

జమిలి ఎన్నికలు, ఉమ్మడి పౌరస్యతిపై ప్రధాని మోదీ కీలక వ్యాఖ్యలు

దీర్ఘ భారతీయ జనతా పార్టీ కీలక ఎజెండాగా జమిలి పౌరస్యతి, ఒకే దేశం, ఒకే ఎన్నికలను అమలు చేసే దిశగా వేగంగా అడుగులు వదుతున్నాయని ప్రధానమంత్రి సరేంద్ర మోదీ అన్నారు. దీనిపై చర్చించుకుంటున్న జరుగుతున్నాయని, సానుకూల పురోగతి కూడా కనిపిస్తోందని పేర్కొన్నారు. భాజపా 47వ వార్షికోత్సవం సందర్భంగా నిర్వహించిన సభలో ఆయన వర్చువల్ పాల్గొని మాట్లాడారు. చట్టసభలో మహిళలకు రిజర్వేషన్ల అంశాన్ని 1994లోనే భారతీయ జనతా పార్టీ లేవనెత్తిన ప్రధాని మోదీ గుర్తు చేశారు. ప్రస్తుతం అధికారంలో ఉన్న ప్రభుత్వం మహిళలకు 33 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించడానికి కట్టుబడి ఉందని తెలిపారు. 2029లో జరిగే లోక్సభ, అసెంబ్లీ ఎన్నికలకు జరిగే ఎన్నికల్లో ఈ రిజర్వేషన్లు అమలు అయ్యేలా చూస్తామని మోదీ హామీ ఇచ్చారు. కాంగ్రెస్ హయాంలో ఎమ్మెల్యే, ప్రతిపక్షాలపై దాడులు వంటి ఎన్నో అణచివేతలను భాజపా కార్యకర్తలు ఎదుర్కొన్నారు గుర్తు చేశారు. ఈ సందర్భంగా కార్యకర్తలను ఉత్సాహపరిచేలా పలు అంశాలను పేర్కొన్నారు. "మన కార్యక్రమం చురుగ్గా ముందుకెళ్తోంది. ఉమ్మడి పౌరస్యతి, జమిలి ఎన్నికలపై తీవ్రంగా చర్చలు జరుగుతున్నాయి. మంచి పురోగతి కనిపిస్తోంది. అభివృద్ధి చెందిన దేశంగా మార్చడానికి భాజపా కట్టుబడి ఉంది. బ్రిటీష్ కాలం నాటి చట్టాలను రద్దు చేశాం. కొత్త పార్లమెంట్ భవనాన్ని



నిర్మించుకున్నాం. జనరల్ కేటగిరీలో 10 శాతం రిజర్వేషన్లు, ట్రిపుల్ తలాక్ రద్దు, పౌరసత్వ సవరణ చట్టం, అయోధ్యలో రామ మందిర నిర్మాణం వంటివి చేపట్టాం" అని ప్రధాని మోదీ అన్నారు. "ఆర్థిక 370 రద్దు అపాధ్యమని చాలా మంది వాదించారని, కానీ దాన్ని రద్దు చేసి చూపించామని ప్రధాని మోదీ అన్నారు. ప్రజల కోసం, జాతి ప్రయోజనాల కోసం ఈ కూటమి పనిచేస్తోందన్నారు.

పుష్కరాలకు ముందే పోలవరం పూర్తి చేస్తాం

- అమరావతి ఒక్కటే రాజధాని - రాష్ట్రానికి రోహం చేసినవారే 'మావిగన్' అంటున్నారు - యాడికిలో 'నీటి భద్రత-సాగునీటి సంఘాల బాధ్యత' కార్యక్రమంలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు



అనంతపురం: రానున్న గోదావరి పుష్కరాల కంటే ముందే పోలవరం ప్రాజెక్టు పూర్తి చేసి జాతికి అతిపెద్ద చేస్తామని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు తెలిపారు. గ్రామీణి ద్వారా కృష్ణా, డెల్టా, విశాఖపట్టణానికి నీరందిస్తామన్నారు. వైకాపా ప్రభుత్వం పోలవరంలో డయాఫ్రం వాల్చు కూర్చేసి ప్రాజెక్టును గోదావరిలో కలిపేసిందని, తాము 21 నెలల్లో కొత్త డయాఫ్రం వాల్ నిర్మించామని అన్నారు. అనంతపురం జిల్లా యాడికిలో జరిగిన 'నీటి భద్రత- సాగునీటి సంఘాల బాధ్యత' కార్యక్రమంలో ఆయన ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొన్నారు. 'నీటి భద్రత-సాగునీటి సంఘాల బాధ్యత' అనే యాభ్యు ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా చంద్రబాబు మాట్లాడుతూ.. గోదావరి నుంచి 200 టీఎంసీల నీటిని నాగార్జునసాగర్ ఆయకట్టుకు తీసుకెళ్లాలనేది నా ఆలోచన. అలా చేయడం ద్వారా శ్రీశైలంలో నీళ్లన్నీ రాయలసీమకు ఇవ్వగలిగితే ఇక్కడ కరవు అనే మాట వినవడదు. శ్రీకాకుళంలో నీరు అధికమైతే అది అనంతపురం రావాలి. వంశధార, నాగవల్లి, గోదావరి, కృష్ణా నదుల్ని అనుసంధానం చేస్తే ఇది సాధ్యమే. నా జీవితాశయం కూడా అదే. ఏటా గోదావరి నుంచి 3 వేల టీఎంసీలు, కృష్ణా నుంచి 1,500 టీఎంసీల నీరు సమగ్రంలోకి వెళుతోంది. అందులోంచి కనీసం 200-300 టీఎంసీలను రాయలసీమకు తరలించి అన్ని జలాశయాలను నింపుకోగలిగితే ఒక సంవత్సరం వర్షాలు కురవకపోయినా ఇబ్బంది ఉండదు. ఈ ఏడాది ఖరీఫ్, రబీ ముగిసిన తర్వాత కూడా జలాశయాల్లో 65 శాతం నీరు ఉండటే అది కూటమి ప్రభుత్వం ముందు చూపు. ఈ ఏడాది శ్రీశైలం నుంచి అనంతపురం జిల్లాకు 74 టీఎంసీల నీటిని తీసుకొచ్చాం. పెండింగ్ ప్రాజెక్టులను పూర్తి చేసి ప్రతి ఎకరాకు నీరందిస్తాం. భవిష్యత్తు అవసరాల కోసం డబ్బల్ లైన్లను ఏర్పాటు చేశాం. నీటిని కూడా భాగస్వామి, జలాశయాల్లో ఎలాకోవాలి. నీటిని నిల్వ చేసుకుంటే అదే సంవత్సరం సృష్టిస్తుంది. నీటి భద్రత కోసం అన్నివయస్సు జిల్లాలో జలధార ద్వారా పెద్ద ప్రయోగం చేశాం. వాగుల్ని అనుసంధానం చేసి చెరువుల్ని నింపడం ద్వారా ఒకే సంవత్సరంలో భాగస్వామి జలాలు 8 మీటర్లు పెరిగాయి. జిల్లా కలెక్టర్ బాగా పనిచేశారు. 21 వేల బోర్లు, బావుల్లోకి జలం వచ్చింది. 30 నుంచి 40 శాతం విద్యుత్తు వినియోగం తగ్గింది. జిల్లాలో విద్యుత్తు వినియోగం తగ్గడం ద్వారా దాదాపు రూ.96 కోట్లు ఆదా అయ్యే పరిస్థితి వచ్చింది. ఈ ఆదాను

సంక్షేమ పథకాలకు వినియోగించవచ్చు. కూటమి ప్రభుత్వం చేపట్టిన నీటి భద్రత చర్యలతో భాగస్వామి జలాలు 1.92 మీటర్ల మేర పెరిగాయి. అనంతపురంలో 2.2 మీటర్లు పెరిగాయి. నీటి విలువ తెలిసిన వ్యక్తిగా దాని సంరక్షణ కోసం దశాబ్దాలుగా పని చేస్తున్నా తుంపర్ల సేద్యం, మైక్రో ఇరిగేషన్, నీటి గమ్యాలు వంటివి తీసుకొచ్చి ప్రయోగాలు చేశాం. ఎన్టీఆర్ జలసిరి, నీరు-చెట్టు, నీరు-మీరు, నీరు-ప్రగతి లాంటి కార్యక్రమాలు చేశాం. 1997లో సాగునీటి సంఘాలను తీసుకొచ్చి రైతుల్ని భాగస్వామిలుగా చేశాం. ఇప్పుడు నీటి సంరక్షణ కోసం 100 రోజుల కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టాం. "పండ్లు, కూరగాయల ఉత్పత్తిలో ఏపీ దేశంలోనే ప్రథమ స్థానంలో ఉంది. అందులోనూ రాయలసీమ నుంచే ఎక్కువ ఉత్పత్తి అవుతున్నాయి. పూర్వోదయ పథకం ద్వారా రాబోయే ఆరేడు సంవత్సరాల్లో రూ.30 వేల కోట్లు, ప్రైవేటు పెట్టుబడుల ద్వారా మరో రూ.70 వేల కోట్లు తీసుకొచ్చి రాయలసీమను ఉద్యాన పాత్ర మారుస్తాం. సీమ రైతులకు 90 శాతం రాయితీతో డ్రిప్ప్లు అందించిన ఘనత కూటమిదే" అని సీఎం చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. పిచ్చిముదిరి మావిగన్ మాట... "గతంలో మూడు ముక్కలాట ఆదారు. ఇక మనకు ఒక్కటే రాజధాని. అది అమరావతి. పార్లమెంట్లో 50 పార్టీలు ఉంటే 49 పార్టీలు అమరావతికి మద్దతిచ్చాయి. ఒక్క దిక్కుమాలిన వైకాపా మాత్రమే రాష్ట్రానికి డ్రోపింగ్ చేసింది. ఇప్పుడు పిచ్చి ముదిరి మావిగన్ అంటూ కొత్తపేరు తీసుకొచ్చారు. అమరావతి అని పలకడం కూడా ఇష్టం లేని వ్యక్తులే మావిగన్ అంటున్నారు. రాజధాని పనులు శరవేగంగా జరుగుతుంటే చూసి సహించలేక అవినీతి జరిగిందంటూ మాట్లాడుతున్నారు. ఉత్తరాంధ్ర, అమరావతి, రాయలసీమ ప్రాంతాలను అభివృద్ధి రీజియన్లుగా తయారు చేస్తాం. ప్రతి జిల్లాను అభివృద్ధి చేస్తాం. రాష్ట్రమే నా కుటుంబం. అందరికీ న్యాయం చేసే బాధ్యత మాదే." అని పేర్కొన్నారు.

అమరావతికి రాజముద్ర

- 2024 జూన్ 2 నుంచి రాష్ట్ర రాజధాని హోదా - రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము సంతకంతో చట్టరూపం - గెజిట్ నోటిఫికేషన్ విడుదల



దీర్ఘ: ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజధానిగా అమరావతి చట్టపరమైన గుర్తింపు పొందింది. 2024 జూన్ 2 నుంచి అమరావతికి రాష్ట్ర రాజధాని హోదా దక్కింది. ఇందుకు సంబంధించి ఆంధ్రప్రదేశ్ పునర్విభజన చట్టం-2014ను సవరిస్తూ కేంద్ర హోంశాఖ ప్రవేశపెట్టిన బిల్లును పార్లమెంటు ఉభయసభలు ఈ నెల 1, 2 తేదీల్లో ఆమోదించిన సంగతి తెలిసింది. దీనిపై రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము సంతకం చేశారు. 'ఆంధ్రప్రదేశ్ పునర్విభజన చట్టం-2014'ను సవరించే చట్టం (సం. 7/2026) ఇచ్చారు. అమరావతిని రాష్ట్ర రాజధానిగా ప్రకటించాలని కోరుతూ ఏపీ శాసనసభ మార్చి 28న చేసిన పంపిన తీర్మానం మేరకు కేంద్ర ప్రభుత్వం ఆంధ్రప్రదేశ్ పునర్విభజన చట్టంలోని సెక్షన్ 5(2)ని సవరించి.. 2024 జూన్ 2 నుంచి అమరావతిని ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజధానిగా గుర్తింపునిస్తూ సవరణ బిల్లులో చేర్చింది. దానిపై ఈనెల 1, 2 తేదీల్లో పార్లమెంటు ఉభయసభల్లో చర్చించి, మూజువాటి ఓటుతో ఆమోదముద్ర వేశారు. పార్లమెంటు ఆమోదించిన ఆ బిల్లును కేంద్ర న్యాయశాఖ సోపానం రాష్ట్రపతి ఆమోదముద్ర కోసం పంపింది. రాజ్యాంగంలోని ఆర్టికల్ 111 కింద దఖలుపడిన అధికారాలను అనుసరించి.. ఆమె వెంటనే దానిపై సంతకం చేశారు. అనంతరం అమరావతి బిల్లు చట్టరూపం సంతరించుకున్నట్లు ప్రకటించి న్యాయశాఖ గెజిట్ నోటిఫికేషన్ విడుదల చేసింది. సీఆర్డీఏ చట్టం కింద నోటిఫై చేసిన ప్రాంతాలన్నీ అమరావతి కిందికి వస్తాయని చట్టంలో స్పష్టం చేశారు. ఈ అంశంపై భవిష్యత్తులో ఎలాంటి వివాదమూ తలెత్తకుండా తాజా

చట్టసవరణలో వివరణ ఇచ్చారు. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజధాని ప్రాంత అభివృద్ధి ప్రాధికార సంస్థ చట్టం-2014 కింద నోటిఫై చేసిన రాజధాని ప్రాంతాలన్నీ కలిపి 'అమరావతి' కిందికి వస్తాయని ఇందులో పేర్కొన్నారు. భవిష్యత్తులో ఇందులో ఏ మార్పుచేర్చులు చేయాలన్నా పార్లమెంటు మాత్రమే చేయాల్సి ఉంటుంది. శాసనసభ చేసిన సవరణలకు చట్టబద్ధమైన విలువ ఉండదు. రాష్ట్రపతికి చంద్రబాబు ధన్యవాదాలు రాజధానిగా అమరావతికి చట్టబద్ధత కల్పిస్తూ గెజిట్ నోటిఫికేషన్ విడుదలపై ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు హర్షం వ్యక్తంచేశారు. రాజధాని చిరకాల స్వప్నాన్ని సాకారం చేస్తూ.. 'ఆంధ్రప్రదేశ్ పునర్విభజన చట్టం-2014'కు ఆమోదం తెలిపిన రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ముకు చంద్రబాబు ఏపీ ప్రజల తరఫున కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

మూడు నెలల్లో 'వార్డు'ల పెంపు ప్రక్రియ

- మురికివాడలను లభ్యపర్తి చేసేందుకు సంస్థ - టీడీఆర్ బాండ్ల అక్రమాలపై చర్యలు - 14 వేల కోట్లతో ప్రతి ఇంటికి కొర్రాయి - జూన్ నాటికి మరో 40 వేల టీడీఆర్ గృహాల పంపిణీ - నారాయణ



తిరుపతి: రాష్ట్రంలోని కార్పొరేషన్లు, మున్సిపాలిటీల్లో వార్డుల పెంపును ప్రభుత్వం చర్యలు చేపట్టిందని మంత్రి నారాయణ పేర్కొన్నారు. తిరుపతిలోని తుడా కార్యాలయంలో అధికారులతో సమీక్ష నిర్వహించిన అనంతరం, అంతకుముందు చిత్రాలోనూ, ఆయన మీడియాతో మాట్లాడారు. 'తమిళనాడు, కర్ణాటక, కేరళ, మహారాష్ట్రలో ఆయా మున్సిపాలిటీల్లో జనాభా ప్రాతిపదికన ఎన్ని వార్డులు ఉన్నాయోనేది అధ్యయనం చేశాం. ఇదే తరహాలో మన రాష్ట్రంలోనూ పెంచుకునేందుకు వీలుగా ఇప్పటికే కమిషనరీకు ఆదేశాలు ఇచ్చాం. వార్డుల పునర్విభజన ప్రక్రియను మూడు నెలల్లో పూర్తి చేస్తాం. ఆ తర్వాతనే ఎన్నికల ప్రక్రియ చేపడతాం. రాష్ట్రంలోని అన్ని మురికివాడలను అభివృద్ధి చేసేందుకు నిర్దేశంగా ఉన్నాయి. విశాఖలో రెండు ప్రాంతాలు చూశాం. వాటిలో ఒక ప్రాంతం వాళ్లు ముందుకు వచ్చారు. తిరుపతిలోని స్వావెజర్స్ కాలనీని అభివృద్ధి చేసేందుకు నాడు ప్రయత్నిస్తే కొందరు ప్రజలను తప్పుదారి పట్టించారు. ఇప్పటికైనా ముందుకు వస్తే వారికి మెరుగైన ఇళ్లు నిర్మించి అభివృద్ధి చేస్తాం. టీడీఆర్ బాండ్లకు సంబంధించి కొందరు తప్పు చేశారు. వారిపై త్వరలో చర్యలు తీసుకుంటాం. రాష్ట్రంలో పుర, నగరపాలక సంఘాల పరిధిలోని ప్రతి ఇంటికి కొర్రాయి ద్వారా నీరు సరఫరా చేసేందుకు రూ.14 వేల కోట్లతో పనులు జరుగుతున్నాయి. మురుగునీటి నిర్వహణలో భాగంగా 123 పుర, నగరపాలక సంస్థల్లో ఎస్టీపీలను

నిర్మించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నాం. ఇందుకోసం రూ.39.21 కోట్లను మంజూరు చేశాం. జనాభా ప్రాతిపదికన మురుగునీటి కాలువలను నిర్మించేందుకు రూ.20 వేల కోట్లతో టీడీఆర్ సిద్ధం చేశాం. మొదటగా అత్యధిక, మధ్యస్థ జనాభా కలిగిన ప్రాంతాల్లో కాలువలు నిర్మించేందుకు రూ.9 వేల కోట్లను విడుదల చేశాం. జూన్ నాటికి మరో 40 వేల టీడీఆర్ గృహాలను పంపిణీ చేస్తాం. నగర, పురపాలక సంఘాల ఆదాయం పెంచుకోవడంపై దృష్టి సారించాలి. ఇందుకోసం ప్రత్యేక కార్యాచరణను సిద్ధం చేసి అమలు చేస్తున్నాం. గత ప్రభుత్వం మున్సిపాలిటీ నిధులను వక్రపాతి పట్టించింది. కూటమి ప్రభుత్వం వచ్చాక మున్సిపాలిటీ ట్యాక్స్ మున్సిపల్ ఖాతాల్లోనే ఉండేలా గ్రీన్ చానల్ ఏర్పాటు చేసింది" అని మంత్రి నారాయణ వివరించారు.

మదురై కోర్టు సంచలన తీర్పు.. 9 మంది పోలీసులకు ఉరిశిక్ష

దెన్య: తమిళనాడులోని తూతుకుడి జిల్లా సాతాన్కుళం చెందిన తండ్రి కుమారుల లాకెట్ డెట్ కేసులో మదురై కోర్టు సంచలన తీర్పు వెలువరించింది. తొమ్మిది మంది తమిళనాడు పోలీసులకు మరణశిక్ష విధించింది. 2020 జూన్ 19న లాక్సోన్ సమయంలో అనుమతించిన సమయానికి మించి మొబైల్ ఫోన్ నడిపారన్న ఆరోపణలతో యజమాని జయరాజ్, ఆయన కుమారుడు బెనిక్కు పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. పోలీసుల కస్టడీలో ఉన్న వారిని తీవ్రంగా హింసించడంతో ఇద్దరూ చనిపోయారు. ఈ ఘటనకు పాల్పడిన తొమ్మిది మంది పోలీసులపై ఉన్నతాధికారులు కేసు నమోదు చేశారు. ఈ కేసుపై విచారణ జరిపిన న్యాయస్థానం ఈ మేరకు తాజాగా తీర్పు వెలువరించింది. కొవిడ్ కారణంగా 2020లో దేశవ్యాప్తంగా లాక్డౌన్ విధించిన విషయం తెలిసిందే. అదే ఏడాది జూన్ 19న లాక్సోన్ సమయంలో అనుమతించిన దానికంటే ఎక్కువ సేపు మొబైల్ ఫోన్ తెరిచి ఉంచినందుకు స్థానిక వ్యాపారి జయరాజ్, అతడి కుమారుడు బెనిక్కును పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. వారిద్దరినీ సాతాన్కుళం పోలీస్ స్టేషన్కు తీసుకెళ్లి.. ఆ తర్వాత జ్యుడిషియల్ కస్టడీకి తరలించారు. జూన్ 23న కొన్ని గంటల వ్యవధిలో ఇద్దరూ మరణించారు. పోలీసులు రాత్రంతా వారిని తీవ్రంగా కొట్టి హింసించడం వల్లే వారు చనిపోయారని కుటుంబసభ్యులు ఆరోపించారు. దీంతో ఆ సమయంలో ద్యూటీలో ఉన్న పోలీసులను సీబీఐ అధికారులు అరెస్టు చేసి, దర్యాప్తు చేపట్టారు.



దర్యాప్తులో తండ్రి కుమారులపై పోలీసులు మోపిన అభియోగాలు కూడా అబద్ధమని తేలింది. ఈ కేసులో ఒక మహిళా కానిస్టేబుల్ ఇచ్చిన వాంగ్మూలం కీలకంగా మారింది. తండ్రికూడుకులపై రాత్రంతా దాడి జరిగిందని.. స్టేషన్లోని బల్బులు, లాల్లపై రక్తపు మారకులు ఉన్నాయని ఆమె వెల్లడించింది. ఈ విషయం బయటకు రాకుండా ఉండేందుకు సీసీవీడి రికార్డింగ్ ప్రతిరోజూ ఆకోమేటిక్స్ డివీజీ అయ్యేలా పోలీసులు సెట్ చేసినట్లు అధికారులు గుర్తించారు. పోలీసులు పెట్టిన హింస వల్లే తండ్రికుమారులు మరణించినట్లు ధ్రువీకరించారు. నాటి నుంచి ఈ కేసుపై విచారణ కొనసాగుతోంది.

28,500 మంది వీవోపలకు స్కార్ఫ్లను

- పంపిణీ ప్రారంభించిన మంత్రి కొండపల్లి



అమరావతి: రాష్ట్రవ్యాప్తంగా గ్రామీణ పేదరిక నిర్మూలన సానైటీ (సెర్టి) పరిధిలో పనిచేస్తున్న 28,500 మంది గ్రామ సంఘ సహాయకులు (వీవోపల)కు స్కార్ఫ్లను అందజేసినట్లు మంత్రి కొండపల్లి శ్రీనివాస్ తెలిపారు. విజయవాడలో వీవోపలతో నిర్వహించిన సమావేశంలో వీటిని పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి మాట్లాడుతూ.. "2016లో, ఇప్పుడు కూడా ముఖ్యమంత్రిగా చంద్రబాబు ఉన్నప్పుడే వీవోపలకు స్కార్ఫ్లను అందించాం. గ్రామ స్థాయిలో వీవోపల సేవలను మరింత సులభతరం చేసేందుకు, డిజిటల్ కమ్యూనికేషన్ బలోపేతం చేసేందుకు వీటిని అందిస్తున్నాం. వీవోపలకు రూ.10 లక్షల ప్రమాద బీమా అంశాన్ని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు దృష్టికి తీసుకెళ్లి అమలు చేస్తాం. సకీవీ సంఘాలపై నిరంతరం ప్రభుత్వ నిఘా కొనసాగుతుంది. ఇప్పటికే కొన్ని సంఘాలను గుర్తించి.. తొలగించాం. మహిళలకు అభివృద్ధి

కోసం కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు ఎన్నో పథకాలు తీసుకువస్తున్నా వాటి గురించి మహిళలు తెలుసుకోలేకపోతున్నారు. గ్రామాల్లో చిన్న పరిశ్రమలు ఏర్పాటు చేసే మహిళలకు ఎంఎస్ఎంఈ ద్వారా సహకారం అందిస్తాం" అని చెప్పారు.

సంపాదకీయం

ప్రయాణికులు భద్రతకే ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి

కొద్ది నెలలక్రితమే కర్నూలు సమీపంలో ఘోర బస్సు ప్రమాదం జరిగింది. తాజాగా మార్కాపురం దగ్గర జరిగిన ప్రమాదంలోనూ పెద్దసంఖ్యలో ప్రాణనష్టం సంభవించింది. రాజస్థాన్లోని జైసల్మేర్, కర్ణాటకలోని చిత్రదుర్గ, దిల్లీలోనూ ఇటీవల స్టీవర్ బస్సులు పెనుప్రమాదాలకు గురయ్యాయి. గడచిన ఆరేళ్లలో 160 మందికి పైగా ప్రయాణికుల ప్రాణాలను స్టీవర్ బస్సులు పొట్టన పెట్టుకున్నాయి. దీంతో ఆ బస్సుల భద్రతా ప్రమాణాలపై సందేహాలు తలెత్తుతున్నాయి. మన దేశంలో సుమారు 25వేల స్టీవర్ బస్సులు నడుస్తున్నట్లు అంచనా. ఇందులో చాలావరకు నిబంధనలకు విరుద్ధంగా పరుగులు తీస్తున్నవే. పెరుగుతున్న ప్రమాదాల నేపథ్యంలో స్టీవర్ బస్సులన్నింటినీ కేంద్ర ప్రభుత్వ అధికృత సంస్థల ద్వారా తనిఖీలు చేయించాలని మొన్న డిసెంబర్లో కేంద్రమంత్రి గడ్కరీ ఆదేశించారు. స్టీవర్ బస్సు ప్రమాదాల మరణాలపై జాతీయ మానవ హక్కుల సంఘమూ దృష్టి సారించింది. అప్పటికే రిజిస్టర్ అయి ఉన్న స్టీవర్ బస్సులన్నింటినీ వెనక్కి పిలిపించాలని, డ్రైవర్, ప్యాసింజర్ల మధ్య అడ్డుగోడ తొలగించాలని, అన్ని బస్సుల్లో నెలలోపు అగ్నిమాపక వ్యవస్థలను అమర్చాలని కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలకు ప్రత్యేక ఆదేశాలు జారీ చేసింది. నిబంధనలకు విరుద్ధంగా పొడిగించిన బస్సు ఛాసిస్లను తొలగించాలని, బాడీ బిల్డింగ్కు అధికృత సంస్థలే అనుమతించాలని కూడా నిర్దేశించింది. ఈ ఆదేశాల అమలులో చాలా రాష్ట్రాలు అలసత్వాన్ని ప్రదర్శిస్తున్నాయి. బస్సుల బాడీ నిర్మాణం విషయంలో సరైన పారిశ్రామిక ప్రమాణాలు పాటించకపోవడాన్ని కొంత అలస్యంగానైనా గుర్తించిన భారత ప్రభుత్వం 'అటోమోటివ్ ఇండస్ట్రీ స్టాండర్డ్స్(ఐఐఎస్)' పేరిట ప్రమాణాలు రూపొందించింది. ఐఐఎస్-052 బస్సుబాడీ డిజైన్, అప్రావల్ పేరిట 2008లో నిబంధనలు తీసుకొచ్చింది. 2014లో వాటిని సవరించింది. ఐఐఎస్-119 పేరిట స్టీవర్ బస్సులకోసం ప్రత్యేక ప్రమాణాలు జారీ చేసింది. 2024లో నిబంధనలను ఇంకా కఠినతరం చేసింది. బస్సు బాడీ నిర్మాణం చేసే సంస్థలను నియంత్రించేందుకు ఐఐఎస్-153ను అమల్లోకి తెచ్చింది. బస్సులో అగ్నిమాపక వ్యవస్థ ఐఐఎస్-135 ప్రకారం ఉండాలని నిబంధనను రూపొందించింది. చట్టాలు, నిబంధనలు, ప్రమాణాలు ఎన్ని ఉన్నా - బస్సు యజమానుల్లో నిర్లక్ష్యం, కొంతమంది అధికారుల్లో నిజాయితీ లేకపోవడం సమస్యత్వకమవుతోంది. నిబంధనలు పట్టించుకోకుండా, విచ్చలవిడిగా తిరుగుతున్న స్టీవర్ బస్సులు ప్రయాణికుల భద్రతకు ముప్పుగా మారాయి. ప్రమాదం జరిగినప్పుడు చూడవూడీ తనిఖీలు తప్పితే... వాహన నిర్మాణం, సీట్ల అమరిక, అత్యవసర ద్వారం, అగ్నిమాపక వ్యవస్థ వంటి విషయాలపై నిరంతర తనిఖీలు కొరవడుతున్నాయి. ఐఐఎస్-052 ప్రమాణాల ప్రకారం, బస్సులో ఒకవైపు సింగిల్ బెర్చు, ఇంకొకవైపు డబుల్ బెర్చు ఉండేలా మొత్తం ముప్పైఅరు బెర్చుల నిర్మాణానికి ప్రభుత్వం అవకాశం కల్పించింది. కొన్ని సీట్లు, కొన్ని బెర్చులు ఉండేలా అనుమతించింది. దీంతో బెర్చుల మధ్య సడవా తగ్గింది. డబుల్ బెర్చువల్ల అపరిచితుల పక్కన వడుకోవాల్సి వస్తోంది. నిద్రలో ఉండే ప్రయాణికులు అత్యవసర సమయాల్లో బయట పడటానికి సమయం పడుతోంది. డబుల్ బెర్చులోని రెండో వ్యక్తి బయటికి రావడం చాలా కష్టమవుతోంది. పై బెర్చు విషయంలో ఇది మరింత ఇబ్బందిగా ఉంటోంది. అత్యవసర ద్వారానికి అడ్డంగా బెర్చులు అమర్చుతున్నారు. అడిగాక నిప్పు అంటుకున్న నిమిషాల వ్యవధిలోనే బస్సు బుగ్గిగా మారుతోంది. బాడీ నిర్మాణంలో వాడే పదార్థాలు అగ్ని నిరోధక లక్షణాలు కలిగి ఉండాలనే ఐఐఎస్-135 నిబంధనలకు తూట్లు పొడుస్తున్నట్లు దీంతో అర్థమవుతోంది. మోటార్ వాహన చట్టం ప్రకారం - బస్సు డ్రైవర్, సహాయకులు ప్రమాద సమయాల్లో ప్రయాణికుల రక్షణకు తోడ్పడాలి. వారు తప్పించుకోవడం, ఇతరులూ సరిగ్గా స్పందించకపోవడం బాధ్యతారాహిత్యమే. రహదారి ప్రమాదాల్లో క్షతగాత్రులకు సాయం చేసేవారిని ప్రోత్సహించేలా రూ.25వేలదాకా పారితోషికం, ప్రతీసంవత్సరం ఇచ్చేలా కేంద్రం/రాష్ట్రాల పథకాన్ని తీసుకొచ్చింది. దీనిపై సరైన ప్రచారం, అవగాహన లోపిస్తున్నాయి. గతంలో ఏ రాష్ట్రంలో రిజిస్టర్ అయిన కాంట్రాక్ట్ క్యారేజీలు ఆ రాష్ట్రంలోనే ప్రయాణం మొదలుపెట్టాలని, ఎన్ని రాష్ట్రాలు తిరిగినా అక్కడికి చేరాలనే నిబంధన ఉండేది. జాతీయ స్థాయిలో ప్రయాణికుల రవాణాను సులభతరం చేయాలనే ఉద్దేశంతో ఈ నిబంధనను తొలగించారు. దాంతో బస్సుల యజమానుల్లో చాలామంది పన్నులు తక్కువగా ఉండే ఈశాన్య రాష్ట్రాలు, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాల్లో వాహనాలు రిజిస్టర్ చేసుకుని ఇతర ప్రాంతాల్లో తిప్పుతున్నారు. ఇలాంటి బస్సులపై నిరంతర నియంత్రణ కష్టతరంగా మారింది. దక్షిణ ఆమెరికా, యూరప్ దేశాల్లో స్టీవర్ బస్సులు తక్కువగా కనిపిస్తాయి. జర్మనీ, స్వీడన్, డెన్మార్క్ వంటి దేశాల్లో పూర్తి వాలుబెర్చులతో ఉండే స్టీవర్ బస్సులను నిషేధించారు. తరచూ ప్రమాదాలు జరుగుతుండటంతో చైనా ప్రభుత్వం స్టీవర్ బస్సుల తయారీని నిలిపివేసింది. ఇంగ్లాండ్లో రోజువారీ ప్రయాణాలకు స్టీవర్ బస్సులను వాడే విధానం లేదు. వియత్నాం, లావోస్, కువైట్ దేశాల వంటి దేశాల్లో స్టీవర్ బస్సులు ఉన్నా డబుల్ బెడ్ లేదు. చైనా తరహాలో భారత్లోనూ ప్రయాణికుల భద్రత దృష్ట్యా స్టీవర్ బస్సులను నిలిపివేసే అవకాశాలను పరిశీలించాలి. బస్సుల్లో అత్యవసర ద్వారం, అగ్నిమాపక యంత్రాలు తప్పక ఉండాలి. అవసరమైతే అద్దాలు పగులగొట్టి బయటకు రావటానికి ఇనుప సుత్తులను అందుబాటులో ఉంచాలి. బస్సు తిరగబడితే బయటికొచ్చే వీలుండాలి. ఇలాంటి నిబంధనలను యజమానులందరూ పాటించేలా చూడాలి. బస్సుల్లో ప్రమాదకరమైన వస్తువుల రవాణాను ఆపించేయాలి. అగ్నిమాపక వ్యవస్థ, అత్యవసర ద్వారాలు, అవైస్ నమాచార వ్యవస్థ పనితీరును ముందుగానే తనిఖీ చేయాలి. సంబంధిత సమాచారాన్ని ప్రయాణికులకూ తెలపాలి. బస్సు 22 గంటల పాటు ప్రయాణికులకు తెలిసేలా డిస్ట్రి ఉండాలి. నిబంధనలు ఉల్లంఘించి బస్సులను నడిపేవారిపై, అందుకు అనుమతించిన అధికారులపై క్రిమినల్ చర్యలు చేపట్టాలి. ప్రయాణికులు సైతం వేగం, సౌకర్యంకన్నా భద్రతకే ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. అప్పుడే రహదారి ప్రమాదాలు, మరణాలు తగ్గుతాయి.

28న గూగుల్ డేటా సెంటర్ను శంకుస్థాపన

- ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు చేతుల మీదుగా భూమిపూజ - హాజరుకానున్న గూగుల్ క్లౌడ్ సీఈవో, ఇతర ప్రముఖులు

అమరావతి: టెక్ దిగ్గజ సంస్థ గూగుల్ విశాఖపట్నంలో డేటా సెంటర్ను ఈ నెల 28న ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు చేతుల మీదుగా శంకుస్థాపన నిర్వహించనుంది. ఈ కార్యక్రమానికి గూగుల్ క్లౌడ్ సీఈవో థామస్ కురియన్తో పాటు సంస్థకు చెందిన పలువురు ప్రముఖులు హాజరవుతారని ప్రభుత్వానికి సమాచారం అందింది. విశాఖపట్నం జిల్లాలోని అడవివరం, తర్కవాడ, అనకాపల్లి జిల్లా రాంబిల్లి ప్రాంతాల్లో గిగావార్ట్ (1,000 మెగావాట్లు) సామర్థ్యం ఉన్న మూడు డేటా సెంటర్లను గూగుల్ సంస్థ ఏర్పాటు చేయనుంది. వీటిని 2028 జూలై నాటికి పూర్తిచేసి, కార్యకలాపాలు ప్రారంభించాలని భావిస్తోంది. దీనిద్వారా గూగుల్ రూ.1.35 లక్షల కోట్ల పెట్టుబడి పెట్టనుంది. దేశానికి వచ్చిన అతిపెద్ద విదేశీ పెట్టుబడి ఇదే కావడం విశేషం. డేటా సెంటర్ల ఏర్పాటుకు సంబంధించి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం, గూగుల్ సంస్థ గత ఏడాది అక్టోబరు 14న ఎంపీయూపై సంతకాలు చేశాయి. అవసరమైన భూమిని ప్రభుత్వం గూగుల్ అనుబంధ సంస్థ రైడెన్ ఇన్ఫ్రాటెక్ ఇండియా ప్రైవేట్ లిమిటెడ్కు అప్పగించింది. మూడు డేటా సెంటర్ల ఏర్పాటుతో విశాఖపట్నం ఆసియాలోనే అతి పెద్ద



డేటా సెంటర్ క్లస్టర్ గుర్తింపు పొందే అవకాశం ఉంది. దీనికోసం 601.40 ఎకరాలను ప్రభుత్వం ఇప్పటికే కేటాయించింది. రాష్ట్రంలో ప్రాజెక్టు ఏర్పాటుకు అవసరమైన భూములను ఏపీఐఐసీ ద్వారా సేకరించి... రైడెన్ సంస్థ ప్రాథమిక నోటిఫైడ్ భాగస్వామిగా గుర్తించిన అదానీ ఇన్ఫ్రా (ఇండియా) ప్రైవేట్ లిమిటెడ్కు వాటిని అప్పగించాలని కోరింది. ప్రాథమిక పనుల తర్వాత భూములను ప్రాజెక్టు అవసరాలకు అనుగుణంగా వివిధ సంస్థల మధ్య అంతర్గత బదిలీ చేయాలని రైడెన్ భావిస్తోంది. డేటా సెంటర్ ప్రాజెక్టుకు సంబంధించిన డిపీఆర్ను 2025 ఆగస్టు 22న ప్రభుత్వానికి అందించింది.

పెట్రోలియం ఉత్పత్తులు, ఎరువుల నిల్వలు పుష్కలం

- పౌరసరఫరాల శాఖ డైరెక్టరు శ్రీవాణ్ నుపూర్

అమరావతి: రాష్ట్రంలో ఎల్పిజి, డీజిల్, ఎరువుల నిల్వలు పుష్కలంగా ఉన్నాయని, ప్రజలు ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని పౌర సరఫరాల శాఖ డైరెక్టరు శ్రీవాణ్ నుపూర్ అజరు కుమార్ తెలిపారు. విజయవాడ సమీపంలోని కాసురలో ఉన్న పౌరసరఫరాలశాఖ రాష్ట్ర కార్యాలయంలో ప్రెస్ ఇన్ఫర్మేషన్ బ్యూరో (పిఐబి) డైరెక్టరు సురేష్ కుమార్లతో కలిసి నిర్వహించిన విలేకరుల సమావేశంలో ఆమె మాట్లాడారు. రాష్ట్ర గ్యాస్కు సంబంధించి రాష్ట్ర ప్రజలకు ఎటువంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా అన్ని చర్యలనూ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేపట్టిందన్నారు. గ్యాస్, పెట్రోల్, డీజిల్, సరఫరా వ్యవస్థలను నిరంతరం పర్యవేక్షిస్తున్నామన్నారు. సరఫరా చైన్లో ఎటువంటి అవకతవకలు జరగకుండా చర్యలు తీసుకుంటున్నామన్నారు. ప్రజలు అవసరంగా నిల్వలు చేసుకోవద్దని, అవసరాలకు లోనుకావద్దని సూచించారు. గ్యాస్, ఇంధన కొరత ఉండటాన్ని సోఫిట్ మీడియాలో వస్తున్న పుకార్లను సమైక్యంగా ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలోని రిఫైనరీల్లో సుమారు 14 వేల మెట్రిక్ టన్నుల ఎల్పిజి నిల్వ ఉండగా, రోజువారీ వినియోగం చేపలం 4 వేల మెట్రిక్ టన్నులైనవి వెల్లడించారు. సరఫరాను 4,100 మెట్రిక్ టన్నులకు పెంచినట్లు పేర్కొన్నారు. అవసరమైన బుకింగ్లను నివారించేందుకు పట్టణాల్లో 25రోజులు, గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో 45 రోజుల తర్వాత మాత్రమే తదుపరి బుకింగ్లు



అవకాశం కల్పిస్తున్నామని చెప్పారు. నిబంధనలు ఉల్లంఘించే వారిపై కఠిన చర్యలు తీసుకుంటున్నామని, మార్చి ఒకటి నుండి ఇప్పటి వరకు 1,075 కేసులు నమోదు చేసి, 4,377 సిలిండర్లను స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు వివరించారు. పిఐబి డైరెక్టరు జి సురేష్ కుమార్ మాట్లాడుతూ.. గత ఐదు వారాలుగా పశ్చిమాసియాలో కొనసాగుతున్న ఉద్రిక్తతల ప్రభావం కొంత మేర చమురు, సహజ వాయువు సరఫరాపై ఉన్నప్పటికీ, కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల సమన్వయంతో సరఫరాగా పరిస్థితిని ఎదుర్కొంటున్నాయని తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో చమురు సంస్థల రాష్ట్ర స్థాయి సమన్వయకర్త భాస్కర్ రెడ్డి, వ్యవసాయశాఖ జాయింట్ డైరెక్టరు ప్రభాకర్ రావు పాల్గొన్నారు.

సమాజానికి ఉపయోగపడేలా పరిశోధనలు

- అనంతపురం జెస్సెయి
స్నాతకోత్సవంలో గవర్నర్ అబ్దుల్ నజీర్



అనంతపురం: యూనివర్సిటీలో విద్యార్థులకు పూర్తి చేసుకున్న విద్యార్థులు తమ జ్ఞానాన్ని సామాజిక అవసరాలకు ఉపయోగపడేలా పరిశోధనలు జరపాలని రాష్ట్ర గవర్నర్ ఎన్.అబ్దుల్ నజీర్ పిలుపునిచ్చారు. అనంతపురం జెస్సెయి 15వ స్నాతకోత్సవం సోమవారం యూనివర్సిటీలోని ఎన్సెఆర్ ఆడిటోరియంలో ఘనంగా జరిగింది. ఛాన్సలర్ హోదాలో గవర్నర్ హాజరయ్యారు. భారతదేశ క్షిపణి మహిళ (మిస్సెల్ ఉమెన్)గా ఖ్యాతి రకీంచుకున్న టెన్సి థామస్కు యూనివర్సిటీ గౌరవ డాక్టరేట్ను గవర్నర్ అందజేశారు. 31 మంది విద్యార్థులకు 45 బంగారు పతకాలు, 75 మందికి పిపాచెలు, 4,0,787 మంది యుజి, పిజి విద్యార్థులకు డిగ్రీ పట్టాలను ప్రధానం చేశారు. అనంతరం విద్యార్థులనుద్దేశించి గవర్నర్ ప్రసంగించారు. విద్యార్థులు వారు సంపాదించిన జ్ఞానాన్ని, మేధానాన్ని సమాజానికి ఉపయోగపడేలా తోడ్పాటు అందించాలని సూచించారు. సాంకేతిక రంగాన్ని అనేక విధాలుగా తీర్చిదిద్దేందుకు పాఠకుల కృషి

చేస్తున్నారన్నారు. నిజాయితీ, పట్టుదల, కరుణ అనే విలువలతో విద్యార్థులు ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోపించాలని సూచించారు. ఉపకులవతి సుదర్శన్ రావు అధ్యక్షత వహించిన ఈ కార్యక్రమంలో జాయింట్ కలెక్టర్ సి.విష్ణు చరణ్, హయ్యర్ ఎడ్యుకేషన్ చైర్మన్ ప్రొఫెసర్ మధు మూర్తి, వైస్ ఛాన్సలర్ హెచ్.సుదర్శన్ రావు, రిజిస్ట్రార్ కృష్ణయ్య, డైరెక్టర్ ఆఫ్ ఎవల్యూషన్ నాగప్రసాద్ నాయుడు, రాష్ట్ర ఎమ్మెల్యే పరిటాల సునీత, మాజీ మంత్రి పల్లె రఘునాథరెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రెస్ అక్రిడిటేషన్లపై విచారణ కమిటీని రద్దు చేయాలి

-అక్రిడిటేషన్ల జారీలో స్థానిక పత్రికలకు అన్యాయం -పిజిఆర్ఎస్ జిల్లా కలెక్టర్ కు ఫిర్యాదు



విశాఖపట్నం: ప్రెస్ అక్రిడిటేషన్ల మంజూరులో స్థానిక పత్రికలకు అన్యాయం జరుగుతోందని లోకల్ న్యూస్ పేపర్స్ అసోసియేషన్ (ఎల్ఎన్ఏ)అధ్యక్షులలో జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిశిక్త కిషోర్ కు ప్రజా సమస్యల పరిష్కార వేదిక(పిజిఆర్ఎస్)లో ఫిర్యాదు చేశారు. ఈ మేరకు సోమవారం కలెక్టర్ కార్యాలయంలో కలసి సమస్యలను ఆయన దృష్టికి తెచ్చారు. నేషనల్ న్యూస్ ఎక్స్ ప్రెస్ దినపత్రిక ప్రెస్ అక్రిడిటేషన్ కొరకు దరఖాస్తు చేసుకోగా దానిపై వచ్చిన తప్పుడు ఫిర్యాదును ఆసరాగా చేసుకుని ఆర్డీ, ఎస్ డిసి, డీడీలతో విచారణ కమిటీ వేయడం నిబంధనలకు విరుద్ధమని ఆయనకు తెలిపారు. ఉద్దేశపూర్వకంగా సమాచార శాఖ డిప్యూటీ డైరెక్టర్ గత కలెక్టర్ కు తప్పుడు సమాచారం ఇచ్చారని అక్రిడిటేషన్ కమిటీ సభ్యులు ఆమోదం లేకుండానే ఈ విచారణ కమిటీ వేయించారని తెలిపారు. ప్రెస్ రిజిస్ట్రేషన్ అండ్ పిరియోడిక్స్ యాక్ట్ :2023, ప్రెస్ అక్రిడిటేషన్స్ జిఎఫ్ 84 /2025కు ఇది వ్యతిరేకమని, పత్రికా స్వేచ్ఛకు భంగకరంగా భావిస్తున్నామని తెలిపారు. గాజువాకలో జరుగుతున్న భూకట్టాలు, పిడిఎస్ పేదల బియ్యం అక్రమ రవాణాపై నేషనల్ న్యూస్ ఎక్స్ ప్రెస్ దినపత్రిక వార్తలు రాస్తూ అధికారులకు ఆ పత్రిక సహకరిస్తుండనన్నారు. దీనివల్ల అనేకమంది అక్రమార్కులు జైలుకు వెళ్లాలి వచ్చిందని, పలువురుపై పిడి యాక్ట్, రౌడీషిట్లు కూడా తెరిచారని చెప్పారు. కంటాల చిన వాసు అనే భూకట్టాదారుడు స్టీల్ ఫ్లాంట్ భూములను కట్టా చేస్తూ నకిలీపట్టాలు సృష్టిస్తున్నాడని ,అదే వ్యక్తి ఆ పత్రిక ప్రచురణ ,ముద్రణ చిరునామాలు తేడా ఉన్నాయంటూ అక్రిడిటేషన్ల రద్దు చేయాలని పిజి ఆర్ఎస్ లో ఫిర్యాదు చేశాడన్నారు. దానిపై ప్రెస్ అక్రిడిటేషన్ కమిటీ పరిశీలిస్తే ఎవరికి అభ్యంతరం లేదని

,రెవెన్యూ అధికారులతో కమిటీ వేయడం ఏమిటని ప్రశ్నించారు. తక్షణమే ఆ కమిటీని రద్దు చేయాలని కోరారు . ఒక ఎంపియన్లలో దినపత్రిక నియోజకవర్గాల వారిగా ప్రెస్ అక్రిడిటేషన్ల పొందే అర్హత ఉన్నప్పటికీ వాటిని నిలుపుదలతో పాటు కొన్ని స్థానిక పత్రికలకు, ప్రీ లాన్స్ జర్నలిస్టులకు ఉద్దేశపూర్వకంగా సమాచార శాఖ డిడి నిలుపుదల చేశారని కలెక్టర్ తెలిపారు. ఒక ప్రముఖ దినపత్రికకు, దాని అనుబంధ న్యూస్ ఏజెన్సీకి నిబంధనలకు విరుద్ధంగా ప్రెస్ అక్రిడిటేషన్లు మంజూరు చేశారని తెలిపారు. దీనిపై స్పందించిన కలెక్టర్ సమస్య పరిష్కారానికి జాయింట్ కలెక్టర్ కు ఆదేశాలిచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో లోకల్ న్యూస్ పేపర్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు పి .నత్యనారాయణ ,ఎమ్పీయూడబ్ల్యుజే గాజువాక యూనిట్ అధ్యక్షుడు కొయిలూడ పరుశురాం, ఏఎన్ఎంఎన్ఐ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి మొల్లి కమల్ కుమార్ , బి. నారాయణరావు, రామరాజు, నన్నీ, జగదీష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అర్జీదారుల సమస్యలపై అధికారులు నిర్లక్ష్యం వహించరాదు

- భూసంబంధిత సమస్యలను రెవెన్యూ క్లినిక్ ద్వారా సత్కరమే పరిష్కరించాలి - పి జిఆర్.ఎస్ కు-131, రెవెన్యూ క్లినిక్ కు 150- అర్జీలు - జిల్లా కలెక్టరు విజయ క్రిష్ణన్



అనకాపల్లి: పి జి ఆర్ ఎస్, రెవెన్యూ క్లినిక్ లకు వచ్చే అర్జీదారుల సమస్యలను అధికారులు పట్టినట్లుగా క్షేత్ర స్థాయిలో పర్యటించి అర్జీదారుల సంప్రదింపు చెందేలా పరిష్కరించాలని వివిధ శాఖల జిల్లా అధికారులను కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ ఆదేశించారు. సోమవారం కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరం-1, 2 లో నిర్వహించిన పి.జి.ఆర్.ఎస్, రెవెన్యూ క్లినిక్ ల కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్, జాయింట్ కలెక్టర్ శ్యామా మోన్ వలేట్, డి.ఆర్.ఎస్., వై.సత్యనారాయణ రావు లు జిల్లాలోని వివిధ మండలాల నుండి వచ్చిన ప్రజల నుండి అర్జీలు స్వీకరించారు. ప్రజల నుండి తీసుకున్న అర్జీల గూర్చి వెంటనే సంబంధిత అధికారులను వివరాలు అడిగి తెలుసుకొని వాటి పరిష్కారానికి సత్కరమే చర్యలు తీసుకోవాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రజల నుండి వచ్చిన అర్జీలను సకాలంలో పరిష్కరించాలని తెలిపారు. అదేవిధంగా డివిజన్, మండల, గ్రామ, వార్డు స్థాయి లో నిర్వహించే పిజిఆర్ఎస్ కార్యక్రమానికి సంబంధిత అధికారులు హాజరయి ఆయా స్థాయిలోనే సమస్యల పరిష్కారానికి చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు. అర్జీదారులు అందజేసిన ధరఖాస్తుల పరిష్కారానికి అర్జీదారులతో నేరుగా మాట్లాడాలన్నారు. పరిష్కారం అయ్యే సమస్యలను పరిష్కరించి ధరఖాస్తుదారు నికి తెలియజేయాలని, పరిష్కారం కాని ధరఖాస్తుల గూర్చి వారికి అందుకుగల కారణాలు వివరంగా తెలియజేయడం

ద్వారా అర్జీలు రి ఓపెన్ కాకుండా నివారించవచ్చని తెలిపారు. అధికారులు క్షేత్ర స్థాయి పర్యటనలు చేయాలని, ప్రజల సమస్యలను క్షేత్రస్థాయిలోనే పరిష్కరించాలని కలెక్టర్ సూచించారు. ప్రతి శాఖ అధికారి వారి శాఖ కు సంబంధించిన అర్జీల పరిష్కార పరిస్థితిని ప్రతిరోజూ పర్యవేక్షణ చేసి, గడువులోపల చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. పి.జి.ఆర్.ఎస్ లో 131, రెవెన్యూ క్లినిక్ లో 150 అర్జీలు మొత్తం 281 అర్జీలు స్వీకరించడం జరిగిందని కలెక్టర్ తెలిపారు. కార్యక్రమంలో పి జి ఆర్ ఎస్, ఎస్ ఎ ఓ బి, ప్రత్యేక ఉప కలెక్టర్లు ఎస్. సుబ్బలక్ష్మి, మనోరమ, ఐ సి డి ఎస్ పి డి సూర్య లక్ష్మి, జిల్లా ఎక్సయిజ్ అధికారి వి.సుదీర్, సి పి ఓ జి. రామారావు, జిల్లా సర్వే మరియు భూ రికార్డుల సహాయ సంచాలకులు గోపాల్ రాజా, జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి ఆశా దేవి, ఇతర జిల్లా అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గడువులోగా వినతులు పరిష్కరించాలి

విశాఖపట్నం: ప్రజా దర్యార్ కి వచ్చిన వినతుల పరిష్కారంలో సిబ్బంది జవాబుదారీగా ఉండాలని, నిర్దేశించిన గడువులోగా బాధితులకు సరైన సమాచారం ఇవ్వాలని, వారి సమస్యకి తగిన పరిష్కారం చూపాలని వి ఎం ఆర్ డి ఎ చైర్మన్ ఎం వి ప్రణవ్ గోపాల్ ఆదేశించారు. వి ఎం ఆర్ డి ఎ కార్యాలయం 3 వ అంతస్తు సమావేశమందిరంలో జరిగిన ప్రజా దర్యార్ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న వి ఎం ఆర్ డి ఎ చైర్మన్ ఎం వి ప్రణవ్ గోపాల్ బాధితుల నుంచి వినతులు స్వీకరించారు. వారి సమస్యలు తెలుసుకొని సంబంధిత అధికారులతో ఆయా సమస్యలపై చర్చించారు. వాటి పరిష్కారానికి చొరవ చూపాలని, పదే,పదే కార్యాలయానికి తిప్పవద్దని సూచించారు. గడువులోగా బాధితులకు వాటి వినతుల పరిష్కారం మన విభాగం ద్వారా తీసుకున్న చర్యల గురించి వివరించాలని కోరారు. ప్రజా దర్యార్ కి మొత్తం 5 వినతులు రాగా, వాటిలో ప్లానింగ్ కి 2, ఎన్టీకే కి 1, పరిపాలన విభాగానికి మిగిలిన వినతులు వచ్చాయి.



కార్యక్రమంలో జాయింట్ కమిషనర్ కే రమేష్, ఇతర విభాగ అధికారులు పాల్గొన్నారు.

ఉపాధి హామీ చట్టాన్ని పునరుద్ధరించాలి

తగరపువలన: 2005లో తీసుకొచ్చిన ఉపాధి హామీ చట్టాన్ని పునరుద్ధరించాలని, వేతనాలు పెంచాలని, 2025లో విబి గ్రామ్ జీ పేరుతో తెచ్చిన కొత్త పథకాన్ని రద్దు చేయాలని సిబిడియూ ఢిల్లీ జోన్ అధ్యక్షులు ఆర్ఎస్ఎస్, మూర్తి డిమాండ్ చేశారు. ఢిల్లీ మండలం డి.నగర పాలెం పంచాయతీలో వి బి గ్రామ్ జీ పథకం ద్వారా జరుగుతున్న చెరువు పనులను సోమవారం ఆయన పరిశీలించారు. తమ సమస్యలను కూలీలు మూర్తికి వివరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆర్ఎస్ఎస్, మూర్తి మాట్లాడుతూ, అప్పటి యుపిఎ ప్రభుత్వంపై వామపక్షాలు ఒత్తిడి తేవడం ద్వారా 2005లో మహాత్మా గాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకాన్ని ప్రవేశ పెట్టారు, ఈ పథకం వల్ల వ్యవసాయ కార్మికులకు పని గ్యారెంటీ కలిగిందని తెలిపారు. వేతనాలు పెరిగాయన్నారు. పురుషులతో సమానంగా మహిళలకు వేతనం లభించిందని పేర్కొన్నారు. కార్పొరేట్ల ఒత్తిడితో ప్రస్తుత కేంద్ర ప్రభుత్వం ఈ చట్టాన్ని మార్చి విబి గ్రామ్ జీగా తీసుకొచ్చిందన్నారు. దీని వల్ల ఎక్కువ మంది కూలీలకు ఉపాధి



దూరమైందన్నారు. రాష్ట్రాలపై ఆర్థికంగా భారం పడుతుందని తెలిపారు. ఫేషియల్ యాప్పు రద్దు చేయాలని, పని ప్రదేశాల్లో కనీస సదుపాయాలు కల్పించాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిబిడియూ నాయకులు పల్ల రమణ, పి.పోతురాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఏప్రిల్ 13న భీమిలి జోన్ లో బహిరంగ వేలం నిర్వహణ

- భీమిలి జోన్ లో కమిషనర్ విజయ్ కుమార్

విశాఖపట్నం: మహా విశాఖపట్నం నగర పాలక సంస్థ భీమిలి జోన్ లో సంతపేట, తగరపువలన నందు ఖాళీగా యున్న గ్రౌండ్ ఫ్లోర్ షాపు రూములకు ఏప్రిల్ 13వ తేదీన మధ్యాహ్నం గం. 3.00 లకు భీమిలి జోన్ జోనల్ కార్యాలయం నందు బహిరంగ వేలం పాట నిర్వహించడం జరుగుతుంది భీమిలి జోన్ లో కమిషనర్ విజయ్ కుమార్ ప్రతికా ప్రకటన ద్వారా తెలిపారు. భీమిలి జోన్ వార్డు నెం.1 పరిధిలో ఉన్న సంతపేట, తగరపువలన నందు ఖాళీగా యున్న గ్రౌండ్ ఫ్లోర్ నందు గల షాపు రూము నెం. 2, 3, 4 (జనరల్ కేటగిరీ), షాపు రూము నెం.5 (ఎస్.సి. కేటగిరీ) మూడు సంవత్సరముల కాలమునకు గుత్తకు ఇచ్చేందుకు తేదీ 13-04-2026 మధ్యాహ్నం గం.3.00 గంటలకు బహిరంగ వేలం పాట నిర్వహించబడుతుంది జోన్ లో కమిషనర్ తెలిపారు. సదరు వేలంపాటలో పాల్గొనదలచిన వారు దరావత్తు సాము తదితర పూర్తి వివరాలకు భీమిలి జోన్ జోనల్ కార్యాలయం పని వేళలో పర్యవేక్షకులను సంప్రదించగలరని జోన్ లో కమిషనర్ తెలిపారు.



ప్లాంటబుల్ పెన్ ఇనిషియేటివ్ పోస్టర్ ను ఆవిష్కరించిన జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్లు



విశాఖపట్నం: నగర పరిధిలో ప్లాస్టిక్ పెన్సుల వినియోగాన్ని తగ్గించి పర్యావరణ హితమైన ప్లాంటబుల్ పెన్సుల వినియోగం ద్వారా పర్యావరణాన్ని కాపాడగలుగామని, అందుకు ప్రతి ఒక్కరూ సహకరించాలని జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్ పి నల్లయ్య పేర్కొన్నారు. ఆయన చేజ్ స్పియర్ ఫౌండేషన్ ఆధ్వర్యంలో ప్లాంటబుల్ పెన్ ఇనిషియేటివ్ పోస్టర్ ను జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్లు డి.వి.రమణమూర్తి, ఎన్ ఎన్ వర్మ, ప్రధాన వైద్యాధికారి డాక్టర్ ఈ.ఎన్.వి నరేష్ కుమార్తో కలిసి ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా అదనపు కమిషనర్ మాట్లాడుతూ నగరంలో ప్లాస్టిక్ పెన్సుల వినియోగాన్ని తగ్గించి పర్యావరణానికి అనుకూలమైన ప్లాస్టిక్ ఫ్రెండ్లీ ప్లాంటబుల్ పెన్సుల వినియోగాన్ని ప్రోత్సహిస్తున్న చేజ్

స్పియర్ ఫౌండేషన్ వారి కృషి అభినందిస్తున్నామని, చేజ్ స్పియర్ ఫౌండేషన్ మొదటి దశగా లక్ష ప్లాంటబుల్ పెన్సులను విద్యార్థులకు అందించే లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నారని తెలిపారు. ఇటువంటి ప్లాస్టిక్ రహిత వస్తువుల వినియోగంపై విద్యార్థుల్లో అవగాహన కల్పించేందుకు పలు సంస్థలు ముందుకు వచ్చి అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించి విశాఖ నగరాన్ని పర్యావరణహిత నగరంగా తీర్చిదిద్దేందుకు కృషి చేయాలన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపకులు ఈతలపాక మంగ వేణి, పవన్ చంద్ర, ఎస్పీవో సలహాదారులు విశాఖపట్నం ఫోర్ ట్రస్ట్ కార్య నిర్వాహక ఇంజనీరు ఎం దేవిశ్వరరావు, ఇతర టీం సభ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భరతమాత సేవలో బీజేపీ

- బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్

అమరావతి: 'ఒకే దేశం... ఒకే ప్రజ... ఒకే చట్టం... లక్ష్యంతో ఏర్పడిన భారతీయ జనతా పార్టీ, భరత మాత సేవలో నాలుగున్నర దశాబ్దాలు పూర్తి చేసుకుంది' అని బీజేపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు పీవీఎన్ మాధవ్ అన్నారు. శ్యామా ప్రసాద్ ముఖర్జీ, అటల్ బిహారీ వాజపేయి నుంచి నరేంద్ర మోదీ, నితీష్ కేసరివరకూ దేశ రాజకీయాల్లో సంఘం మార్పులకు నాంది పలికారని జనయోగాధ్యక్షులు బీజేపీ అధ్యక్షులు దినోత్సవం(ఏప్రిల్ 6) సందర్భంగా విజయవాడలోని పార్టీ రాష్ట్ర కార్యాలయంలో నేతలు, కార్యకర్తలతో కలిసి జెండా ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా మాధవ్ మాట్లాడారు. 'వృత్తి కన్నా పార్టీ ముఖ్యం. పార్టీ కన్నా దేశం ముఖ్యం. ఈ నినాదంతో మొదలైన ప్రయాణం 46 ఏళ్లలో కోట్లాది మందికి చేరువైంది. జాతీయ వాదమే పునాదిగా నిర్మితమైన బీజేపీ ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద ప్రజాస్వామ్య దేశంలో అతి పెద్ద రాజకీయ పార్టీగా ఎదిగింది' అని మాధవ్ దిశా నిర్దేశం చేశారు. 'మన ఊరు - మన జెండా' కార్యక్రమాన్ని గుంటూరు జిల్లా తాడికొండ మండలం మోతడక గ్రామంలో మాధవ్ ప్రారంభించారు. చంద్రబాబు శుభాకాంక్షలు'జాతీయవాదమే పునాదిగా, దేశ సర్వతోముఖాభివృద్ధికి కట్టుబడిన పార్టీ బీజేపీ. మన సంస్కృతిని, ప్రజాస్వామ్య విలువలను బలోపేతం చేస్తూ సమగ్ర అభివృద్ధి, దేశ సేవ కోసం నిరంతరం కృషి చేస్తోంది' అని డి.వీ.ఎ. అధినేత, ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. బీజేపీ 47వ వ్యవస్థాపక దినోత్సవం సందర్భంగా పార్టీ నాయకులకు, కార్యకర్తలకు ఆయన శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. 'పార్టీ వ్యవస్థాపక నేతల నుంచి మాజీ



ప్రధాని వాజపేయి, ప్రస్తుత ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ నాయకత్వంలో బీజేపీ తన నిర్ణయాత్మక పాలన, ప్రగతి పట్ల ఉన్న నిబద్ధతతో దేశాన్ని శక్తివంతం చేసింది.' అని చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు. మంత్రి లోకేశ్ మరో ప్రకటనలో బీజేపీ నాయకులు, కార్యకర్తలకు పార్టీ ఆవిర్భావదినోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. దేశం, ప్రజల పట్ల అంకిత భావమే సిద్ధాంతం: పవన్ కల్యాణ్ జనసేన అధినేత, డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కల్యాణ్ ఎక్స్ ప్రెస్సెండ్... భారతీయ జనతా పార్టీ 47వ ఆవిర్భావ దినోత్సవం సందర్భంగా ప్రధాని మోదీకి, ఆ పార్టీ ముఖ్యులకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. 'దేశం పట్ల ప్రేమ, దేశ ప్రజల పట్ల అంకిత భావం అనే సిద్ధాంతాలే అలంబనగా ముందుకు వెళ్ళింది. మాజీ ప్రధాని అటల్ బిహారీ వాజపేయి, ఎల్వే ఆద్యక్షుణ్ణి లాంటి మహానీయుల సంకల్పం, ప్రధాని మోదీ అచంచల విశ్వాసంతో కూడిన పోరాటంతో నేడు ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద పార్టీగా కీర్తిని ఆర్జించింది' అని పేర్కొన్నారు.

ఎం వి ఆర్ సారధ్యం లో భారతీయ జనతా పార్టీ 47 వ ఆవిర్భావ వేడుకలు

- ముఖ్య అతిథి గా పాల్గొన్న శ్రీకాకుళం జిల్లా ఎడ్లర్ల ఎమ్మెల్యే ఎన్ ఈశ్వరరావు

అనకాపల్లి, చైతన్య వారణి: భారతీయ జనతా పార్టీ 47 వ ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేడుకలు సోమవారం అనకాపల్లి జిల్లాలో పండుగ వాతావరణాన్ని తలపించింది. పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షులు ద్వారాపర్తిపర్తి పరమేశ్వరావు నేతృత్వంలో, ప్రముఖ నాయకులు ముత్యాల వెంకటేశ్వరరావు (ఎం వి ఆర్) సారధ్యం లో నిర్వహించిన ఈ కార్యక్రమాలకు ముఖ్య అతిథిగా శ్రీకాకుళం జిల్లా ఎడ్లర్ల శాసన సభ్యులు ఎన్ ఈశ్వరరావు ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేశారు. ఎం వి ఆర్ నివాసం నుండి 200 కార్తక్, 300 మంది బైక్ లతో ర్యాలీ గా ఎంవిఆర్ యువసేన సభ్యులు, బిజెపి కార్యకర్తలు బిజెపి జిందాబాద్ నినాదాలతో హోరెత్తలా తరిలిరావడంతో అనకాపల్లి పట్టణం మంతా కాషాయ మయమైంది. ముందుగా ఎంపీ సీఎం రమేష్ కార్యాలయానికి చేరుకొన్నారు. కార్యాలయ ఇన్చార్జ్ విజయ్ పార్టీ జెండా ఆవిష్కరించారు. అక్కడ నుండి కార్యకర్తల ర్యాలీ నగరం గుండా సాగుతూ వేల్పుల వీధికి చేరుకుంది. జంక్షన్లో బిజెపి నాయకులు పతాకావిష్కరణ చేశారు. అనంతరం డైట్ కాలేజీ జంక్షన్లో ఉన్న భారతత్వ అటల్ బీహార్ వాజ్పేయి విగ్రహం వద్దకు చేరుకొని ఆయనకు పూలమాలలు వేసి పుష్పాంజలి ఘటీస్తూ నివాళు లర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే ఈశ్వరరావు, బిజెపి జిల్లా అధ్యక్షుడు ద్వారాపర్తిపర్తి పరమేశ్వరరావు, ఎం వి ఆర్ తదితరులు మాట్లాడుతూ అటల్ జీ చూపిన బాటలో, సరేంద్ర మోదీ నాయకత్వంలో దేశం ప్రపంచానికే మార్గదర్శిగా నిలుస్తోందని



కొనియాడారు. పార్టీ క్రమశిక్షణ, నిరంతర సేవలతో ఈ 46ఏళ్ల విజయ ప్రస్థానానికి పునాదులని ఆయన స్పష్టం చేశారు. పార్టీ ఎదుగుదలకు అహర్నిశలు శ్రమిస్తున్న క్షేత్రస్థాయి కార్యకర్తలే అనలైన బలమని కొనియాడారు. పార్టీ అభివృద్ధికి కార్యకర్తలే పట్టుకొమ్మలని, వారే ముఖ్య సూత్రధారుల న్నారు. రాజీయే రోజుల్లో పార్టీని మరింత బలోపేతం చేయడానికి మా చంతు కృషి చేస్తానని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రధాన కార్యదర్శి బొడ్డెడ నాగేశ్వరరావు, రాష్ట్ర నాయకులు పొన్నగంటి అప్పారావు, ఈర్ల శ్రీరామ్ మూర్తి, పలకా రవి, ఓరుగంటి నాగమణి, జిల్లా మండల స్థాయి ప్రముఖులు, వివిధ విభాగాల కన్వీనర్లు, పార్టీ అభిమానులతో పాటు ఎం వి ఆర్ యువసేన సభ్యులు గైహారి రాజు, ఏపూరి వాసు, గాలి శ్రీను, కడిమి వెంకట్, బంగారపుమెట్ట నానాజీ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నీటి భద్రత-సాగునీటి సంఘాల బాధ్యత కార్యక్రమానికి శ్రీకారం

- పెండుర్తి మండలం సలహాదారులతో చేరువు అభివృద్ధి పనులకు అంకురార్పణ - పాల్గొన్న జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త కిషోర్, ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్ బాబు

విశాఖపట్టణం: "నీరు.. ప్రగతి.. జల హారతి" నినాదంతో సాగునీటి సంఘాల బలోపేతం, ప్రతి ఎకరాకు సాగునీరు అందించడమే లక్ష్యంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేపట్టిన నీటి భద్రత-సాగునీటి సంఘాల బాధ్యత" కార్యక్రమాన్ని పెండుర్తి నియోజకవర్గం సరిపల్లి గ్రామంలో శ్రీకారం చుట్టారు. పెండుర్తి ఎమ్మెల్యే పంచకర్ల రమేష్ బాబు, జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త కిషోర్ సంప్రదించు పూజలు చేసి కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు. ముందుగా సరిపల్లి గ్రామంలోని పిన చెరువును పరిశీలించిన ఎమ్మెల్యే, జిల్లా కలెక్టర్ సాగునీటి సంఘం సభ్యులు, స్థానిక రైతులతో మాట్లాడి పంటల సాగు, నీటి అవసరాలపై వివరాలు తెలుసుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త కిషోర్ మాట్లాడుతూ జిల్లాలో నీటి వనరుల పరిరక్షణ, భూగర్భ జలాల పెంపు కోసం శాస్త్రీయ విధానాలతో ప్రభుత్వం ప్రత్యేక కార్యక్రమాన్ని అమలు చేస్తోందన్నారు. జిల్లాలో సుమారు 125 చెరువుల్లో నీటి నిల్వలు మెరుగ్గా ఉన్నాయన్నారు. వర్షాకాలానికి ముందు నీటి మట్టం కనీసం 6 మీటర్లు, వర్షాకాలం తర్వాత 3 మీటర్లకు తగ్గకుండా ఉండేలా చర్యలు చేపడుతున్నామని చెప్పారు. చెరువుల వద్ద జంగిల్ క్లియరెన్స్, బండ్ బలోపేతం, డీసిల్లింగ్ వంటి పనుల ద్వారా నీటి నిల్వ సామర్థ్యాన్ని పెంచుతామని వివరించారు. సరిపల్లి చెరువు వీఎంఆర్డీవీ పరిధిలో ఉన్నందున చెరువు సుందరీకరణతో పాటు వాకింగ్ ట్రాక్ ఏర్పాటు చేయాలని యోచిస్తున్నట్లు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమం విజయవంతం కావాలంటే ప్రజల భాగస్వామ్యం అత్యంత కీలకమని, గ్రామస్థులు తమ సూచనలు అందించాలని కోరారు. జిల్లా కలెక్టర్ గా బాధ్యతలు తీసుకున్న తర్వాత ప్రభుత్వంగా సరిపల్లి వచ్చానని, ఈ ఊరు ఎప్పటికీ నాకు గుర్తుండిపోతుందని ఆయన పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భాన్ని పురస్కరించుకొని చేపట్టిన ఈ జలధార కార్యక్రమాన్ని అందరూ సమష్టిగా కృషి చేసి విజయవంతం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. జిల్లాను రాష్ట్రంలో ఆదర్శంగా ఉండేందుకు చర్యలు తీసుకుంటామని ఈ సందర్భంగా పేర్కొన్నారు.



జలవనరుల అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం ప్రత్యేక కృషి... ఎమ్మెల్యే అనంతరం ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి, ఉప ముఖ్యమంత్రి దిశానిర్దేశంలో జలవనరుల అభివృద్ధికి ప్రభుత్వం ప్రత్యేక దృష్టి సారించిందన్నారు. 100 రోజుల ప్రణాళికలో భాగంగా మొదటి ఐదు రోజులు సర్వే చేసి, తరువాత 80 రోజుల్లో పనులు పూర్తి చేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నారని తెలిపారు. పెండుర్తి నియోజకవర్గంలో గ్రామీణ ప్రాంతాలు అధికంగా ఉన్నందున, చెరువుల అభివృద్ధికి తగిన నిధులు కేటాయించాలని జిల్లా కలెక్టర్ను ఎమ్మెల్యే కోరారు. అలాగే సరిపల్లి గ్రామ రైతులు రైల్వే ట్రాక్ అవతల ఉన్న సుమారు 250 ఎకరాల సాగుభూములకు రాకపోకల్లో ఇబ్బందులు ఎదురౌతున్నారని తెలియజేయగా, అందరే బ్రిడ్జి ఏర్పాటు కోసం అనకాపల్లి ఎంపీతో చర్చించి నమస్కృతు శాశ్వత పరిష్కారం తీసుకువస్తానని ఎమ్మెల్యే హామీ ఇచ్చారు. కార్యక్రమంలో డి.వీ.ఎ. శ్రీనివాసరావు, ద్వారా పీడీ నిర్మలా దేవి, ఇరిగేషన్ ఎన్.ఈ. అప్పలనాయుడు, ఎంపీడీవో అప్పలరాజు, తహశీల్దార్ వెంకట అప్పారావు, ఇరిగేషన్ జేఈ మాలతి, ఎంపీపీ మాలతి నగేష్, పీవీఎస్ చైర్మన్ సింహాచలం, స్థానిక ఎంపీటీసీ, మాజీ సర్పంచ్, స్థానిక ప్రజా ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

జీవన విధానంలో మార్పుతో అనారోగ్య సమస్యలు దూరం

- శ్రామిక మహిళా సమితిలో వైద్యులు

గుంటూరు: ఆధునిక జీవన విధానంలో కేస్నర్, గుండె సమస్యలు, షుగర్ వంటి అనారోగ్య సమస్యలు దరిచేరకుండా ప్రతి ఒక్కరూ తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని ప్రముఖ అంకాలజిస్ట్ డాక్టర్ రాజునాయుడు అన్నారు. ఇటీవల కాలంలో మహిళల్లో పెరుగుతున్న బ్రెస్ట్ కేన్సర్, సర్వైకల్ కేన్సర్ వల్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచించారు. శ్రామిక మహిళ పదవ రాష్ట్ర సదస్సును పురస్కరించుకొని శ్రామిక మహిళలు ఆరోగ్య-చట్టపరమైన హక్కులు' అంశంపై గుంటూరు బ్రాడీపేటలోని యుటిఎఫ్ సమావేశ మందిరంలో సెమినార్ నిర్వహించారు. శ్రామిక మహిళా కన్వీనింగ్ కమిటీ జిల్లా కన్వీనర్ జి.రమణ అధ్యక్షతన జరిగిన సెమినార్లో ఆర్కా హాస్పిటల్ వైద్యులు డాక్టర్ రాజునాయుడు మాట్లాడుతూ... డబ్ల్యు.హెచ్.ఎ. ప్రకారం శారీరకంగా, మానసికంగా, సాంఘికంగా ఆరోగ్యంగా ఉన్న వారు నిజమైన ఆరోగ్యవంతులని చెబుతూ, ప్రతి ఒక్కరూ వాటిని ఎలా సాధించాలో వివరించారు. కేన్సర్ బాధితులు పెరుగుతున్నందున ప్రతి ఒక్కరూ సంవత్సరానికి ఒకసారి స్క్రీనింగ్ పరీక్షలు చేయించుకోవాలని సూచించారు. కీమ్సీ శిఖర్ కార్యాలయజిస్ట్ డాక్టర్ పి.నాగశ్రీ హరిత మాట్లాడుతూ.. అభిమానం లేమి కారణంగానే గుండె సంబంధిత మరణాలు సంభవిస్తున్నాయని తెలిపారు. లక్షణాలను సకాలంలో గుర్తించకపోవటం, గుర్తించినా చికిత్స తీసుకోకుండా నిర్లక్ష్యం చేయటం వల్ల చికిత్స అందించలేని



స్థితికి సమస్య పెరుగుతుందన్నారు. ఎపిఎన్.బి. అసోసియేషన్ మహిళా విభాగా జిల్లా చైర్మన్ ఎస్.కె. తాజున్నీసా మాట్లాడుతూ... పని ప్రదేశాల్లో చైల్డ్ కేర్ సెంటర్స్ ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. ఇంట్లో స్త్రీ, పురుషులు సమానంగా పనిని పంచుకోవాలన్నారు. రాష్ట్ర సదస్సు సందర్భంగా వివిధ పోటీలు నిర్వహించి, విజేతలకు మెమోరీలీలు, జ్ఞాపికలు అందజేసారు. కార్యక్రమంలో యుటిఎఫ్ జిల్లా సహాధ్యక్షులు షేక్.షకీలా బేగం, ఐర్పా జిల్లా అధ్యక్ష, కార్యదర్శులు కె.పద్మ, ఎల్.అరుణ, అధ్యాపకుల సంఘం నాయకులు ఆర్.స్వాతి, ఎఎన్.ఎం సంఘం నాయకులు అన్నమ్మ, ఎల్.బి. ఉద్యోగుల యూనియన్ నాయకులు మధుబాల, సచివాలయ ఉద్యోగుల సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కె.అనురాధ పాల్గొన్నారు.

కాశీ, బనారస్, వారణాసి.. ఒక్క ఊరికి ఇన్ని పేర్లు ఎలా వచ్చాయి.. ?

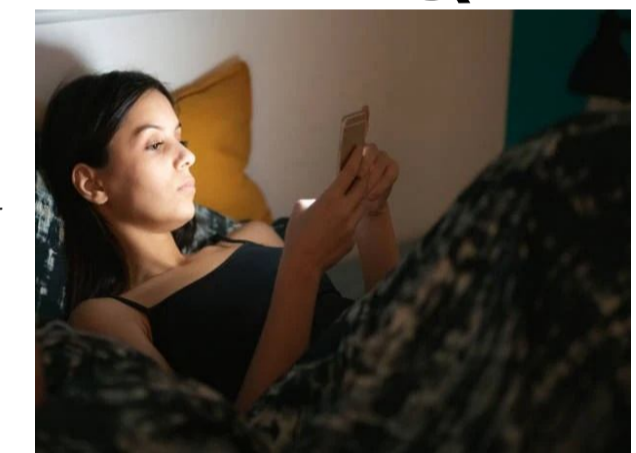
కాశీ గురించి, కాశీ విశ్వనాథుని గురించి ఎంత చెప్పుకున్నా తక్కువే. ప్రపంచంలోని పురాతన నగరాలలో కాశీ కూడా ఒకటి. పౌరాణిక విశ్వాసాల ప్రకారం ఇక్కడ భోలా శంకరుడు వెలసినందుకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఎంతో ప్రసిద్ధి చెందింది. అయితే కొన్నిసార్లు ఈ క్షేత్రాన్ని కొంతమంది కాశీ అని, మరికొంతమంది బనారస్ అని, మరికొందరు వారణాసి అని పిలుస్తారు. ఒక్క క్షేత్రానికి ఈ మూడు పేర్లు ఎందుకు వచ్చాయి, దాని వెనుక చరిత్ర ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. కాశీ అనే పేరు.. స్కందపురాణం నిపుణులు దీనిని ఆనందేశ్వర అని పిలుస్తారు. ఎందుకంటే శివుని కైలాసానికి వెళ్ళినప్పుడీకీ, అతను ఇక్కడ విశ్వనాథ శివలింగాన్ని తన చిహ్నంగా ప్రతిష్ఠించాడు. కాశీ అనే పదం కాష్ పదం వచ్చిందంటారు. అంటే ప్రకాశించడం అని అర్థం. కాశీ అనే పదానికి కాంతిని ఇచ్చే నగరం అని అర్థం. అంటే జ్ఞానజ్యోతి ఎక్కడ నుంచి వ్యాపించిందో ఆ ప్రదేశాన్ని కాశీ అంటారు. కాశీలో మరణించిన తరువాత, ఆత్మ మోక్షాన్ని పొందుతుందని నమ్ముతారు. మోక్షమార్గాన్ని ప్రకాశించేవారుడం వల్ల దీనికి కాశీ అని పేరు వచ్చిందని దీని అర్థం. అదే సమయంలో, భరతవంశీ రాజు కాష్ కాశీని స్థిరపరిచాడని హరివంశ పురాణ నిపుణులు అంటున్నారు. అతని పేరు మీదుగా దీనికి కాశీ అని పేరు పెట్టారు. బనారస్ పేరు: ఈ పురాతన నగరానికి బనారస్ అనే పేరు ఎలా వచ్చిందనే కథ కూడా ఉంది. బనార్ రాజు పేరు మీదుగా దీనికి బనారస్ అని పేరు వచ్చిందని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. మహర్షి ఘోరి దాడిలో బనార్ రాజు చనిపోయాడని చెబుతారు. ఈ నగరం రంగుల జీవనశైలిని చూసి మొఘలులు దీనికి బనారస్ అని పేరు పెట్టారని కూడా చెబుతారు. ఈ పేరు మొఘలుల పాలన నుండి బ్రిటిష్ వారి వరకు కొనసాగింది. మహాభారతంలో కూడా బనారస్ గురించి చాలాసార్లు ప్రస్తావించారు. పాలీ భాషలో దీనిని బనారసి అని పిలిచేవారు. అది తరువాత కాలంలో



బనారస్ గా మారింది. వారణాసి అనే పేరు.. బనారస్ ను ఆధునిక కాలంలో వారణాసి అని పిలుస్తున్నారు. వరుణ, అసి అనే రెండు నదుల మధ్య ఉన్న నగరాన్ని వారణాసి అని పిలుస్తారు. ఈ నగరం వారణా లేదా వరుణ, అసి అనే రెండు పదాల గురించి పురాణాలలో కూడా ప్రస్తావించారని చరిత్ర చెబుతుంది. వారణాసిలో వరుణుడు ఉత్తరాన గంగతో కలుస్తాడు. అలాగే అసి నది దక్షిణాన గంగలో కలుస్తుంది. బౌద్ధ జాతక కథలలో కూడా వారణాసి ప్రస్తావన ఉంది. భోలా శంకరుని నగరం: ఈ నగరానికి అనేక ఇతర పేర్లు కూడా ఉన్నాయి. ఇక్కడ మాట్లాడే భాష కాశీకా పేరు మీద కూడా దీనికి కాశీ అని పేరు పెట్టారని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. అంతే కాదు దీనిని మహాశంషణ్, ముక్తిభూమి, రుద్రవన్, తపస్థలి, త్రిపురాారిజనగరి, శివపురి, విశ్వనాథనగరి అని కూడా పిలుస్తారు. ఆలయాలు అధికంగా ఉండటం వల్ల దీనిని దేవాలయాల నగరం అని పిలిచేవారు. కాశీని మతపరమైన రాజధాని, శివుని నగరం, జ్ఞాన నగరం, దీపాల నగరం అని కూడా పిలుస్తారు. మత్స్య పురాణంలో (185/68-69) బాబా విశ్వనాథ్ ధామ్ కాకుండా, కాశీలో మరో ఐదు ప్రధాన పుణ్యక్షేత్రాల గురించి ప్రస్తావించారని పండితులు చెబుతున్నారు.

స్మార్ట్ ఫోన్ బాగా వాడుతున్నారా..!

ప్రస్తుత కాలంలో స్మార్ట్ ఫోన్ వాడకం విపరీతంగా పెరిగిపోయింది. రోజువారీ జీవితంలో ఫోన్ వాడకుండా ఉండే వరిస్తేనే లేవంటే అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఉదయం నిద్ర లేచింది మొదలు రాత్రి పడుకునే వరకు ఫోన్ ను వాడుతూనే ఉంటారన్న సంగతి తెలిసిందే. ఏ పనిలో ఉన్నారో చిన్న నోటిఫికేషన్ సౌండ్ వినిపిస్తే చాలు.. ఆ మరుక్షణమే ఫోన్ పట్టేసుకుంటాం. ఫోన్ ను అతిగా వాడటం వలన పలు రకాల సమస్యలు వస్తున్నాయని తెలిసినా సరే దాన్ని పక్కన పెట్టలేకపోతున్నాం. నగటున ప్రతి మనిషి రోజుకు సుమారు రెండు వేల 6 వందలకు పైగా ఫోన్ ను తాకుతున్నారని తాజాగా నిర్వహించిన ఓ అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. దీన్ని బట్టి చెప్పొచ్చు ప్రస్తుతం స్మార్ట్ ఫోన్ వాడకం ఎంత వ్యసనంగా మారిందన్నది. అంతేకాదు ఫోన్ కు ఎడిక్ట్ కావడం వలన కుటుంబ సభ్యులతో, స్నేహితులతో గడిపే సమయం కూడా తగ్గిపోతుంది. ఆఖరికి టిఫిన్, భోజనం చేసే సమయాల్లోనూ ఫోన్ ను వినియోగిస్తున్నారు. ఏ వస్తువు అయినా సరే.. అవసరం మేరకే వినియోగించాలి.. అప్పుడే దాని ఫలితం ఉత్తమంగా ఉంటుంది. ఈ క్రమంలోనే ఇప్పటికైనా ప్రతి ఒక్కరూ ఫోన్ ను కాస్త పక్కన పెట్టాలని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వాట్సాప్, సోషల్ మీడియాలు నుంచి వచ్చే అత్యవసరమైన నోటిఫికేషన్లను మ్యూట్ చేయడం మంచిదని



సూచిస్తున్నారు. అదేవిధంగా రాత్రి పడుకునే ముందు కూడా ఫోన్ ను సైలెంట్ మోడ్ లో పెట్టడం ఉత్తమం. ఉదయం లేచింది మొదలు ఫోన్ పట్టుకోకుండా పనులన్నింటినీ పూర్తి చేసుకుని.. ఆ తరువాతే ఫోన్ చూసుకోవడం మంచిది. ఇంటిలో ఉన్న సమయంలో కుటుంబానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. ఫోన్ ను కాసేపు పక్కన పెట్టి ఫ్యామిలీతో చక్కగా కబుర్లు చెప్పాలి. స్నేహితులను కలిసినప్పుడు కూడా ఫోన్ చూసుకోవడం కాకుండా వారితో ప్రశాంతంగా టైం స్పెండ్ చేయాలి. ఈ విధంగా చేయడం వలన మానసిక ప్రశాంతత కలగడంతో పాటు అందరితో ఆహారంగా ఉండొచ్చు.

చదువుతున్నప్పుడు సంగీతం వింటారా?

మనలో చాలామంది చదువుతున్నప్పుడు లేదా వ్రాసేటప్పుడు మంచి సంగీతాన్ని వినడం అలవాటు చేసుకుంటారు. చదువుతున్నప్పుడు సంగీతం వినడం చాలా బాగుంది కొందరికి అనిపించుకోవచ్చు. ఎందుకంటే వారికి చదువుతో పాటు సంగీతం వినడం కూడా మనోహర చికా కలిగిస్తుంది. అయితే ఈ అభ్యాసం ఎంత మందిదో చూడండి. సంగీతం వినడం , చదువడం వల్ల కొంతమందికి బాగా ఏకాగ్రత ఏర్పడుతుంది. కొంతమందికి ఇప్పటికే ఇది చికాకుగా అనిపిస్తుంది. అంత గురించి కుబెంట్ సర్కిల్స్ రాజస్ సింగ్ తన ఇన్స్పైరామ్ రీలేట్ దాని గురించి మాట్లాడడాని చూడండి చదివేటప్పుడు పాటలు వినడం వల్ల మీ వర్క్ గా మెమరీ ఓవర్లోడ్ అవుతుందని వారు అంటున్నారు. దీని అర్థం రెండు ఛానెల్లు ఒకే ఫ్రీక్వెన్సీలో కమ్యూనికేట్ చేస్తున్నాయి, కాబట్టి ఇది ఒక రకమైన టాకెటింగ్ సృష్టిస్తుంది. కాబట్టి మీరు చదివినదాన్ని సరిగ్గా అర్థం చేసుకోవడం క్లుప్తం అవుతుంది, "అని రాజస్ సింగ్ చెప్పారు. "అయితే, మీరు సాహిత్యం లేకుండా వాయిద్య సంగీతాన్ని వింటే, అది వాయిద్యం, అది మీ చదువుకు అంత హాని కలిగించదు" అని ఆయన చెప్పారు. చదివేటప్పుడు సంగీతం వినడం గురించి మనస్తత్వవేత్తలు ఏమీ చెబుతారు: "సంగీతం వినడం అనేది అభిజ్ఞా పనితీరు , శ్రద్ధ వై సానుకూల , ప్రతికూల ప్రభావాలను కలిగిస్తుంది" అని కాదబమ్ మైంట్ హాకోలోని క్లినికల్ నైసలజ్స్ సేఫ్ హాజర్ చెప్పారు. సంగీతం మానసిక స్థితిని మెరుగుపరుస్తుందని , టాస్కలకు ప్రేరణాత్మక సేవలను అందిస్తుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి, మెర్సెస్ ఉడ్రెం , మూడే రెగ్యులేషన్ ద్వారా అభిజ్ఞా పనితీరును సుభాగ్యంగా పెంచతాయి. అయినప్పటికీ సంగీతం చాలా బిగ్గా లేదా సుక్ష్మంగా ఉంటే, అది తీవ్రమైన శ్రద్ధ , మెమరీ ప్రాసెసింగ్ అవసరమయ్యే అభిజ్ఞా పనుల నుండి దృష్టి మరల్చువచ్చు, ఇది పనితీరు తగ్గడానికి దారితీస్తుందని అతను సింగ్ అంగీకరిస్తారు. అధ్యయనానికి తగిన సంగీత శైలి : శాస్త్రీయ సంగీతం బాగుంది, తరువాత "మెజార్స్ ఎక్స్ప్లెట్" అని పిలువబడే మోజర్ చెప్పారు, ఇది దృష్టిని కేంద్రీకరించడానికి



, మానసిక చురుకుదాన్ని పెంచే సామర్థ్యానికి తరువాత ఉపయోగపడుతుంది. "మన సంగీతం , స్థిరమైన, ఓధార్పూ రులతో ఇతర శైలులు కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి, ఎందుకంటే వాటిలో ఆకృత మార్పులు , దృష్టిని మరల్చుల సుక్ష్మ అంశాలు లేవు" అని హాజర్ చెబుతున్నారు. ఈ శైలులను అధ్యయనానికి మరింత అనుకూలంగా మార్చే ముఖ్య లక్షణం ఏమిటంటే వాటికి సేవ్య సంగీతం ఉంటుంది. అలాంటి సంగీతం దృష్టిని కేంద్రీకరించడం భావోద్వేగ , అభిజ్ఞా సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. "చదువుతున్నప్పుడు సంగీతం వినడం ప్రయోజనకరమా లేదా హానికరమా అనేది అధ్యయన సామగ్రి యొక్క సంక్లిష్టత, సంగీతం యొక్క సాహిత్యం , టెంపో, సంగీతంతో వ్యక్తికి ఉన్న పరిచయం , వారి వ్యక్తిగత అధ్యయన అలవాట్లు వంటి అనేక అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది" అని హాజర్ చెప్పారు. సంగీతం మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడం , ఒంటరితనం యొక్క భావాలను తగ్గించడం ద్వారా కొందరికి అధ్యయన అనుభవాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది, ముఖ్యంగా చదవడానికి లోతైన ఏకాగ్రత , విమర్శనాత్మక ఆలోచన అవసరమైనప్పుడు ఇది ఇతరులకు దృష్టిని మరల్చువచ్చు.

సీతానవమి నాడు ఈ వస్తువులను దానం చేస్తున్నారా..

సీతానవమిని జానకి జయంతి అని కూడా పిలుస్తారు. ఇది హిందూ మతస్తులు జరుపుకునే ముఖ్యమైన పండుగలలో ఒకటి. ఈ పండుగ వైశాఖ మాసం శుక్ల పక్షం తొమ్మిదవ రోజున జరుపుకుంటారు. ఈ రోజున భక్తులు శ్రీరాముని భార్య తల్లి సీత, లక్ష్మీదేవిని పూజించి ఉపవాసం ఉంటారు. సీతానవమి రోజున సీతదేవి జన్మదిన వేడుకలను జరుపుకుంటారు. సీతానవమి రోజున సీతను పూజించడం వల్ల భార్యభర్తల మధ్య ప్రేమ, అనురాగం పెరుగుతుంది. సీతానవమి రోజున ఆమెను పూజించడం వల్ల పుణ్యమార్గాన్ని అవలంబిస్తారని నమ్ముతారు. తల్లి సీత ఆనందం, శ్రేయస్సు దేవతగా కూడా పరిగణిస్తారు. సీతానవమి రోజున ఆమెను పూజించడం వల్ల ఇంట్లో సుఖంతోపాటు, శ్రేయస్సు లభిస్తాయి. జీవితంలోని కష్టాల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. సీతానవమి రోజున సీతామాతను ఆరాధించడం ద్వారా జీవితంలోని అన్ని దుఃఖాలు తొలగిపోతాయి. ఈ రోజున దానం చేయడం చాలా ముఖ్యమైనది. పంచాంగం ప్రకారం మే 16 మధ్యాహ్నం కాలం అంటే ఉదయం 11:05 నుండి మధ్యాహ్నం 1:40 వరకు సీతామాత ఆరాధనకు చాలా అనుకూలమైనది. ఈ సమయంలో ఎవరైతే సీతామాతను పూజిస్తారో వారికి ఆర్థిక సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుందని, సుఖంతోపాటుతో ఉంటారని నమ్ముతారు. సీతానవమినాడు దానం చేయడం విశేష ఫలితాలను ఇస్తుంది. సీతానవమి నాడు ఈ వస్తువులను దానం



చేయవచ్చు. సీతా నవమి సందర్భంగా, మీరు పేదలకు, బిచ్చగాళ్ళకు లేదా అనాధ శరణాలయాలకు అన్నదానం చేయవచ్చు. మీరు పేదలకు బట్టలు దానం చేయవచ్చు. నవమి రోజున మీరు స్వచ్ఛంద సంస్థలకు లేదా దేవాలయాలకు విరాళం ఇవ్వవచ్చు. మీరు బంగారం లేదా వెండి వస్తువులను దానం చేయవచ్చు. మీరు పేదలకు లేదా పేదలకు మందులను దానం చేయవచ్చు. ఇది వారి ఆరోగ్యాన్ని కూడా బాగా ఉంచుతుంది. మట్టి లేదా లోహ పాత్రలే కాకుండా, మీరు సీతానవమి నాడు మతపరమైన వస్తుకాలు లేదా ఇతర వస్తుకాలను దానం చేయవచ్చు.

ఈ అలవాట్లు ఉంటే విజయం మీ వెంటే!

విజయం ఒక్కరోజు అకస్మాత్తుగా మన తలుపు తట్టదు. అది రోజువారీ అలవాట్లపై ఆధారపడి ఉంటుంది. సానుకూల దినచర్యను అనుసరించడం ద్వారా ఒక వ్యక్తి తన జీవితంలో సక్సెస్ మార్గంలో నడవగలడు. అందుకోసం ఏంచేయాలంటే.. మీ రోజును ముందుగానే ప్లాన్ చేసుకోండి. ప్రతి రాత్రి కొన్ని నిమిషాల సమయాన్ని వెచ్చిస్తే మీరు విజయం సాధించవచ్చు. ముఖ్యమైన పనుల కోసం సమయాన్ని కేటాయించడానికి వల్ల ఆ పనులు త్వరగా పూర్తి మీకు మిగతా పనులు చేసుకోవడానికి మరికొంత సమయం ఉంటుంది. 5 నిమిషాలు లేదా అంతకంటే తక్కువ సమయం పట్టే పనులను వెంటనే చేయడం వల్ల కూడా ఎక్కువ పని చేశామని ఫీలింగ్ కూడా ఉంటుంది. ఉదయం నిద్రలేచిన తర్వాత కొన్ని పనులు చేయడం అలవాటు చేసుకోవడం వల్ల రాబోయే రోజుకి సానుకూల వాతావరణం ఏర్పడుతుంది. అది ధ్యానం, వ్యాయామం, పోషకమైన అల్పాహారాన్ని తీసుకోవడం లాంటివి కావచ్చు. అత్యంత ప్రభావవంతమైన పనులు, కార్యకలాపాలపై దృష్టి



సారించడం ద్వారా రోజువారీ సక్సెస్ రేటు పెరుగుతుంది. ఇక ఆరోగ్యం, తగినంత విశ్రాంతి కూడా అవసరం. నిద్రకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి. మీ శరీరం మరియు మనస్సును రీచార్జ్ చేయడానికి ప్రతి రాత్రి తగినంత విశ్రాంతి ఉండేలా చూసుకోండి, తద్వారా నూతన శక్తి రోజును ప్రారంభించవచ్చు..

ఈ విషయాలను పాటిస్తే బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ రిస్క్ తగ్గుతుందట..!

మహిళలను ప్రభావితం చేసే క్యాన్సర్లలో రొమ్ము క్యాన్సర్ (%డిటిమ్పుర్ జుఅవతి%) చాలా ముఖ్యమైనది. ప్రతి సంవత్సరం ప్రపంచవ్యాప్తంగా మిలియన్ల కొద్దీ కొత్త కేసులు నిర్ధారణ అవుతున్నాయని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అనారోగ్యకరమైన ఆహారం, జన్మపరమైన అంశాలు, వయస్సు, ఊబకాయం, జీవనశైలి వంటివి రొమ్ము క్యాన్సర్ కు కారణమయ్యే కారకాలు. రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి మీరు చేయగలిగే కొన్ని విషయాలు ఉన్నాయి. అవి ఏమిటో చూద్దాం. రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువును నిర్వహించడం చాలా ముఖ్యం. అధిక బరువు, ముఖ్యంగా మెనోపాజ్ తర్వాత, బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. నేషనల్ క్యాన్సర్ ఇన్స్టిట్యూట్ జర్నల్లో ప్రచురించబడిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం.. నల్లారాయం ఉన్న స్త్రీలలో రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఆరోగ్యవంతమైన మహిళల కంటే 30-60% ఎక్కువ. రెగ్యులర్ శారీరక శ్రమ రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. బ్రిటిష్ జర్నల్ ఆఫ్ క్యాన్సర్లో ప్రచురించబడిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం శారీరకంగా చురుకైన ఉండే స్త్రీలలో రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం 20% తక్కువగా ఉంటుంది.



మొత్తం శరీర ఆరోగ్యానికి వ్యాయామం మంచిది. తల్లిపాలు రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయని గమనించబడింది. అన్నల్స్ ఆఫ్ ఆంకాలజీలో ప్రచురించబడిన ఒక మెటా-విశ్లేషణలో తల్లిపాలు తాగని మహిళలతో పోలిస్తే 12 నెలలకు పైగా తల్లిపాలు ఇవ్వడం వల్ల రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం 26% తగ్గిందని కనుగొన్నారు. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. దీని కోసం ఆహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, ప్రోటీన్లను చేర్చండి. ప్రాసెస్ చేయబడిన, అధిక కొవ్వు పదార్థాలను కూడా పరిమితం చేయండి. ఇది ఊబకాయం, కొలెస్ట్రాల్ ను నివారించడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

సొట్టబుగ్గ మంచికేనా?

మనలో కొంతమందికి సొట్ట బుగ్గలు ఉంటాయి. వారు సొట్టబుగ్గ వెనుక సీత్రెట్ లా కనిపిస్తుంది. సాధారణంగా కనిపించే వారి కంటే బుగ్గకు సొట్ట పడే అమ్మాయిలైనా.. అబ్బాయిలైనా ఇంకాస్త అందంగా కనిపిస్తారన్న సంగతి తెలిసిందే. ఇంతకీ ఆ సొట్ట బుగ్గలు ఎలా వస్తాయి? వాటి వెనుక ఉన్న సీత్రెట్ ఏంటనేది తెలుసుకుందాం. మన శరీరం ఎన్నో రకాల కండరాలతో నిర్మితమై ఉంటుందని ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సిన పని లేదు. ఈ క్రమంలోనే ముఖంలో ఉండే ప్రధానమైన కండరం 'జైగోమాటిక్'. ఇది మామూలుగా దవడ ఎముక నుంచి నోటి మూల వరకు ఒకే విధంగా ఉంటుంది. అయితే మరి కొందరిలో మాత్రం పుట్టుకతోనే ఈ కండరం రెండుగా చీలిపోయి ఉంటుందంట. వీటిలో ఒక కండరం నోటి చివర వరకు ఉండగా.. ఇంకోటి చెంప మధ్య వరకే ఉంటుంది. జైగోమాటిక్ కండరంలో ఖాళీ ఏర్పడుతుంది. ఆ ఖాళీ ప్రదేశంలోనే సొట్ట వస్తుంది. అందుకే ఆ వ్యక్తులు నవ్విస్తూ.. మాట్లాడినా కండరాలు కదిలి చెంపన సొట్ట ఏర్పడుతుంది. అదేవిధంగా తల్లికి లేదా తండ్రికి సొట్ట బుగ్గలు



ఉంటే పిల్లలకు వచ్చే అవకాశం యాభై శాతం వరకు ఉంటుంది. మానవ ముఖ లక్షణాలపై అధ్యయనం చేయగా.. డింపుల్ ఉన్న వారి ముఖ కువళితులు ఎదుటి వారికి మరింత ప్రభావవంతంగా తెలుస్తాయని తేలింది. అంతేకాదు సొట్ట బుగ్గలన్న వారు నవ్వుతే ఆ నవ్వు ఎదుటివారికి చాలా పాజిటివ్ గా అనిపిస్తుంది వెల్లడైంది. అయితే ప్రస్తుతం సొట్ట బుగ్గలను క్రియేట్ చేసే యంత్రాలు కూడా అందుబాటులోకి వచ్చాయి.

బాడిని కూల్ చేసే మ్యాంగో లస్సీ..

వేసవి కాలంలో శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుకోవడానికి, ప్రజలు అనేక పానియాలను తాగుతుంటారు. ఇందులో నిమ్మరసం, లస్సీ చాలా సాధారణం. వేసవిలో దీన్ని తాగడం ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని భావిస్తారు. ఇది శరీరానికి చల్లదనాన్ని అందిస్తుంది. అయితే మీకు ప్రతిసారీ సింపుల్ లస్సీని తాగాలని అనిపించకపోతే, మీరు మ్యాంగో లస్సీని ప్రయత్నించవచ్చు. ముఖ్యంగా మామిడి పండ్లను ఇష్టపడేవారు. అయితే చాలా మంది మామిడిపండు లస్సీ తాగేందుకు మార్కెట్ కి వెళ్తుంటారు. అయితే దీన్ని ఇంట్లోనే సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు. మీ పిల్లలు లస్సీ తాగకపోతే మామిడిపండు తినడానికి ఇష్టపడతారు. కాబట్టి మీరు మ్యాంగో లస్సీని తయారు చేసి వారికి ఇవ్వవచ్చు. ఇది చాలా రుచిగా ఉంటుంది. దీన్ని తయారు చేయడానికి మీకు మామిడి, పెరుగు, చక్కెర, యాలకుల పొడి, పుడినా ఆకులు అవసరం. ఈ లస్సీ చేయడానికి మామిడికాయ ముక్కలు, చక్కెర, యాలకులు వేసి, పెరుగు, పాలు అన్నీ వేసి మిక్స్ పట్టండి. తరువాత ఐస్ క్యూబ్స్ వేసుకుంటే 5 నిమిషాల్లో మ్యాంగో లస్సీ రెడీ. ఇప్పుడు దానిని గ్లాసులో వేసుకుని కూల్



కూల్ గా తాగేయొచ్చు. పాల ఉత్పత్తులను మామిడిపండులో ఉపయోగించవచ్చు. దీంతో విటమిన్లు, అనేక ఇతర పోషకాలు వువ్వలంగా లభిస్తాయి. ఇది మంచి బ్యాక్టీరియాను కలిగి ఉంటుంది. కానీ మీరు ప్రతిరోజూ మామిడికాయ లస్సీని తాగితే, దాని వల్ల కడుపు సంబంధిత సమస్యలు, అనేక ఇతర ఆరోగ్య సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయని గుర్తుంచుకోండి.

చబ్బి చపాతీలు తింటున్నారా?

చాలా మంది రాత్రి మిగిలిన ఆహారాన్ని ఉదయం తినడానికి ఇష్టపడరు. కానీ కొందరు మాత్రం కచ్చితంగా తింటారు. మరికొందరు వేస్ట్ చేయడం ఇష్టం లేదని తింటారు. మరి చపాతీలను తింటారా? అవి గట్టిగా అవుతాయి అని.. లేదంటే చద్దివి అని కొందరు తిన్నారు. అయితే, చాలా మంది ఇలా మిగిలిపోయిన చపాతీలు తినేందుకు భయపడుతుంటారు. వీటిని తినడం వల్ల అనారోగ్య సమస్య తలెత్తే ప్రమాదం ఉంటుందని ఆందోళన చెందుతుంటారు. ఇంతకీ మిగిలిన చపాతీలను మర్నాడు తినడం వల్ల ఏం జరుగుతుందో తెలుసుకోవాలి అని ఉందా? తెలుసుకున్న తర్వాత ఒక్క చపాతీని కూడా పడేయడానికి ఇష్టపడరు. ఓ సారి చూసేయండి. 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 రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి ఉపయోగపడుతుంది అంటున్నారు నిపుణులు. అందుకని రాత్రి మిగిలిపోయిన రోటీని మట్టి నూనె పోసి వేడిచేయటం కాకుండా అలాగే తినాలని చెబుతున్నారు. మిగిలిపోయిన రోటీ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. జీర్ణ సమస్యల నుండి ఉపశమనాన్ని అందిస్తుంది. మీకు మలబద్ధకం సమస్య ఉంటే, ఇలా రాత్రి మిగిలిపోయిన చపాతీ తింటే మంచిది. ఉదయాన్నే రాత్రి మిగిలిన చపాతీలను తినడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం, ఎసిడిటీ వంటి సమస్యల నుంచి కూడా బయటపడవచ్చు, బరువు



తగ్గడానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది. ఇలాంటి చపాతీలు తినడం వల్ల మీ బరువు కూడా నియంత్రించే 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. కానీ, అందులో పంచదార వేసుకోవద్దని గుర్తుంచుకోవాలి. సద్ది రోటీలను తినడం వల్ల కండరాలను బలోపేతం చేస్తుంది. కొందరు హార్ట్ వర్క్ చేస్తుంటారు. వీరికి కూడా ఈ చద్ది రొట్టెలు మంచి ప్రయోజనం చేకూరుస్తాయట. ముఖ్యంగా గోధుమలతో రోటీని తయారు చేసుకొని తింటే కండరాలు బలంగా తయారవుతాయని, పాలతో కలిపి తినడం వల్ల ప్రయోజనాలు రెట్టింపు అవుతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

వాపింగ్ ఆరోగ్యానికి హాని కలిగిస్తుంది?

ఈ మధ్యకాలంలో సిగరెట్ కంటే ఈ-సిగరెట్, వ్యాపింగ్ పట్ల యువతలో ఆసక్తి పెరిగింది. చాలా మంది ప్రజలు సిగరెట్లకు మంచి ప్రత్యామ్నాయంగా భావిస్తున్నారు. ధూమపానం కంటే ఇది తక్కువ హానిని కలిగిస్తుందని వారు అంటున్నారు. ఇది ధూమపానం కంటే తక్కువ హానిని కలిగిస్తుంది అనేది చాలా వరకు నిజం అయినప్పటికీ, ఇది చాలా తీవ్రమైన సమస్యలను కూడా కలిగి ఉంది. వాస్తవానికి అనేక రసాయనాలను వాపింగ్లో ఉపయోగిస్తారు. వాటిని వేడి చేసినప్పుడు అవి చాలా విషపూరితంగా మారి ఆరోగ్యం మీద ప్రభావం చూపిస్తాయి. ఈ వేపిలను వేడి చేసినప్పుడు, విషపూరిత రసాయనాలు వేగంగా లీక్ అవుతాయని, ఇది ఆరోగ్యానికి అత్యంత ప్రమాదకరమని ఒక పరిశోధన వెల్లడించింది. ఈ పరిశోధనలో, 180 వేవే రుచులు చేర్చారు. వీటిని వాపింగ్ కోసం ఉపయోగిస్తారు. వాపింగ్లో ద్రవ రుచిని అధిక ఉష్ణోగ్రతల వద్ద వేడి చేసినప్పుడు, పీల్చే ఏరోసోల్ ఏర్పడుతుంది. ఇందులో చాలా రకాల రసాయనాలు వాడతారు. వీటిలో గ్లిజెరిన్, ప్రొపైలెన్ గ్లైకోల్, నికోటిన్, ఫ్లేవర్ రసాయనాలు ఉన్నాయి. ఈ రుచులే కాకుండా, స్ట్రెబిల్, పువ్వుకాయ, బ్లూబెర్రి వంటి అనేక పండ్ల రుచిగల వేపిల కూడా బాగా ప్రాచుర్యం పొందాయి. కానీ వేడిచేసినప్పుడు ఇది ఆరోగ్యానికి గొప్ప హాని కలిగించే



ప్రమాదకరమైన రసాయనాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. దీని కారణంగా దీర్ఘకాలిక అబ్రిక్వివ్ పల్మనరీ డిసీజ్, గుండె సంబంధిత వ్యాధులు, క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. సాధారణ సిగరెట్లతో పోలిస్తే ఈ-సిగరెట్లలో అనేక రసాయనాలు వాడుతున్నారని, వాటి నుంచి ఆవిరి బయటకు వస్తుందని, అయితే ఈ-సిగరెట్లలో కూడా రసాయనాలు ఉన్నాయని, ఇవి అనేక హానిని కలిగిస్తాయని సీనియర్ కార్డియాలజిస్ట్ చెబుతున్నారు. నేటి యువత చల్లగా కనిపించాలని హామీగా ఈ-సిగరెట్ తాగుతున్నారు. కానీ క్రమంగా దానికి అలవాటు పడ్డారు. దీని వల్ల ఊపిరితిత్తులు దెబ్బతింటాయి. రసాయనాలు, దాని నిరంతర ఉపయోగం కారణంగా, ఒక వ్యక్తి ధూమపానం నుంచి తనను తాను అప్పుకోలేకపోవటం వలన సాధారణ ధూమపానానికి అలవాటు పడతారు. ఇ-సిగరెట్ నుండి సాధారణ సిగరెట్ కి మారడం వారికి సులభం అవుతుంది.

మీ వయసు 30 దాటిందా?

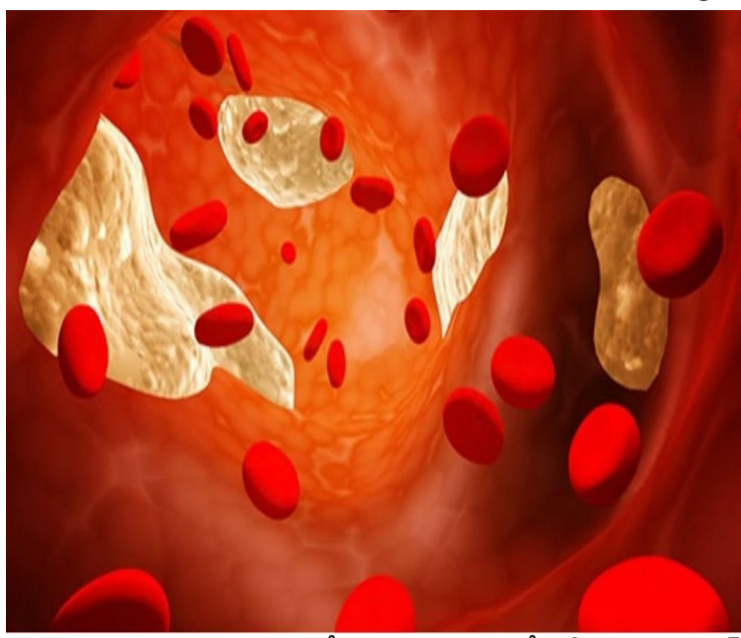
ప్రస్తుతం వయసుతో సంబంధం లేకుండా ఎన్నో రకాల వ్యాధులు వస్తున్నాయి. చిన్న పెద్ద అందరికీ కూడా వ్యాధులు వస్తున్నాయి. నెగెట్ చేస్తే చిన్న వ్యాధులు పెద్ద వ్యాధులుగా మారుతున్నాయి. అయితే ఆడవారి కంటే పురుషులు తమ ఆరోగ్యం పట్ల నిర్లక్ష్యం వహిస్తూ ఉంటారు. అస్సలు పట్టించుకోరు. అనారోగ్య సమస్యల లక్షణాలు కనిపించినా కేర్ చేయరు. ఆ తర్వాత ఆస్పత్రి పాలవ్యాల్ని వస్తుంది. ఇటీవల జరిగిన సర్వేల ప్రకారం.. 30 ఏళ్లు దాటిన పురుషుల్లో కొన్ని రకాల హెల్త్ ప్రాబ్లమ్స్ వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయట. వీటిని ప్రారంభంలో గుర్తించకపోతే.. చివరికి ప్రాణాల మీదకే వస్తుంది. ఇంతకీ పురుషులకు 30 ఏళ్లు దాటాక వచ్చే సమస్యలు ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. 30 ఏళ్లు వచ్చిన తర్వాత పురుషుల్లో ఎముకలు బలహీనంగా మారతాయి. ఈ వయసులో ఆహారం విషయంలో సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే.. శరీరంలో విటమిన్ డి, క్యాల్షియం లోపం ఏర్పడుతుంది. దీంతో కీళ్ల నొప్పిలు, ఎముకలకు సంబంధించిన సమస్యలు రావచ్చు. అందుకే 30 సంవత్సరాల వయసులో పురుషుల క్యాల్షియం కచ్చితంగా తీసుకోవాలి. అలాగే వ్యాయామం కూడా చేయాలి. ప్రస్తుత కాలంలో ఉన్న ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ అనేది విపరీతంగా పెరిగిపోతుంది. కొలెస్ట్రాల్



ఉంటే గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది. కాబట్టి ముందుగానే జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అవసరం. మీ లైఫ్ స్టైల్లో ఖచ్చితంగా మార్పులు చేసుకోవాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకోవాలి. పురుషులకు 30 ఏళ్లు దాటాక.. బరువు అనేది పెరుగుతూ ఉంటారు. ఒత్తిడి, సరైన వేళకు సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం వంటి కారణాల వల్ల బరువు అనేది పెరిగిపోతారు. అందుకే ఈ వయసులో ప్రత్యేకమైన శ్రద్ధ పెట్టడం కూడా ముఖ్యమే. వ్యాయామం, వాకింగ్ వంటివి చేస్తుండాలి. వీటి వల్ల ఒత్తిడి, బరువు తగ్గుతాయి అని గుర్తు పెట్టుకోండి.

ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే?

మారుతున్న కాలంతో పాటు మనిషి ఆహార పద్ధతులు సైతం మారిపోతున్నాయి. ప్రస్తుత బిజీ లైఫ్ లో ఎక్కువ శాతం మంది జంక్ ఫుడ్ ను అధికంగా తీసుకుంటున్నారు. శారీరక శ్రమ లేకపోవడంతో పాటు పని ఒత్తిడి, నిద్రలేమి వంటి పలు కారణాల వలన శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ లు పెరుగుతున్నాయి. దీని వలన గుండె సంబంధిత సమస్యలతో పాటు స్ట్రోక్, హార్ట్ ఎటాక్, హైపర్ టెన్షన్ వంటి అనారోగ్య సమస్యల ముప్పు వాటిల్లుతుంది. శరీరంలో ఉండే హానికరమైన కొవ్వులు రక్త సరఫరాకు తీవ్ర అంతరాయం కలిగిస్తాయి. అందుకే జీవన శైలితో పాటు ఆహారంలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవడం వలన కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించుకోవచ్చు. కొలెస్ట్రాల్ ను అదుపులో ఉంచుకోవడంతో పాటు చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించుకోవడానికి ఎలాంటి డైట్ పాటించాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ప్రతిరోజూ కనీసం అరగంట పాటు వ్యాయామం చేయాలి. దీని వలన చెడు కొలెస్ట్రాల్ శాతం తగ్గి గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. జంక్ ఫుడ్స్, స్వీట్స్, కూల్ డ్రింక్స్ వంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలి. దాంతోపాటుగా కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలను ఆహారంగా తీసుకోవాలని ఆరోగ్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఈ డైట్ ను ఫాలో కావడం వలన రక్త నాణ్యతలో రక్త ప్రసరణ సాఫీగా సాగుతుంది. బీస్.. ఇందులో కలిగే పీచు చెడు కొలెస్ట్రాల్ తయారీని నివారిస్తుంది. అలాగే బీస్స్ లో మాంగనీస్, పొటాషియం, రాగి మరియు ఫోలిక్ ఆమ్లాలు ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఇక వంకాయ.. ఇందులో అనేక రకాల



విటమిన్లు, పైలో న్యూట్రీయంట్లతో పాటు మినరల్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సికరణ ప్రక్రియలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. తరువాత సోయా చిక్లెట్స్.. వీటిలో బీ3, బీ6 తో పాటు విటమిన్ -ఈ ఉన్నాయి. ఇది కొలెస్ట్రాల్ తోలగించే శక్తిని పెంచుతుంది. అలాగే నబ్బా గింజల పొట్టు పేగుల్లోకి కొలెస్ట్రాల్ ను చేరనివ్వదు. చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించే గుణం నబ్బా గింజలకు అధికంగా ఉంది. దాంతోపాటుగా ఓట్ మీల్, మొక్కజొన్న, అవినె గింజలు శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ పరిమాణాన్ని తగ్గిస్తాయి. రక్తపోటు, రక్తం గడ్డ కట్టడాన్ని నియంత్రిస్తాయి. ఇక వెల్లెల్లిని ఆహారంలో చేర్చుకోవడం వలన రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. అలాగే చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గిస్తుంది.

కుండలో నీటిని తాగడం వలన ఇన్ని ప్రయోజనాలా?

సాధారణంగా ఎండాకాలం వచ్చిందంటే చాలు ప్రతి ఒక్కరూ చల్లని నీరు తాగేందుకు మక్కువ చూపిస్తారు. ప్రస్తుత కాలంలో ఫ్రిజ్డ్ వాటర్ ను ఎక్కువగా తాగుతున్నారు. బయట ఎండ వేడిమి ఎక్కువగా ఉండటం వలన.. శరీరంలో ఉన్న నీరు తా చెమట రూపంలో బయటకు వచ్చేస్తుంది. దీని వలన బాడీలో నీటి పరిమాణం తగ్గి డీహైడ్రేషన్ కు గురయ్యే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంది. రిప్రజెంటేబిల్ లో నీళ్లను తాగడం వలన అప్పటివరకు ఉపశమనం లభించినప్పటికీ 70% జలుబు, దగ్గు, గొంతు నొప్పి వంటి పలు సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అయితే ఫ్రిజ్డ్ వాటర్ కు బదులుగా కుండలో నీటిలో తాగితే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చని తెలుస్తోంది. ఎండాకాలంలో మట్టికుండలో నీటిని తాగడం వలన కలిగే ప్రయోజనాలు ఏంటనేది ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. మట్టి కుండలకు పోరస్ స్వభావం ఉంటుంది. ఇది నీటిలోని మరికొన్ని విషపూరిత పదార్థాలను నియంత్రిస్తుంది. అదేవిధంగా హానికరమైన బ్యాక్టీరియాను నియంత్రిస్తుంది. కుండలో ఉంచిన నీటి యొక్క పీహెచ్ స్థాయి స్థిరంగా ఉంటుంది. అలాగే మట్టి కుండలో ఉండే కొన్ని స్వభావాలు నీటి అమ్లత్వను తగ్గిస్తాయి. దీని కారణంగా జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడుతుందని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. మట్టి కుండల్లో నీటిని తాగడం వలన ఎసిడిటీ, గ్యాస్ మరియు కడుపు



ఉబ్బరం వంటి పలు సమస్యలు తగ్గుముఖం పడతాయి. శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దాంతో పాటుగా డీహైడ్రేషన్ ముప్పు కూడా తగ్గుతుంది. అంతేకాదు పలు రకాల స్నానకోశ సమస్యలను మట్టి కుండలోని నీరు తాగడం వలన నివారించుకోవచ్చని చెబుతున్నారు. ఎండ వేడిమికి చాలా మంది చర్మం జిడ్డుగా ఉండటంతో పాటు మొటిమలు వంటి సమస్యలు వస్తుంటాయి. మట్టి కుండలోని నీరు తాగడం వలన ఆ సమస్య నుంచి కూడా ఉపశమనం పొందవచ్చు.

ఆత్మహత్యలను ప్రేరేపిస్తున్న గంజాయి..

ప్రజెంట్ యువత గంజాయి మత్తుకి గమ్మత్తుగా బానిసవుతోంది. ఈ గంజాయి మత్తులో చిత్రపాతా దారి తప్పుతోంది. గంజాయి తీసుకున్న యువత మత్తులో సామాన్య ప్రజానీకం పై దాడులు దారి దోపిడీలకు పాల్పడుతున్నారు. మత్తులో తమ జీవితాలను నాశనం చేసుకునేది కాకుండా సామాన్య ప్రజల ప్రశాంత జీవితానికి అటంకం కలిగిస్తున్నారు. గంజాయి మత్తులో ఊగిపోతూ మత్తులో తాము ఏమి చేస్తున్నారో కూడా తెలియని పరిస్థితుల్లో ఉన్నారు. అసలు విషయం ఏంటంటే గంజాయి మత్తులో యువత తమ ప్రాణాలను సైతం కోల్పోతున్నారు. చిన్న చిన్న సమస్యలకై ఒత్తిడికి గురై మత్తులో ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్నారని తాజా అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. యువత మత్తు పదార్థాలకు ఆకర్షితులై బానిసలుగా మారుతున్నారు. తెలిసి చేసిన తెలియక చేసిన అనారోగ్యం బారిన పడి వారి జీవితాలను నాశనం చేసుకుంటున్నారని తాజా అధ్యయనంలో తేలింది. దీన్ని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటే ప్రాణాంతక సమస్యలు కూడా కలుగుతాయని తెలిపారు. ఈ విషయాన్ని పక్కన పెట్టి విచ్చలవిడిగా గంజాయి వినియోగిస్తున్న వారికి తాజా అధ్యయనం షాక్ ఇచ్చింది. స్విజ్ ఆఫ్ ఫెక్టివ్ డిజార్డర్స్ తో 27 ఏళ్ల మహిళ దీర్ఘకాలిక నొప్పితో కూడిన నాడీ సంబంధిత సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతుంది. ఈ సమస్య పై పరిశోధకులు అధ్యయనం చేశారు. అయితే ఈ మహిళ ఈ నొప్పిని భరించలేక గంజాయి తీసుకొనేదంటు. ఈ డోస్ రోజు రోజుకీ పెరిగిపోవడంతో పరిస్థితి విషమించింది. మెంటల్?గా డిస్టర్బ్



తీవ్ర అలసట, నిద్ర సమస్యలు, ఆత్మహత్య ఆలోచనలు, తీవ్రమైన మానసిక ఇబ్బందులతో ఆమె ఇబ్బంది పడుతున్నట్లు గుర్తించారు. ఆమెను పరిశీలించిన వైద్యులు ఆమెలోని గంజాయి వాడకాన్ని మానిపించారు. అప్పుడు ఆమెలోని మానసిక స్థితి కొద్ది కొద్దిగా మెరుగవడం గమనించారు. ఒక వేళ ఆమె అదే విధంగా గంజాయిని వినియోగిస్తే అది ఆమె ప్రాణాలు కోల్పోయే పరిస్థితి ఏర్పడదని వైద్యులు తెలిపారు. ఈ గంజాయి వల్ల భయభ్రాంతులు కలగడం, ఆందోళన కలుగుతాయని అధ్యయనంలో తేలింది. ఎక్కువ మోతాదులో గంజాయి తీసుకుంటే సైకోసిస్ అనే మానసిక అనారోగ్యానికి గురి చేస్తుందని మానసిక వైద్యులు చెబుతున్నారు.

మైదా పిండి ఆరోగ్యానికి హానికరమా?

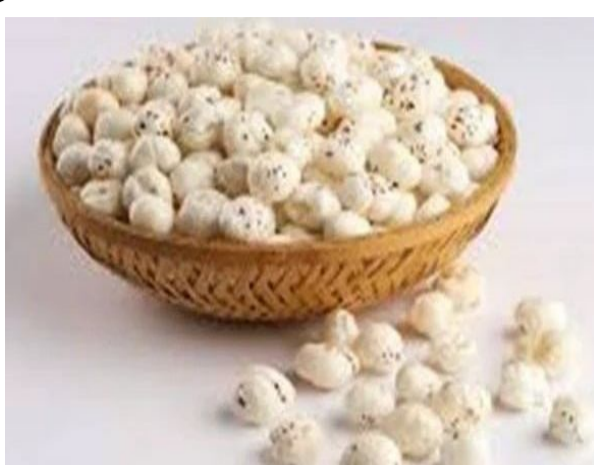
గోధుమలను పాలిష్ చేసి మరల్ వేస్తే మైదా పిండి తయారవుతుంది. గోధుమలపై ఉండే పొరను తీసేస్తారు. దీంతో లోపల మృదువైన పిండి అనేది ఉంటుంది. అదే మైదా పిండి. ఈ పిండిలో అనలు ఎలాంటి పోషకాలు ఉండవు. చాలా మైదా పిండి హానికరం అని తెలియకుండా దీనిని ఎక్కువగా వాడుతారు. ఎందుకంటే గోధుమ పిండి కన్నా మైదా పిండి చాలా తక్కువ ధరకే లభిస్తుంది. అందుకనే హోటళ్లలో ఇంకా ఇంట్లో వూరీల తయారీలో దీన్నే ఎక్కువగా వాడుతారు. అలాగే దీంతో బొండాలను కూడా వేస్తారు. ఇంకా దీంతో పాటు గారెలు, ఇడ్డీల తయారీలోనూ కొందరు మైదాను వాడుతారు. ఇలా మైదా వాడకం ఎక్కువైపోయింది. కానీ దీంతో చాలా రకాల అనారోగ్య సమస్యలు వస్తున్నాయన్న విషయాన్ని మాత్రం చాలా మంది ఆలోచించడం లేదు. నిజానికి ఈ మైదా పిండి అనేది ఒక వ్యర్థ పదార్థం. ఇందులో అనలు కెమికల్స్ తప్ప ఏమీ ఉండవు. అందువల్ల దీన్ని తింటే ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు కలగకపోతే అనారోగ్య సమస్యలు ఎక్కువగా వస్తాయి. ముఖ్యంగా క్యాన్సర్ వంటి రోగాలు వచ్చే చాన్స్ చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. మైదా పిండి తయారీలో వాడే ట్రోపిక్ వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందుకనే ట్రోపిక్స్ను నిషేధించారు. ఇక చాలా కీటకాలు కూడా మైదాను తిన్న వెంటనే చనిపోతాయి. దానికి కారణం అందులో ఉండే కెమికల్స్. దీన్ని బట్టి మైదా ఎంత ప్రమాదకరమైనదో మీకు



ఇట్టే అర్థమవుతుంది. ఇక మైదా పిండితో నీళ్లు కలిపి పోస్టర్లు అంటించేందుకు తప్ప అది ఎందుకూ పనికిరాదు. దీంతో చాలా మంది రవ్వ దోశలు, పరోటా, రుమాళీ రోటీ, కేకులు, కాజా, జిలేబీ, హల్వా వంటి అనేక స్వీట్లు చేస్తారు. కనుక ఇకపై మైదా పిండి వాడకం మైదా పిండిని తింటే ఎలాంటి పోషకాలు లభించవు. మైదా అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. ఇక మైదా పిండిని తెల్లగా చేసేందుకు దానికి అజోడికారోస్కోమైడ్, క్లోరీన్ గ్యాస్, బెంజోల్ పెరాక్సైడ్ వంటి రసాయనాలను కలుపుతారు. చివర్లో పొటాషియం ట్రోపిక్స్ను కలుపుతారు. దీంతో మైదా పిండి చాలా తెల్లగా, మెత్తగా, మృదువుగా తయారవుతుంది.

తామర గింజల అద్భుత ప్రయోజనాలు..!

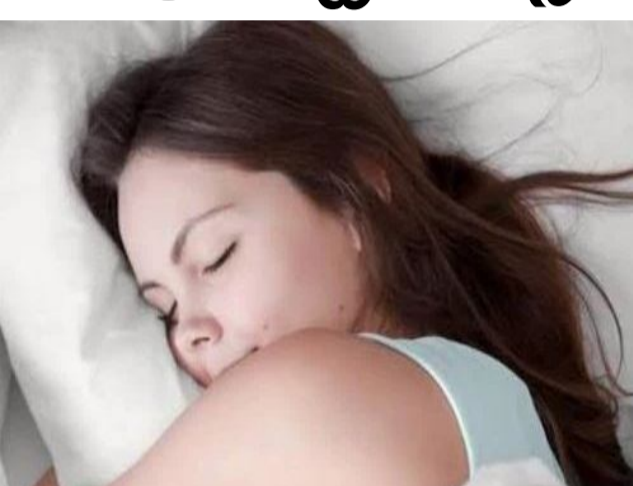
పూల్ మఖానాను ఎక్కువగా తామర విత్తనాలని కూడా పిలుస్తూ ఉంటారు. చాలామందికి వీటి యొక్క ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు తెలియవు ఇవి ధర ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అంతకుమించి ఉంటాయి.. డయాబెటిస్, జీర్ణ వ్యవస్థలు, ఒత్తిడి వంటి ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి కూడా బయటపడవచ్చు.. పూల్ మఖానాను తీసుకోవడం వల్ల లభించే అటువంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను ఇప్పుడు ఒకసారి మనం తెలుసుకుందాం.. పూల్ మఖానాను పుగర్ పేషెంట్లు తినడం వల్ల చాలా ఉపయోగం ఉంది. ఇందులో ఎక్కువగా డైసి మిక్ ఇండెక్స్ కూడా కలిగి ఉంటుంది. దీని వల్ల పుగర్ పేషెంట్ల రక్తంలోని సుగర్ లెవెల్స్ ను కూడా పెరగకుండా అడ్డుపడతాయి. అంతేకాకుండా ఇది ఎక్కువగా జీర్ణం అవుడడం కూడా జరుగుతుంది. రక్తంలోని హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను పెంచడంలో ఇది చాలా ఉపయోగపడుతుంది. పూల్ మఖానాను అధిక శాతం ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది జీర్ణ వ్యవస్థను కూడా మెరుగుపరచడంలో చాలా సహాయపడుతుంది.. అలాగే మలబద్ధకం అజీర్ణం అనిడిటీ వంటి సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తుంది. శరీరంలో ఉండే వాపు నొప్పిని కూడా తగ్గించేలా చేస్తాయి. గుండె జబ్బులు ఇతరతల్ల దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను కూడా తగ్గించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. పూల్ మఖానాను ఇన్సులిన్ నిరోధకను కూడా తగ్గిస్తుంది. అలాగే సంతాన ఉత్పత్తికి కూడా



సహాయపడుతుంది. ఇందులో ఉండే పొటాషియం రక్తపోటును సైతం తగ్గించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఈ తామర గింజలలో క్యాలరీలు తక్కువగా ఉండటం వల్ల ఎక్కువగా కడుపు నిండినట్లుగా అనిపిస్తుంది దీనివల్ల బరువు కూడా తగ్గి అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. పూల్ మఖానాను ప్రోటీన్, ఫైబర్ ,బరన్ ,మెగ్నీషియం వంటివి పుష్కలంగా లభిస్తాయి.. వీటిని కనీసం 20 నిమిషాలు నానబెట్టి.. (ఫ్రై కాని కూర కాని చేసుకొని తినవచ్చు. అయితే ఇందులోకి నిమ్మరసం కొత్తిమీర కలుపు తినడం వల్ల మరింత లాభాలు ఉంటాయి. పూల్ మఖానాను మార్కెట్లో ఎక్కడైనా సరే ఇవి దొరుకుతాయి.

రాత్రిక్కు చిటికెలో నిద్ర పట్టే టిప్స్?

తగినంత నిద్ర రాకపోతే అనేక తీవ్రమైన వ్యాధుల బారిన పడవచ్చు. కాబట్టి ప్రతిరోజూ తగినంత మంచి నిద్ర పొందడం చాలా ముఖ్యం. మీకు రాత్రిపూట నిద్రా నిద్ర పోకపోతే ముప్పలు నూనె లేదా కొబ్బరినూనెతో అరికాళ్లకు మసాజ్ చేయండి. ఇది నిద్రలేమి సమస్య నుండి మీకు ఉపశమనం కలిగించడమే కాకుండా, రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది . ఇంకా మీ మానసిక స్థితిని పెంచుతుంది. పడుకునే ముందు మంచం మీద బలాసనం చేయవచ్చు, ఇది మనస్సును రిలాక్స్ చేస్తుంది. ఇది కాకుండా, మంచం మీద శ్వాస తీసుకోండి. ఈ యోగాసనంలో, చేతులు మరియు కాళ్ళు పూర్తిగా వదులుగా ఉండబడతాయి మరియు శరీరం పూర్తిగా రిలాక్స్ భంగిమలో ఉంటుంది. నిద్రవేళకు ముందు కొంతసేపు ధ్యానం చేయడం కూడా ప్రయోజనకరం. ఆహారం తిన్న తర్వాత కొంత సమయం వరకు మీరు వజ్రాసనం చేయవచ్చు, ఇందుకంటే కొన్నిసార్లు ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం కాకపోవడం వల్ల నిద్రకు అంతరాయం కలుగుతుంది. ప్రతిరోజూ ఉదయం సూర్య నమస్కారం చేయడం అలవాటు చేసుకోండి. ఇది మిమ్మల్ని పూర్తిగా ఫిట్గా ఇంకా ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఇది శరీరంలో కార్బిసాల్ ఇంకా మెలటోనిన్ ఉత్పత్తిని సమతుల్యం చేయడంలో సహాయపడుతుంది, ఇది నిద్రలేమి సమస్య నుండి బయటపడటానికి సహాయపడుతుంది. అలాగే మంచి నిద్ర కోసం మీరు ఉదయం అశ్వగంధ తీసి (త్రాగవచ్చు, రాత్రి చామంతి టీ తాగడం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.



ఈ హెర్బల్ టీ మెలటోనిన్ (నిద్రకు అవసరమైన హార్మోన్)ను పెంచుతుంది అలాగే ఒత్తిడిని కలిగించే కార్బిసాల్ హార్మోన్లను తగ్గిస్తుంది. ఇది మీకు ప్రశాంతంగా నిద్రపోవడానికి సహాయపడుతుంది. రాత్రి ఫోన్ ని ఉపయోగించడం అలవాటు చేసుకుంటే, అది మీ నిద్ర తీరుకు భంగం కలిగిస్తుంది. కొన్నిసార్లు మీరు మీ ఫోన్ ని పక్కన పెట్టిన తర్వాత కూడా నిద్రపోలేరు, ఎందుకంటే స్క్రీన్ నుండి వెలువడే కాంతి మెలటోనిన్ హార్మోన్ ఉత్పత్తికి అలంకం కలిగిస్తుంది, ఇది నిద్రలేమికి కారణమవుతుంది. రాత్రి నిద్రించడానికి 1 లేదా 2 గంటల ముందు మీ ఫోన్ లేదా కంప్యూటర్ ని దూరంగా ఉంచండి. స్క్రీన్ బ్రైటింగ్ ఖచ్చితంగా తక్కువగా ఉండేలా ప్రయత్నించండి.

అనారోగ్య సమస్యలకు తిండే కారణం..

ప్రస్తుత ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో ఎవరూ ఆరోగ్యంపై పెద్దగా శ్రద్ధ పెట్టడం లేదు. కొందరు వర్క్ బిజీలో పడి, మరికొందరు అతి బద్ధకం మూలంగా సరైన ఫుడ్ కూడా తీసుకోవడం లేదు. మెజార్టీ పీపుల్ ఎక్కువగా జంక్ ఫుడ్ కే ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. ప్రమాదం అని తెలిసినా తప్పక లాగించేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే అనేక అనారోగ్య సమస్యలు కొని తెచ్చుకుంటున్నారు. భారతీయుల అనారోగ్యాలకు ప్రధాన కారణం తీసుకునే నాణ్యతలేని ఆహారమే కారణమని నిపుణులు ఇప్పటికే అనేక సందర్భాల్లో చెప్పారు.. చెబుతున్నారు కూడా. తాజాగా భారతీయుల కోసం కొత్త ఆహార నియమావళిని నేషనల్ ఇన్ స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ (ఎన్ఐఎన్) ప్రకటించింది. ఈ సందర్భంగా ప్రజల ఆహారం, జీవనశైలిలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలను సూచించింది. సారీరక శ్రమ వల్ల గుండెజబ్బులు, బీపీ ముప్పు భారీగా తగ్గడంతో పాటు పుగర్ కూడా కంట్రోల్ ఉండటమే కాకుండా 80 శాతం వరకు తగ్గుతుందని తెలిపింది. అకాల మరణాల ముప్పునూ తగ్గిస్తుందని పేర్కొంది. వంటల్లో నూనెల వినియోగాన్ని తగ్గించాలని, నూనెగింజలు, నట్స్, సీపుడ్ ద్వారా శరీరానికి అవసరమైన ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ను పొందాలని సూచించింది. నాణ్యతలేని ఫుడ్ తీసుకోవడం వల్ల విపరీతంగా పొట్ట పెరగటం, ఆయాసం రావడం, కంటిచూపు తగ్గడం



వంటి సమస్యలు వస్తాయని హెచ్చరించింది. ముఖ్యంగా చక్కెర కలిపిన (డ్రీంక్స్) దూరంగా ఉండాలని తెలిపింది. ఫుడ్ లిమిటెడ్ గా తీసుకోవాలని.. ధాన్యాలు, మిల్లెట్స్, మాంసం, కూరగాయలు, పండ్లు, పాలు, నట్స్ ఎక్కువగా ఉపయోగించాలని పేర్కొంది. శరీరానికి ఇచ్చే మొత్తం క్యాలరీల్లో చక్కెర ద్వారా అందేవి 5 శాతానికి మించొద్దని, కొవ్వు ద్వారా 30 శాతానికి మించొద్దని హెచ్చరించింది. శరీరం బలంగా తయారు కావడానికి ప్రోటీన్ పౌడర్లు ఎక్కువగా తీసుకోవద్దని.. అది చాలా ప్రమాదమని పేర్కొంది. వీటి వల్ల కీడ్నీలకూ ముప్పు ఉంటుందని తెలిపింది. మన వ్యాధుల భారంలో 56 టిండ్ మూలం అన్నారు.

ఈ జ్యూస్లను క్రమం తప్పకుండా తాగితే..

ప్రస్తుతం అనేక మందిని ఇబ్బందిపెడుతున్న ఆరోగ్య సమస్యల్లో ధైరాయిడ్ ఒకటి. ధైరాయిడ్ హార్మోన్ అసమతుల్యత వల్ల ఏర్పడే ఆరోగ్య సమస్య. దీంతో రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోతుంది. మందులతో పాటు ధైరాయిడ్ సమస్యలతో బాధపడేవారు కొన్ని హోం రెమిడీస్ పాటిస్తే అద్భుత ప్రయోజనం ఉంటుందని ఆరోగ్య నిపుణులు అంటున్నారు. ఇంట్లోనే తయారు చేసుకునే ఇలాంటి పానీయాలు ధైరాయిడ్ బాధితులకు గొప్ప ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. అలాంటి ఆరోగ్యకర డ్రింక్స్ ఏంటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. క్యారెట్, బీట్ రూట్ జ్యూస్: ధైరాయిడ్ బాధితులకు క్యారెట్, బీట్ రూట్ జ్యూస్ తీసుకోవడం మంచిది. మజ్జిగలో ఫైబోస్ట్రోయింట్స్, లైకోపీన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో యాంటీఆక్సిడెంట్ గా పనిచేస్తుంది. అలాగే ఈ డ్రింక్ లో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ధైరాయిడ్ చికిత్స కోసం తాజా క్యారెట్, బీట్ రూట్ జ్యూస్ క్రమం తప్పకుండా చేసుకుని తాగటం చాలా మంచిది. మజ్జిగ..: రోజువారీ ఆహారంలో మజ్జిగను తప్పని సరిగా చేర్చుకోవటం కూడా ధైరాయిడ్ బాధితులకు మంచి ఫలితాలు ఇస్తుంది. . మజ్జిగ గట్ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. హైపోథైరాయిడిజంలో మంటను తగ్గిస్తుంది. ఎందుకంటే మజ్జిగలో ప్రోబయోటిక్స్ ఉంటాయి. యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్..: ఒక గ్లాసు నీటిలో 1 టీస్పూన్ యాపిల్ సైడర్ వెనిగర్ ను వేసి బాగా కలుపుకుని తాగాలి. అల్బర్టిన్ స్వభావం కలిగిన ఈ పానీయం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది. అలాగే మిమ్మల్ని ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది ధైరాయిడ్ హార్మోన్ ప్రామాన్ని కూడా నియంత్రిస్తుంది. బాదం పాలు..: బాదం పాలు శరీరంలో పాటులను తగ్గించడంలో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి. పాలు లేదా పాల ఉత్పత్తులకు అలెర్జి ఉన్నవారు బాదం పాలు తాగవచ్చు. స్యూతీన్ కాకుండా, మీరు టీ, కాఫీ, బాదం పాలను తాగితే



మంచిది. పసుపు పాలు..: పాలు, పసుపు కలిపి తాగటం ధైరాయిడ్ బాధితులకు మంచి ఉపశమనం అంటున్నారు నిపుణులు. వేడి పాలలో చిటికెడు పసుపు కలుపుకుని తాగాలి. ఈ మిశ్రమంలో యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉన్నాయి. అంతేకాకుండా, పసుపులో ఉండే కర్బుమిన్ అనే సమ్మేళనం ఉంటుంది. ఈ డ్రింక్ పోషక విలువలను పెంచుతుంది. ధైరాయిడ్ సమస్యలకు పసుపు పాలు చాలా ఉపయోగకరంగా పనిచేస్తుంది. అశ్వగంధ, శతావరి..: అశ్వగంధ, శతావరి ధైరాయిడ్ పనితీరును మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి. మీ రోజువారీ ఆహారంలో ఈ రెండు మూలికలతో చేసిన టీని చేర్చుకోవటం మంచిది. కావాలంటే మీరు గ్రీన్ టీ కూడా తాగవచ్చు. మీరు ఖాళీ కడుపుతో హెర్బల్ టీ తాగితే మీరు ప్రయోజనాలను పొందుతారు. ఆకు కూరలతో జ్యూస్: బచ్చలికూర, కొత్తిమీర, పుదీనా వంటి ఆకుచచ్చటి కూరగాయలతో చేసిన జ్యూస్ లను క్రమం తప్పకుండా తాగుతూ ఉంటే.. ధైరాయిడ్ సమస్యకు మంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. పచ్చటి ఆకు కూరల రసంలో వైద్యం చేసే గుణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దీంతో పాటు దోసకాయ లేదా నిమ్మరసం కూడా తాగవచ్చు.

భోజనం చేశాక ఈ డ్రింక్ తాగితే చాలు..

ఈరోజుల్లో ఆరోగ్యం పై జనాలకు శ్రద్ధ పెరుగుతుంది.. ఆరోగ్యంగా ఉండాలని ఎన్నెన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు. ముఖ్యంగా బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నాలు చేసేవారు రోజు రోజుకు ఎక్కువ అవుతున్నారు.. బరువు తగ్గడం అనేది అంత సులువైనది కాదు.. చాలా కష్టపడాలని చెబుతున్నారు.. అయితే ఈ జ్యూస్ ను తాగడం వల్ల సులువుగా బరువు తగ్గుతారని నిపుణులు చెబుతున్నారు.. మరి ఆలస్యం ఎందుకు ఆ జ్యూస్ ఏంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. అధిక బరువును ఆరోగ్యకరమైన రీతిలోనే తగ్గించుకోవాలి. అప్పుడే ఎటువంటి సమస్యలు లేకుండా బరువు తగ్గవచ్చు.. బరువును తగ్గించడంలో నల్ల ద్రాక్షలు బాగా ఉపయోగ పడతాయని చెబుతున్నారు. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మెండుగా ఉంటాయి. శరీరానికి కీలకమైన విటమిన్లు, మినరల్స్ తో పాటుగా రోగ నిరోధక శక్తిని సైతం ఇస్తాయి. బరువు తగ్గేందుకు కూడా ద్రాక్ష దోహదం చేస్తుంది.. భోజనం చేసిన తర్వాత ఈ జ్యూస్ ను తాగితే ఖచ్చితంగా బరువు తగ్గుతారు.. ఎలా తీసుకోవాలో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ముందుగా ద్రాక్షలను కడిగి శుభ్రం చేసి పక్కన పెట్టుకోవాలి.. ద్రాక్ష గుజ్జు, ఒక స్పూన్ తేనె, ఒక కప్పు నీటిని పోసి మిక్సీలో వేసి



గ్రెండ్ చేయాలి. అంతే మ్యాజిక్ డ్రింక్ రెడీ. భోజనం చేసిన 20 నిమిషాల తర్వాత తాగాలి.. రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ ను త్వరగా తగ్గిస్తుంది.. బరువు తగ్గటమే కాకుండా సీజనల్ గా వచ్చే అన్ని రకాల సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. కాబట్టి ఈ చలికాలంలో వచ్చే అన్ని రకాల సమస్యలను తగ్గించుకోవటానికి నల్ల ద్రాక్ష జ్యూస్ చాలా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.. జుట్టు రాలే సమస్యలు త్వరగా తగ్గిపోతాయి..

స్ట్రాబెర్రీలతో అధిక బరువుకు చెక్..

స్ట్రాబెర్రీల గురించి అందరికీ తెలుసు.. తియ్యగా, పుల్లగా ఉండటం వల్ల పిల్లలు కూడా వీటిని ఇష్టంగా తింటారు.. స్ట్రాబెర్రీ పండ్లలో పోషకాలు అనేకం ఉన్నాయి. వీటిని పిల్లలు, పెద్దలు ఇష్టంగా తింటారు. దీని వలన చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. స్ట్రాబెర్రీలో ఉండే రుచి, పోషక విలువల కారణంగా ఈ పండ్లను అనేక రకాలాగా వాడుతారు.. అందుకే మార్కెట్ లో వీటిని డిమాండ్ కూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది.. వీటిని రోజు తీసుకోవడం వల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. పొటాషియం, విటమిన్ కే మరియు మెగ్నీషియం కలిపి ఉండటం వలన ఎముకల పటిష్టతకు స్ట్రాబెర్రీ బాగా ఉపయోగపడతాయి. అలాగే వీటిలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది.. ఇది బరువు తగ్గడానికి ఉపయోగ పడుతుంది.. అధిక బరువుతో బాధ పడేవారు వీటిని ఎక్కువగా తీసుకోవచ్చు.. వీటిలో క్యాలరీలు కూడా తక్కువే.. అజీర్ణం, గ్యాస్, మలబద్ధకం, అనిడిటీ తదితర సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. శరీరంలోని వ్యర్థ పదార్థాలు బయటకు వెళ్లిపోతాయి. బరువును నియంత్రించే



హార్మోన్ల పని తీరును మెరుగు పరుస్తుంది.. స్ట్రాబెర్రీలలో ఆంథోసానియన్స్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి అడిపోసెక్విన్ అనబడే హార్మోన్లను ఉత్పత్తి చేస్తాయి.. ఇది శరీరంలోని మెటబాలిజం ను నియంత్రిస్తుంది.. దానివల్ల సులువుగా బరువును తగ్గవచ్చు..

మౌనిక హత్యపై జ్యుడీషియల్ విచారణ జరిపించాలి



-పిజిఆర్ఎస్ లో జిల్లా కలెక్టర్ కు మహిళా సంఘాలు వినతి

విశాఖపట్నం: గాజువాకలో జరిగిన నేటి ఉద్యోగి రవీంద్ర చేతిలో దారుణ హత్యకు గురైన పోలవల్లి మౌనిక సంఘటనపై జ్యుడీషియల్ విచారణ జరిపించాలని బాధితులు, మహిళా, దళిత, ప్రజా సంఘాల ప్రతినిధులు జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిషోర్ కు వినతి పత్రాన్ని అందజేశారు. కలెక్టర్ కార్యాలయంలో పి జి ఆర్ ఎస్ కార్యకమంలో ఆయనను కలిసి ఘటనను ఆయన దృష్టికి తెచ్చారు. నిందితుడు చెప్పిన విషయాలని పోలీసులు నిజాలుగా ప్రచారం చేస్తున్నారని తీవ్ర విచారణ జరగటం లేదని ఆయనకు తెలిపారు. మౌనిక తన మరణానికి తానే కారణమనే రీతిలో ప్రచారం చేయడం తగదన్నారు. దబ్బు కోసం రవీంద్రను ఒత్తిడి చేసిందని అందుకే అతను హతమయ్యాడని, అతనికి నేరచరిత్ర లేదంటూ దర్యాప్తు అధికారి ఏపిసి తానే న్యాయమూర్తులా



తీర్పులవ్వటం దారుణమన్నారు. ఈ హత్య వెనుక అనేక అనుమానాలు ఉన్నాయని ఇతర కారణాలు, ఇతర వ్యక్తులు ఈ కేసులో ఉన్నాయేమో దర్యాప్తులో తేలాలన్నారు. పోస్టుమార్టం చేసేటప్పుడు కనీసం శవ పంచనామా కూడా చేయలేదని తెలిపారు. ఇంటి నుండి బయటకు వెళ్లిన మౌనిక మరచటి రోజు దారుణ హత్యకు గురైన నేపథ్యంలో ఆమె తల్లిదండ్రులను, బంధువులు, స్నేహితులను నుండి కనీసం వాస్తవాలను రాబట్టే ప్రయత్నం చేయలేదన్నారు. దీనిపై స్పందించిన కలెక్టర్ బాధితులకు న్యాయం జరిగి విధంగా ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళ్లమని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో గారి మృతురాలి తల్లిదండ్రులు, మృతురాలి తండ్రి వేణుగోపాల్, పిట్టడబ్బు రాష్ట్ర అధ్యక్షురాలు ఎం. లక్ష్మి, బద్వా నాయకులు సత్యవతి, మణి, న్యాయవాదులు గిరిధర్, నయ్యద్రి, మహేష్, వెంకటలక్ష్మి, బాలనగమ్మ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

50 వేల మందితో శబల భోజనాలు విజయవంతం

- పోలీసుల సేవలు అద్వితీయం - శబల భోజనాలకు సహకరించిన వారికి అభినందనలు - ఆకుల చలపతిరావు, సంకల్ప కళా గ్రామం వ్యవస్థాపకులు

విశాఖపట్నం: 50 వేల మందితో శబల భోజనాలు విజయవంతం అయ్యింది అని సంకల్ప కళా గ్రామం వ్యవస్థాపకులు ఆకుల చలపతిరావు అన్నారు. సోమవారం ఉదయం సింహాచలం దేవస్థానానికి చెందిన గోశాల వద్ద విలేకరులతో ఆయన మాట్లాడారు. సేవే సంస్థ విజయరామ్, సంకల్ప కళా గ్రామం వ్యవస్థాపకులు ఆకుల చలపతిరావు, తులసి నేచురల్స్ సత్యనారాయణ ల నేతృత్వంలో అయిదు రోజుల పాటు నిర్వహించిన శబల భోజనాల పండుగ కు పోలీసుల కమిషనర్ శంకరభద్ర బాక్షీ నేతృత్వంలో పోలీసుల అందించిన సేవలు అద్వితీయం అన్నారు. అలాగే శబల భోజనాలకు సహకరించిన వారికి, చేయూత అందించిన వారికి, పాల్గొన్న వారికి, విశిష్ట అతిథులుగా విచ్చేసిన వారందరికీ అభినందనలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్లాస్టిక్, ప్లెక్స్టిలు లేకుండా నిర్వహించడానికి



సహకారం అందించిన వారికి అభినందనలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో గో ఆధారిత ప్రకృతి వ్యవసాయదారుల సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు దాట్ల సుబ్రహ్మణ్య వర్మ, మేంకోమేన్ అప్పాజీ, ప్రకృతి ఆధారంగా పంటలు పండించే శ్రీనాథ్, కుమార్, ఉత్తర ఆంధ్ర జర్నలిస్ట్ ప్రంట్ అధ్యక్షులు వర్మ, గ్రీన్ కైమేట్ టీం ఎన్ జి ఒ వ్యవస్థాపక కార్యదర్శి జెవి రత్నం తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నీటి సంరక్షణ మరియు భూగర్భ జలాల పునరుద్ధరణే ప్రభుత్వ లక్ష్యం - విజయ క్రిష్ణన్

నీటి భద్రత - సాగునీటి సంఘాల బాధ్యత - శాసనసభ్యులు కొణతాల రామకృష్ణ

అనకాపల్లి: నీటి సంరక్షణ మరియు భూగర్భ జలాల పునరుద్ధరణే లక్ష్యంగా ప్రతిష్టాత్మకమైన "నీటి భద్రత - సాగునీటి సంఘాల బాధ్యత" అనే 100 రోజుల ప్రత్యేక కార్యక్రమాన్ని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేపట్టిందని, అందులో భాగంగా జిల్లాలో నేడు యల్లయ్య గ్రోయిస్ పునరుద్ధరణ కార్యక్రమాన్ని చేపడుతున్నట్లు జిల్లా కలెక్టర్ విజయ క్రిష్ణన్ వెల్లడించారు. డి ఎం ఎఫ్ టి నిధులతో తుమ్మపాలలో 119.00 లక్షల అంచనా విలువతో యల్లయ్య గ్రోయిస్ మరమ్మత్తుల పనులకు స్థానిక శాసనసభ్యులు కొణతాల రామకృష్ణతో కలిసి జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీమతి విజయ క్రిష్ణన్ శ్రీచారం చుట్టారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ జిల్లాలో నీటి వనరుల వినియోగంపై అవగాహన పెంచడం మరియు సాగునీటి సంఘాలను భాగస్వాములను చేస్తూ భూగర్భ జల మట్టాలను పెంచేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నామన్నారు. శాసనసభ్యులు కొణతాల రామకృష్ణ మాట్లాడుతూ ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి అనంతపురం జిల్లాలో రాష్ట్రస్థాయిలో ఈ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారని, రాష్ట్రవ్యాప్తంగా "నీటి భద్రత-



సాగునీటి సంఘాల బాధ్యత" అనే 100 రోజుల ప్రత్యేక కార్యక్రమాన్ని చేపట్టిందని అన్నారు. ముఖ్యమంత్రి పిలుపు మేరకు, అనకాపల్లి నియోజకవర్గంలో నీటి భద్రత - సాగునీటి సంఘాల బాధ్యత కార్యక్రమం నేడు ప్రారంభించడం జరిగిందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎం.పి.పి.లు, ఎం.పి.టి.సి.లు, జెడ్.పి.టి.సి. సభ్యులు, సాగునీటి సంఘాల అధ్యక్షులు, ఉపాధ్యక్షులు నీటి వనరుల శాఖ, పంచాయతీ రాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధి, భూగర్భ జల శాఖ, ఉద్యానవన, వ్యవసాయ మరియు ఉపాధి హామీ పథకం అధికారులు, సిబ్బందితో పాటు రైతులు పెద్ద ఎత్తున పాల్గొన్నారు.

మత్స్యకారుల సంక్షేమమే కూటమి ప్రభుత్వం లక్ష్యం

- టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు పల్లా శ్రీనివాసరావు

విశాఖపట్నం: యారాడ తీరప్రాంతంలో ప్రతిపాదిత ఫిషింగ్ జెట్టి, బ్రేక్ వాటర్ల నిర్మాణంపై బహుళ శాఖల సంయుక్త పరిశీలన ప్రాధాన్యత సంతరించుకుంది. దాదాపు రెండు దశాబ్దాల తర్వాత ఈ స్థాయిలో ఐదు శాఖలు సమన్వయంతో నిర్వహించిన ఈ పరిశీలన మత్స్యకారుల అభ్యున్నతికి కీలక మలుపుగా మారుతుందని టీడీపీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు, గాజువాక ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు తెలిపారు. యారాడ వద్ద గంగవరం, దిబ్బిపాలెం ప్రాంతాల మత్స్యకారులకు ఫిషింగ్ జెట్టి నిర్మాణం కోసం స్థల పరిశీలన చేపట్టిన సందర్భంగా, స్థానిక మత్స్యకారుల అవసరాలు, బోట్ల సంఖ్య, జీవనోపాధి పరిస్థితులపై పల్లా శ్రీనివాసరావు గారు ప్రత్యక్షంగా ఆరా తీశారు. ఈ సంయుక్త పరిశీలనలో ఆంధ్రప్రదేశ్ సముద్ర మండలి ప్రధాన ఇంజనీర్ వర్మశ్రీ, మండలి సభ్యులు సత్యనారాయణ, శ్రీనివాస్, విశాఖ పోర్ట్ ఆథారిటీ సూపరిండెంట్ ఇంజనీర్ శ్రీనివాస్, గంగవరం పోర్టు జనరల్ మేనేజర్ బాపూజీ, మత్స్యశాఖ జాయింట్ డైరెక్టర్ లక్ష్మణరావు, ఇతర ఉన్నతాధికారులు పాల్గొన్నారు. అలాగే ప్రత్యేక ఉప కలెక్టర్ కార్యాలయ సిబ్బంది, గంగవరం, దిబ్బిపాలెం మత్స్యకార ప్రతినిధులు హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా పల్లా శ్రీనివాసరావు మాట్లాడుతూ.. యారాడలో ఫిషింగ్ జెట్టి, బ్రేక్ వాటర్ల నిర్మాణం మత్స్యకారుల జీవనోపాధిని బలోపేతం చేసే కీలక మౌలిక సదుపాయమని తెలిపారు. సముద్రంలో వేటకు వెళ్లే సమయంలో ఎదురయ్యే ప్రమాదాలను



తగ్గించడంతో పాటు భద్రతను పెంచడంలో ఈ ప్రాజెక్టు ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుందని అన్నారు. అలాగే సంబంధిత అధికారులు తక్షణమే సాంకేతిక అంశాలను సమగ్రంగా పరిశీలించి, వివరణాత్మక ప్రాజెక్టు నివేదిక (డివీఆర్)ను సిద్ధం చేయాలని ఆదేశించారు. ప్రాజెక్టు అమలులో అలస్యం లేకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని స్పష్టం చేశారు. కూటమి ప్రభుత్వం తీరప్రాంత అభివృద్ధి, మత్స్యకారుల సంక్షేమం పట్ల కట్టుబడి పనిచేస్తోందని పల్లా పేర్కొన్నారు. గతంలో నిర్ణయానికి గురైన ప్రాజెక్టులను పునరుద్ధరించి, శాఖల సమన్వయంతో వేగవంతంగా ముందుకు తీసుకెళ్లన్నామని తెలిపారు. బహుళ శాఖల సమిష్టి కృషితో అభివృద్ధి కార్యక్రమాలకు కొత్త ఊపు వస్తోందని అన్నారు. యారాడ ప్రాంతాన్ని మత్స్యకార రంగంలో అభివృద్ధి కేంద్రంగా తీర్చిదిద్దే దిశగా ప్రభుత్వం స్పష్టమైన కార్యాచరణతో ముందుకు సాగుతోందని పల్లా శ్రీనివాసరావు పేర్కొన్నారు.

సమస్యలు ఉత్పన్నం కాకుండా.. విజయవంతంగా చందనోత్సవం

- కీలక శాఖల అధికారులతో జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిషోర్ సమీక్ష - ఎన్.వో.పి. నిబంధనలకు లోబడి ఏర్పాట్లు చేయాలి, నిర్ణయాలు తీసుకోవాలని సూచన

విశాఖపట్నం: గత అనుభవాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని అలాంటి సమస్యలు ఉత్పన్నం కాకుండా శ్రీ లక్ష్మీ నరసింహ స్వామివారి చందనోత్సవ వేడుకను విజయవంతంగా నిర్వహించాలని సంబంధిత అధికారులను జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిషోర్ ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ మీటింగు హాలులో కీలక శాఖల అధికారులతో సమావేశమైన ఆయన ఈ మేరకు సూచనలు చేశారు. చందనోత్సవ క్రతువును శాంతియుతంగా, విజయవంతంగా నిర్వహించేందుకు అన్ని శాఖలు సమన్వయంతో పనిచేయాలని చెప్పారు. గతంలో జరిగిన పొరపాట్లు మరలా జరగడానికి వీలేదని స్పష్టం చేశారు. ప్రభుత్వం అందజేసిన ఎన్.వో.పి. (స్టాండర్డ్ ఆపరేటింగ్ ప్రొసీజర్)కు లోబడి అధికారులంతా ఏర్పాట్లు చేయాలని, నిర్ణయాలు తీసుకోవాలని, అంకితభావంతో పని చేయాలని పేర్కొన్నారు. సమీక్షలో భాగంగా ముందుగా గత సమావేశాల్లో చర్చించిన అంశాలు, చందనోత్సవ వేడుకలో నిర్వహించే సంప్రదాయ ఘట్టాలపై దేవస్థానం ఈవో జె. వెంకటరావు, ఆలయ పండితులు కలెక్టర్ కు వివరించారు. అన్ని అంశాలను కూలంకషంగా విన్న కలెక్టర్ అధికారులకు స్పష్టమైన ఆదేశాలు జారీ చేశారు. ఉత్సవ నిర్వహణలో అత్యంత జాగ్రత్తగా ఉండాలని, ఆయా శాఖలకు అప్పగించిన బాధ్యతలను అత్యంత బాధ్యతతో నిర్వహించాలని సూచించారు. భద్రతా ఏర్పాట్లను పోలీస్ శాఖ పర్యవేక్షించాలని, బస్సు సర్వీసుల విషయంలో ఏపీఎస్ ఆర్డీని అప్రమత్తంగా ఉండాలన్నారు. ఎన్.వో.పి. మేరకు టిక్కెట్లను ముద్రించాలని, రూ.1500, 1000 టిక్కెట్లపై పిక్ప్, డ్రాపింగ్ పాయింట్ వివరాలను తెలిపాలని సూచించారు. పరిమిత సంఖ్యలో



వెహికల్ పాసులు జారీ చేయాలన్నారు. తాగునీటి సదుపాయం, పారిశుధ్య నిర్వహణ, మరుగుదొడ్ల ఏర్పాటు, మెడికల్ క్యాంపుల నిర్వహణలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని చెప్పారు. ఆధునిక సదుపాయాలు కలిగిన అంబులెన్స్ లను సిద్ధంగా ఉంచుకోవాలన్నారు. అగ్నిమాపక శకటాలను అందుబాటులో ఉంచాలని సూచించారు. విద్యుత్ సరఫరాలో అంతరాయాలు కలగకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలన్నారు. మధ్యం దుకాణాలను తాత్కాలికంగా మూసివేసే విషయంలో గత నియమాలను పాటించాలని చెప్పారు. పబ్లిక్ ఆడ్రస్ సిస్టం ఏర్పాటు, ఇతర మౌలిక వసతుల కల్పనలో ఆయా శాఖలు తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని కలెక్టర్ సూచించారు. అన్ని ప్రక్రియలను ఏప్రిల్ 17 నాటికి పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. దాతలు పెట్టే ఫుడ్ కౌంటర్లను ఫుడ్ సేఫ్టీ అధికారుల సాయంతో తనిఖీ చేయాలని, ఆహార పదార్థాల నాణ్యతను పరిశీలించాలని సూచించారు. సమావేశంలో డిఆర్వో ఎం. విశ్వేశ్వరనాయుడు, భీమిలి ఆర్డీవో సంగీత్ మాధుర్, జీవీఎంసీ సీఎం నరేష్, ఆర్డీసీ ఆర్ఎం అప్పలనాయుడు, ఈపీడీసీఎల్ ఎన్.ఈ. శ్యాంబాబు, డీఎంహెచ్ఎస్ పి. జగదీశ్వరరావు ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

పీజీఆర్ఎస్ వినతుల పరిష్కారంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపాలి

- అధికారులను ఆదేశించిన జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిషోర్ - పీజీఆర్ఎస్, రెవెన్యూ క్లెనిక్ లలో 334 వినతులు అందజేసిన ప్రజలు

విశాఖపట్నం: పీజీఆర్ఎస్ వేదికగా ప్రజల నుంచి వచ్చిన వినతుల పరిష్కారంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపాలని, జాప్యం లేకుండా సత్కరమే పరిష్కరించాలని, నాణ్యమైన రీతిలో చర్యలు తీసుకోవాలని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం. అభిషిక్త్ కిషోర్ అధికారులను ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ మీటింగ్ హాలులో నిర్వహించిన పీజీఆర్ఎస్ లో ఆయన డిఆర్వో ఎం. విశ్వేశ్వరనాయుడు, ఏడీసీ సత్యవేణితో కలిసి ప్రజల నుంచి వినతులు స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా ఫిర్యాదుల పరిష్కారంలో చేపట్టాల్సిన చర్యలపై అధికారులకు స్పష్టమైన దిశానిర్దేశం చేశారు. అధికారులు పిటిషనర్లతో నేరుగా మాట్లాడాలని, పదేపదే వచ్చే ఫిర్యాదుల విషయంలో సునిశిత పరిశీలన చేయాలన్నారు. గడువు దాటక ముందే సమస్యలను పరిష్కరించాల్సిన అవసరం ఉందన్నారు. నిర్వహించిన పీజీఆర్ఎస్ కార్యక్రమంలో మొత్తం 334 వినతులు సమోదయ్యాయి. వాటిలో రెవెన్యూ శాఖకు



చెందినవి 59, జీవీఎంసీకు చెందినవి 83, పోలీస్ శాఖకు చెందినవి 23, ఇతర శాఖలకు చెందినవి 169 వినతులు ఉన్నాయి. పీజీఆర్ఎస్ లో జిల్లా కలెక్టర్ తో పాటు డిఆర్వో, ఏడీసీ ప్రజల నుంచి వినతులు స్వీకరించగా, రెవెన్యూ క్లెనిక్ లో ఆర్డీవోలు, తహశీల్దార్లు ప్రజల నుంచి వినతులు తీసుకున్నారు. అన్ని శాఖల జిల్లాస్థాయి అధికారులు హాజరయ్యారు.

స్వచ్ఛ సర్వేక్షన్ లో నగర సుందరీకరణ లక్ష్యంగా పారిశుధ్య కార్మికులు విధులు నిర్వహించాలి

-జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్ పి. నల్లనయ్య

విశాఖపట్నం: రానున్న స్వచ్ఛ సర్వేక్షన్ లో విశాఖ నగర సుందరీకరణ లక్ష్యంగా, విశాఖ నగరం ప్రథమ స్థానం సాధనే గమ్యంగా పారిశుధ్య కార్మికులు విధులు నిర్వహించాలని జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్ పి. నల్లనయ్య పేర్కొన్నారు. ఆయన తూర్పు జోన్ 17, 20 వార్డుల పారిశుధ్య కార్మికులతో సమావేశమయ్యారు. ఈ సందర్భంగా అదనపు కమిషనర్ మాట్లాడుతూ పారిశుధ్య నిర్వహణలో ఎటువంటి అలసత్వం వహించకుండా పారిశుధ్య పనులు నిర్వహించాలని, స్వచ్ఛ సర్వేక్షన్లో మెరుగైన ర్యాంకు సాధనకు, నగర సుందరీకరణకు పారిశుధ్య కార్మికుల విధులు చాలా కీలకమని తెలిపారు. ప్రతిరోజు ఉదయం, సాయంత్రం రోడ్లు, కాలువలు, కాలనీలు శుభ్రపరచడంతోపాటు వ్యర్థాల సేకరణ, వ్యర్థ పోగులను ఎప్పటికప్పుడు తరలించి నగర పరిశుభ్రతకు కృషి చేయాలని ఆదేశించారు. సానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్లు, వార్డు శానిటేషన్ కార్యదర్శులు ప్రత్యేక దృష్టి సారించి నిత్యం పారిశుధ్య నిర్వహణ పనులను పరిశీలిస్తూ విధుల నిర్వహణలో పారిశుధ్య కార్మికులకు తగు



సూచనలను అందించాలని అదనపు కమిషనర్ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో జీవీఎంసీ సహాయ వైద్యాధికారి బి ప్రసాదరావు, శానిటరీ ఇన్స్పెక్టర్ లు, వార్డు సచివాలయం శానిటరీ కార్యదర్శులు, పారిశుధ్య కార్మికులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

కాలుష్య పరిశ్రమలపై చర్యలు చేపట్టాలి

గాజువాక: గాజువాక ప్రాంతంలో కాలుష్యం నివారించాలని కోరుతూ సిపిఎం అధ్యక్షులలో తలపెట్టిన పాదయాత్ర సోమవారానికి రెండో రోజుకు చేరుకుంది. యాదవ జగ్గరాజుపేట, తుంగ్లం, చుక్కవారిపాలెం, కుంకుమాంబ కాలనీ, దత్తసాయినగర్, విశ్వేశ్వరగర్ కాలనీలో సోమవారం ఈ పాదయాత్ర సాగింది. పార్టీ కేంద్ర కమిటీ సభ్యులు కె.లోకనాథం మాట్లాడుతూ గంగవరం పోర్టు కాలుష్యం, రామచంద్రనగర్ డంపింగ్ యార్డు, ఫార్మా కంపెనీలు, అక్విడెడ్పాలెం గొడౌన్స్ తదితరాల కాలుష్యంతో గాజువాక ప్రజలు అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నారని తెలిపారు. రామచంద్రనగర్ డంపింగ్ యార్డు వల్ల వరసర ప్రాంతాల ప్రజలు దుర్వాసన భరించలేకపోతున్నారని చెప్పారు. స్థానిక ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు స్పందించి గాజువాక ప్రజల ఆరోగ్యాలను కాపాడాలని కోరారు. జివీఎంసీ 78వ వార్డు సిపిఎం మాజీ కార్పొరేటర్ డాక్టర్ బి.గంగారావు మాట్లాడుతూ, గాజువాక ప్రజలు ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు, కేన్సర్, ఆస్మాట్ రకరకాల సమస్యలతో బాధపడుతున్నారని తెలిపారు. అదని పోర్టు వల్ల మొత్తం గాజువాక అంతా ఆరోగ్య మరుమైందని పేర్కొన్నారు. డి.పి.ఆర్ ప్రజలందరూ ఇబ్బంది పడుతున్నారన్నారు. దత్త సాయినగర్లో జరిగిన పాదయాత్రలో ప్రజాశక్తి జనసేనల్ మేనేజర్ ఎం.వెంకటేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ, కాలుష్యానికి సంబంధించిన



పరిశ్రమలకు గాజువాకలో అనుమతి ఇవ్వరాదని కోరారు. కాలుష్య పరిశ్రమలపై పొల్యూషన్ అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో సిపిఎం గాజువాక జోన్ కార్యదర్శి ఎం.రాజాబు, స్టేట్ జోన్ కార్యదర్శి శ్రీనివాసరాజు, జి.రాము, కె.సంతోషం, ఎం.శ్రీదేవి, అవతారం, యు.రాజు, వెంకటేశ్, వీరాస్వామి, చిట్టిబాబు, త్రినాధ్రామి పాల్గొన్నారు. ప్రత్యేక సంచిత అవిషకరణ క్యూబాపై ప్రజాశక్తి ముద్రించిన ప్రత్యేక సంచితను ఈ సందర్భంగా అవిషకరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రజాశక్తి సర్పత్రేషన్ ఇన్చార్జి అప్పలరాజు పాల్గొన్నారు.

కేంద్రంలో పవన్ పట్టు పిరాపురానికి వరం

అమరావతి: జనసేన అధినేత పవన్ కల్యాణ్ ను గెలిపించుకున్న పిరాపురం ప్రజలు... ఇప్పుడు అభివృద్ధి పథంలో దూసుకుపోతున్నారు. నియోజకవర్గంలోని దాదాపుగా అన్ని ప్రాంతాల్లో అభివృద్ధి పనులు సాగుతున్న తీరుతో పిరాపురం జనం ఆనందోత్సాహాలు వ్యక్తం చేస్తున్నారు. నియోజకవర్గ అభివృద్ధి కోసం పవన్ చేస్తున్న ప్రతి ప్రతిపాదన కార్యరూపం దాలుస్తున్న తీరు కూడా అందరినీ ఆశ్చర్యానికి గురి చేస్తోంది. ఓ డిప్యూటీ సీఎం హోదాలో పవన్ అడిగిన వసులకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం వెనువెంటనే ఓకే అంటున్నా... కేంద్రంలోని ఎన్ని పనులు కూడా పవన్ అడిగినంతనే పిరాపురం అభివృద్ధికి గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చేస్తోంది. దీనికి కేంద్రంలో పవన్ కు మంచి పట్టే కారణమన్న వాదనలు వినిపిస్తున్నాయి. పిరాపురం రైల్వే స్టేషన్ అభివృద్ధి కోసం పవన్ కల్యాణ్ ఇటీవలే కేంద్రం వద్ద ఓ ప్రతిపాదన పెట్టిన సంగతి తెలిసిందే. జనవరిలో ఢిల్లీ పర్యటనకు వెళ్లిన సందర్భంగా రైల్వే శాఖ మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ తో పవన్ ప్రత్యేకంగా భేటీ అయ్యారు. పిరాపురం రైల్వే స్టేషన్ అభివృద్ధిని ఈ సందర్భంగా ప్రస్తావించిన పవన్... అమృత భారత్ స్టేషన్ స్కీమ్ కింద పిరాపురం రైల్వే స్టేషన్ ను అభివృద్ధి చేయాలని రైల్వే మంత్రిని కోరారు. ఎన్నిలో భాగస్వామిగా ఉన్న పవన్... బీజేపీకి ఎంత బాసటగా నిలుస్తున్నారో తెలిసిన కేంద్రం... ఆయన ప్రతిపాదనకు తక్షణమే ఆమోద ముద్ర వేసింది. పిరాపురం రైల్వే స్టేషన్ ను అమృత భారత్ స్టేషన్ స్కీమ్



కింద ఎంపిక చేసినట్లు తాజాగా రైల్వే శాఖ ప్రకటించింది. ఈ పథకం కింద పిరాపురం రైల్వే స్టేషన్ కు కొత్త రూపరేఖలు రానున్నాయి. ఇందుకోసం రైల్వే శాఖ ఏకంగా రూ.37.25 కోట్లను వెచ్చింది. త్వరలోనే స్టేషన్ అభివృద్ధి పనులు ప్రారంభం కానున్నాయి. పనులన్నీ పూర్తి అయితే పిరాపురం రైల్వే స్టేషన్ సికింద్రాబాద్, విజయవాడ రైల్వే స్టేషన్ల మాదిరిగా సరికొత్త రూపులో దర్శనమివ్వనుంది. అక్కడి ప్రయాణికులకు మరింత మెరుగైన సదుపాయాలు అందుబాటులోకి రానున్నాయి.

అంతర్జాత్ర సైబర్ నేరగాడి అరెస్టు

- రూ.పది లక్షల నగదు, మొబైల్ స్వాధీనం
 మదనపల్లె: కేంద్ర దర్యాప్తు సంస్థల అధికారుల పేరుతో ఫోన్ కాల్స్ బెదిరించి, సామాన్యులను బురిడీ కొట్టిస్తున్న అంతర్జాత్ర నేరగాడిని సోమవారం మదనపల్లె పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. ఎస్పీ కార్యాలయంలో ఎస్సీ ధీరజ్ ఆ వివరాలను మీడియాకు వెల్లడించారు. మదనపల్లె అమ్మినేని వీధికి చెందిన ఆవుల విజయలక్ష్మి(73) భర్త అధ్యక్షేట్లా పనిచేసి రిటైర్ అయ్యారు. అనారోగ్యంతో కొన్ని రోజులుగా ఆస్పత్రిలో ఉన్నారు. వారి ఆకౌంట్లో ఎక్కువ డబ్బు ఉన్న విషయాన్ని గుర్తించిన సైబర్ నేరగాళ్లు సీబీఐ, ఈడీ అధికారుల పేరుతో విజయలక్ష్మికి ఫోన్ చేశారు. మీ ఆధార్ నెంబరు తమ వద్ద ఉందని, మీ పిల్లలు విదేశాల్లో ఉన్నారని, ఎలాంటి పన్నులూ కట్టడం లేదని, ఇలాగైతే వారి పాస్పాంట్లను, ఆధార్ కార్డులను సీజ్ చేస్తామని బెదిరించారు. వెంటనే డబ్బు కట్టాలని కోరారు. భయపడిన ఆమె రెండు విడతలుగా భర్త ఆకౌంట్ నుంచి రూ.80లక్షలు ఒకసారి, రూ.12లక్షలు ఒకసారి పంపింది. వారి వేధింపులు ఎక్కువ కావడంతో బాధితురాలు మదనపల్లె వస్తూనే పోలీసులను ఆశ్రయించారు. విచారణ చేపట్టిన పోలీసులు కర్ణాటక రాష్ట్రం బెల్గాం జిల్లా సిరిసిపట్లకు చెందిన లింగబలిజ విరూపాక్ష(24)ను



మదనపల్లె-అంగళ్ళు రోడ్డులోని ఆర్మీ బైల్డ్ నమీపంలో అరెస్టు చేశారు. అందితుడి నుంచి రూ.10 లక్షల నగదు, ఒక మొబైల్ ఫోన్, సిమ్యూల్డ్ స్వాధీనం చేసుకున్నారు. వారిలో ఉన్న ప్రధాన నిందితుడి కోసం గాలిస్తున్నామని, వీరికి కాంబోడియా, కువైట్ కేంద్రంగా పనిచేస్తున్న అంతర్జాత్రీయ సైబర్ ముఠాలతో సంబంధాలు ఉన్నాయని ఎస్పీ తెలిపారు. ఎవెన్సి వెంకటాద్రి, వస్తాన్ సీబి రాజారెడ్డి, సైబర్ క్రైమ్ సీబి మహమ్మద్ అలీ, ఎన్ఐఐ రహీముల్లా పాల్గొన్నారు.

నవంబరు నాటికి షిప్ రాకపోకలు

- శరవేగంగా మూలపేట పోర్టు పనులు - మంత్రులు బీసీ జనార్దన్, కింజరాపు అచ్చెన్నాయుడు
 టెక్నాలజీ: 'మూలపేట గ్రీన్ఫీల్డ్ పోర్టు నిర్మాణ పనులు శరవేగంగా జరుగుతున్నాయి. రానున్న నవంబరు నాటికి షిప్ రాకపోకలు సాగించేలా చర్యలు చేపడుతున్నామని ఆర్ఆంఢ్ శాఖ మంత్రి బీసీ జనార్దన్ రెడ్డి, వ్యవసాయశాఖ మంత్రి కింజరాపు అచ్చెన్నాయుడు తెలిపారు. పోర్టు నిర్మాణ పనుల విషయంలో రాజకీయ ఉనికి కోసం వైసీపీ నాయకులు పాట్లు పడుతున్నారని విమర్శించారు. సంకల్పశూరి మండలం మూలపేటలో పోర్టు పనులను వారు పరిశీలించారు. డ్రెజ్టింగ్, బెడ్ నిర్మాణం, నార్మేట్, సాత్వేక్ నిర్మాణ పనులు, ట్రయాలిన్ షిప్ అవకాశాలు తదితర వాటిపై వివిధ శాఖల అధికారులతో సమీక్షించారు. మంత్రులు మాట్లాడుతూ వైసీపీ హయాంలో పోర్టు పనులు 20శాతం పూర్తయ్యాయి. కూటమి ప్రభుత్వంలో ఇప్పటివరకు 74.65 శాతం పనులు పూర్తి చేశాం. క్రేకూల్టర్ పనులు 28.9శాతం గతంలో జరిగితే.. ప్రస్తుతం 92.38 శాతం పూర్తయ్యాయి. బెర్డు గతంలో 26శాతం పనులు జరగగా.. ప్రస్తుతం 77.83శాతం పూర్తి చేశాం. పోర్టు ఆర్థిక పురోభివృద్ధి అంశంలో వైసీపీ హయాంలో రూ.718కోట్లు పనులు చేపట్టగా.. ప్రస్తుతం రూ.1,883కోట్లు పనులు జరిగాయి. ఉప్పు భూముల సమస్యని కేంద్రమంత్రి కింజరాపు రామ్మోహన్నాయుడు చొరవతో 99ఏకరకు లీజ్ అగ్రిమెంట్ సాధించాం. మూలపేట, విస్పజుకం గ్రామాలకు సంబంధించి ఆర్ఆంఢ్ఆర్ కాలనీల్లో రోడ్లు, కాలువలు, విద్యుత్, తాగునీటి సమస్యలు పరిష్కరించాం. ఆ ప్రాంతంలో సామాజిక మరుగుదొడ్లు, నౌపదా మూడురోడ్లు జంక్షన్ పరిధిలో షేడవర్



నిర్మించాలని అధికారులకు సూచించాం. రైలు, రోడ్డు కనెక్టివిటీలకు ఉన్న ఇబ్బందులు అధిగమించేలా చర్యలు చేపడుతున్నాం. రాష్ట్రంలోనే మూలపేట ఆర్ఆంఢ్ కాలనీ మోడల్ కాలనీగా తయారు చేస్తామని తెలిపారు. శరవేగంగా పోర్టు అభివృద్ధి పనులు జరుగుతుండగా.. వైసీపీ ఉత్సాహం సీనియర్ నాయకులు నిస్సృగ్గా, అడ్డగోలుగా మాట్లాడుతుండడం హాస్యాస్పదంగా ఉందన్నారు. పోర్టు నిర్మాణం పూర్తయితే ఈ ప్రాంతంలో పారిశ్రామిక అభివృద్ధిపాటు ఉపాధి అవకాశాలు మెరుగుపడతాయని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో చైర్మన్ డోమచర్ల సత్యనారాయణ, కలెక్టర్ సృష్టి దినకర్ పుండ్ల, జీసీ ఫర్మాన్ అప్పారావు, ఆర్డీవో ఎం.కృష్ణమూర్తి, ఏసీ మారియెన్ సీఈవో అభిషేకుమార్, విశ్వసముద్ర డైరెక్టర్ మహేష్, జీఎం శంకరరావు, డిడిపీ మండల అధ్యక్షుడు సుగ్గు స్వరూపరెడ్డి, జీరు భీమారావు, రెడ్డి అప్పన్న పాల్గొన్నారు.

ట్రాఫిక్ పోలీసులకు సమ్మర్ కిట్లు పంపిణీ

విజయనగరం: వేసవిలో తీవ్ర ఎండల దృష్ట్యా ఉపశమనం పొందడానికి సుమారు రూ.1లక్ష విలువైన హ్యాట్స్, వాటర్ బాటిల్, బ్యాగుతో కూడిన సమ్మర్ కిట్లను ట్రాఫిక్ పోలీసు స్టేషనులో పని చేసే, ఎఎస్ఐలు, హెచ్ఐలు, కానిస్టేబుళ్లకు ఎస్పీ ఎఆర్ దామోదర్ అందజేశారు. పోలీసు సిబ్బంది సంక్షేమాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని, ట్రాఫిక్ రద్దీ ఎక్కువగా ఉండే వేళలను మినహాయించి, ట్రాఫిక్ విధులు నిర్వహించే పోలీసు సిబ్బంది పని గంటలను మార్పులు చేయాలని ట్రాఫిక్ సిఐఐ ఆదేశించారు. ప్రజలకు నిరంతరం సేవలందించడంలో పాటు, రోగ్యంపై కూడా ప్రత్యేకంగా శ్రద్ధ పెట్టాలని, తరుచూ వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలని సూచించారు. వేసవిలో ఎండ తీవ్రతను ఎదుర్కొనేందుకు, డిహైడ్రేషన్ కు గురికాకుండా తరుచూ మంచి నీళ్లు, మజ్జిగ, ఒఆర్ఎస్, గ్లూకోజ్ తాగాలని తెలిపారు. ట్రాఫిక్ సిగల్ పాయింట్స్ వద్ద వాహనదారులు ఎక్కువ సమయం ఎండలో వేచి ఉండకుండా



సిగల్ బైవింగ్ను తగ్గించే విధంగా చర్యలు చేపట్టాలని ట్రాఫిక్ సిఐఐ సూచించారు. కార్యక్రమంలో డిఎస్పీ ఆర్.గోవిందరావు, ట్రాఫిక్ సిఐ సూరి నాయుడు, ఎస్పీ సిఐ ఎవి లీలారావు, ట్రాఫిక్ ఎస్ఐలు ఎన్.భాస్కరరావు, చిన్నారావు పాల్గొన్నారు.

లోకేష్ స్కూల్ డైరెక్టర్ రామ్ సిన్హా ప్రాజెక్ట్

టాలీవుడ్ ఎన్టర్ప్రైజ్ స్టార్ రామ్ సిన్హా వరుస పరాజయాలతో సతమతమవుతున్నప్పటికీ, మళ్లీ బాక్సాఫీస్ వద్ద తన సత్తా చాటాలని గట్టి నిర్ణయంతో ముందుకెత్తున్నారు. ఇటీవల భారీ అంచనాల మధ్య విడుదలైన 'డబుల్ ఇన్స్టాల్', 'అంధ్ర కింగ్' వంటి చిత్రాలు ఆశించిన స్థాయిలో విజయం సాధించకపోవడంతో, తన తదుపరి సినిమాల విషయంలో రామ్ మరింత జాగ్రత్తగా అడుగులు వేస్తున్నారు. ఇప్పటి వరకు చేసిన రొటీన్ మాస్ సినిమాలకు భిన్నంగా, కొత్తదనం ఉన్న కథలను ఎంపిక చేసుకుంటూ నక్సస్ ట్రాక్టోకి తిరిగి రావాలని రామ్ ప్లాన్ చేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలోనే ఓ సెన్సేషనల్ ప్రాజెక్టు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చినట్లు టాలీవుడ్ వర్గాల్లో జోరుగా ప్రచారం జరుగుతోంది. విశేషమేమిటంటే, ఈ సినిమాను ప్రముఖ దర్శకుడు లోకేష్ కనగరాజ్ వద్ద శిష్యరికం చేసిన ఓ అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ తెరకెక్కించబోతున్నారని సమాచారం. లోకేష్ సినిమాలకు ప్రత్యేకమైన ఇంటెన్సిటీ, గ్రిప్పింగ్ స్టోరీస్ ఎలా ఉంటాయో తెలిసిందే. అదే స్టైల్లో ఈ సినిమా కూడా పవర్ఫుల్ యాక్షన్ ఎంటర్టైన్మెంట్ రూపొందనుందని టాక్ వినిపిస్తోంది. ఈ చిత్రం ద్వారా రామ్ను పూర్తిగా కొత్త కోణంలో చూపించేందుకు దర్శకుడు ప్రయత్నిస్తున్నారని తెలుస్తోంది. ఇక ఈ ప్రాజెక్టు మరో పెద్ద ప్లాన్ పాయింట్ మ్యూజిక్. ప్రస్తుతం సౌత్ ఇండియాలో టాప్ మ్యూజిక్ డైరెక్టర్ల దూసుకుపోతున్న అనిరుద్ రవిచందర్ ఈ చిత్రానికి సంగీతం అందించనున్నారని సమాచారం. అనిరుద్ అందించే బ్యాక్గ్రౌండ్ స్కోర్, సాంగ్స్ సినిమాకు ప్రత్యేక హైట్ తీసుకురావడం ఖాయం. రామ్ ఎన్టీకీ అనిరుద్ మ్యూజిక్ జతకలిస్తే థియేటర్లో



మంచి స్పందన రావడం ఖాయం అని అభిమానులు భావిస్తున్నారు. భారీ బడ్జెట్, అత్యున్నత సాంకేతిక ప్రమాణాలతో ఈ సినిమాను రూపొందించేందుకు ప్లాన్ చేస్తున్నారు. ఈ ప్రాజెక్ట్ రామ్ కెరీర్కు టర్నింగ్ పాయింట్గా నిలవచ్చని ట్రేడ్ వర్గాలు అంచనా వేస్తున్నాయి. త్వరలోనే ఈ క్రేజీ కాంటినేషన్ అధికారిక ప్రకటన వెలువడే అవకాశం ఉంది. మొత్తానికి, వరుస ఫ్లాప్స్ తర్వాత రామ్ తిరుగుంటున్న ఈ కొత్త నిర్ణయం ఆయన కెరీర్కు ఎంతవరకు మలుపుతున్నానో చూడాలి. కొత్త దర్శకుడి విజన్, అనిరుద్ సంగీతం కలిసి రామ్ను మళ్లీ నక్సస్ అందిస్తాయా అన్నది ఆసక్తికరంగా మారింది.

బెల్లంకొండ సాయి శ్రీనివాస్ నిశ్చితార్థం

టాలీవుడ్ యంగ్ హీరో బెల్లంకొండ సాయి శ్రీనివాస్ జీవితంలో కొత్త అధ్యాయం ప్రారంభమైంది. హైదరాబాద్కు చెందిన కావ్య రెడ్డితో ఆయన నిశ్చితార్థం సంగంలోని ఓ ప్రైవేట్ రిసార్ట్ అత్యంత వైభవంగా జరిగింది. కుటుంబ సభ్యులు, సన్నిహితులు మాత్రమే హాజరైన ఈ వేడుక ఎంతో ఆహ్లాదకరంగా సాగింది. ఈ సందర్భంగా వధూవరులిద్దరూ సంప్రదాయ దుస్తుల్లో మెరిసిపోయారు. శ్రీనివాస్ కుర్రాలో అందంగా కనిపించగా, కావ్య రెడ్డి సంప్రదాయ బెంగాలీ లో ఆకట్టుకున్నారు. ఈ వేడుకకు సంబంధించిన ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అవుతూ అభిమానులను ఆకర్షిస్తున్నాయి. ప్రఖ్యాత నిర్మాత బెల్లంకొండ సురేష్ తనయుడైన శ్రీనివాస్, 'అల్లుడు శ్రీను' సినిమాతో హీరోగా ఎంట్రీ ఇచ్చి మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్నాడు. యాక్షన్, కమెడీలలో సినిమాలతో ప్రేక్షకులను అలరించిన ఆయన, గత ఏడాది 'కిష్కింధపురి'తో విజయాన్ని అందుకున్నాడు. ప్రస్తుతం తన కెరీర్లో బిజీగా ఉన్నప్పటికీ, వ్యక్తిగత జీవితంలో కొత్త అడుగు వేయడం విశేషంగా మారింది. కాబోయే వధువు కావ్య రెడ్డి కుటుంబ సభ్యుల కూడా పెద్దదే. ఆమె తాతగారు రిటైర్డ్ జడ్జి కాగా, తండ్రి ప్రముఖ న్యాయవాది. పెద్దలు కుదిర్చిన ఈ వివాహం అయినప్పటికీ, వీరిద్దరి మధ్య కొంతకాలంగా పరిచయం ఉందని సమాచారం.



ఇప్పటికే మార్చి నెలలోనే తన కాబోయే భార్యను అభిమానులకు పరిచయం చేసిన శ్రీనివాస్, ఇప్పుడు నిశ్చితార్థంతో పెళ్లి దిశగా అడుగులు వేస్తున్నారు. వివాహం ఈ నెల 29న పవిత్ర క్షేత్రం తిరుమల లో అత్యంత సన్నిహితుల సమక్షంలో నిరాదంబరంగా జరగనుంది. ఈ సందర్భంగా సినీ ప్రముఖులు, అభిమానులు కొత్త జంటకు సోషల్ మీడియా వేదికగా శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తున్నారు. సినీ రంగంలో తనదైన గుర్తింపు తెచ్చుకున్న బెల్లంకొండ సాయి శ్రీనివాస్ ఇప్పుడు వ్యక్తిగత జీవితంలో కొత్త ప్రయాణానికి సిద్ధమవుతుండటం అభిమానులకు ఆనందాన్ని కలిగిస్తోంది. త్వరలో జరిగే వివాహ వేడుకపై కూడా భారీ ఆసక్తి నెలకొంది.

నటి సుభాషిణి ఆత్మహత్య..!

సినీ నటి సుభాషిణి (36)ఆత్మహత్యకు పాల్పడింది. చెన్నై పోరూరులోని అపార్ట్మెంట్లో ఉరిచేసుకుని ఆత్మహత్య చేసుకుంది. సుభాషిణి స్వస్థలం శ్రీలంక కాగా.. బెంగళూరుకు చెందిన పిప్పిన్లో వివాహం జరిగింది. భర్త పిప్పిన్లో కలిసి బెంగళూరులో నివసించే సుభాషిణి ఘాటింగ్ కోసం చెన్నై పోరూరులో సింగిల్గా ఉంటోంది. సుభాషిణి టీవీ సీరియల్ 'కయల్తోపాటు పలు సినిమాల్లో హీరోయిన్లు నటించింది. భర్తతో వీడియో కాల్స్ వాగ్వాదం సుభాషిణి ఆత్మహత్య చేసుకుంది. కయల్ సీరియల్ ద్వారా మంచి గుర్తింపు తెచ్చుకున్న సుభాషిణి.. సోషల్ మీడియాలో కూడా చురుకుగా ఉంటుంది. భర్తతో వీడియో కాల్స్ వాగ్వాదం జరగడంతో తీవ్ర మనస్తాపానికి గురైన సుభాషిణి ఈ నిర్ణయం తీసుకుని ఉండొచ్చని పోలీసులు అనుమానిస్తున్నారు. ఈ ఘటనపై కేసు నమోదు చేసిన పోలీసులు దర్యాప్తు కొనసాగిస్తున్నారు.



హీరోయిన్ను పైసల్ చేసిన అనిల్ రావిపూడి

ఈ ఏడాది చిరంజీవి బైటిల్ రోల్లో నటించిన మన శంకర వరప్రసాద్ సినిమాతో బ్లాక్ బస్టర్ హిట్టందుకున్నాడు డైరెక్టర్ అనిల్ రావిపూడి. ఈ మూవీ సక్సెస్ను ఎంజాయ్ చేస్తున్న అనిల్ రావిపూడి 2027 సంక్రాంతికి విక్టర్ వెంకటేశ్, నందమూరి కళ్యాణ్ రామ్ కాంబోను సెల్ చేశాడని తెలిసింది. ఈ సినిమాలో హీరోయిన్లుగా ఎవరెవరు కనిపిస్తారనే దానిపై పలు వార్తలు ఇప్పటికే నెట్టింట్ల చక్కర్లు కొడుతున్నాయి. తాజాగా దీనిపై క్లారిటీ ఇచ్చేసాడు అనిల్ రావిపూడి. ప్రదీప్ రంగనాథన్ నటించిన లవ్ ఇన్సూరెన్స్ కంపెనీ ష్రీ రిలీజ్ ఈవెంటు వన్ ఆఫ్ ది గెస్టా హాజరయ్యాడు అనిల్ రావిపూడి. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ.. తన నెక్స్ట్ సినిమాలో కృతిశెట్టి వన్ ఆఫ్ ది ఫీ మేల్ థీమ్ రోల్లో నటిస్తున్నట్లు తెలిపాడు. కృతిశెట్టి నందమూరి కళ్యాణ్ రామ్ను జోడిగా కనిపించబోతుండటం. మరి వెంకటేశ్ రొమాన్స్ చేయబోయేది ఎవరనేది సస్పెన్స్ నెలకొంది. పైన్ స్రీన్స్, జీ స్టూడియోస్ సంయుక్తంగా తెరకెక్కిస్తుండగా.. సురేశ్ ప్రొడక్షన్స్ ఈ చిత్రాన్ని సమర్పిస్తోంది. ఈ సంక్రాంతి ప్రాజెక్టుకు సంబంధించి పూర్తి వివరాలపై రాబోయే రోజుల్లో క్లారిటీ



ఇవ్వనున్నారని మేకర్స్, ఇంతకీ ఈ ప్రాజెక్టు కోసం అనిల్ రావిపూడి ఎలాంటి కథను సిద్ధం చేశాడు. రెండో హీరోయిన్ ఎవరై ఉంటుందనే దానిపై ఏదైనా క్లారిటీ ఇస్తాడేమో చూడాలి.