

## విద్యార్థులే దేశ భవిష్యత్ డీలిమిటేషన్ బిల్లుకు ఆమోదం



- సమాజం కోసం ఆలోచిస్తూ బాధ్యతగా పనిచేయాలి - ఎయు శతాబ్ది ఉత్సవాల్లో ఉపముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్

విశాఖపట్నం: విద్యార్థులే దేశ భవిష్యత్తు అని రాష్ట్ర ఉపముఖ్యమంత్రి కె.పవన్ కల్యాణ్ పేర్కొన్నారు. సమాజం కోసం ఆలోచిస్తూ బాధ్యతతో పనిచేయాలని యువతకు పిలుపునిచ్చారు. ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం శతాబ్ది ఉత్సవాల్లో భాగంగా నిర్వహించిన మహా సాంస్కృతిక కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన ఆయన విద్యార్థులనుద్దేశించి ప్రసంగించారు. దేశ నిర్మాణంలో కీలక పాత్ర పోషించాల్సిన బాధ్యత విద్యార్థులపై ఉందన్నారు. సిఆర్.రెడ్డి, సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్, సివి.రామన్ వంటి మహనీయులు తమ మేధావుత్వం ఈ విశ్వవిద్యాలయాన్ని ఉన్నత స్థాయికి తీసుకెళ్లారని, అలాంటి గొప్ప వారసత్వాన్ని కొనసాగించడం విద్యార్థుల బాధ్యత అని పేర్కొన్నారు. విద్యార్థి దేశ జీవితంలో అత్యంత ముఖ్యమైనది, ఇదే భవిష్యత్తు దిశను నిర్ణయించే కాలమన్నారు. సమస్యలను ఎదుర్కొనే ధైర్యం, సమాజానికి ఉపయోగపడే బాధ్యత విద్య అందిస్తుందని తెలిపారు. ప్రపంచాన్ని మార్చే శక్తి విద్యకు ఉందని నెల్సన్ మండేలా చెప్పిన మాటలను గుర్తుచేశారు. ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం జ్ఞానదీపంగా ప్రకాశిస్తూ నిలవాలని, ప్రతి రంగంలో విద్యార్థుల నాయకులుగా ఎదగాలని ఆకాంక్షించారు. తన స్నేహితుడు త్రివిక్రమ్ శ్రీనివాస్ ఆక్సెడ్ అణు భౌతిక శాస్త్రంలో ఉన్నత విద్య అభ్యసించాడని, ఈ



విశ్వవిద్యాలయంలోని ఆచార్యుల గొప్పతనం గురించి ఆయన ద్వారా తెలుసుకున్నానని తెలిపారు. యువత ధైర్యంగా కలలు కనాలని, నిరంతర కృషి, నిబద్ధతతో నాయకత్వ లక్షణాలను పెంపొందించుకోవాలని సూచించారు. భగత్ సింగ్ వంటి మహనీయుల త్యాగాలను స్ఫూరించుకుంటూ సమాజం కోసం జీవించాల్సిన అవసరాన్ని వివరించారు. గుడ్డిగా ఏ సిద్ధాంతాన్నీ సమ్మతద్దని, మంచి లక్షణాలను గుర్తించి స్వీకరించాలని సూచించారు. భారతదేశం స్వయం సమృద్ధి దిశగా పయనిస్తోందని, విద్య, శక్తివంతం, ఆవిష్కరణల దిశగా ముందుకు సాగుతోందని తెలిపారు. యువత తమ జ్ఞానాన్ని, ఆలోచనలను సమాజానికి ఉపయోగపడే పరిష్కార మార్గాలను కనుగొనేలా మలచాలని కోరారు. ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయం ఉపకులపతి ఆచార్య జి.వి.రాజశేఖర్ మాట్లాడుతూ గత పదకొండు నెలలుగా నిర్వహించిన సాంకేతిక, సాంస్కృతిక, అప్టరీవ్ కార్యక్రమాలను వివరించారు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లోని విద్యార్థులకు ఉన్నత విద్యపై అవగాహన కల్పించే కార్యక్రమాలను పాడేరు, పార్వతీపురం ప్రాంతాల్లో నిర్వహించినట్లు తెలిపారు. కార్యక్రమంలో భాగంగా విద్యార్థులు ప్రదర్శించిన సృత్యాలు, గీతాలు ప్రేక్షకులను ఆకట్టుకున్నాయి.

న్యూఢిల్లీ: మహిళా రిజర్వేషన్ చట్ట సవరణకు, లోక్ సభ స్థానాల పెంపుకు ఉద్దేశించిన ముసాయిదా బిల్లులకు కేంద్రం వచ్చేసరికి ఉపబిల్లు. బుధవారం ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ అధ్యక్షతన సమావేశమైన కేంద్ర మంత్రివర్గం ఇందుకు ఆమోదముద్ర వేసింది. లోక్ సభ స్థానాలను ప్రస్తుతమున్న 543 నుంచి 816కు పెంచాలని మోదీ సర్కారు నిర్ణయించడం తెలిసింది. వాటిలో 273 స్థానాలను మహిళలకు కేటాయించనున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో లోక్ సభ, అసెంబ్లీలో మహిళలకు 33 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించే నారీశక్తి వందన్ అధినియమ చట్టాన్ని 2029 లోక్ సభ ఎన్నికలకు ముందే అమల్లోకి తేవాలని కేంద్రం కృతనిశ్చయంతో ఉంది. అందుకు వీలుగా రాజ్యాంగ సవరణ చేపట్టనున్నారు. దానితో పాటు డీలిమిటేషన్ బిల్లుకు కూడా పార్లమెంటు ఆమోదం పొందాలని కేంద్రం నిర్ణయించింది. ఇందుకోసం ఏప్రిల్ 16 నుంచి 18 దాకా పార్లమెంటు ప్రత్యేకంగా సమావేశం కానుండటం తెలిసింది. ఇందుకోసం బడ్జెట్ సమావేశాలను పొడిగిస్తూ నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ఎరువుల సబ్సిడీకి రూ.41,534 కోట్లు ఖరీఫ్ సీజన్ కు ఎరువుల సబ్సిడీని 12 శాతం పెంపు నిర్ణయానికి కూడా కేంద్రం కేబినెట్ ఆమోదముద్ర వేసింది. అందుకు రూ.41,533.81 కోట్లు ఉంటుంది. 2025 ఖరీఫ్ సీజన్ బడ్జెట్లో పోలిస్తే ఇది రూ.4,317 కోట్లు అదనమని కేంద్ర సమాచార



ప్రసార మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ మీడియాకు తెలిపారు. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో డీపీపీ ధరలు భారీగా పెరిగినా రైతులకు మాత్రం 50 కిలోల బియ్యం రూ.1,350కే అందుబాటులో ఉంచుతూ పన్నున్నట్లు ఆయన చెప్పారు. అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో ఎరువులు, ముడి సరుకుల ధరల్లో మార్పులకు అనుగుణంగా రాయితీని హేతుబద్ధీకరిస్తూ కేంద్రం నిర్ణయం తీసుకుందన్నారు. "రూ.1.3 వేల కోట్ల పై చిలుకు అంచనా వ్యయంతో కూడిన జైవోర్గ్ మెట్రో రెండో దశకు కూడా కేబినెట్ ఆమోదం తెలిపింది. ఇది 36 స్టేషన్లతో 41 కి.మీ. మేరకు ఉంటుంది" అని వైష్ణవ్ వివరించారు.

## 22వ నుంచి ఇనాం భూముల తొలగింపు

- వచ్చే మార్చి నాటికి 1.12 కోట్ల పాస్ పుస్తకాల పంపిణీ - రెవెన్యూ సమీక్షలో సిఎం చంద్రబాబు నాయుడు

అమరావతి: రాష్ట్రంలోని 1.37 లక్షల ఎకరాల విలేజ్ సర్వేస్ ఇనాం భూములను 22వ నుంచి తొలగిస్తూ ముఖ్యమంత్రి నిర్ణయం తీసుకున్నారు. రాష్ట్ర సచివాలయంలో రెవెన్యూ శాఖపై సమీక్షా సమావేశాన్ని ఆయన బుధవారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ సిఎం ఈ విషయం తెలిపారు. ఇతర సర్వేస్ ఇనాంలోని మరో లక్ష ఎకరాల భూములకూ విముక్తి కల్పించనున్నారు. దీని కోసం కొత్తగా చట్టం తీసుకురావాలని అధికారులను ఆదేశించారు. 2019లో సర్వేస్ ఇనాం భూములకు సంబంధించి నాడు ఆర్డినెన్స్ జారీ చేసినప్పటికీ, తరువాత వచ్చిన ప్రభుత్వ నిర్ణయం కారణంగా ఆర్డినెన్స్ మరుగున పడిందన్నారు. రాష్ట్రం లో వచ్చే ఏడాది మార్చి నాటికి రీ సర్వే (2.0)ను పూర్తి చేసి 1.12 కోట్ల కొత్త పట్టా దారు పాసు పుస్తకాలను రైతులకు అందించాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు అధికారులను ఆదేశించారు. గత ప్రభుత్వం రీ సర్వే పేరుతో రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా భూ వివాదాలు సష్టించిందన్నారు. రీ సర్వే 2.0లో భాగంగా ఇప్పటికి 6,976 గ్రామాల్లో సర్వే పూర్తి కాగా, వీటిలో 5,717 గ్రామాల్లో 22.79 లక్షల పాసు పుస్తకాల పంపిణీ జరుగుతోందన్నారు. సర్వే పూర్తయిన మిగిలిన 1,259 గ్రామాలకు సంబంధించి 9 లక్షల పాసు పుస్తకాలను ఈ ఏడాది జూలై నాటికి పంపిణీ చేయాలని ఆదేశించారు. అలాగే వచ్చే ఏడాది మార్చి నాటికి రీ సర్వేతో పాటు, పాసు పుస్తకాల పంపిణీ వంద శాతం పూర్తి కావాలని ఆదేశించారు. దీని కోసం నెలవారీ లక్షలను సిద్ధం చేసుకుని కార్యచరణ అమలు చేయాలన్నారు. జూలై తరువాత మార్చి లోపు 80 లక్షల పాసు పుస్తకాల పంపిణీ జరగాలని స్పష్టం చేశారు. తప్పకుండా అన్నింటా పాసు పుస్తకాలివ్వాలని సిఎం సూచించారు. ఇంటి స్థలం పట్టా ఉంటే రిజిస్ట్రేషన్



రాష్ట్రంలో 2016కు ముందు ఏదైనా ప్రభుత్వ గృహనిర్మాణ పథకంలో పట్టా పొందిన ప్రతి ఇంటికి రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకునే సౌలభ్యాన్ని కల్పించాలని ముఖ్యమంత్రి నిర్ణయించారు. దీంతో దాదాపు 75 లక్షల పేద కుటుంబాలకు ప్రయోజనం చేకూరనుంది. 2016 ముందు పట్టా కలిగిన యజమాని, నేరుగా రిజిస్ట్రేషన్ చేసుకునేందుకు, విక్రయించేందుకు, గిట్టే డీడ్ గా ఇచ్చేందుకు అవకాశం ఏర్పడుతుందన్నారు. అదేవిధంగా రాష్ట్రంలో ట్రీ హోల్డ్ కింద 13.59 లక్షల ఎకరాల భూమి ఉందగా, ఇందులో అర్హత కలిగిన 9.25 లక్షల ఎకరాలపై భూ యజమానులకు త్వరలో పూర్తిగా యజమాన్య హక్కులు కల్పించనున్నారు. రాష్ట్రంలోని ప్రతి రెవెన్యూ రికార్డును డిజిటలైజ్ చేయాలని, భూ యజమానికి మొబైల్లో సాఫీ కాపీ పంపించాలని సూచించారు. ఈ కేవలం అనంతరం రికార్డులను బ్లాక్ చెయిన్ టెక్నాలజీతో భద్రపర్చాలని ఆదేశించారు. భూ యజమానులు ఆధార్, ఈ కేవలం ఇచ్చి రికార్డ్ లాకింగ్ చేసుకునే సౌలభ్యం కల్పించాలన్నారు. దీంతో యజమానికి తెలియకుండా రిజిస్ట్రేషన్ సాధ్యం కాదని తెలిపారు. ప్రజల భూములకు రికార్డ్ లాకింగ్ రక్షణ కవచంగా ఉంటుందన్నారు. సమీక్షకు ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి జి.సాయిప్రసాద్, మంత్రి అనగాని సత్య ప్రసాద్, సీసీఎల్ఎం జయలక్ష్మితో పాటు ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

## రాష్ట్ర ప్రయోజనాల కోసమే

- మావిగన్ పై వైఎస్ జగన్ - రూ.20 వేల కోట్లతోనే మొత్తం సదుపాయాలు

అమరావతి: రాష్ట్ర ప్రయోజనాల కోసమే మావిగన్ ను సూచించామని, దానివల్ల రాష్ట్ర ప్రజలపై ఎటువంటి రుణభారమూ పడదని మాజీ ముఖ్యమంత్రి, వైసిపి అధినేత వై.ఎస్ జగన్ మోహన్ రెడ్డి అన్నారు. తాడేపల్లిలోని వైసిపి కేంద్ర కార్యాలయంలో ఆయన స్థానిక నియోజకవర్గ నాయకులతో సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ వైసిపి ప్రభుత్వం వచ్చిన తొలిరోజు నుండే మావిగన్ కారిడార్ ప్రారంభమవుతుందని తెలిపారు. అక్కడ రూ.20 వేల కోట్లు ఖర్చు చేస్తే అన్ని సదుపాయాలు వస్తాయని పేర్కొన్నారు. ఈ ప్రాంతం పోర్టు, ఇంటర్నేషనల్ ఎయిర్పోర్టు రూ.110 కిలోమీటర్ల జాతీయ రహదారి ఉందని అన్నారు. దీనివల్ల రాజధాని శరవేగంగా అభివృద్ధి చెందుతుందని చెప్పారు. అమరావతిలో కనీసం మౌలిక వసతులకు రెండు లక్షల కోట్లు ఖర్చవుతాయని, ఎన్నో కృషి పనులు పూర్తవుతాయో కూడా తెలియదని అన్నారు. అప్పటికి నిర్మాణ వ్యయం ఇంకా పెరుగుతుందని, దానివల్ల రుణమూ ఎక్కువ అవుతుందని పేర్కొన్నారు. అసలు రాజధాని ఎప్పటికీ పూర్తవుతుందో తెలియదని అన్నారు. మావిగన్ కు చంద్రబాబు ససేమిరా అంటున్నారని, కొంట్రాక్టర్లకు పెద్దఎత్తున మొబిలైజేషన్ అధ్వానాలు, వాటి నుండి కమిషన్లు పెద్దఎత్తున అందుతుండటమే దీనికి కారణమని అన్నారు.



అప్పుల వివరాలలో తప్పులపై గవర్నర్ కు ఫిర్యాదు రాష్ట్ర అప్పులపై తప్పుడు సమాచారం ఇచ్చారని, శాసనమండలిలో ప్రతిపక్షనేత బొత్తు సత్యనారాయణ గవర్నర్ కు ఫిర్యాదు చేశారు. ఈ మేరకు బుధవారం లేఖ రాశారు. శాసనమండలిలో ప్రశ్నిస్తే తప్పుడు సమాచారం ఇచ్చారని పేర్కొన్నారు. చట్టసభలో సభ్యులను తప్పుదోవపట్టించారని అన్నారు. ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరిలో నిర్వహించిన శాసనమండలి సమావేశాల్లో కూటమి ప్రభుత్వం రాష్ట్ర రుణాలపై ఆర్థికశాఖ ద్వారా తప్పుడు సమాచారం ఇచ్చిందని తెలిపారు. ప్రభుత్వ ఉద్యోగి చట్టసభకు తప్పుడు సమాచారం ఇస్తే అది ప్రభుత్వ ప్రతిష్ఠను మాత్రమే కాకుండా ప్రజల విశ్వాసాన్ని కూడా దెబ్బతీస్తుందని అన్నారు.

## త్వరలో 5 కిలోల సిలిండర్లు.. కిరోసిన్ పంపిణీ

- గ్రామాలకు సిలిండర్ల డెలివరీలో జాప్యంపై దృష్టి - జేసీలతో మంత్రి మనోహర్

అమరావతి: ఎల్ పీజీ ఏజెన్సీలతో సంయుక్త కలెక్టర్లు నిత్యం సమీక్షించాలని.. ప్రజలను ఇబ్బంది పెడుతూ గ్యాస్ సిలిండర్లను పక్కదారి పట్టిస్తున్నారనిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని పౌరసరఫరాలశాఖ మంత్రి నాదెండ్ల మనోహర్ అధికారులను ఆదేశించారు. 'గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో సిలిండర్ల డెలివరీలో జాప్యం జరుగుతోంది. బుకింగ్, డెలివరీలను రోజూ అవ్ డేట్ చేసే వ్యవస్థ అందుబాటులోకి రావాలి' అని చెప్పారు. రాష్ట్రంలో గ్యాస్ సరఫరా, రబీ ధాన్యం కొనుగోలు తదితర అంశాలపై ఆయన కమిషనరీలో నుంచి జిల్లాల సంయుక్త కలెక్టర్లు, పౌరసరఫరాలశాఖ అధికారులు, అయిల్ సంస్థలు, గ్యాస్ ఏజెన్సీల ప్రతినిధులతో వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా మాట్లాడారు. 'గ్యాస్ కొరతను అధిగమించేందుకు కేంద్రం 5 కిలోల సిలిండర్ల పంపిణీకి చర్యలు తీసుకుంటోంది. అవసరమైనవారికి వీటిని మార్గదర్శకాల ప్రకారం పంపిణీ చేయాలి. కిరోసిన్ సరఫరాకు కూడా కేంద్రం సిద్ధంగా ఉంది. పాడేరు వంటి ప్రాంతాల్లో కిరోసిన్ అవసరం ఉంటుంది. ఇంకా ఎక్కడెక్కడ అవసరమో గుర్తించి



పంపిణీకి చర్యలు తీసుకోవాలి' అని సూచించారు. ఖరీఫ్ లో రికార్డు స్థాయిలో ధాన్యం సేకరించాలని.. రబీలోనూ అదే స్థాయి కొనసాగించాలని మంత్రి మనోహర్ అధికారులను కోరారు. 'అకాల వర్షాలు పడే అవకాశం ఉన్న ప్రాంతాల్లో ధాన్యం సేకరణకు చర్యలు తీసుకోవాలి. రైతులకు ఇబ్బంది రాకూడదు' అని పేర్కొన్నారు.

## పర్యాటక, సృజనాత్మక, ఆర్థిక కేంద్రంగా రాష్ట్రం - పర్యాటకశాఖ మంత్రి కందుల దుర్గేష్

అమరావతి: రాష్ట్రాన్ని ప్రపంచ స్థాయి పర్యాటక, సృజనాత్మక, ఆర్థిక కేంద్రంగా అభివృద్ధి చేయడమే కూటమి ప్రభుత్వ లక్ష్యమని పర్యాటకశాఖ మంత్రి కందుల దుర్గేష్ వెల్లడించారు. ముంబయిలో దక్షిణ ఆసియా హోటల్ ఇన్వెస్ట్ మెంట్ కాన్ఫరెన్స్ ప్రారంభమైంది. ఈ సందర్భంలో పాల్గొన్న మంత్రి, రాష్ట్ర పర్యాటక రంగంలో తీసుకురానున్న మార్పులను వివరించారు. అమరావతిని కేవలం పరిపాలనా రాజధానిగా కాకుండా అంతర్జాతీయ స్థాయి క్రియేటివ్ ఎకానమీ హబ్ గా తీర్చిదిద్దేందుకు పూర్వోత్సాహ చర్యలు చేపడుతున్నామని తెలిపారు. సందర్భాన్ని మాత్రమే చరిత్రకాక కాకుండా, పర్యాటకాలకు కొత్త అనుభూతిని అందించే 'ఎక్స్ పీరియన్స్ ఏకానమీ' వైపు రాష్ట్రం అందుగులు వేస్తోందని పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా పలు అంతర్జాతీయ సంస్థలతో పూర్వోత్సాహ భాగస్వామ్యంపై చర్యలు జరిపినట్లు తెలిపారు. అమరావతి, విశాఖపట్నం, తిరుపతి నగరాలను అనుసంధానిస్తూ ఒక భారీ స్టోరీటెలింగ్ కారిడార్ అభివృద్ధి చేయాలని ప్రణాళికలు సిద్ధం చేస్తున్నామని వెల్లడించారు. రాష్ట్ర సాంస్కృతిక వైభవాన్ని ప్రపంచానికి పరిచయం చేయడానికి హోలోగ్రాఫిక్ స్టోరీటెలింగ్,



ఇమ్మర్సివ్ టెక్నాలజీలను వినియోగించనున్నట్లు చెప్పారు. అలాగే, రెడ్ బుల్ భాగస్వామ్యంతో స్పోర్ట్స్ టూరిజాన్ని అభివృద్ధి చేపట్టునున్నట్లు వివరించారు. త్వరలో ముఖ్యమంత్రి సమక్షంలో ఈరోస్ ఇంటర్నేషనల్ తో అవగాహన ఒప్పందం కుదుర్చుకునే అవకాశముందని తెలిపారు. పర్యాటక రంగానికి పారిశ్రామిక హోదా, కొత్త టూరిజం పాలసీ ద్వారా పెట్టుబడులను ఆకర్షించడంతో పాటు యువతకు ఉపాధి అవకాశాలు సృష్టించి, రాష్ట్రానికి అంతర్జాతీయ గుర్తింపు తీసుకురావడమే లక్ష్యమని మంత్రి దుర్గేష్ తెలిపారు.

సంపాదకీయం

మధ్యవర్తిత్వ మండలిని బలోపితం చేయాలి

పార్లమెంటులో మూడేళ్ల తర్జనభర్జనల తరువాత 2023లో రాష్ట్రపతి ఆమోదం పొందిన మధ్యవర్తిత్వ చట్టం ఇంకా ప్రయోజనాలను అందించాల్సి ఉంది. ముఖ్యంగా దీని కింద తలపెట్టిన భారత మధ్యవర్తిత్వ మండలి(ఎంసీఐ)ని సత్వరమే సాకారం చేయాలి. మౌలిక వసతులు కల్పించడం ద్వారా ఎంసీఐ వంటి మధ్యవర్తిత్వ సంస్థలను అందుబాటులోకి తీసుకురావడం భారత న్యాయవ్యవస్థలో కీలక మలుపే అవుతుంది. దేశంలో సంప్రదాయ కోర్టుల వెలుపల వివాదాల పరిష్కారానికి వెనుకబాటు కల్పించే ఒక క్రమబద్ధ వ్యవస్థ - మధ్యవర్తిత్వ మండలి. సామాన్యులకు న్యాయాన్ని చేరువచేసే గొప్ప అవకాశం దీనిద్వారా లభిస్తుంది. న్యాయ సాధన ప్రక్రియను ఇది ప్రజాస్వామ్యీకరిస్తుంది. కోర్టుల్లో పెండింగ్ కేసులు కొండలా పేరుకుపోయిన స్థితిలో - మధ్యవర్తిత్వ మండలి ఓ సమర్థ ప్రత్యామ్నాయ వివాద పరిష్కార సంస్థ(ఏడీఆర్)గా అక్కరకొస్తుంది. సివిల్, క్రిమినల్ కేసులతోపాటు మానవ సంబంధాలలో ఘర్షణాత్మక పరిస్థితులు సైతం పరిష్కారం కోసం కోర్టులకు వస్తుంటాయి. వివాహం, వివాదాలు, వారసత్వ తగాదాలు, పిల్లల సంరక్షణ అనేవి చట్టపరమైన వివాదాలు మాత్రమే కావు - అవి మన సమాజ మూలాలను దెబ్బతీసే మానవీయ సంక్షోభాలు కూడా! సాధారణంగా కోర్టు వ్యాజ్యాలలో ఎవరో ఒకరో గెలుస్తారు. ఇలాంటి ఏకపక్ష ధోరణి కుటుంబ సమస్యల పరిష్కారానికి సముచితమైనది కాదు. ఏకపక్షంగా సాగే కోర్టు విచారణలు వివేకంగా అలస్యమవుతూ, కుటుంబ సభ్యుల మధ్య మరింతగా ద్వేషాన్ని పెంచి బంధాలను బలహీనపరుస్తాయి. మనం కారుణ్య ప్రధాన న్యాయవ్యవస్థ వైపు వరునిస్తున్న తరుణంలో, మధ్యవర్తిత్వ అనేది ఎడతెగని వివాదాల కంటే చర్చలతో పరిష్కారానికి ప్రాధాన్యమిచ్చే ఒక గొప్ప విప్లవంగా వర్ణిస్తుంది. మధ్యవర్తిత్వం ఇరుపక్షాల సమ్మతితో సమస్యను పరిష్కరించడానికి ప్రాధాన్యమిస్తుంది. మధ్యవర్తి సంప్రదాయ కోర్టులా కాకుండా, ఇరుపక్షాలూ చర్చలతో సొంతంగా ఒక నిర్ణయానికి వచ్చేలా తోడ్పడే తట్టం వ్యక్తిగా వ్యవహరిస్తారు. భావోద్వేగాలతో కూడిన కుటుంబ వివాదాల్లో ఈ పద్ధతి ఎంతో ప్రభావశీలంగా ఉంటుంది. దీన్ని చికిత్సాత్మక న్యాయశాస్త్రమంటారు. చట్టం మనుషుల మానసిక స్థితిపై చూపే ప్రభావాన్ని అది పరిగణనలోకి తీసుకుంటుంది. వ్యక్తుల మధ్య సమస్యలను పెంచకుండా సామరస్యంగా పరిష్కరించడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. వ్యక్తుల వంతాలూ పట్టించుకుంటూ గౌరవంగా, బాధ్యతాయుతంగా వివాదాలను పరిష్కరించుకోవడానికి తోడ్పడుతుంది. భారత న్యాయ వ్యవస్థలో మధ్యవర్తిత్వం ఇప్పటికే ఒక అంతర్భాగంగా ఉంది. కోర్టులు సాధ్యమైనంత వరకు రాజీమార్గాల ద్వారా వివాద పరిష్కారానికి ప్రయత్నించాలని 1984 నాటి కుటుంబ కోర్టుల చట్టం నిర్దేశిస్తోంది. అలాగే సివిల్ ప్రొసీజర్ కోడ్లోని సెక్షన్-89 ప్రకారం, వివాద స్వభావాన్ని బట్టి, వీలైనా ప్రత్యామ్నాయ వివాద పరిష్కార సంస్థలకు నివేదించడం తప్పనిసరి. 'ఆఫ్ఫాన్స్ ఇన్ ప్రొసీజర్ కోడ్ లిమిటెడ్ వెర్షన్ చెరియస్ వర్గ్' వంటి కీలక తీర్పుల్లో వైవాహిక వివాదాలకు, సంతాన సంరక్షణ వివాదాలకు మధ్యవర్తిత్వమే సరైన మార్గమని న్యాయస్థానాలు స్పష్టం చేశాయి. కోర్టు సమ్మతితో మధ్యవర్తి ద్వారా కుదిరిన ఒప్పందాలు న్యాయపరమైన తీర్పుగా పరిగణన పొందుతాయి. ఏదిఏమైనా మధ్యవర్తిత్వం విషయంలో కొంత జాగ్రత్త అవసరం. ముఖ్యంగా శక్తిమంతులైన కక్షిదారుల చేతిలో మహిళలు, బలహీన వర్గాలు దెబ్బతినకుండా, మోసపోకుండా చూడాలి. కొన్ని ఒత్తిళ్ల వల్ల మహిళలు, బలహీన వ్యాజ్యులూ అన్యాయమైన ఒప్పందాలకు అంగీకరించాల్సి వస్తోందని కొందరు న్యాయనిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. అందుకే మధ్యవర్తిత్వం స్వచ్ఛందంగా, పూర్తి అవగాహనతో జరగాలని న్యాయవ్యవస్థ నొక్కి చెబుతోంది. గృహహింస కేసుల్లో సాధారణ మధ్యవర్తిత్వంతో పనికాదు. అదనపు రక్షణలు, కోర్టు విచారణలు అవసరమవుతాయి. మధ్యవర్తిత్వంతో అతిపెద్ద ప్రయోజనం ఏమిటంటే, కుటుంబ తగాదాల్లో మౌన బాధితులైన పిల్లల ప్రయోజనాలను కాపాడటం. కోర్టు గొడవల్లో పిల్లలు తరచూ తల్లిదండ్రుల మధ్య ఆయుధాలుగా మారిపోతుంటారు. కానీ మధ్యవర్తిత్వం పిల్లల ప్రయోజనాలను పరిరక్షించడానికే అత్యంత ప్రాధాన్యమిస్తుంది, సహకార స్ఫూర్తితో పెద్దల మధ్య చర్చలను ప్రోత్సహిస్తుంది. దీనివల్ల విడిపోయిన తరువాత కూడా తల్లిదండ్రులు పిల్లల కోసం ఒకరితో ఒకరు మాట్లాడుకునే అవకాశం ఉంటుంది. ప్రజాస్వామ్యంలో న్యాయం పొందడమంటే కేవలం కోర్టుకు వెళ్లడమే కాదు - గౌరవప్రదమైన, మానవీయమైన రీతిలో సమస్యను పరిష్కరించుకోవడం. వివాదాల పరిష్కారంలో మధ్యవర్తిత్వం ప్రాధాన్యాన్ని ప్రభుత్వం గుర్తించి, దాన్ని వేగంగా అవరణలో పెట్టాలి. ఇటీవల భారత ప్రధాన న్యాయమూర్తి కూడా కక్షిదారులు కోర్టుకు వచ్చేముందే మధ్యవర్తిత్వ మార్గాలను అన్వేషించాలని సూచించారు. రాష్ట్రపతి సైతం మధ్యవర్తిత్వం ద్వారా సమస్యను పరిష్కరించుకుంటే చెల్లించిన కోర్టు ఫీజును తిరిగి పొందే సౌలభ్యం ఉందని గుర్తుచేశారు. కాబట్టి, ఇప్పుడు బాధ్యత కేంద్ర న్యాయశాఖపైనే ఉంది. 'భారత మధ్యవర్తిత్వ మండలి'ని త్వరగా అమలులోకి తీసుకురావాలని సమయం వచ్చింది. తద్వారా మధ్యవర్తిత్వ సంస్థలకు అధికారిక గుర్తింపు లభించి, దేశవ్యాప్తంగా వివాదాలు సత్వరం పరిష్కారం కాగలవు.

ఎంఎస్ఆర్ బిఐసీ జోనల్ పోస్టుల భర్తీ

- మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్

అమరావతి: వైద్యారోగ్య శాఖలో జోనల్ స్థాయి ఉద్యోగ నియామకాలలో పాఠదర్శకత పెంచేందుకు ఈ ప్రక్రియను పూర్తిగా ఆంధ్రప్రదేశ్ మెడికల్ సర్వీసెస్ రిక్రూట్మెంటు బోర్డు (ఎపి ఎంఎస్ఆర్ బిఐ) ద్వారానే నిర్వహించనున్నట్లు ఆ శాఖ మంత్రి సత్యకుమార్ యాదవ్ వెల్లడించారు. నోటిఫికేషన్ జారీ నుంచి ఎంపిక జాబితా ఖరారు వరకు అన్ని దశలనూ రిక్రూట్మెంటు బోర్డు ద్వారా చేపట్టడం వల్ల నియామకాలు వేగంగా, పారదర్శకంగా పూర్తవుతాయని మంత్రి ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. ఈ నిర్ణయం ద్వారా జోనల్ కార్యాలయాలపై ఉన్న పని ఒత్తిడి కూడా తగ్గుతుందన్నారు. ప్రస్తుతం జోనల్ కార్యాలయాల ద్వారా స్టాఫ్ సర్దుబాటు, రేడియోగ్రాఫర్లు, ఫార్మసీ అసిస్టెంట్లు, మలేరియా ఆఫీసర్లు, స్టాటిస్టికల్ ఆఫీసర్లు, మెడికల్ రికార్డు టెక్నిషియన్ల వంటి పోస్టుల భర్తీ జరుగుతోందని, అయితే దరఖాస్తుల సంఖ్య ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల పరిశీలన, ఎంపిక ప్రక్రియ అలస్యమవుతోందని తెలిపారు. అలాగే ఆన్లైన్ విధానంలో కొన్సెంట్రాట్ నిర్వహణ, పోస్టింగుల సంబంధిత శాఖల



ద్వారా కొనసాగుతాయన్నారు. ఇప్పటికే రిక్రూట్మెంటు బోర్డు ద్వారా మెడికల్ ఆఫీసర్లు, అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్లు తదితర పోస్టుల నియామకాలు విజయవంతంగా నిర్వహిస్తున్నారని తెలిపారు. 2024 జూన్ నుంచి 2026 మార్చి వరకు మొత్తం 2,310 నియామకాలు పూర్తయ్యాయని, త్వరలో బోధనాస్పత్రుల్లో 317 అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ పోస్టులను కూడా భర్తీ చేయనున్నామని తెలిపారు.

యువత పారిశ్రామికవేత్తలుగా ఎదగాలి: మంత్రి సవిత

గుంటూరు: యువత పారిశ్రామికవేత్తలుగా ఎదిగి మరింత మందికి ఉద్యోగాలు కల్పించాలని బీసీ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి సవిత ఆకాంక్షించారు. గుంటూరు జిల్లా ఆచార్య నాగార్జున విశ్వవిద్యాలయంలో ఎంఎస్ఎంకే, ఈడబ్ల్యూఎస్ అధ్యక్షులతో యువత పారిశ్రామికవేత్తలుగా ఎదిగేందుకు నిర్వహించిన అవగాహన సదస్సును మంత్రి ప్రారంభించి మాట్లాడారు. 'అగ్రకులాల్లో ఆర్థికంగా వెనుకబడిన వర్గాలకు ప్రోత్సాహం ఇచ్చేందుకు ఈ సదస్సు ఏర్పాటుచేశాం. ఈడబ్ల్యూఎస్ వర్గాలలో పేదరికాన్ని రూపుమాపేందుకు కూటమి ప్రభుత్వం ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకుంటోంది. వన్ ఫ్యామిలీ-వన్ పారిశ్రామికవేత్త నినాదాన్ని విజయవంతం చేసేందుకు కృషి చేస్తున్నాం. 2029 నాటికి 20 లక్షల ఉద్యోగాల కల్పనే లక్ష్యంగా పనిచేస్తున్నాం. ప్రభుత్వం ఏర్పడిన 22 నెలల్లోనే రూ.25 లక్షల కోట్లకు పైగా పెట్టుబడులు వచ్చాయి. అన్ని నియోజకవర్గాల్లో ఎంఎస్ఎంకే పార్కులు ఏర్పాటు చేసేందుకు కనరత్తు మొదలైంది. ఆసక్తి ఉన్న యువత సహకార డిపీఆర్లతో ముందుకొస్తే పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు, రుణాలు ఇచ్చేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నాం. ఉత్పత్తులపై అవగాహన కల్పిస్తాం. పరిశ్రమల ఏర్పాటుకు మహిళలు ముందుకు రావాలి. నేనూ పారిశ్రామికవేత్తనే. 500 మందికి ఉపాధి కల్పిస్తున్నాను' అని తెలిపారు. కమ్యూనిటీ కెంటర్స్ నాదెండ్ల బ్రహ్మం మాట్లాడుతూ.. ప్రభుత్వం ఇస్తున్న అవకాశాలను సద్వినియోగం



చేసుకుని విద్యార్థులు వ్యాపారవేత్తలుగా ఎదగాలని సూచించారు. బ్రాహ్మణ కార్పొరేషన్ చైర్మన్ బుచ్చి రాంప్రసాద్ మాట్లాడుతూ.. బ్రాహ్మణ పారిశ్రామికవేత్తలకు సహకార సంఘం ద్వారా రుణాలు ఇస్తామన్నారు. ఈడబ్ల్యూఎస్ విభాగం ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి సునీత మాట్లాడుతూ.. వ్యాపారవేత్తలుగా ఎదిగేందుకు రాష్ట్రంలో అనేక అవకాశాలున్నాయన్నారు. ఎందులో ఆసక్తి ఉందో చెబితే వాటిలో రాణించేందుకు అవసరమైన శిక్షణ, మార్కెటింగ్ నడుమాలు కల్పిస్తామని చెప్పారు. వివిధ కార్పొరేషన్ డైరెక్టర్లు గంగాధర్, ధనేశుల సుబ్బారావు, విన్నకోట శ్రీనివాసరావు, శ్రీనివాసరావు, అధికారులు పాల్గొన్నారు.

భవన నిర్మాణాల్లో నిబంధనలు పాటించకపోతే కఠిన చర్యలు తప్పవు

- విశాఖలో పలు నిర్మాణాలను పరిశీలించిన కార్మిక శాఖ మంత్రి వాసుకేశ్వరి సుభాష్ - కార్మికుల భద్రతకు చర్యలు తీసుకోవాలని, రిజిస్ట్రేషన్ తప్పక చేయించాలని ఆదేశాలు

విశాఖపట్నం: భవన నిర్మాణాల్లో భద్రతా ప్రమాణాలు, నిబంధనలు కచ్చితంగా పాటించాలని, కార్మికుల సంక్షేమ చర్యలు తప్పనిసరిగా అమలు చేయాలని లేనిపక్షంలో కఠిన చర్యలు తప్పవని రాష్ట్ర కార్మిక శాఖ మంత్రి హెచ్చరించారు. విశాఖపట్నం జిల్లాలో జరుగుతున్న భవన నిర్మాణ పనులపై ఆసక్తికర తనిఖీలు నిర్వహించిన సందర్భంగా ఆయన పలు అంశాలపై ఆదేశాలు జారీ చేశారు. బుధవారం జిల్లాలోని పలు నిర్మాణ ప్రదేశాలను ఆయన పరిశీలించారు. ఎం.కె.ఎస్. సాగర్ నగర్లో బూరుగుపల్లి సాగర్, మధురవాడ బిల్డింగ్ పరిధిలో నార్త్ స్టార్ గోల్డెన్ వాలీ సంస్థల ప్రాజెక్టులను ఆసక్తికరంగా తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా కార్మికులతో ప్రత్యక్షంగా మాట్లాడి వారి సమస్యలను తెలుసుకున్నారు. ప్రభుత్వం, చట్టం వారికి కల్పిస్తున్న సౌకర్యాలు, సౌలభ్యాలు గురించి వివరించారు. ప్రతి ఒక్కరూ తప్పకుండా లేబర్ రిజిస్ట్రేషన్ చేయించుకోవాలని సూచించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ తనిఖీల్లో పలు లోపాలు బయటపడ్డాయని, ముఖ్యంగా అనేక ప్రదేశాల్లో కార్మికులకు కనీస అవసరమైన బాత్రూమ్ సౌకర్యాలు కూడా అందుబాటులో లేవని గుర్తించినట్లు చెప్పారు. కొన్ని చోట్ల కేవలం పేరుకే నిర్మించిన బాత్రూమ్లకు తాళాలు వేసి ఉంచడం వల్ల కార్మికులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని తెలిపారు. కార్మికులు మాస్టర్లు, గౌడీలు, హెల్పర్లు, స్టీల్ బాట్లు వంటి రక్షణ పరికరాలు వినియోగించడం లేదని గమనించామన్నారు. సిమెంట్, ధూళి మధ్య పని చేసే కార్మికుల ఆరోగ్యానికి ఇది తీవ్రమైన ప్రమాదమని హెచ్చరించామన్నారు. కాబట్టి భద్రతా పరికరాల వినియోగం తప్పనిసరి చేయాలని కార్మిక శాఖ అధికారులను, యజమానులను ఆదేశించినట్లు వివరించారు. మీడియాతో మాట్లాడిన మంత్రి సెన్ చెల్లింపుల విషయంలో కూడా భారీ ఉల్లంఘనలు ఉన్నాయని పేర్కొన్నారు. ముఖ్యంగా కొన్ని ఎంపీవీ సంస్థ రూ.10 కోట్ల రూపాయల సెన్ బకాయిలు



ఉన్నప్పటికీ చెల్లించకుండా పనులు కొనసాగిస్తోందని గుర్తు చేశారు. ఇది చట్ట విరుద్ధమని స్పష్టం చేశారు. భవన నిర్మాణ కార్మికుల రిజిస్ట్రేషన్ విషయంలో కూడా నిర్లక్ష్యం ఉందని ఆయన తెలిపారు. కేవలం రూ.110 చెల్లించి జీవితకాలానికి నమోదు చేసుకోవచ్చని, ఈ నమోదు ద్వారా ప్రసూతి సహాయం, వివాహ సహాయం, అంత్యక్రియల ఖర్చులు, సహజ మరణానికి ఆర్థిక కార్మికుల సంక్షేమానికి అనేక పథకాలు అమలు చేస్తోందని, వాటి ప్రయోజనాలు ప్రతి కార్మికుడికి చేరేలా యాజమాన్యాలు, అధికారులు బాధ్యతగా వ్యవహరించాలని సూచించారు. అందువల్ల నిర్మాణ సంస్థలు కార్మికుల నమోదు, సెన్ చెల్లింపులు, భద్రతా నిబంధనలు, ప్రాథమిక సౌకర్యాల కల్పన వంటి అంశాలను కచ్చితంగా అమలు చేయాలని మంత్రి ఆదేశించారు. నిబంధనలు ఉల్లంఘించే యాజమాన్యాలపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవడం తప్పదని మంత్రి వాసుకేశ్వరి సుభాష్ ఈ సందర్భంగా హెచ్చరించారు. క్షేత్రస్థాయి పర్యటనలో మంత్రితో పాటు ఏపీ బిల్డింగ్ అండ్ అదర్ కన్స్ట్రక్షన్ వర్కర్స్ వెల్ఫేర్ బోర్డు చైర్మన్ పలవాల మల్లికార్జున రావు(బాట్లీ), కార్మిక శాఖ జాయింట్ కమిషనర్ రామారావు, విశాఖపట్నం జిల్లా కార్మిక శాఖ డిప్యూటీ కమిషనర్ దిన్నెస్ కుమార్ తదితరులు ఉన్నారు.

ఎబిఎన్పై దాడి అమానుషం

- ఎపిడబ్ల్యుజెఎఫ్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి ఆంజనేయులు

తిరుపతి: ప్రజలకు, ప్రభుత్వానికి మధ్య వారధిగా నిలిచే పత్రికపై దాడులను ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్మింగ్ జర్నలిస్టు ఫెడరేషన్ తీవ్రంగా ఖండిస్తోందని, ఎబిఎన్పై దాడి అమానుషమని ఫెడరేషన్ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి ఆంజనేయులు అన్నారు. తిరుపతి ప్రెస్ క్లబ్లో జిల్లా ఫెడరేషన్ నాయకులతో కలిసి మీడియాతో ఆయన మాట్లాడారు. స్వేచ్ఛాయుత వాతావరణంలో పని చేయాల్సిన జర్నలిస్టులు నేడు రాజకీయ పార్టీలు, యాజమాన్యాల మధ్య నలిగిపోతున్నారని, అంతిమంగా నష్టపోయేది మాత్రం సామాన్య జర్నలిస్టులే అన్నారు. ఇందుకు నిదర్శనం ఆంధ్రప్రదేశ్ దినపత్రికపై జరిగిన దాడిని ఉదహరించారు. పత్రికలోగానీ, బ్రాడ్ కాస్టింగ్లో ఏదేని అభ్యంతరకర అంశాలు ప్రసారమైన, ప్రచురితమైన దానిని ఎదుర్కోవడానికి చాలా మార్గాలున్నాయని, పత్రిక యాజమాన్యం నుండి వివరణ కోరవచ్చని, ఖండించొచ్చని, తీవ్రతను బట్టి కోర్టుల ద్వారా నష్టపరిహారం కోరవచ్చని చెప్పారు. నేరుగా పత్రికా యాజమాన్య కార్యాలయాలపై దాడులు సమంజసం కాదన్నారు. ముఖ్యంగా ఇటువంటి దాడుల సంఘటనల



కారణంగా ఆయా రాజకీయ పార్టీలకు సంబంధించిన క్షేత్రస్థాయి కార్యకర్తలే కేసుల్లో ఇరుక్కుని బాధింపబడతారని తెలిపారు. ఒక పత్రికను నడుపుతున్న వ్యక్తిగా ఇటువంటి దాడుల వల్ల ఎటువంటి నష్టం కలుగుతుందో అర్థం చేసుకోవాలని అన్నారు. ఈ విలేకరుల సహవేచకంలో సీనియర్ జర్నలిస్టులు ఆలూరు గిరిధర్, మోహన్ రావు, ఎపిడబ్ల్యుజెఎఫ్ తిరుపతి జిల్లా అధ్యక్షులు చెంగిలాయలు, ప్రధాన కార్యదర్శి వలిగలం గోపి, డిఎంఎస్ మెంబర్ మల్లెల వాణి, ఎపి బ్రాడ్ కాస్టింగ్ జర్నలిస్ట్ అసోసియేషన్ తిరుపతి జిల్లా అధ్యక్షులు దాచేపల్లి కిరణ్ పాల్గొన్నారు.

జాతీయ గణాంక కార్యాలయాన్ని సందర్శించిన కేంద్ర కార్యదర్శి డా. సౌరభ్ గార్

విశాఖపట్నం: భారత ప్రభుత్వ కేంద్ర గణాంక, కార్యక్రమ అమలు మంత్రిత్వ శాఖ కార్యదర్శి డా. సౌరభ్ గార్ విశాఖపట్నంలోని జాతీయ గణాంక కార్యాలయాన్ని సందర్శించారు. దేశవ్యాప్తంగా ఏప్రిల్ నుంచి ప్రారంభం కానున్న నేషనల్ హౌస్ హోల్ట్ ఇన్వెస్ట్ సర్వే ఫీల్డ్ వర్క్స్ క్షేత్ర స్థాయిలో ప్రత్యక్షంగా పరిశీలించి, అమలు విధానంపై అధికారులతో సమీక్షించారు. సర్వే నిర్వహణలో ఖచ్చితత్వం, సమగ్రత, పారదర్శకతకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని సూచించారు. దేశవ్యాప్తంగా చేపట్టనున్న ఈ సర్వే విజయవంతం కావడానికి ప్రజల సహకారం ఎంతో అవసరమని పేర్కొంటూ, ప్రతి కుటుంబం సర్వేలో పాల్గొని నిజమైన సమాచారం అందించాలని ఈ సందర్భంగా సౌరభ్ గార్ కోరారు. డిప్యూటీ డైరెక్టర్ జనరల్ డి. సతీష్, జాయింట్ డైరెక్టర్ రజత్, అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ పి.



రాజశేఖర్, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

అన్నవరం దేవస్థానం డైరెక్టర్ గెడ్డం బుజ్జి ని సన్మానించిన కేశవరం జనసేన అధ్యక్షులు జి. శ్రీనివాస్

పావుకరావుపేట, చైతన్య వరది: అన్నవరం శ్రీ వీర వెంకట సత్యనారాయణ స్వామి దేవస్థానం బ్రాస్ట్ బోర్డ్ డైరెక్టర్ గా నియమితులైన సందర్భంగా జనసేన సీనియర్ నాయకులు, పావుకరావుపేట నియోజకవర్గం జనసేన ఇంచార్జ్ గెడ్డం బుజ్జి ని కేశవరం జనసేన పార్టీ అధ్యక్షులు గెడ్డం శ్రీనివాసరావు కలిసి శాలువా కప్పి పుష్ప గుచ్ఛం ఇచ్చి శుభాకాంక్షలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో జనసేన పార్టీ మండల ప్రసిడెంట్ యగదాసు నానాజీ, దుబాసి శ్రీను పాల్గొన్నారు. అనంతరం గ్రామ పార్టీ శ్రేణులు ఎంతో ఆనందాన్ని వెక్తం చేశారు.



# పి జి ఆర్ ఎస్, రెవెన్యూ క్లినిక్ లో వచ్చిన అర్జీలపై క్షేత్ర స్థాయిలో విచారణ చేసి సత్వరమే పరిష్కరించాలి



**- గ్రామాలలో జరుగుతున్న 4వ విడత రీ సర్వే పనులను క్షేత్రస్థాయి పరిశీలన చేసి నిర్ణీత కాలపరిమితుల్లో పూర్తి చేయాలి - జాయింట్ కలెక్టర్ శార్యా మాన్ పబ్లిక్**

అనకాపల్లి: ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిస్థార వేదిక (పి జి ఆర్ ఎస్) రెవెన్యూ క్లినిక్ లో వచ్చిన అర్జీలపై క్షేత్ర స్థాయిలో విచారణ చేసి సత్వరమే పరిష్కరించాలని మరియు జిల్లాలో అన్ని గ్రామాలలో జరుగుతున్న 4వ విడత రీ -సర్వే పనులను క్షేత్రస్థాయి పరిశీలన చేసి నిర్ణీత కాలపరిమితుల్లో పూర్తి చేయాలని, రెవెన్యూ సేవలలో సమయపాలన, పారదర్శకత, బాధ్యతాయుత పరిపాలనను కట్టుదిట్టం చేయాలని జాయింట్ కలెక్టర్ శార్యా మాన్ పబ్లిక్ ఆఫీసరు, తహసీల్దార్లు, మండల సర్వేయర్లను ఆదేశించారు. కలెక్టరేట్ సమావేశ మందిరంలో జాయింట్ కలెక్టర్ రెవెన్యూ, సర్వే మరియు భూమి రికార్డుల శాఖల పై మండల, డివిజన్ ల వారిగా మరియు గ్రామ, వార్డు సచివాలయాల సర్వీస్ లు, రెవెన్యూ క్లినిక్, పి జి ఆర్ ఎస్ లలో వచ్చిన అర్జీల పై సమీక్ష సమావేశాన్ని జిల్లా రెవెన్యూ అధికారి వై.సత్యనారాయణ రావు, జిల్లా సర్వే మరియు భూమి రికార్డుల సహాయ సంచాలకులు గోపాల రాజు ల తో కలిసి నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా జాయింట్ కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ సంబంధిత అధికారులు ప్రతి రోజు క్షేత్ర స్థాయిలో

మానిటరింగ్ చేసి, రెవెన్యూ సేవలలో ఆలస్యం లేకుండా ప్రజలకు త్వరితగతిన సేవలు అందించాలన్నారు. జిల్లాలో విచారణపాత భూ రికార్డులు, బాధ్యతాయుత రెవెన్యూ పరిపాలన కోసం అధికారులు మరింత చురుకుగా పనిచేయాలన్నారు. ఆవైస్ సేవలు, భూ వ్యాపింగ్, రికార్డులు అప్డేట్, మ్యూటీషన్ దరఖాస్తులు వంటి సమస్యలపై కార్యాచరణ ప్రణాళిక తయారుచేసుకొని పరిష్కరించాలన్నారు. లోపాలు ఉన్న చోట వెంటనే సరిదిద్దాలని, నిర్ణీత సమయంలో నివేదికలు సమర్పించాలన్నారు. మండల స్థాయిలో తరుచూ క్షేత్ర స్థాయిలో పర్యటించి విచారణ చేయాలన్నారు. పిజిఆర్ఎస్, రెవెన్యూ క్లినిక్ లలో ప్రజల నుండి వచ్చే ఫిర్యాదులను నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే విచారణ చేయాలన్నారు. నీటి తీరుప పన్ను పనులు కోసం ప్రతి మండల, గ్రామ స్థాయిలో ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు చేపట్టాలని జాయింట్ కలెక్టర్ అధికారులను ఆదేశించారు. సమావేశంలో ఎన్ ఎ ఓ బి, కె ఆర్ ఆర్ సి ప్రత్యేక డిప్యూటీ కలెక్టర్లు కె.మనోరమ, ఎస్. సుబ్బలక్ష్మి, సర్వే మరియు భూమి రికార్డుల సహాయ సంచాలకులు గోపాల రాజు, జిల్లాలో ని అన్ని మండలాల తహసీల్దార్లు, డిప్యూటీ తహసీల్దార్లు, సర్వేయర్లు, కలెక్టరేట్ మేజిస్ట్రేటుల్, కో ఆర్డినేషన్, భూమి వ్యవహారాల పర్యవేక్షకులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# ఘనంగా డొంకాడ శ్రీ దుర్గమాంబ అమ్మవారి పండగ మహోత్సవ గోడ పత్రిక ఆవిష్కరణ



**- కమిటీ సభ్యుల సహకారంతో ముగిసిన ఐంగ్ బాల్ క్రికెట్ పోటీలు**

గాజువాక, చైతన్య వారణి: గ్రామ దేవతలు గ్రామ రక్షణ కవచాలుగా, అంటువ్యాధులు, ప్రకృతి వైపరీత్యాల నుండి ఊరిని కాపాడే శక్తి స్వరూపాలుగా పూజించబడతారు. గ్రామ దేవతల పండుగలు సాధారణంగా వేసవి కాలంలో జరుగుతాయి. ఈ సమయంలో గ్రామస్తులందరూ కలిసి అమ్మవారికి ప్రత్యేక పూజలు, వైవేద్యాలను సమర్పిస్తారు. ఇవి సామాజిక ఐక్యతకు, సాంస్కృతిక వారసత్వానికి అద్దం పడతాయని ప్రతీతి.. గ్రామ అమ్మవార్లు పొలిమేరల్లో ఉంటూ కంటికి రెప్పలా గ్రామస్తులను కాపాడుతారని నమ్మకం. పైడి మాంబ, నూకాలమ్మ అలానే శ్రీ దుర్గమాంబ వంటి దేవతలను ఆరాధించడం స్థానిక సంస్కృతికి, నమ్మకాలకు ప్రతీకలు... ప్రతి ఏడాది గాజువాక నియోజకవర్గం, 85వ వార్డు డొంకాడ కొలనీ ప్రజల ఆరాధ్య దైవంగా భావించే శ్రీ దుర్గ మాంబ జాతరను ప్రజలందరి సహకారంతో అంగరంగ వైభవంగా కమిటీ సభ్యులందరూ ముందుండి నడిపిస్తారు.. గ్రామ ఇలవేలుపు అయిన శ్రీదుర్గమాంబ అమ్మవారి జాతర మహోత్సవాల ఆహ్వాన గోడ పత్రికను కమిటీ సభ్యులు అందరూ కలిసి ఆవిష్కరించారు. ఈ యొక్క ఉత్సవాలు సంబంధించి ఏప్రిల్ 2 నుంచి ప్రారంభమై, మే 7 వరకు జరుగుతాయని. ముఖ్యంగా ఏప్రిల్ 8 సాయంత్రం జోడిఫలములు, బల్లవేశాలు,

కోటిదీపారాధన నిర్వహించబడతాయని, వీటితో పాటు సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు సంబంధించి ఏప్రిల్ 9న సాంఘిక నాటకం, డ్యాన్స్ (ప్రోగ్రామ్స్), బాణాసంచా కార్యక్రమాలు ఉంటాయని, ఈ కార్యక్రమాలు డొంకాడ గ్రామ పురప్రజల వివిధ కమిటీ సభ్యుల ఆధ్వర్యంలో జరుగుతున్నాయని నిర్వాహకులు తెలియజేశారు. శ్రీదుర్గ మాంబ అమ్మవారి సందర్భంగా విండ్ బాల్ క్రికెట్ పోటీలు ముగిశాయి. అగనంపూడి, డొంకాడ కొలనీ దుర్గా మాంబ అమ్మవారి జాతర సందర్భంగా జీవీఎంసీ 85వార్డులోని డొంకాడ గ్రామంలో నిర్వహించిన విండ్ బాల్ క్రికెట్ పోటీలు మంగళవారం తో ముగిశాయి. ఈ పోటీలలో డొంకాడ క్రికెట్ టెంట్ మొదటి స్థానంలో, దిబ్బలపాలెం కు చెందిన రాధాకృష్ణ యూత్ రెండవ స్థానంలో, డొంకాడ గ్రీన్స్ మూడవ స్థానంలో నిలిచాయి. ఈ నెల 9వ తేదీన అమ్మవారి అనుభవ సందర్భంగా విజేతలకు బహుమతులు అందజేయనున్నట్లు ఒకే ఆంధ్ర తెలుగు పత్రిక కు నిర్వాహకులు తెలిపారు. మొదటి బహుమతిగా రూ 50వేలు, రెండవ బహుమతిగా రూ.30వేలు మూడవ బహుమతిగా రూ. 20వేలు నగదు, బహుమతుల జ్ఞాపకాలను అందజేస్తామని తెలియజేశారు. ఈ బహుమతులను డొంకాడ రామాలయంలో తెలుగుదేశం పార్టీ అధ్యక్షుడు, గాజువాక ఎమ్మెల్యే పల్లా శ్రీనివాసరావు తో పాటు కూటమి శ్రేణుల చేతుల మీదుగా అందజేయనున్నట్లు నిర్వాహకులు ఈ సందర్భంగా తెలియజేశారు.



# తిరుమల శ్రీవారిని దర్శించుకున్న గంట్ల

**-చరాహ స్వామి తో పాటు పలు ఆలయాల్లో ప్రత్యేక పూజలు**

తిరుమల, చైతన్యవారణి: తిరుమల శ్రీవేంకటేశ్వర స్వామి వారిని సింహాచలం దేవస్థానం ధర్మకర్తల మండలి మాజీ సభ్యులు. ప్రత్యేక ఆహ్వానితులు, జాతీయ జర్నలిస్టుల సంఘం కార్యదర్శి డాక్ యార్డ్ అసోసియేషన్ గౌరవ అధ్యక్షులు గంట్ల శ్రీనివాసు తన కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి దర్శించుకున్నారు. తెల్లవారుజామున విఠపి విరామ దర్శన. సమయంలో గంట్ల శ్రీనివాసు కుటుంబ సభ్యులు శ్రీవారిని దర్శించుకోవడం జరిగింది.. స్వామి దర్శనానంతరం రంగనాయకులు మండపంలో వేదపండితులు వేదమంత్రాలు వల్లిస్తుండగా మృతిమధుర మంగళ వాయిద్యాల నడుమ అర్చక స్వాములు ఆశీస్సులు అందించి శేష వస్త్రంతో సత్కరించి.. శ్రీవారి ప్రసారం అందజేశారు. సందర్భంగా గంట్ల శ్రీనివాసు మాట్లాడుతూ లోకమంతా సుఖిక్షణగా ఉండాలని తాను స్వామిని కోరుకున్నట్లు చెప్పారు. అలాగే పాప వినాశం, ఆకాశ గంగ.. వేణుగోపాలస్వామి ఆలయం.. అంజనేయ స్వామి ఆలయం తో పాటు తిరుమలలో కొలువున్న శ్రీవరహస్వామిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.



# ఇప్పమొచ్చినట్లు రోడ్డు తవ్వేస్తారా!

**- అండర్ గ్రౌండ్ కేబుల్ పనులపై గంటా ఆగ్రహం**  
మధురవాడ: ఇష్టం వచ్చినట్లు రోడ్డు తవ్వేసి వదిలేస్తారా! మీ నిర్వాహకుని ప్రజలందరూ ఇబ్బంది పడుతూ ఉండాలా!? అని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు అండర్ గ్రౌండ్ విద్యుత్ కేబుల్ కాంట్రాక్టర్ పై తీవ్ర ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. పీఎం పాలెంలో విద్యుత్ కేబుల్స్ కోసం గొయ్యిలు తీసి వదిలేసిన ప్రాంతాన్ని ఆయన బుధవారం పరిశీలించారు. నగరంలో కేబుల్స్ కోసం తవ్వేసిన గోతులను నెల తరబడి వదిలేస్తున్నారని, ప్రజలు నడవడానికి.. వాహనాల మీద వెళ్లడానికి అప్రకృష్టాలు పడుతున్నారని పేర్కొన్నారు. 15 రోజుల్లో పూర్తిచేసే గోతులు తీయాలని, ఊరంతా తవ్వే నచ్చినప్పుడు పనులు పూర్తి చేస్తామంటే కుదరని స్పష్టం చేశారు. సామర్థ్యాన్ని మించి పనులు ప్రారంభిస్తే ఇలానే ఉంటుంది అనవసరం వ్యక్తం చేశారు. పీఎం పాలెంలో గొయ్యి తవ్వే నెల రోజులు దాటిపోయిందని, ఏదైనా ప్రమాదం జరిగితే ఎవరు బాధ్యత వహిస్తారని ప్రశ్నించారు. ఇష్టానుసారం తవ్వేసి వదిలేసినా.. గొయ్యి సరిగా కప్పకపోయినా కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. ప్రజలను ఇబ్బందుల



పాల్గొన్న ఈ అంశాన్ని సీరియస్ గా తీసుకోవాలని జీవీఎంసీ జోనల్ కమిషనర్ అయ్యప్ప నాయుడును.. ఈపీడిసీఎల్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్ సింహాచలం నాయుడును ఆదేశించారు. కార్యక్రమంలో డిప్యూటీ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్ కిరణ్ కుమార్, కూటమి నాయకులు చిక్కల విజయ్ బాబు, మాన్యాల సోంబాబు, గర్ గుర్నాద్, లోడగల అప్పారావు, జానకిరామ్, కాసురు అచ్యుతరావు, పాసి త్రినాథ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# సిలిండర్ కోసం "గ్యాస్ బోయ్ పై దాడి"

**-తలకు తీవ్రగాయాలతో పైవేటు ఆసుపత్రికి తరలింపు -పరవాడ పోలీసులకు ఫిర్యాదు**

పరవాడ, చైతన్యవారణి: గ్యాస్ సిలిండర్ కష్టాలు ప్రజలకు.. చుక్కలు చూపిస్తున్నాయి. మరోపక్క గ్యాస్ టెన్షన్ డెలివరీ బాధ్యు ప్రాణాల మీదకు తెస్తోంది. వారిపై దాడులకు పాల్పడుతున్న ఘటనలతో ఆయా కుటుంబాలు తీవ్ర ఆందోళనకు గురవుతున్నాయి. లంకెలపాలెం వద్ద జరిగిన సంఘటన గ్యాస్ డెలివరీ బాధ్యు పై జరుగుతున్న దాడుల తీవ్రతకు అద్దం పడుతుంది. ఈ మేరకు బాధితుని కుటుంబ సభ్యులు పరవాడ పోలీస్ స్టేషన్ లో ఫిర్యాదు చేశారు. బాధితుని బంధువు పాలిశెట్టి పైడిరాజు కథనం మేరకు.. తన బావ భీమసంపల్లి రమణ బాబు (50) లంకెలపాలెం, ఇండియన్ గ్యాస్ ఏజెన్సీ లో గ్యాస్ సిలిండర్ డెలివరీ బాధ్యు గా పనిచేస్తున్నాడు. ఆయన అగనంపూడి ఎస్సీ కాలనీలో కుటుంబంతో నివాసం ఉంటున్నాడు. లంకెలపాలెం ఐబీసీ పెట్రోల్ బంక్ వద్ద ఆటోతో గ్యాస్ సిలిండర్ డెలివరీ నిమిత్తం బయలు దేరి వెళ్తున్నాడు. ఆ సమయంలో రమణబాబును గ్యాస్ సిలిండర్ ఇవ్వాలని అడిగారు. అందుకు ఆయన ముందుగా బుక్ చేసుకుంటేనే ఇవ్వగలమని చెప్పగా వారు అతనితో వాగ్వివాదానికి దిగారు. మధ్యలో ఉండి రమణబాబును ఆటో నుండి బయటకు లాగి ఇసుప రాడ్డుతో తలపై దాడి చేశారు. రమణ బాబు శరీరంపైనే ఇష్టానుసారంగా కొట్టారు. దీంతో తలకు తీవ్ర గాయాలు కాగా, బాధితుడు



అక్కడికక్కడే కుప్ప కాలిపోయాడు. స్థానికులు గా వున్న తమ బంధువులు గమనించి అగనంపూడి ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు. అక్కడ ప్రథమ చికిత్స తరువాత పరిస్థితి తీవ్రత రృష్ట్యా బాధితుడు రమణ బాబును గాజువాకలోని ప్రైవేటు ఆసుపత్రికి తరలించారు. తీవ్ర రక్త స్రావం కావడం.. తలకు గాయాల వలన వాంతులు కావడంతో బాధితుని కుటుంబం తీవ్ర ఆందోళనకు గురవుతోంది. అన్యాయంగా తమ బావ పై దాడికి పాల్పడిన వ్యక్తులపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని.. తమకు న్యాయం చేయాలని బాధితుని బంధువు పైడిరాజు పోలీసులకు ఇచ్చిన ఫిర్యాదులో పేర్కొన్నారు.

# విశాఖ పశ్చిమ నియోజకవర్గంలో రూ. 2.39 కోట్లతో పలు అభివృద్ధి పనులు

**- ప్రారంభించిన ఎంపీ భరత్, ప్రభుత్వ వివ్ గణబాబు**

విశాఖ పశ్చిమ: విశాఖపట్నం పశ్చిమ నియోజకవర్గ పరిధిలోని 52, 89 మరియు 90 వార్డులలో సుమారు 2.39 కోట్లరూపాయల వ్యయంతో నిర్మించిన పలు అభివృద్ధి పనులను విశాఖ పార్లమెంట్ సభ్యులు ఎం. శ్రీ భరత్ ప్రభుత్వ వివ్, పశ్చిమ నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే పి.జి.వి.ఆర్. నాయుడు గణబాబు ప్రారంభించారు. నియోజకవర్గ అభివృద్ధిలో భాగంగా పనులను పూర్తి చేసినట్లు నాయకులు పేర్కొన్నారు. 52వ వార్డు వుడా కాలనీలో రూ. 23 లక్షలతో నిర్మించిన స్వల్ప వార్డు కార్యాలయ భవనం, రూ. 18 లక్షల వ్యయంతో నిర్మించిన కమ్యూనిటీ హాల్ అదనపు అంతస్తును ప్రారంభించారు. 90వ వార్డు కనకమహాలక్ష్మి నగర్లో రూ. 13.45 లక్షల వ్యయంతో నిర్మించిన పబ్లిక్ పార్కు రూ. 32.50 లక్షలతో నిర్మించిన కమ్యూనిటీ హాల్ను ప్రారంభించారు. కాకాని నగర్లో రూ. 35 లక్షలతో నిర్మించిన మహిళా భవనం, ఏఎస్ఆర్ నగర్లో రూ. 18 లక్షల వ్యయంతో ఆధునికీకరించిన పబ్లిక్ పార్కును ప్రజలకు అందించే శాస్త్రం చేశారు. 89వ వార్డు కొత్తపాలెంలో రూ. 19.6 లక్షల వ్యయంతో పబ్లిక్ పార్కు మరియు రూ. 49.80 లక్షలతో కమ్యూనిటీ హాల్ను ప్రారంభించారు. సంత్ షా నగర్లో రూ. 19.90 లక్షలతో మున్సిం కమ్యూనిటీ హాల్ మరియు రూ. 19.85 లక్షలతో కమ్యూనిటీ హాల్ మొదటి అంతస్తును



ప్రారంభించారు. ఆదర్శ నగర్లో రూ. 20 లక్షల వ్యయంతో నిర్మించిన విశ్వబ్రాహ్మణ (కంశాలి) కమ్యూనిటీ హాల్ను ఎంపీ భరత్ ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఎంపీ భరత్ మాట్లాడుతూ, పశ్చిమ నియోజకవర్గాన్ని అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి చేసేందుకు కృషి చేస్తున్నామని తెలిపారు. ప్రభుత్వ వివ్ గణబాబు మాట్లాడుతూ, ప్రజల అవసరాలకు అనుగుణంగా వార్డులలో పార్కులు, కమ్యూనిటీ హాళ్ల నిర్మాణానికి పెద్దపీట వేస్తున్నామని వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎ.పి.యు.ఎఫ్.ఐ.సి.సి. డైరెక్టర్ అంగ ప్రశాంతి, స్థానిక నాయకులు బొడ్డేటి విజయ్, వై తిరుమల రావు, వి చంద్ర శేఖర్, బొమ్మిలి రమణ , ప్రసాద్, అరుణ్, దాడి రమేష్, కూటమి ప్రజాప్రతినిధులు, వివిధ శాఖల అధికారులు మరియు నాయకులు, నియోజకవర్గ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

# డంప్ యార్డ్ రహిత రాష్ట్రమే లక్ష్యంగా 107 వేస్ట్ ప్రాసెసింగ్ సెంటర్లు

అమరావతి: ఆంధ్రప్రదేశ్ను డంప్ యార్డ్ రహిత రాష్ట్రంగా మార్చేందుకు ప్రభుత్వం భారీ కసరత్తు చేస్తోంది. ఇందులో భాగంగా రూ. 528.65 కోట్లతో 107 వేస్ట్ ప్రాసెసింగ్ సెంటర్ల ఏర్పాటుకు స్వచ్ఛ ఆంధ్ర కార్పొరేషన్ బోర్డు ఆమోదం తెలిపింది. చైర్మన్ కొమ్మారెడ్డి పట్నాభిరామ్, ఎంపీ అనిల్ కుమార్ రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఈ సమావేశంలో డైరెక్టర్లు ఎం. నాగలక్ష్మి, బుచ్చా రామారెడ్డి మరియు ఇతర సభ్యులు పాల్గొన్నారు. ఈ ప్రాజెక్టు ద్వారా ప్రతిరోజూ 5,385 టన్నుల చెత్తను ప్రాసెస్ చేసి, తడి చెత్త నుండి న్యూజెనైస్ బయ్యారా-ఫెర్టిలైజర్లను తయారు చేయనున్నారు. తద్వారా సంచడ స్పష్టించి మునిపాలిటిలకు ఆదాయం చేకూర్చడమే ప్రభుత్వ లక్ష్యం. జూన్ మొదటి వారంలో 10 క్లస్టర్లలో ఈ పనులు ప్రారంభం కానున్నాయి. అపార్ట్మెంట్లు, విద్యాసంస్థల నుండి చెత్తను



సేకరించేందుకు ఏజెన్సీలను సిద్ధం చేయడంతో పాటు, గ్రామాల్లో పారిశుధ్యం కోసం 210 యూనిట్లు, మొబైల్ ఎఫ్ఎస్టీపీ వాహనాలను కూడా ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో డైరెక్టర్లు బిన్సీ శ్రీనివాసరావు, రవి కుమార్, ఆరుద్ర భూలక్ష్మి, సీఈ వేణుగోపాల్ తదితర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

# పిల్లల పౌడర్ తో క్యాన్సర్... శని దోషం పోవాలంటే..

## హెచ్చరించిన ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ

వరల్డ్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్ క్యాన్సర్ ఏజెన్సీ టాల్కమ్ క్యాన్సర్ కు దారితీస్తుందని హెచ్చరించింది. అయితే లిమిటెడ్ ఎవిడెన్స్ తో ఈ నిర్ణయానికి వచ్చిన సంస్థ... ఎలుకల్లో ఇలా జరుగుతుందని, మనుషుల్లోనూ జరగవచ్చని అభిప్రాయపడింది. అయితే పూర్తి ఆధారాలు మాత్రం ఇంకా సేకరించాల్సిన అవసరం ఉందని చెప్పింది. కాగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా చాలా చోట్ల దొరికే ఈ ఖనిజం.. బేబీ పౌడర్, సౌందర్య సాధనాల తయారీలో వినియోగిస్తారు. వీటికి ఎక్స్ పోజ్ అయిన స్త్రీలకు ముఖ్యంగా జననేంద్రియాలపై పౌడర్ వాడే వారిలో అండాశయ క్యాన్సర్ ప్రమాదం ఉందని హెచ్చరించింది. సాధారణంగా టాల్కమ్ మైనింగ్, వాటితో ప్రాడక్ట్స్ తయారు చేస్తున్న క్రమంలో ఎక్కువ మొత్తంలో బహిరంగం కావాల్సి వస్తుంది. కాబట్టి వీరిలోనూ అండాశయ క్యాన్సర్ కేసులు పెరుగుతున్నాయని తెలిపింది. అయితే ఏజెన్సీ ప్రకటనను వ్యతిరేకిస్తున్నారు ఖఖ ఓపెన్ యూనివర్సిటీకి చెందిన శాస్త్రవేత్తలు. ఈ వివరణ



జనాలను తప్పుదారి పట్టిస్తుందని అభిప్రాయపడ్డారు. నిజంగా ఈ పదార్థం ఏ పరిస్థితుల్లో క్యాన్సర్ కారకంగా మారుతుందనే అంశంపై వివరణ ఇవ్వాలని కోరారు. టాల్కమ్ వాడకం క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని పెంచే స్ట్రాకింగ్ గన్ కాదని ఇప్పటికే పలు అధ్యయనాలు చెప్పాయన్నారు.

## బరువు తగ్గడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారా.?

మనం తీసుకునే ఆహారం జీవక్రియను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది, కేలరీలను మరింత బర్నింగ్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. మీరు బరువు తగ్గాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నట్లయితే, రాత్రిపూట మీ ఆహారం ఎంపికలపై శ్రద్ధ వహించడం ముఖ్యం. మీ బరువు తగ్గించే ప్రయత్నాలకు మద్దతు ఇవ్వడానికి మీరు రాత్రిపూట పరిమితం చేయవలసిన ఆహారాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. అధిక కొవ్వు ఆహారాలు: కొవ్వు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు క్యాలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి, ముఖ్యంగా అనారోగ్యకరమైన సంతృప్త , ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్. ఇవి జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టవచ్చు. రాత్రిపూట వీటిని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ మందగిస్తుంది. దీని వల్ల శరీరంలో అదనపు క్యాలరీలు కొవ్వుగా నిల్వ ఉండే అవకాశం ఉంది. వేయించిన ఆహారాలు, మాంసం కొవ్వు, పూర్తి కొవ్వు పాల ఉత్పత్తులు , అధికంగా ప్రాసెస్ చేయబడిన స్నాక్స్ కు దూరంగా ఉండండి. చక్కెర ఆహారాలు: చక్కెరలో అధికంగా ఉండే ఆహారాలు , పానీయాలు రక్తంలో చక్కెర పెరుగుదలకు , తదుపరి క్రాస్ లకు కారణమవుతాయి. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది , ఆకలిగా అనిపిస్తుంది. రాత్రిపూట చక్కెర మిఠాయిలు, సోడా, తీపి రసాలు , స్వీట్లను నివారించండి. మసాలా ఆహారాలు: మసాలా ఆహారాలు అజీర్ణం, గుండెల్లో మంటను కలిగిస్తాయి. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగిస్తుంది. ఇది మీ విశ్రాంతి నాణ్యతను ప్రభావితం చేస్తుంది , అర్థరాత్రి అల్పాహారానికి దారితీస్తుంది. మీరు కారంగా ఉండే ఆహారాలకు సున్నితంగా ఉంటే, సాయంత్రం తర్వాత వాటిని నివారించడం మంచిది. అదనపు భోజనం: నిద్రవేళకు ముందు పెద్ద మొత్తంలో భోజనం చేయడం వల్ల మీ శరీరానికి ఆహారం జీర్ణం కావడం కష్టమవుతుంది. ఇది అసౌకర్యం, నిద్ర భంగం



కలిగించవచ్చు. లీన్ ప్రోటీన్లు, కూరగాయలు , తృణదాన్యాలు కలిగి ఉన్న సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి. కెఫిన్, ఉత్తేజకాలు: కెఫిన్ లేదా ఇతర ఉద్దీపనలను కలిగి ఉన్న ఆహారాలు , పానీయాలు నిద్ర నాణ్యతకు అటంకం కలిగిస్తాయి. ఇది మీకు నిద్రపోవడం లేదా రాత్రంతా నిద్రపోవడం కష్టతరం చేస్తుంది. సాయంత్రం పూట కాఫీ, టీ, ఎస్సీ డ్రింక్స్ , చాక్లెట్ వంటి కెఫిన్ పానీయాలను పరిమితం చేయండి. ఈ ఆహారాలకు బదులుగా, గ్రీకు పెరుగు, కాబేజ్ చీజ్, పచ్చి లేదా తేలికగా వండిన కూరగాయలు, క్యారెట్, దోసకాయ, క్యాప్సికమ్ వంటి చిరుతిండిని తినండి. ఇవి కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి , ఫైబర్, విటమిన్లు , ఖనిజాలను అందిస్తాయి. చమామిలే లేదా పిప్పరమెంటు వంటి కెఫిన్ లేని హెర్బల్ టీలను ఎంచుకోండి. ఇది విశ్రాంతిని ప్రోత్సహిస్తుంది , జీర్ణక్రియలో సహాయపడుతుంది. పుచ్చకాయ, దోసకాయ లేదా సెలెరీ వంటి నీరు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తినండి.

## మొటిమలతో విసిగిపోయారా..?

మొటిమలు ముఖ సౌందర్యాన్ని పాడు చేస్తాయి. మొటిమలను వదిలించుకోవడానికి కొన్ని రకాల క్రీములు (ఫేస్ క్రీమ్) షాపుల్లో దొరుకుతాయి. అయితే మనం తీసుకునే ఆహార పదార్థాల ద్వారా కూడా మొటిమలను అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన , స్వచ్ఛమైన చర్మాన్ని పొందడానికి మీకు సహాయపడే ఆహారం ఇక్కడ ఉంది. మంచి చర్మం కోసం మీరు తినవలసిన 8 ఆహారాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు: పండ్లు , కూరగాయలలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇది మొటిమలను నిర్మూలించడంలో సహాయపడుతుంది. రంగురంగుల పండ్లు , కూరగాయలు తినండి. ఎండుకంటే వాటిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. బెర్రీలు, సిట్రస్ పండ్లు, క్యాప్సికం, గుమ్మడికాయ, బొప్పాయి, పైనాపిల్, యాపిల్, స్ట్రాబెర్రీలు మొదలైన పండ్లను తినండి. ఈ యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్ తో పోరాడటానికి , ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఇది మొటిమలను తగ్గించి, చర్మాన్ని మెరిసేలా చేస్తుంది. కొవ్వు చేపలు , ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు అధికంగా ఉండే ఆహారాలు: సార్డినేస్, సాల్మన్, మాకరెల్, చిరుా విత్తనాలు, వాల్ నట్లు , అవిసె గింజలు వంటి ఒమేగా-3 రిచ్ ఫుడ్ సోర్స్ లు మొటిమలు , మొటిమల సంబంధిత వాపులను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. ఒమేగా-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఇది మొటిమలను తగ్గించి మెరిసే చర్మాన్ని ఇస్తుంది. మీ శరీరాన్ని హైడ్రేట్ చేయండి: ఆరోగ్యకరమైన చర్మానికి తగినంత ఆర్ద్రీకరణ ఒక ముఖ్యమైన అవసరం. తగినంత మొత్తంలో నీరు త్రాగడం వల్ల శరీరంలోని టాక్సిన్స్ తొలగించబడతాయి , మొటిమల సంభావ్యతను తొలగిస్తుంది. హైడ్రేటెడ్ చర్మం కోసం రోజుకు కనీసం 7-8 గ్లాసుల నీరు త్రాగాలి. పాల పదార్థాలను తగ్గించండి: పాలలో ఉండే గ్లైకో ఫ్యాక్టర్స్ , హార్మోనుల కారణంగా పాల మూలాల వినియోగం మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తుందని అనేక పరిశోధన అధ్యయనాలు



పేర్కొన్నాయి. పాలలో ఉండే పాలవిరుగుడు , కేసైన్ వంటి ప్రోటీన్లు మొటిమలకు కారణమవుతాయి. పాలలోని హార్మోన్లు టెస్టోస్టెరాన్ కు పూర్వకములు, ఈ ప్రోటీన్లతో కలిపినప్పుడు మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తాయి. మీకు మొటిమలు ఉంటే పాల వనరులను పరిమితం చేయడం మంచి ఎంపిక. ప్రోబయోటిక్స్ తీసుకోండి: ఆరోగ్యకరమైన గట్ మైక్రోబయోమ్ కూడా మెరుగైన చర్మ ఆరోగ్యంతో ముడిపడి ఉంటుంది , గట్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడం , రోగనిరోధక ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇవ్వడం ద్వారా మొటిమల తీవ్రతను అధిగమించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రోబయోటిక్స్ సౌర్ క్రాఫ్, కేఫీర్, పెరుగు , కొంబుచా వంటి పులియబెట్టిన ఆహారాలలో కనిపించే మంచి బ్యాక్టీరియా. ఇది ఆరోగ్యకరమైన ప్రేగు వాతావరణాన్ని నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. ట్రిగ్గర్ ఆహారాలను పరిమితం చేయండి: కొన్ని ఆహారాలు కొంతమందిలో మొటిమలను తీవ్రతరం చేస్తాయి లేదా ప్రేరేపిస్తాయి. ప్రధాన ట్రిగ్గర్ ఆహారాలు మసాలా ఆహారాలు, కెఫిన్, చాక్లెట్ వాటిలో కొన్ని. వివిధ ఆహార వనరులకు మీ చర్మం ఎలా స్పందిస్తుందో తెలుసుకోండి.

మన ఇంటికి ఆనందం, శ్రేయస్సు , సానుకూలతను తీసుకురావడానికి ఇంట్లో వివిధ రకాల మొక్కలను పెంచుతాము. ఈ మొక్కలలో జమ్మి చెట్టు ఒకటి. ఇది శనితో సంబంధం కలిగి ఉంటుందని చాలా మంది చెబుతుంటారు. ఇంట్లో ఈ మొక్కను నాటడం వల్ల శనిశ్శురుని అనుగ్రహం ఉంటుంది. వాస్తవ దోషం కూడా తొలగిపోతుందని జ్యోతిష్య నిపుణులు అంటున్నారు.. దీనిలో ఎంత వరకు నిజమైందో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. రాహువు స్థానం బల వర్ధేందుకు, శనిశ్శురుని అనుగ్రహం పొందడానికి జమ్మి చెట్టును క్రమం తప్పకుండా పూజించడం వలన మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది. జమ్మి చెట్టు కొమ్మకు ఎరువు రంగు కలువతో పూజ చేయాలి. పూజా సమయంలో, కుటుంబం యొక్క శ్రేయస్సు, ఆనందం కోసం శనిశ్శురుని ప్రార్థించాలి. ఇది జాతకంలో రాహువు యొక్క స్థితిని బలపరిచి అలాగే ద్రుష్టభావాలను కూడా తగ్గిస్తుందని నమ్ముతారు. నవగ్రహాలు మన జాతకాలను ప్రభావితం చేస్తూనే ఉంటాయి. ఈ తొమ్మిది



గ్రహాలలో, శని లేదా శని దోషం ఒక వ్యక్తిపై గొప్ప ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. వేద జ్యోతిషశాస్త్రం ప్రకారం, శని కర్మ ఫలితాలను ఇచ్చే వ్యక్తిగా పరిగణించబడుతుంది. అన్ని రాశుల వారు తమ జీవితంలో శని దోషాన్ని ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ఏలి నాటి శని ప్రభావం నుంచి బయటపడడానికి.. శని దోష నివారణలు సహాయపడతాయని జ్యోతిష్యులు చెబుతున్నారు.

## కడుపునిండా తిన్నా.. మళ్ళీ ఆకలిగా ఉంటోందా ?

ఆకలి.. శరీరంలో జరిగే సహజ ప్రక్రియ. ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం, రాత్రి.. ఇలా రోజుకు మూడు, నాలుగు సార్లు ఆకలివేసినప్పుడల్లా ఏదోకటి తింటూ ఉంటాం. ఆహారం.. శరీరానికి శక్తినిచ్చే ఇంధనం. అయితే.. కొందరికి ఆహారం తిన్న వెంటనే మళ్ళీ ఆకలి వేస్తూ ఉంటుంది. దీనికి కొన్ని కారణాలుంటాయని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొన్ని వ్యాధుల కారణంగా కూడా ఇలా అనిపించవచ్చు. నేటి జీవనశైలిలో.. దాదాపు అందరూ ఏదోక అనారోగ్యానికి మందులు వాడుతున్నారు. కొన్ని మెడిసిన్స్ సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ కు కారణం అవుతాయి. మందుల వల్ల కూడా మీ ఆకలి పెరగవచ్చని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. యాంటీ సైక్లోటిక్ మందులు, యాంటీ హిస్టామైన్లు, స్టెరాయిడ్స్ ఆకలిని పెంచుతాయి. అలాగే నిద్రలేమి కూడా అధిక ఆకలికి కారణం కావచ్చు. శరీరానికి కావలసినంత రెస్ట్ దొరికేది నిద్రలోనే. కాబట్టి.. రాత్రివేళ సరిగ్గా నిద్రపోకపోయినా.. ఎక్కువ ఆకలికి దారితీస్తుంది. ఒత్తిడి కూడా శరీర సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తుంది. ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు శరీరంలో హార్మోన్స్ స్థాయిలు మారడంతో ఆకలి పెరుగుతుంది. అలాగే.. షుగర్



ఉన్నవారికి కూడా ఆకలి ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కెరస్థాయిలు తగ్గినప్పుడు.. ఏదైనా తినాలనిపిస్తుంటుంది. అందుకో షుగర్ లెవల్స్ తగ్గకుండా ఉండే ఆహారాలని ఎంచుకుని తినాలి. హైపర్ థైరాయిడిజం, హైపోగ్లైసెమియా కూడా ఆకలిని పెంచుతాయి. సెక్స్ హార్మోన్లలో మార్పులు కూడా ఆకలికి కారణం. మెనోపాజ్ సమయంలో ఈస్ట్రోజెన్ స్థాయిలు తగ్గడం వల్ల ఆకలి పెరుగుతుంది. ప్రొజెస్టెరాన్ తక్కువగా ఉండటం కూడా ఆకలిని కలిగిస్తుంది. ఒత్తిడికి కారణమయ్యే హార్మోన్స్ కార్టిసోల్, ఇది పీరియడ్స్ సమయంలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే ఆ సమయంలో ఆకలి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రోటీన్లు, పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను తీసుకోవాలి.

## ఒత్తిడితో చిత్తవుతున్నారా..

ఈ బిజీ లైఫ్ లో, ప్రతి ఒక్కరూ ఏదో ఒక దాని గురించి ఆందోళన చెందుతారు, అధిక ఒత్తిడి ఆరోగ్యంతో పాటు చర్మానికి కూడా ప్రమాదకరం. ఒత్తిడి, ఆందోళన కారణంగా ముఖంపై మొటిమలు, నల్లటి వలయాలు వంటి సమస్యలు మొదలవుతాయి. మనం ఒత్తిడికి గురైనప్పుడల్లా లేదా ఏదైనా విషయం గురించి ఆందోళన చెందుతున్నప్పుడు, మన దినచర్య పూర్తిగా మారిపోతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, వ్యక్తి సరిగ్గా నిద్రపోలేడు. జీర్ణ సమస్యలను కలిగి ఉంటాడు. దీని కారణంగా, చర్మంపై మొటిమలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. చాలా సార్లు, మితిమీరిన ఆందోళన కారణంగా, మన దినచర్య మారుతుంది. ఇది కాకుండా, అధిక ఒత్తిడి వల్ల ముఖం మీద దురద, మచ్చలు ఏర్పడతాయి. ఎరువు మరియు వాపు వచ్చే అవకాశం కూడా పెరుగుతుంది. ఒత్తిడి ఆండ్రోజెన్, కార్టిసోల్ వంటి హార్మోన్లను విడుదల చేస్తుంది. ఒత్తిడి రోగనిరోధక శక్తిని బలహీనపరుస్తుంది, ఇది బ్యాక్టీరియాతో పోరాడటం కష్టతరం చేస్తుంది. మొటిమలకు దారితీస్తుంది. చాలా సార్లు, అధిక ఒత్తిడి అశాంతిని కలిగిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో, నిరంతరం చెమటలు మరియు చెమట కారణంగా, ముఖం



మీద మొటిమలు కనిపించడం ప్రారంభిస్తాయి. మీరు ఈ మొటిమల నుండి ఉపశమనం పొందాలంటే, మీరు కొన్ని విషయాలను గుర్తుంచుకోవాలి. ఒత్తిడికి దూరంగా ఉండాలి, తగినంత నిద్ర పొందాలి, ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చేయాలి మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. మొటిమలకు అనేక ఇతర కారణాలు ఉండవచ్చని గుర్తుంచుకోండి. అందుచేత రోజుకు రెండు మూడు సార్లు చల్లటి నీటితో ముఖాన్ని కడుక్కోవాలి మరియు చర్మాన్ని సంరక్షించుకోవాలి. ఒత్తిడికి గురికావడం, ఆందోళన చెందడం మానేయండి.

## సూప్లతో పూ తగ్గుతుందా?

చలికాలంలో గొంతుకు, పొట్టకు హాయిగా ఉంటుందని చాలామంది సూప్లను తీసుకోవడానికి ఇష్టపడుతుంటారు. అయితే వేడివేడిగా కడుపులోకి జారే ఈ సూప్లు ఆరోగ్యానికి ఏమైనా మేలు చేస్తాయంటారా? అసలు సూప్ లో ఏముంటుంది? చలికాలంలో సూప్లు తాగడం అన్నది కేవలం హాయినిచ్చే అంశమే కాదు, ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తుంది. వాతావరణం చల్లగా ఉండే ఈ సమయంలో జీవక్రియ మందగించి పెద్దగా ఆకలివేయదు. అలాంటప్పుడు సూప్ తాగడం ద్వారా సులభంగా పొట్ట నిండటంతోపాటు ఆకలి కూడా పెరుగుతుంది. దీనివల్ల మరింత ఆహారాన్ని తీసుకోగలం. వేడి వేడిగా ప్రవ రూపంలో ఉండే ఈ సూప్లు జీర్ణ వ్యవస్థను చురుగ్గా పనిచేసేలా చేస్తాయి. అంతేకాదు, రకరకాల కూరగాయలతో చేసే ఈ ప్రవాలలో పీచులు ఎక్కువ. తిన్నది బాగా అరిగేందుకు, విసర్జక వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపడేందుకు ఇవి సాయపడతాయి. విభిన్న రకాల ఆకుకూరలు, కూరగాయల మిశ్రమంగా తయారయ్యే సూప్ లలో ప్రోటీన్, విటమిన్-సి, డి, జింక్, బీటా కెరోటిన్ లాంటి పోషకాలన్నీ ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో ఇన్ ఫ్లమేషన్ ను తగ్గించి శ్లేష్మం అధికంగా ఏర్పడకుండా సాయపడతాయి. జలుబులాంటి ప్లూలు అధికంగా వచ్చే సమయంలో వివిధ విటమిన్లు, మినరల్స్ సూక్ష్మ పోషకాల సమాహారం అయిన సూప్లు తాగడం వల్ల వాటి నుంచి రక్షణ పొందొచ్చు. బోన్ బ్రాక్ ఆధారిత సూప్లు



తాగడం వల్ల ఎముకలకు బలాన్నిచ్చే కాల్షియం, మెగ్నీషియం లాంటి ఖనిజ లవణాలు లభిస్తాయి. అలాగే సూప్ లకు పనీర్, సోయాబీన్, శనగలు, పెసర్లు లాంటివి జోడించడం వల్ల అందులో ప్రోటీన్ కూడా చేరుతుంది. దీంతో ఇది శరీరానికి మరింత బలమైన ఆహారంగా మారుతుంది. చికెన్ ను జోడించినా మాంసకృత్తులు అధికంగా శరీరానికి అందుతాయి. దాల్చిన చెక్క, ఆకు, మిరియాల పొడిలాంటి దినుసులు దీనికి సుగంధంతోపాటు మరిన్ని సుగుణాలను జోడిస్తాయి. అల్లం, వెల్లుల్లిలాంటివి ఉండటంతో రోగ నిరోధక వ్యవస్థను బలపరుస్తాయి. ఇక, ఆరోగ్యంగా బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి సూప్లు మంచి ఎంపిక. మొత్తంగా, చలికాలానికి సూప్లు ఆరోగ్యపు దుప్పటి లాంటివి అన్నమాట.

# కాళ్లు.. చేతులు తిమ్మిర్లు వస్తున్నాయా! మీరు ఎక్కువగా నిద్రపోతున్నారా ?

సాధారణంగా కొన్ని సందర్భాలలో మనకి కాళ్లు చేతులు వంటివి తిమ్మిర్లు కనిపిస్తూ ఉంటాయి.. కొంచెం లేచి అటు ఇటు నడిస్తే సరిపోతుందని నడుస్తూ ఉంటారు.. అయితే ఇలా జరగడానికి ముఖ్య కారణం కండరాలలో రక్తప్రసారం జరగకుండా పోవడమే అన్నట్లుగా తెలుస్తోంది. కానీ ఇది ఎక్కువగా ఉంటే మాత్రం వైద్యులను సంప్రదించాల్సిందే అంటూ పలువురు నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ఇలాంటి తిమ్మిర్లు దాదాపుగా ప్రతి 10 మందిలో 6 మందికి వస్తూ ఉంటుందని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. కొంతమందికి నిద్రనున్న సమయంలో మరి కొంతమందికి కూర్చున్నప్పుడు ఇలా ఏదో ఒక పరిస్థితులలో వస్తుందని తెలుపుతున్నారు. రాత్రి సమయాల్లో ఒకవేళ ఇలాంటి తిమ్మిర్లు వస్తే కచ్చితంగా అందుకు కారణం విటమిన్ డీ-12 లోపమేనట.. ఈ లోపం ఎక్కువగా పెరిగితే కాళ్ల నొప్పులు వస్తాయని తెలుపుతున్నారని వైద్యులు. బి12 అన్నా కూడా ఒక రకమైన బాక్టీరియానేట.. ఇది మన శరీరంలోను సాధారణంగా వృద్ధి చెందుతూ ఉంటుంది. దీనిలోపం తలెత్తిస్తున్న మోకాలు కూడా తరచూ నొప్పిస్తూ ఉంటాయి. ఒకవేళ బి12 విటమిన్ లోపించినట్లు అయితే రోజుకి రెండు గ్రాముల చొప్పున బి12



పోషకాలను తీసుకోవడం వల్ల శరీరం క్రమంగా బలపడుతుంది. ఒకవేళ ఈ లోపం ఎక్కువగా వస్తే రుచి వాసన వంటివి కోల్పోతారు. అలాగే రాబోయే రోజుల్లో జ్ఞాపకశక్తి కూడా కోల్పోయే అవకాశం ఉంటుంది. మాంసాహారంలో విటమిన్ బి12 పుష్కలంగా ఉంటుందట. ముఖ్యంగా మేక, గొర్రెలలో ఎక్కువ శాతం ఉంటుందని వైద్యులు తెలుపుతున్నారు.

విటమిన్లు శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు. ఇవి శరీరం పనితీరులో సహాయపడతాయి. అయితే కొన్ని విటమిన్ లోపం కారణంగా అధిక నిద్ర సమస్యకు దారితీస్తుంది. అయితే ఎక్కువ నిద్రపోవడం వల్ల శరీరంలో అనేక సమస్యలు వస్తాయి. ఇది మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యాన్ని మరింత దిగజార్చవచ్చు. ఎక్కువ నిద్రపోవడం వల్ల శరీరంలో బద్దకం, నిరాశ, మనసులో భారం, ఏ పని చేయకూడదనుకోవడం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అలాగే బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి, హార్మోన్ల పెరుగుదల లేకపోవడం వంటి సమస్య కూడా ఉండవచ్చు. దీనిని నివారించడానికి ఈ విటమిన్ లోపాన్ని తీర్చడం చాలా ముఖ్యం. శరీరంలో ఏ విటమిన్ లోపం వల్ల ఈ సమస్య ఏర్పడతాయో ముందుగా తెలుసుకుందాం. విటమిన్ డి, విటమిన్ బి 12 లోపం వల్ల అధిక నిద్ర సమస్య వస్తుందని చెప్పారు. విటమిన్ డి లోపం ఎముకల బలహీనత, జుట్టు రాలడం వంటి సమస్యల ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. అయితే విటమిన్ బి 12 లోపం అనేక సరాల సమస్యలను కలిగిస్తుంది. శరీరంలో ఈ రెండు విటమిన్ లోపం వల్ల నిద్ర విధానం పాడుచేసి అధిక నిద్ర సమస్య వస్తుంది. ముందుగా విటమిన్ డి గురించి తెలుసుకుందాం. విటమిన్ డి శరీరానికి చాలా ప్రయోజనకరమైన పోషకం. ఇది ఎముకలను



బలోపేతం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. శరీరంలో దాని లోపం కారణంగా, అధిక నిద్ర సంభవించవచ్చు. అంతే కాకుండా దీని లోపం వల్ల శరీర నొప్పి, రక్తపోటు, మధుమేహం వంటి సమస్యలు కూడా వస్తాయి. సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడం, సూర్యరశ్మికి తక్కువగా బహిర్గతం కావడం వల్ల విటమిన్ డి లోపం ఏర్పడుతుంది. నేటి కాలంలో, ఈ విటమిన్ లోపం చాలా సాధారణం. పట్టణ ప్రాంతాల్లో ప్రతి మూడో వ్యక్తికి ఈ సమస్య ఉంటుంది.

## చీటికి మాటికి కోపం వస్తుందా.. చెరుకు రసం ప్రయోజనాలు..

కోపం రావడం అనేది సహజం. చాలా మందికి కోపం అనేది వస్తుంటుంది. కానీ కొంత మందికి మాత్రం ఊరికూరికే, చీటికి మాటికి కోపం వస్తుంది. అయితే ఇలా పదే పదే కోపం రావడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు అంటున్నారు నిపుణులు. తరచూ కోపం తెచ్చుకోవడం వలన అనేక అనారోగ్య సమస్యలు చుట్టుముడుతాయంట. అంతే కాకుండా కోపం కొన్ని సార్లు ప్రాణాలను కూడా తీసే అవకాశం ఉంటుందంటున్నారు నిపుణులు. అయితే తాజాగా కొలంబియా యూనివర్సిటీ ఇర్వింగ్ మెడికల్ సెంటర్, యేల్ సూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్, న్యూయార్క్ లోని సెయింట్ జాన్స్ యూనివర్సిటీ, మరికొన్ని ఇతర సంస్థలతో కలిసి చేసిన ఓ అధ్యయనంలో షాకింగ్ విషయాలు వెల్లడి అయ్యాయి. పదే పదే కోపం రావడం గుండెపోటుకు కారణం అవుతుందని, ఒక్కోసారి చనిపోయే ఛాన్స్ కూడా ఉందని తెలిపింది. వారు బాధ, ఆందోళన, ఒత్తిడి, కోపంతో ఉన్న 280 మంది సభ్యులను పరిశోధన చేయగా, వారిలో కోపంతో ఉన్న గ్రూప్ సభ్యుల రక్త నాళాలు విస్తరించే సామర్థ్యం చాలా తగ్గిందని, కొన్ని నిమిషాల పాటు కోపంగా ఉండటం వలన



గుండెపోటు పెరుగుతుందని అలాగే భావోద్వేగాలు గుండెను ప్రభావితం చేస్తున్నట్లు వారు తెలుసుకున్నారు. అతిగా కోపం తెచ్చుకోవడం వలన గుండెపోటు వస్తుందని, మరి ముఖ్యంగా ఆరోగ్యం సరిగా లేని వారిలో తీవ్రమైన భావోద్వేగాలు మరిన్ని గుండె సమస్యలకు కారణం ఛాన్స్ ఉందని పరిశోధకులు తెలిపారు. ఈ సమస్య ఒక వేళ ఎక్కువైతే మనిషి ప్రాణాలు కోల్పోయే ఛాన్స్ కూడా ఉంటున్నారని నిపుణులు.

ఎండలు మండుతుంటే ఏదైనా చల్లగా తాగాలి అనిపిస్తుంటుంది కదా. ఇక జ్యూస్ లు తాగకుండా ఉండటం ఎవరి వల్ల కాదు. కచ్చితంగా ఏదో ఒక జ్యూస్ లు తాగే వారి సంఖ్య ఎక్కువగానే ఉంటుంది. మరి శరీరాన్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచుకోవాలి అంటే ఆ మాత్రం జాగ్రత్త తీసుకోవాల్సిందే. ఇంతకీ వండ్ర రసాలను తీసుకుంటారు సరే.. చెరుకు రసాన్ని కూడా తాగుతున్నారా? అయినా ఈ చెరుకు రసానికి కూడా ఫ్యాస్ట్ ఎక్కువగా ఉంటారు కదా. మరి దీని వల్ల ఎన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయో ఓ సారి చూసేద్దాం. జీరో ఫ్యాట్, ఫైబర్, కొలెస్ట్రాల్, ప్రోటీన్లు ఉంటాయి. కేలరీలు, సహజ చక్కెరలకు నిలయం చెరుకు రసం. అంతేనా ఆరోగ్యకరమైన పానీయం కూడా. ఇందులో ఉండే సుక్రోజ్ వల్ల శరీరం హైడ్రేట్ గా ఉంటుంది. ఎనర్జీ ఇవ్వడంలో కూడా చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఇక చెరుకు రసంలో కార్బోహైడ్రేట్లు, ఖనిజాలు, ప్రోటీన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయట. అంతేకాదు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫ్లేవనాయిడ్, ఫిసాలిక్ యాసిడ్ లు ఉంటాయి కాబట్టి వీటి వల్ల వృద్ధాప్య ఛాయలు రావటం, చర్మంపై ముడతలు పడకుండా క్షయం చేస్తుంది చెరుకు రసం. చెరుకు రసంలో ఫోలిక్ యాసిడ్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు,



కార్బియం, విటమిన్ బి ఉంటాయి కాబట్టి గర్భిణులకు కూడా మేలు చేస్తుంది. ఇక ఆయుర్వేద నిపుణుల ప్రకారం ఇది ఔషధంలా కూడా పని చేస్తుందట. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో ఎంతో సహాయం చేస్తుంది. ఇక ఇందులోని ఫైబర్, హిటాషియం జీర్ణ సమస్యలను నివారించడంలో తోడ్పడుతాయి. కడుపు ఆరోగ్యం కూడా పదిలంగా ఉంటుంది. ఇంట్లో చెరుకు రసం చేసుకోవడం సులభమైన పని కాదు. కాబట్టి మీరు బయటకు వెళ్తే చాలా చెరుకు రసం బండ్లు ఉంటాయి కాబట్టి ఓ గ్లాసు లాగించేయండి. మరి అనారోగ్య సమస్యలు ఉంటే మీ వైద్యుడి సలహా మేరకు ఈ చెరుకు రసాన్ని తీసుకోవడం ఉత్తమం.

## ఒలిచిన వెల్లుల్లిని ఫ్రిజ్లో పెడుతున్నారా..

వంటలకు రుచి రావాలంటే అందులో కావలసిన అన్ని ఇంగ్రిడియెంట్స్ వేయాల్సిందే. ఇక భారతీయ వంటకాల్లో రుచికోసం ఉల్లితో పాటు వెల్లుల్లిని కూడా తెగ వాడేస్తూ ఉంటారు. వీటిని వేయడం ద్వారా వంటల రుచి అద్భుతంగా ఉంటుంది. అంతేకాదు ఆయుర్వేదంలో వెల్లుల్లిని అనేక వ్యాధుల నివారణకు కూడా ఉపయోగిస్తారు. రుచి, ఆరోగ్యం దృష్ట్యా ప్రతి ఇంట్లోనూ వెల్లుల్లిని వాడుతుంటారు. అయితే వెల్లుల్లి పొట్టు తీయడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. అయితే చాలామంది వారు ఖాళీగా ఉన్న సమయంలో వెల్లుల్లిని శుభ్రం చేసి వాటిని రిఫ్రిజిరేటర్లో నిల్వ చేస్తారు. కానీ వెల్లుల్లిని నిల్వ చేయడానికి ఇది సరైన మార్గం కాదంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు. ఒలిచిన వెల్లుల్లిని రిఫ్రిజిరేటర్లో ఉంచడం వల్ల ఫంగస్, అచ్చు పేరుకుపోవచ్చని చెబుతున్నారు. అలాంటి వాటిని తినడం ద్వారా అనారోగ్యం పాలవుతారు చెబుతున్నారు. మీరు కూడా తొక్క తీసిన వెల్లుల్లిని తరచుగా ఫ్రిజ్లో ఉంచితే, దాని వల్ల ఏమి జరుగుతుందో తెలుసుకోండి. రిఫ్రిజిరేటర్లో వెల్లుల్లిని నిల్వ చేయడానికి ఒక మార్గం కూడా ఉంది. మీరు గాలి చెరబడని కంటైనర్లో నిల్వ చేయకపోతే, అది త్వరగా పోషకాహారం పెరుగుతుంది. కొన్నిసార్లు రిఫ్రిజిరేటర్లో తేమ పెరుగుతుంది. దీనిద్వారా వెల్లుల్లికి అచ్చు, ఫంగస్ పెరిగేందుకు అవకాశాలు ఎక్కువని చెబుతారు. మనం రిఫ్రిజిరేటర్ డోర్ను పదే పదే తెరిచి



మూసేస్తూ ఉంటాం. అలాంటప్పుడు లోపల ఉష్ణోగ్రతలో హెచ్చుతగ్గులు వస్తాయి. దీంతో వెల్లుల్లిలో శీలీంధ్రాలు పెరిగే అవకాశం పెరుగుతుంది. మీరు వెల్లుల్లిని శుభ్రంగా ఒలిచినా, మీరు దానిని శుభ్రంగా లేని లేదా ఇప్పటికే ఏదైనా ఉంచిన కంటైనర్లో నిల్వ చేసినట్లయితే ఫంగస్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ అంటున్నారు. వెల్లుల్లి ఒలిచిన తర్వాత, దానిలోని ఆక్సికరణ ప్రక్రియ వేగవంతం అవుతుంది. దీని వల్ల ఒలిచిన వెల్లుల్లి క్రమంగా నల్లగా మారి కొద్ది రోజుల్లోనే పాడైపోతుంది. పోషకాహార నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం ఎల్లప్పుడూ తాజా, ఒలిచిన వెల్లుల్లిని మాత్రమే ఉపయోగించాలి.

## టీ తర్వాత వెంటనే నీళ్లు తాగుతున్నారా..

కొందరు టీ తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగుతారు. ఇది వారికి అలవాటు అవుతుంది. కానీ అది ఆరోగ్యానికి హానికరం అని బహుశా వారికి తెలియదు. ఇలా చేయడం వల్ల అనేక రకాల సమస్యలు వస్తాయి. టీ సిప్ చేయడం వల్ల తాజాదనం వస్తుంది. చాలా మంది రోజుకు అనేక కప్పుల టీ తాగుతారు. కొందరికి టీ అంటే చాలా ఇష్టం. అది లేకుండా ఒక్క క్షణం కూడా జీవించలేరు. చాలామంది టీతో తమ రోజును ప్రారంభిస్తారు. టీ తాగిన తర్వాత శరీరం చురుకుగా మారుతుంది. చాలా సార్లు ఇంట్లో పెద్దలు టీ తర్వాత నీళ్లు తాగకుండా ఆపిస్తారు. అయినప్పటికీ మీరు మీ అలవాట్లను మెరుగుపరచుకోకపోతే, మీరు అనేక సమస్యలు వస్తాయి. టీ తర్వాత వెంటనే నీరు తాగడం దంతాలు పాడవుతాయి. టీ తాగిన వెంటనే నీరు గే అలవాటు మీకు ఉంటే మీరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి, ఎందుకంటే ఇది అజీర్ణం, లూజ్ మోషన్ వంటి సమస్యలను కలిగిస్తుంది. ఎసిడిటీ, గ్యాస్ కూడా ఇబ్బందిని కలిగిస్తాయి. టీ తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగడం వల్ల కూడా జలుబు వస్తుంది. గొంతు నొప్పి సమస్య కూడా



ఉండవచ్చు. కొందరికి టీ తాగిన వెంటనే నీళ్లు తాగితే ముక్కు నుంచి రక్తం కూడా వస్తుంది. అటువంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే, అలస్యం చేయకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించి, ఈ చెడు అలవాటును విడిచిపెట్టాలి. టీ తాగిన తర్వాత నీళ్లు తాగితే దంతక్షయం ఏర్పడుతుంది. అంతే కాదు దంతాల సున్నితత్వం వంటి సమస్యలు కూడా రావచ్చు.

## కూల్ డ్రింక్స్ ఎక్కువ తాగిన సమస్యలేనట..!

వేసవి కాలం ప్రారంభమైన దాహం తీర్చుకోవడానికి ప్రజలు అనేక రకాల పానీయాలు తాగుతూ ఉంటారు. ఈ సీజన్లో చాలా మంది ప్రజలు శీతల పానీయాలను ఇష్టపడతారు. చిన్నపిల్లలైనా, ముసలివారైనా, అందరూ దీనిని వినియోగిస్తారు. అయితే శీతల పానీయం ఎక్కువగా తాగడం వల్ల తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని తెలుసుకోండి. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం.. శీతల పానీయాలు ఎక్కువగా తాగడం వల్ల శరీర భాగాలు దెబ్బతింటాయి. ఇందులో ఉండే కృత్రిమ చక్కెర, కేలరీలు ఉబకాయాన్ని ప్రేరేపిస్తాయి. ఇది మాత్రమే కాదు దీని కారణంగా మీరు మధుమేహంతో సహా అనేక ఇతర తీవ్రమైన సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం అతిగా శీతల పానీయాలు తాగడం వల్ల కాలేయంపై చెడు ప్రభావం చూపుతుంది. నాన్ ఆల్కహోలిక్ ఫ్యాటీ లివర్ ప్రమాదాన్ని పెంచుతుంది. ఇది కాకుండా పెద్ద పరిమాణంలో శీతల పానీయాలు కాలేయానికి చేరుకుంటాయి. ప్రక్కోజ్ను కొవ్వుగా మారుస్తాయి. దీని కారణంగా కాలేయంలో కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. అధిక చక్కెర, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారం మెదడుకు తీవ్రమైన హాని కలిగిస్తుంది. వాస్తవానికి ఈ విషయాలు మెదడుకు గుండె ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. వాటిని అధికంగా తీసుకోవడం వ్యవసానికి దారితీస్తుంది. ఇటువంటి పరిస్థితిలో మీరు వీటికి



అలవాటు పడటం ప్రారంభించినప్పుడు మెదడుపై తీవ్రమైన ప్రభావం చూపుతుంది. అంతే కాదు శీతల పానీయాలలో లభించే ప్రక్కోజ్ పొట్ట చుట్టూ కొవ్వు రూపంలో పేరుకుపోతుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో ఎక్కువ పరిమాణంలో చల్లని పానీయాలు తాగడం వల్ల పొట్టపై కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. దీనిని విసెరల్ ఫ్యాట్ అని కూడా పిలుస్తారు. దీని కారణంగా గుండె, మధుమేహం వంటి తీవ్రమైన వ్యాధుల ప్రమాదం పెరుగుతుంది.

## మామిడి పండ్లతో క్యాన్సర్ వస్తుందా..

వేసవి కాలం వచ్చిందంటే చాలు ఆ సీజన్ లో వచ్చే పండ్లలో అందరూ ఎక్కువగా ఇష్టపడేది మామిడిపండు. ఈ కాలంలో పండిన మామిడికాయతో ఎన్నో రకాల వెర్రిటీలు తయారు చేసుకోవచ్చు. మీకు కూడా మామిడిపండు తినడం ఇష్టమైతే ఖచ్చితంగా ఈ విషయాలను తెలుసుకోండి. మామిడి పండ్లను సరిగ్గా తినకపోవడం వల్ల కలిగే కొన్ని అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తుతాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతే కాదు మామిడి పండు తినడం వల్ల క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం కూడా ఉందని అంటున్నారు. మరి ఆ వివరాలను తెలుసుకుందాం. తీపిగా ఉన్నప్పటికీ మామిడి తక్కువ కేలరీలు గల ఆహారం. ఇందులో చాలా విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఉన్నాయి. మామిడిపండు రుచిలో అన్నిటికన్నా విభిన్నంగా ఉంటుంది. లాంగ్రా, తోతాపురి, అల్పిన్స్, దస్సేర్, కేసర్ వంటి అనేక రకాలు ఉన్నాయి. అయితే ఈ ప్రయోజనాలన్నీ పొందాలంటే మామిడిని సరైన పద్ధతిలో తినండి. పోషకాహార నిపుణులు మామిడి పండు తినే సరైన మార్గాలను చెప్పారు. మామిడిని కొన్ని పద్ధతులతో తినడం వల్ల శరీరానికి ఎలాంటి హాని జరగదంటున్నారు నిపుణులు. మామిడికాయను తినడానికి ముందు కనీసం 2 గంటల పాటు నానబెట్టి తినాలంటున్నారు.



మామిడి తొక్కలో ఫైటిక్ యాసిడ్ ఉంటుంది. ఇది విటమిన్లు, ఐరన్ ను గ్రహించడానికి అనుమతించదు. మామిడి పండ్లను నానబెట్టడం ద్వారా, ఈ ఫైటిక్ యాసిడ్ తగ్గుతుంది. దీంతో పోషకాహారం సులభంగా లభిస్తుంది. మామిడి పండు తినడం వల్ల మొటిమలు, కురుపులు వస్తాయి, ఇది మీ అందాన్ని తగ్గిస్తుంది. మామిడిని నానబెట్టకుండా తినడం ద్వారా, ఫైటిక్ యాసిడ్ కడుపులోకి ప్రవేశించి ధర్మజెనిసిస్ ప్రారంభమవుతుంది. దీని వల్ల శరీరంలో వేడి, కురుపులు, చర్మ సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

# సనాతన ధర్మాన్ని పరిరక్షించుకోవాలి

విశాఖపట్నం: సనాతన ధర్మంపై ఇస్కాన్ ఆలయంలో నిర్వహించిన సమావేశంలో భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ సనాతన ధర్మం ఎంతో ఉత్పన్నమైనదని.. దాన్ని పరిరక్షించుకోవాలని బాధ్యత ప్రతి ఒక్కరిపై ఉందన్నారు. ఇస్కాన్ కు స్థానిక ఎమ్మెల్యేగా సహకారం అందించడానికి ఎప్పుడూ ముందుంటానని హామీ ఇచ్చారు. ఆధ్యాత్మికతతో మనసుకు ప్రశాంతత లభిస్తుందని చెప్పారు. అనంతరం విశాఖ వచ్చిన ఇస్కాన్ పరిపాలిక మండలి కమిషన్ ప్రతినిధి జయపతాక స్వామి మహారాజ్ తో భేటీ అయ్యారు. మహారాజ్ ను శాలవాతో సత్కరించి ఆశీస్సులు తీసుకున్నారు. కార్యక్రమంలో ఇస్కాన్ ప్రతినిధులు సాంబాదాస్, సుఖదేవ్, విజయ్ భగవత్, నితయ్, అద్వైత నవదీప్, పురుషోత్తం, వినయ్, ప్రేమ్, టీడీపీ నాయకులు చిక్కా విజయ్ బాబు, చెట్టుపల్లి సన్యాసిరావు, లోడగల అప్పారావు, మాన్యాల సోంబాబు, సారిపల్లి



శ్రీనివాస్, మొల్లి లక్ష్మణరావు, గరి గుర్జారా, నాగోతి సత్యనారాయణ, కానూరు అచ్యుతరావు, దొరబాబు, పాసి నరసింగరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# మాస్టర్ ప్లాన్ రోడ్ల పురోగతిని సమీక్షించిన గంటా

విశాఖపట్నం: వి.ఎం.ఆర్.డి.ఎ. మాస్టర్ ప్లాన్ రోడ్ల నిర్మాణాన్ని వేగవంతం చేయాలని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు అధికారులకు సూచించారు. వి.ఎం.ఆర్.డి.ఎ. చైర్మన్ ఎంపీ ప్రణబ్ గోపాల్ తో కలిసి మాస్టర్ ప్లాన్ రోడ్లు, వాటి కనెక్టివిటీ గురించి ఎంపీపీ కాలనీలోని క్యాంప్ కార్యాలయంలో ఆయన సమీక్షించారు. భోగాపురం ఎయిర్ పోర్టు మరో మూడు నెలల్లో అందుబాటులోకి రానున్న నేపథ్యంలో మొదటి దశలో యుద్ధ ప్రాతిపదికన చేపడుతున్న 7 మాస్టర్ ప్లాన్ రోడ్ల పురోగతిని అధికారుల నుంచి తెలుసుకున్నారు. మాస్టర్ ప్లాన్ రోడ్లకు గ్రామాల నుంచి ఉన్న ఇంటర్ కనెక్టివిటీ రోడ్లు స్థితిగతులు కూడా పరిశీలించాలని పేర్కొన్నారు. ఆనందపురం జంక్షన్ లో నేషనల్ హైవే కు అనుసంధానం చేసేలా షుల్డు ఓవర్ నిర్మాణం వల్ల ఎయిర్ పోర్టుకు రాకపోకలు సాగించే వారు మరింత వేగంగా గవ్వం చేరే వీలుంటుందని తెలిపారు. అలాగే అడివిపరం నుంచి సత్తరుపు జంక్షన్ వరకు రోడ్డు విస్తరిస్తున్నందున హైవే కు అనుసంధానం చేసేలా షుల్డు ఓవర్ నిర్మిస్తే వాహన చోదకులకు



సమయం కలిసి వస్తుందన్నారు. భూ నిర్వాసితులకు త్వరితగతిన టీడీఆర్ లు అందజేయాలని చెప్పారు. అభ్యంతరాలుంటే ఆయా స్థల యజమానులతో మాట్లాడి పరిష్కారాన్ని కనుగొనాలన్నారు. కోస్తాల్ కారిడార్ ప్రతిపాదనలను సిద్ధం చేయాలని కోరారు. వి.ఎం.ఆర్.డి.ఎ. అదనపు కమిషనర్ రమేష్, చీఫ్ అధ్యక్ష ప్లానర్ శిల్ప, నేషనల్ హైవే అధికారులు పాల్గొన్నారు.

# పేదపురుగు అని లైట్ తీసుకునేరు...

పేద పురుగు.. స్టాగ్ బీటిల్.. మనం పల్లెటూరిలో తరుచూ చూస్తాం. చిరాకు పడుతుంటాం. కానీ ఈ ఇన్సెక్ట్ అద్భుతంగా, ఆకర్షణీయంగా ఉందని ముచ్చట పడుతుంటారు ఇతర దేశాల ప్రజలు. కాగా లండన్ బేస్ట్ నేచురల్ హిస్టరీ మ్యూజియం ప్రకారం... వెన్నుని వాతావరణంలో వృద్ధి చెందే ఈ పురుగు.. తీసి ద్రవాలూ, కలపను తింటుంది. మూడు నుంచి ఏడు సంవత్సరాలు జీవిస్తుంది. పర్యావరణంలో ప్రత్యేక పాత్ర పోషిస్తుంది. తమ లైఫ్ సైకిల్ లో 2-6 గ్రాముల బరువు ఉంటుండగా.. మగ కీటకం 35-75 మిమీ పొడవు, ఆడ కీటకం 30-50 మిమీ పొడవు ఉంటుంది. ఔషధ ప్రయోజనాల కోసం ఉపయోగించబడుతుంది. ముఖ్యంగా జపాన్ లో ఈ పురుగు తమకు అర్హులై తిన్న పెడుతుందని నమ్ముతారు. ఆకస్మిక ధన లాభం కలుగుతుందని విశ్వసిస్తారు. కానీ అక్కడ ఇవి ఎక్కువగా కనిపించవు. కాబట్టి ఈ అరుదైన జాతికి డిమాండ్ పెరిగింది. లక్షలు పెట్టి మరీ సొంతం చేసుకునేందుకు సిద్ధం అవుతున్నారు జనాలు. ఈ



క్రమంలోనే ప్రత్యేకంగా వీటిని పెంచి డబ్బులు సంపాదించేందుకు ప్లాన్ చేసారు వ్యాపారస్తులు. మొత్తానికి ఒక్క స్టాగ్ బీటిల్ ధర ప్రస్తుతం రూ. 75 లక్షలకు పైపాటి. కాగా బీందంబిల్లా, ఆడి కారు కన్నా ఖరీదు అయినదిగా వర్ణిస్తున్నారు. అయితే దీన్ని అర్హులైకి చిన్నాంగా సూచించేందుకు ఎలాంటి శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవు.

# లోబిపీ, హైబిపీ మధ్య తేడా ఏంటి..

రక్తపోటు (బిపి) అనేది మన ఆరోగ్యంలో కీలకమైన అంశం. ఎందుకంటే, ఇది మన ధమనుల గోడలకు వ్యతిరేకంగా రక్తం యొక్క శక్తిని కొలుస్తుంది. సాధారణంగా ఒక ఆరోగ్యకరమైన రక్తపోటు 120/80 mmHg ఉంటుంది. అయితే రక్తపోటు ఈ సాధారణ పరిధి నుండి పక్కకు వెళ్లే సందర్భాలు ఉన్నాయి. ఇది తక్కువ రక్తపోటు (హైపోటెన్షన్), అధిక రక్తపోటు (హైపెర్టెన్షన్) అని పిలువబడే పరిస్థితులకు దారితీస్తుంది. ఇప్పుడు తక్కువ రక్తపోటు, అధిక రక్తపోటు మధ్య తేడాలతో పాటు సరైన రక్తపోటు స్థాయిలను నిర్వహించడానికి ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలనే దాని గురించి చర్చిస్తాము. రక్తపోటు సాధారణం కంటే తక్కువగా ఉన్నప్పుడు లోబిపీ సంభవిస్తుంది. ఇది మైకము, మూర్చ, అలసట, అస్పష్టమైన దృష్టి వంటి లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. కొందరు వ్యక్తులు ఎటువంటి లక్షణాలు లేకుండా తక్కువ రక్తపోటును అనుభవించవచ్చు. డిహైడ్రేషన్, కొన్ని మందులు, అంతర్గత వైద్య పరిస్థితులు వంటి వివిధ కారణాల వల్ల తక్కువ రక్తపోటు సంభవించవచ్చు. మీరు తక్కువ రక్తపోటు ఉంటే మీ పరిస్థితిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించడానికి మీరు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవచ్చు. మొదట రోజంతా పుష్కలంగా నీరు త్రాగడం ద్వారా హైడ్రేటెడ్ గా ఉండటం చాలా అవసరం. కూర్చున్న లేదా పడుకున్న స్థానం నుండి చాలా త్వరగా నిలబడటం మానుకోండి. ఎందుకంటే, ఇది రక్తపోటు ఆకస్మాత్తుగా పడిపోవడానికి కారణమవుతుంది. అలాగే మీ రక్తపోటు స్థాయిలను పెంచడానికి మీ ఆహారంలో ఎక్కువ ఉప్పును చేర్చడానికి ప్రయత్నించండి. శరీరంలోని ధమనుల గోడలకు వ్యతిరేకంగా రక్తం యొక్క శక్తి స్థిరంగా చాలా ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు అధిక రక్తపోటు సంభవిస్తుంది. ఇది గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్, మూత్రపిండాల సమస్యలు వంటి తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. అధిక రక్తపోటు



యొక్క సాధారణ లక్షణాలు తలనొప్పి, శ్వాస ఆడకపోవడం ఇంకా ముక్కు నుండి రక్తస్రావం వంటివి గమనించవచ్చు. అధిక రక్తపోటు తరచుగా గుర్తించదగిన లక్షణాలను చూపించదు కాబట్టి మీ రక్తపోటును క్రమం తప్పకుండా పర్యవేక్షించడం చాలా ముఖ్యం. మీరు అధిక రక్తపోటు ఉంటే సమస్యలను నివారించడానికి కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అత్యవసరం. మొదట పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు, లీన్ ప్రోటీన్లతో కూడిన సమతుల్య ఆహారాన్ని చేర్చడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని మార్చుకోండి. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల అధిక రక్తపోటు స్థాయిలను తగ్గించవచ్చు. అలాగే, ఆరోగ్యకరమైన రక్తపోటును నిర్వహించడానికి ధూమపానం మానుకోండి. ఇంకా ముఖ్యంగా మీ మద్యపానాన్ని పరిమితం చేయండి. ఆరోగ్యకరమైన రక్తపోటును నిర్వహించడం చాలా అవసరం. మీ పరిస్థితిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించడానికి అవసరమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడంలో తక్కువ రక్తపోటు, అధిక రక్తపోటు మధ్య వ్యత్యాసాలను అర్థం చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ఈ జాగ్రత్తలు పాటించడం, జీవనశైలిలో మార్పులు చేయడం ద్వారా మీరు సమస్యలను నివారించవచ్చు. ఇంకా సరైన రక్తపోటు స్థాయిలను నిర్వహించవచ్చు.

# కాలుష్యానికి చెక్ పెట్టనున్న పరిశోధకులు

రోజూ వాడే ప్లాస్టిక్ మనుషులకు పెద్ద తలనొప్పిగా మారింది. ఇది మానవులు స్వయంగా సృష్టించిన ప్రపంచ సమస్య. ప్రతిరోజూ 2,000 చెత్త బ్రుక్కుల విలువైన ప్లాస్టిక్ను ప్రపంచంలోని మహాసముద్రాలు, నదులు, సరస్సులలోకి డంప్ చేస్తున్నారు. ప్లాస్టిక్ వస్తువులతో ఒక సమస్య ఏమిటంటే, ఈ వస్తువులు పూర్తిగా కుళ్ళిపోవడానికి కొన్ని వందల సంవత్సరాలు పడుతుంది. ఈ సమస్యను ఎదుర్కోవటానికి సహజమైన మార్గం కనుగొన్నారు. మైనపు పురుగు అనే కీటకానికి ప్లాస్టిక్ను తినే సామర్థ్యం ఉంది. ప్లాస్టిక్ బాటిళ్ళు కరిగి పోయేందుకు 450 ఏళ్లు పడుతుందన్న వాస్తవాన్ని బట్టి ప్లాస్టిక్ కరిగి పోయేందుకు ఎంత సమయం పడుతుందో అంచనా వేయవచ్చు. 10 నుంచి 20 ఏళ్లలో ప్లాస్టిక్ బ్యాగ్ భూమిలో కలిసిపోతుంది. దీన్ని పోల్చువాస్తవ మైనపు పురుగులు కేవలం కొన్ని వారాల్లో ప్లాస్టిక్ను నాశనం చేస్తాయి. మైనపు పురుగు అంటే ఏమిటి, సంవత్సరాలుగా విచ్చిన్నమయ్యే ప్లాస్టిక్ ను ఎంత త్వరగా నాశనం చేస్తుందో తెలుసుకుందాం. గల్లెరియా మెల్లోసెల్లా అనే చిమిటల గొంగళి పురుగు లారాస్సు మైనపు పురుగు అంటారు. వారు తేనెటీగ తేనే తట్టు చుట్టూ నివసిస్తున్నారు. అందులో దొరికే మైనాన్ని తిని బతుకుతుంది. అందుకే వాటికి మైనపు పురుగులు అని పేరు వచ్చింది. వారు ఇష్టపూర్వకంగా పాలిథిన్ను తింటాయి. ఇది సాధారణంగా షాపింగ్ బ్యాగ్లలో ఉపయోగించే ఒక రకమైన ప్లాస్టిక్. కీటకాల ఈ ప్రత్యేక సామర్థ్యాల గురించి సమాచారం అనుకోకుండా పొందారు. ఇది 2017 నుండి కాంటాబ్రియా విశ్వవిద్యాలయానికి



చెందిన డెవలప్ మెంట్ బయాలజిస్ట్ ఫెడెరికా బెర్టోవినీ తేనెటీగలను శుభ్రం చేస్తున్నారు. ఈ క్రమంలో అందులో నివసించే తేనెటీగల్లో ఉండే కొన్ని మైనపు పురుగులను బయటకు తీసి పాలిథిన్ నుంచి వేసి వదిలేశారు. కొంత సేపటికి బ్యాగులో చిన్న చిన్న రంధ్రాలు ఉండటాన్ని గమనించారు. అప్పటి నుంచి మైనపు పురుగుల అద్భుతమైన సామర్థ్యాల పై పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. కెనడాలోని బ్రాండన్ యూనివర్సిటీ మైనపు పురుగులు పనిచేసే విధానాన్ని బాగా అర్థం చేసుకోవడానికి 2021లో పరిశోధన నిర్వహించింది. ఈ సమయంలో మైనపు పురుగుకు చాలా రోజుల పాటు పాలిథిన్ తినిపించారు. కీటకాలు ప్లాస్టిక్ పీట్ తినడంతో, వాటి ఉద్గారాలు మారిపోయి ద్రవంగా మారాయి. అతని వ్యర్థాల్లో గైకాల్, ఆల్బుహోల్ ఉన్నట్లు పరిశోధనలో తేలింది. ప్రయోగశాలలో ఉంచిన 60 మైనపు పురుగులు వారంలోపే 30 చదరపు సెంటీమీటర్ల ప్లాస్టిక్ నుంచి తిన్నాయని పరిశోధనలో తేలింది.

# సత్తుపిండిని ఎక్కువగా తింటున్నారా

సత్తు పిండి గురించి కొత్తగా చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో చాలా మందికి ఇది తెలిసే ఉంటుంది. ప్రస్తుతం ఆరోగ్యం మీద చాలా మంది శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నారు. కాలాన్ని బట్టి ప్రజలు వారి ఆహార అలవాట్లను కూడా మారుస్తున్నారు. ఇక సమ్మర్ లో చాలా జాగ్రత్తగా ఆహారాన్ని ఎంచుకుంటూ జ్యూస్ లను తాగుతున్నారు. ఇక సత్తుపిండిని కూడా తయారు చేసుకొని తింటున్నారు. బియ్యం, గోధుమలు లేదా జొన్నల నుంచి తయారు చేస్తుంటారు ఈ సత్తుపిండిని.తేలికగా జీర్ణం అవడమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి చాలా మేలు చేస్తుంది సత్తుపిండి. ఇందులో కార్బోహైడ్రేట్లు, ఫైబర్, ప్రోటీన్ వంటి పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. శరీరానికి వెంటనే ఎనర్జీ అందుతుంది కూడా. దీని వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉంటాయట. ఇక ఇందులోని ఐరన్ లెవల్స్ రక్తంలో ఆక్సిజన్ సరఫరాను మెరుగుపరచడంలో సహాయం చేస్తాయి. వేసవిలో అలసట వంటి సమస్యలకు చెక్ పెట్టవచ్చు. మరి ఇన్ని మంచి గుణాలు ఉన్నాయని ఎక్కువగా తీసుకుంటున్నారా? ఎక్కువ తీసుకోవడం వల్ల అసర్ధాలు కూడా ఉన్నాయి. అసిడిటీ, గ్యాస్ వంటి సమస్యలతో బాధ పడుతుంటే సత్తు పిండికి దూరంగా ఉంటేనే మంచిదట. ఎక్కువ తినడం వల్ల గ్యాస్ సంబంధిత సమస్యలు వస్తాయి అంటున్నారు నిపుణులు. ఇందులో పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి కడుపులో తిమ్మిరి,



విరోచనాలు, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు వస్తాయి. కిడ్నీల్లో రాళ్ల సమస్యలు ఉన్న వారు కూడా ఎట్టి పరిస్థితుల్లో సత్తు పిండిని తీసుకోవద్దు అంటారు నిపుణులు. దీని వల్ల రాళ్ల సమస్య మరింత పెరుగుతుందట. ఇక అల్లర్ల సమస్యలు ఉన్న వారు కూడా ఈ సత్తుకు దూరంగా ఉండాలి. దీని వల్ల జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయట. కొందరికి జీర్ణం అవడం కష్టం. అలాంటి వారికి ఈ సత్తుపిండి హానికరం అంటున్నారు నిపుణులు. అందుకే మీరు కొన్ని ప్రత్యేకమైన పదార్థాలు తీసుకునేటప్పుడు మీ వైద్యులను సంప్రదించడం ఉత్తమం.

# చర్మం మెరిసిపోయి అదిరిపోయే టిప్?

సాధారణంగా మనం అరటిపండును తినేసి తొక్కను వదేస్తూ ఉంటాము. కానీ అరటి తొక్కలో కూడా ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి.అరటిపండు తొక్క మన చర్మానికి చాలా రకాలుగా మేలు చేస్తుంది.చర్మం ఆరోగ్యంగా, అందంగా ఉండాలని ప్రతి ఒక్కరూ కోరుకుంటారు. దాని కోసం ఎన్నో రకాల బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్ ను మనం వాడుతూ ఉంటారు. అయితే ఖరీదైన బ్యూటీ ప్రొడక్ట్స్ ను వాడడానికి బదులుగా ఇలా అరటిపండు తొక్కను వాడడం వల్ల చాలా తక్కువ ఖర్చులో ముఖాన్ని అందంగా మార్చుకోవచ్చు.ఈ తొక్కతో మనం ఫేస్ మాస్క్ ను కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. అరటి పండు తొక్కను ముక్కలుగా చేసి జార్ లో వేసుకోవాలి.ఇందులోనే పంచదార, పసుపు, ఓల్ మీల్, తేనె వేసి మెత్తగా మిక్చి పట్టుకుని గిన్నెలోకి తీసుకోవాలి. తరువాత ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకుని ముఖంపై మాస్క్ లాగా వేసుకోవాలి. దీనిని కాళ్లు, చేతులు వంటి భాగాల్లో కూడా మాస్క్ లాగా వేసుకోవాలి. ఈ మాస్క్ ఆరిన తరువాత నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ముఖం కాంతివంతంగా తయారవుతుంది. ఇంకా అరటిపండు తొక్కలోపలి భాగంపై కొద్దిగా పసుపు, పంచదార వేసి నల్లగా ఉండే శరీరభాగాలపై రుద్దాలి. కాలి వేళ్ళు, చేతి వేళ్ళు, మెడ, మోచేతులు వంటి భాగాల్లో అరటిపండు తొక్కతో మర్షనా చేసుకోవాలి. ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేయడం వల్ల అయో భాగాల్లో నలుపు తగ్గి చర్మం సాధారణ రంగుకు వస్తుంది. అరటిపండు తొక్క లోపలి భాగంతో చర్మంపై మర్షనా చేసుకోవడం వల్ల చర్మం లోతుగా శుభ్రపడుతుంది. చర్మం మృదువుగా తయారవు



తుంది. అలాగే అరటిపండు తొక్క లోపలి భాగంలో తేనెను రాసి 8 నిమిషాల పాటు ముఖానికి మర్షనా చేసుకోవాలి. తరువాత ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ముఖంపై ఉండే మచ్చలు, గీతలు తొలగిపోతాయి.అరటి తొక్కలో కూడా ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. ఫైబర్, ఐరన్, క్యాలియం, విటమిన్ బి6, బి12, జింక్ వంటి పోషకాలు అరటి పండులో ఉంటాయి. అరటి పండు తొక్కను పడేయకుండా చక్కగా వాడుకోవడం వల్ల మనం మన చర్మ ఆరోగ్యాన్ని, సౌందర్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.అరటిపండులో మన శరీరానికి అవసరమయ్యే ఎన్నో పోషకాలు ఉంటాయి. రోజూ ఒక అరటి పండును తీసుకోవడం వల్ల మనం అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

# విమర్శలపై స్పందించడంలో ప్రజాస్వామ్య పంథాను అనుసరించాలి

-పీపీ ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్

అమరావతి: రాజకీయాల్లో విమర్శలు, ప్రతి విమర్శలు, ఆరోపణలు, ప్రత్యూహనలు ఉంటాయి.. వాటిపై స్పందించడంలో ప్రజాస్వామ్య పంథాను అనుసరించాలి పీపీ ఉప ముఖ్యమంత్రి పవన్ కల్యాణ్ సూచించారు. ఓ మీడియా ఛానల్ పై దాడి ఘటనపై ఆయన స్పందించారు. గతంలో జగన్ సీఎం హోదాలో పాఠశాల విద్యార్థుల సమక్షంలోనే హద్దులు దాటి, దిగజారుడు మాటలు మాట్లాడారని పవన్ గుర్తు చేశారు. భార్యను కారుతో పోల్చి మాట్లాడిన జగన్ తీరును ప్రజలు మర్చిపోలేదని పేర్కొన్నారు. అలాగే అసెంబ్లీ సాక్షిగా చంద్రబాబు సతీమణిపై వైకాపా ఎమ్మెల్యేలు అసభ్యంగా మాట్లాడితే జగన్ నవ్వుతూ ప్రోత్సహించారని గుర్తు చేశారు. అప్పట్లో జగన్ కార్యాలయాలపై, ఆయన సంస్థలపైగానీ జనసేన అభిమానులపై దాడి చేయలేదన్నారు. ఎదుటివారు దిగజారి మాట్లాడినా, మనం వారి స్థాయికి దిగజారవద్దని.. ప్రజాస్వామ్య రీతిలోనే స్పందించాలని పార్టీ క్రేణులకు



పిలుపునిచ్చారు. వైకాపా నేతలు ఈ రోజుకి దిగజారి, అభ్యంతరకర భాషలోనే మాట్లాడుతున్నారని విమర్శించారు.

# 15 నుంచి ఆధార్ ప్రత్యేక శిబిరాలు

- ఎన్ఐఎన్డబ్ల్యు డైరెక్టర్

అమరావతి: ఆధార్ బయోమెట్రిక్ నమోదుకు ఈ నెల 15 నుంచి ప్రత్యేక శిబిరాలను ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు స్వర్ణ గ్రామ, వార్డుల (ఎన్ఐఎన్డబ్ల్యు) శాఖ తెలిపింది. ఈ మేరకు రాష్ట్రంలోని అన్ని జిల్లాల కలెక్టర్లు, జిల్లాల విద్యాశాఖ, సంబంధిత అధికారులకు ఆ శాఖ డైరెక్టర్ ఆదేశాలు జారీ చేశారు. తొలి విడతలో ఈ నెల 15 నుంచి 18వ తేదీ వరకూ, మలి విడతలో ఈ నెల 21 నుంచి 24 వరకు ఈ శిబిరాలను స్వర్ణ గ్రామ, వార్డుల కార్యాలయాల్లో, అంగన్వాడీ కేంద్రాల్లో నిర్వహించనున్నట్లు వెల్లడించారు. ఇప్పటికే మార్చి 2026 వరకు ఆధార్ నమోదు కార్యక్రమాలు పూర్తయ్యాయి, రాష్ట్రంలో సుమారు 12.09 లక్షల మంది బయోమెట్రిక్ నమోదు పెండింగ్లో ఉన్నట్లు గుర్తించినట్లు పేర్కొన్నారు. గతంలో నిర్వహించిన శిబిరాల ద్వారా 79 వేల బయోమెట్రిక్ నమోదు పూర్తయ్యారని తెలిపారు. ముఖ్యంగా 15 నుంచి 17 ఏళ్ల వయసు గల జూనియర్ కాలేజీ విద్యార్థుల బయోమెట్రిక్ నమోదుపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టనున్నారు. కొత్త ఆధార్ నమోదు, ఇతర సేవలు ఈ శిబిరాల్లో అందుబాటులో ఉంటాయని వెల్లడించారు. జిల్లాల వారీ పరిశీలిస్తే, కర్నూలు, నంద్యాల, తిరుపతి, విశాఖపట్నం జిల్లాల్లో



ఎక్కువ బయోమెట్రిక్ నమోదులు పెండింగ్లో ఉన్నట్లు, రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా మొత్తం 12,09,554 పెండింగ్లో ఉన్నట్లు తెలిపారు. శిబిరాల నిర్వహణకు అవసరమైన ఆధార్ కిట్ల మొబిలైజేషన్ కోసం ప్రతి కేంద్రానికి రూ.1,000 చొప్పున నిధులు విడుదల చేయనున్నట్లు ప్రభుత్వం తెలిపిందన్నారు. అదనపు భద్రత, సహాయక చర్యల కోసం మహిళా పోలీసులను కూడా నియమించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. ఈ శిబిరాలు నిర్వహించే సమయంలో డిజిటల్ అసిస్టెంట్లు, డబ్బుఇడిఎస్లను ఇతర పనులకు పంపాడని జిల్లా అధికారులకు స్పష్టమైన ఆదేశాలు జారీ చేశారు.

# అమరావతిలో పెట్టుబడులకు అవకాశం

- ముఖ్యమంత్రితో ప్రపంచ బ్యాంకు ప్రతినిధులు

అమరావతి: అమరావతిలో ఏర్పాటు చేస్తున్న మౌలిక సదుపాయాలు, ఐటీ, విద్యుత్ రంగ సంస్కరణలతో పెద్దయెత్తున అంతర్జాతీయ పెట్టుబడులను ఆకర్షించేందుకు అవకాశం ఉందని ప్రపంచ బ్యాంకు ప్రతినిధులు సీఎం రృద్ధికి తీసుకొచ్చారు. అమరావతి పనుల పర్యవేక్షణలో భాగంగా పర్యటిస్తున్న ప్రపంచ బ్యాంకు ప్రతినిధులు.. ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబును కలిశారు. రాష్ట్రానికి అమరావతి గ్రోత్ ఇంజిన్గా మారుతుందని తెలిపారు. మౌలిక సదుపాయాల అభివృద్ధిలో వాణిజ్య కార్యకలాపాలకు అమరావతి కేంద్రంగా మారుతుందని ఆశిస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. దీనిపై సీఎం మాట్లాడుతూ.. అమరావతి అభివృద్ధితోపాటు రాష్ట్ర సమగ్రాభివృద్ధి



కోసం కృషి చేస్తున్నట్లు ముఖ్యమంత్రి ఆ బృందానికి వివరించారు. మూడు రిజియన్లుగా రాష్ట్రాన్ని అభివృద్ధి చేస్తున్నట్లు తెలిపారు.

# భాజపా బలోపేతానికి కృషి చేయాలి - ఎంపీ సీఎం రమేష్



అనకాపల్లి: భారతీయ జనతా పార్టీ (భాజపా) బలోపేతానికి పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు కృషి చేయాలని అనకాపల్లి ఎంపీ సీఎం రమేష్ అన్నారు. ఎంపీ కార్యాలయంలో నిర్వహించిన పార్టీ క్రియాశీల కార్యకర్తల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం అమలు చేస్తున్న సంక్షేమ పథకాలను ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్లి



పార్టీ బలోపేతానికి ప్రతి కార్యకర్త కృషి చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. పార్టీ సభ్యత నమోదును చురుగ్గా చేపట్టాలని సూచించారు. పార్టీ జిల్లా అధ్యక్షుడు ద్వారాపురెడ్డి పరమేశ్వరరావు, పార్టీ నాయకులు సమావేశంలో పాల్గొన్నారు.

# మాదకద్రవ్యాలకు, ర్యాగింగ్కు దూరంగా ఉండాలి

- ఐజ ఈగల్ చీఫ్ ఆఫ్ రవికృష్ణ

రాజానగరం: విద్యార్థులు ర్యాగింగ్, మాదక ద్రవ్యాలకు దూరంగా ఉండాలని ఐజ ఈగల్ చీఫ్ ఆఫ్ రవికృష్ణ అన్నారు. నన్నయ యూనివర్సిటీలో ర్యాగింగ్, అలృపాలిజం అండ్ డ్రగ్ అబ్యూజ్ అనే అంశంపై ఓరియంటేషన్ ప్రోగ్రామ్ జరిగింది. ఈ కార్యక్రమాన్ని యూనివర్సిటీ విసి ఆచార్య ఎస్.ప్రసన్నశ్రీతో కలిసి ఐజ రవికృష్ణ జ్యోత్సనాప్రజ్వలన చేసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు అందరూ ఉన్నత స్థానాలకు చేరుకోవాలని ఆకాంక్షించారు. డ్రగ్స్ రహిత ఆంధ్రప్రదేశ్కు ఈగల్ కృషి చేస్తుందని, సుమారు 40 వేల విద్యా సంస్థల్లో ఈగల్ కమిటీలు నియమించి అవగాహన కల్పిస్తున్నామని చెప్పారు. రాష్ట్రంలోని జిల్లాలకు ఒక సైబర్ కేంద్రం పోలీసు స్టేషన్ ఏర్పాటుకు ప్రయత్నం చేస్తున్నామని తెలిపారు. సైబర్ స్పేస్ నేరాలపై అందరూ అప్రమత్తంగా ఉండాలని అన్నారు. నేటి టెక్నాలజీ యుగంలో భయం, దురాశ, వ్యాపారం, అవగాహన వంటివి సైబర్ నేరాల పెరుగుదలకు కారణాలు అవుతున్నాయని చెప్పారు. ఎక్కువ మంది నేరగాళ్లు సైబర్ స్పేస్లో ఉన్నారని యువత అవగాహన కలిగి తల్లిదండ్రులకు, పెద్దలకు సమాజానికి అవగాహన కల్పించాలని తెలిపారు. సైబర్ నేరాలకు సంబంధించిన ఏ సమాచారం వచ్చిన టోల్ ఫ్రీ నెంబర్ 1930 కు సమాచారం అందించాలన్నారు. టెక్నింగ్ యాప్స్, లోన్ యాప్స్ బారినపడి ఆత్మహత్యలు చేసుకున్నవారు అనేక మంది ఉన్నారని ఉదాహరణలతో వివరించారు. విశ్వవిద్యాలయంలోని విద్యార్థులంతా



గ్రంథాలయాన్ని పూర్తిగా ఉపయోగించుకోవాలని, అధ్యాపకుల మార్గదర్శకంలో ఉన్నత స్థానాలకు చేరుకోవాలని సూచించారు. విసి ఆచార్య ఎస్.ప్రసన్నశ్రీ మాట్లాడుతూ మాదకద్రవ్యాల వినియోగం కేవలం వ్యక్తిగత విషాదం కాదని, ఇది కలలను, కుటుంబాల భవిష్యత్తులను క్షీణింపజేసే సామాజిక అంటువ్యాధి అని అభివర్ణించారు. విద్య కోసం త్యాగం చేసిన తల్లిదండ్రుల గురించి, మిమ్మల్ని గౌరవించే తోబుట్టువుల గురించి ఆలోచించాలన్నారు. అనంతరం డ్రగ్స్, సైబర్ నేరాల అవగాహన పోస్టర్లను అభివర్ణించారు. అతిథులను సన్మానించిన అధికారి. ఈ కార్యక్రమంలో రిజిస్ట్రార్ ఆచార్య కె.వి.స్వామి, స్టాడెంట్ ఆఫ్ఫర్స్ డీన్ ఆచార్య ఎన్.ఉదయభాస్కర్, విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

# నకిలీ జీఎస్టీ ఇన్పుట్ ట్యాక్స్ క్రెడిట్ మోసం

- నిందితుడిని అరెస్ట్ చేసిన సీఎస్ఐ అధికారులు - నిందితుడికి 14 రోజుల రిమాండ్ విధించిన ఆర్థిక నేరాల కోర్టు

విశాఖపట్నం: ఎలాంటి పన్నులు కొనుగోళ్లు, అమ్మకాలు జరపకుండానే నకిలీ బిల్లులు సృష్టించి ప్రభుత్వాన్ని మోసం చేస్తూ ఇన్పుట్ ట్యాక్స్ కొట్టిన వ్యవహారాన్ని డైరెక్టరేట్ జనరల్ ఆఫ్ జీఎస్టీ ఇంటెలిజెన్స్ (డీజీఐఐ) విశాఖ జోనల్ యూనిట్ అధికారులు వలపన్ని చేదించారు. అనంతపురం జిల్లా హిందూపురానికి చెందిన దావూద్ హార్దవేర్ సిమెంట్స్ సంస్థ నకిలీ ఇన్వాయసులు సృష్టించి సుమారు రూ.19.79 కోట్ల మేర ఇన్పుట్ ట్యాక్స్ క్రెడిట్ పొందిన కుంభకోణం బట్టబయింది. డీజీఐఐ అధికారులు వెల్లడించిన వివరాల ప్రకారం.. కంపెనీల సీనియర్.. ఎలాంటి వ్యాపారం జరగకపోయినా జరిగినట్లుగా రికార్డులు సృష్టించిన కేసులో ఎలియాజ్ బాషాను అరెస్ట్ చేశారు. తన సోదరుడికి చెందిన దావూద్ హార్దవేర్ సంస్థను అడ్డం పెట్టుకుని వివిధ సంస్థలకు నకిలీ రశీదులు జారీ చేయడం ద్వారా ప్రభుత్వ ఆదాయానికి భారీ గండి కొట్టినట్లు దర్యాప్తులో తేలింది. నిందితులపై సీఎస్ఐ చట్టం-2017 ప్రకారం అరెస్ట్ చేసి విశాఖ



ఆర్థిక నేరాల కోర్టులో ప్రవేశపెట్టారు. కోర్టు నిందితుడికి 14 రోజుల రిమాండ్ విధించినట్లు తెలిపారు. ఈ కేసు దర్యాప్తు కొనసాగుతోందని డీజీఐఐ అధికారులు వెల్లడించారు. 2025-26 ఆర్థిక సంవత్సరంలో విశాఖపట్నం డీజీఐఐ అధికారులు ఇప్పటివరకు దాదాపు రూ.352 కోట్లకు పైగా జీఎస్టీ మోసాలను గుర్తించి, ఈ కుంభకోణాల వెనుక ఉన్న ప్రధాన సూత్రధారులతో సహా మొత్తం ఎనిమిది మందిని అరెస్ట్ చేశారు.

# వేసవి తాపానికి ప్రజలకు రక్షణ దిశగా కార్యచరణ

- జీవీఎంసీ అన్ని జోన్ల పరిధిలో 198 చలివేంద్రాలు, 52 గ్రీన్ షెల్టర్ల ఏర్పాటుకు చర్యలు - స్వచ్ఛంద సంస్థలు, ఎన్టీసీలు, నివాసిత సంక్షేమ సంఘాలు సామాజిక బాధ్యతతో వేసవిలో రక్షణ చర్యలకు ముందుకు రావాలి -జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్ పి. నల్లనయ్య

విశాఖపట్నం: మహా విశాఖపట్నం నగర పాలక సంస్థ ఉన్న 10 జోన్లలో 198 చలివేంద్రాలు, 52 గ్రీన్ షెల్టర్ లను ఏర్పాటు చేసేందుకు చర్యలు చేపట్టామని జీవీఎంసీ అదనపు కమిషనర్ పి. నల్లనయ్య పేర్కొన్నారు. బుధవారం ఆయన జీవీఎంసీ కమిషనర్ కేతన్ గార్ ఆదేశాల మేరకు జీవీఎంసీ సమావేశ మందింగంలో హిట్ వేప్ యాక్షన్ ప్లాన్ పై జీవీఎంసీ ప్రధాన వైద్యాధికారి డాక్టర్ ఈ ఎన్ వి నరేష్ కుమార్, ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ (యు సి డి), కార్యదర్శి బి.వి. రమణ, మంచినీటి విభాగం పర్యవేక్షక ఇంజనీర్ ఏడుకొండలు, జోనల్ కమిషనర్లు, ఎన్ ఆర్ యు టీవీ సభ్యులు, నివాసిత సంక్షేమ సంఘాలు, ఎన్టీసీ లు, పలు స్వచ్ఛంద సంస్థల ప్రతినిధులు తో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అదనపు కమిషనర్ మాట్లాడుతూ ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర విపత్తు నిర్వహణ అథారిటీ సూచనల మేరకు రానున్న వేసవి కాలాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని వడగాలులను ఎదుర్కొనేందుకు వేసవి తాపానికి ప్రజలు గురి కాకుండా తగిన జాగ్రత్తలు పాటించేలా ప్రజలకు అవగాహన కల్పించాలన్నారు. ప్రతి సంవత్సరం వేసవి తీవ్రత పెరుగుతుందని వృద్ధులు, పిల్లలు, అనారోగ్య సమస్యలతో ఉన్నవారు అత్యవసరమైతే తప్ప వేసవికాలంలో బయటకు రావద్దని సూచించారు. ఇందుకు అన్ని మాధ్యమాల ద్వారా ప్రజలలో అవగాహన కల్పించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. నగరంలో 198 చలివేంద్రాలు, 52 గ్రీన్ షెల్టర్లను ఏర్పాటు చేయడం జరుగుతుందని జీవీఎంసీ ఏర్పాటుచేసిన చలివేంద్రాలలో



తాగునీరుతోపాటు ఓఆర్ఎస్ ప్యాకెట్లను ప్రజలకు అందించడం జరుగుతుందని తెలిపారు. స్వచ్ఛంద సంస్థలు ముందుకు వచ్చి జీవీఎంసీ యంత్రాంగాన్ని సంప్రదిస్తే చలివేంద్రం ఏర్పాటుకు సహకరిస్తామని స్వచ్ఛంద సంస్థల వారు ఏర్పాటు చేసిన చలివేంద్రాలలో చల్లని మజ్జిగ పంపిణీ, మజ్జిగ ప్యాకెట్లను పంపిణీ చేయాలని సూచించారు. వడదెబ్బ తగలకుండా తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు పై, వడదెబ్బ తగలిన మనిషికి ప్రథమ చికిత్స చేయ విధానంపై ప్రజలలో అవగాహన కల్పిస్తే ప్రాణాపాయ పరిస్థితుల నుండి తప్పించుకోవచ్చు అన్నారు. జీవీఎంసీ పారిశుధ్య కార్యకలాపాలకు ఉదయం 5:30 నుండి 10:30 వరకు సాయంత్రం 3 గంటల నుండి 6 గంటల వరకు విధులు నిర్వహించేలా చర్యలు చేపట్టామని, అలాగే భవన యజమానులు భవన నిర్మాణ కార్యకలాపాలు వారు పనిచేసిన జోన్ చల్లని తాగునీరు ఏర్పాటు చేసేలా చర్యలు చేపట్టాలని కమిషనర్లను ఆదేశించారు. పక్షులు, పశువులు రక్షణ దిశగా నీటి తోట్లను ఏర్పాటు చేసేందుకు ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించాలని సూచించారు. హిట్ వేప్ యాక్షన్ ప్లాన్ లో చైర్మన్ గా జీవీఎంసీ కమిషనర్, కార్యదర్శిగా అదనపు కమిషనర్ (పబ్లిక్ హెల్త్) ఇతర అధికారులు కమిటీ మెంబర్లుగా ఉంటారని అదనపు కమిషనర్ నల్లనయ్య తెలిపారు.

# వ్యవసాయానికి రూ.53 వేల కోట్లు - భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు

విశాఖపట్నం: రైతులకు కూటమి ప్రభుత్వం అండగా ఉంటుందని, బడ్జెట్ లో వారి కోసం రూ. 53 వేల కోట్లు కేటాయించామని భీమిలి ఎమ్మెల్యే గంటా శ్రీనివాసరావు చెప్పారు. ఎంపీటీ కాలనీ క్యాంప్ కార్యాలయంలో చోడి (రాగులు) పంట కొనుగోలు కార్యక్రమంలో మాట్లాడుతూ సీఎం చంద్రబాబు నాయుడు సూచించినట్లు ప్రత్యామ్నాయ పంటల వైపు రైతులు దృష్టి సారించాలన్నారు. ఎకరంలో రూ. 15 వేలతో చోడి పంట వేసిన రైతుకు రూ. 43 వేల ఆదాయం రావడం సంతోషకరమైన విషయమని పేర్కొన్నారు. భీమిలి, ఆనందపురం, పద్మావతి మండలాల్లో 637 ఎకరాల్లో వేస్తున్న చోడి పంట ద్వారా 3,370 క్వింటాళ్ల దిగుబడి వస్తుందని, ప్రభుత్వం దీన్ని కొనుగోలు చేసి విద్యార్థులకు అందిస్తున్న రాగి జాప కోసం పంపిస్తోందని వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు తెలిపారు. చోడి పంటకు ఇచ్చే మద్దతు ధరను రూ.500 వరకు ప్రభుత్వం పెంచినది చెప్పారు. ఈ సందర్భంగా పాడిపంటలు సంవికను గంటా ఆవిష్కరించారు. వ్యవసాయ శాఖ ఏడీ విజయ్ ప్రసాద్,



వ్యవసాయ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ కురుమిన రామస్వామి నాయుడు, జడ్పీటీసీ గారు వెంకటప్పడు, కూటమి నాయకులు చిక్కల విజయ్ బాబు, కనెక్టివిటీ దామోదరరావు, కాళ్ల నగేష్ కుమార్, కోరాడ రమణ, సభ్య వరప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

# ఆర్థిక లోటు ఉన్నా లక్ష్యాలను అధిగమిస్తున్నాం

కాకినాడ: ఆర్థిక లోటు, అవరోధాలను అధిగమించి అభివృద్ధి, సంక్షేమాల సంతృప్తంతో రాష్ట్రాన్ని ప్రగతి పథంలో ముందుకు నడిపించే లక్ష్యంగా 2026-27 సంవత్సరం బడ్జెట్ను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేపట్టినది జిల్లా ఇన్ఛార్జి మంత్రి, రాష్ట్ర మున్సిపల్ పరిపాలన, పట్టణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రి పొంగూరు నారాయణ తెలిపారు. కలెక్టరేట్ వివేకానంద హాల్లో 2026-27 సంవత్సరానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం చేపట్టిన బడ్జెట్లో పొందుపరచిన ప్రగతి శీల లక్ష్యాలను, ఆర్థిక లోటు తీవ్రంగా ఉన్న అభివృద్ధి, సంక్షేమాలకు ప్రభుత్వం పాటిస్తున్న ప్రాధాన్యతలను, వాటి ద్వారా చేకూరనున్న దీర్ఘకాలిక సుస్థిర ప్రయోజనాలను ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులకు వివరించేందుకు బడ్జెట్ అవుట్ రీచ్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.ఎన్.హరేంద్రప్రసాద్ అవుట్ రీచ్ కార్యక్రమం లక్ష్యాన్ని వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రభుత్వ ఏవ్



దాటే సుబ్బారాజు, ఎంఎల్ఎలు నిమ్మకాయల చినరాజప్ప, వనమాడి కొండబాబు, పంతం నానాజీ, నల్లమిల్లి రామకృష్ణారెడ్డి, వరుపుల సత్యప్రభ, డిసిసిబి చైర్మన్ తుమ్మల రామస్వామి, మాజీ ఎంఎల్ఎలు ఎస్పిఎన్ఎస్ వర్మ, పెండెం దొరబాబులు ప్రజాప్రతినిధులు, జిల్లా స్థాయి అధికారులు పాల్గొన్నారు.

# స్వర్ణాంధ్రగా తీర్చిదిద్దడమే లక్ష్యం పదికోట్ల వీక్షణల ఆయా షేర్..

- 20 సూత్రాల పథకం చైర్మన్ లంకా దినకర్

కర్నూలు: ఆంధ్రప్రదేశ్‌ను స్వర్ణాంధ్రగా తీర్చిదిద్దడమే లక్ష్యంగా పనిచేస్తున్నట్లు 20 సూత్రాల పథకం చైర్మన్ లంకా దినకర్ తెలిపారు. స్వర్ణాంధ్ర సాకారానికి అధికారులు కూడా సమన్వయంతో పనిచేసి లక్ష్య సాధనలో భాగస్వామ్యం కావాలని కోరారు. కేంద్ర ప్రాయోజిత పథకాలు, ప్రాజెక్టుల అమలుపై కర్నూలు కలెక్టరేట్‌లో విస్తృతస్థాయి సమావేశం నిర్వహించారు. అనంతరం దినకర్ మాట్లాడుతూ... కోడుమూరు చేనేత కార్మికులకు జిబ్ ట్యాగ్, ఆర్థిక సహాయం అందించే చర్యలు తీసుకుంటున్నామని చెప్పారు. చేనేత కార్మికుల ఆరోగ్య సమస్యలను దృష్టిలో ఉంచుకుని పర్యాటక కాలాల్లో ఆరోగ్య పరీక్షలు నిర్వహించాలని సూచించారు. జిల్లా జీవన్ మిషన్ అమలులో గతంలో లోపాలు ఉన్నాయని పేర్కొంటూ, రాష్ట్రంలో తాగునీటి కనెక్షన్ విస్తరణపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టామని తెలిపారు. జిల్లా కలెక్టర్ దాక్టర్ ఎ.సి. మాట్లాడుతూ.. జిల్లాలో సాగునీటి కొరత దృష్ట్యా నీటి సంరక్షణకు ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నామన్నారు. బిందు సేద్యం, వంటల మార్పిడి, ఉద్యానవన పంటల విస్తరణకు



చర్యలు తీసుకుంటున్నామని తెలిపారు. రైతులకు నష్టపరిహారం చెల్లింపు, పాల ఉత్పత్తి పెంపు, మత్స్యరంగ అభివృద్ధిపై కూడా ప్రణాళికలు అమలు చేస్తున్నామని వివరించారు. ఆదోని ఎమ్మెల్యే దాక్టర్ పార్థసారథి మాట్లాడుతూ.. ప్రభుత్వ పథకాలపై అధికారులకు సమగ్ర అవగాహన అవసరమని, ప్రజలకు మెరుగైన సేవలు అందేలా పరిపాలనను బలోపేతం చేయాలని సూచించారు. సమావేశంలో జాయింట్ కలెక్టర్ నూరల్ ఖమర్, సిపిఐ భారతి సహా పలువురు అధికారులు పాల్గొన్నారు.

నాని కథానాయకుడిగా శ్రీకాంత్ ఓదెల దర్శకత్వంలో రూపొందిస్తున్న హైదరాబాద్ నేపథ్య పీరియాడిక్ చిత్రం 'ది పార్సెడైజ్' ఆగస్ట్ 21న ప్రేక్షకుల ముందుకొస్తోంది. ఈ సినిమా ప్రచార చిత్రాలకు అద్భుతమైన స్పందన లభిస్తున్నది. ముఖ్యంగా 'ఆయా షేర్' అనే పాట ఛార్ట్‌టాపింగ్ నిలిచింది. తాజాగా ఈ పాట యూట్యూబ్‌లో 101 మిలియన్ వ్యూస్ సాధించి సరికొత్త రికార్డు సృష్టించింది. సినిమా విడుదలకు ముందే 100 మిలియన్ వ్యూస్‌ను సాంఘం చేసుకున్న నాని తొలి పాట ఇదని మేకర్స్ తెలిపారు. అనిరుద్ధ రవిచందర్ హై వోల్టేజ్ మ్యూజిక్, నాని ఎన్‌ర్జిటిక్ పర్ఫార్మెన్స్, డ్యాన్స్ మూవ్మెంట్స్ ఈ పాటకు తిరుగులేని క్రేజ్‌ని తీసుకొచ్చాయని, నాని స్టేజిని సోషల్‌మీడియాలో చాలా మంది రీక్రియేట్ చేస్తున్నారని చిత్రబృందం పేర్కొన్నది. ఎన్‌ఎల్‌వీ సినిమాస్ పతాకంపై సుధాకర్



చెరుకూరి ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. పాన్ ఇండియా స్థాయిలో విడుదలకు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు.

## రోడ్ల అనుసంధానంతో ఆర్థికాభివృద్ధి

- పోర్ట్ కాలడార్‌పై సమగ్ర ప్రణాళిక - సమీక్షలో సిఎం చంద్రబాబు నాయుడు

అమరావతి: ఆర్థిక కార్యకలాపాలకు ఊతమిచ్చేలా రాష్ట్రంలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో జాతీయ, రాష్ట్ర రహదారుల నిర్మాణం చేపట్టాలని ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు ఆదేశించారు. అమరావతిలోని రాష్ట్ర సచివాలయంలో రహదారులు భవనాలు, రవాణా, జాతీయ రహదారి ప్రాజెక్టులపై ఆయన సమీక్ష నిర్వహించారు. రోడ్ల నిర్వహణ, గుంతల రహిత రోడ్లు, బస్సుల వినియోగం, వివిధ రాష్ట్రాలను అనుసంధానించేలా జాతీయ రహదారి ప్రాజెక్టుల నిర్మాణంపై ఈ సందర్భంగా చర్చించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ జాతీయ రహదారులు, రాష్ట్రంలోని పోర్టులతో పాటు దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాలను అనుసంధానించేలా నిర్మాణాలు చేపట్టాలని సూచించారు. మొత్తంగా 45,433 కిలోమీటర్ల మేర రోడ్లు ఉండగా, వాటిలో ఏటా 10,238 కిలోమీటర్ల మేర నిరంతరం నిర్వహణ చేయాల్సి ఉందన్నారు. రోడ్ల నిర్వహణ అనేది నిరంతర ప్రక్రియగా చేపట్టాలని ఆదేశించారు. ఉమ్మడి ఉభయ గోదావరి జిల్లాలు, నల్లరేగడి నేలలు ఉన్న చోట హైట్రీడ్ మోడల్‌లో బీటీ లేదా వైట్ ట్యాప్ రోడ్ల నిర్మాణం చేపట్టాలని సూచించారు. కాలువలు ఉన్న 570 కిలోమీటర్ల మేర రహదారులు పడే పడే ధ్వంసం అవుతున్నాయని, అటువంటి ప్రాంతాల్లో ఏ మెటీరియల్‌తో రోడ్ల నిర్మాణం జరిగితే బాగుంటుందనేది ఆలోచన చేయాలన్నారు. పుష్కరాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని గోదావరి, కష్టా, గుంటూరు జిల్లాల్లో రోడ్ల మరమ్మత్తులు చేపట్టాలని ఆదేశించారు. పుష్కరాలకు ఉమ్మడి తూర్పు, పశ్చిమ గోదావరి జిల్లాల్లో రూ.400 కోట్లతో 531 కిలోమీటర్ల పొడవైన రహదారులను అభివృద్ధి చేయాలన్నారు దీని కోసం సాస్సీ నిధులను వాడుకోవాలని సూచించారు. కంభమేళా తరహాలో పుష్కరాలకు నిధులు ఇవ్వాలని కోరుతూ



కేంద్రానికి లేఖ రాయాలన్నారు. పోర్టుల అనుసంధానం.. రాష్ట్రంలోని పోర్టులను కనెక్ట్ చేసేలా జాతీయ రహదారుల నిర్మాణం చేపట్టాలని సిఎం సూచించారు. ఈస్ట్-వెస్ట్ కారిడార్‌గా జాతీయ రహదారుల నిర్మాణం జరగాలన్నారు. ఈ రకమైన కనెక్టివిటీని పెంచడం ద్వారా లాజిస్టిక్స్ వ్యయం గణనీయంగా తగ్గించటమే లక్ష్యంగా ప్రణాళికలు ఉండాలని చెప్పారు. మౌలిక సదుపాయాలతో సామాన్యుడికి సౌకర్యాలు పెరగాలని, ఇదే సమయంలో ఆర్థిక లాభాదేవీలు జరగాలని సూచించారు. మూలపేట, విశాఖ, గంగవరం, కాకినాడ, మచిలీపట్నం, రామాయపట్నం, కష్టపట్నం పోర్టుల మధ్యనున్న ప్రాంతాలను అనుసంధానిస్తూ జాతీయ రహదారుల నిర్మాణం చేపట్టాలని ఆదేశించారు. ఈ ఏడాదిలో రూ.24,502 కోట్ల విలువైన ప్రాజెక్టులు పూర్తి కావాలన్నారు. రాజమండ్రి, కాకినాడ, తిరుపతి, కర్నూలు, నెల్లూరు ప్రాంతాల్లో అవుట్ కారిడార్ మోడల్స్ ను అభ్యయనం చేయాలని నిర్దేశించారు. ప్రజా రవాణా అందుబాటులోకి రావాలంటే ఇవి బస్సుల వినియోగం సరైన మార్గమన్నారు. ఈ సమీక్షా సమావేశానికి మంత్రులు బీసీ జనార్ధన్ రెడ్డి, మండిపల్లి రాంప్రసాద్ రెడ్డి, రవాణాశాఖ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి కష్టబాబు, ఆర్టిసీ ఎంఐ బాలసుబ్రహ్మణ్యం, జాతీయ రహదారుల సంస్థ ఉన్నతాధికారులు హాజరయ్యారు.

## 'ఓ..సుకుమారి' గ్రామీణ ప్రేమాయణం

తిరువీర్, ఐశ్వర్య రాజేష్ జంటగా నటిస్తున్న చిత్రం 'ఓ..సుకుమారి'. ఈ చిత్రాన్ని డ్రామా ద్వారా భరత్ దర్శన్ దర్శకుడిగా పరిచయంపెట్టాడు. గంగ ఎంటర్టైన్మెంట్స్ పతాకంపై మహేశ్వర్ రెడ్డి మూలి ఈ చిత్రాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. పాన్ ఇండియా స్థాయిలో విడుదలకు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. తాజాగా ఈ సినిమా చిత్రీకరణ పూర్తయింది. 'గ్రామీణ నేపథ్యంలో సాగే ప్రేమకథ ఇది. యూదగిరిగా తిరువీర్ పక్కా మాస్ పాత్రలో కనిపిస్తాడు. రోమాన్స్, యాక్షన్, కామెడీ ప్రధానంగా ఆకట్టుకుంటుంది. తిరువీర్ గత చిత్రాల మాదిరిగానే విభిన్నమైన కాన్సెప్ట్‌తో తెరకెక్కించాం' అని మేకర్స్ తెలిపారు. ఈ చిత్రానికి కెమెరా: సి.పావ్.కుషేందర్, సంగీతం: భరత్ మంచినాటి, నిర్మాత: మహేశ్వర్ రెడ్డి మూలి, దర్శకత్వం: భరత్ దర్శన్.



## రూమర్స్ కు 'డ్రాగన్' చెక్!

ఎన్టీఆర్ తాజా చిత్రం 'డ్రాగన్' షూటింగ్ నిలిచిపోయిందని, దర్శకుడు ప్రశాంత్‌సీత్ మేకర్స్ కు సృజనాత్మక విభేదాలు తలెత్తాయని సోషల్‌మీడియాలో వస్తున్న రూమర్స్ పై చిత్ర నిర్మాణ సంస్థ మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ స్పందించింది. ముందస్తు అనుకున్న షెడ్యూల్ ప్రకారమే షూటింగ్ జరుగుతున్నదని, షూటింగ్ కు ఎలాంటి అంతరాదు లేదని స్పష్టం చేసింది. 'బయట ప్రచారంపెట్టుతున్న వదంతుల్లో ఎలాంటి వాస్తవం లేదు. షెడ్యూల్స్ మధ్య కాస్త విరామం తీసుకోవడం సాధారణంగా జరిగింది. దయచేసి ప్రేక్షకులు ఇలాంటి తప్పుడు సమాచారాన్ని నమ్మద్దని కోరుతున్నాం' అంటూ మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ ఎన్టీఆర్ ద్వారా స్పందించింది. ఈ ప్రకటనతో 'డ్రాగన్'పై గత కొంతకాలంగా వస్తున్న రూమర్స్ కు చెక్పడ్డట్లుంది. ఈ సినిమా చిత్రీకరణ తుదిదశకు చేరుకుందని సమాచారం. జూన్ 25న విడుదల చేయడానికి సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. రుక్మిణి వసంత్ కథానాయికగా నటిస్తున్న ఈ చిత్రంలో అనిల్ కపూర్, టోవీనో థామస్ తదితరులు ప్రధాన పాత్రల్ని పోషిస్తున్నారు.



## నూతన ప్రామాణిక సంవత్సర ఆధారిత ఆదాయ గణాంకాలపై వర్క్‌షాప్

విశాఖపట్నం: నూతన ప్రామాణిక సంవత్సరం (2022-23) ఆధారంగా రాష్ట్ర ఆదాయ గణాంకాలపై అఖిల భారత స్థాయి వర్క్‌షాప్ విశాఖలోని హోటల్ దసవల్లో ప్రారంభమైంది. ఈ నెల 10 వరకు కొనసాగే ఈ వర్క్‌షాప్‌ను కేంద్ర గణాంక, కార్యక్రమ అమలు మంత్రిత్వ శాఖ కార్యదర్శి సౌరభ్ గార్ ప్రారంభించారు. నేషనల్ అకౌంట్స్ డివిజన్, నేషనల్ స్టాటిస్టిక్స్ ఆఫీస్ న్యూ ఢిల్లీ సంయుక్తంగా నిర్వహిస్తున్నాయి. రాష్ట్రాల మధ్య సమన్వయం పెంపొందించడం, గణాంకాల నాణ్యతను మెరుగుపరచడం ఈ వర్క్‌షాప్ ముఖ్య లక్ష్యాలుగా అధికారులు తెలిపారు. రాష్ట్ర ఆర్థిక, ప్రణాళికా శాఖ ముఖ్య కార్యదర్శి వియమ్ కుమార్, రాష్ట్ర ఎకనామిక్స్, స్టాటిస్టిక్స్ డైరెక్టర్ బి.గోపాల్, కేంద్ర ప్రభుత్వ అధికారులు సుబ్రా సూర్య్, సిన్కార్ కుందూ తదితరులు హాజరయ్యారు. కాగా విశాఖపట్నంలోని జాతీయ గణాంక కార్యాలయాన్ని సౌరభ్ గార్ సందర్శించారు. జాతీయ కుటుంబ



ఆదాయ సర్వే క్షేత్రస్థాయి ఏర్పాట్లను పరిశీలించి, అమలు విధానంపై సమీక్షించారు. ఈ సర్వే విజయవంతం కావడానికి ప్రభుత్వ సహకారం ఎంతో అవసరమన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో డిప్యూటీ డైరెక్టర్ జనరల్ డి.సతీష్, జాయింట్ డైరెక్టర్ రజత్, అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ పి. రాజశేఖర్, ఇతర అధికారులు పాల్గొన్నారు.

## అందరి ఊహలకు మించి రాకా

అల్లు అర్జున్-అల్లీ సినిమా మొదలై ఏడాదికావొస్తున్నది. అరవైశాతానికిపైగా షూటింగ్ కూడా పూర్తయింది. కానీ ఈ సినిమాకు సంబంధించిన ఫస్ట్ లుక్, టైటిల్ విషయంలో మేకర్స్ చాలా గోప్యంగా ఉన్నారు. ఎట్టకేలకు ఉత్సాహం తెరిచుతూ అల్లు అర్జున్ జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకొని షాకింగ్ లుక్‌తో కూడిన టైటిల్‌ను రివీల్ చేశారు. ఈ భారీ పాన్ ఇండియా చిత్రానికి 'రాకా' అనే టైటిల్‌ను ఖరారు చేసినట్లు చిత్రబృందం పేర్కొన్నది. ఈ సందర్భంగా విడుదల చేసిన ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్ గంటల వ్యవధిలోనే సోషల్‌మీడియాలో వైరల్‌గా మారింది. గుండుతో కనిపిస్తూ మనిషి, మృగాన్ని పోలిన లుక్‌లో బస్సీ అందరినీ సర్ప్రైజ్ చేశారు. రాక్షసుడు, రాకాన అనే అర్థాన్ని స్ఫురించేలా ఈ టైటిల్‌ను ఖరారు చేశారని సోషల్‌మీడియాలో చర్చ నడుస్తున్నది. 'రాకా' అంటే పార్శ్వమి అనే అర్థంలో కూడా కొందరు టైటిల్‌పై విశ్లేషణ చేస్తున్నారు. ఈ సినిమాలో అల్లు అర్జున్ ద్విపాత్రాభినయంలో కనిపించనున్నట్లు సమాచారం. అందులో ఒకటి నెగెటివ్ షేడేజ్‌లో ఉంటుందని తెలిసింది. తాజా ఫస్ట్ లుక్ నెగెటివ్ షేడ్ క్యారెక్టర్‌కు సంబంధించినదని, మరో పాత్ర తాలూకు లుక్‌ను త్వరలో రివీల్ చేస్తారని అంటున్నారు. ఈ ఫస్ట్ లుక్ పోస్టర్‌ను ఉద్దేశించి 'ఇది కేవలం ఆరంభం మాత్రమే.. మి అందరి ఊహలకు మించి ఈ సినిమా ఉంటుంది. మిమ్మల్ని మీరు సిద్ధం చేసుకోండి' అంటూ చిత్రబృందం పెట్టిన



క్యాప్షన్స్ అందరినీ ఆకర్షిస్తున్నాయి. హాబిట్స్ కు ఢిల్లీన విజువల్ ఎఫెక్ట్‌తో, భారీ సాంకేతిక హంగులతో వెండితెరపై ఓ సరికొత్త ప్రపంచాన్ని సృష్టిస్తూ దర్శకుడు అల్లీ ఈ సినిమాకు రూపకల్పన చేస్తున్నారని మేకర్స్ అంటున్నారు. పునర్జన్మ నేపథ్యంలో సాగే సైన్స్ ఫిక్షన్ కథ ఇదని, భారతీయ పురాణాల ప్రస్తావన కూడా ఉంటుందని సమాచారం. దీపికా పదుకోన్ ఈ సినిమాలో కథానాయిక. సన్ పిక్చర్స్ పతాకంపై కళానిధి మారన్ నిర్మిస్తున్న ఈ సినిమా వచ్చే ఏడాది ప్రేక్షకుల ముందుకొస్తోంది.

## యంగ్ ఇండియా స్కీల్స్ యూనివర్సిటీలో రెండు కొత్త కోర్సులు ప్రారంభం

హైదరాబాద్: యంగ్ ఇండియా స్కీల్స్ యూనివర్సిటీలో 2026-27 విద్యాసంవత్సరానికి కొత్తగా రెండు డిగ్రీ కోర్సులు ప్రారంభించారు. గవీబొలోని వర్చిల్ థాత్పాతిక క్యాంపస్‌లో నిర్వహించిన సమావేశంలో వీసీ, సుబ్బారావు, ఇన్‌చార్జ్ రిజిస్ట్రార్ సుధాకర్, విజిటి ఆసుపత్రి డిప్యూటీ మెడికల్ సూపరింటెండెంట్ డా.మౌనిక, డాక్టర్ రెడ్డిన్ ల్యాబోరేటరీస్ హెచ్‌ఆర్ డైరెక్టర్ సతీశ్ కుమార్ నూతన కోర్సులు శ్రోదర్ అవిష్కరించారు. వీసీ మాట్లాడుతూ.. 'విద్యార్థుల్లో నైపుణ్యం పెంపొందించే లక్ష్యంతో లైఫ్ సైన్సెస్, హెల్త్ కేర్ రంగాల్లో నూతన కోర్సులు అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చాం. డాక్టర్ రెడ్డిన్ ల్యాబోరేటరీస్, హెల్త్, భారత్ బయోటెక్ వంటి ప్రముఖ సంస్థలతో కలిసి ప్రారంభించిన నాలుగేళ్ల 'బీటెక్ ఇన్ అప్లైడ్ లైఫ్ సైన్సెస్' కోర్సులో మొదటి సెమిస్టర్ కు మాత్రమే క్లాస్ రూం శిక్షణ ఉంటుంది. మిగిలిన సెమిస్టర్లు ఆయా భాగస్వామి కంపెనీల్లో ప్రాజెక్ట్ బేస్డ్ అప్రెంటిస్ షిప్, ఎంపీసీ, భారత్



ఎంప్లొమెంట్ విద్యార్థులు ఈ కోర్సులో చేరేందుకు అర్హులు. బైటెక్ విద్యార్థుల కోసం విజిటి ఆసుపత్రితో కలిసి ప్రారంభించిన మూడేళ్ల 'బీఎస్సీ కార్మికో విద్యార్థుల సైన్సెస్' కోర్సు పూర్తిగా విజిటి ఆసుపత్రిలోనే కొనసాగుతుంది. ప్రవేశ పరీక్ష, ఇంటర్మీడియట్ ద్వారా ఆయా కోర్సుల్లో ప్రవేశం కల్పిస్తాం' అని తెలిపారు.

## పెద్దితో ఆటపాట

ఇటీవల వచ్చిన 'కప్పల్ ఫ్రెండ్స్' చిత్రంలో చక్కటి అభినయంతో ప్రేక్షకుల్ని మెప్పించింది హైదరాబాద్ సాగసరి మాసన వారణాసి. ప్రస్తుతం ఈ భామకు టాలీవుడ్ లో మంచి ఆఫర్లుస్తున్నట్లు తెలిసింది. ఇదిలావుండగా రామ్‌చరణ్ 'పెద్ది' చిత్రంలో ఈ అమ్మడు ఓ ఐటెంసాంగ్‌లో నర్తించనుందని వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. తొలుత ఈ ప్రత్యేకగీతం కోసం మృణాల్ రాకూర్‌ను సంప్రదించారని, డేట్స్ లేని కారణంగా ఆమె తిరస్కరించినదని సమాచారం. ఈ నేపథ్యంలో ఈ సెషన్‌సాంగ్ కోసం చిత్రబృందం యంగ్ హీరోయిన్‌ను ఎంపిక చేసే ప్రయత్నాల్లో ఉండటం. ఇప్పటికే మాసన వారణాసితో సంప్రదింపులు పూర్తయ్యాయని అంటున్నారు. అయితే ఈ వార్తలో నిజానిజాలితో తెలియాలంటే మేకర్స్ నుంచి అధికారిక ప్రకటన రావాలి. బుచ్చిబాబు సానా దర్శకత్వంలో మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ నిర్మిస్తున్న 'పెద్ది' చిత్రం ఒకపాట మినహా



షూటింగ్ ను పూర్తిచేసుకుంది. ఈ నెల 30న ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రేక్షకుల ముందుకొస్తోంది.