

మన వెలుగు

ప్రతి వార్త ప్రజల వైపు తెలుగు దినపత్రిక

MANA VELUGU TELUGU DAILY

విలేఖరులు కావలెను...

మన వెలుగు తెలుగు దినపత్రికకు ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ లోని అన్ని జిల్లాల వారిగా స్టాఫ్ రిపోర్టర్లు మరియు నియోజకవర్గ, మండలవారిగా విలేఖరులు కావలెను, తెలుగు భాష మీద కనీసం అవగాహన కలిగివుండి, వార్తలు రాయగలిగిన వారికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడును.. మరిన్ని వివరాలకు సంప్రదించండి...

నెట్ వర్క్ ఇంచార్జి సెల్ : 9533397954

పబ్లిషర్: హైదరాబాద్

సంపుటి: 01

సంచిక: 35

మంగళవారం, 17 సెప్టెంబర్, 2024

పేజీలు 05

వేల రూ: 04/-

అమరావతి రైతులకు తీపికబురు

- కౌలు డబ్బులు విడుదల చేసిన ప్రభుత్వం
- అకౌంట్లో జమ చేసిన సీఆర్డీఏ

అమరావతి రైతులకు అలర్ట్.. ప్రభుత్వం కౌలు డబ్బులు విడుదల చేసింది. రైతుల ఖాతాల్లోకి సీఆర్డీఏ కౌలు డబ్బులు జమ చేసింది. ఏపీ రాజధాని అమరావతి నిర్మాణం కోసం గతంలో 28 వేల 656 మంది రైతులు దాదాపు 34 వేల ఎకరాల భూములు ఇచ్చారు. వీరిలో చిన్న, సన్నకారు రైతులు కూడా ఉన్నారు. అయితే 2014 నుంచి వీరందరికీ ప్రభుత్వం ఏటా కౌలు చెల్లిస్తూ వస్తోంది. తొలుత పదేళ్ల పాటు వార్షిక కౌలు చెల్లించాలని నిర్ణయించారు. టీడీపీ తర్వాత అధికారంలోకి వచ్చిన వైసీపీ కూడా అమరావతి రైతులకు కౌలు చెల్లిస్తూ వచ్చింది. అయితే ముందుగా అనుకున్న పదేళ్ల గడువు ఇటీవల ముగియగా.. టీడీపీ కూటమి ప్రభుత్వం మరో ఐదేళ్లు పొడిగించింది. రాజధాని కోసం రైతుల నుంచి తీసుకున్న ప్రతి ఎకరానికి మరో ఐదేళ్లు వార్షిక కౌలు చెల్లించాలని సీఎం చంద్రబాబు నిర్ణయించారు



హైవే పనుల్లో.. కదలిక! స్పీడప్? చేస్తున్న చంద్రబాబు

- 58,817 కోట్లతో 105 రోడ్లు మంజూరు
- ఎన్హెచ్ఎఐ పరిధిలో 48 ప్రాజెక్టులు
- మెర్లకు 57 ప్రాజెక్టుల అప్పగింపు
- పలు చోట్ల భూసేకరణ వివాదాలు
- అభ్యంతరం వ్యక్తం చేస్తున్న అటవీశాఖ
- 6,695 కోట్ల 30 ప్రాజెక్టులకు బ్రేకులు
- సమస్యల పరిష్కారానికి చంద్రబాబు సమాలోచనలు
- నలుగురు ఉన్నతాధికారులతో కమిటీ ఏర్పాటు
- త్వర త్వరగా కడులుతున్న పైళ్లు

ఏపీ ప్రభుత్వం వరల్డ్ రికార్డ్ నమోదు

- ఒకే రోజు 13,326 గ్రామ సభలు నిర్వహణ
- రికార్డ్ పత్రాన్ని, మెడల్ను అందజేశారు

ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం వరల్డ్ రికార్డును సాధించింది. ఆగస్టు 23న రికార్డు స్థాయిలో ఒకేరోజు 13,326 చోట్ల గ్రామ సభలు నిర్వహించిన సంగతి తెలిసింది. దీన్ని వరల్డ్ రికార్డ్స్ యూనియన్ గుర్తించింది. ఈమేరకు రికార్డు ధ్రువపత్రాన్ని డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ కు అందజేశారు.



బ్రిటీష్ నాటి రూల్స్ బద్దలుకొట్టారు



గ్లాస్ ఆటో బోల్తా ఇద్దరు వ్యక్తులకు తీవ్ర గాయాలు

గ్లాస్ ఆటో బోల్తా ఇద్దరు వ్యక్తులకు తీవ్ర గాయాలు నెలకూర్చు నుండి నాయుడుపేట వైపు గ్లాస్ ఓవర్ లోడుతో ప్రయాణిస్తున్న అశోక్ లేలాండ్ మిసీ లారీ చిల్లకూరు మండలం కోట అడ్డ రోడ్డు వద్ద సోమవారం ఎడమవైపు టైరు పంచరు కావడంతో డివైడరు నుండి తీవ్ర ప్రమాదం జరిగింది. ఈ ప్రమాదంలో ఇద్దరు వ్యక్తులకు తీవ్ర గాయాలయ్యాయి. అంబులెన్స్ లో చికిత్స నిమిత్తం ఆస్పత్రికి తరలించారు. చిల్లకూరు పోలీసులు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.



5 వందేభారత్ రైళ్లను

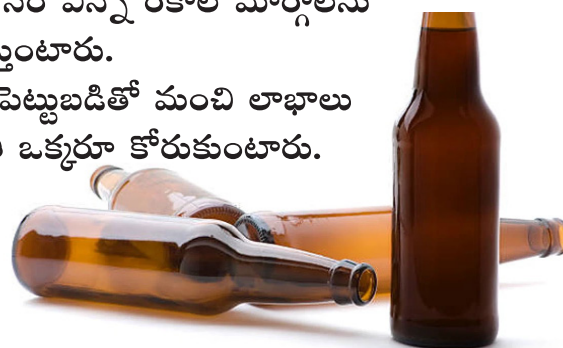
ప్రారంభించిన ప్రధాని మోదీ

- విశాఖ రైల్వే జోన్ పై కేంద్రమంత్రి రామ్మోహన్ కీలక వ్యాఖ్యలు..
- అహ్మదాబాద్ లో రూ. 8000 కోట్లతో చేపట్టిన అభివృద్ధి పనులను సైతం ప్రధాని మోదీ ప్రారంభించారు
- 20830 నెంబరుతో విశాఖ నుంచి దుర్గ్ కు వందే భారత్ సర్వీసు నడవనుంది..



ఖాళీ బీర్ బాటిల్స్ తో కళ్లు చెదిరే వ్యాపారం..

- నెలకు రూ. 50 వేలు పక్కా ఆదాయం
- జీవితంలో ఏదో ఒక సమయంలో వ్యాపారం ప్రారంభించాలని చాలా మంది ఆసక్తితో ఉంటారు.
- ఇందుకోసం ఎన్నో రకాల మార్గాలను అన్వేషిస్తుంటారు.
- తక్కువ పెట్టుబడితో మంచి లాభాలు పొందాలని ప్రతి ఒక్కరూ కోరుకుంటారు.



డీజిల్ ట్యాంకర్ దగ్ధం..



- రహదారిపై భారీగా నిలిచిపోయిన ట్రాఫిక్
- జిల్లాలోని మాధవరం- 1 గ్ర్యాస్ గోడౌన్ వద్ద డీజిల్ ట్యాంకర్ లారీలో ఆకస్మాత్తుగా మంటలు
- లారీ డ్రైవర్, క్లీనర్ సురక్షితంగా ప్రాణాలతో బయటపడ్డారు

ఉచిత ఇసుక సరఫరాపై ఏపీ సర్కార్ సంచలన నిర్ణయం



యువతను చెడు నుండి మంచి వైపు మల్లెలా చూడాలి

- ఎమ్మెల్యే కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డి

నల్గొండ ప్రతినిధి (మన వెలుగు) సెప్టెంబర్ 16 : యువత చెడు వ్యవసాల వైపు వెళ్లకుండా చూడాలని బాధ్యత ప్రతి ఒక్కరి పై ఉందని మునుగోడు ఎమ్మెల్యే కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డి అన్నారు. ఇవాళ తన క్యాంపు కార్యాలయంలో మునుగోడు మండల నాయకులు, పోలీసు లతో మండలంలోని గ్రామాలలో బెల్ట్ షాపుల నిర్మాణంపై సమావేశం నిర్వహించారు. ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ.. యువతను చెడు నుండి మంచి వైపు మల్లెలా చూడాలని నాయకులకు పోలీసులకు సూచించారు. నియోజకవర్గాన్ని గంజాయి ద్రవ్య రహిత, బెల్ట్ షాపుల నిర్మాణం నియోజక వర్గంగా తీర్చిదిద్దడం కోసం పనిచేయాలన్నారు. గంజాయి, బెల్ట్ షాపుల నిర్మాణంపై రిజిస్టర్ మెయింటెన్స్ చేయాలని, ఈ రిజిస్టర్ లో ఏ ఏ గ్రామాలలో ఎంతమంది తారగుడుక బానిసయ్యారు. ఎంతమంది యువత గంజాయి ద్రవ్య కి అలవాటు పడ్డారు అనే వివరాలు పొందుపరచాలని పోలీసులకు సూచించారు. ఈ రిజిస్టర్ మెయింటెన్స్ వల్ల గంజాయికి, ద్రవ్య కి, మద్యానికి బానిసలుగా మారిన వాళ్ళని కౌన్సిలింగ్ ద్వారా ఆ మత్తు నుండి బయటపడేసి విధంగా కార్యచరణ రూపొందిస్తున్నామని తెలిపారు. నియోజక వర్గాన్ని గంజాయి ద్రవ్య రహిత, బెల్ట్ షాపుల నిర్మాణం నియోజకవర్గంగా తీర్చిదిద్దడం కోసం సరికొత్త ఆలోచనలతో కార్యచరణ రూపొందించామన్నారు. ఆ కార్యచరణ ప్రకారం నాయకులు పోలీసులు పనిచేయాలన్నారు. ఎక్సైజ్ అధికారుల సమీక్ష సమావేశంలో నల్గొండ ఎక్సైజ్ సూపర్వైజర్ సతీష్, చందూరు సీబి కరుణ నాయక్, నాంపల్లి సీబి సైదులు, చందూరు ఎక్సైజ్ అధికారి స్వాతి తదితరులు పాల్గొన్నారు.



సిఎంఆర్ ఎఫ్ చెక్కులను లబ్ధిదారులకు పంపిణీ

- నల్గొండ ప్రతినిధి (మన వెలుగు)

సెప్టెంబర్ 16 : వెనిగండ్ల గ్రామంలో మాజీ మంత్రి శ్రీ కుందూరు జానా రెడ్డి నాగార్జునసాగర్ ఎమ్మెల్యే జై వీర్ రెడ్డి సహకారంతో వచ్చిన సిఎంఆర్ ఎఫ్ చెక్కులను లబ్ధిదారులకు అందించడం జరిగింది. సిఎం ఆర్ఎఫ్ ఫండ్ పేద ప్రజలకు ఎంతో అందగా ఉంటుందని వెనిగండ్ల పిఎస్ఎస్ డైరెక్టర్ పోలే రవి అన్నారు గ్రామంలోని పలువురి లబ్ధిదారులకు సిఎం రేవంత్ రెడ్డి ఫండ్ ద్వారా వచ్చిన చెక్కులను వారికి అందించడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ పార్టీ అధ్యక్షుడు గాడే సుధాకర్ గ్రామ సీనియర్ నాయకులు చల్ల తిరుమల యాదవ్ తంగిలం కృష్ణయ్య యాత్ర అధ్యక్షులు ఆదేవు విక్రం చింతమల్ల సాంబయ్య ముదిగండ్ల విజయ్ కొరపిడత పురుషోత్తం చేగొండి సైదులు కొరపి డత రామకోటి మారపెల్లి సరేందర్ కురుపాటి నాగయ్య గండంపల్ల శ్రీను పాదిల కోటేష్ ముదిగండ్ల శివ పుర శంకర్ లబ్ధిదారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు



గెట్ వెల్ సూస్ రేవంత్ రెడ్డి

- తెలంగాణ భవన్ ప్రెస్ మీట్ లో కోరుట్ల నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే

జగిత్యాల ప్రతినిధి (మన వెలుగు) సెప్టెంబర్ 16 : కోరుట్ల నియోజకవర్గం ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ కల్వకుంట్ల సంజయ్ తెలంగాణ భవన్ ప్రెస్ మీట్ లో మాట్లాడుతూ తెలంగాణ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి పూటకు ఒకలాగా ప్రపరస్రు నాడని సస్య శ్యామలంగా ఉన్న తెలంగాణ రాష్ట్రాన్ని 9 నెలల కాంగ్రెస్ పాలనలో 9 సంవత్సరాల వెనక్కి తీసుకు వెళ్లారని ప్రగతి పథంలో ఉండాలని తెలంగాణను గాలికి వదిలిపె వనికొని మాటలతో చేపలతో ప్రజలను తప్పుదోవ పట్టిస్తున్నారని అన్నారు కెసిఆర్ పరిపాలనలో తెలంగాణ బాగుం గా తెలంగాణగా అభివృద్ధి చెందిందని ప్రజలకు ఉపయోగ పడే అభివృద్ధి పథకాలను పక్కనపెట్టి ప్రత్యిస్తున్న తెలంగాణ ప్రజల మనఃభావాలను దెబ్బతీసి విధంగా ప్రవర్తిస్తున్నారని అన్నారు రాష్ట్రానికి ముఖ్యమంత్రి హెడాలో ఉండి నోటికి ఏది వస్తే అది మాట్లాడుతూ ప్రజలను పక్కదోవ పట్టిస్తున్నారని అన్నారు రేవంత్ రెడ్డిని ఉద్దేశిస్తూ మీరు తెలంగాణ రాష్ట్రానికి చిన్న పయనలోనే ముఖ్యమంత్రి హెడాను పొందారు మీరు అన్న మీ పదవి అన్న మాకు చాలా గౌరవం మీరు త్వరగా కోలుకొని తెలంగాణ ప్రజలకు జనరంజకమైన పరిపాలన చేయాలని ఎమ్మెల్యే కల్వకుంట్ల సంజయ్ అన్నారు



వయోవృద్ధుల కేసులపై తీర్పులు

జగిత్యాల ప్రతినిధి (మన వెలుగు) సెప్టెంబర్ 16 : వయోవృద్ధులను కొడుకులు,కోడళ్ల వేధింపులు,నిరారంభకు గురిచేస్తున్న కేసుల్లో జిల్లాలో కలెక్టర్ నత్త ప్రసాద్ అధ్యక్ష్యంలో వయోవృద్ధుల సంరక్షణ చట్టము (ట్రిబ్యునల్ చైర్మన్ అయిన జగిత్యాల డివిజన్ అడ్వోకేట్ పి.మధుసూదన్ వయో వృద్ధుల సంరక్షణ చట్టం కింద ఇచ్చిన తీర్పులను తెలంగాణ అల్ సీనియర్ సిటిజెన్స్ అసోసియేషన్ జగిత్యాల జిల్లా అధ్యక్షుడు హరి ఆశోక్ కుమార్ తెలిపారు. జగిత్యాల డివిజన్ పరిధి లోని వెల్గుటూర్ మండలం పాశిగామ గ్రామానికి చెందిన తల్లిదండ్రులు ఆత్మ మర్దయ్య, రాజవస్తి లను నిరారంభిస్తున్న కుమారుడు వెంకటయ్య ప్రతి నెలా రూ.6 వేలు ఇస్తూ పోషణ,వైద్య ఖర్చులు సంరక్షణ చూసుకోవాలని,తల్లిదండ్రుల నుంచి గిట్టే డీడ్ చేసుకున్న 4 ఎకరాల భూమి నుంచి ఒక ఎకరం తండ్రి పేరిట తిరిగి పట్టా చేయించాలని ఆర్డీవో తీర్చిదిచ్చారు.జగిత్యాల డివిజన్ రాయకల్ మండలం తాల్పావాయి గ్రామానికి చెందిన దడిగొప్పుల రాములు,నర్సయ్య అనే వృద్ధ తల్లిదండ్రులను నిరారంభిస్తు తిరుపతి ప్రతి నెలా రూ.6 వేలు తల్లిదండ్రుల జీవితాంతం వరకు వారి బ్యాంక్ ఖాతాలో జమ చేస్తూ పోషణ సంరక్షణ బాధ్యతలు చూసుకోవాలని, అదేకాటు అతిక్రమిస్తే జైలు శిక్షకు గురవుతారని ఈ కేసుల్లో ఆర్డీవో విచారణ జరిపి వయోవృద్ధుల సంరక్షణ చట్టం 2007 చాప్టర్ -2 సెక్షన్ 9(1)(2) ప్రకారం తీర్పులు నిచ్చారు. కాగా సోమవారం జగిత్యాల పట్టణానికి చెందిన వేముల లీలావతి తన ఇద్దరు కుమారులు ,కోడళ్లు వేధింపులకు గురిచేస్తు నిరారంభిస్తున్నారని, వారి నుంచి ప్రతి నెల పోషణ వైద్య ఖర్చులు ఇప్పించాలని జిల్లా సీనియర్ సిటిజెన్స్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడు హరి ఆశోక్ కుమార్ ద్వారా ఫిర్యాదు చేసింది. ఈ మేరకు సంబం ధించిన వారికి ఆర్డీవో నోటీసులు జారీచేశారు. ఈ కేసుల విచారణలో ఏ.ఓ. తఫజుల్ హుస్సేన్,తెలంగాణ అల్ సీని యర్ సిటిజెన్స్ అసోసియేషన్ జగిత్యాల జిల్లా అధ్యక్షుడు హరి ఆశోక్ కుమార్,కౌన్సిలింగ్ అధికారులు పి.సి.హనుంతుల రెడ్డి, వెల్గుటూర్ ప్రకాష్ రావు,గౌరవోత్త విశ్వనాథం,జగిత్యాల డివిజన్ ట్రిబ్యునల్ సెక్షన్ సహాయకులు పద్మజ,ఎఫ్.ఆర్.ఓ. కొండయ్య, జగిత్యాల డివిజన్ పరిధిలోని వివిధ మండలాల వృద్ధులైన నిరారంభ కేసులకు సంబంధించిన తల్లిదండ్రులు, కొడుకులు,కోడళ్లు, కూతుర్లు పాల్గొన్నారు.



రెండు వేల కాట్ల రూపాయలతో జాతీయ రహదారి ఆరు లైన్లుగా విస్తరణ - మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి



నల్గొండ ప్రతినిధి (మన వెలుగు) సెప్టెంబర్ 16 : హైదరాబాద్ విజయవాడ జాతీయ రహదారిని ఆరు లైన్లుగా విస్తరించినట్లు రోడ్డు, భవనాలు, సినిమాటోగ్రఫీ శాఖల మంత్రి కోమటిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి పేర్కొన్నారు. నల్గొండలో గణేష్ శోభాయాత్రను ప్రారంభించిన అనంతరం మంత్రి మాట్లాడుతూ నల్గొండ జిల్లాను రాష్ట్రంలోనే మోడల్ జిల్లాగా తీర్చిదిద్దేందుకు తనవంతు కృషి చేస్తున్నానని అన్నారు. ముఖ్యంగా 2000 కోట్ల రూపాయలతో హైదరాబాద్ - విజయ వాడ జాతీయ రహదారి 6 లైన్ల విస్తరణ పనులకు త్వరలోనే కేంద్ర మంత్రి గద్దూరితో శంకుస్థాపన చేయించనున్నామని, 450 కోట్ల రూపాయలతో నల్గొండ పట్టణంలో రోడ్డు, డ్రైన్ వంటి పనులు జరుగుతున్నాయని అన్నారు.పది లక్షల లీటర్ల సామర్థ్యం కలిగిన 10 తాగు నీటి ట్యాంకులు, 15 లక్షల లీటర్ల సామర్థ్యం కలిగిన 5 తాగునీటి ట్యాంకులు స్టాల్ దశకు చేరుకున్నాయని, త్వరలోనే పనులు పూర్తయ్యాయని చెప్పారు. 2 సంవత్సరాలలో అందర్ గ్రౌండ్ డ్రైనేజీ తో పాటు, సిని రోడ్లను పూర్తి చేస్తామన్నారు. పేదలకు ఇండ్లు నిర్మించి ఇచ్చేందుకు హౌసింగ్ బోర్డ్ కి చెందిన 50 ఎకరాల స్థలాన్ని సేకరించడం జరిగిందని, మరో 25 ఎకరాలలో 80 కోట్ల రూపాయలతో ఇంటి గ్రోటిడ్ హాస్టల్ వసతులు త్వరలోనే ప్రారంభించనున్నామని తెలిపారు. జిల్లా కలెక్టర్ సి.నారాయణ రెడ్డి, జిల్లా ఎస్పీ శరత్ చంద్ర పవర్, మున్సిపల్ చైర్మన్ బుల్లి శ్రీనివాస్ రెడ్డి నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఫౌండేషన్ ద్వారా పేషెంట్లకు ట్రైల్ పంపిణీ



నల్గొండ ప్రతినిధి (మన వెలుగు) సెప్టెంబర్ 16 : నల్లగొండ జిల్లా నాగార్జున సాగర్ నియోజక వర్గం హోలియా మున్సిపాలిటీ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో అమీర్ అలీ ఫౌండేషన్ ద్వారా పేషెంట్లకు ట్రైల్ పంపిణీ కార్యక్రమం మిలార్ ఉన్ నబి రోజున మహమ్మద్ ప్రవక్త త్యాగం భాదన దాతృత్వం గురించి స్ఫూర్తిచుకుంటూ ఆయన అడుగుజాడల్లో అందరు నడపా లని శక్తివంతమైన మోటివేటర్ గా ఆయన సేవలని కొన సాగిస్తూ నిరాశ్రయులైన వృద్ధులకు ఆనారోగ్యంతో భాదపడుతున్న కుటుంబాలకి చేయూత ఇస్తూ,అమీర్అలీ ఫౌండేషన్ సేవలు ఆదర్శం అన్నారు అనుముల మండలం మధారీగూడేం గ్రామానికి చెందిన హౌస్ పెయింటర్ అమీర్ అలీ తనవంతు భార్యగా సమాజసేవలో పాల్గొంటూ సేవీ యువతకి మార్గదర్శకంగా ఉండటం అభినందనీయం మిలార్ ఉన్ నబి సందర్భంగా ప్రభుత్వ ఆస్పత్రి లో పేషెంట్ల కి ట్రైల్ పండ్లపంపిణీ కార్యక్రమం నిర్వహించడం ఆనారోగ్యంతో భాదపడుతున్న ఒక కుటుంబానికి బియ్యం నిత్యావసర సరుకులు కూరగాయలు అందించటం అభినందనీయం అమీర్అలీ ఫౌండేషన్ వ్యవస్థాపకులు అమీర్అలీ మాట్లా డుతూ, మానవసేవే మాధవసేవ ఏమతం చేస్తూ పేదవారి ఆకలి నిరాశ్రయులైన వారిపట్ల జాలి కరుణ తో ఉండాలని చెబుతుంది మన పూర్వంవచ్చిన ప్రవక్తలు చూపిన ప్రార్థన దయగుణం క్షమగుణం ప్రతి ఒక్కరు పాటించాలని కోరారు ఈ కార్యక్రమములో తనవంతు సాయం అందించిన యం డి బాబుద్దీన్,మరియు నాగార్జున సాగర్ నియోజక వర్గం ప్రజా గొంతుకు మ్యూస్ ప్రతినిధి యొక్క కుమారుడు షేక్ అర్షాద్ మాలిక్, షేక్ మహబూబ్ అలీ,నయ్యద్ వలీ,ఖాజా మైసూద్దీన్,ఇమాన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు

నిమజ్జనాన్ని ప్రశాంతంగా నిర్వహించాలి

- కలెక్టర్, జిల్లా ఎస్పీ



నల్గొండ ప్రతినిధి (మన వెలుగు) సెప్టెంబర్ 16 : హోలియా ఏలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటన జరగకుండా గణేష్ నిమజ్జనాన్ని ప్రశాంతంగా నిర్వహించాలని జిల్లా కలెక్టర్ సి.నారాయణరెడ్డి కోరారు. సోమవారం ఆయన జిల్లా ఎస్పీ శరత్ చంద్ర పవార్ తో కలిసి అనుముల మండలం హోలియా 14వ మైలు రాయి వద్ద గణేష్ నిమజ్జనం ఏర్పాట్లను పర్యవేక్షించారు. నిమజ్జనం సందర్భంగా తొక్కిసలాట లేకుండా, అలాగే నీళ్లలో ప్రవారం జరగకుండా అధికారులు ఏర్పాటు చేసిన వారు మాత్రమే విగ్రహాలు నిమజ్జనం చేసేలా చూడాలని, ఇతరులను నీటిలోకి దింపవద్దని సూచించారు. అంతేకాకుండా నిమజ్జనానికి వచ్చే విగ్రహాలు విద్యుత్ షార్ట్ సర్క్యూట్ల జరగకుండా ముందు జాగ్రత్త తీసుకోవాలని, క్రమ పద్ధతిలో విగ్రహాలను నిమజ్జనం చేయాలని, క్రేస్టు, స్కెల్టర్లు ఎప్పుడీకప్పుడు అందుబాటులో ఉండి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని స్టాండ్ రెవెన్యూ, పోలీస్ అధికారులు నిమజ్జనాన్ని ప్రశాంతంగా నిర్వహించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని ఆదేశించారు. వారి వెంట హోలియా తహసీల్దార్ జయ శ్రీ ఉన్నారు. హోలియా ఎస్సె సతీష్ రెడ్డి అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు

కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ ను కలిసిన ఎస్పీటీ రాష్ట్ర శాఖ

- ఎమ్మెల్యే ఎన్నికల్లో ఓటు హక్కు కోసం వినతి



కరీంనగర్ ప్రతినిధి (మన వెలుగు) సెప్టెంబర్ 16 : సెకండరీ గ్రేడ్ టీచర్స్ యూనియన్ రాష్ట్ర శాఖ బాధ్యులు సోమవారం కరీంనగర్ పార్లమెంటు సభ్యులు, బిజెపి జాతీయ ప్రధాన కార్యదర్శి కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ ను మార్కెట్ పూర్వకంగా కలిసి తమ సమస్యలపై వినతి వ్రతాన్ని సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఎస్పీటీ రాష్ట్ర అధ్యక్షులు కరవేద మహిపాల్ రెడ్డి , రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి అరికెల వెంకటేశం ఎస్పీటీల కు ఎమ్మెల్యే ఎన్నికల్లో ఓటు హక్కు కల్పించడానికి తగిన చర్యలు తీసుకోవాలని కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ కు విజ్ఞప్తి చేశారు. డివీజీ సానుకూలంగా స్పందించిన కేంద్ర మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ సమస్య పరిష్కారం కోసం తన వంతు కృషి చేస్తానని ఈ సందర్భంగా వారికి హామీ ఇచ్చారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్పీటీ రాష్ట్ర అధ్యక్ష ప్రధాన కార్య దర్శులు కరవేద మహి పాల్ రెడ్డి ,అరికెల వెంకటేశం వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు మధుసూదనరావు ,రాష్ట్ర ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ శ్రీనివాస్ రెడ్డి , రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు శ్రీరాం శ్రీనివాస్ , ప్రవీణ్ , శ్రీధర్ రెడ్డి , శాంతి కిరణ్ , శశిధర్ లతోపాటు వివిధ జిల్లాల అధ్యక్ష కార్యదర్శులు విజేందర్ రెడ్డి , శేఖర్ మండల భాద్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు .

రోటరీ క్లబ్ సేవలు అభినందనీయం

- సేవా కార్యక్రమాలు చేపట్టడంలో రోటరీ క్లబ్ కు ఓ ప్రత్యేకత

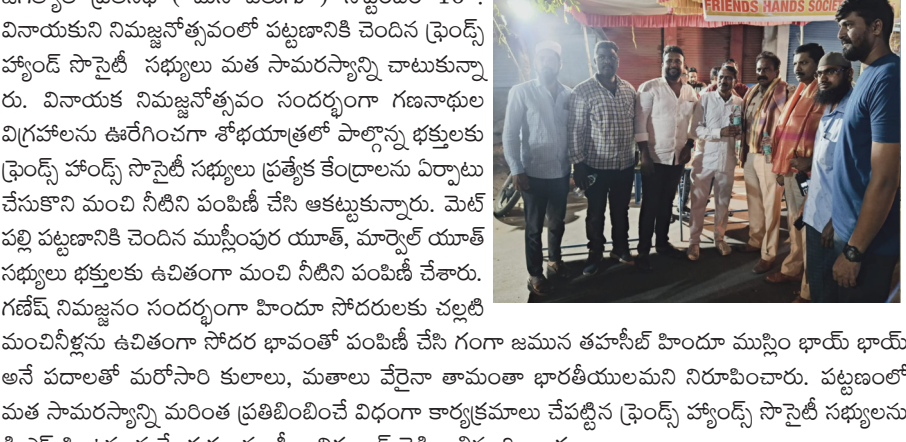
- కేంద్రమంత్రి బండి సంజయ్



కరీంనగర్ ప్రతినిధి (మన వెలుగు) సెప్టెంబర్ 16 : రోటరీ క్లబ్ కరీంనగర్ చేస్తున్న సేవలు అభినందనీయం, సేవా కార్యక్రమాల్లో రోటరీ క్లబ్ కు ప్రత్యేకత ఉందని కరీంనగర్ పార్లమెంటు సభ్యులు , బిజెపి జాతీయ ప్రధాన కార్య దర్శి , కేంద్ర హెంఝా శాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ అన్నారు. రోటరీ క్లబ్ కరీంనగర్ ఆధ్వర్యంలో సోమవారం రోజున చైతన్యవర్తి మహాశక్తి ఆయంలో నిర్వహించిన తోపుడు బండ్ల పంపిణీ కార్యక్రమానికి బండి సంజయ్ కుమార్ ముఖ్యఅతిథిగా హాజరయ్యారు. ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోడీ జన్మదినాన్ని పురస్కరించుకొని రోటరీ క్లబ్ కరీంనగర్ , రోటరీ క్లబ్ మొయినాబాద్ సహకారంతో పది తోపుడు బండ్లను వీధి వ్యాపారులకు పంపిణీ చేసే కార్యక్రమంపై కేంద్ర హెంఝా శాఖ సహాయ మంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ వీధి వ్యాపారులకు పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా కేంద్రమంత్రి బండి సంజయ్ కుమార్ వీధి వ్యాపారులతో మాట్లాడారు. రోజువారి ఆదాయం ఎలా ఉంటుంది, మీ కుటుంబ పోషణ సరిపో తుండా అనే వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. రోటరీ క్లబ్ అందించిన తోపుడు బండిని కుటుంబ పోషణకు ఉపయో గించుకోవాలని సూచించారు. అలాగే ఇంజనీర్ డే ను పురస్కరించుకొని ఇంజనీర్ లు జీవి కిషన్, పవన్ కృష్ణ, కిరణ్ కుమార్, అరవింద్, రామేందర్, రాజశేఖర్ లను కేంద్రమంత్రి బండి సంజయ్ సన్మానం చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో రోటరీ క్లబ్ పాస్టర్ డిట్లెక్ట్ గవర్నర్ డి. కె. ఆనంద్, రోటరీ క్లబ్ కరీంనగర్ అధ్యక్షుడు జి. వెంకట కిషన్, కార్యదర్శి అశోక్ పవన్ కృష్ణ, మాజీ కార్యదర్శి చీటీ రామారావు, రామ్ మోహన్ రావు, ఆనంద్ కుమార్, పసుల తిరుపతి, ప్రభాకర్ రావు, చందర్ లక్ష్మీనారాయణ ,అంజనేయులు ,రాజేందర్, తిరుపతి, రోటరీ క్లబ్ బాధ్యులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రెండ్స్ హ్యాండ్స్ సాసైటీ ఆధ్వర్యంలో వినాయకుని నిమజ్జనాత్మేవంలా మంచిగీరు పంపిణీ

- ప్రారంభించిన డిఎస్పీ ఉమామహేశ్వరరావు సీబి నిరంజన్ రెడ్డి

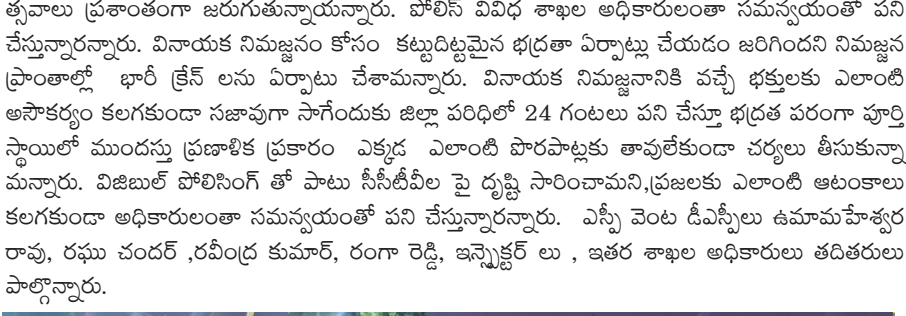


జగిత్యాల ప్రతినిధి (మన వెలుగు) సెప్టెంబర్ 16 : వినాయకుని నిమజ్జనాత్మేవంలా పట్టణానికి చెందిన ఫ్రెండ్స్ హ్యాండ్స్ సాసైటీ సభ్యులు మత సామరస్యాన్ని చాటుకున్నారు. వినాయక నిమజ్జనాత్మేవం సందర్భంగా గణనాథుల విగ్రహాలను ఊరేగించగా శోభయాత్రలో పాల్గొన్న భక్తులకు ఫ్రెండ్స్ హ్యాండ్స్ సాసైటీ సభ్యులు ప్రత్యేక కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేసుకొని మంచి నీటిని పంపిణీ చేసి ఆకట్టుకున్నారు. మెట్ పల్లి పట్టణానికి చెందిన మున్సిపల్ యూత్, మార్కెట్ యూత్ సభ్యులు భక్తులకు ఉచితంగా మంచి నీటిని పంపిణీ చేశారు. గణేష్ నిమజ్జనం సందర్భంగా హిందూ సోదరులకు చల్లదీ మంచినీళ్లను ఉచితంగా సోదర భావంతో పంపిణీ చేసి గంగా జమున తహసీల్ హిందూ మున్సిపల్ యూత్ యూత్ అనే వదలతో మరోసారి కులాలు, మతాలు వేరైనా తామంతా భారతీయులమని నిరూపించారు. పట్టణంలో మత సామరస్యాన్ని మరింత ప్రతిబింబించే విధంగా కార్యక్రమాలు చేపట్టిన ఫ్రెండ్స్ హ్యాండ్స్ సాసైటీ సభ్యులను డి.ఎస్.పి ఉమామహేశ్వరరావు, సీబి నిరంజన్ రెడ్డి అభినందించారు.

నిఘా నీడలలో గణేష్ నిమజ్జనోత్సవం

- జిల్లాలో ప్రశాంతంగా జరిగిన గణేష్ నిమజ్జనం

- నిమజ్జన సరళిని పరిశీలించిన జిల్లా ఎస్పీ



జగిత్యాల ప్రతినిధి (మన వెలుగు) సెప్టెంబర్ 16 : జిల్లా పరిధిలోని అన్ని ప్రాంతాల్లో జరిగే గణపతి ఉ త్సవాలు ప్రశాంతంగా జరుగుతున్నాయన్నారు. పోలీస్ వివిధ శాఖల అధికారులంతా సమన్వయంతో పని చేస్తున్నారన్నారు. వినాయక నిమజ్జనం కోసం కట్టుదిట్టమైన భద్రతా ఏర్పాట్లు చేయడం జరిగిందని నిమజ్జన ప్రాంతాల్లో భారీ క్రేన్ లను ఏర్పాటు చేశామన్నారు. వినాయక నిమజ్జనానికి వచ్చే భక్తులకు ఎలాంటి ఆహారకర్మ భరికకుండా సజావుగా సాగేందుకు జిల్లా పరిధిలో 24 గంటలు పని చేస్తూ భద్రత వరంగా పూర్తి స్థాయిలో ముందస్తు ప్రణాళిక ప్రకారం ఎక్కడ ఏలాంటి పొరపాట్లకు తావులేకుండా చర్యలు తీసుకున్నా మన్నారు. విజిబుల్ పోలీసింగ్ తో పాటు సీసీటీవీల పై దృష్టి సారించామని,ప్రజలకు ఎలాంటి ఆటంకాలు కలగకుండా అధికారులంతా సమన్వయంతో పని చేస్తున్నారన్నారు. ఎస్పీ వెంట డిఎస్పీలు ఉమామహేశ్వర రావు, రఘు చందర్ ,రవీంద్ర కుమార్, రంగా రెడ్డి, ఇస్సాక్షర్ లు , ఇతర శాఖల అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



అమరావతి రైతులకు తీపికబురు

ఈ నిర్ణయం వేరకు అమరావతి రైతులకు కౌలు డబ్బులు జమచేశారు. మరోవైపు ఇప్పటి వరకూ ఎకరానికి ఎంత మొత్తమైతే వార్షిక కౌలు చెల్లిస్తున్నారో.. అంతే మొత్తాన్ని సీఆర్?డీఏ రైతుల ఖాతాల్లోకి జమ చేసింది. ఇక అమరావతి రైతుల వార్షిక కౌలు చెల్లింపుల కోసం ప్రభుత్వం ఓటాన్ అకౌంట్ బడ్జెట్లోనూ రూ. 400 కోట్లు కేటాయించిన సంగతి తెలిసింది. ఆ నిధులను రాజధాని అభివృద్ధి ప్రాధికార సంస్థ (సీఆర్డీఏ)కు విడుదల కూడా చేసింది. ఆ నిధుల నుంచే ప్రస్తుతం చెల్లింపులు చేశారు. మరోవైపు టీడీపీ కూటమి ప్రభుత్వంలో అమరావతికి ప్రాధాన్యం పెరిగిన సంగతి తెలిసింది. వైసీపీ పాలనలో అమరావతిని నిర్మాణ పనులు అగిపోగా.. 2024 ఎన్నికల్లో గెలిచి అధికారంలోకి వచ్చిన టీడీపీ కూటమి ప్రభుత్వం ఆ

పనులను తిరిగి ప్రారంభించింది. అందులో భాగంగా అమరావతిలో జంగిల్ క్లియరెన్స్ పనులు చేస్తున్నారు. ఇప్పటికే ఈ పనులు 80 శాతం వరకూ పూర్తి కాగా.. మధ్యలో వర్షాలు ఆటంకం కలిగించాయి. ప్రస్తుతం వర్షాల సమస్య లేకపోవటంతో.. రేపటి నుంచి (సెప్టెంబర్ 17) జంగిల్ క్లియరెన్స్ పనులు తిరిగి ప్రారంభం కానున్నాయి. మరోవైపు అమరావతి రాజధాని నిర్మాణం కోసం మరికొన్ని భూములు అవసరం కాగా.. మరోసారి ల్యాండ్ పూలింగ్ విధానంలో భూసేకరణ చేస్తున్నారు. ఇందులో భాగంగా మున్సిపల్ శాఖ మంత్రి నారాయణ రైతుల ఇళ్లవద్దకు వెళ్లి మరీ.. అంగీకారపత్రాలు తీసుకుంటున్నారు. అలాగే వారు కోరిన చోట ఫ్లాట్లు కేటాయిస్తామని భరోసా ఇస్తున్నారు.

వైవే పనుల్లో.. కదలిక! స్పీడప్? చేస్తున్న చంద్రబాబు

ఏటీలో కొత్త జాతీయ రహదారుల నిర్మాణం, విస్తరణకు కేంద్ర ప్రభుత్వం ప్రాజెక్టులు మంజూరు చేసినా.. వాటిని సకాలంలో పూర్తి చేయించటానికి గత పాలకులు అసలు పట్టించుకోలేదు. చిన్న సమస్యల పరిష్కారాన్ని పక్కన పడేశారు. ఇంకేముంది వైవే పనులు టెడ్ ఎక్స్ నిర్దేశించినాయి. ముఖ్యంగా భూసేకరణలో జాప్యం, అటవీ భూముల అంశాలను గాలికి వదిలేశారు. దీంతో కేంద్ర రోడ్డు రవాణా, జాతీయ రహదారుల మంత్రిత్వ శాఖ కాగితాల్లోకి నిధులు ఇచ్చాయి. కానీ, పనులు మాత్రం కాలేదు. ఈ స్థితిలో మళ్లీ అధికారంలోకి వచ్చిన సీఎం చంద్రబాబు జాతీయ రహదారుల పనులపై నజర్ పెట్టారు. త్వరితగతిన పనులు చేపట్టేందుకు చర్యలు తీసుకున్నారు. జాతీయ రహదారుల మంత్రిత్వ శాఖ అధికారులతో చర్చించారు. కాంట్రాక్టర్లకు పనులు అప్పగించేందుక ఒప్పించారు. ఫండ్స్? ఉన్నా.. పనులు సాగలేదు జాతీయ రహదారుల మంత్రిత్వ శాఖ పరిధిలోని 57 ప్రాజెక్టుల్లో 30 రోడ్డు పనులు మూలన పడ్డాయి. అంతంత జాప్యం నెలకొంది. ?6,695 కోట్ల ఖర్చుతో 761 కిలోమీటర్ల రోడ్డు పనుల్లో 15 ప్రాజెక్టులకు భూసేకరణ జరగలేదు. అంతే .. కాంట్రాక్టర్లకు పనులు అప్పగించలేదు. ముదిరెడ్డిపల్లె నుంచి నెల్లూరు సరిహద్దు వరకు నిర్మిస్తున్న జాతీయ రహదారిలో 7.5 కిలోమీటర్ల మేర కడప జిల్లాలో భూ సమస్య ఉంది. కత్తిపూడి %-% ఒంగోలు ఎన్హెచ్లో డాక్టర్ బీఆర్ అంబేద్కర్ కోనసీమ జిల్లాలోని రాజోలు వద్ద అర కిలో మీటర్ బైపాస్, పాసర్లపూడి వద్ద 2.5 కిలో మీటర్ల మేర బైపాస్ పనులు మూడేళ్లుగా నిలిచిపోయాయి. అక్కడి భూములకు ప్రభుత్వం ఇచ్చే పరిహారం సరిపోదని రైతులు అభ్యంతరం

వ్యక్తం చేశారు. అయితే.. గత ప్రభుత్వం రైతులతో చర్చించలేదు. పనులను అలాగే వదిలేసింది. ఫోర్? టైన్? రోడ్లకు భూ సేకరణ చిక్కులు.. పల్నాడు జిల్లాలోని చిలకలూరిపేట నుంచి నకిరేకల్ సెక్షన్లో 38 కిలోమీటర్ల మేర నాలుగు వరుసల రహదారి నిర్మాణానికి భూసేకరణలో చిక్కులున్నాయి. జాతీయ రహదారుల మంత్రిత్వ శాఖకు చెందిన తొమ్మిది ప్రాజెక్టులు అటవీ భూముల సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నాయి. ఆ శాఖతో చర్చించే యత్నమూ గత వైఎస్సార్ కేంద్ర ప్రభుత్వం చేయలేదు. భద్రాచలం %- % కుంట జాతీయ రహదారిలో 2 కిలోమీటర్ల విషయంలో ఏపీ, తెలంగాణ అటవీ శాఖ మధ్య వివాదం నడుస్తోంది. వైఎస్సార్ జిల్లాలో కమలాపురం సమీపంలో పాపాఘ్ని నదిపై వంతెన నిర్మాణం 74 శాతం జరిగాక, అటవీ అధికారులు అభ్యంతరాలు చెప్పారు. ఆ నిర్మాణం అగిపోయింది. పల్నాడు, ప్రకాశం జిల్లాలో జాతీయ రహదారి పనులకూ అటవీ శాఖ క్లియరెన్స్ కాలేదు. ఏపీ అధికారుల్లో కదలిక.. నేషనల్ హైవే ప్రాజెక్టుల్లోని సమస్యలను జటిలవ మార్డ్ ఉన్నతాధికారులు సీఎం చంద్రబాబు దృష్టికి తీసుకొచ్చారు. వెంటనే స్పందించిన సీఎం నలుగురు ఉన్నతాధికారులతో ఓ కమిటీ ఏర్పాటునకు ఆదేశించారు. భూసేకరణ సమస్యలకు సీసీఎల్వే, అటవీ భూముల అంశాలపై అదనపు పీసీసీఎఫ్తో పాటు, ఆర్అండ్పీ ముఖ్య కార్యదర్శి, సీఎంఓ కార్యదర్శితో కమిటీ వేశారు. వేగంగా ఈ సమస్యలన్నీ పరిష్కరించాలని ఆదేశించారు. ప్రతినిలా నివేదిక ఇవ్వాలని స్పష్టం చేశారు. ఈ స్థితిలో ఏపీ అధికారుల్లో కదలిక ప్రారంభమైంది. రోడ్డు పనుల్లో వేగం పెరిగే అవకాశాలు కనిపిస్తున్నాయి.

ఏపీ ప్రభుత్వం వరల్డ్ రికార్డ్ నమోదు

దీనికి సంబంధించిన రికార్డ్ పత్రాన్ని, మెడల్ను పవన్ కళ్యాణ్ కు వరల్డ్ రికార్డ్ యూనియన్ అఫిషియల్ రికార్డ్స్ మేనేజర్ క్రిస్టఫర్ టేలర్ క్రాఫ్ట్ అందజేశారు. ఒకే రోజు ఈ స్థాయిలో ప్రజల భాగస్వామ్యంతో సభలు నిర్వహించడం అతి పెద్ద గ్రామ పాలనగా గుర్తిస్తున్నట్లు వరల్డ్ రికార్డ్స్ యూనియన్ ప్రతినిధి తెలిపారు. పంచాయతీరాజ్ మంత్రిగా పవన్ బాధ్యతలు చేపట్టిన 100 రోజుల్లోనే ప్రపంచ రికార్డ్ నమోదు కావడం విశేషం. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా స్వర్ణ గ్రామ పంచాయతీ పేరుతో ప్రత్యేక గ్రామసభలు నిర్వహించింది. గ్రామాల అభివృద్ధికి నాలుగు ప్రధాన ప్రణాళికలతో ఒకేసారి ఒకే రోజు 13,326 గ్రామ పంచాయతీల్లో గ్రామసభలు నిర్వహించారు. కోనసీమ జిల్లా కొత్తపేట మండలం వానపల్లిలో నిర్వహించే గ్రామసభలో ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు.. అన్నమయ్య జిల్లా రైల్వేకోడూరు మండలం మైసూరువారిపల్లె గ్రామసభలో డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ పాల్గొన్నారు. ఈ గ్రామ సభల్ని సర్పంచి అధ్యక్షతన నిర్వహిస్తున్నారు. ఆ ఊరిలో ప్రజలంతా పాల్గొని.. గ్రామీణాభివృద్ధికి ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన నాలుగు అంశాలపై చర్చించి తీర్మానం చేశారు. మరోవైపు పశ్చిమగోదావరి జిల్లా నరసాపురం డంపింగ్ యార్డ్ సమస్య పరిష్కారం అయ్యింది. ఈ సందర్భంగా ఏపీ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబుకి డిప్యూటీ సీఎం పవన్ కళ్యాణ్ ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఈ మేరకు ఆయన ట్వీట్ చేశారు. 'చాలా కాలంగా పెండింగ్ లో ఉండిపోయిన నరసాపురం మున్సిపాలిటీ డంపింగ్ యార్డు సమస్యకు అధికారులు పరిష్కారం చూపడం సంతోషకరం. డంపింగ్ యార్డుకు అవసరం అయిన భూమి కోసం రూ. 1.74 కోట్లను అత్యవసర నిధుల కింద రెండు రోజుల్లోనే ప్రభుత్వం విడుదల చేయడం ప్రభుత్వ చిత్తశుద్ధికి అధికారుల వృత్తి నిబద్ధతకు నిదర్శనం. సత్కర్మనే స్పందించి నిధులు మంజూరు చేసినందుకు గౌరవ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు నాయుడు గారికి



ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు తెలియజేస్తున్నాను'అన్నారు. 'దశాబ్దాలుగా నరసాపురం మున్సిపాలిటీకి సరైన డంపింగ్ యార్డు లేకపోవడం మూలంగా సేకరించిన చెత్తను గోదావరి గట్టునే పోయడంతో నదీతీరాలు కలుషితం అవుతున్నాయి. ప్రజలు ఆ నీటిని తాగి అనారోగ్యం బారిన పడుతున్నారు. నరసాపురం ప్రజలకు ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీ మేరకు అతి తక్కువ రోజుల్లోనే డంపింగ్ యార్డు సమస్యకు పరిష్కారం చూపడం అభినందనీయం. డంపింగ్ యార్డును వెంటనే మరో చోటకు తరలించి, గోదావరి తీరాన్ని 2027 పుష్యరాం నాటికి రివర్ ప్రంట్ పనుల్లో భాగంగా సుందరీకరణ చేయాలని కోరుతున్నాను. నరసాపురం మున్సిపాలిటీ సమస్య పరిష్కారానికి చొరవ చూపిన ఎమ్మెల్యే శ్రీ టొమ్మిడి నాయకర్, పురపాలకశాఖ స్పెషల్ సెక్రటరీ శ్రీ అనిల్ కుమార్ సింఘాల్, ఆర్థిక శాఖ ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ శ్రీ పీయూష్ కుమార్, పురపాలక శాఖ కమిషనర్, డైరెక్టర్ శ్రీ హరినారాయణ్, పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా కలెక్టరు శ్రీమతి నాగరాజి, నరసాపురం అర్.డి.ఓ.డా. అంబరీష్ గార్లకు, అదే విధంగా అధికారులతో, శాఖలతో నిరంతరం సమన్వయం చేస్తూ పర్యవేక్షించిన ఉప ముఖ్యమంత్రి కార్యాలయ సిబ్బందికి ప్రత్యేకంగా అభినందనలు తెలియజేస్తున్నాను'అంటూ ట్వీట్ చేశారు.

ఉచిత ఆసుక సరఫరాపై ఏపీ సర్కార్ సంచలన నిర్ణయం

ఉచిత ఆసుక విధానంలో వినియోగదారులపై రవాణా ఖర్చుల భారాన్ని తగ్గించేలా చంద్రబాబు నేతృత్వంలోని ఏపీ ప్రభుత్వం కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. రాష్ట్రంలో ఉచిత ఆసుక రవాణా ఛార్జీల నియంత్రణపై ప్రభుత్వం కనరత్తు చేసింది. రాష్ట్రం అంతటా ఒకే రకమైన రవాణా ఛార్జీలను పనులు చేయాలని ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. దూరాన్ని బట్టి రవాణా ఛార్జీలను స్వల్పంగా తగ్గిస్తూ టారిఫ్ ను ఫిక్ చేస్తూ జీవో విడుదల చేసింది ప్రభుత్వం. ఆసుక రవాణా వాహనాల యజమానులతో సమావేశం అనంతరం రవాణా ఛార్జీల టారిఫ్ ను ఫిక్స్ చేసింది ప్రభుత్వం. 10 కిలోమీటర్ల వరకు ట్రాక్టర్ కు కిలోమీటర్ కు టెన్ 13.5 రూపాయలు వసూలు చేయాలని సూచించింది. అది 4.5 టెన్ వరకు వివాహాలంపు ఇచ్చింది. ఇక ఆరు టైర్ల ట్రక్ కు కిలోమీటర్ కి టెన్ 10 రూపాయలు 70పైను 10 టెన్ వరకు వసూలు చేయాలని సూచించింది. 10టెం 12టెం 14 టైర్ల ట్రక్ కు కిలోమీటర్ కి టెన్ 9.40 రూపాయలు.. 35 టన్నుల వరకు వసూలు చేయాలని చెప్పింది. అలాగే ఆన్లైన్లో ఆసుక బుకింగ్ చేసుకున్నప్పుడే.. ఇంటి వద్దకు డెలివరీ కావాలనుకునే వాళ్లు ఆప్షన్ ఇస్తే, లాలో ఆసుక సరఫరా చేయనున్నారు. ఇందులో భాగంగా రివేలు, స్టాక్ పాయింట్ల నుంచి వినియోగదారుల ఇళ్లకు ఆసుక రవాణా చేసేందుకు ఆసక్తి ఉన్న లాలో యజమానులు.. గుసలశాఖ వద్ద రిజిస్టర్ చేసుకోవాలని జిల్లాల్లో కలెక్టర్లు ఆదేశించారు. దీంతో అన్ని జిల్లాల్లో కలిపి ఇప్పటికి 3 వేల లాలో యజమానులు తమ వాహనాల వివరాలను నమోదు చేసుకున్నారు. ఇప్పటికీ డిఎస్ ఉన్నవి కావడంతో.. ఆసుక దారిమళ్లకుండా నిఘా నీడలో సరఫరా జరిగేలా ప్రభుత్వం చర్యలు చేపడుతోంది.

5 వందేభారత్ రైళ్లను ప్రారంభించిన ప్రధాని మోదీ..

గుజరాత్ లో ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీ సుడిగాలి పర్యటన కొనసాగుతోంది. అహ్మదాబాద్ లో ఐదు వందేభారత్ ఎక్స్ ప్రెస్ లను ప్రధాని మోదీ పర్యటనగా ప్రారంభించారు. విశాఖ-దుర్గ్, సికింద్రాబాద్-నాగపూర్, ఆగ్రా-బనారస్, కొల్కత్తా-పుణే, పుణే-హృద్దీ మధ్య ఈ రైళ్లు నడుస్తాయి. అహ్మదాబాద్ లో రూ. 8000 కోట్లతో చేపట్టిన అభివృద్ధి పనులను సైతం ప్రధాని మోదీ ప్రారంభించారు. ఈ పర్యటనలో భాగంగా.. గుజరాత్ లోని భుజ్- అహ్మదాబాద్ మధ్య కొత్త రైలు సర్వీసును ప్రధాని మోదీ ప్రారంభించారు. కాగా.. విశాఖ %- % దుర్గ్ వందే భారత్ రైలు ప్రారంభోత్సవ కార్యక్రమంలో కేంద్ర మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు పాల్గొన్నారు. వర్చువల్ గా ప్రధానమంత్రి మోదీ ప్రారంభించగా.. విశాఖలో జరిగిన కార్యక్రమంలో కేంద్ర మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు, ఎంపీ భరత్, డిఆర్ఎం సౌరవ్ ప్రసాద్, ఎమ్మెల్యేలు హాజరయ్యారు. 20830 నెంబరుతో విశాఖ నుంచి దుర్గ్ కు వందే భారత్ సర్వీసు నడవనుంది.. ప్రధాని మోదీ ప్రారంభించిన అనంతరం కేంద్ర మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు, ఎంపీ భరత్, డిఆర్ఎం సౌరవ్ ప్రసాద్ రైలులో ప్రయాణించారు. కేంద్ర మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు మాట్లాడుతూ.. వందే భారత్ రైలుతో భారతదేశ గొప్పతనం సామర్థ్యం ప్రపంచ దేశాలకు తెలుస్తుందని తెలిపారు. ఆత్మ నిర్భరభారత్, మేకిన్ ఇండియా కు వందే భారత్ ఒక ఉదాహరణ అని పేర్కొన్నారు. విశాఖ %- % దుర్గ్ వందే భారత్ ఎక్స్ ప్రెస్ ఈ ప్రాంత ప్రజలకు ఉపయోగకరంగా ఉంటుందన్నారు. ఉత్తరాంధ్రలోని విశాఖ విజయనగరంతో పాటు పార్వతీపురానికి హాల్డింగు ఇచ్చినందుకు రైల్వే మంత్రికి ధన్యవాదాలు తెలిపారు. ఇప్పటికే విశాఖ నుంచి 3 వందే భారత్ రైళ్లు నడుస్తున్నాయిని.. అదనంగా దుర్గ్ కు మరో రైలు తో చత్తీస్ గఢ్ కు కనెక్టివ్ టీ పెరిగిందన్నారు. మరిన్ని రైళ్లు ఏపీకు వచ్చేలా కృషి చేస్తామని తెలిపారు. రైల్వే జోన్ కు సంబంధించి భూముల క్లియరెన్స్ ఇచ్చామని.. కేంద్రానికి రాష్ట్రం తరపున ల్యాండ్ ను అప్పగించామని రామ్మోహన్ నాయుడు తెలిపారు. విశాఖ రైల్వే జోన్ శంకుస్థాపన వీలైనంత తొందరగా చేయాలని కోరామన్నారు. త్వరలో రైల్వే జోన్ కోసం పనులు ప్రారంభించేలా చర్యలు తీసుకుంటామని కేంద్ర మంత్రి రామ్మోహన్ నాయుడు తెలిపారు



బ్రిటిష్ నాటి రూల్స్ బద్దలుకొట్టారు

ఏపీ ప్రభుత్వం మరో సంచలన నిర్ణయం తీసుకుంది. ఇకనుంచి సబ్-రిజిస్ట్రార్ ఆఫీసుల్లో రెడ్ కార్పొరేషన్ కనసడమ్, పోడియంలు కానరావ్.. సబ్ రిజిస్ట్రార్ ఆఫీసుల్లో తరతరాలుగా సాగుతున్న రాచరికపు రూల్స్ ను బ్రేక్ చేస్తూ % ఫ్రెండ్లీ గవర్నెన్స్ కు శ్రీకారం చుట్టింది ఏపీ ప్రభుత్వం. కోర్టుల్లో న్యాయమూర్తి తరహాలో కూర్చునే సబ్ రిజిస్ట్రార్ సీటింగ్ పద్ధతిని మార్చనుంది. అన్ని ప్రభుత్వ ఆఫీసుల్లోలాగే సబ్ రిజిస్ట్రార్ ఆఫీసు కూడా సింపుల్ గానే ఉండేలా చర్యలు తీసుకుంది. ఇంతకాలం పాటించిన విధానం ప్రజలను అవమానించేలా ఉండంటూ % అన్ని ఆఫీసుల్లో రెడ్ కార్పొరేషన్, పోడియంలను తొలగించాలని నిర్ణయించింది. ప్రజలకు సేవ చేయాలే తప్ప % వారి పనుల్లో నిర్లక్ష్యం వ్యవహరించొద్దని అధికారులకు స్పష్టం చేసింది. అంతేకాదు పనులు అలసత్వంతో % ప్రజలకు మంచినీళ్లు, టీ, కాఫీ లాంటివి అందించాలంటూ ఏపీ ప్రభుత్వం కొత్త పద్ధతిని తీసుకొస్తోంది. ప్రభుత్వ ఆదేశాలతో విజయవాడ గుణదలలోని సబ్ రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయంలో పోడియంను తొలగించారు రెవెన్యూశాఖ స్పెషల్ చీఫ్ సెక్రటరీ సిసోడియా. మరో రెండ్రోజుల్లో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉన్న అన్ని రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయాల రూపురేఖలు మారిపోనున్నాయని తెలిపారు.

డీజిల్ ట్యాంకర్ దగ్గం..

కడప జిల్లాలో పెను ప్రమాదం తప్పింది. జిల్లాలోని మాధవరం- 1 గ్యాస్ గోడౌన్ వద్ద డీజిల్ లాలో అకస్మాత్తుగా మంటలు చెలరేగాయి. దీంతో అప్రమత్తమైన లారీ డ్రైవర్, క్లీనర్ సురక్షితంగా ప్రాణాలతో బయటపడ్డారు. సమాచారం అందుకున్న అగ్నిమాపక సిబ్బంది ఘటనా స్థలానికి చేరుకొని మంటలను అదుపుచేశారు. అప్పటికే లారీ పూర్తిగా మంటల్లో కాలిపోయింది. దీంతో జాతీయ రహదారిపై ఇరువైపులా ట్రాఫిక్ నిలిచిపోయింది. ఈ ప్రమాదంతో కడప- చెన్నై జాతీయ రహదారిపై ట్రాఫిక్ అంతరాయం ఏర్పడింది. రోడ్డుపై వాహనాలు భారీగా నిలిచిపోయాయి. విషయం తెలుసుకున్న పోలీసులు ఘటనా స్థలానికి చేరుకుని ట్రాఫిక్ ను క్లియర్ చేశారు.

ఖాళీ బీర్ బాటిల్స్ తో కళ్లు చెదిరే వ్యాపారం..

అయితే లాభాలు రావనే భయంతోనో, పెట్టుబడి ఎక్కువ అవుతుందన్న కారణంతోనో ఆ ఆలోచనను విరమించుకుంటుంటారు. కానీ మార్కెట్ అవసరాలకు అనుగుణంగా కొంగొత్త మార్గాలను అన్వేషించడం ద్వారా మంచి లాభాలను అందించే వ్యాపారాలు ఎన్నో అందుబాటులో ఉన్నాయి. అలాంటి ఓ బెస్ట్ బిజినెస్ ఐడియాల్లో బాటిల్ రిసైక్లింగ్ ఒకటి. తాగి పడేసిన బీర్ బాటిల్స్ తో మంచి లాభాలను ఆర్జించవచ్చు. ముఖ్యంగా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఇలాంటి వ్యాపారాలను ఏర్పాటు చేసుకుంటే మంచి లాభాలు పొందొచ్చు. ఇంతకీ ఈ బాటిల్ రిసైక్లింగ్ వ్యాపారానికి ఎంత పెట్టుబడి అవసరం ఉంటుంది.? లాభాలు ఎలా ఉంటాయో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.. ఖాళీ బీర్ బాటిల్స్ ను క్రిస్టల్ గా మార్చి విక్రయిస్తే మంచి లాభాలు ఆర్జించవచ్చు. బాటిల్స్ నుంచి వచ్చే క్రిస్టల్ తో పెద్ద పెద్ద కంపెనీలు గాజు పాత్రలు, సీసలు, గ్లాసులను తయారు చేస్తాయి. అంతేకాకుండా కొన్ని కంపెనీలు నిర్మాణం రంగంలో కూడా వీటిని ఉపయోగిస్తుంటారు. కాబట్టి వీటికి మార్కెట్లో మంచి డిమాండ్ ఉంది. ఇక ఈ వ్యాపారాన్ని ప్రారంభించాలంటే గ్లాస్ బాటిల్ పౌడరింగ్ మిషన్ ను కొనుగోలు చేయాల్సి ఉంటుంది. వీటి ధర మార్కెట్లో రూ. 50 వేల నుంచి రూ. రెండున్నల వరకు ఉంటాయి. స్థానికంగా ఉండే ప్రాప్య పాయింట్స్ నుంచి లేదా నేరుగా వెస్ట్, బార్ల వద్ద నుంచి కూడా కొనుగోలు చేసుకోవచ్చు. బాటిల్స్ ను సేకరించిన తర్వాత వాటిని మిషిన్లలో వేస్తే చాలు క్రిస్టల్ రూపంలో వస్తాయి. వీటిని కిలోల చొప్పున విక్రయించొచ్చు. లాభాల విషయానికొస్తే ఇక టన్ను గ్లాస్ క్రిస్టల్ విక్రయిస్తే రూ. 8000 వస్తుంది. ఇందుకు మనకు అయ్యే ఖర్చు సరాసరి రూ. 3000 అవుతుంది. అంటే ఒక టన్ను గ్లాస్ క్రిస్టల్ అమ్మితే రూ. 5000 లాభం వస్తుంది. నెలలో తక్కువలో తక్కువ 10 టన్నుల క్రిస్టల్ అమ్మగలిగినా రూ. 50 వేల లాభ ఏటా పోదు.

డైటీ చాక్లెట్లు తింటున్నారా..!

చాక్లెట్లు అంటే అందరికీ ఇష్టమే. చిన్న పిల్లల నుంచి పెద్ద వాళ్ల వరకు అందరూ కూడా వీటిని చాలా ఇష్టంగా తింటారు. పిల్లలు అయితే ఫుడ్ లేకపోయిన ఉంటారు. కానీ ఈ చాక్లెట్ల లేకుండా అసలు ఉండలేరు. అయితే వీటిని అధికంగా తినకూడదు. తింటే అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయని వైద్య నిపుణులు అంటున్నారు. చాక్లెట్ల తినడానికి స్వీట్స్, ట్రాష్, ట్రాష్, ట్రాష్ ఉంటాయి. దీంతో ప్రతి ఒక్కరూ వీటిని తినడానికి ఇష్టపడతారు. ఏ పదార్థాన్ని అయిన కాన్సర్ లిమిట్లో మాత్రమే తినాలి. అతిగా తింటే అనారోగ్య సమస్యలు తప్పవు. అయితే అందరూ ఎంతగానో ఇష్టపడే చాక్లెట్లను రోజూ అధికంగా తింటున్నారా.. అయితే మీ ఆరోగ్యం దేంజరలో పడుతుందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మరి దీనివల్ల కలిగే అనారోగ్య సమస్యలు ఏంటి? రోజూకి ఎన్ని చాక్లెట్లు తినాలో తెలుసుకుందాం. చాక్లెట్లలో చాలా రకాలు ఉన్నాయి. వీటిని అందరూ ఇష్టంగా తింటారు. పిల్లలు అయితే పొద్దున్న లేచినప్పటి నుంచే ఇవి కావాలని మారాం చేస్తుంటారు. దీంతో తల్లిదండ్రులు కొన్నిసార్లు ఇచ్చేస్తుంటారు. అయితే పిల్లలకు వీటిని ఎక్కువగా ఇవ్వకూడదు. అధికంగా వీటిని తింటే అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. అతిగా చాక్లెట్లు తింటే జీర్ణ సమస్యలు వస్తాయని వైద్యులు అంటున్నారు. వీటితో పాటు మలబద్ధకం, కడుపు ఉబ్బరం, తిమ్మిరి, కడుపు సంబంధిత

సమస్యలు వస్తాయి. ఎందుకంటే చాక్లెట్లో కొవ్వు, కెఫిన్, చక్కెర అధికంగా ఉంటాయి. వీటిని ఎక్కువగా తినడం వల్ల జీర్ణం కాదు. అలాగే ఇవి పేగులో హానికరమైన బ్యాక్టీరియా పెరిగేలా చేస్తుంది. దీనివల్ల ఇన్ఫెక్షన్లు రావడం, పొట్టలో పురుగులు కావడం వంటివి అవుతాయి. చాక్లెట్లు తింటే యాక్టివ్గా ఉంటారు. కానీ మేలు కంటే అనారోగ్య సమస్యలే ఎక్కువగా ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా వీటిలో అధిక మొత్తంలో షుగర్ ఉంటుంది. దీన్ని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల ఓవర్లోడ్ అవుతుంది. దీంతో కొంతమందిలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి. ఎక్కువగా తినడం వల్ల చిరాకంగా ఉండటం వంటివి జరుగుతాయి. వీటివల్ల బరువు పెరగడం, టైప్ 2 డయాబెటీస్, అధిక రక్తపోటు వంటి సమస్యలు కూడా వస్తాయి. కొన్ని చాక్లెట్లలో పురుగులు ఉంటాయి. వీటిని వల్ల అనారోగ్య బారిన పడతారు. అలాగే దద్దుర్లు, వాపు వంటి సమస్యలు కూడా వస్తాయి. చాక్లెట్లలో పొటాషియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు. దీనివల్ల మూత్రపిండాల వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. మహిళలకు అయితే మొటిమలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. వీటి తయారీకి పాలు, కోకో బటర్ వంటివి వాడుతారు.



డయాబెటీస్ ఉన్నవాళ్లు మద్యం సేవిస్తున్నారా..!

ఈ రోజుల్లో చాలామంది మద్యం తాగుతున్నారు. పయస్సు, జెండర్తో సంబంధం లేకుండా ప్రతి ఒక్కరూ ఆల్కహాల్ సేవిస్తున్నారు. కొందరు పార్టీలు ఉన్నప్పుడు ఏదో లిమిట్గా తాగుతుంటారు. కానీ కొందరైతే సమయం సందర్భం లేకుండా ఎక్కువగా తాగుతుంటారు. దీనివల్ల అనారోగ్యం బారిన పడతారని తెలిసినా కూడా రోజూ తాగుతుంటారు. ముఖ్యంగా మధుమేహం ఉందని తెలిసినా కంట్రోల్ చేసుకోకుండా మద్యం తాగుతారు. అయితే డయాబెటీస్ ఉన్నవాళ్లు మద్యం తాగడం వల్ల అనారోగ్య సమస్యలు ఎక్కువ అవుతాయి. డయాబెటీస్ ఉన్నవాళ్లు ఆహార విషయంలో తప్పకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. లేకపోతే రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ పెరిగిపోతాయి. అయితే డయాబెటీస్ ఉన్నవాళ్లు మద్యం తాగవచ్చు. తాగితే ఎలాంటి సమస్యలు ఉంటాయో ఈ స్టోరీలో తెలుసుకుందాం. డయాబెటీస్ ఉన్నవాళ్లు ఆహార విషయంలో చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. కొంతమంది ఇవన్నీ పాటించకుండా ఫ్రెండ్లతో పార్టీ లేదా ఏదైనా ఫంక్షన్ ఉంటే తాగేస్తారు.



మధుమేహం ఉన్నవాళ్లు మద్యానికి దూరంగా ఉండాలి. మద్యం ఎక్కువగా సేవిస్తే వీళ్లలో కాళ్లు చేతులు తిమ్మిర్లు రావడం, మంటగా ఉండటం, ఏదో గుచ్చినట్లు నొప్పి రావడం వంటివి అన్ని జరుగుతాయి. అలాగే నాడులు దెబ్బతినడంతో పాటు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి. దాదాపుగా 30 శాతం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెరుగుతాయి. అలాగే బాడీ బాగా వ్యాపేజీ అవుతుంది. కిడ్నీలు, లివర్ దెబ్బతింటాయి. డయాబెటీస్ ఉన్నవాళ్లు తాగడం వల్ల వాళ్లకు రిస్క్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. రక్తపోటు అధికం అవుతుంది. టైప్ 1 డయాబెటీస్ ఉన్నవాళ్లు అయితే అస్సలు మద్యం తాగకూడదు. వాళ్లలో ఈ సమస్య ఎక్కువగా ఉంటుందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మధుమేహం ఉన్నవాళ్లు మద్యం తీసుకోవాల్సి వస్తే చాలా తక్కువగా మాత్రమే తీసుకోవాలి. అది కూడా మద్యం తాగిన వెంటనే ఘోజనం చేయాలని వైద్య నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మద్యం తాగిన తర్వాత తింటే రక్తంలో షుగర్

లెవెల్స్ కొంతవరకు కంట్రోల్లో ఉంటాయి. ఎక్కువగా మద్యం సేవించి పూర్తిగా తినకపోతే గ్లూకోజ్ లెవెల్స్ ఎక్కువగా పెరిగిపోతాయి. దీంతో హైపోగ్లైసీమియాకు దారితీస్తుందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మద్యం తాగడమే ఆరోగ్యానికి హానికరం. కానీ అవన్నీ పట్టించుకోకుండా తాగుతుంటారు. మధుమేహం ఉన్నవాళ్లు సరైన సమయానికి ఫుడ్ తీసుకోవాలి. ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పదార్థాలు మాత్రమే తీసుకోవాలి. యోగా, వ్యాయామం, వెడిటేషన్ వంటివి చేస్తుండాలి. అప్పుడే డయాబెటీస్ను అదుపులో ఉంచవచ్చు. మద్యం తాగితే బాడీ డీహైడ్రేషన్ అవుతుంది. దీనివల్ల ఒక్కసారిగా కిడ్నీలు దెబ్బతినడం, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని వైద్య నిపుణులు అంటున్నారు. కాబట్టి వీలైనంత వరకు మద్యానికి దూరంగా ఉండాలి. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని ప్రతి ఒక్కరూ అలవాటు చేసుకోవాలి. రోజూకి సరిపడా 7 నుంచి 8 గంటలు నిద్రపోవాలి. అప్పుడే రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ పెరగకుండా ఉంటాయి.

మనసు చెబుతుందని.. తెగ తింటున్నారా?



మీకు ఒక గమ్మత్తు విషయం తెలుసా? అసలు మీరు తినడం కోసం బతుకుతున్నారా? బతకడం కోసం తింటున్నారా? ఇందులో చాలా తేడా ఉంటుంది. ఓ సారి ఆలోచించండి. అదే పనిగా తినడం వేరు. బతకడం కోసం తినడం వేరు కదా. అది సరే గానీ ఆకలి వేసినప్పుడు తినేవారు వేరు కానీ ఏది తోచకుండా, విసుగు (బోర్) పుట్టినప్పుడు తినడం వేరు కదా. ఇలాంటి వారు కూడా చాలా మంది ఉంటారు. చివ్వి, జంతుకలో.. ఏదో ఒకటి నోట్లో వేసి తింటారు. విసుగు పుట్టినప్పుడు మెదడు కొంత మాషారును కోరుకుంటుంది కాబట్టి తినాలి అనిపిస్తుంది చాలా మందికి సో తింటారు. ఇలాంటిప్పుడు ఏదో ఒకటి తినాలి అని చిరుతిండి వైపు దృష్టి మళ్లుతుంది. ఎప్పుడో అప్పుడంటే ఏమీ గానీ తరచూ ఇలా తింటుంటే మీ మన అంత ఇక. కేలరిలు తప్ప ఎలాంటి పోషకాలు లేని జంక్ ఫుడ్ తో తినడం వల్ల బరువు పెరగటం,

మధుమేహం, గుండెజబ్బులు వంటి సమస్యలు వస్తాయి. అందుకే శరీరం పట్ల కాన్సర్ జాగ్రత్త అవసరం. ఏమీ తోచనప్పుడు చిరుతిక్క వైపు చూడటం కన్నా ఇతర మార్గాలను ఎంచుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మరి ఆ ప్రత్యామ్నాయాలు ఏంటో కూడా ఓ సారి చూసేయండి. నీరు తాగుటం: ఆకలి వేస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది కానీ దాని కారణం దాహం అవచ్చు. కాబట్టి వెంటనే చిరుతిండి తినకుండా మీ చేతిలో ఉన్న నీరు వాటిని పక్కన పెట్టి ఓ గ్లాసు నీరు తాగి చూడండి. ఇలా చేయడం వల్ల చాలా సార్లు ఆకలి ఫీట్ ఎక్కువ ఉండదు. మనసును మళ్లించటం: విసుగు పుడితే.. మనసును దారి మళ్లించే ప్రయత్నం చేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఉంచుచే ఫలితం కనిపిస్తుంది. అటూ ఇటూ నాలుగుగులు వేయటం, ఇష్టమైనది ఏదైనా చదవటం, స్నేహితులతో మాట్లాడటం వల్ల మీకు చాలా ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి. ఇలా చేయడం వల్ల పడేపడే తినడం అనే కాన్సెప్ట్ పోతుంది కదా. ఏదైనా నమలటం: బియ్యం, సోపు వంటివి నోట్లో వేసుకుని నమలడం వల్ల కూడా మీకు చిరుతిండి నుంచి అలవాటు తప్పిపోతుంది. అంతేకాదు, తక్కువ కేలరిలతో కడుపు నిండిన ఫీట్ వస్తుంది కాబట్టి బ్రెడ్ చేయండి. గ్లూకోజ్ స్థిరంగా: రక్తంలో గ్లూకోజ్ మోతాదులు తగ్గినప్పుడు చిరుతిండి తినకుండా ఆగటం కష్టమే అంటున్నారని నిపుణులు. అందువల్ల పీచు, ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులతో కూడిన సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఆరోగ్యం మీ సొంతం. దీంతో రక్తంలో గ్లూకోజ్ మోతాదులు మరి ఎక్కువ, తక్కువ కాకుండా బాలెన్స్ గా ఉంటూ మీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. హఠాత్తుగా చిరుతిండి తినాలనే కోరికా కూడా పోతుంది కాబట్టి టేక్ కేర్.

సిజేరియన్ తర్వాత తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు..

తల్లి కావడమనేది గొప్ప వరం. ప్రెగ్నెన్సీలో ఉన్నప్పటి నుంచే మహిళలు చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారు. అయితే అప్పుడే ఎక్కువగా సాధారణ డెలివరీలు అయ్యేవి. కానీ ప్రస్తుతం ఎక్కువగా సిజేరియన్ డెలివరీలు అవుతున్నాయి. కొంతమంది అయితే ప్రస్తుతం ముహూర్తాలు చూసుకుని మరి సిజేరియన్ చేయించుకుంటున్నారు. నార్మల్ డెలివరీ అయితే కొన్ని రోజులకే శ్రీ అయిపోతారు. కానీ సిజేరియన్ అలా కాదు. దీని తర్వాత చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. లేకపోతే ఎన్నో సమస్యలు వస్తాయి. అలాగే కోలుకోవడానికి కూడా కొంత సమయం పడుతుంది. అయితే సిజేరియన్ తర్వాత మహిళలు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలేంటో చూద్దాం. సిజేరియన్ తర్వాత మహిళలు చాలా విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. బరువు గల వస్తువులు మోయకూడదు. సిజేరియన్ అయిన కొన్ని రోజుల వరకు నొప్పి, వాపు ఉంటాయి. వీటిని తగ్గించుకోవడానికి డాక్టర్ ఇచ్చే మందులను వాడాలి. కోత ప్రాంతంలో అప్పుడప్పుడు శుభ్రం చేసుకోవాలి. దగ్గినప్పుడు, తుమ్మినప్పుడు కాన్సర్ అపొకర్తగా ఉంటుంది. కాబట్టి జాగ్రత్త వహించాలి. కొంతమందికి చీమ కారడం వంటివి జరుగుతాయి. వీటివల్ల ఇన్ఫెక్షన్ సోకుతుంది. వెంటనే వైద్యుని సంప్రదించి చికిత్స తీసుకోవాలి.

ముఖ్యంగా పండ్లు, కూరగాయలు, ప్రోటీన్లు, తృణధాన్యాలు, డ్రైఫ్రూట్స్ వంటివి తీసుకోవడంతో పాటు వాలర్స్ ఎక్కువగా తాగుతుండాలి. కెఫిన్ వంటి పదార్థాలు, ఆల్కహాల్ కు దూరంగా ఉండాలి. ఎక్కువగా పండ్లు, జ్యూస్లు, రాజ్యూ అకుకారాలు, శనగలు, ఉలవలు వంటివి తీసుకోవాలి. చాలామంది మహిళలకు డెలివరీ తర్వాత మలబద్ధకం సమస్య వస్తుంది. దీనిని నయం చేయడం కోసం ఎక్కువగా పైబర్ ఉండే ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవాలి. ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే హెల్మిట్ లీ, క్యాబ్బరి నీరు, పుడినా టీ, గ్రీన్ టీ వంటివి తాగుతుండాలి. బయట దొరికే ఫ్రాష్ ఫుడ్స్ జోలికి అస్సలు వెళ్లకండి. సిజేరియన్ జరిగిన నెల రోజుల తర్వాత నడిచే ఓపిక ఉంటే.. వ్యాయామం, యోగా, మెడిటేషన్ వంటివి చేస్తుండాలి. చాలామంది మహిళలు డెలివరీ తర్వాత ఒత్తిడి, ఆదోళన,

డీప్రెషన్ వంటి సమస్యలతో బాధపడతారు. వీటి నుంచి విముక్తి పొందాలంటే యోగా, వ్యాయామం వంటివి తప్పనిసరి. అలాగే జీన్స్, లెగ్గింగ్స్ వంటి టైట్ దుస్తులు వేసుకోకూడదు. కొన్ని రోజులు భార్యాభర్తలు కలయికలో పాల్గొనకపోవడం వంటివి చేస్తుంటారు. దీనివల్ల అయిన దూరంగా ఉండే బెటర్. కొంతమంది డెలివరీ తర్వాత వ్యక్తిగత సమస్యలు వల్ల బాధపడుతూ పిల్లలను సరిగ్గా చూసుకోరు. అలాగే వాళ్ల ఆరోగ్యం కూడా చూసుకోరు. సరైన సమయానికి తినరో, నిద్రపోకపోవడం వంటివన్నీ చేస్తుంటారు. దీనివల్ల తల్లి ఆరోగ్యంతో పాటు బిడ్డ ఆరోగ్యం కూడా క్షీణిస్తుంది. మానసికంగా ఎలాంటి ఇబ్బందులు ఉన్నా వాటి నుంచి బయటకు రావడానికి ప్రయత్నించాలి. ఏ సమస్య వల్ల ఇబ్బంది పడుతున్నారో.. వాటి గురించి ఆలోచించడం మూసేయాలి. ఆ సమయంలో ఒంటరిగా ఉండకుండా కుటుంబంలో టైమ్ స్పెండ్ చేస్తే మీరు బయటపడతారు.

ఐస్ బాత్ ప్రయోజనాలు..



సాధారణంగా సెలబ్రిటీలు ఆరోగ్యంగా ఉండటంతో పాటు అందంగా ఉండాలని ఎన్నో పద్ధతులు పాటిస్తుంటారు. సెలబ్రిటీలు ఏదైనా కొత్త పద్ధతిని ఫాలో అయిన, డ్రస్ లేదా సిగ్నల్ కేర్ టీవ్ ఇలా ఏది చెప్పిన అది ట్రెండ్ అయిపోతుంది. అందరూ కూడా వాటి గురించి పూర్తిగా తెలుసుకోవాలని బ్రె చేస్తారు. దీనికోసం మొదటిగా గూగుల్ ను ఆశ్రయిస్తారు. ఇలా సెలబ్రిటీలు రోజూవారి అలవాట్లలో ఫేమస్ అయినవి చాలానే ఉన్నాయి. అయితే ఈ మధ్య కాలంలో సెలబ్రిటీలు ఎక్కువగా ఐస్ బాత్ చేస్తున్నారు. దీంతో అసలు ఈ ఐస్ బాత్ అంటే ఏంటని జనాలు తెగ గూగుల్లో సెర్చ్ చేస్తున్నారు. ఐస్ బాత్ చేయడం కేవలం శారీరకంగా మాత్రమే కాకుండా మానసికంగా కూడా ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. వీటితో పాటు చర్మానికి కూడా ఐస్ బాత్ చాలా మేలు చేస్తుంది. ఇంతకీ ఈ ఐస్ బాత్ అంటే ఏంటి? దీనిని ఎలా చేస్తారు? ఎలా చేస్తే ప్రయోజనాలు ఉంటాయో మరి తెలుసుకుందాం. ప్రస్తుతం సెలబ్రిటీలు అనే కాకుండా సామాన్యులు

కూడా ఐస్ బాత్ చేస్తున్నారు. ఐస్ బాత్ అంటే చల్ల నీటిలో స్నానం చేయడం. ఇలా ఐస్ బాత్లో స్నానం చేయడం వల్ల శరీరానికి బోలెడన్ని ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఈ ఐస్ బాత్ను ఇమ్మర్షన్ లేదా క్రయోథెరపీ అని కూడా అంటారు. అయితే ఈ ఐస్ బాత్లో దాదాపుగా 10 నుంచి 15 నిమిషాల పాటు ఉండాలి అప్పుడే ఐస్ బాత్ ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. కొందరు కండలాల నొప్పులతో ఇబ్బంది పడుతుంటారు. అలాంటి వాళ్లకి ఐస్ బాత్ చక్కగా ఉపయోగపడుతుంది వ్యాయామం చేసిన తర్వాత ఐస్ బాత్ చేస్తే వాపులను కూడా తగ్గిస్తుంది. ఐస్ బాత్ వల్ల రక్తప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది. చాలామంది ఈరోజుల్లో మానసిక సమస్యలు, ఒత్తిడి, ఆందోళన వంటి వాటితో ఇబ్బంది పడుతున్నారు. వీటిని తగ్గించుకోవడానికి ఐస్ బాత్ చేస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఎలాంటి టెన్షన్ లేకుండా సంతోషంగా ఉంటారు. ఐస్ బాత్ వల్ల కేవలం ఆరోగ్యం మాత్రమే కాకుండా చర్మాన్ని కూడా మెరుగుపరుస్తుంది కొందరికి చర్మ సమస్యలు ఉంటాయి. ఐస్ బాత్ వల్ల అల్లె వంటి చర్మ సమస్యలన్నీ తొలగిపోతాయి. అలాగే రోగనిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. ఈరోజుల్లో చాలా మంది నిద్రలేమి సమస్యతో బాధపడుతున్నారు.

టాయిలెట్ వెళ్లిన తర్వాత హ్యాండ్ వాష్ చేసుకోవల్సిందా?

మహాసాధారణ మూసే హీరో నీట్నెస్ కి బాండ్ అంబాసిడర్ అంటారు. ఏ వస్తువు ముట్టుకున్న సరే శానిటైజర్ యూ చేయడం లేదా చేతులు శుభ్రం చేసుకోవడం చేస్తుంటారు. ఇలా ఈ ప్రపంచంలో కొంతమంది ఉంటారు. సాధారణం టాయిలెట్ వెళ్లిన కొందరు మాత్రమే హ్యాండ్ వాష్ చేసుకుంటారు. కానీ కొందరు మాత్రం అసలు శుభ్రం చేసుకోరు. దీనివల్ల చాలా అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కోవిడ్ సమయంలో అందరూ చాలా జాగ్రత్త పాటించారు. కానీ ఇప్పుడు అవన్నీ పక్కన పెట్టేసారు. అయితే టాయిలెట్ వెళ్లిన తర్వాత చేతులు శుభ్రం చేసుకోకపోతే ఆరోగ్యం క్షీణిస్తుందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఇలా అశుభ్రత పాటిస్తే పారాసైటిక్ ఇన్ఫెక్షన్ వస్తుందని వైద్యులు అంటున్నారు. దీనివల్ల శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి తగ్గి ఆరోగ్యం క్షీణిస్తుందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. ఓ వ టాయిలెట్ వెళ్లిన ప్రతిసారి చేతులు కడుక్కోకపోవడం వల్ల అతని ఆరోగ్యం క్షీణించింది. దీంతో డాక్టర్ ను సంప్రదించి అతనికి పారాసైటిక్ ఇన్ఫెక్షన్ సోకిందని చెప్పారు. టాయిలెట్ వెళ్లినప్పుడు చేతులు శుభ్రం చేసుకోకపోతే దీనిని సోలీడ్ అనే పరాస్యజీవి బాడీలోకి ప్రవేశిస్తుంది. అది బాడీలో గుడ్లు పెట్టి చివరకు.. బియ్యం గింజిల్లా చిన్న చిన్న పురుగులు పేరుకుపోతాయి. ఇవి బాడీలో ఉంటే మెదడులో సరళ సమస్యలు వస్తాయి. అయితే అంత ఈజీగా ఈ ఇన్ఫెక్షన్ కనిపించదు ఈ పరాస్యజీవి అత్యంత చూకూర్తగా ఉంటుంది. దీనివల్ల ప్రపంచంలో 2.5 బిలియన్ల మంది ప్రజలు ఇన్ఫెక్షన్ గురవుతున్నారని అలాగే ఈ పరాస్యజీవి వంటి మాంసంలో ఎక్కువగా ఉంటుందని వైద్య నిపుణులు అంటున్నారు. అలాగే సరిగ్గా ఉడక ఆహారంలో కూడా ఈ పరాస్యజీవి ఉంటుంది. ఈ పరాస్యజీవి ఉన్న వ్యక్తి వాడిని టాయిలెట్ ను మనం ఉపయోగిస్తే వా ద్వారా మనకు ఈ ఇన్ఫెక్షన్ సోకుతుంది. కాబట్టి టాయిలెట్ వెళ్లిన వెంటనే చేతులు, కాళ్లు శుభ్రం చేసుకోవాలి. వ ముఖ్యంగా ఆఫీసులు, కాలేజీలు, పబ్లిక్ టాయిలెట్స్ ఉపయోగించే వ్యక్తులు తప్పకుండా శుభ్రం చేసుకోవాలి. లేకపోతే పరాస్యజీవులు శరీరంలోకి నెమ్మదిగా చేరుతాయి.