అధికమవడంతో ఎలమంచిలి స్టేషన్ అంబులెన్స్ రప్పించాలని టీటీ అధికారులకు సమాచారం ఇచ్చారు. ఎలమంచిలి స్టేషన్కు రాగానే రైలును నిలిపివేశారు. ధర్మ ఏసీ బి1 బోగీలో వీరితో ప్రయాణిస్తున్న మహిళలు మగవారిని బయటకు పంపేశారు. 108 వాహన సిబ్బంది బోగీ వద్దకు వచ్చేలోగా ప్రసవం చేశారు. రైలులోనే పండంటి ఆడబిడ్డ జన్మించింది. సుమారు 40 నిమిషాలపాటు రైలు స్టేషన్లోనే నిలిచిపోయింది. బోగీకి, 108 వాహనానికి మధ్య చాలా దూరం ఉండటంతో కొంత దూరం రైలును ముందుకు నడిపి



అక్కడి నుంచి (స్ట్రెచర్) పట్టాలు దాటుకుంటూ బాలింతను అంబులెన్స్ వద్దకు తీసుకువచ్చారు. మహిళా టీటీ పసిబిడ్డను 108 సిబ్బందికి అందజేశారు. రైలు ఆపి సహకరించిన అధికారులు, సిబ్బందికి, సహకరించిన ప్రయాణికులకు ఇషాద్ కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ప్రసవానికి నెల రోజుల సమయం ఉందని రైలులో బయలుదేరామని, లేకుంటే చెన్నైలోనే ఉండిపోయేవారమని పేర్కొన్నారు.

# నాన్ - స్టిక్ పాత్రల్లో వంటలు చేస్తే ప్రమాదమా..

ఒకప్పుటి వంటగదులకి ఇప్పటి వంటగదులకు చాలా మార్పులు వచ్చాయి. ప్రస్తుతం ఉన్న వంట గదులు ఇప్పుడు హైటెక్ గా మారాయి. అంతే కాదు స్టీల్ లేదా అల్యూమినియంకు బదులుగా నాన్-స్టిక్ పాత్రలలో ఆహారాన్ని వండటం ప్రారంభించారు. ఈ పాత్రలలో ఆహారం మాడిపోతుంది, అంటుకుంటుంది అనే భయం లేకపోవడంతో ఇందులోనే వంటలు అధికంగా చేసేందుకు చూస్తున్నారు. కానీ ఇది ఖచ్చితంగా మిమ్మల్ని అనారోగ్యానికి గురి చేస్తుంది. ఇటీవల నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ భారతీయ ప్రజల కోసం ఆహార మార్గదర్శకాలను విడుదల చేసింది. ఇందులో మట్టి పాత్రల భద్రత, ప్రయోజనాలను వివరించారు. చీ×చీ ప్రకారం ఈ పాత్రలు పర్యావరణ అనుకూలమైనవి. ఇందులో తక్కువ నూనెను ఉపయోగించి వంటలు చేయవచ్చు. మట్టికుండలో వంటలు చేయడం ద్వారా పోషకాలను, రుచి అద్భుతంగా ఉంటాయని చెబుతున్నారు నిపుణులు. మట్టిపాత్రల తయారీలో ఎటువంటి రసాయనాలను ఉపయోగించరు. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం తినడానికి ఫుడ్-గ్రేడ్ స్టైనిస్ లెస్ స్టీల్ పాత్రలను ఉపయోగించడం మంచిది. ఇవి మన్నికైనవి, శుభ్రం చేయడానికి సులభమైన, పరిశుభ్రమైన ఎంపికలుగా పరిగణిస్తారు. అయితే, మట్టి సిరామిక్ తో చేసిన



పాత్రలు కూడా తినడానికి పూర్తిగా సురక్షితం. వాటిని సక్రమంగా నిర్వహిస్తే చాలు. ఆహారంలో పోషకాలను పెంచడంతో మట్టికుండలు ప్రభావవంతంగా ఉంటాయంటున్నారు నిపుణులు. వాటి సున్నిత స్వభావం కారణంగా వాటిని నిర్వహించడం కాస్త కష్టమని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఎవరైనా తమ ఆహారంలో తగినంత పోషకాలు కావాలనుకుంటే, మట్టి పాత్రలో వంటలు చేసుకోవడం మంచి ఎంపిక.

# వేసవిలో చిన్న పిల్లలకు మసాజ్ చేస్తున్నారా..

చిన్న పిల్లల ఎముకల అభివృద్ధి, పటిష్టత కోసం వారికి క్రమం తప్పకుండా మసాజ్ చేయడం చాలా ముఖ్యం. ఇంట్లో అమ్మమ్మలు తరచుగా శీతాకాలంలో మసాజ్ చేయాలని చెబుతుంటారు.కానీ వేసవిలో, పిల్లల మసాజ్ విషయంలో కాస్త డైలెమాలో ఉంటారు. పిల్లల చర్మం మృదువుగా ఉంటుంది కాబట్టి, వేసవి కాలంలో పిల్లలకు మసాజ్ చేయడానికి ఏ నూనెను ఉపయోగించాలో తర్జన భర్జన పడతారు. అలాంటి వారి కోసమే ఈ టిప్స్. వేసవి కాలంలో పసిబిడ్డకు ఏ నూనెతో మసాజ్ చేయాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. దీనివల్ల పిల్లల కండరాలు, ఎముకలు దృఢంగా మారడమే కాకుండా చర్మం పై ఎలాంటి చెడు ప్రభావం ఉండదు. మరి ఆ నూనెలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. కొబ్బరి నూనె.: జుట్టుకు అప్రై చేయడానికి కొబ్బరి నూనెను ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. కానీ మీరు ఈ నూనెను బేబీ మసాజ్ కోసం కూడా ఉపయోగించవచ్చు. కొబ్బరి నూనె చర్మానికి చాలా మంచిదని పెద్దలు చెబుతుంటారు. కొబ్బరి నూనెలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇది ఇన్ఫెక్షన్ నుండి పిల్లలకు రక్షణను కూడా అందిస్తుంది.టీ ట్రీ ఆయిల్.: వేసవి కాలంలో చిన్న పిల్లలకు మసాజ్ చేయాలనుకుంటే, టీ ట్రీ ఆయిల్ కూడా చాలా మంచి ఎంపిక. టీ ట్రీ ఆయిల్లో యాంటీ ఫంగల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. వేసవిలో దీన్ని వాడటం వలన చల్లగా ఉంటుంది.



మంచినీటిని నిపుణులు,చమోమిలే నూనె.: చమోమిలే నూనెతో పిల్లలకు మంచి మసాజ్ చేయవచ్చు. ఇది చర్మానికి కూడా మంచిదని నిపుణుల అభిప్రాయం. దీంతో దద్దుర్లు నమస్య తగ్గుతుంది. చర్మం మన్నితంగా ఉన్న పిల్లలకు ఈ నూనెను వాడాలంటున్నారు. ఈ నూనెలో అత్యంత ప్రత్యేకత ఏమిటంటే ఇది అంటుకునేది కాదు. అంతే కాదు మీరు పిల్లలకు మసాజ్ చేయడానికి గంధపు నూనెను ఉపయోగించవచ్చు. ఈ నూనె వేసవిలో వచ్చే ఎరుపు, దద్దుర్లు మొదలైన వాటి నుంచి కూడా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

# వర్షం కురుస్తున్నప్పుడు ఇంట్లో ఏసీ, టీవీ, ట్రిజ్ ఆఫ్ చేయాలా?

వేసవిలో చలచల్లగా తొలకరి జల్లులు సేదతీరుస్తున్నాయి. కొన్ని చోట్ల పిడుగులతో కూడిన భారీ వర్షాలు కురుస్తున్నాయి. ఓవైపు మేఘావృతమైన ఆకాశం వేడి నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తున్నప్పటికీ కొన్ని అసౌకర్యాన్ని కూడా కలిగిస్తోంది.గత కొద్ది రోజులుగా దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో తుఫానులు, వర్షాలకు తోడు తరచూ పిడుగులు పడుతున్నాయి. ఈ పిడుగుల ధాటికి ఇంట్లోని ఎలక్ట్రానిక్ పరికరాలు పాదయ్యే అవకాశం ఉంది. పిడుగుపాటుకు విద్యుత్ పరికరాలు దెబ్బతింటాయి. కాబట్టి వర్షం పడుతున్న సమయంలో శ్రద్ధ వహించడం చాలా ముఖ్యం. ఈ ప్రమాదాన్ని ఎలా నివారించవచ్చో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పిడుగులు పడుతున్నప్పుడు ముందుగా ఏసీ, టీవీ, రిఫ్రిజిరేటర్ ను డిస్కనెక్ట్ చేయాలి. స్విచ్ ఆఫ్ చేయడంతో పాటు, దాన్ని ప్లగ్ నుండి అన్ప్లగ్ కూడా చేయాలి. టీవీ, ట్రిప్లె, వాషింగ్ మెషిన్ 'ఎర్లింగ్' చేయడం వల్ల పిడుగు పడినా చెక్కుచెదరకుండా ఉంటాయన్న ఆలోచన ఏమాత్రం సరికాదు. కొన్నిసార్లు 'భూమి' కూడా ప్రమాదకరంగా మారవచ్చు. పిడుగుపాటు సమయంలో వైఫై ఆన్ లో ఉన్నప్పటికీ రూటర్ పాడైపోయే అవకాశం ఉంది.



మొబైల్ ఫోన్ ఛార్జింగ్ అవుతుంటే వెంటనే దాన్ని అన్ప్లగ్ చేయండి. ఛార్జింగ్ మోడ్ లో పెడితే పిడుగుపాటు ఫోన్ పాదయ్యే ప్రమాదం ఉంది. బయట మెరుపులు, పిడుగులతో కూడిన వాన కురుస్తున్నట్లైతే ఇంట్లో ల్యాప్ టాప్ వినియోగించుకోవద్దు. అయితే దాన్ని అన్ప్లగ్ చేసి బ్యాటరీతో రన్ చేయాలి. కానీ విద్యుత్ కనెక్షన్ అన్పులు ఇవ్వకూడదు.

# క్యాబేజీ ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాదు..

క్యాబేజీ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని తెలిసింది. ఇందులోని ఎన్నో మంచి గుణాలు ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. అందులో క్యాబేజీని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలని నిపుణులు సైతం సూచిస్తుంటారు.అయితే క్యాబేజీ కేవలం ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాకుండా అందానికి కూడా ఉపయోగపడుతుందని మీకు తెలుసా.? క్యాబేజీతో చేసే ఫేస్ ప్యాక్ మీ చర్మం అందాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఇంతకీ క్యాబేజీతో ఫేస్ ప్యాక్ ఎలా తయారు చేసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.ఇందుకోసం ముందుగా క్యాబేజీ నుంచి రెండు చెంచాల రసం తీసుకోవాలి. అనంతరం అందులో ఒక చెంచా తేనె, చిటికెడు పసుపు కలపాలి. తర్వాత ఈ పేస్టులను ముఖంపై, మెడపై బాగా అప్రై చేయాలి. 20 నిమిషాల తర్వాత కడిగేయాలి. అయితే ముఖం కడిగిన తర్వాత ఏదైనా మాయిశ్చరైజర్ ను తప్పనిసరిగా అప్రై చేసుకోవాలి. ఇక క్యాబేజీతో స్రుబ్రిన్ ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇది అందుకోసం ఈ స్క్రాప్ క్యాబేజీ రసంలో 1 టేబుల్ స్పూన్ పెరుగు, 1/2 టీస్పూన్ శెనగపిండిని కలపాలి. ఈ పేస్టును మీ ముఖంపై 15 నిమిషాల పాటు అప్రై చేయాలి. తర్వాత చల్లటి నీటితో కడిగి ముఖానికి మాయిశ్చరైజర్ రాసుకోవాలి. ఇలా చేస్తే ముఖం



నిగనిగలాడుతుంది. ఇక క్యాబేజీతో పాటు లోవెరాను కలిపి ఫేస్ ప్యాక్ చేసుకోవచ్చు. ఇందుకోసం 2 టేబుల్ స్పూన్ల క్యాబేజీ రసంలో 1 టేబుల్ స్పూన్ అలోవెరా జెల్ మిక్స్ చేసి పేస్ట్ తయారు చేసుకోవాలి. అనంతరం ముఖానికి అప్రై చేసి 20 నిమిషాలపాటు అలాగే వదిలేయాలి. తర్వాత చల్లటి నీటితో ముఖం కడుక్కుంటే సరిపోతుంది. ఇలా చేయడం వల్ల చర్మం నుండి అధికమైన నీటిని దూరమవుతుంది. ఇది చర్మాన్ని హైడ్రేట్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది అలాగే పోషణను అందిస్తుంది. క్యాబేజీతో చేసిన ఫేస్ ప్యాక్ చర్మానికి చల్లదనాన్ని అందిస్తుంది.

# కడుపు క్యాన్సర్ ఉందని అనుమానమా.. ఈ లక్షణాలతో తెలుసుకోండి!

ప్రస్తుతం క్యాన్సర్ అనేది చాపకింద నీరులా వ్యాపిస్తుంది. చాలా మంది క్యాన్సర్ బారిన పడుతున్నారు. అంతే కాకుండా అనేక అధ్యయనాలు క్యాన్సర్ గురించి షాకింగ్ విషయాలు తెలుపుతున్నాయి, రోజు రోజుకు క్యాన్సర్ కేసుల సంఖ్య విపరీతంగా పెరుగుతోంది చెప్పుకొస్తున్నారు. అయితే క్యాన్సర్ లో కూడా చాలా రకాలు ఉన్నాయి. స్టమక్ క్యాన్సర్, నోటి క్యాన్సర్, అండాశయ క్యాన్సర్, బోన్ క్యాన్సర్, పెద్ద పేగు క్యాన్సర్. మనం తీసుకునే ఆహారం జీవన శైలి కారణంగా ఇలాంటి సమస్యల బారిన పడుతున్నాం. అయితే చాలా మంది తమకు స్టమక్ క్యాన్సర్ ఉందేమో అని భయపడిపోతుంటారు. ఎందుకంటే ప్రారంభంలో దీని లక్షణాలు అంతగా కనిపించవు. ఈ సమస్య తీవ్రతరం అవుతే ప్రాణానికి ప్రమాదం. కాగా, స్టమక్ క్యాన్సర్ గురించి తెలుసుకుందాం. చాలా మందిని భయపెడుతున్న క్యాన్సర్ లో ఇదొకటి. ఈ క్యాన్సర్ రావడానికి వయసుతో సంబంధం లేదు. ఏ వయసులో ఉన్న వారైనా సరే దీని బారిన పడే ఛాన్స్ ఉంది. అయితే దీని లక్షణాలు తెలియకపోవడం వల్లే దీని కేసులు అనేవి విపరీతంగా పెరుగుతున్నాయి. అయితే ఈ క్యాన్సర్ ని గుర్తించడానికి ఓ ప్రధానమైన లక్షణం ఉన్నదంట, అది ఏమిటంటే? కడుపు క్యాన్సర్ గుర్తించడంలో నాభి కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. నాభి నుంచి ఏదైనా ద్రవం బయటకు వస్తున్నట్లు అనిపిస్తే తప్పకుండా స్టమక్ క్యాన్సర్ ఉన్నట్లేనంట. నాభి.. బొడ్డు నుంచి చీము లాంటి ద్రవం వచ్చినట్లు అనిపిస్తే వెంటనే



వైద్యుడిని సంప్రదించాలి అంటున్నారు నిపుణులు. స్టమక్ క్యాన్సర్ లక్షణాలు : విపరీతమైన కడుపు నొప్పి, వికారం, వాంతులు, బరువు తగ్గడం, తీసుకున్న ఆహారం జీర్ణం కాకపోవడం, మలబద్ధకం, గుండెల్లో మంట, రక్తపు మంట, మలం రంగులో మార్పు, నిద్రలేమి, అలసట. అయితే ఈ వ్యాధి బారిన పడకుండా ఉండాలంటే, ఆరోగ్యం విషయంలో చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలంటుంది. నూనెలో వేయించి ఫుడ్, జంక్ ఫుడ్ కు చాలా దూరంగా ఉండాలి అంటున్నారు నిపుణులు. సమతుల్య ఆహారం, పండ్లు ఎక్కువగా తీసుకోవాలంటుంది. అలాగే ఎక్కువగా ఆకుకూరలు తీసుకోవడం ఉత్తమం.

# వేసవిలో జుట్టు జిగటగా ఉంటుందా..

వేసవిలో చెమటలు వట్టడం వల్ల చర్మమే కాదు జుట్టు కూడా పాదవుతుంది. దీని కారణంగా జుట్టు పాదవుతుంది. అలాగే చెమట వల్ల జుట్టు జిగటగా అనిపించడం మొదలవుతుంది. దీని వల్ల తలలో చికాకు, దురద కూడా వస్తుంది. ఇది మన రూపం పై ప్రతిరోజూ తలస్నానం చేసుకోవాలి. కానీ ఈ కారణంగా జుట్టు సహజ పైనింగ్ ని కోల్పోతాయి. అంతే కాదు జుట్టు పాడైపోయి పొడిగా మారుతుంది. అందుకే ఈ సీజన్ లో చర్మంతో పాటు జుట్టుకు కూడా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. కలబంద.. : అలోవెరా జుట్టు జిగటను తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. దీని కోసం అలోవెరా హెయిర్ మాస్క్ ని తయారు చేసి మీ జుట్టుకు అప్రై చేయవచ్చు. ఇది స్కాల్డ్, హెయిర్ రిపేర్ చేస్తుంది. దీని కోసం మీరు మీ జుట్టుకు తాజా అలోవెరా జెల్ ను కూడా అప్రై చేయవచ్చు. అలాగే ఒక గిన్నెలో రెండు చెంచాల అలోవెరా జెల్, ఒక చెంచా తేనె, ఒక చెంచా యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ మిక్స్ చేసి, ఈ పేస్టును హెయిర్ మాస్క్ లాగా జుట్టుకు అప్రై చేయవచ్చు. 10 నుంచి 15 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచి తర్వాత షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి. గ్రీన్ టీ.: గ్రీన్ టీ జుట్టు జిగటను తొలగించడంలో ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది స్కాల్డ్ %అంశం% స్నాయిని సరైన మోతాదులో ఉంచేందుకు సహాయపడుతుంది. దెబ్బతిన్న జుట్టును రిపేర్ చేయడంలో కూడా ఇది సహాయపడుతుంది. దీని కోసం మీరు గోరువెచ్చని నీటిలో గ్రీన్ టీని జోడించి, మీ జుట్టుకు అప్రై చేసి, 30 నిమిషాల తర్వాత నీటితో మీ జుట్టును కడగాలి. అలాగే మీరు గ్రీన్ టీతో హెయిర్ మాస్క్ తయారు చేసుకోవచ్చు. దీని



కోసం, వేడి నీటిలో 1 గ్రీన్ టీ బ్యాగ్ ఉంచండి. తర్వాత అందులో తేనె, నిమ్మరసం, అలివ్ ఆయిల్ వేసి బాగా మిక్స్ చేసి, చల్లదన తర్వాత జుట్టుకు అప్రై చేసి 20 నిమిషాల తర్వాత తలస్నానం చేయాలి. చాలామందికి నిమ్మకాయ వంటి వాటికి ఎలర్జి రావచ్చు. అందుకే ప్యాన్ట్ టెస్ట్ చేసి వాడండి. ముల్లనీ మిట్టి.: ముల్లనీ మిట్టి సెబమ్ ఉత్పత్తిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీని కోసం మీరు ముల్లనీ మిట్టిని రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి, మరుసటి రోజు బాగా మిక్స్ చేసి మెత్తని పేస్టును తయారు చేసి, మీ జుట్టు, తలపై 10 నుంచి 15 నిమిషాల అప్రై చేసి, ఆపై మీ జుట్టును కడగాలి. మీరు దీన్ని వారానికి 1 నుండి 2 సార్లు చేయవచ్చు. అదనంగా మీరు ముల్లనీ మిట్టిలో టామాటో గుజ్జును మిక్స్ చేసి మీ జుట్టుకు అప్రై చేయవచ్చు.

# టాయిలెట్ లో ఫ్లష్ బటన్లు రెండు ఎందుకు ఉంటాయో తెలుసా?

దాదాపు ప్రతి ఇంట్లో టాయిలెట్స్ ఉంటాయి. అలాగే బయటికి వెళ్లినప్పుడు కూడా ప్రతి షాపింగ్ మాల్స్, ఆఫీస్, బస్టాండ్.. ఇలా ప్రతిచోట టాయిలెట్స్ కనిపిస్తాయి.ఒకప్పుడు ఇంతటి విస్తృతంగా మరుగుదొడ్లు అందుబాటులో ఉండేవి కావు. కానీ మారుతున్న కాలానికి అనుగుణంగా మనుషుల అవసరాలను అనుగుణంగా నడుపాయాలు అందుబాటులోకి వస్తున్నాయి. ఒకప్పుడు విదేశాల్లో మాత్రమే వాడే వెస్ట్రన్ టాయిలెట్లు కూడా మన దేశంలో విరివిగా ఉపయోగిస్తున్నారు. ఇప్పుడు దాదాపు ప్రతిచోట వెస్ట్రన్ టాయిలెట్లు కనిపిస్తున్నాయి. అయితే మీరెప్పుడైనా గమనించారా? వాషింగ్ మేకు వెళ్లినప్పుడు ఫ్లష్ కు రెండు బటన్లు ఉండటం. ఈ బటన్ లో కూడా ఒకటి పెద్దగా, మరొకటి చిన్నగా ఉంటుంది. అసలు ఇలా ఫ్లష్ కు రెండు బటన్లు ఎందుకు ఉంటాయి? అనే విషయం ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ఫ్లష్ కు రెండు బటన్లు ఉండటం వెనుక ఉన్న అసలు కారణం ఏంటంటే.. మొదట్లో టాయిలెట్ ఫ్లష్ ను డిజైన్ చేసినప్పుడు దానికి ఒకే బటన్ ఉండేదట. ఈ బటన్ ను ప్రెస్ చేయడం వల్ల ఎక్కువగా నీరు వృధాగా పోయేది. అయితే అమెరికాకు చెందిన ప్రముఖ ఇండస్ట్రియల్ డిజైనర్ విక్టర్ పావనెక్ 1976లో రాసిన తన 'డిజైన్ ఫర్ ది రియల్ వరల్డ్' పుస్తకంలో తొలిసారి డ్యూయల్-ఫ్లష్ టాయిలెట్ గురించి ప్రస్తావించారు. 1980లో నీటి వృధాను అరికట్టేందుకు అడ్వెయియాలోని కోరోమా ఇండస్ట్రిలోని ఇంజనీర్లు మొట్టమొదటి సారిగా డ్యూయల్-ఫ్లష్ టాయిలెట్ డిజైన్ ను అభివృద్ధి చేశారు. ఆ సమయంలో అడ్వెయియాలో తీవ్ర నీటి కరువు ఉండేది. అందువల్ల నీటిని ఆదా చేయడానికి ఈ డ్యూయల్ ఫ్లష్ టాయిలెట్ ఎంతో ఉపయోగపడింది. ఆ తర్వాత 1992లో అమెరికాలో ఈ డ్యూయల్-ఫ్లష్ టాయిలెట్



వినియోగంలోకి వచ్చింది. అయితే పెద్ద బటన్ కు, చిన్న బటన్ కు ఎందుకు ఉంటాయంటే.. తొలుత డబుల్ ఫ్లష్ కనిపెట్టినప్పుడు పెద్ద బటన్ ను ఒకసారి ఫ్లష్ చేస్తే 11 లీటర్ల నీరు బయటకు వచ్చేదట. ఇక చిన్న బటన్ ను ఫ్లష్ చేసినప్పుడు 5.5 లీటర్ల నీరు బయటకు వచ్చేలా డిజైన్ చేశారు. ఇలా కూడా నీరు ఎక్కువగా వేస్తే అవుతుండటంతో దీని డిజైన్ లో మరొకొన్ని మార్పులు చేశారు. కొత్తగా డిజైన్ చేసిన డ్యూయల్ ఫ్లష్ లో పెద్ద బటన్ ను ఫ్లష్ చేస్తే 6-7 లీటర్ల నీరు, అదే చిన్న బటన్ ను ఫ్లష్ చేస్తే 3-4 లీటర్ల నీరు బయటకు వచ్చేలా డిజైన్ చేశారు. ఈ రెండు బటన్లు ఎలా వాడాలంటే.. మలవిసర్జన చేసినప్పుడు పెద్ద బటన్ ను ప్రెస్ చేయాలి. మూత్ర విసర్జనకు చిన్న బటన్ ను ఫ్లష్ చేస్తే సరిపోతుంది. ఫలితంగా నీరు కూడా ఆదా అవుతుంది. ఇలా రెండు ఫ్లష్ లను వాడటం వల్ల ఓ వ్యక్తి ఏడాదికి దాదాపు 20వేల లీటర్ల నీటిని పొదుపు చేయగలడట.

# ఎంత కష్టపడినా డబ్బు నిలవడం లేదా..

కొంతమంది చాలా కష్ట పడుతుంటారు. అయినా కూడా డబ్బు సంపాదించలేరు. దీనికి చాలా కారణాలు ఉండవచ్చు. ఆచార్య చాణక్యుడు ఇలాంటి అనేక విషయాలను గురించి చెప్పాడు. ఆర్థిక ఇబ్బందుల నుంచి బయటపడేందుకు ఇవి ఉపయోగపడతాయి. విజయం సాధించాలంటే కష్టపడితే సరిపోదని, అవసరమైన అనుభవం, జ్ఞానం కూడా ఉండాలని చాణక్యుడు చెబుతున్నాడు. ఏదైనా రంగంలో విజయం సాధించాలంటే, మీరు ఎల్లప్పుడూ నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవాలి. ఏదో ఒక రోజు మీరు ఖచ్చితంగా విజయం సాధిస్తారు. మీరు ఆర్థికంగా బలపడటానికి మంచి డబ్బును కూడా సంపాదించవచ్చు. చాణక్యుడి నీతి ప్రకారం, విజయం సాధించడానికి సమయం అత్యంత విలువైన ఆస్తి. కాబట్టి సమయం వృధాగా పోనివ్వకండి. సమయాన్ని ఉపయోగించుకోండి. సరిగ్గా ప్లాన్ చేసి పని చేయండి. సమయాన్ని తెలివిగా వినియోగించుకునే వారు విజయాల



మెట్లు ఎక్కువగా. అంతేకాకుండా కష్టానికి తగిన ప్రతిఫలం కూడా లభిస్తుంది. రిస్కులు తీసుకునే ధైర్యం కూడా ఉండాలి. జీవితంలో డబ్బు సంపాదించాలంటే కొన్ని రిస్కులు తీసుకోవాలి. అందుకే భయపడి అవకాశాలను వదులుకునే వారు విజయం సాధించలేరు. ఎప్పుడూ ఆశను వదులుకోకండి. విజయం తప్పకుండా వస్తుంది.

# శిశువుకు మొదటి స్నానం చేయిస్తున్నారా..

అమ్మతనం అనేది గొప్పవరం. ఓ పసిపాప ఈలోకంలోకి రాగానే తనను చూసి ఆ తల్లి మురిసిపోతుంది. క్యూట్ క్యూట్గా ఉన్న తన బంగారు తల్లి ఈ లోకంలోకి అడుగు పెట్టింది, తనను బాగా చూసుకోవాలని ఆశ పడుతుంటుంది. ఇక పుట్టిన క్షణం నుంచి తన బిడ్డను కంటికి రెప్పలా కాపాడుకుంటుంది. ముఖ్యంగా పసికందుగా ఉన్నప్పుడు మరిన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటుంది. అయితే బిడ్డ పుట్టిన తర్వాత తనకు స్నానం చేయించడం అనేది కామన్. ఇక పుట్టిన బిడ్డికి కొందరు మూడు లేదా నాలుగు రోజులకు స్నానం చేయిస్తే, కొందరు వైద్యుడి సలహాతో వారం లేదా రెండు వారాలకు బొడ్డు తాడు ఊడిపోయాక, స్నానం చేయిస్తారు. ఎలా చేసినా..బిడ్డి మొదటి స్నానం అనేది కాస్త రిస్కుతో కూడిన పనినే అనే చెప్పవచ్చు. అందువలన బిడ్డకు మొదటి స్నానం చేయిస్తున్నప్పుడు తల్లిదండ్రులు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి అంటున్నారు నిపుణులు. అవి ఏంటో ఇప్పుడు చూద్దాం. పసికందుకు మొదటి స్నానం చేయించడానికి గోరు వెచ్చటి నీటిని ఉపయోగించాలి. కొంత మంది ఎక్కువ వేడి లేదా, చల్లగా ఉన్న నీరు పోస్తుంటారు. కానీ అలా చేయకుండా గోరు వెచ్చటి నీటితో కొన్ని కొన్ని వాటర్ పోస్తూ స్నానం చేయించాలి. ఎందుకంటే బిడ్డ శరీరం అప్పుడే ఎక్కువ వేడిని లేదా చల్లటి నీటిని తట్టుకోలేదు. ముక్కు, కళ్లు జాగ్రత్త: స్నానం చేయించే క్రమంలో వాటర్ అనేవి బిడ్డి ముక్కు లేదా కళ్లు, నోటిలోకి వెళ్లకుండా జాగ్రత్తపడాలి. పీస్ ఫుల్ వాతావరణం:శిశువుకు



మొదటిస్నానం చేయిస్తున్నప్పుడు వెచ్చటి వాతావరణాన్ని క్రియేట్ చేయాలి. అంతే కాకుండా అల్లరిగా కాకుండా పీస్పుల్గా పీస్తో స్నానం చేయించాలి. స్నానం తర్వాత కూడా వెంటనే తూడ్చి, తన గది వెచ్చగా ఉండేలా చూసకొని, వెచ్చగా ఉండే వస్త్రాల్లో వేసి పడుకోబెట్టాలి. సున్నితంగా తుడవడం: స్నానం తర్వాత బిడ్డిని మెత్తటి గుడ్డతో తుడవాలి. మృదువైన వస్త్రాలు అన్నలే వాడకూడదు. ముందుగా ముఖం, చెవులు, ముఖం, డ్రెస్ వేసే ప్రాంతంలో మంచిగా తూడ్చి, పొడర్ వేయాలి. చర్మాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం: స్నానం చేసిన తర్వాత, చర్మం మడతలు, డ్రెస్ ప్రాంతాలను మృదువైన టవల్ తో తుడవండి. కావాలనుకుంటే, చర్మాన్ని తేమగా మార్చడానికి తేలికపాటి, హైపోఅల్లెర్జిక్ బిడ్డి లోషన్ లేదా సూసెను వర్తించండి. శిశువుల చర్మం సున్నితంగా ఉంటుంది.

# ఈ ట్రిక్స్ టై చేస్తే కాలిన గాయాలు తగ్గుతాయి..

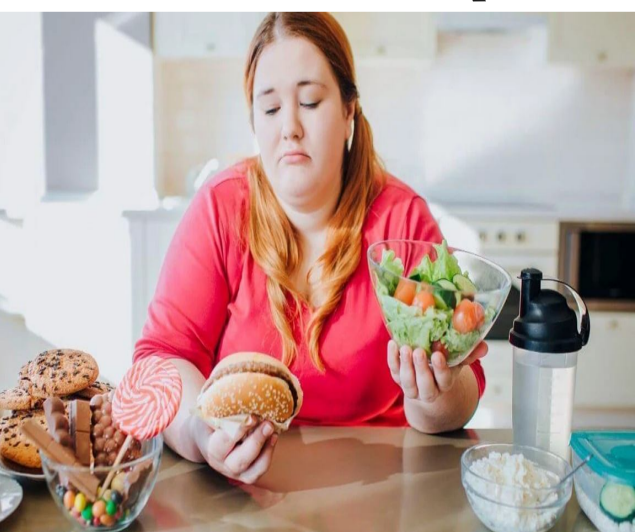
అనుకోకుండా ఒక్కోసారి కాళ్లు, చేతులు కాలుతూ ఉంటాయి. దీంతో శరీరంపై మచ్చలు పడుతాయి. ఇవి అంత సులభంగా పోవు. వీటిని పోగొట్టుకోవడానికి చాలా కష్ట పడాల్సి వస్తుంది.చాలా మంది వీటిని తగ్గించుకోవడం కోసం మార్కెట్లో లభ్యమయ్యే క్రిమ్స్ వాడుతూ ఉంటారు. ఈ కాలిన గాయాలను ఇంటిలోని టిప్స్ తో కూడా తగ్గించుకోవచ్చు. వీటితో సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కూడా తక్కువగా ఉంటాయి. కాలిన గాయాలను నయం చేయడంలో మెంతులు చక్కగా పని చేస్తాయి. మెంతుల్ని నానబెట్టి పేస్ట్ చేసి.. గాయాలు ఉన్న ప్రదేశంలో రావాలి. ఇలా రెగ్యులర్ గా చేస్తే.. తగ్గుతాయి.కాలిన గాయాలను తగ్గించడంలో కలబంద కూడా చక్కగా హెల్ప్ చేస్తుంది. గాయంపై అలోవెరా జెల్ రాసి.. ఓ రెండు నిమిషాల పాటు మసాజ్ చేయాలి. ఇలా ఓ అరగంట సేపు ఉంచుకోవాలి. తర్వాత గోరు వెచ్చటి నీటితో కడిగేయవచ్చు. కొబ్బరి నూనెతో కూడా కాలిన గాయాల్ని తగ్గించుకోవచ్చు. ఎందుకంటే ఇందులో ఎక్కువగా యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి దురద, ఎరుపుని కూడా దూరం చేస్తాయి. కొబ్బరిని నూనెని



వేడి చేసి అందులో నిమ్మరసం పిండి గాయంపై రాయాలి. కాలిన గాయాల్ని నయం చేయడంలో తేనె అద్భుతంగా పని చేస్తుంది. వీటిల్లో ఉండే మాయిశ్చ రైజింగ్ గుణాలు.. కణజాల పునరుత్పత్తిని పెంచుతాయి. కాలిన ప్రాంతంలో తేనె రాసి.. ఓ 20 నిమిషాలు అలానే వదిలేయాలి. అంతే.. ఇలా తరచూ చేస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

# బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా..

ఆధునిక జీవనశైలిలో ఆహారం తినే సమయంలో మార్పులు, అనారోగ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, తక్కువ శారీరక శ్రమ వంటి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. దీని కారణంగా ఊబకాయం సమస్య ఎక్కువ మందిలో కనిపిస్తుంది.పెరుగుతున్న బరువును సకాలంలో అదుపు చేసుకోక పోతే అది ఊబకాయంగా మారడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టదు. దీని కారణంగా శరీరం తీరు చెడుగా కనిపించడమే కాదు.. రకరకాల వ్యాధులు కూడా శరీరంలోకి ప్రవేశించడం ప్రారంభిస్తాయి. కనుక ప్రారంభంలోనే పెరిగిన బరువును నియంత్రించుకోవడం ఆరోగ్యానికి మేలు. బరువు తగ్గించుకునే సమయంలో వ్యాయామంతో పాటు డైట్ ను బ్యాలెన్స్ చేసుకోవాలి.రోజువారీ దినచర్యలో చిన్న చిన్న చర్యలతో కూడా బరువును నియంత్రించు కోవచ్చు. ఫిట్ గా ఉంటారు. ఎవరైనా బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్నట్లయితే రాత్రి సమయంలో కొన్ని పదార్థాలు తినడం మానేయాలి. లేకపోతే బరువు తగ్గడానికి బదులు వేగంగా బరువు పెరుగుతారు. డీప్ ఫ్రైడ్ బటర్స్ లేదా ఎక్సెస్ ఆయిల్ వాడిన ఆహారాన్ని రాత్రి సమయంలో తినవద్దు. వాస్తవానికి ఎవరైనా సరే పగటి సమయంలో ఈ ఆహారాన్ని తింటే.. అందుకు తగిన విధంగా శారీరక శ్రమ



చేయాల్సి ఉంటుంది. ఇలా చేయడం వలన శరీరంలోని కేలరీలు కరిగిపోతాయి. అయితే రాత్రి ఇటువంటి ఆహారం తిన్న తర్వాత.. త్వరగా నిద్రపోతారు. అటువంటి పరిస్థితిలో వేయించిన లేదా ఆయిల్ ఫుడ్స్ తింటే అప్పుడు కొవ్వు శరీరంలో పేరుకుపోతుంది. ఊబకాయం పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రస్తుతం బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్నట్లయితే ఎక్కువ నూనెతో కూడిన ఆహారానికి దూరంగా ఉండడం మేలు. రాత్రి తినే ఆహారంలో రెడ్ మీట్ కు దూరంగా ఉండండి.

# టీ, కాఫీ తాగుతున్నారా?

చాలా మంది మార్నింగ్ నిద్ర లేవగానే ఒక కప్పు టీ లేదా కాఫీతో తమ రోజును స్టార్ట్ చేస్తారు. కొంతమందికి టీ తాగనిది రోజు మొదలవ్వడమనే అనిపిస్తుంది. మరికొంతమందైతే సమయం సందర్భం లేకుండా ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు టీ తాగుతూనే ఉంటారు. లేవగానే ఒకసారి టీ తాగడం, టిఫిన్ చేశాక.. మధ్యాహ్నం భోజనం తర్వాత, మళ్లీ సాయంత్రం వేళ తాగిస్తుంటారు. కొంతమందైతే నైట్ పడుకునే ముందు కూడా టీ తాగే అలవాటు ఉంటుంది. ఈ విధంగా టీ, కాఫీలు తాగడం వల్ల ఆరోగ్యానికి హానికరమని పోషకాహార నిపుణులు తరచూ చెబుతున్న విషయం తెలిసిందే. మనం భోజనం చేసిన వెంటనే టీ లేదా కాఫీని తీసుకుంటే, శరీరం ఆహారం నుంచి అవసరమైన పోషకాలను గ్రహించడంలో ఆటంకం కలిగిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఇనుము శోషణకు ఆటంకం ఏర్పడుతుంది. టీ మరియు కాఫీలో ఉండే పాలిఫెనాల్స్, టానిన్లు అనే సమ్మేళనాలు దీనికి కారణమవుతాయి. కాగా భోజనం తర్వాత టీ కానీ కాఫీ కానీ తాగడం వల్ల మనకు తెలియకుండానే అనేక సమస్యలు కొని తెచ్చుకున్న వాళ్ళమవుతాం. ఇదే విషయంపై తాజాగా ఐసీఎమ్ఆర్ ప్రజలకు ఓ కీలక విషయం తెలిపింది. టీ, కాఫీ తాగడం అదుపులో ఉంచుకోవాలని సూచించింది. ముఖ్యంగా ఆహారం



తినే ముందు, ఆ తర్వాత టీ, కాఫీలకు దూరంగా ఉండాలని హెచ్చరించింది. తిన్నాక కనీసం గంట గ్యాప్ ఉండాలని వెల్లడించింది. ఆహారంలో ఐరన్ శరీరానికి అందకుండా ఇందులోని టానిన్ అనే పదార్థం అడ్డుకుంటుందని ఐసీఎమ్ఆర్ పేర్కొంది. కాబట్టి ఆహారానికి తిన్నాక, తినకముందు టీ, కాఫీలకు మధ్య గ్యాప్ ఇవ్వాలని ఐసీఎమ్ఆర్ స్పష్టం చేసింది.

# స్వీట్ కార్న్ తింటే మన శరీరంలో జరిగేది ఇదే.. !

స్వీట్ కార్న్ గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. స్వీట్ కార్న్ సాధారణంగా షాపింగ్ చేసేటప్పుడు, నడిచేటప్పుడు, పార్కులలో తింటుంటారు. అప్పుడప్పుడు ఇంట్లో కూడా తింటారు. స్వీట్ కార్న్ ఎలా తిన్నా రుచిగా ఉంటుంది. పిల్లలు కూడా దీన్ని చాలా ఇష్టంగా తింటారు. మీరు వాటిని రుచి కోసం తింటారని మీరు అనుకుంటే, మీరు తప్పు. దీనిలో ఎన్నో రకాల పోషకాలు దాగి ఉన్నాయి. ఈ స్వీట్ కార్న్ ను రెగ్యులర్ గా డైట్ లో చేర్చుకోవడం వల్ల ఇతర ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పోషకాలు: స్వీట్ కార్న్లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, సోడియం, పొటాషియం, కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, ప్రోటీన్, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి6, ఐరన్, జింక్ మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లు వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. చర్మం, జుట్టు ఆరోగ్యం: స్వీట్ కార్న్లో విటమిన్ సి మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి కాబట్టి, ఇది మీ చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. మీరు వాటిని క్రమం తప్పకుండా తింటే, మీకు అంత త్వరగా వృద్ధాప్యం ఉండదు. చర్మం శు



భ్రంగా, కాంతివంతంగా ఉంటుంది. ఇది చర్మంలో కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. అంతే కాకుండా స్వీట్ కార్న్ తినడం వల్ల మీ జుట్టు బలంగా, దృఢంగా మారుతుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది: స్వీట్ కార్న్ లో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. అంటే దీని వాడకం వల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇది వ్యాధులతో పోరాడే శక్తిని ఇస్తుంది. స్వీట్ కార్న్ తినడం వల్ల తక్కువ శక్తి కూడా లభిస్తుంది. ఇది అలసట, నీరసాన్ని తొలగిస్తుంది.

# కొబ్బరి నూనెతో ముఖం మెరవడం ఖాయం?

కొబ్బరి నూనెలో మాయిశ్చరైజింగ్ గుణాలు చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇది చర్మం పొడిబారకుండా కాపాడుతుంది కొబ్బరి నూనె సహజ సిద్ధంగా మాయిశ్చర్ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది.ఇది డ్రై స్కిన్, రఫ్ స్కిన్ కి చెక్ పెడుతుంది.కొబ్బరి నూనెలో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు ముఖంపై యాక్నే మచ్చలు రాకుండా కాపాడుతుంది ఇందులో ఉండే లారీ క్యాప్రిక్ యాసిడ్స్ కారణమయ్యే క్రిములను నివారిస్తుంది.కొబ్బరి నూనెలు ముఖంపై పేర్చున్న నల్లటి మచ్చలు, మొటిమలను తగ్గించేస్తాయి. ఇంకా ఇది ఇన్ఫ్లేమేషన్ సమస్యను తగ్గిస్తుంది. అంతేకాదు ముఖం ఎరుపుడనంలో మారితే కూడా ముఖంపై నేరుగా అప్లై చేసుకుని సర్క్యులర్ మోషన్ లో అప్లై చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఇది కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయ పడుతుంది.కొబ్బరి నూనెలో మాయిశ్చరైజింగ్ గుణాలతో పాటు చర్మానికి పునర్జీవనం అందిస్తుంది. మన చర్మాన్ని నయం చేసే గుణం కలిగి ఉంటుంది. కొబ్బరి నూనెలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కోల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. ఇది మన స్కిన్ సెల్స్ కి ఎంతో అవసరం. కొబ్బరి నూనెలో ఫ్యాటీ ఆసిడ్స్ ఉంటాయి. వాటిని కాప్రిక్ అండ్ లవురిక్ యాసిడ్స్ అంటారు ఇది స్కిన్ ని సూత్ గా ఆరోగ్యవంతం చేస్తుంది. కొబ్బరి నూనెలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ గుణాలు



ఉంటాయి. బ్యాక్టీరియాను చంపేస్తుంది.కేరళలో అయితే ఈ నూనెని వంటల్లో కూడా వినియోగిస్తారు. దీంతో మీ ముఖం బాగా వెలిగిపోతుంది. ఇంకా అలాగే మృదువుగా మారిపోతుంది.ఈ కొబ్బరి నూనెలో లిపిడ్స్, అమైనో యాసిడ్స్ ఉంటాయి. ఇది స్కిన్ కు పోషకం అందించి మాయిశ్చరైజర్ నిలుపుతుంది. మీ డ్రై లీ స్కిన్ కేర్ రూటీన్ లో కొబ్బరి నూనె యాడ్ చేసుకోవడం వల్ల ఇలా చాలా రకాల ఉపయోగాలు ఉన్నాయి.

# డైట్ లో ఇవి యాడ్ చేసుకుంటే.. యూరిక్ యాసిడ్ మాయం

నార్మల్ గా శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే జాగ్రత్తలను ఖచ్చితంగా తీసుకోవాలి. సరైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వలనే అనారోగ్య బారిన పడకుండా ఉండగలం.కానీ ప్రస్తుత యూరిక్ యాసిడ్ కూడా ఒకటి. అయితే ఈ సమస్య నుంచి బయటపడాలంటే ఎలాంటి ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి? అనేది తెలుసుకుందాం.శరీరంలోని యూరిక్ యాసిడ్ ను తగ్గించుకోవడానికి ధనియాల నీళ్లు బాగా పని చేస్తాయి. ప్రతి రోజూ పరగవచ్చిన ధనియాల నీళ్లను తాగాలి. ఈ విధంగా చేయడం వలన ఇన్ ఫ్లమేషన్ తగ్గడంతో పాటు శరీరంలో ఉన్న విష పదార్థాలు బయటకు వెళ్లిపోతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.యూరిక్ యాసిడ్ ను తగ్గించేందుకు సెలరీ కూడా చక్కగా పని చేస్తుందని తెలుస్తోంది. ఇందులో ఔషధ గుణాలు అధికంగా ఉంటాయి. యూరిక్ యాసిడ్ లెవల్స్ ఎక్కువగా ఉన్న వారు ఆకుకూరలను ఆహారంలో కలిపి తీసుకోవాలి. ఈ విధంగా తీసుకోవడం వలన యూరిక్ యాసిడ్ ఈజిగా కంట్రోల్ అవుతుంది.అదేవిధంగా జామకాయలను తినడం వలన కూడా యూరిక్ యాసిడ్



సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. జామ కాయ తినడం కానీ జామ కాయ జ్యూస్ తాగడం వలన కానీ యూరిక్ యాసిడ్ స్థాయిలు నియంత్రితం ఉంటాయి. అంతేకాదు ఇది శరీరంలో వచ్చే నొప్పి, మంటను సైతం తగ్గించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. వీటితో పాటు.. నిమ్మకాయ, నారింజ, పత్తికూడి, యాపిల్ మరియు ఖర్జూణ వంటి పండ్లను తినడం వలన యూరిక్ యాసిడ్ ను కంట్రోల్ లో ఉంచుకోవచ్చు.

# దీన్ని తొక్కే కదాని పడేస్తే అద్భుత లాభాలని కోల్పోతారు?

వెల్లుల్లి తొక్క ఆరోగ్యానికి చాలా రకాలుగా మేలు చేస్తుంది. మనకు పాదాల వాపు సమస్య ఉంటుంది. ఈ సమస్యని ఈజీగా తగ్గించడానికి మార్కెట్లో చాలా రకాల సూనెలు అందుబాటులో ఉన్నప్పటికీ, మీరు వెల్లుల్లి తొక్కను ఉపయోగించడం ద్వారా ఈ నొప్పి నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఉదయం సాయంత్రం వెల్లుల్లి పొట్టులో తేనె వేసుకుని తీసుకుంటే ఆస్తమా నుంచి బయటపడొచ్చు. అలాగే కాళ్ల వాపుల నుండి కూడా వెల్లుల్లి పొట్టు రక్షిస్తుంది. ఇందుకోసం వెల్లుల్లి తొక్కను నీటిలో ఉడకబెట్టాలి. బాగా మరిగిన నీరు గోరు వెచ్చగా ఉన్నప్పుడు మీ పాదాలను ఆ నీటిలో ఉంచండి. క్రమంగా, పాదాల వాపు, నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందుతారు.జుట్టు రాలడం లేదా తెల్ల జుట్టు సమస్యతో బాధపడుతుంటే, వెల్లుల్లి తొక్క నీరు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. దీని కోసం, వెల్లుల్లి తొక్కను నీటిలో ఉడకబెట్టి, ఆపై ఈ నీటితో మీ జుట్టును కడగాలి. లేదా (స్నో) బాటిల్లో పోసుకుని జుట్టుకు, మాడుకు బాగా (స్నో) చేసుకోవాలి. చుండ్రు, పేండ్లు వంటి సమస్యలతో బాధపడేవారు వెల్లుల్లి పేస్ట్లో కొంచెం నీళ్లు కలిపి తలకు బాగా పట్టించాలి. మరొక పద్ధతి కూడా ఉంది. వెల్లుల్లి తొక్కను వేయించి పొడి చేసి కొబ్బరినూనెలో కలిపి జుట్టుకు రాసుకుంటే తెల్లజుట్టు వేరు నుండే నల్లగా మారడం ప్రారంభమవుతుంది.వెల్లుల్లి తొక్కను నీటిలో కాసేపు నానబెట్టి



ఆ తర్వాత ఈ నీటిని అల్లర్లీ ఉన్న ప్రాంతంలో అపై చేయండి. ఈ రెమెడీని ప్రతిరోజూ చేయడం వల్ల దురద సమస్య నుండి త్వరగా ఉపశమనం పొందుతారు. అంతే కాదు ఇందులోని యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు మొటిమలను తగ్గించడంలో కూడా మేలు చేస్తాయి. ఇంకా వెల్లుల్లి తొక్కను నీటిలో కాసేపు నానబెట్టి ఆ తర్వాత ఈ నీటిని అల్లర్లీ ఉన్న ప్రాంతంలో అపై చేయండి. ఈ రెమెడీని ప్రతిరోజూ చేయడం వల్ల దురద సమస్య నుండి త్వరగా ఉపశమనం పొందుతారు.

# నెల రోజులపాటు అన్నం తినకపోతే..?

బరువు తగ్గడానికి ప్రజలు చాలా కష్టపడతారు. ఆహార నియంత్రణ కూడా చాలా ముఖ్యం. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు నెల రోజులు అన్నాన్ని వదిలేస్తే.. మరికొన్ని రోజుల్లో తేడా మీకే తెలుస్తుంది. బియ్యం వేగంగా కేలరీలను పెంచుతుంది.. జీవక్రియను నెమ్మదిస్తుంది. ఇది పొట్ట కొవ్వు, ఊబకాయాన్ని పెంచుతుంది. మీరు బరువు తగ్గాలనుకుంటే ఒక నెలపాటు అన్నం మానేయండి. మనం ఎక్కువ కార్బోహైడ్రేట్లను తీసుకున్నప్పుడు వాటిని జీర్ణం చేయడానికి మనకు ఎక్కువ చక్కెర అవసరం. అప్పుడు మన శరీరంలో చక్కెర స్థాయి పెరుగుతుంది. శరీరంలో షుగర్ లెవెల్ పెరిగితే మధుమేహం సమస్య తీవ్రమవుతుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు సమస్య పెరుగుతుంది. అలాగే ధైర్యాండ్, పీసీపీడి బాధితులకు కూడా ఇది మంచిది కాదు. ఏదైనా వ్యాధితో బాధపడేవారు శరీరంలో చక్కెర స్థాయిని నియంత్రించడానికి అన్నం తక్కువగా తినివాలి. షుగర్ లెవెల్స్ అదుపులో ఉంచుకోవాలి.అన్నం తినడం వల్ల బద్దకం పెరుగుతుంది. తరచుగా నిద్ర వస్తుంది. దీనివల్ల పనిపై ఆసక్తి ఉండదు. కానీ, అన్నం తినడం మానేస్తే శరీరం మునుపటి కంటే చురుగ్గా మారుతుంది. సోమరితనం తగ్గుతుంది. కూర్చున్నప్పుడు నిలబడినా నిద్ర మత్తు ఉండదు. మీరు ఇంతకు ముందెన్నడూ అనుభవించని అనేక మార్పులను మీరు



గమనిస్తారు. శరీరం బరువు తగ్గినట్లు అనిపిస్తుంది. దీంతో మీ మెదడు మరింత చురుకుగా ఉండటం వల్ల మీరు వేగంగా పని చేస్తారు.బియ్యంలో లభించే కార్బోహైడ్రేట్లు మన శరీరానికి శక్తినిచ్చడానికి అవసరం. దాన్ని పక్కన పెడితే మనల్ని బలహీనపరుస్తుంది. దీనివల్ల కండరాలు బలహీనపడతాయి. శరీరంలో పోషకాలు, ఖనిజాల లోపం సంభవించవచ్చు. శరీరంలోని కొవ్వును తగ్గించడమే లక్ష్యం కావాలి. కండరాలను బలహీనపరచవద్దు.

# రాత్రి మిగిలిన చపాతీ పడేస్తున్నారా..?

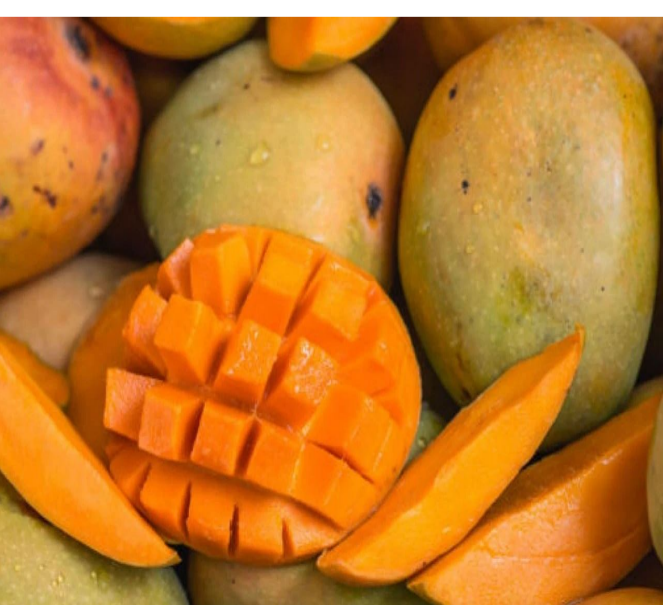
ముందు రోజు రాత్రి భోజనంలో మిగిలిపోయిన రోటీని మార్పాడు తింటే ఏమవుతుంది..? ఇలా మిగిలిపోయిన రోటీ, చపాతీలను ఆ మార్పాడు తింటే ఏమవుతుందో తెలుసా..? అయితే, చాలా మంది ఇలా మిగిలిపోయిన చపాతీలు తినేందుకు భయపడుతుంటారు.ఏదైనా అనారోగ్య సమస్య తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుందని ఆందోళన చెందుతుంటారు. కానీ, దీన్ని తినడం వల్ల మధుమేహం, బరువు పెరగడం వంటి అనేక సమస్యలు నయం అవుతాయని తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. మిగిలి పోయిన చపాతీలు ఆ మార్పాడు తింటే కలిగే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలను ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ప్రతి ఒక్కరూ అప్పుడే పాన్ మీద నుంచి తీసిన వేడి వేడి రోటీని తినడానికి ఇష్టపడతారు. కానీ రాత్రి మిగిలిపోయిన పాత రోటీ విషయానికి వస్తే, చాలా మంది ఆకలిని చంపేసుకుంటుంటారు. కానీ, రాత్రి మిగిలిన చపాతీ మన రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. అందుకని రాత్రి మిగిలిపోయిన రోటీని మళ్లీ నూనె పోసి వేడిచేయటం కాకుండా అలాగే తినాలని చెబుతున్నారు. మిగిలిపోయిన రోటీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. జీర్ణ సమస్యల నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. మీకు మలబద్దకం సమస్య ఉంటే,ఇలా రాత్రి



మిగిలిపోయిన చపాతీ తింటే మంచిది. ఉదయాన్నే దీన్ని తినడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యల నుంచి కూడా బయటపడవచ్చు. బరువు తగ్గడానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది. బరువును నియంత్రించడంలో ఇలా సద్ది రొట్టె తినడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది . తాజా రొట్టెతో పోలిస్తే సద్ది రొట్టెలో తక్కువ కేలరీలు ఉన్నాయి. త్వరగా బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నిస్తున్న వారికి సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు.. రక్తపోటును కూడా నియంత్రిస్తుంది. మధుమేహ రోగులకు ఉదయం పాలతో మంచి అల్పాహారంగా పనిచేస్తుంది.

# వీటిని మామిడిపండ్లతో కలిపి తిన్నారంటే.. విషంతో సమానమే.!

పండ్లకు రాజుగా మామిడి. వేసవి వచ్చిందంటే చాలు.. అందరూ కూడా నోరూరించే మామిడిపండ్లను తెగ లాగించేస్తుంటారు. మామిడిలో విటమిన్ ఎ, సితో పాటు బరన్, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటాయి.ఇవి శరీరానికి కావల్సినంత శక్తిని అందిస్తాయి. అయితే మామిడితో పాటు కొన్ని ఆహార పదార్థాలను తింటే.. కచ్చితంగా తేనిపోని అనారోగ్య సమస్యలను కొనితెచ్చుకున్నట్టే. మరి అవేంటంటే.? మామిడి పండ్లు తిన్న వెంటనే పెరుగు తినడం సరికాదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఈ రెండింటిని కలిపి తినడం వల్ల ఎక్కువగా కార్బన్ డయాక్సైడ్ తయారయ్యి.. శరీరానికి చాలా సమస్యలు తెచ్చిపెడుతుందట. అలాగే మామిడితో పాటు మిరపకాయలు తిన్నా.. కడుపు, చర్మ వ్యాధులకు దారి తీస్తుందని వైద్యుల సూచన. మామిడి, కాకరకాయ కలిపి తినడం వల్ల వికారం, అంటులు, క్యాన్సర్ తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది కలుగుతుందట. ఇక మామిడి తిన్న వెంటనే శీతల పానీయాలు తాగడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు. డయాబెటిక్ రోగులకు ఇది చాలా ప్రమాదకరమని అంటున్నారు. అటు



మామిడి తిన్న తర్వాత నీరు తాగితే కడుపు నొప్పి, గ్యాస్, అసిడిటీ ఏర్పడతాయట.అందుకే మామిడి తిన్న అరగంటకు నీరు తాగాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

# ఖాళీ కడుపుతో కొత్తమీర నీళ్లు తాగితే..?

కొత్తమీర నీరు ఎసిడిటీ, పిత్తాను తగ్గించడంలో చాలా మేలు చేస్తుంది. కొత్తమీరలోని గుణాలు పొట్టకు మేలు చేస్తాయి. కొత్తమీర నీరు తాగడం వల్ల కడుపులో యాసిడ్ స్థాయి తగ్గుతుంది.ఎసిడిటీ వల్ల వచ్చే మంట, నొప్పి తగ్గుతుంది. కొత్తమీరలో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇది అసిడిటీ వల్ల వచ్చే సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో కొత్తమీర నీరు తాగడం వల్ల కడుపు సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.కొత్తమీర నీరు మలబద్దకం సమస్య నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది. కొత్తమీరలో అధిక పీచు ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. కొత్తమీర గింజలలో ఉండే ధైమాల్ అనే పదార్థం మలబద్దకం నుండి ఉపశమనం కలిగించే జీర్ణ రసాల స్రావాన్ని పెంచుతుంది. అలాగే, కొత్తమీర నీటిని తీసుకోవడం వల్ల శరీరంలో నీటి శాతం పెరుగుతుంది. ఇది మలబద్దకం నుండి ఉపశమనం పొందడంలో సహాయపడుతుంది.బరువు నియంత్రణ, బరువు తగ్గడంలో కొత్తమీర నీరు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. కొత్తమీరలో ఉండే ఫైబర్ కడుపు నిండుగా



ఉంచుతుంది. ఆకలి దప్పలను తగ్గిస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. బరువు నియంత్రణలో సహాయపడుతుంది. కొత్తమీరలో ఉన్న పాలిఫెనాల్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కొవ్వును కరిగించడంలో సహాయపడతాయి. ధైర్యాండ్ సమస్యలకు సహజ నివారణగా పనిచేస్తుంది. కొత్తమీర ఆకులు, కాండం యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి సరైన ధైర్యాండ్ పనితీరుకు సహాయపడతాయి.

# బెండకాయ తింటే జరిగేది ఇదే..

బెండకాయ.. చాలా మంది ఇష్టపడే కూరగాయల్లో ఇది కూడా ఒకటి. దీని గురించి ప్రత్యేకంగా పరిచయం చేయాల్సిన పని లేదు. దాదాపు ప్రతి ఇంటిలో వారంలో ఒక్కసారిగా బెండకాయలను వండడం తప్పక ఉంటుంది. తినడానికి రుచికరంగా ఉండే బెండకాయ ఆరోగ్యానికి కూడా ఎంతో మేలు కలిగిస్తుందన్న సంగతి మీకు తెలుసా.. ఆ నిజాలు తెలిస్తే ఇకపై బెండకాయ మీ ఫేవరేట్ వెజిటేబుల్ కావడం ఖాయం. మన శరీరానికి కావాల్సిన ఎన్నో పోషకాలు బెండకాయలో ఉన్నాయి. విటమిన్ ఎ, విటమిన్ బి, విటమిన్ సి, విటమిన్ కె3 తో పాటు ఫైబర్, పొటాషియం, అయోడిన్ మరియు మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు ఉన్నాయి. వాటితో పాటు ఫిటోలిక్ సమ్మేళనాలు, ఫ్లేవనాయిడ్లు ఉన్నాయి. అంతేకాదు బెండకాయలో కేలరీలు, కార్బోహైడ్రేట్లు తక్కువగా ఉంటాయి. ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తం గడ్డ కట్టడాన్ని బెండకాయలు నివారిస్తాయి. వీటిని తినడం వలన శరీరంలో ఉన్న చెడు బ్యాక్టీరియా తగ్గి.. మంచి బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది. అదేవిధంగా కొలెస్ట్రాల్ లెవెల్స్ కూడా కంట్రోల్ అవుతాయి. దీని వలన గుండె సంబంధిత సమస్యలకు దూరంగా ఉండొచ్చు. బెండకాయలను తింటే



బాడిలో షుగర్ లెవెల్స్ సైతం కంట్రోల్ అవుతాయి. ఇందులో ఉండే యాంటీ డయాబెటిక్ లక్షణాలు కార్బోహైడ్రేట్ లను జీవక్రియ ఎంజైమ్ ల పరిమాణాన్ని తగ్గించి.. ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తిని పెంచడానికి దోహదపడుతుందని తెలుస్తోంది.అంతేకాకుండా బెండకాయలను తినడం వలన రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీని వలన వ్యాధి కారక క్రిములు, ఇన్ ఫెక్షన్లతో పోరాడే శక్తి లభిస్తుంది. చర్మ సమస్యలు నివారణ కావడంతో పాటు కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది.

# పిత్తాశయంలో రాళ్లు ఎందుకు ఏర్పడతాయో

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం.. అందుకే ఆరోగ్యంపై దృష్టిపెట్టాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.. ప్రస్తుత కాలంలో ఎన్నో వ్యాధులు వెంటాడుతున్నాయి. కావున.. ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన విషయాలను తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.. మన శరీరంలో కొన్ని ప్రత్యేక అవయవాలు ఉన్నాయి.. వాటి పనితీరు ఏ మాత్రం మందగించినా లేదా వాటికి ఆటంకం ఏర్పడినా వ్యక్తి తట్టుకోవడం కష్టం.. అటువంటి అవయవాలలో పిత్తాశయం ఒకటి.. జీర్ణవ్యవస్థలో పిత్తాశయం ఒక ముఖ్యమైన భాగం. ఇది పిత్త వాహిక ద్వారా కాలేయం.. చిన్న ప్రేగులకు అనుసంధానించబడి ఉంటుంది. కొవ్వును జీర్ణం చేసే ఒక ప్రత్యేక రకం ఎంజైమ్ కాలేయంలో ఉత్పత్తి అవుతుంది. దీనినే పిత్త అంటారు. కాలేయం నుంచి ఇది పిత్త వాహిక ద్వారా గాల్ బ్లాడర్లో జమ అవుతుంది. ప్రస్తుత కాలంలో పిత్తాశయంలో రాళ్లు చాలా సాధారణ వ్యాధిగా మారాయి. చెడు ఆహారపు



అలవాట్లు, జీవనశైలి కారణంగా ఇది జరుగుతుంది. సాధారణంగా స్టోన్ గురించి వినగానే ప్రజలు చాలా తరచుగా భయాందోళనలకు గురవుతారు. రాళ్లకు సకాలంలో చికిత్స చేస్తే, మీరు ఈ వ్యాధిని వదిలించుకోవచ్చు. కానీ పదే పదే నిర్లక్ష్యం చేస్తే అది తీవ్రమైన వ్యాధిగా రూపం దాల్చుతుంది. ఆహారంలో ఉన్న కొవ్వును జీర్ణం చేయడానికి, పిత్త వాహిక పిత్తాశయం ద్వారా చిన్న ప్రేగులోకి వెళుతుంది. కొన్నిసార్లు ఈ పిత్తాశయం (గాల్ బ్లాడర్) లో రాళ్లు క్రమంగా ఏర్పడటం ప్రారంభిస్తాయి. ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా ప్రమాదకరమని వైద్య నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. పిత్తాశయంలో కాల్షియం, మినరల్స్ చేరడం వల్ల రాళ్లు ఏర్పడటం ప్రారంభమవుతుందని

చాలా మందికి అపోహ ఉంది. కానీ చాలా పరిశోధనలు దీనిని పూర్తిగా కొట్టిపారేస్తున్నాయి. పరిశోధనల ప్రకారం.. గాల్ బ్లాడర్లో కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా చేరడం వల్ల రాళ్ల సమస్య ఏర్పడుతుంది. 40 ఏళ్లు పైబడిన మహిళలు, ముఖ్యంగా అధిక బరువు ఉన్న వారిలో పిత్తాశయంలో రాళ్ల సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యం తర్వాత రాళ్ల సమస్య తరచుగా సంభవిస్తుంది. పిత్తాశయం నుంచి రాళ్లు పిత్త వాహికలోకి ప్రవేశిస్తే.. అది కామెర్లు.. ప్యూంక్చియాన్లో వాపు వంటి తీవ్రమైన సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఈ వ్యాధికి ఎక్కువ కాలం చికిత్స చేయకపోతే క్యాన్సర్ వంటి తీవ్రమైన వ్యాధులకు కారణం కావచ్చు.

# బాబూ జగ్జీవన్ రామ్ సేవలు చిరస్మరణీయం

- జయంతి వేడుకల్లో జేసీ విద్యార్థుల, ఎమ్మెల్యేలు రమేష్ బాబు, విష్ణుకుమార్ రాజు -పాల్గొన్న ఎస్సీ కమిషన్ సభ్యులు రావాడ సీతారాం, పీఎంఆర్టీఏ కమిషనర తేజ భరత్

విశాఖపట్టణం: భారత మాజీ ఉప ప్రధాన మంత్రి బాబూ జగ్జీవన్ రామ్ 119వ జయంతి వేడుకలు జిల్లాలో ఘనంగా జరిగాయి. కమిషన్లో హాజరు, పాఠశాలలు, వసతి గృహాల్లో వివిధ కార్యక్రమాలు ఏర్పాటు చేశారు. ఆయన జీవిత విశేషాలను విద్యార్థులకు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ అధ్యక్షులలో బీవ్ రోడ్డులోని ఆయన విగ్రహం వద్ద నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో జాయింట్ కలెక్టర్ గొట్టిళ్ల విద్యార్థి, పెండుర్తి ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్ బాబు, ఉత్తర నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే విష్ణుకుమార్, పీఎంఆర్టీఏ కమిషనర్ తేజ భరత్, ఎస్సీ కమిషన్ సభ్యుడు రావాడ సీతారాం, తదితరులు పాల్గొని పూలమాలలు వేసి ఘన నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడిన ఆతిథులు బాబూ జగ్జీవన్ రామ్ సేవలను కొనియాడారు. ఆయన దేశానికి అందించిన సేవలను చిరస్మరణీయమని పేర్కొన్నారు. అణగారిన వర్గాల అభివృద్ధికి ఆయన చేసిన కృషి, ఆమోఘమని, సామాజిక సమానత్వం కోసం చేపట్టిన చర్యలు దేశానికి దిశానిర్దేశం చేశాయని ఉద్ఘాటించారు. సుదీర్ఘకాలం పార్లమెంటేరియన్గా, వివిధ కీలక శాఖల్లో సేవలందిస్తూ దేశ అభివృద్ధికి విశేషంగా తోడ్పడ్డారని గుర్తుచేశారు. ఆయన జీవితం యువతకు స్ఫూర్తిదాయకమని, ఆయన చూపిన మార్గంలో నడుస్తూ సమాజంలో వెనుకబడిన వర్గాల అభివృద్ధికి కట్టుబడి పనిచేయాలని ఈ సందర్భంగా జేసీ విద్యార్థి సూచించారు. నేటి యువత ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానమైన



ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్ పై అవగాహన పెంపొందించుకొని, తమ నైపుణ్యాలను మెరుగుపరుచుకుని ఉన్నత స్థానాలను అధిరోపించాలని పిలుపునిచ్చారు. కార్యక్రమంలో గ్రంథాలయ సంఘ చైర్మన్ సతీష్, సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ డిప్యూటీ డైరెక్టర్ కె. రామారావు, జీవీఎంసీ ఏడీసీ సత్యవేణి, ఎస్సీ కార్పొరేషన్ ఈడీ సత్యవర్ధు, పీడి ఏపీఎంఐపీ మన్మధరావు, డీవీఎంసీ సభ్యులు రాంబాబు, ప్రొఫెసర్ సుబ్బారాయుడు, ఎన్. శ్రీనివాసరావు, మాలతి, ఎస్సీ కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్ ఈ. సుజాత, పూడి మల్లేశ్వరరావు, రాజబాబు, స్వామియ్యయ్య, జోసెఫ్, అంబేద్కర్ మెమోరియల్ సొసైటీ ప్రతినిధులు, మాజీ ఏపీ రెల్వే కార్పొరేషన్ చైర్మన్ వడ్డది మధుసూదన్ రావు, ఎంఆర్ఎస్ జిల్లా అధ్యక్షుడు దీపక్, ఎంఆర్ఎస్ నాయకుడు టి. శ్రీనివాసరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు. వివిధ సంఘాల ప్రతినిధులు మల్లేశ్వరరావుతో పాటు, పలువురు అధికారులు పాల్గొన్నారు.

# పుష్కరాల విజయవంతానికి కృషి

రాజమహేంద్రవరం: 2027 గోదావరి పుష్కరాలను అన్ని ప్రభుత్వ శాఖల సమన్వయంతో విజయవంతం చేయాలని రాష్ట్ర డిజిపి హరీష్ కుమార్ గుప్తా ఆదేశించారు. జిల్లా పోలీసు కార్యాలయంలో గోదావరి పుష్కరాల నిర్వహణ, తీసుకోవాల్సిన చర్యలపై సమీక్షా సమావేశం జరిగింది. తొలుత జిల్లా ఎస్సీ నరసింహాకిషోర్ తూర్పుగోదావరి జిల్లా భౌగోళిక స్వరూపం, స్థితిగతులపై ఆయనకు పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా వివరించారు. ఈ సమీక్షా సమావేశంలో కలెక్టర్ కీర్తి చేకూరి, జాయింట్ కలెక్టర్ వై.మేఘస్వరూప్, మున్సిపల్ కమిషనర్ రాహుల్ మీనా, డిజి కె.ఫకీర్, కాకినాడ జిల్లా ఎస్సీ బిందు మాధవ్, ఏలూరు జిల్లా ఎస్సీ కె.ప్రతాప్ శివకిషోర్, కోనసీమ జిల్లా ఎస్సీ రాహుల్ నాథు ఇతర పోలీసు అధికారులు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ పుష్కరాలను విజయవంతం చేసేందుకు అన్ని ప్రభుత్వ శాఖలు సమన్వయం పనిచేయాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. పుష్కర్ జాయింట్ యాక్షన్ బృందాలను ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. ట్రాఫిక్ క్రమబద్ధీకరించడానికి టీమును సంప్రదించి తగు వీధి విధానాలు రూపొందించాలన్నారు. మొన్న ప్రయాగ్ జరిగిన కుంభమేళాను అధ్యయనం చేయడానికి ఒక ప్రత్యేక టీమును అక్కడికి పంపి, తదనుగుణంగా ప్రణాళిక రూపొందించాలన్నారు. అన్ని ఘాట్లలో సిపి కెమెరాలను 24 గంటలూ పర్యవేక్షించేందుకు ఒక ఇంటిగ్రేటెడ్ కమాండ్ కంట్రోల్ ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. ట్రాఫిక్ నియంత్రణకు స్టేట్ బోర్డర్స్, డ్రిఫ్టింగ్ బోర్డర్స్ పోలీసులతో సరైన కమ్యూనికేషన్ ఉండేలా చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. అన్ని ఘాట్లకు స్కానాలకు వచ్చే భక్తులకు నిర్దిష్ట పరిధికి సంబంధించి తగినన్ని డ్రోస్ ద్వారా యాత్రికులకు ఎప్పటిప్పుడు రద్దీకి సంబంధించిన సూచనలు తెలియ పరచాలన్నారు. పుష్కరాలకు ముందస్తు ఏర్పాట్లలో భాగంగా ఒప్పెసికి సంబంధించిన హెలికాప్టర్లు ఉపయోగించి జాయింట్ ఏయిర్ సర్వే నిర్వహించాలన్నారు. ఎస్సీ, ఎన్ఎస్ఎస్ మరియు ఇతర వాలంటీర్ సేవలను వినియోగించుకోవాలన్నారు. ఎమర్జెన్సీ



రూట్ ప్లాన్ను సిద్ధం చేయాలని ఆదేశించారు. ఘాట్లకు వచ్చే యాత్రికుల రద్దీని క్రమబద్ధీకరించడానికి టిటిడి దేవస్థానం సంబంధిత అధికారులతో సంప్రదించి ప్రణాళికను రూపొందించాలన్నారు. స్థానాలు ఆవరించే యాత్రికులకు అన్ని ఘాట్లకు సమ ప్రాధాన్యత వచ్చేలా సోషల్ మీడియా ద్వారా అవగాహన కలిగించాలన్నారు. రాజమహేంద్రవరం నగర జనాభా, వాహన సాంద్రతపై గణాంకాలు తయారుచేసి, భవిష్యత్లో పెరిగే జనాభా, వాహన సాంద్రత పై నిర్దిష్టమైన ప్రణాళిక రూపొందించాలన్నారు. పుష్కరాలలో పనిచేసేటటువంటి అన్ని శాఖల సిబ్బందికి భోజన నడుమయాల(క్వార్టర్ కిచెన్) ఏర్పాటును ఒక ఏకీకృతమైనటువంటి సేవా వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. అతిథి గృహాన్ని ప్రారంభించిన డిజిపి నగరంలోని గోకవరం బస్టాండ్ సమీపంలో రానున్న పుష్కరాల సందర్భంగా నిర్మించిన పోలీస్ గెస్ట్ హౌస్ నూతన భవనం, జాంపేట్ ఓల్డ్ ఎఆర్ కార్యాలయంలో నూతన డాక్ కెన్నెల్లు డిజిపి హరీష్ కుమార్ గుప్తా ప్రారంభించారు. జిల్లా పర్యటనకు వచ్చిన డిజిపి హరీష్ కుమార్ గుప్తా, అడిషనల్ డిజి ఎస్.మధుసూదన్ రెడ్డిలకు ఏలూరు రేంజ్ డిజి అశోక్కుమార్, ఎస్సీ నరసింహాకిషోర్ పుష్కరచిట్టలు ఇచ్చి స్వాగతం పలికారు.

# మున్సిపాలిటీలో మౌలిక సదుపాయాలు

పార్శ్వతీర్థం: స్థానిక మున్సిపాలిటీలో మౌలిక సదుపాయాల కల్పనకు రూ.91.75కోట్లు ఖర్చు చేయనున్నట్లు రాష్ట్ర మున్సిపల్ శాఖ మంత్రి పి. నారాయణ తెలిపారు. స్థానిక మున్సిపాలిటీలో తాగు నీరు, డ్రైనేజీ, రహదారుల అభివృద్ధిపై ఉన్నతాధి కారులు, ప్రజాప్రతినిధులు సమీక్ష నిర్వహించారు. పట్టణంలోని రూ.3కోట్లతో కొత్తగా చెత్తాసానింగ్ ప్లాంట్లు మంజూరు కాగా, ఈ ప్లాంట్ ఏర్పాటుకు కలెక్టర్ ఎకరా భూమిని కేటాయించారు. కేవలం 45 రోజుల్లో ఈ ప్లాంట్ నిర్మాణం పూర్తి చేసి, రోజువారీ వచ్చే చెత్తను ఎప్పటికప్పుడు రీసైకిల్ చేస్తామని వెల్లడించారు. పట్టణంలోని ప్రతి ఇంటికి తాగునీటి సౌకర్యం కల్పించే లక్ష్యంతో ప్రత్యేక ప్రాజెక్టును చేపట్టామన్నారు. పైపులైన్ల ఏర్పాటు, వాటర్ కనెక్షన్లు, డ్రైప్ లైన్ల ప్లాంట్ నిర్మాణంతో కూడిన ఈ ప్రాజెక్టు రెండు ఏళ్లలో పూర్తి కానుందన్నారు. సుమారు రూ.15 కోట్ల వ్యయంతో 22 కిలోమీటర్ల మేర కాంట్రీట్ డ్రైన్ నిర్మాణానికి ప్రతిపాదనలు సిద్ధమయ్యాయని తెలిపారు. ఏడాదినికోసం పనులన్నీ పూర్తి చేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నామన్నారు. డిడ్కో ఇళ్ల వద్ద రోడ్లు, విద్యుత్ డిపాల్ (లైట్లు), ఇతర మౌలిక సదుపాయాలను త్వరలోనే పూర్తి చేస్తామని అధికారులు హామీ ఇచ్చారు.పట్టణ అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం పెద్దపీట పార్శ్వతీర్థం పట్టణాభివృద్ధికి కోటి రూపాయలు నిధులు మంజూరు చేస్తున్నట్లు మంత్రి నారాయణ ప్రకటించారు. పట్టణంలో మూడు పార్కుల్లో మొదటి పార్కును ఒక మోడల్ పార్కుగా తీర్చిదిద్దడానికి రూ.1 కోటి తక్షణమే కేటాయించారు. దీనికి సంబంధించి ఉత్తరులు జారీ చేయనున్నట్లు తెలిపారు. జూన్ నుంచి పట్టణాల్లో కొత్త ఎలక్ట్రీక్ లైట్ల ఏర్పాటు ప్రక్రియ ప్రారంభం కానుందన్నారు. దావాపు 10 లక్షల కొత్త లైట్లను ఏర్పాటు చేయడమే కాకుండా, రాబోయే ఏడేళ్ల పాటు వాటి నిర్వహణ బాధ్యతను సంబంధిత సంస్థలే చూసుకునేలా ఒప్పందం కుదుర్చుకున్నట్లు తెలిపారు.ఎమ్మెల్యే బోసల విజయసంద్ర మాట్లాడుతూ ప్రస్తుతం స్పెషల్ గ్రేడ్డ్ కృషి ఈ మున్సిపాలిటీని పెరుగుతున్న జనాభా, జిల్లా కేంద్రంగా ఉన్న ప్రాముఖ్యతను బట్టి తదుపరి గ్రేడ్డు పెంచాలని ప్రభుత్వానికి విన్నవించారు. పాత డంపింగ్ యార్డు శుభ్రం చేసి, అక్కడ ఉన్న చెరువును పునరుద్ధరించి పర్యాటక ప్రాంతంగా మార్చేందుకు ప్రణాళికలు సిద్ధం చేశారు.



పట్టణంలో అదనంగా మూడు పార్కుల ఏర్పాటుకు ప్రతిపాదనలు పంపినట్లు తెలిపారు. కైకాపా కాలనీ, హైవే పరిసరాల్లోని ఆక్రమణలను తొలగించి, రూ.3.5 కోట్ల నిధులతో వాకింగ్ ట్రాక్కు, పాత్వలు నిర్మించ నున్నట్లు వెల్లడించారు. మున్సిపాలిటీకి వచ్చే ప్రధాన రహదారికి ఎస్సీఆర్ మార్గ్ గా నామకరణం చేసి, దాని అభివృద్ధికి ఇప్పటికే టెండర్లు పిలిచినట్లు తెలిపారు. వలువార్డుల్లో పర్యటనపర్యటనలో ముందుగా మంత్రి, స్థానిక ఎమ్మెల్యే, కలెక్టర్ ఇతర ప్రభుత్వ అధికారులు కలిసి నగరంలోని పలు వార్డుల్లో పర్యటించారు. ప్రజల సమస్యలను నేరుగా తెలుసుకొని, పెండ్లింగ్ ఉన్న పనులను వారు సమీక్షించారు. పడే వార్డులో డ్రైనేజీ వ్యవస్థను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా పబ్లిక్ హెల్త్ ఈఎస్సీతో మాట్లాడుతూ, డ్రైనేజీ అధునికీకరణకు అవసరమైన నిధుల గురించి చర్చించారు. అనంతరం ఎన్ఎస్ఎం నగర్లోని పార్కును సందర్శించారు. నగర శివార్లలోని డంపింగ్ యార్డు సందర్శించి అక్కడ జరుగుతున్న చెత్త సేకరణ ప్రక్రియను పరిశీలించింది. యార్డ్ సామర్థ్యం సరిపోవడం లేదని, కనీసం ఎకరా స్థలం అదనంగా కావాలని అధికారులు మంత్రి దృష్టికి తీసుకెళ్లారు. దీనిపై స్పందించిన కలెక్టర్ త్వరలోనే తగిన స్థలాన్ని కేటాయిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. పర్యటనలో డిడ్కో గృహ సమదాయాన్ని సందర్శించి, అక్కడి నిర్మాణ పనుల పురోగతిని సమీక్షించారు. అనంతరం అమరావతి బిల్డు పార్లమెంట్ ఆమోదం సందర్భంగా మంత్రి కే కల్ చేశారు. సమీక్ష సమావేశంలో మున్సిపల్ కమిషనర్ డి.పావని, సంబంధిత శాఖల అధికారులు కౌన్సిల్ సభ్యులు ఉన్నారు.

# కనీస పెన్షన్ రూ.9 వేలు చెల్లించాలి

గాజువాక: ఇపిఎస్ 95 పెన్షన్ దారులకు కనీస పెన్షన్ రూ.9 వేలు చెల్లించాలని స్టీల్టాంట్ ఎంప్లాయిస్ యూనియన్ (సిఐటియూ) అధ్యక్షులు యు.రామస్వామి డిమాండ్ చేశారు. ఆల్ పెన్షనర్స్ ఆండ్ రిటైర్డ్ పర్సన్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షులతో హాసింగ్ బోర్డ్ కాలనీలో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సమావేశానికి ముఖ్య అతిథిగా రామస్వామి హాజరై మాట్లాడుతూ, కనీస పెన్షన్ పెరిగి నేటికి 12 సంవత్సరాలు అయిందని, నేటికి అమలు కావడం లేదని తెలిపారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం కక్ష సాధింపు చర్యలకు పాల్పడుతుందన్నారు. పబ్లిక్ సెక్టర్ కంపెనీలో 30 సంవత్సరాలు పని చేసిన కార్మికులకు చాలా తక్కువ పెన్షన్ చెల్లిస్తున్నారని విమర్శించారు. కనీస పెన్షన్ రూ.9 వేలు, దానికనుగుణంగా డిం కూడా ఇవ్వాలని, భార్యభర్తలకు మెడికల్ సౌకర్యం కల్పించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఐఎన్ఐయి నాయకులు రమణమూర్తి మాట్లాడుతూ, స్టీల్టాంట్ రిటైర్డ్ అయిన ఎంప్లాయిస్ మెడికల్ ఇన్సూరెన్స్ పాత పద్ధతిన కొనసాగించాలని



కోరారు. అసోసియేషన్ జిల్లా కార్యదర్శి శీను మాట్లాడుతూ త్వరలోనే రాష్ట్ర మహాసభలు జరగనున్నట్లు తెలిపారు. భార్య భర్తలకు మెడికల్ సౌకర్యం, తెల్ల రేషన్ కార్డు డిమాండ్ సాధన కోసం కృషి చేస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో అసోసియేషన్ జిల్లా అధ్యక్షులు కె.దీనబంద్, నమ్మి అప్పలయ్య, పులి గుర్రప్ప, వెంకటేశ్వరరావు, మేడిశెట్టి వెంకట్రావు, ఎస్సీ రమణ, లక్ష్మీనాయుడు పాల్గొన్నారు.

# అమరావతి చట్టబద్ధతపై వైకాపా తప్పుడు ప్రచారాలు మానుకోవాలి - ప్రసాదుల శ్రీనివాస్

గాజువాక, చైతన్యవారణి: లోక్ సభలో అమరావతి చట్టబద్ధత బిల్లుకు ఆమోదం లభించిన సందర్భంగా గాజువాక తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యాలయంలో లీగల్ సెల్ అధ్యక్షులతో కే కల్ చేసి కొవ్వొత్తులు వెలిగించారు. నియోజకవర్గ లీగల్ సెల్ అధ్యక్షులు మండా నరేంద్ర అధ్యక్షతన జరిగిన ఈ కార్యక్రమానికి నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త ప్రసాదుల శ్రీనివాస్ హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా ప్రసాదుల శ్రీనివాస్ మాట్లాడుతూ, లోకసభలో అమరావతి బిల్లుకు ఆమోదం ఆంధ్ర రాష్ట్ర ప్రజల ఆకాంక్షలకు న్యాయం జరిగిందని తెలిపారు. వైకాపా నాయకులు రాజధాని,రైతుల పట్ల చేసిన వ్యాఖ్యలకు సిగ్గు తెచ్చుకోవాలని అన్నారు. గత వైకాపా ప్రభుత్వం మూడు రాజధానులు అని రాష్ట్ర ప్రజలకు గందరగోళాన్ని సృష్టించారన్నారు. ఇకనైనా వైకాపా నీచ రాజకీయాలు మానుకోవాలని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో గాజువాక నియోజకవర్గం లీగల్ సెల్ అధ్యక్షులు మండ నరేంద్ర,లీగల్ సెల్ ప్రతినిధులు పోతిన రాంబాబు, ప్రవీణ్



కుమార్, పల్లా శ్రీనివాసరావు, పీవీ సత్యనారాయణ, ప్రవీణ్, నర్సింగ్ యాదవ్, రాజకుమార్, పాల్గొన్నారు.

# ముగిసిన హెచ్చివి వ్యాక్సిన్ శిబిరం

విశాఖపట్నం: విశాఖపట్నం పోర్టు సహకారంతో ప్రభుత్వ క్లీన్ మేరీ పాఠశాలలో చదువుతున్న 9 నుండి 14 ఏళ్లలోపు బాలికలకు గర్భాశయ ముఖద్వార కేన్సర్ రాకుండా సీతమ్మధారలోని లయన్స్ కేన్సర్ ఆసుపత్రిలో రెండు రోజులపాటు నిర్వహించిన హెచ్చివి వ్యాక్సినేషన్ శిబిరం ముగిసింది. సుమారు 200 మందికి పైగా బాలికలు ఈ టీకాలు వేయించుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా చైతన్య ప్రవంతి స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థ అధ్యక్షులు డాక్టర్ షిరీన్ రహమాన్ మాట్లాడుతూ, రెండు రోజుల పాటు నిర్వహించిన ఈ శిబిరానికి పోర్టు ట్రస్టుతో పాటు ఇతర సంస్థలు అందించిన సహకారం మరువలేదన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో సీరం ఇన్స్టిట్యూట్ ఏరియా మేనేజర్ రాంధత్, చైతన్య ప్రవంతి ప్రతినిధులు విజయ రుక్మిణి, శారద, రోజా, ఎస్.లక్ష్మి, కుమారి, అనసూయ, జి.లక్ష్మి, సి.హెచ్.లక్ష్మి,



పి.సుజాత, ఉమ, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# రాష్ట్రంలో విశ్రాంత విద్యుత్తు ఉద్యోగుల సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి

- ఏపీ విశ్రాంత విద్యుత్తు ఉద్యోగుల సంక్షేమ సంఘం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి రామారావు వెల్లడి

విశాఖపట్నం: ఆంధ్రప్రదేశ్ లో విశ్రాంత విద్యుత్తు ఉద్యోగులు(పెన్షనర్లు) ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను విజ్ఞాపనలతో (విన్నపాలతో) పరిష్కరించుకుంటామని రాష్ట్ర విశ్రాంత విద్యుత్తు ఉద్యోగుల సంక్షేమ సంఘం నూతన ప్రధాన కార్యదర్శి .కే ఎన్. వి. రామారావు వెల్లడించారు. డాబా గార్డెన్స్ వైజాగ్ జర్నలిస్టుల ఫోరం (ప్రెస్ క్లబ్ (వి.జి.ఎఫ్.)లో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో రామారావు మాట్లాడుతూ కూలమి ప్రభుత్వం ద్వారా తమ సమస్యలను సామరస్యంగా పరిష్కరించుకుంటామన్నారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా వేలాది మంది విశ్రాంత విద్యుత్తు ఉద్యోగులు ఉన్నారని వారి సంక్షేమాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని తమ కార్యవర్గం ప్రణాళిక బద్ధంగా ముందుకు సాగుతుందన్నారు. మార్చి31న తిరుపతిలో రాష్ట్ర సర్వసభ్య సమావేశం జరిగిందని, ఆ సమావేశానికి రాష్ట్రంలోని అన్ని జిల్లాలకు సంబంధించిన విద్యుత్ పెన్షనర్ల సంఘ అధ్యక్షులు ప్రధాన కార్యదర్శి లు ఇతర ముఖ్యమైన సభ్యులు హాజరైనట్లు తెలిపారు. సర్వసభ్య సమావేశం అనంతరం రాష్ట్ర విశ్రాంత విద్యుత్తు పెన్షనర్ల సంఘానికి జరిగిన ఎన్నికల్లో అధ్యక్షులుగా ఎం కృష్ణారెడ్డిను ఎన్నుకోగా తనను జనరల్ సెక్రటరీగా అలాగే వర్కింగ్ ప్రెసిడెంట్ గా డి. ఆర్. ఎస్. వి. ప్రసాద్, వైస్ ప్రెసిడెంట్ గా ఎన్. మసీలామణి, పి. పోలయ్య, ఆర్.వైజింగ్ సెక్రటరీ లు ఎన్. వి. ఆర్. కృష్ణమోహన్, పి. ఎన్. కె. రాయుడు, ఆర్.వైజింగ్ సెక్రటరీలుగా ఎన్. రామ సత్యనారాయణ, కటారి శ్రీనివాసరావు, అడిషనల్ సెక్రటరీలుగా సాయిరాజు బాపిరాజు, ఎస్ నర్సింగరావు, జాయింట్ సెక్రటరీగా హెచ్. సాయిబాబు, పప్పు. మురళీమోహన్, అసిస్టెంట్ సెక్రటరీలుగా ఐ.వి. రమణ, సి.హెచ్. తిరుపతిరావు లను ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నట్లు రామారావు తెలిపారు. ప్రతి రెండేళ్లకు ఒకసారి కార్య పర్యావేషాన్ని కలుపుకుంటామని, ఇందులో రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా అన్ని ప్రాంతాలకు ప్రాతినిధ్యం కల్పించడం జరుగుతుంది అన్నారు. ఏపీ. ఈపీడీసీఎల్. ఎస్సీడీసీఎల్ తో పాటు అన్ని సంస్థల్లో విశ్రాంత ఉద్యోగులకు కార్యవర్గంలో భాగస్వామ్యం కల్పించామన్నారు. విశ్రాంతి ఉద్యోగులు అనగానే వుద్దలని, తమ పెన్షనర్లకు ఎటువంటి



సమస్య వచ్చిన విజ్ఞాపనలతోను విన్నపాలతోనూ ప్రభుత్వానికి అధికారులకు విన్నవించుకొని సామరస్య పూర్వకంగా హక్కులు సాధించుకుంటామన్నారు. ఈ సమావేశానికి ప్రత్యేక ఆహ్వానితులుగా పాల్గొన్న జాతీయ జర్నలిస్ట్ సంఘం కార్యదర్శి గంట్ల శ్రీనివాసు మాట్లాడుతూ, తూర్పు ప్రాంతం పంపిణీ సంస్థ విశ్రాంత ఉద్యోగుల సంక్షేమ సంఘం ప్రధాన కార్యదర్శిగా ఎన్నుకోబడిన కే .ఎన్. వి .రామారావు పాత్రికేయుల పక్షపాతని, తను సర్వీసు లో ఉండేటప్పుడు జర్నలిస్టులు ఎవరు వెళ్లిన వారి సమస్యలను వెంటనే పరిష్కరించే వారిని అన్నారు. పెన్షనర్ల సమస్య పరిష్కారానికి విస్తృతం అనే మాటతో సమస్య పరిష్కరించుకోవాలి అన్నది మంచి ఉద్దేశం అని సంఘ సభ్యులను కొనియాడారు. సమావేశము అనంతరం విశ్రాంత విద్యుత్తు ఉద్యోగుల సంఘం రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి రామారావు తో పాటు ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం ద్వారా మూడుసార్లు ఉత్తమ జర్నలిస్టుగా పురస్కారాలు స్వీకరించిన అవార్డుల గ్రహీత అయినటువంటి గంట్ల శ్రీనివాసును ఘనంగా నన్యానించారు. సంఘ సభ్యులతో పాటు అసిస్టెంట్ పాత్రికేయులు, అంతర్జాతీయ కారియోగ్రాఫర్ ఆర్.నాగరాజు పల్నూరుక్ ను ఘనంగా సత్కరించి నన్యానించారు. ఈ విలేకరుల సమావేశంలో నూతన కార్యవర్గ సభ్యులతో పాటు కార్యవర్గ సభ్యులు పి. వి .వి. సత్యనారాయణ, జే. శ్రీరామమూర్తి .ి.గురునాధరావు, జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు ఎన్. వరహాళు, జి. సత్యనారాయణ, ఎన్.వి.రమణ, బి. అప్పారావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# ఫేస్బుక్ పరిచయం.. రూ.2.36 కోట్ల మోసం

హైదరాబాద్: ఫేస్బుక్లో మహిళ పేరుతో పరిచయమైన గుర్తుతెలియని వ్యక్తులు మాటలు నమ్మి ఓ వ్యక్తి రూ.2.36 కోట్లు పోగొట్టుకున్నాడు. 'ఫేస్బుక్ స్టోర్'లో కొనుగోలు, అమ్మకాలతో లాభాలు వస్తాయన్న బూటకపు మాటలతో మూడున్నర నెలల వ్యవధిలో ఈ డబ్బు బదిలీ చేశారు. బాధితుడి ఫిర్యాదుతో సైబరాబాద్ సైబర్ క్రైమ్ పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు. హైదరాబాద్లోని కొండాపూర్ ప్రాంతంలో నివసించే సాఫ్ట్వేర్ ఉద్యోగి వీరభద్రరావుకు గతదాది ఆగస్టులో ఫేస్బుక్లో ఒక ఫ్రెండ్ రిక్వెస్ట్ వచ్చింది. కోరా పేరుతో పరిచయం చేసుకున్న మహిళ.. తనది సింగపూర్ అని.. ప్రస్తుతం ముంబయిలో పనిచేస్తున్నట్లు చెప్పింది. ఇద్దరి మధ్య కొన్నిరోజులు చాట్ డిగ్ జరిగిన నాటికి మార్చుకున్నారు. ప్రస్తుతం తన తల్లి.. నవల తండ్రితో కలిసి హైదరాబాద్లో ఉంటున్నట్లు కోరా చెప్పింది. తనకు జర్నలిస్ట్ సహా దేశవిదేశాల్లో స్నేహితులున్నారంటూ ఫేస్బుక్ గ్రూపులో వీరభద్రరావును యూజీ చేసింది. తమ స్నేహితులంతా ఫేస్బుక్ స్టోర్లో పెట్టుబడులు పెడుతూ భారీగా లాభాలు సంపాదించారని.. డబ్బుంటే బ్రేడింగ్ చేయాలని సలహానిచ్చింది. తొలుత నిరాకరించిన వీరభద్రరావు.. ఆ తర్వాత అంగీకరించడంతో కోరా ఫేస్బుక్ స్టోర్ పేరుతో ఒక లింకు పంపింది. అది ఓపెన్ కాకపోవడంతో ఏకీకృత పైలుకు పంపింది. దీన్ని డౌన్లోడ్ చేయగానే అచ్చం ఫేస్బుక్ తరహా యూజీ వీరభద్రరావు ఫోన్లో ప్రత్యక్షమైంది.



అందులోని స్టోర్లో వస్తువులు కొంటూ విక్రయిస్తూ లాభాలు గడించాలని చెప్పింది. సలహా కోసం జర్నలిస్ట్ స్నేహితురాలు బెల్లాతో మాట్లాడాలని ఆమె ఫోన్లోంచి ఇచ్చింది. బెల్లా చెప్పినట్లు చేస్తూ పెట్టుబడులు పెట్టడం ప్రారంభించారు. సెప్టెంబరు 1 నుంచి డిసెంబరు 12 మధ్య క్రిప్టో వ్యాలేట్ ద్వారా మొత్తం రూ.2.36 కోట్లు పంపించారు. ఈ యాఫ్టే లాభాలు వచ్చినట్లు చూపించినా డబ్బు విత్తా అవకాశం ఇవ్వలేదు. కొన్ని నెలలపాటు పదేపదే అడిగినా లాభం, అసలు రెండూ ఇవ్వకపోవడంతో మోసపోయినట్లు గ్రహించిన వీరభద్రరావు సైబరాబాద్ సైబర్ క్రైమ్ పోలీసులను ఆశ్రయించారు.

# అమరావతికి కేంద్రం అండ: మాధవ్

అమరావతి: అమరావతిని ప్రపంచస్థాయి నగరంగా తీర్చిదిద్దేందుకు కేంద్రం అన్నివిధాలా అండగా నిలుస్తోందని జీజీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్ అన్నారు. కేంద్రం ఆర్థికంగా, రాజకీయంగా మద్దతు అందిస్తోందని ఓ ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. రాజధాని నిర్మాణానికి ప్రధాని శంకరాభిషేకం చేసిన తర్వాత నుంచి 2018 వరకూ ప్రపంచ బ్యాంకు, ఆసియా అభివృద్ధి బ్యాంకు, హడ్కో వంటి సంస్థల ద్వారా సుమారు రూ.26 వేల కోట్ల ఆర్థిక సహకారం అందించిన వివరించారు. అమరావతికి చట్టబద్ధత కల్పించే బిల్లును పార్లమెంటు ఉభయసభల్లో ఆమోదించిన మాధవ్ పేర్కొన్నారు. డబల్ ఇంజన్ ప్రభుత్వంలో రాజధాని పనులు వేగంగా జరుగుతున్నాయని తెలిపారు.



# మావిగన్ ఓ నవ్వులాట - స్వచ్ఛాంద్ర కార్పొరేషన్ చైర్మన్ కొమ్మారెడ్డి పట్టాభిరామ్

అమరావతి: మావిగన్ ప్రతిపాదనతో జగన్ కామెడీ పీస్సా మారారని స్వచ్ఛాంద్ర కార్పొరేషన్ చైర్మన్ కొమ్మారెడ్డి పట్టాభిరామ్ విమర్శించారు. అభివృద్ధి అంటే జగన్ నవ్వులాటగా మారినట్లు, టీడీపీ కేంద్ర కార్యాలయంలో ఆయన విలేకరులతో మాట్లాడుతూ ఉమ్మడి కృష్ణా గుంటూరు జిల్లా అభివృద్ధికి 2015లోనే చంద్రబాబు స్వప్నమైన ప్రణాళి కలు రూపొందించారని చెప్పారు. సీఆర్డీయే మ్యాప్ చూస్తే జగన్ చంద్రబాబు విజన్ ఏమిటో అర్థమవుతుందన్నారు. విధ్వంసానికి మారుపేరైన జగన్ దగ్గర అభివృద్ధి పాఠాలు నేర్చుకునే దుస్థితిలో కూటమి ప్రభుత్వం లేదని చెప్పారు. సీఆర్డీయే అంటే అమరావతి మాత్రమే కాదని, విజయవాడ, గుంటూరు, తెనాలి.. వంటి ఆరు నగరపాలక సంస్థలు, మున్సిపాలిటీలతో కూడిన కోర్ రిజియన్, దింతోపాటు ఉయ్యూరు, నూజివీడు, పొన్నూరు వంటి మరో ఆరు మున్సి పాలిటీలతో కూడిన ఎక్స్టెండ్డెడ్ రిజియన్ అన్నారు. జగన్య్యవేట వంటి రూరల్ మండలాలతో కూడిన పెరిపెరల్ ఎక్స్టెండ్డెడ్ రిజియన్ కూడా రాజధానిలో భాగమే నన్నారు.



మావిగన్ ప్రతిపాదనపై నేడు అంత ప్రేమ ఒకటోస్తున్న జగన్ దాదా వు అంతే పది ఉన్న సీఆర్డీయే చట్టాన్ని ఎందుకు రద్దు చేశారని ప్రశ్నించారు.

# పోలీసు వలయంలో ఆకివీడు

- పెదపేట రామాలయం వద్ద బందోబస్తు ఆకివీడు: ఆకివీడు పెదపేటలో రామాలయ పునర్నిర్మాణంపై ఉద్రిక్తత నెలకొంది. వివిధ మత సంఘాలు, సంస్థలు 'చలో ఆకివీడు'కు పిలుపునిచ్చాయి. ఈ నేపథ్యంలో ఆకివీడు పరిధిలో పోలీసు బలగాలను మోహరించారు. పట్టణానికి వచ్చే ఉప్పుబేరు, అజ్జమారు తెల్ల వంటెన, గుమ్మలూరు రోడ్డు, ఏలూరుపాడు, కాళ్ల తదితర మార్కెట్ల పోలీసులు నిఘా ఉంచి వాహనాలను తనిఖీ చేశారు. తొలుత ఆయా ప్రాంతాల్లో పోలీసు బలగాలు కవాతు నిర్వహించాయి. డిఎస్సీ రఘువీర్ శంకర్ మాట్లాడుతూ ఆకివీడుతో పాటు మండలంలోని అన్ని గ్రామాల్లో 144 సెక్షన్, 30 యాక్టు అమల్లో ఉన్నందున, మత విద్వేషాలను స్వస్థించేలా సోషల్ మీడియా, వాట్సాప్ గ్రూపుల్లో తప్పుడు ప్రచారం చేస్తే కేసులు నమోదు చేసి చట్టప్రకారం చర్యలు తీసుకుంటామని



హెచ్చరించారు. మధ్యాహ్నం ఒంటి గంటకు ఇతర ప్రాంతాల నుంచి ఆకివీడుకు చేరుకున్న 73 మందిని అదుపులోకి తీసుకున్నట్లు ఎస్సై నాగరాజు తెలిపారు.

# తలసీమియా పిల్లల కోసం అల్లు అర్జున్ ఫ్యాన్స్ రక్తదానం

విజయనగరం: ఐకాన్ స్టార్ అల్లు అర్జున్ జన్మదినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని విజయనగరం జిల్లా అల్లు అర్జున్ ఫ్యాన్స్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో సేవా కార్యక్రమం నిర్వహించారు. తలసీమియా వ్యాధితో బాధపడుతూ ప్రతి 21 రోజులకు రక్త మార్పిడి అవసరమయ్యే చిన్నారుల కోసం ఎస్సీఎస్ బ్లడ్ బ్యాంక్లో రక్తదాన శిబిరాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా వ్యాప్తంగా ఉన్న అల్లు అర్జున్ అభిమానులు, యువత పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని స్వచ్ఛందంగా రక్తదానం చేశారు. తమ అభిమాన హీరో పుట్టినరోజును సేవా కార్యక్రమంతో జరుపుకోవడం ద్వారా నమాజానికి మంచి సందేశాన్ని అందించారు. యువత రక్తదానం తలసీమియా పిల్లల ప్రాణాలు కాపాడటానికి సహాయపడిందని నిర్వాహకులు తెలిపారు.



ఇటువంటి కార్యక్రమాలు మరింతగా నిర్వహించాలని వారు ఆకాంక్షించారు.

# ప్రయోగాత్మక పాత్రలంటే ఇష్టం

'ఇందులో నేను చేసిన సరస్వతి పాత్ర చాలా డిఫికల్ట్. ఓ యాక్టర్ని ఛాలెంజింగ్ రోల్స్ చేయడం ఎప్పుడూ ఆనందంగానే ఉంటుంది. మేకప్ కూడా ఆ పాత్రను సులభంగా అర్థమయ్యేలా తీర్చిదిద్దారు. అందుకే ఎంజాయ్ చేస్తూ నటించా. ఇప్పటివరకూ నేను చేయని జానర్ ఇది. ఇందులో స్టంట్స్ చేశాను. చేజింగులు చేశాను. ఫిజికల్ గా చాలా కష్టపడ్డా. తెరపై అందరికీ నచ్చుతాననే అనుకుంటున్నా' అని మృణాళీ రాకూర్ అన్నారు. అడివి శేష్కు జోడీగా ఆమె నటించిన పానిండియా యాక్షన్ రొమాంటిక్ థ్రిల్లర్ 'డెకాయిట్'. పానియల్ డియో దర్శకుడు. అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్ సమర్పణలో సుప్రియ యార్లగడ్డ నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం ఈ నెల 10న విడుదల కానున్నది. ఈ సందర్భంగా మృణాళీ విలేకరులతో ముచ్చటించింది. 'ఒక నటిగా ప్రయోగాత్మక పాత్రల్లో నటించడమంటే నాకిష్టం. అలాగే నాకు నేనే నర్తకి అవ్వడం ఇష్టం. అలాంటి అవకాశం ఈ పాత్ర ద్వారా వచ్చింది. ఈ కథ విన్నప్పుడు హరి(అడివి శేష్), సరస్వతి(మృణాళీ) ఎందుకు డెకాయిట్స్ మారారు. అనేది చాలా ఆసక్తికరంగా అనిపించింది. ఒక డిఫింట్ లవ్ స్టోరీ ఇది. ముఖ్యంగా అడివి శేష్ కోసం అంతా థియేటర్లకు వచ్చి ఈ సినిమా చూడాలని కోరుతున్నా. ఆయన బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి. అద్భుతంగా నటించారు. అన్నీ దగ్గరుండి చూసుకున్నారు. తెలుగుతోపాటు హిందీలోనూ ఈ సినిమాను ఘోష చేశాం. ఏ భాషావారికైనా నచ్చే సినిమా ఇది. ప్రకాశ్రాజ్, అనురాగ్ కశ్యప్ వంటి లెజెండ్స్ పనిచేయడం గొప్ప అనుభవం.



ఇక దర్శకుడు పానియల్ దగ్గరుంచి సాంకేతికంగా అందరూ అద్భుతంగా పనిచేశారు. కచ్చితంగా 'డెకాయిట్' అందరికీ నచ్చుతాడు' అన్నారు మృణాళీకూర్.

# భయపెట్టే భవిష్యత్తును చూస్తారు

'ఈ రోజుల్లో మనం ప్రతిదీ గూగుల్, చాట్ జీపీటీని అడుగుతున్నాం. బంధాలు, భావోద్వేగాలు, ఆరోగ్యం ఇలా అన్నింటికీ ఫోన్ మీదే ఆధారపడుతున్నాం. అసలు ఇంటర్నెట్ సమాచారం సరైనదేనా ఇద్దరి మధ్య జరిగింది వారీదగ్గరికే తెలుస్తుంది కానీ, గూగుల్, చాట్ జీపీటీకి తెలుస్తుంది ఇప్పుడే పరిస్థితి ఇలా ఉంటే, 2040లో ఎలా ఉంటుంది. మనమీద కంటే మిషన్స్ మీద నమ్మకం పెరుగుతుంది. ఎవరి పెళ్లి ఎవరతో అవ్వాలో కూడా మిషన్స్ చెబుతాయి. అలాంటి పరిస్థితిలో ఒక అప్లికేషన్ మనకు సరైన భాగస్వామి ఎవరో చెబితే ఆ ప్రేమను నమ్మగలమా ఇదే ఈ సినిమా ప్రధానాశం. ఈ సినిమాలో చెప్పిన అంశాలన్నీ కమర్షియల్, రిలేటబుల్ గా ఉంటాయి' అన్నారు హీరో ప్రదీప్ రంగనాథన్. ఆయన హీరోగా నటించిన శ్రేణి లవ్ స్టోరీ 'లవ్ ఇన్ఫ్యూరెన్స్' కంపెనీ. కృతిశెట్టి కథానాయిక. విఘ్నేష్ శివన్ దర్శకుడు. నయనతార నిర్మాత. ఎన్టీ నూర్య, యోగిబాబు కీలకపాత్రధారులు. ఈ నెల 10న సినిమా విడుదల కానున్నది. ఈ సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన ప్రీరిలీజ్ ఈవెంట్లో ప్రదీప్ రంగనాథన్ మాట్లాడారు. అగ్ర నిర్మాత దిల్రాజు, డైరెక్టర్ అనిల్ రావిపూడి ఈ కార్యక్రమానికి



అతిథులుగా విచ్చేసి చిత్రబృందానికి శుభాకాంక్షలు అందించారు. ఈ ప్రయోగాత్మక చిత్రం అందరికీ కనెక్టయ్యేలా, అర్థమయ్యేలా ఉంటుందని దర్శకుడు విఘ్నేష్ శివన్ తెలిపారు. ఈ సినిమాలో నటించడం పట్ల కథానాయిక కృతిశెట్టి ఆనందం వెల్లడించారు.

# కాలినడకన అన్ని మెట్లూ ఎక్కాల్సిందే.. తిరుమల దర్శనంపై జాన్వీకపూర్

తెలుగులో కూడా సూపర్ ఫ్యాన్ బేస్ ఉన్నభామల్లో టాప్లో ఉంటుంది జాన్వీకపూర్. భక్తి భావం ఎక్కువున్న బాలీవుడ్ ముద్దుగుమ్మల జాబితాలో కూడా ముందు వరుసలో ఉంటుంది. దివంగత అందాల తార శ్రీదేవి అడుగుజాడల్లో నడుస్తూ అభిమానులు, ఫాలోవర్లకు తల్లికి తగ్గ తనయంగా ఎప్పుడూ స్ఫూర్తిగా నిలుస్తూ ఉంటుంది. సాధారణంగా సెలబ్రిటీలు ప్రఖ్యాత ఆలయాలను సందర్శించాలంటే వీటినే దర్శనం సౌకర్యం రెడీగా ఉంటుందని తెలిసిందే. ప్రత్యేకించి ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రఖ్యాతి గాంచిన తిరుమల తిరుపతి వెంకటేశ్వర స్వామిని దర్శించుకోవడం కోసం ఎంతోమంది సెలబ్రిటీలు వీటినే దర్శనం ద్వారా వెళ్తుంటారు. కానీ జాన్వీకపూర్ మాత్రం తనకు సులువుగా దేవుడిని దర్శించుకునే అవకాశమున్నప్పటికీ ఆ మార్గాన్ని వద్దనుకోవడం విశేషం. జాన్వీకపూర్ ఎప్పుడూ చూసినా మెట్ల మార్గం గుండా వెళ్లి దేవుడిని దర్శించుకోవడం చూస్తూనే ఉంటాం. ఎప్పుడు తిరుపతికి వెళ్తే సాధారణ ప్రజల్లాగే కాలినడకన వెళ్లి తిరుమలేశుడిని దర్శించుకుంటే గానీ ఈ భామకు సంతుష్టి కలగదట. ఇదే విషయాన్ని తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో చెప్పుకొచ్చింది. 'తిరుపతిలో ఓ వేంకటేశ్వర స్వామివారి దర్శనం ఒక్కసారి లభించినా చాలని భక్తులు గంటల తరబడి ఎలా వేచి ఉంటారో నాకు బాగా తెలుసు. నాకు అలాంటి సమయం దొరకడం పట్ల ఎంతో అభ్యుత్సాహంకరంగా భావిస్తా. ఏదేమైనా సరే నేను ప్రతిసారి ఆ 3500 మెట్లూ ఎక్కితే తప్ప, నా దర్శనం పరిపూర్ణమైతే నాకు అనిపించదు. నేను కేవలం నేరగా వెళ్లి దర్శనం చేసుకుని రావేను.



ఆ మెట్లన్నీ ఎక్కినప్పుడే నా దర్శన యాత్ర సంపూర్ణమైతే బావిస్తానంటూ చెప్పుకొచ్చింది జాన్వీకపూర్. ఈ బ్యూటీ తను ఓ సెలబ్రిటీని అని ఏమాత్రం గర్వం లేకుండా ఇలా ప్రతీసారి కాలినడకన ఒక్కో మెట్లు ఎక్కి ప్రజల నుంచి అభిమానులను ప్రశంసలు అందుకుంటోంది. దేవుడి ముందు అందరూ సమానమే అని చెప్పకనే చెబుతూ ఎంతోమందికి ప్రేరణగా నిలుస్తుందనడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. జాన్వీకపూర్ ప్రస్తుతం రాంచరణ్ బెల్లీ రోల్లో నటిస్తోన్న పెద్దిలో ఫీ మేల్ లీడ్ రోల్ చేస్తోంది. దేవరతో తెలుగు డెబ్యూ ఇచ్చిన జాన్వీకపూర్కు తెలుగులో పెద్ది రెండో సినిమా.

# ప్రతిదీ ప్రేమ కాదు కానీ.. త్రిష పోస్టు

సినిమాలకు అతీతంగా నటి త్రిష కొన్ని రోజులుగా వార్తల్లో నిలుస్తున్న సంగతి తెలిసిందే. ఓ నటుడితో కలిసి వేడుకకు వెళ్లడం తమిళనాడు రాజకీయాల్లోనూ చర్చనీయాంశమైంది. ఈ క్రమంలో ఎన్నో రూమర్లు వచ్చాయి. ఊహాగానాలు ఇంకా పస్తూనే ఉన్నాయి. ఈ క్రమంలో ప్రేమకు సంబంధించిన ఓ కోట్లు త్రిష పోస్టు చేశారు. "ప్రతిదీ ప్రేమ కాదు. కానీ, ప్రేమ లేకపోతే దేనికి అర్థం లేదు" అని ఉన్న ఫోటోను షేర్ చేస్తూ 'ఫ్యాక్ట్ (వాస్తవం) అని పేర్కొన్నారు. సినిమాల విషయానికొస్తే.. త్రిష రెండు దశాబ్దాలకుపైగా హీరోయిన్లగా రాణిస్తుండటం విశేషం. సూర్య సరసన నటించిన 'కరువు' (తెలుగులో వీరభద్రుడు) మే 14న విడుదల కానుంది. చిరంజీవితో కలిసి నటించిన 'విశ్వాభర' రిలీజ్కు సిద్ధమవుతోంది. మోహనాల్లో కలిసి యాక్ట్ చేసిన 'రామ్' మూవీ పోస్ట్ ప్రొడక్షన్ దశలో ఉంది.

