

ఆర్టీసీ బస్సులో భారీ మొత్తంలో డబ్బు తరలింపు

ఒంగోలు

విజయవాడ-నెల్లూరు ఆర్టీసీ బస్సులో తరలిస్తున్న భారీ మొత్తంలో డబ్బును పోలీసులు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. బుధవారం ఉదయం ప్రకాశం జిల్లా టంగుటూరు టోల్పాజా వద్ద పోలీసులు తనిఖీలు నిర్వహించారు. ఓ బ్యాగును పరిశీలించగా.. అందులో రూ.49.45 లక్షల నగదును గుర్తించారు. నగదు స్వాధీనం చేసుకున్న పోలీసులు.. తాదేపల్లిగూడెనికి చెందిన మణికంఠను అదుపులోకి తీసుకున్నారు. కేసు నమోదు చేసి విచారణ జరుపుతున్నారు.

సినిమా థియేటర్ లో అగ్నిప్రమాదం ఫిల్మచర్ దగ్గం

నెల్లూరు

కావలిలో ప్రవంతి సినిమా థియేటర్ లో అగ్నిప్రమాదం జరిగింది. థియేటర్ లో కొన్ని ఆధునికరణ వనులు చేస్తుండగా ప్రమాదం చోటు చేసుకుంది. ఘటనలో ఫిల్మచర్ పూర్తిగా దగ్గమైంది. మంటలు భారీగా ఎగసిపడ్డాయి. అగ్నిమాపక సిబ్బంది మంటలను అదుపులోకి తెచ్చారు. గురువారం నాడు ఈ థియేటర్ లో విజయదేవరకొండ కింగ్ డం మూవీ రిలీజ్ కానుంది. ఎమ్మెల్యే దగుమాటి వెంకట క్రిష్ణారెడ్డి ఘటనాస్థలిని పరిశీలించారు. పెను ప్రమాదం జరగకుండా మంటలను అదుపు చేసిన ఫైర్ సిబ్బందిని అభినందించారు.

దివ్యాంగుల ఉపకరణాల కొరకు ధ్రువ పత్రాల పరిశీలన పూర్తి అదనపు కలెక్టర్ విజయలక్ష్మి

జయశంకర్ భూపాలవల్లి,

జిల్లాలోని దివ్యఅంగులకు ఉపకరణాలను జారీ చేయడానికి అర్హుల ధ్రువ పత్రాలను పరిశీలన పూర్తి చేసినట్లు జిల్లా అదనపు కలెక్టర్ విజయలక్ష్మి తెలిపారు. బుధవారం జిల్లా మహిళలు, పిల్లలు, దివ్యఅంగుల శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటు చేసిన దరఖాస్తుదారుల ధ్రువ పత్రాల పరిశీలన కార్యక్రమానికి అదనపు కలెక్టర్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. త్వరలోనే అర్హుల జాబితాను ప్రకటించి వారికి అవసరమైన ఉపకరణాలను అందిస్తామని తెలిపారు. రిట్రో ఫిట్టింగ్ మోటరైజ్డ్ వెహికల్, లాప్ టాప్, హై గ్రేడ్ వీల్ చైర్, మొబైల్ బీజెస్ని బ్యాటరీ బ్రై సైకిల్, టాబ్లెట్, 5జి స్మార్ట్ ఫోన్స్, బ్యాటరీ మిసి ట్రెడింగ్ ఆటో, బ్యాటరీ ఆపరేటింగ్ వీల్ చైర్ తదితర ఉపకరణాల కొరకు దరఖాస్తులు వచ్చినట్లు అదనపు కలెక్టర్ తెలిపారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా సంక్షేమాధికారి జి. మల్లీశ్వరి, జిల్లా రవాణా శాఖ అధికారి సంధాని, డీఆర్డీఓ పీడీ, ఇంచార్జి డిఎంహెచ్ఓ శ్రీదేవి తదితరులు పాల్గొన్నారు

ఏపీ లిక్వర్ స్కామ్ కేసులో కీలక మలుపు

12 పెట్టిల్స్ దాఖలు రూ.11 కోట్లు సీజ్ చేసిన సెట్ హైదరాబాద్



ఏపీ లిక్వర్ స్కామ్ కేసులో భారీ నగదు పట్టుబడింది. ఏ 40 వరుణ్ ఇచ్చిన సమాచారంతో హైదరాబాద్ సీట్ తనిఖీలు జరిపింది. శంషాబాద్ మండలం కాచారంలోని ఫాహ్లాస్లో డబ్బు స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఏ1 కసిరెడ్డి ఆదేశాలతో డబ్బు దాచినట్లు వరుణ్, చాణక్య అంగీకరించినట్లు సమాచారం. 2024 జూన్లో డబ్బు దాచినట్లు సీట్ అధికారులు గుర్తించారు. సులోచన ఫార్మ్స్, ప్రొఫెసర్ బ్రాటర్స్ పేర్లపై ఫాహ్లాస్ ఉన్నట్లు గుర్తించారు.

శ్రీహరిపురంలో రికాలింగ్ చంద్రబాబు పార్లెన్స్ రంజా

చిత్రారచిత్రురూ జిల్లా విజయపురం మండలం శ్రీహరిపురం, కోటేశ్వరమ్మ ఇంజనీరింగ్ కాలేజ్ సమావంలో నిర్వహించిన రికాలింగ్ చంద్రబాబు కార్యక్రమంలో రాష్ట్ర మాజీ మంత్రి ఆర్వో రోజా పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ చంద్ర బాబు నాయుడు ప్రభుత్వం రాక ముందు ప్రతి ఆడబిడ్డ నిధి కింద ప్రతి కుటుంబానికి ప్రతి మహిళకు 15,000 ఇస్తానని హామీ ఇచ్చారని, రాష్ట్రంలో అర్హులు సుమారు 2 కోట్ల 75 లక్షల మంది ఉన్నారని, ఒక్కో కురికి సంవత్సరం మూడు నెలలు లకు 15,000 చొప్పున ఇవ్వాలైన మొత్తం 35 వేల కోట్లు రూపాయ లతో ఆడవారికి వెన్నుపోటు చేసిన చంద్రబాబు, వవన్ కళ్యాణ్, కానీ అధికారంలోకి వచ్చాక ఒక్కరికి కూడా ఇవ్వకుండానే ఆ హామీని తుడిచిపెట్టారని,ఇది ఆడబిడ్డలపై చేసిన పెద్ద మోసం అని ఆరోపించారు.

కొలిమిగుండ్లలో మంత్రులు బీసీ జనార్దన్ రెడ్డి అనం రామనారాయణ రెడ్డికి పూర్ణకుంభంతో ఘనస్వాగతం...



కొలిమిగుండ్ల

కొలిమిగుండ్ల మండల కేంద్రంలో బుధవారం నాడు రోడ్ల భవనాల శాఖ మంత్రి బీసీ జనార్దన్ రెడ్డి దేవదాయ శాఖ మంత్రి అనం రామ నారాయణరెడ్డి పర్యటించారు. శ్రీ లక్ష్మీ నరసింహ స్వామి ఆలయాన్ని రాంకో సిమెంట్ ఫ్యాక్టరీ యాజమాన్యం వారు ఏడు కోట్ల 50 లక్షలు రూపాయలతో ఆలయ పునర్నిర్మాణ వనులను నూతనంగా చేపట్టారు. శ్రీ లక్ష్మీనరసింహస్వామి ఆలయంలో కుంబాభిషేకం మహోత్సవం కార్యక్రమానికి విచ్చేసిన మంత్రులు బీసీ జనార్దన్ రెడ్డి అనం రామనారాయణ రెడ్డికి ముందుగా కొలిమిగుండ్ల మండల టిడిపి అధ్యక్షుడు మూలే రామేశ్వర్ రెడ్డి, నంద్యాల రామేశ్వర్ రెడ్డి, వి. ఆర్ .లక్ష్మీరెడ్డి, ప్రచార కార్యదర్శి కోటపాడు శివరామిరెడ్డి, ఇంకా మండలంలోని టిడిపి నాయకులు కార్యకర్తలు కలిసి మంత్రులకు కనీవని ఎరుగని రీతిలో పూల బొకెలతో ఘనస్వాగతం పలికారు. అనంతరం మంత్రులు బీసీ జనార్దన్ రెడ్డి అనం రామనారాయణ రెడ్డికి ఆలయ అర్చకులు పూర్ణకుంభంతో ఘనస్వాగతం పలికారు. అనంతరం మంత్రులు బీసీ జనార్దన్ రెడ్డి అనం రామనారాయణరెడ్డి కుంబాభిషేకం మహోత్సవంలో పాల్గొని శ్రీ లక్ష్మీ నరసింహ స్వామిని దర్శించుకున్నారు. 500 ఏళ్ల చరిత్ర కలిగిన శ్రీ లక్ష్మీ నరసింహ స్వామిని దర్శించుకోవడం ఎంతో శుభ పరిణామమని

కాంగ్రెస్ ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా సమీక్ష సమావేశంలో పాల్గొన్న టిపిసీసి ప్రధాన కార్యదర్శి దుద్దిళ్ల శ్రీను బాబు



మంధని

కాంగ్రెస్ పార్టీ ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా సమీక్ష సమావేశంలో టిపీసీసీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి, వరంగల్ పార్లమెంట్ ఇంచార్జ్ దుద్దిళ్ల శ్రీను బాబు పాల్గొని విలువైన సలహాలు నూచనలను అందించారు. హైదరాబాద్లోని గాంధీభవన్ పీసీసీ అధ్యక్షులు మహేష్ కుమార్ గౌడ్ అధ్యక్షతన, రాష్ట్ర వ్యవహారాల ఇంచార్జ్ మీనాక్షి నటరాజన్ మరియు ఏబీసీసీ సెక్రటరీ విశ్వనాథన్ ఆధ్వర్యంలో బుధవారం రాష్ట్రంలోని ఉమ్మడి జిల్లాల వారీగా కాంగ్రెస్ పార్టీ సమీక్ష సమావేశాలు నిర్వహించారు. కాంగ్రెస్ ఉ

మ్మడి వరంగల్ జిల్లా సమీక్ష సమావేశంలో టిపీసీసీ రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి, వరంగల్ పార్లమెంట్ ఇంచార్జ్ దుద్దిళ్ల శ్రీను బాబు పాల్గొన్నారు.ఈ సమావేశాల్లో పార్టీ సంఘటన, రాబోయే ఎన్నికల ప్రణాళికలు, ప్రభుత్వ సామనేటిడ్ పదవుల భర్తీపై చర్చించారు. ఉమ్మడి వరంగల్ జిల్లా సమీక్ష సమావేశంలో హనుమకొండ జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షులు మరియు వరంగల్ పశ్చిమ ఎమ్మెల్యే నాయిని రాజేందర్ రెడ్డి, వరంగల్ జిల్లా కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షురాలు ఎర్రబెల్లి న్వర్త, టిపిసీసీ ఉపాధ్యక్షులు వరంగల్ పార్లమెంట్ ఇంచార్జ్ చిట్ల సత్యనారాయణ లు పాల్గొన్నారు.

ఏపీ లో సెమీ కండక్టర్స్ తయారీ యూనిట్ ఏర్పాటు చేయండి ఐబిపి సెమీ ఫౌండర్ రాజా మాణిక్యంతో మంత్రి లోకేష్ భేటీ

సింగపూర్:

ఐబిపి సెమీ ఫౌండర్ రాజా మాణిక్యంతో రాష్ట్ర విద్య, ఐటీ, ఎలక్ట్రానిక్స్ శాఖల మంత్రి నారా లోకేష్ సింగపూర్ షాంగ్రీలా హోటల్ లో భేటీ అయ్యారు. ఈ సందర్భంగా మంత్రి లోకేష్ మాట్లాడుతూ... ఆంధ్రప్రదేశ్ లో సెమికండక్టర్ పరికరాల తయారీ కేంద్రం లేదా చిప్ డిజైన్ కేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేయాలని కోరారు. ఇందుకు రాష్ట్ర పారిశ్రామిక క్లస్టర్లలో అందిస్తున్న ప్రోత్సాహకాలను ఉపయోగించుకోవాలని అన్నారు. ఎంశి సెమీ వర్యావరణ వ్యవస్థ-నిర్మాణ వైపుణ్యాన్ని ఉపయోగించి పరికరాల తయారీకి పార్ట్ సరఫరాదారులుగా ఆంధ్రప్రదేశ్ ఓహ్ఓఇలకు సహకరించాలని విజ్ఞప్తిచేశారు. భారతదేశ సెమికండక్టర్ వర్యావరణ వ్యవస్థలో తమిళనాడుకు పొరుగున ఉన్న ఏపి ప్రాంతీయ సహకారాన్ని తీసుకోవాలని మంత్రి లోకేష్ నూచించారు. ఏపి ప్రభుత్వ ప్రతిపాదనలపై సహచర ఎగ్జిక్యూటివ్ లతో చర్చించి నిర్ణయం తీసుకుంటామని రాజా మాణిక్యం తెలిపారు.

డిటిడిఎస్ సిఐఓ చక్రవర్తితో భేటీ

డిటిడిఎస్ గ్రూప్ సిఐఓ బిఎన్ చక్రవర్తితో మంత్రి నారా లోకేష్ భేటీ అయ్యారు. అుతా పర్యావరణ వ్యవస్థ నిర్మాణ వైపుణ్యాన్ని ఉపయోగించి పరికరాల తయారీకి ఆంధ్రప్రదేశ్ ఓహ్ఓఇలకు సహకరించాలని విజ్ఞప్తిచేశారు. భారతదేశ సెమికండక్టర్ వర్యావరణ వ్యవస్థలో ప్రాంతీయ సహకారాన్ని గుర్తించి తమిళనాడుతోపాటు ఏపి సేవలను వినియోగించుకోవాలని

కోరారు.

ప్రజలకు చేరువయ్యేందుకు పల్లె నిద్ర

అవనిగడ్డకృష్ణాజిల్లా అవనిగడ్డ నియోజవర్గం ప్రజలకు చేరువయ్యేందుకు పల్లె నిద్ర కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నట్లు జిల్లా ఎస్పీ ఆర్.గంగాధరరావు తెలిపారు. మంగళవారం రాత్రి అవనిగడ్డ మండలం పులిగడ్డలోని గ్రామ పంచాయతీ కార్యాలయంలో జిల్లా ఎస్పీ పల్లె నిద్ర కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మీడియాతో మాట్లాడుతూ ప్రతి నెల రెండు రోజులు ఎస్ఐ స్థాయి అధికారులతో పల్లె నిద్ర కార్యక్రమం చేయిస్తున్నట్లు తెలిపారు. గ్రామాల్లో సమస్యలు తెలుసుకోవటం కోసం పల్లె నిద్ర చేపట్టినట్లు తెలిపారు. నేరాల నియంత్రణ, ప్రశాంత వాతావరణం ఈ కార్యక్రమ ఉద్దేశం అన్నారు.

ఈడీ విచారణకు హాజరైన ప్రకాశ్ రాజ్

హైదరాబాద్

బెజ్జింగ్ యాప్ర ప్రమోషన్ కేసులో టాలీవుడ్ నటుడు ప్రకాశ్ రాజ్ ఈడీ నోటీసులు జారీ చేసింది. ఈ కేసులో విచారణ కోసం ఆయనను ఈడీ అధికారులు బుధవారం హాజరుకావాలని ఆదేశించారు. ఈ మేరకు ప్రకాశ్ రాజ్ విచారణకు హాజరయ్యారు. కాగా, ఈడీ నోటీసులు అందుకున్న వారిలో విజయ్ దేవరకొండ, రానా దగ్గుబాటి, మంచు లక్ష్మి తదితరులు కూడా ఉన్నారు

పోలీసు స్టేషన్ ముందు మహిళ ఆత్మహత్యాయత్నం

మచిలీపట్నం

చిలకలపూడి పోలీస్ స్టేషన్ ఎదుట ఓ తల్లి పురుగుల మందు తాగి ఆత్మహత్యాయత్నానికి పాల్పడిన ఘటన కలకలం రేపుతోంది. బాధి తురాలు మేకల శివ పార్వతి అనే మహిళ తన కుమార్తెకు న్యాయం జరగకపోవడమే కారణమని పేర్కొంటోంది. శివ పార్వతి కుమార్తె జాహ్నవి, పల్లపాటి అభినవ్ అనే యువకుడిని ప్రేమించి, అతను పెళ్లి చేసుకుంటానని నమ్మించి నాలుగు రోజుల క్రితం తీసుకెళ్లినట్లు కుటుంబ సభ్యులు చెబుతున్నారు. అభి నవ్, తెలుగుదేశం పార్టీకి చెందిన మచిలీపట్నం మున్సిపల్ మాజీ ఛోర్ లీడర్ కుమారుడిగా గుర్తించబడ్డారు.ఇప్పుడు అభినవ్ మౌనం పాటించడంతో, ప్రేమలో మోసపోయిన యువతికి న్యాయం చేయాలని తల్లి శివ పార్వతి ప్రయత్నించగా, పోలీసులు సహకరించకపోవడంతో తీవ్ర మనస్తాపానికి గురై స్టేషన్ ఎదుట పురుగుల మందు తాగి ఆత్మహత్యాయత్నానికి పాల్పడ్డారు. వెంటనే ఆమెను చికిత్స నిమిత్తం మచిలీపట్నం ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు.

అంగరంగ వైభవముగా స్వామి వారి నిత్య కల్యాణం సింహాచలం

ఉత్తరాంధ్ర ఆరాధ్య దైవం ప్రముఖ పుణ్యక్షేత్రముగా విరాజిల్లుతున్న సింహాచలం శ్రీ వరాహ లక్ష్మీనరసింహ స్వామి వారి నిత్య కల్యాణం అత్యంత వైభవంగా జరిగింది. ఆర్చిత సేవల్లో భాగంగా అర్చక స్వాములు ఉత్సవమూర్తి గోవిందరాజస్వామిని ఉభయ దేవేరులతో మండపంలో ఆధిష్టించజేశారు. నిత్య కళ్యాణములో పాల్గొన్న భక్తుల, గోత్రనామా లతో సంకల్పం చెప్పి పాంచరాత్రాగమశాస్త్రం విధానంలో విశ్వక్సేనారాధన, పుణ్యహవాననాలతో కార్యక్రమానికి శ్రీకారం చుట్టారు. కంకణధారణ, నూతన యజ్ఞోపవీత సమర్పణ, జీలకర్ర, బెల్లం, మాంగళ్య ధారణ, తలంబ్రాల ప్రక్రియలను కమనీయంగా జరిపించారు. మంత్రపుష్పం, మంగళాశాసనాల తర్వాత భక్తులకు వేదాశీర్వచనాలు, శేషవస్త్రాలు, స్వామివారి ప్రసాదాలను అందజేశారు. అనంతరముస్వామివారి అంతరాలయ దర్శనం కల్పించారు.

శ్రీశైలం జలాశయానికి భారీగా కొనసాగుతున్న వరద.

శ్రీశైలం

శ్రీశైలం జలాశయానికి భారీగా వరదనీరు వచ్చి చేరుతోంది. ఎనిమిది గేట్లు 10 అడుగుల మేర ఎత్తి దిగువకు అధికారులు నీరు విడుదల చేసారు. ఇన్ ఫ్లో 2,66,325 క్యూసెక్కులు, ఔట్ ఫ్లో 2,82,478 క్యూసెక్కులు. పూర్తిస్థాయి నీటిమట్టం 885 అడుగులు, ప్రస్తుత నీటిమట్టం 882.80 అడుగులు. కుడి, ఎడమ జల విద్యుత్ కేంద్రాలలో విద్యుత్ ఉత్పత్తి కొనసాగుతోంది.

గుంత లోకి దూసుకుపోయిన ఆర్టీసీ బస్సు ప్రయాణిలు సురక్షితం నంగారెడ్డి

మునిపల్లి మండలంలోని పెద్ద లోడి గ్రామ శివారులో ఆర్టీసీ బస్సుకు ప్రమాదం తప్పింది. ఆర్టీసీ బస్సు స్టీరింగ్ రాదు విరిగి గుంతలోకి వెళ్ళింది. ప్రయాణికులు మాత్రం సురక్షితంగా బయటపడ్డారు. నంగారెడ్డి డిపోకు చెందిన ఆర్టీసీ బస్సు మక్కువసారం నుంచి తిరిగి వస్తుండగా ఘటన చోటు చేసుకుంది.

బాలాపూర్ గణనాథుడి పనులు ప్రారంభం

స్మిద్గిరి దేవాలయ సమీక్షలు సెట్టింగ్ ప్రారంభం రంగారెడ్డి

రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో గణనాథుని లడ్డు అంటేనే గుర్తొచ్చేది బాలాపూర్. ఈ లడ్డుకు విశేషమైన ఆదరణ కూడగట్టుకున్నది. 2025వ సంవత్సరానికి బాలాపూర్

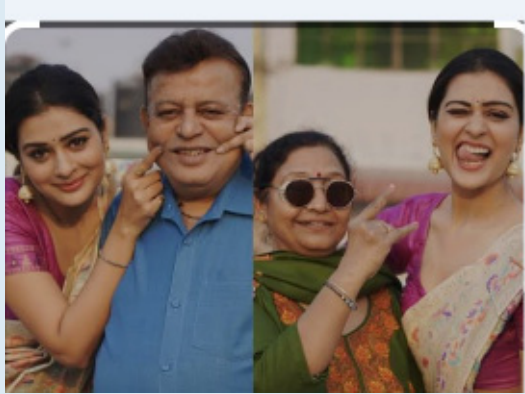


వినాయకుని మండపం సంబంధించి యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లాలోని స్వర్ణగిరి దేవాలయ సమూహ ఏర్పాటు చేస్తున్నామని, సమూహాలు వనులు షామీర్సేట్ లో కళాకారుల ప్రారంభించినట్లు బాలాపూర్ గణేష్ ఉత్సవ సమితి అధ్యక్షులు కత్తెం నిరంజన్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు.ప్రతి సంవత్సరం కొత్త ఆకర్షణతో ప్రజలను ఆకట్టుకుంటున్న బాలాపూర్ గణనాథుడు ఈ సంవత్సరం మరో కొత్త సమూహాతో ప్రజలను ఆకట్టుకోబోతున్నాడని అధ్యక్షులు తెలిపారు.

పాయల్ రాజ్‌పుత్ ఇంట తీవ్ర విషాదం ఆమె తండ్రి కన్నుమూత

టూలివుడ్ హీరోయిన్ పాయల్ రాజ్‌పుత్ ఇంట విషాదం నెలకొంది. ఆమె తండ్రి 'విమల్ కుమార్ రాజ్ పుత్ (68) కన్నుమూశారు. ఈ నెల 28న సాయంత్రం హైదరాబాద్‌లో అనారోగ్యంతో తుది శ్వాస విడిచారు. కుటుంబ సభ్యుల సమక్షంలో అంత్యక్రియలు ఈరోజు (జూలై 30న) ఢిల్లీలో నిర్వహించనున్నారు.

పాయల్ రాజ్‌పుత్ తన తండ్రితో ఉన్న అనుబంధాన్ని



గుర్తు చేసుకుంటూ... "నా పక్కన లేకపోయినా, మీ ప్రేమ నన్ను ప్రతిరోజూ నడిపిస్తుంది. మీ చిరునవ్వు, మీ గొంతు, మీ ఉనికి నాకు చాలా గుర్తుంది. మీరు ఈ ప్రపంచం నుండి వెళ్ళిపోవచ్చు, కానీ నా హృదయం నుండి ఎప్పటికీ వెళ్ళిపోరు. లవ్ యు నాన్న.." అంటూ పోస్టు చేసింది.పాయల్ రాజ్‌పుత్ 'బీబీ 100', 'వెంకీ మామ', 'మంగళవారం' వంటి చిత్రాలలో నటించి పాపులర్ అయ్యారు. ప్రస్తుతం ఆమె ముని దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న "వెంకటలచ్చిమి" అనే సినిమాలో హీరోయిన్‌గా నటిస్తున్నారు.

విషాదం నుంచి పాయల్ రాజ్‌పుత్ త్వరగా కోలుకోవాలని ఆమె అభిమానులు సోషల్ మీడియాలో పోస్టులు పెడుతున్నారు. ప్రముఖులు, సినీ పరిశ్రమలోని పలువురు ఆమె కుటుంబానికి సంతాపం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

కేబినెట్ లోకి ఎమ్మెల్యే రీష్మ...?

కడప, జూలై 29,

ఏపీలో మంత్రివర్గ విస్తరణ పై రకరకాల చర్చ నడుస్తోంది. జూనియర్లను తప్పించి సీనియర్లకు అవకాశం ఇస్తారని ప్రచారం జరుగుతోంది. విపక్ష వైసిపిని ఎదుర్కోవడంలో మంత్రులు వెనుకంజలో ఉన్నారని సీఎం చంద్రబాబు అసహనంతో ఉ న్నట్లు టాక్ నడుస్తోంది. అందుకే ఓ నలుగురు మంత్రులను తప్పించి.. ఫైర్ బ్రాండ్లను క్యాబినెట్ లోకి తీసుకుంటారని గత కొంతకాలంగా విస్తృతమైన చర్చ నడుస్తోంది. అయితే ఈ ప్రచారాన్ని తెలుగుదేశం పార్టీ ఖండించింది. అయితే సాధారణంగా తెలుగుదేశం పార్టీలో ఒక ఆనవాయితీ కొనసాగుతూ వస్తోంది. ఏదైనా అంశంపై లీకులు ఇచ్చి.. ప్రచారం జరిగేలా చేస్తారు. దానిపై వచ్చే ఫీడ్ బ్యాక్ ఆధారంగా నిర్ణయం తీసుకుంటారు. ఇప్పుడు మంత్రివర్గ విస్తరణకు సైతం చంద్రబాబు మొగ్గు చూపిన నేపథ్యంలో రకరకాల చర్చ అయితే సాగుతోంది. అయితే ఈసారి శాసనసమండలి నుంచి మంత్రివర్గంలోకి ఒకరిద్దరిని తీసుకుంటారని తెలుస్తోంది. అదే జరిగితే ఎవరికి ఇస్తారు అనేది ఇప్పుడు ప్రశ్న. 2014లో అధికారంలోకి వచ్చింది తెలుగుదేశం పార్టీ. ఆ సమయంలో చంద్రబాబు సీనియర్ నేతలను మంత్రులుగా తీసుకున్నారు. యనమల రామకృష్ణుడు తో పాటు పొంగూరు నారాయణ ఎమ్మెల్యేలుగా ఉండేవారు. వారిని క్యాబినెట్ లోకి తీసుకున్నారు చంద్రబాబు. ఇద్దరూ సీనియర్ నేతలే. టిడిపి ఆవిర్భావం నుంచి యనమల రామకృష్ణుడు సేవలందిస్తూ వచ్చారు. ఒకసారి మాత్రమే స్పీకర్ గా పని చేశారు. టిడిపి అధికారంలోకి వచ్చిన ప్రతిసారి మంత్రి అవుతూ వచ్చారు. అయితే 2014 ఎన్నికల్లో ఆయన పోటీ చేయలేదు. ఎమ్మెల్యేగా ఉండగా మంత్రివర్గంలోకి తీసుకున్నారు. మరోవైపు పార్టీకి విస్తృత సేవలు అందించినందుకు నేరుగా మంత్రివర్గంలోకి నారాయణను తీసుకొచ్చారు. తరువాత ఎమ్మెల్యే ని చేశారు.అయితే ఈసారి టిడిపి కూటమి అధికారంలోకి వచ్చింది. కానీ శాసనసమండలి నుంచి ఎవరిని క్యాబినెట్లోకి తీసుకోలేదు. యనమల రామకృష్ణుడు ఎమ్మెల్యేగా ఉన్నా ఆయనను పరిగణలోకి తీసుకోలేదు. మంత్రివర్గం విషయంలో అసలు శాసనసమండలిని టచ్ చేయలేదు. అయితే 2019లో వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ అధికారంలోకి వచ్చింది. అప్పట్లో ఎమ్మెల్యేగా ఉన్న మోపిదేవి వెంకటరమణను మంత్రిని చేశారు జగన్. అయితే కొద్ది కాలానికి ఆయన రాజ్యసభకు నామినేట్ అయ్యారు. అప్పట్లో ఎమ్మెల్యేల జోలికి వెళ్లలేదు. ఎమ్మెల్యే లక్ష్మి అవకాశం ఇచ్చారు జగన్మోహన్ రెడ్డి. అయితే ఇప్పుడు చంద్రబాబు కూడా శాసనసమండలి జోలికి వెళ్లకుండా క్యాబినెట్ కూర్పును పూర్తి చేశారు. అయితే ఈసారి విస్తరిస్తే మాత్రం శాసనసమండలి నుంచి ఒకరిద్దరిని తీసుకునే అవకాశం కనిపిస్తోంది.అయితే వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీకి ఢిల్లీ సమాధానం చెప్పే యువ నేతలకు అవకాశం ఇస్తారని కూడా తెలుస్తోంది. ఆ లెక్కన శాసనసమండలిలో కావలి గ్రీపు ఉన్నా. ఆమె సీనియర్ నాయకురాలు ప్రతిభా భారతి కుమార్తె. వైయస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ తీరుపై ఓ రేంజ్ లో విరుచుకుపడతారు అన్న పేరు ఉంది. గతంలో మహానాడు వేదికగా ఏకంగా తొడ గొట్టి మాట్లాడారు. చంద్రబాబు దృష్టిని ఆకర్షించగలిగారు. మొన్నటి ఎన్నికల్లో ఆమె ఎమ్మెల్యే టికెట్ ఆశించారు. కానీ సమీకరణలో భాగంగా చంద్రబాబు అవకాశం ఇవ్వలేదు. కూటమి అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత ఆమెకు రాష్ట్రస్థాయి నామినేటెడ్ పదవి దక్కింది.

డ్రైవర్ ఏ చిన్న తప్పు చేసినా.. స్కూల్ యాజమాన్యందే బాధ్యత

ప్రతి స్కూల్ బస్లోని తప్పనిసరిగా సీసీటీవీ రికమరాలను అమర్చాలి పారశాలల, కళాశాల బస్ ల డ్రైవర్లు రోడ్డు భద్రతా నియమాలు పాటించాలి: పెద్దపల్లి డీసీసీ కరుణాకర్.

గోదావరిఖని

గోదావరిఖని నబ్ డివిజన్ పరిధిలోని స్కూల్,కళాశాల యజమానులు మరియు బస్ డ్రైవర్లకు అవగాహన నడన్ను కార్యక్రమం గోదావరిఖని వన్ టాన్ ఇన్స్ట్రక్టర్ ఇంద్ర సేనా రెడ్డి ఆధ్వర్యంలో గోదావరిఖని అడ్డగుంట వల్లి లోని ఆద్య బంకెట్ హాల్ నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమం కి పెద్దపల్లి డీసీసీ కరుణాకర్, గోదావరిఖని ఏసీసీ ఎం. రమేష్ లు ముఖ్య అతిథులుగా హాజరై పలు ఆదేశాలు, సూచనలు చేశారు.స్కూల్, యాజమాన్యాల నైపుణ్యం గల డ్రైవర్లను నియమించుకోవాలని, పిల్లలను బస్సు ఎక్కించేటప్పుడు, దించేటప్పుడు నిర్దేశించిన ప్రదేశాల్లో మాత్రమే బస్సులను నిలుపుదల చేయాలన్నారు. డ్రైవర్లు ఓవర్ టేకింగ్ చేయవద్దని సూచించారు. బస్సు డ్రైవర్లు మధ్యం సేవించి, సెల్ఫోన్లు ఉపయోగించినట్లు తమ దృష్టికి వస్తే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని హెచ్చరించారు. బస్ లలో ఫస్ట్ ఎయిడ్ కిట్, ఫైర్ సిలిండర్ తప్పనిసరిగా అందుబాటులో ఉంచాలన్నారు. బస్సులో సీట్లకు సరిపడా విద్యార్థులను మాత్రమే తీసుకెళ్లాలని డీసీసీ పేర్కొన్నారు.స్కూల్ బస్సు డ్రైవర్ లకు పోలీస్ వారి తరుపున ముఖ్యమైన సూచనలు చేశారు ?పిల్లల భద్రత కోసం మీరు ట్రాఫిక్ నియమాలను పాటించాలి, విద్యార్థులను ఎక్కించేటప్పుడు మరియు దించేటప్పుడు జాగ్రత్తగా ఉండాలి మరియు బస్సును క్రమం తప్పకుండా తనిఖీ చేయాలి.?ట్రాఫిక్ నియమాలను పాటిస్తూ సిగ్నల్స్ వద్ద, మూల మలుపుల వద్ద, ప్రధాన కూడల్లా వద్ద వేగాన్ని నియంత్రించండి. ?విద్యార్థుల భద్రత కోసం విద్యార్థులు బస్సు ఎక్కేటప్పుడు మరియు దిగేటప్పుడు జాగ్రత్త వహించండి. బస్ పూర్తిగా ఆగిన తరువాత పిల్లలను ఎక్కించడం, దించడం కోసం ఒక వ్యక్తిని విద్యార్థులకు సహాయం గా ఏర్పాటు చేయాలి. ?బస్సును ప్రతిరోజూ తనిఖీ చేయండి. టైర్లు, బ్రేక్లు మరియు ఇతర ముఖ్యమైన



భాగాలను పరిశీలించండి. ఏదైనా సమస్యలు ఉంటే, వాటిని యాజమాన్యం కు చెప్పి వెంటనే పరిష్కరించడానికి చర్యలు తీసుకోండి. ?విద్యార్థులను అప్రమత్తంగా ఉంచడం కోసం విద్యార్థులకు బస్సు భద్రతా నియమాల గురించి అవగాహన కల్పించండి. బస్సులో ప్రవర్తన ఎలా ఉండాలో వారికి చెప్పండి. ?విద్యార్థులు మీ బస్సులో సురక్షితంగా ప్రయాణించేందుకు మీరు బాధ్యత వహించాలి అనే విషయం గుర్తుంచుకోండి.?మొదటగా ప్రథమ చికిత్స కిట్ ఎల్లప్పుడూ అందుబాటులో ఉంచండి. బస్సులో అగ్నిమాపక యంత్రం ఉందని ఉంచుకోవాలి. ?డ్రైవింగ్ చేసేటప్పుడు ఎటువంటి ఒత్తిడికి గురికాకుండా ప్రశాంతంగా ఉండండి. ? సమయపాలన పాటిస్తూ సమయానికి బస్సును నడపడానికి ప్రయత్నించండి. ? విద్యార్థులతో ఓపిక, సహనం గా ఉంటూ మంచి ప్రవర్తన తో ఉండండి. ? పిల్లలకు ఏదైనా సమస్య తలెత్తితే, దానిని పరిష్కరించడానికి, యాజమాన్యం, తల్లితండ్రుల దృష్టికి తీసుకువెళ్లి పరిష్కారం కోసం ప్రయత్నించండి. ? మీకు అవసరమైనప్పుడు తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోండి. ? బస్సులో భద్రత యొక్క ప్రాముఖ్యతను విద్యార్థులకు ఎప్పటికప్పుడు గుర్తు చేయండి, అవగాహన కల్పించండి.?ఈ సూచనలను అనుసరించడం ద్వారా, మీరు పాతశాల బస్సును సురక్షితంగా నడవగలరు మరియు విద్యార్థుల రక్షణ, భద్రత సురక్షితంగా ఉంటుంది.?స్కూల్ బస్సు డ్రైవర్లు మధ్యం మత్తులో స్కూల్ బస్సులు నడిపినట్లు గుర్తిస్తే అలాంటి వారిపై ఎట్టి పరిస్థితుల ఉపేక్షించేది లేదని కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని, ఏదైనా ప్రమాదం జరిగితే స్కూల్ యాజమాన్యం పైన కేసు నమోదు చేస్తామని తెలిపారు.

పర్యావరణాన్ని పరిరక్షించాలి

ప్రజలకు మెరుగైన వైద్యం అందివ్వాలి



జయశంకర్ భూపాలవల్లి,

ఇంటింటి నుండి సేకరించిన వ్యర్థాలను దహనం చేయడం వల్ల పర్యావరణ పరిరక్షణతో పాటు ఉత్తమమైన ఎరువుగా వినియోగించుకోవచ్చని జిల్లా కలెక్టర్ రాహుల్ శర్మ తెలిపారు. కలెక్టర్ రాహుల్ శర్మ కాశీశ్వరం లోని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని బుధవారం సందర్శించి అందుతున్న వైద్యసేవలను పరిశీలించారు. అనంతరం స్థానికంగా ఏర్పాటు చేసిన వ్యర్థాల దహన వాటికను పరిశీలించి దహన ప్రక్రియ, నిర్వహణపై అధికారులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. తదుపరి సరస్వతి ఫూల్ వద్ద గోదావరి ఉద్భూతిని పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ప్రజల్లో పరిశుభ్రతపై అవగాహన పెంచే దిశగా ఈ చర్యలు ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయని ఆయన తెలిపారు.వర్షాల నేపథ్యంలో ప్రజలు అంటువ్యాధులు బారిన. పడకుండా తగు చర్యలు తీసుకోవాలని వైద్యాధికారులను ఆదేశించారు. జ్వరం ప్రబలిత ప్రాంతాల్లో ఇంటింటి జ్వర సర్వే నిర్వహించాలని సూచించారు. వసతి గృహాల విద్యార్థులకు ఆరోగ్య పరీక్షలు నిర్వహించాలని, విద్యార్థుల హెల్త్ ప్రొఫైల్ నిర్వహించాలని స్పష్టం చేశారు. ఈ సందర్భంగా చికిత్స తీసుకుంటున్న ప్రజలను ఆరోగ్య సేవల గురించి అడిగి

హలో బసి చలో గోవా పోస్టర్ ఆవిష్కరించిన బీసీ సంక్షేమ

కరీంనగర్

బీసీ సంక్షేమ సంఘం జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి దొగలి శ్రీధర్ ఆధ్వర్యంలో ము కరంపురలోని మహాత్మాజ్యోతి భాషులై మైదానంలో హలో బిసి చలో గోవా పోస్టర్ బీసీ సంక్షేమ సంఘం జిల్లా అధ్యక్షులు నాగుల కనకయ్య గౌడ్ ఆవిష్కరించారు. అనంతరం మాట్లాడుతూ మేమెంతో.. మాకంత అనే నినాదంతో దేశవ్యాప్తంగా బీసీ ఉద్యమాన్ని విస్తరిద్దాం అని బీసీ రిజర్వేషన్ల ఆరాధ్యులు బీసీ మండల్ ఆగస్టు 7న జయంతిని పురస్కరించుకొని ప్రతి సంవత్సరం బిసి మండల్ డే ప్రతి రాష్ట్రంలో నిర్వహిస్తున్నామని , ఈసారి ఆయన జయంతిని శ్యాం ప్రసాద్ ముఖర్జీ ఇండోర్ స్టేడియం గోవా యూనివర్సిటీ దగ్గర సాంటాక్రొవ్ గోవాలో అఖిలభారత జాతీయ ఓబీసీ పదవ మహాసభను బీసీ సంక్షేమ సంఘం జాతీయ అధ్యక్షులు జాజుల శ్రీనివాస్ గౌడ్ అధ్యక్షతన జరుగుతున్నట్లు తెలిపారు . ఓబీసీ మహాసభ విజయంతం చేయాలని 42 శాతం ఆసెంబ్లీలో ఆమోదవృ పొందిన

సోదరికి సోదరుల

‘రక్తా’బంధన్

వెలుగున్న రాఖీ దుకాణాలు...

ప్రారంభమైన సందడి

హైదరాబాద్ జూలై 30

హిందువులు సాంప్రదాయబద్ధంగా జరుపుకునే గొప్ప పర్వదినం రాఖీ పండుగ. దీనిని రక్తాబంధన్ లేదా రాఖీ పౌర్ణమి అని కూడా పిలుస్తారు .ఈ సంవత్సరం ఆగస్టు 9వ తేదీ శనివారం ఈ పండుగ జరుపుకో నున్నారు . కుల , వర్గం ,ప్రాంతం అని గాని... పేద, మధ్య, సంపన్నులు అని కానీ ఈ పండుగకు భేదం లేదు. అందరూ సమానంగా ఈ పండుగ జరుపుకుంటారు. కుటుంబాల మధ్య సఖ్యత ఏర్పడుతుంది. అనుబంధాలు, బంధుత్వాలు మరింత బలపడతాయి. ఆరోజు



ఎక్కడ చూసినా కోలాహలంగా కనిపిస్తుంది. రాఖీ అమ్మే దుకాణాలు ఈ సందర్భంగా ప్రత్యేకంగా వెలుస్తాయి. రాఖీ ల తయారీ కళాత్మకంగా ఉంటుంది. రక రకాల రంగులు, డిజైన్ లో ఇవి ఆకర్షణీయంగా కనువిందు చేస్తాయి.పది రూపాయల నుండి వందలు, వేల రూపాయల వరకు వీటి ధరలు ఉంటున్నాయి.

మణికట్టు కు రాఖీ

సోదరి సోదరుల మధ్య పవిత్ర అనుబంధానికి రాఖీ పండుగ ఒక సూచిక. చేతి మణి కట్టుకు రాఖీ కడతారు. మొదట నుదుట తిలకం దిద్దుతారు. స్వీట్లు తినిపించి తలపై అక్షింతలు చల్లి.. మా సోదరులను.. చల్లగా చూడాలని అంటూ ఆ దేవున్నీ ప్రార్థిస్తారు. ఈ సందర్భంగా బట్టలు, దుస్తులు ,దబ్బులు బహుమతులుగా ఇస్తుంటారు. అన్న అయితే చెల్లికి ...చెల్లి అయితే సోదరులకు ఆశీర్వాదాలు అందజేస్తారు ..అలాగే ఆశీర్వాదం కూడా తీసుకుంటారు .

రాఖీ కట్టేందుకు శుభసమయం

ఆగస్టు 9వ తేదీ శనివారం శ్రావణ పూర్ణిమ. ఆరోజు తెల్లవారు నుండి మధ్యాహ్నం వరకు రాఖీ కట్టేందుకు శుభ సమయం. ఈ సమయంలోనే రాఖీ కడితే అష్ట బిష్ట్యాలు... సుఖశాంతులు కలుగుతాయని పండితులు చెబుతున్నారు. లేని వక్షంలో పురాణాల ప్రకారం... శుభ సమయంలో ద్రౌపది తన అన్న కృష్ణుడికి రాఖీ కట్టింది, అందుకే ఆపదలో ఆ భగవానుడు ఆమెను రక్షించాడు. అదేవిధంగా సూర్యసఖ తన అన్న అయిన రావణుడికి అశుభ సమయంలో రాఖీ కట్టిందని ...ఫలితంగా రావణుడు తన సామ్రాజ్యాన్ని, ప్రతిష్ఠను కోల్పోయాడని కూడా పండితులు వివరిస్తున్నారు.

వీటిని గిట్టి లుగా ఇవ్వరాదు

సమాజంలో సెంటిమెంట్లు ఎక్కువ. రాఖీ కట్టిన సోదరీమణులకు వరస్పృహ లు, గాజు వన్నపులు, గడియారాలు, వదులైన వస్తువులు ,నలుపు రంగు బట్టలు లేదా దుస్తులు ఇవ్వరాదని పెద్దలు చెబుతున్నారు. అదే విధంగా దబ్బులు కూడా ఇవ్వటం సమంజసం కాదంటున్నారు. కాగా చాలామంది మాత్రం అమ్మా.. నీకు నచ్చిన దుస్తులు, వస్తువులు కొనుక్కోమని దబ్బులు ఇవ్వడం లేదా... వారే అడగటం కూడా మనకు తెలిసినదే.

పూర్ణిమ తిథి

పూర్ణిమ తిథి ఆగస్టు 8వ తేదీ తెల్లవారుజామున 02.12 గంటలకు ప్రారంభమై 9వ తేదీ మధ్యాహ్నం 1.24 గంటలకు ముగుస్తుందని పండితులు చెబుతున్నారు.

రాఖీ ఎన్ని రోజులు ధరించాలి

రక్తాబంధన్ నాడు ముందు దేవుడికి హారతి ఇచ్చి, ఆ తరవాత సోదరుడికి హారతి ఇచ్చి, సోదరుడి నుదుట కుకుమ బొట్టు పెట్టాలి.అక్షింతలు శిరస్సు పై చల్లి ఆశీర్వాదాలు తీసుకోవాలి. ఆపై స్వీట్లు తినిపించి సోదరుడికి రాఖీ కట్టాలి. 21 రోజులు లేదా జన్మాష్టమి వరకు మణికట్టు నుండి రాఖీని తొలగించవద్దు అని చెబుతుంటారు.చాలా సార్లు కొంతమంది రాఖీ కట్టిన వెంటనే కానీ ,కొన్ని గంటల తరువాత గానీ,వారి మణికట్టు నుండి రాఖీని తొలగించడం మంచిది కాదంటారు.పండితులు, శాస్త్రాలు, నమ్మకాల ప్రకారం సోదరుడు కనీసం 21 రోజులు లేదా జన్మాష్టమి వరకు తన మణికట్టు నుండి రాఖీని తొలగించకూడదు. అయితే ఇవన్నీ కూడా వారి వారి ఆచారాలు, సంప్రదాయాలను బట్టి ఆధారపడి ఉంటాయి. మొత్తం మీద ఈ పండుగ అనుబంధాలను, ఆత్మీయతలను మరింత పెంచుతుంది. ఉత్తమ మానవ విలువలను సుసంపన్నం చేస్తుంది.

షైన్ హై స్కూల్ లో ఎస్సై రైటింగ్ కాంపిటీషన్.



ఖమ్మం ప్రతినిధి (భారత శక్తి), జూలై 30:టాటా బిల్డింగ్ ఇండియా సంస్థ వారు స్థానిక షైన్ హై స్కూల్ లో ఎస్సై రైటింగ్ కాంపిటీషన్ నిర్వహించారు. ఈ కాంపిటీషన్ హయ్యర్ విద్యార్థులకు నిర్వహించడం జరిగింది. విద్యార్థులందరూ ఈ కాంపిటీషన్ లో చురుగ్గా పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా షైన్ హై స్కూల్ కరెస్పాండంట్ ఆన్సర్ పాషా మాట్లాడుతూ, ఇలాంటి కాంపిటీషన్స్ వల్ల విద్యార్థుల్లో నృజనాత్మకత పెరుగుతుందని, ఇలాంటి కాంపిటీషన్స్ వల్ల పిల్లల ఆలోచన ధోరణి చురుగ్గా మారుతుందని అన్నారు. ఈ కాంపిటీషన్ నిర్వహించినందుకు టాటా బిల్డింగ్ ఇండియా వాళ్లకి ధన్యవాదములు తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని పాఠశాల కరెస్పాండంట్ ఆన్సర్ పాషా, డైరెక్టర్ లాల్ మియా, ప్రిన్సిపాల్ శ్వేత, అడ్మినిస్ట్రేషన్ నాగేశ్వరావు, ఉ పాధ్యాయ సిబ్బంది నిర్వహించారు.

చైతన్య పాఠశాలపై అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలి.



సూర్యాపేట జిల్లా బ్యారో(భారతశక్తి) జూలై 30:సూర్యా పేట శ్రీ చైతన్య పాఠశాల పై అధికారులు చర్యలు తీసుకోవాలని ఎన్ ఎస్ యు ఐ పట్టణ అధ్యక్షుడు చింత నవీన్ డిమాండ్ చేశారు. విద్యానగర్ లో శ్రీ చైతన్య పాఠశాలకు సంబంధించిన పుస్తకాలను అధికారుల అనుమతి లేకుండా అక్రమంగా అధిక ధరలకు విక్రయిస్తున్నారని ఎన్ఎస్ యు ఐ అధ్యర్థంలో జూలై రెండో తారీఖున మండల ఎంఈఓ, పోలీస్ అధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్లడంతో డీఈఓ ఆదేశాల మేరకు సూర్యాపేట ఎంఈఓ పాఠశాల కు చెందిన పుస్తక దుకాణాన్ని సీజ్ చేశారు. ఎన్ ఎస్ యు ఐ అధ్యర్థంలో మంగళవారం పుస్తక దుకాణాన్ని సందర్శించగా ముందు వైపు ద్వారం నుంచి కాకుండా వెనుకవైపు డోర్ నుంచి యధావిధిగా పుస్తకాల ను విక్రయిస్తున్నారని ఎన్ఎస్ యు ఐ నాయకులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. శాశ్వతంగా పుస్తక దుకాణాన్ని సీజ్ చేసే విధంగా అధికారులు పకడ్బందీగా చర్యలు తీసుకోవాలని కోరారు. లేనిపక్షంలో ఎన్ ఎస్ యు ఐ అధ్యర్థంలో పెద్ద ఎత్తున ఆందోళన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తామని హెచ్చరించారు.

ఎంఈఓ వివరణ: ఎంఈఓ ను చరవాణిలో సంప్రదించగా ఎన్ ఎస్ యు ఐ నాయకుల ఫిర్యాదు మేరకు డీఈఓ ఆదేశాల మేరకు శ్రీ చైతన్య పాఠశాలకు సంబంధించిన పుస్తక దుకాణాన్ని జూలై 2 న సీజ్ చేసినట్లు తెలిపారు. కాగా సీజ్ చేసిన అనంతరం డిజివో కు రిపోర్ట్ అందజేశానని పేర్కొన్నారు. కాగా పాఠశాల వారు పుస్తక దుకాణానికి సంబంధించి తనను సంప్రదించలేదన్నారు మరలా ఇదే విషయంపై డిజిఓ కు ఫిర్యాదు చేస్తానని చెప్పారు.

ఘనంగా ఓసి-4 దుర్గ కంపెనీ మేనేజర్ ముత్తు కుమార్ జన్మదిన వేడుకలు

మణుగూరు, జూలై 30 (భారతశక్తి): పట్టణంలోని సింగరేణి కాలరీస్ ఉపరితల గని -4 దుర్గా ఇన్ఫ్రా ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ కంపెనీ (డి.ఐ.ఎమ్.పి.ఎల్) మేనేజర్ ఎస్.ఎన్ ముత్తు కుమార్ జన్మదిన వేడుకలు నేతాజీ వాకర్స్ క్లబ్ అధ్యర్థంలో ఘనంగా జరిగాయి. మంగళవారం (డి.ఐ.ఎమ్.పి.ఎల్) గ్యారేజ్ నివాసంలో నేతాజీ వాకర్స్ క్లబ్ సభ్యులందరి అధ్యర్థంలో మేనేజర్ ముత్తు కుమార్ కేక్ కట్ చేశారు. ఇలాంటి వుట్టిన రోజులు మరెన్నో జరుపుకోవాలని నేతాజీ వాకర్స్ క్లబ్ తరుపున శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అనంతరం ఆయనకు నేతాజీ వాకర్స్ క్లబ్ మణుగూరు అని ముద్రించిన మెమోంటోను అందించి శాలువాతో సత్కరించారు. ఈ సందర్భంగా మేనేజర్ ముత్తు కుమార్ మాట్లాడుతూ దుర్గా ఇన్ఫ్రా ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ కంపెనీలో 1000 మంది వరకు ఉపాధి పొందుతున్నారన్నారు. ప్రవేట్ కంపెనీలో కష్ట నష్టాలు ఉంటాయన్నారు. అయిన ఎన్ని ఒడిదుడుకులు వచ్చిన మణుగూరు పట్టణ ప్రజలు సోదర భావంతో అన్ని విధాలుగా సహాయ సహకారాలు అందిస్తూ ఆదరిస్తున్నారని కొనియాడారు. ప్రత్యక్షం, పరోక్షంగా సహాయ సహకారాలు



అందిస్తున్న మణుగూరు మండల అధికారులు, ప్రజా ప్రతినిధులు, ప్రముఖులు, వాణిజ్య వ్యాపారస్తులు, నేతాజీ వాకర్స్ టీమ్ సభ్యులకు బుణపడి ఉంటానని కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో నేతాజీ వాకర్స్ క్లబ్ సభ్యులు సామా శ్రీనివాస రెడ్డి, రావులపల్లి రామ్మూర్తి, జొన్నలగడ్డ వెంకటేశ్వరరావు, కనుకు రమేష్, హాతి రామ్, తిరుపతిరావు, వినీల్, శ్రీనివాస్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వనమహోత్సవంలో ఆరోగ్యకరమైన మొక్కలు పెంచడం లక్ష్యంగా చర్యలు.



ఖమ్మం ప్రతినిధి (భారత శక్తి), జూలై 30:భావితరాలకు పచ్చదనం ఇచ్చే మొక్కలు పెంచే వన మహోత్సవం కార్యక్రమం విజయవంతానికి అధికారులు సమన్వయంతో పని చేయాలని జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి అన్నారు. రఘునాథపాలెం మండలం జింకల తండా గుట్ట వద్ద వన మహోత్సవం వంటి ప్రభుత్వ ప్రాధాన్యత కార్యక్రమాల అమలుకోసం మేగా ట్యాక్ ప్లాంటేషన్ మొక్కల పెంపకానికి అనువైన స్థలాన్ని కలెక్టర్ పరిశీలించి పలు సూచనలు చేశారు. గుర్తించిన స్థలంను ఎర్రమట్టితో చదునుచేసి మంతులతో విబవి మేగా ప్లాంటేషన్ లో మొక్కలు నాటే కార్యక్రమానికి ఏర్పాట్లు చేయాలని కలెక్టర్ అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ అనుదీప్ దురిశెట్టి మాట్లాడుతూ, వన మహోత్సవం కార్యక్రమం క్రింద నిర్దేశిత



లక్ష్యం మేరకు మొక్కలు నాటేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని అన్నారు. వన మహోత్సవం క్రింద ట్యాక్ ప్లాంటేషన్ కొరకు జిల్లాలో గుర్తించిన స్థలాల లెవెలింగ్, గుంతల తవ్వకం పనులు, అవసరమైన మొక్కలు, మంత్రి వర్గులచే మొక్కలు నాటడం వంటి కార్యక్రమాలను ప్రణాళికా ప్రకారం పూర్తి చేయాలని కలెక్టర్ సూచించారు. నర్సరీలో అందుబాటులో ఎన్ని ఎత్తైన మొక్కలు ఉన్నాయి, బయట నుంచి ఎన్ని తెప్పించుకోవాలో ప్రతిపాదనలు నిర్ణయ చేయాలన్నారు. ట్యాక్ ప్లాంటేషన్ కోసం గుర్తించిన స్థలాలలో ఉన్న పిచ్చి మొక్కలు తొలగించాలని అన్నారు. వనమహోత్సవం కార్యక్రమంలో భాగంగా ఆరోగ్యకరమైన, ప్రజలకు ఉపయోగపడే మొక్కలు పెంచాలని అన్నారు. నాదీన మొక్కలకు రెగ్యులర్ గా సీక్స్ అందించేందుకు చర్యలు తీసుకోవాలని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ వెంట జెడ్సీ సిఈఓ డివ్వ రెనా, డిఆర్డీఓ నన్యాయ్య, రఘునాథపాలెం తహసీల్దార్ శ్వేత, ఎంపీడివో, అటవీ, సంబంధిత శాఖల అధికారులు, తదితరులు ఉన్నారు.

ఏటీసి కోర్సుల గురించి విస్తృత ప్రచారం కల్పించాలి.

-పెట్రోల్ బంక్ ఏర్పాటుకు స్థల పరిశీలన పూర్తి చేసి ప్రతిపాదనలు పంపాలి.
-ప్లాస్టిక్ వేస్ట్ మేనేజ్మెంట్ ప్లాంట్ ల ఏర్పాటుకు ప్రతిపాదనలు తయారు చేయాలి.
-స్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ డాక్టర్ శ్రీజ

ఖమ్మం ప్రతినిధి (భారత శక్తి), జూలై 30:ఐటిఐ, ఏటీసి సెంటర్ లలో ఉన్న కోర్సుల గురించి జిల్లాలో విస్తృత ప్రచారం కల్పించాలని స్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ డాక్టర్ పి. శ్రీజ అన్నారు. ఖమ్మం నగరపాలక సంస్థ కార్యాలయ సమావేశ మందిరంలో స్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ డాక్టర్ పి. శ్రీజ ఐటిఐ ప్రవేశాలు, అక్షరాస్యత, పారిశుధ్య నిర్వహణ, పెట్రోలు

యువతకు అవగాహన కల్పించాలని, వీటికి జెడ్సీ సీఈఓ, మున్సిపల్ కమిషనర్ పూర్తి సహకారం అందించాలని అన్నారు.

ఐటిఐ, ఏటీసీ సెంటర్ లో అందుబాటులో ఉన్న కోర్సులు, సీట్ల గురించి చిన్న చిన్న వీడియోలు చేసి సామాజిక మాధ్యమాల్లో ప్రచారం చేయాలని అన్నారు. ఇంటర్ డ్రాఫ్ట్ ఔట్ విద్యార్థుల వివరాలను సేకరించి, వారికి ఐటిఐ, ఏటీసీ కోర్సుల గురించి వివరించి వారికి ఆసక్తి కల్గిన కోర్సులో జాయిన్ చేయాలని అన్నారు.



పంపు ఏర్పాటు, తదితర అంశాలపై సంబంధిత అధికారులతో సమీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా స్థానిక సంస్థల అదనపు కలెక్టర్ డాక్టర్ పి. శ్రీజ మాట్లాడుతూ జిల్లాలో బి.సి.ఎల్, ఐ.ఓ.సి.ఎల్ ప్రతినిధులతో కలిసి గుర్తించిన స్థలాలను పరిశీలించి పెట్రోల్ బంక్ ఏర్పాటుకు అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలని, అనుకూలంగా ఉన్న స్థలంలో పెట్రోల్ బంక్ ఏర్పాటుకు ప్రతిపాదనలు పంపాలని సంబంధిత అధికారులకు సూచించారు. ఖమ్మం జిల్లాలో ఏడులాపురం, రఘునాథపాలెం, మధిర, సత్తుపల్లి పరిసర ప్రాంతాల్లో ప్లాస్టిక్ వేస్ట్ మేనేజ్మెంట్ ప్లాంట్ల ఏర్పాటుకు అనువైన స్థలం తహసీల్దార్ సమన్వయంతో ఎంపిక చేయాలని అన్నారు. ప్లాంట్ నిర్మాణానికి గల అవకాశాలపై రిపోర్ట్ అందించాలని అదనపు కలెక్టర్ సూచించారు.

ఐటిఐ, ఏటీసీ కేంద్రాలలో మొత్తం 255 సీట్లు ఖాళీగా ఉన్నాయని అన్నారు. జిల్లాలోని ప్రతి మండలంలోని గ్రామాలు, పట్టణ ప్రాంతాలను కవర్ చేస్తూ ఐటిఐ, ఏటీసీ కోర్సుల పట్ల

సంస్థల్లో ఎక్కడైనా టాయిలెట్ మరమ్మత్తులు, కాంపౌండ్ వాల్ మరమ్మత్తులు, ఇంకుడు గుంతల నిర్మాణం వంటి పనులకు మున్సిపాలిటీల ద్వారా అవసరమైన ప్రతిపాదనలు ఆగస్టు 10 లోపు అందించాలని అన్నారు.

మున్సిపాలిటీలలో ఉన్న జూనియర్ కళాశాలలో ఉంప్యూటర్ ల్యాబ్ లేని పక్షంలో 5 ఉంప్యూటర్ లతో ఏర్పాటు చేయాలని అదనపు కలెక్టర్ ఆదేశించారు. పాలిటెక్నిక్ కళాశాలలో కోర్సుల వివరాలు, అందుబాటు లో ఉన్న సీట్లపై మున్సిపాలిటీ, స్థానిక సంస్థల ద్వారా ప్రచారం చేయాలని అన్నారు.

ఈ సమావేశంలో జిల్లా విద్యా శాఖ అధికారి ఎస్.నత్యనారాయణ, జిల్లా ఇంటర్మీడియట్ అధికారి రవిబాబు, ఆర్డీఓ నరసింహా రావు, అడిషనల్ డిఆర్డీవో జయశ్రీ, ఖమ్మం మున్సిపల్ సహాయ కమిషనర్ అనిల్ కుమార్, మునిసిపల్ కమిషనర్ శ్రీనివాస రెడ్డి, సంపత్ కుమార్, సంబంధిత అధికారులు, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గోవా మధ్యం పట్టి వేత

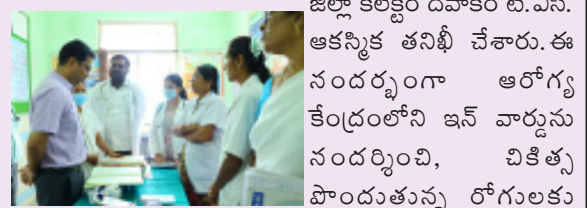


సంగారెడ్డి (భారత శక్తి ప్రతినిధి)జూలై 30:సర్పంచి ఎన్నికలు త్వరలో రానున్నాయి, ఎన్నికల్లో పోటీ చేయాలంటే మాత్రం ఇప్పటి నుంచి గ్రామస్థులను, ఓటర్లను కాకా పట్టక తప్పదు. ఈ అలోచనను మదిలో పెట్టకొని కుటుంబ సభ్యులతో గోవాకు వెళ్లారు. అక్కడ గోవా అంతటా పర్యాటించారు. కారులో వెళ్లిన కుటుంబం పెద్ద అడి సేవల్ని నల్లగొండ జిల్లాకు బయలుదేరారు. తిరుగు ప్రయాణం లో ఏకంగా 162 మద్యం బాటిళ్లను తక్కువకు వస్తున్నాయని కొనుగోలు చేసుకొని, కారులో నింపుకొని వస్తున్న సమయంలో పక్కా సమాచారం అందుకున్న డిటిఫ్ ఎస్సై హన్మంతు సింబ్బంది కలిసి జహీరాబాద్ చీరాగ్ పల్లి ఎత్తైజ్ చెక్ పోస్టు తనిఖీలు నిర్వహించి మద్యాన్ని స్వాధీనం చేసుకున్నారు. పట్టుకున్న మద్యం విలువ రూ. 1.50 లక్షల విలువ ఉంటుందని అంచనా చేశారు. మద్యాంతోపాటు కారును కూడ సీజ్ చేశారు. 112 పుల్ మద్యం బాటిళ్లు ,50 బాటిళ్లు 330 ఎంఎల్ బీరు బాటిళ్లను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. ఈ లెక్కర్ కేసులో జయంత్ రెడ్డి అనే వ్యక్తిని

అరెస్టు చేయబడినట్లు ఎన్ఫోర్స్ మెంట్ డైరెక్టర్ షాన్ వాజ్ ఖాసీం తెలిపారు. ఈ దాడిలో డిటీఎవ్ సంగారెడ్డి టీమ్, జహీరాబాద్ ఎత్తైజ్ స్టేస్ టీమ్, జహీరాబాద్ చెక్ పోస్టు టీమ్ పాల్గొన్నారు. గోవా మద్యం బాటిళ్లను పట్టు కున్న టీమ్ ను ఎన్ఫోర్స్ మెంట్ డైరెక్టర్ షాన్ వాజ్ ఖాసీం, మెదక్ డిప్యూటీ కమిషనర్ జె.హరి కిరణ్, ఎత్తైజ్ సూపరిండెంట్ నవీన్ చంద్ లు అభినందించారు.

మలేరియా, డెంగ్యూ వ్యాప్తి చెందకుండా చర్యలు తీసుకోవాలి.

ములుగు జిల్లా ప్రతినిధి, జూలై 30 (భారత శక్తి) : వర్షాకాలంలో వచ్చే మలేరియా, డెంగ్యూ వ్యాధుల నియంత్రణ పట్ల ఆరోగ్య సిబ్బంది అప్రమత్తంగా ఉండాలని ఆరోగ్య కేంద్రానికి వచ్చే రోగులకు మెరుగైన వైద్య సేవలు అందించాలని జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర్.టి. ఎస్. వైద్యాధికారులను ఆదేశించారు. వెంకటాపూర్ మండల కేంద్రంలోని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని



జిల్లా కలెక్టర్ దివాకర్ టి.ఎస్. ఆకస్మిక తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆరోగ్య కేంద్రంలోని ఇన్ వార్డును సందర్శించి, చికిత్స పొందుతున్న రోగులకు వైద్యాధికారులు అందిస్తున్న సేవలు, ఏ విధంగా ఉన్నాయని రోగులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం పరిసరాలను పరిశీలించి అనంతరం కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ అవుట్ పేషంట్ వైద్య సేవలకు రోజుకు ఎంతమంది ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రానికి వస్తున్నారని, డ్రగ్స్ లో అన్ని రకాల మందులు అందుబాటులో ఉంుకోవాలని, లేనియెడల జిల్లా కార్యాలయానికి ఇండెంట్ పెట్టి సమకూర్చుకోవాలని ఫార్మాసిస్టుకు సూచించారు. ఆరోగ్య కేంద్రంలో మానవ వనరుల కొరత ఏమైనా ఉన్నాయా అని డాక్టర్లు అడిగి తెలుసుకోగా, ల్యాబ్ టెక్నీషియన్ ఖాళీగా ఉందని తెలిపారు. త్వరలోనే ల్యాబ్ టెక్నీషియన్ పోస్టును భర్తీ చేస్తామని కలెక్టర్ తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం వైద్యాధికారులు డాక్టర్ శ్రీకాంత్, డాక్టర్ రిషిత ఆయుష్, మెడికల్ ఆఫీసర్ డాక్టర్ పాషా, పి హెచ్ ఎస్ శోభ హెల్త్ సూపర్వైజర్ పుష్పకుమారి, ఫార్మసీ ఆఫీసర్ రాజమణి, స్టాఫ్ నర్స్ మునమ్మ రజిత, ఆరోగ్య కార్యకర్తలు, ఆశా కార్యకర్తలు, సిబ్బంది, తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రోడ్డు ప్రమాదంలో కాలు కోల్పోయిన హొంగార్డు కు 15 లక్షల భీమా చెక్కు అందజేసిన పోలీస్ కమిషనర్..

ఖమ్మం (భారత శక్తి ప్రతినిధి) జూలై 30: గత ఏడాది నవంబర్ లో విధులకు వెళ్తున్న ఖమ్మం యూనిట్ కు చెందిన హొంగార్డు బాణాల రామచారి కి జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో తీవ్రముగా గాయపడి తన కాలు కోల్పోయాడు. ఈ నేపథ్యంలో యాక్సెస్ బ్యాంక్ సాలరీ అకౌంట్ తో వచ్చే ప్రయోజనాలు, ప్రమాద బీమా సొమ్ము రూ.

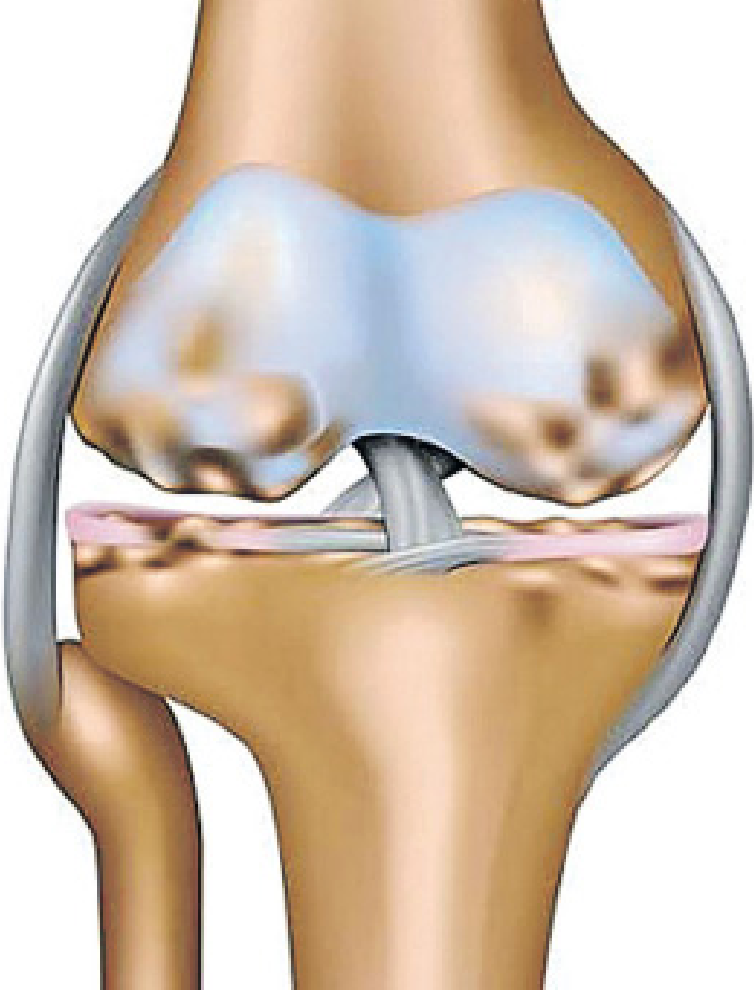


15 లక్షల చెక్కును పోలీస్ కమిషనర్ సునీల్ దత్త చేతుల మీదుగా హొంగార్డు కు అందజేశారు. కాలు కోల్పోయి ఇంటి వద్దనే ఉంటున్న హొంగార్డు కు పోలీస్ కమిషనర్ సూచనలతో వైరా ఎన్ఐఐ రామారావు చౌరస్ తీసుకుని విజయవాడ కు చెందిన స్వచ్ఛంద సేవకుడు, రిటైర్డ్ విద్యుత్ శాఖ ఉద్యోగి శ్రీనివాసరావు ఆర్థిక సహాయంతో ఇటీవల అదునాతన కృత్రిమ కాలు అందించడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా వారిని పోలీస్ కమిషనర్ అభినందించారు.

ఆర్ ఏసీపీ సుశీల్ సింగ్, హెహమ్ గార్డ్ ఆర్ ఐ సురేష్, అప్పలనాయుడు వైరా సబ్ ఇన్స్పెక్టర్ రామారావు , హొంగార్డ్ వెల్ఫేర్ అసోసియేషన్ ప్రెసిడెంట్ బంక శ్రీను, సీసీ, వెంకటేశ్వర్లు, డి రవిబాబు, సి హెచ్ నాగరాజు, రి మేష్, రహీమ్, జి. వెంకటేశ్వర్లు పాల్గొన్నారు.

ఎనిమిదేళ్ల ముందే మోకీళ్ల నొప్పి గుర్తింపు

మోకాలి కీళ్లు క్షీణించటాన్ని గుర్తించటానికి ఎక్స్రే తీస్తుంటారు. ఇందులో మార్పులు కనిపించేవరకే ఎంతోకొంత సమస్య ముదిరిపోయి ఉంటుంది. మరి దీన్ని ముందుగా గుర్తించగలిగితే? అదీ కేవలం రక్త పరీక్షతోనే సాధ్యమైతే? డ్యూక్ యూనివర్సిటీ స్కూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్ పరిశోధకులు అదే సాధించారు. ఎక్స్రేలో మోకీళ్ల క్షీణత సంతేతాలు కనిపించటానికి కనీసం ఎనిమిదేళ్ల ముందుగానే సమస్యను పసిగట్టే రక్త పరీక్షను రూపొందించారు. ఎముక క్షీణత జీవ సూచికల ఆధారంగా ఇది సమస్యను కచ్చితంగా గుర్తిస్తున్నట్లు రుజువైంది కూడా. దీని సాయంతో జబ్బు తలెత్తటాన్నే కాదు.. పురోగతిని తెలుసుకోవచ్చని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. మోకాలి కీళ్లు అరగటం తరచూ చూసేదే. నొప్పి, వాపు వంటి లక్షణాలను తగ్గించుకోవటం తప్పించి ప్రస్తుతానికి దీన్ని నయం చేసే చికిత్సలేవీ లేవు. సమస్యను తొలగడంతో గుర్తిస్తే ముద్రకండా చూసే చికిత్సలను రూపొందించొచ్చు. ఈ దిశగా కొత్త పరీక్ష ఆశలు రేపుతోంది. దీని ద్వారా గుర్తించే జీవ సూచికలను జబ్బు నిర్ధారణతో పాటు పరిశోధనలకూ ఉపయోగించుకోవచ్చు. ఇది సమర్థమైన మందుల తయారీకి దారి చూపగలదు. ఈ పరీక్ష మోకీళ్ల



అరుగుదలను 74% వరకూ అంచనా వేస్తున్నట్లు, 85% వరకూ నిర్ధారిస్తున్నట్లు

ఇంతకుముందే తేలింది. తాజా అధ్యయనంతో దీని అంచనా సామర్థ్యాలు మరింత కచ్చితంగా రుజువయ్యాయి.

పెరుగుతో హుషారు



పెరుగు పేగులకే కాదు.. మూడ్కూ మంచిదే. దీనిలోని ల్యాక్టోబాసిల్స్ బ్యాక్టీరియా శరీరం ఒత్తిడిని

ఎదుర్కోవటానికి.. కుంగుబాటు, ఆందోళన నివారణకు తోడ్పడుతున్నట్లు యూనివర్సిటీ ఆఫ్ వడ్స్లియా స్కూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్

పరిశోధకులు గుర్తించారు. ఈ బ్యాక్టీరియా ఎలుకల్లో కుంగుబాటును వేనక్కి మల్లినైస్తున్నట్లు ఇంతకుముందు బయటపడింది. అయితే దీనికి కారణమేంటన్నది తెలియరాలేదు. ఈ నేపథ్యంలో తాజా అధ్యయనాన్ని చేపట్టారు. రోగనిరోధక వ్యవస్థలో మధ్యపర్తిగా పనిచేసే ఇంటర్ఫెరాన్ గామా మోతాదులను ల్యాక్టోబాసిల్స్ వర్మవేక్సినైస్తున్నట్లు గుర్తించారు. ఇలా ఒత్తిడికి శరీరం స్పందించటాన్ని నియంత్రిస్తున్నట్లు.. కుంగుబాటు తగ్గటానికి తోడ్పడుతున్నట్లు కనుగొన్నారు. దీంతో మంచి బ్యాక్టీరియాను వృద్ధి చేసే ప్రొబయోటిక్స్ తయారీకి కొత్త సాధనాలు దొరికినట్లయ్యిందని భావిస్తున్నారు. మానసిక సమస్యలకు కొత్త చికిత్సల రూపకల్పనకిది దారితీయగలదని ఆశిస్తున్నారు.

బరువు పెరగకుండా ఉండాలంటే ఏం చేయాలి..!

: ఉద్యోగులు చాలామంది ఆఫీస్లో దాదాపు వనిగంటలన్నీ కుర్చీల్లోనే గడిపేస్తుంటారు. లంప్ బ్రేక్, టీ బ్రేక్ వంటి విరామాల్లో తప్ప ఎక్కువ సమయం కూర్చునే ఉంటారు. దీంతో బరువు పెరిగే సమస్యను ఎదుర్కొంటారు. శారీరక శ్రమ లేకుండా అధిక క్యాలరీలు తీసుకుంటే అది శరీరంలో కొవ్వు పేరుకుపోయేందుకు దారి తీస్తుంది. ఊబికాయం సహా పలు అనారోగ్యాలకు దారితీస్తుంది. అయితే మనం తీసుకునే ఆహారంతో పాటు జీవనశైలి మార్పులతో అధిక బరువు దరిచేరకుండా నిరోధించవచ్చని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

ఆఫీస్ నుంచి పనిచేస్తూనే ఫిట్నెస్ సాధించేందుకు ఏం చేయాలనే విషయంలో ప్రముఖ న్యూట్రిషనిస్ట్ రుజుత్ దివేకర్ తన



ఇన్స్ట్రాగ్రాం ఖాతాలో ఓ వీడియోను షేర్ చేశారు. ముఖ్యంగా ఆఫీస్కు వచ్చే ముందు ఉదయాన్నే బ్రేక్ఫాస్ట్ తీసుకోవాలని దీంతో ఆకలితో అధికంగా చక్కెరతో కూడిన ఆహార

పదార్థాలను తీసుకోకుండా ఉండే వీలుంది. ఇక ఉదయాన్నే ఛాయ్, కాఫీ, సిగరెట్లు వంటివి తీసుకోరాదని బదులుగా కొబ్బరి నీరు, షెర్బత్, పండ్లు తీసుకుంటే మేలని ఆమె సూచించారు.

నోరు మంచిదైతేనే..

నోరు మంచిదైతే ఊరు మంచినపుతుందంటారు. ఆరోగ్యం కూడా మంచినపుతుంది! నోటి ఆరోగ్యానికి గుండెజబ్బు, మధుమేహం వంటి



సమస్యలకూ సంబంధం ఉంటోంది మరి. అంటే నోటిని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవటం ఇలాంటి జబ్బుల నివారణకూ తోడ్పడుతుందన్నమాట. వయసు మీద

పడ్డవారికిది మరింత ముఖ్యం. గుండెజబ్బు వంటి సమస్యల ముప్పు కారకాలన్నీ మన చేతిలో ఉండవు. ఉదాహరణకు- వయసు. ఇది మీద పడకుండా ఆవలేం. అదృష్టం కొద్దీ ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి, మంచి వైద్య సంరక్షణతో ఇలాంటి ముప్పులను చాలావరకు తగ్గించుకునే అవకాశముంది. వీటిల్లో అత్యంత ముఖ్యమైంది నోటిని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవటం. అయితే వయసు మీద పడినవారిలో చాలామందికిది పెద్ద సమస్యగానే నిలుస్తోంది. ఇంతకీ నోటిని శుభ్రంగా ఉంచుకోవటమంటే? రోజుకు రెండు సార్లు (ఉదయం నిద్ర లేచాక, రాత్రి

పడుకోబోయే ముందు) మృదువైన పోవలతో కూడిన బ్రష్ తో వళ్లు తోసుకోవటం, ఫ్లోరైడ్ టూత్ పేస్ట్ వాడుకోవటం. దీంతో దంతాలు, చిగుళ్లు శుభ్రమవుతాయి. రోజూ పళ్ల మధ్య సన్నటి దారంతో శుభ్రం చేసుకోవటం, మౌత్ వాష్ తో పుక్కిలించటమూ ముఖ్యమే. వీటితో పళ్ల మధ్య చిక్కుకున్న పదార్థాలు తొలగిపోతాయి. అలాగే ప్రతి ఆరునెలలకు ఓసారి దంత వైద్యుడిని సంప్రదించటమూ తప్పనిసరి. అయితే అన్నిసార్లు అందరికీ ఇది సాధ్యం కాకపోవచ్చు. వృద్ధులకైతే మరింత కష్టం. సొంతంగా ఆసుపత్రికి వెళ్లటం కుదరకపోవచ్చు. తోడుగా వచ్చేవారు లేకపోవచ్చు.

పార్శ్వనొప్పి వేధిస్తోందా?

పార్శ్వనొప్పి (మైగ్రేయిన్) చాలా ఇబ్బంది పెడుతుంది. ఒక్క తలనొప్పితోనే కాదు, వికారంతోనూ వేధిస్తుంది. దీన్ని రకరకాల కారణాలు ప్రేరేపిస్తుంటాయి. కొన్ని జాగ్రత్తలతో పార్శ్వనొప్పి బాధలను తగ్గించుకోవచ్చు.

నిద్ర సరిగా..

నిద్ర చిత్రమైన ప్రేరకం. మరి ఎక్కువైనా, తక్కువైనా పార్శ్వనొప్పి తలెత్తొచ్చు. కాబట్టి రోజూ తగినంత నిద్ర పోయేలా చూసుకోవాలి. నిద్ర వేళలను కచ్చితంగా పాటించాలి.

భోజనం మానొద్దు

రక్తంలో గ్లూకోజు మోతాదులు పడిపోతే ముందుగా ప్రభావితమయ్యేది మెదడే. తలనొప్పులకు ఆకలి ఓ ప్రధాన కారణం. అందువల్ల సమయానికి భోజనం చేయాలి. రోజంతా పనిచేయటానికి శరీరానికి అవసరమైన శక్తి లభించేలా చూసుకోవాలి.

కెఫీన్ ఆవితూచి

కాఫీలోని కెఫీన్ పార్శ్వనొప్పిని ప్రేరేపించొచ్చు, తగ్గించొచ్చు. ఇది నొప్పి మందుల సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది కాబట్టి కొన్ని తలనొప్పి మందుల్లో కెఫీన్ సూకలుపుతుంటారు. అయితే మోతాదు ఎక్కువైతేనే సమస్య. అందువల్ల కెఫీన్ విషయంలో ఆవితూచి వ్యవహరించాలి.

వ్యాయామం కీలకమే



కొన్నిసార్లు ఎక్కువ శ్రమతోనూ పార్శ్వనొప్పి ప్రేరేపితం కావొచ్చు. కానీ క్రమం తప్పకుండా, ఒక మాదిరిగా వ్యాయామం చేస్తే మొత్తంగా ఆరోగ్యం ఇనుమడిస్తుంది. తలనొప్పిని నివారించుకోవచ్చు. వ్యాయామాలను నెమ్మదిగా ఆరంభించి, క్రమంగా వేగం పెంచుకుంటూ రావటం ముఖ్యమని గుర్తుంచుకోవాలి.

ప్రేరకాలకు దూరంగా..

సాధారణంగా పెద్ద శబ్దాలు, ఘాట వాసనలు, మిరుమిట్లు గొలిపే కాంతుల వంటివి పార్శ్వనొప్పిని ప్రేరేపిస్తుంటాయి. ఇలాంటి ప్రేరకాలకు దూరంగా ఉండాలి. అవేంటో తెలియకపోతే నోట్ పుస్తకంలో ఏం

తింటున్నారు? ఎప్పుడు తింటున్నారు? ఎప్పుడు మందులు వేసు కుంటున్నారు? ఎలాంటి లక్షణాలు వస్తున్నాయో రాసుకోవాలి. వీటిని బట్టి తలనొప్పి ఎప్పుడెప్పుడు వస్తుందో, ఏవి ప్రేరేపిస్తున్నాయో తెలుసుకోవచ్చు.

నెలసరికి తగినట్లుగా

హోర్మోన్లు మెదడు మీద చాలా ప్రభావం చూపుతాయి. మహిళల్లో నెలసరి సమయంలో పార్శ్వనొప్పి రావటం మామూలే. ఫలదీకరణ జరిగే సమయంలో, నెలసరి నిలిచిపోయే దశలోనూ తలనొప్పి రావొచ్చు. హోర్మోన్ల మార్పులు జరిగే సమయంలో మందులు వెంట ఉంచుకోవటం మంచిది.

దీర్ఘ జలుబు



జ్ఞాపకశక్తి సమస్యలు మరింత ఎక్కువగా, తీవ్రంగా ఉంటున్నట్లు తేలింది. మొత్తమీద కొవిడ్, కొవిడ్ రహిత ఇతర ఇన్ఫెక్షన్లు వివిధ రకాల లక్షణాలకు కారణమవుతున్నట్లు గుర్తించారు. కొందరిలో ఇవి నాలుగు వారాలకు పైగా కొనసాగుతూ వస్తున్నట్లు కనుగొన్నారు. నిజానికి జలుబు ఒకట్రెండు వారాల్లోనే తగ్గిపోతుంది. మరి దీని ఇబ్బందులు దీర్ఘకాలం కొనసాగటానికి కారణమేంటి? ఇన్ఫెక్షన్ ను ఎదుర్కొనే క్రమంలో మన రోగనిరోధక వ్యవస్థ ప్రేరేపించిన వాపు

ప్రక్రియ (ఇన్ఫ్లేమేషన్) కారణం కావొచ్చని భావిస్తున్నారు. ఇన్ఫెక్షన్ తగ్గినా వాపు స్పందన అలాగే కొనసాగుతూ రావటం వల్ల దగ్గు, నిస్సత్తువ వంటివి ఎక్కువ కాలం వేధించే అవకాశముంది. వీటిపై అవగాహన లేకపోవటం వల్ల చాలామందిలో గుర్తించలేకపోతున్నారని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. దీర్ఘ కొవిడ్ తో ముడిపడినవే కాదు, ఇతర స్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్ల దీర్ఘకాల ప్రభావం మీదా తమ అధ్యయనం కొత్త విషయాలను వెలువరించినది వివరిస్తున్నారు.

కాలి సిరలు ఉబ్బితే?

కాలి సిరలు ఉబ్బితే (వెరికోజ్ వీన్స్) వాటిని తొలగించు కోవటం ఒక్కటే పరిష్కారం. స్క్రీరోథరపీ, లేజర్ థెరపీ, అలాగే సర్జరీతో సిరలను మూసేయటం లేదా తీసేయటం వంటి చికిత్సలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అయితే అదృష్టం కొద్దీ చాలామందికి ఇలాంటి చికిత్సల అవసరం ఉండదు. బిగుతు సాక్స్ ధరించటం వంటి చిట్కాలతోనూ మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది. ఈ సాక్స్ సిరలు ఉబ్బకుండా అదిమి పడతాయి. వీటిని రోజంతా ధరిస్తే నొప్పి, పొడుగున్నట్లు అనిపించటం, చిరచిర వంటి ఇబ్బందులు తగ్గుతాయి. ఒకప్పుడు వీటిని ధరించటం నామోషీగా భావించేవారు. ఇప్పుడు రకరకాల రంగుల్లో లభిస్తుండటంతో ఎంతోమంది ధరిస్తున్నారు. ఆకర్షణీయంగానూ కనిపిస్తున్నాయి.

పీచు, పొటాషియం, ఫ్లేవనాయిడ్లతో కూడిన ఆహారం తినటమూ మేలు చేస్తుంది. కూరగాయలు, పండ్లకు రంగును తెచ్చిపెట్టే ఫ్లేవనాయిడ్లు రక్తపోటు తగ్గటానికి తోడ్పడతాయి. ఇలా పరోక్షంగా సిరల ఉబ్బు తగ్గటానికి దోహదం చేస్తాయి.

కూర్చున్నప్పుడు, పడుకున్నప్పుడు కాళ్లు ఎత్తుగా ఉండేలా చూసుకోవటం మంచిది.



గోడకు కాస్త దగ్గరగా వెల్లకిలా పడుకొని, కాళ్లను గోడకు ఆనించి పైకి లేపి, కాసేపు అలాగే ఉన్నా మేలే. గుండె కన్నా కాళ్లు

ఎత్తుగా ఉన్నప్పుడు గురుత్వాకర్షణ ప్రభావంతో సిరలు రక్తాన్ని పైకి నెట్టటానికి వీలవుతుంది.